

75.5

С 73

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

Под общей редакцией  
Е. В. Конеевой

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## ПРАВИЛА, ТАКТИКА, ТЕХНИКА

2-е издание

**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

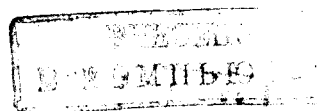
# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## ПРАВИЛА, ТАКТИКА, ТЕХНИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

Под общей редакцией **Е. В. Конеевой**

2-е издание, переработанное и дополненное



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по всем направлениям*

Книга доступна в электронной библиотеке [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru),  
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 796/799(075.8)

ББК 75я73

С73

**Ответственный редактор:**

**Конеева Елена Владимировна** — доктор педагогических наук, профессор, проректор по связям с общественностью Института образовательных технологий и гуманитарных наук (г. Москва).

**Рецензенты:**

**А. В. Карасев** — доктор педагогических наук, профессор;

**Э. В. Ковалева** — доктор исторических наук, профессор.

**С73 Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-11314-3

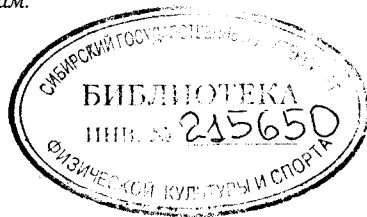
Учебное пособие «Спортивные игры: правила, тактика, техника» об истории возникновения, развитии, технике, тактике и методике обучения, наиболее популярных в XX—XXI вв. средствах физического воспитания и видах спорта, таких как баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Пособие предназначено для студентов среднего профессионального и высшего образования (бакалавров, магистров), делающих первые шаги в освоении средств и методики физического воспитания, а также изучающих «Элективные курсы по физической культуре». Также пособие будет полезно для специалистов, тренеров по спортивным играм и другим видам спорта, учителям физической культуры, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций, преподавателям вузов и сузов, аспирантам и докторантам.*

УДК 796/799(075.8)

ББК 75я73



Разыскиваем правообладателей и наследников Шишковой Н. Г., Жук О. А. :

<https://www.biblio-online.ru/inform>

Пожалуйста, обратитесь в Отдел договорной работы: +7 (495) 744-00-12; e-mail: expert@urait.ru

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Коллектив авторов, 2004

© Коллектив авторов, 2019,  
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2019

ISBN 978-5-534-11314-3

# Оглавление

Коллектив авторов .....	8
Введение.....	9
<b>Глава 1. Баскетбол .....</b>	<b>13</b>
1.1. История возникновения и развития баскетбола.....	13
1.2. Основные правила игры.....	21
1.3. Классификация техники игры .....	23
1.4. Техническая подготовка.....	31
1.5. Классификация тактики игры .....	32
1.6. Тактическая подготовка баскетболистов .....	40
1.7. Педагогический контроль .....	44
1.8. Методика обучения зонному прессингу .....	48
1.9. Баскетбол 3 × 3 .....	56
1.10. Питербаскет. Правила игры .....	58
1.11. Меди-питербаскет. Сущность игры.....	67
1.12. Мини-питербаскет. Правила игры.....	77
1.13. Упражнения и игры для подготовки баскетболистов.....	85
1.13.1. Игры, направленные на совершенствование точности движений, передач и бросков в кольцо .....	85
1.13.2. Игры, направленные на совершенствование передач мяча.....	87
1.13.3. Игры, направленные на совершенствование ведения мяча.....	89
1.13.4. Игры, направленные на совершенствование ловкости, и упражнения для отдыха и развлечений (рекреация) .....	94
1.13.5. Упражнения для наиболее подготовленных баскетболистов .....	95
1.14. Словарь баскетбольных терминов.....	98
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	134
<b>Глава 2. Волейбол.....</b>	<b>136</b>
2.1. Краткая историческая справка о развитии волейбола .....	136
2.2. Особенности воздействия волейбола на физическое развитие, психические качества и свойства личности .....	138
2.3. Характеристика и классификация техники и тактики игры .....	139
2.4. Модельные характеристики волейболистов высокого класса.....	149
2.5. Правила соревнований по волейболу.....	150
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	154

<b>Глава 3. Теннис</b> .....	<b>155</b>
3.1. История развития тенниса в зарубежных странах.....	155
3.1.1. Реал-теннис .....	156
3.1.2. Лаун-теннис.....	158
3.1.3. Развитие лаун-тенниса.....	160
3.1.4. Серия «Большого шлема».....	161
3.1.5. Олимпийские игры .....	162
3.1.6. Кубок Дэвиса .....	163
3.1.7. Кубок Федерации.....	163
3.2. История развития тенниса в России.....	164
3.3. Техника игры .....	165
3.3.1. Хватка ракетки.....	166
3.3.2. Полет и вращение теннисного мяча .....	167
3.3.3. Исходное положение.....	169
3.3.4. Удар справа.....	169
3.3.5. Удар слева.....	170
3.3.6. Поддача .....	171
3.3.7. Удары с лега.....	172
3.3.8. Удар над головой.....	172
3.3.9. Удар «свечой» .....	173
3.3.10. Укороченный удар.....	174
3.3.11. Что важно в теннисе .....	174
3.4. Основы тактики игры .....	174
3.4.1. Позиция теннисиста на корте.....	175
3.5. Проведение соревнований.....	176
3.5.1. Виды соревнований .....	176
3.5.2. Системы проведения соревнований .....	176
3.6. Сущность и правила игры.....	177
3.6.1. Площадка и ее размеры .....	177
3.6.2. Оборудование .....	179
3.6.3. Принадлежности для игры .....	179
3.6.4. Правила игры.....	179
3.7. Словарь основных терминов и понятий.....	186
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	187
<b>Глава 4. Настольный теннис</b> .....	<b>188</b>
4.1. История возникновения и развития игры.....	188
4.2. Правила соревнований .....	189
4.2.1. Инвентарь и оборудование.....	189
4.2.2. Правильная подача .....	192
4.2.3. Правильный возврат.....	193
4.2.4. Порядок игры .....	193
4.3. Техника и тактика игры .....	196
4.3.1. Стойка .....	196

4.3.2. Передвижения.....	197
4.3.3. Способы держания ракетки (хватка) .....	197
4.3.4. Техника ударов и подач .....	198
4.3.5. подача .....	201
4.3.6. Тактика игры.....	202
4.4. Обучение в настольном теннисе.....	203
4.4.1. Удары .....	203
4.4.2. Подачи.....	204
4.5. Общая и специальная физическая подготовка теннисиста .....	205
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	206
<b>Глава 5. Бадминтон.....</b>	<b>207</b>
5.1. История возникновения и развития бадминтона .....	207
5.2. Оборудование и инвентарь для игры .....	209
5.3. Правила игры .....	209
5.4. Техника игры в бадминтон .....	211
5.4.1. Способы держания ракетки .....	211
5.4.2. Техника ударов.....	211
5.5. Тактика игры .....	213
5.6. Методика обучения .....	214
5.6.1. Основные и специальные упражнения, применяемые при обучении игре в бадминтон .....	214
5.6.2. Упражнения для увеличения скорости ударного движения.....	216
5.6.3. Упражнения для развития силы .....	217
5.6.4. Упражнения для развития гибкости .....	220
5.6.5. Упражнения для развития ловкости.....	221
5.6.6. Игровые комбинации для развития выносливости.....	221
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	223
<b>Глава 6. Футбол .....</b>	<b>224</b>
6.1. История развития футбола.....	224
6.1.1. Кто изобрел футбол? .....	224
6.1.2. Появление современного футбола .....	226
6.1.3. История футбола в России .....	228
6.1.4. История футбольных соревнований и объединений.....	228
6.2. История развития футбольных правил.....	235
6.3. Техника игры .....	237
6.3.1. Удар.....	238
6.3.2. Игра головой.....	239
6.3.3. Прием мяча .....	239
6.3.4. Ведение мяча.....	240
6.3.5. Финты (обманные движения) .....	240
6.3.6. Отбор мяча .....	240
6.3.7. Вбрасывание мяча.....	241

6.4. Упражнения для совершенствования силы и точности ударов.....	241
6.5. Тактика игры .....	251
6.5.1. Групповая тактика .....	253
6.5.2. Командная тактика .....	255
6.6. Тактическая подготовка .....	261
6.7. Рекомендации по построению годового цикла тренировок .....	264
6.8. Словарь футбольных терминов.....	266
<i>Вопросы для самоконтроля .....</i>	<i>302</i>
<b>Список используемой и рекомендуемой литературы .....</b>	<b>303</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>312</b>
<b>Приложение 1.</b> Дизайн сетки для игры в волейбол (в соответствии с правилом 2 официальных волейбольных правил 2017—2020) .....	312
<b>Приложение 2.</b> Позиции игроков (в соответствии с правилами 7.4/7.5 официальных волейбольных правил 2017—2020).....	313
<b>Приложение 3.</b> Шкала наказаний за неправильное поведение (в соответствии с правилом 22.2 официальных волейбольных правил 2017—2020) .....	314
<b>Приложение 4.</b> Официальные судейские жесты в волейболе .....	315
<b>Новые издания по дисциплине .....</b>	<b>320</b>