

УДК 796/799
ББК 75.1я73
Г93

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Рецензенты:

*Кафедра теории и методики спортивных игр Кубанского
государственного университета физической культуры, спорта
и туризма;*

*Кафедра теории и методики спортивных игр Московской
государственной академии физической культуры;*

*Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Московского государственного областного университета*

Губа В.П.

Г93

Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.:
Спорт, 2020. – 720 с.

ISBN 978-5-907225-41-1

Учебник написан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования поколения 3+ подготовки бакалавров по базовым видам спортивных игр в высших учебных заведениях.

В учебнике обобщен материал прошлых лет, дополненный собственными исследованиями автора в различных видах спортивных игр. Наряду с классическими видами спортивных игр – бадминтон, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, теннис, футбол и хоккей впервые представлены такие относительно «молодые» виды спортивных игр, находящиеся на подъеме в нашей стране, как мини-футбол (футзал), пляжный волейбол и др.

Учебник будет полезен преподавателям, тренерам, аспирантам, студентам при изучении теоретико-методических основ базовых видов спортивных игр в высших учебных заведениях, факультетах переподготовки кадров и ВШТ, где на данные игровые дисциплины отводится большой объем часов.

**УДК 796/799
ББК 75.1я73**

ISBN 978-5-907225-41-1

© Губа В.П., 2020
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 7 |
| ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 9 |
| Глава 1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивных игр» | 9 |
| 1.1. Предмет и задачи теории спортивных игр | 9 |
| 1.2. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика спортивных игр» | 12 |
| 1.3. Требования к специалисту по спортивным играм | 14 |
| 1.4. Материально-техническое обеспечение спортивных игр | 18 |
| 1.5. Основные понятия и термины в спортивных играх | 25 |
| Глава 2. Спортивная игра как вид деятельности | 30 |
| 2.1. Определение понятий «спорт» и «игра»..... | 30 |
| 2.2. Сущность и значение понятия «спортивная игра» | 32 |
| 2.3. Спортивные игры в системе физического воспитания | 34 |
| 2.4. Социальная сущность спортивных игр..... | 35 |
| 2.5. Систематика спортивных игр | 39 |
| 2.6. Характеристика игровой деятельности..... | 44 |
| Глава 3. Система соревнований в спортивных играх | 48 |
| 3.1. Виды соревнований | 48 |
| 3.2. Организация соревнований по спортивным играм | 51 |
| 3.3. Способы проведения соревнований в спортивных играх..... | 54 |
| 3.4. Основы судейства соревнований по спортивным играм.... | 60 |
| 3.5. Анализ игровой деятельности в процессе соревнований..... | 61 |
| Глава 4. Медико-биологическое обеспечение спортивных игр | 64 |
| 4.1. Физиологическая характеристика спортивных игр | 64 |
| 4.2. Молекулярно-генетическая характеристика спортивных игр | 68 |
| 4.3. Спортивное питание в спортивных играх | 71 |
| 4.4. Восстановительные мероприятия в спортивных играх | 78 |
| Глава 5. Отбор и спортивная ориентация в спортивных играх | 85 |
| 5.1. Понятие спортивного таланта и одаренности в спортивных играх..... | 85 |
| 5.2. Организация спортивного отбора в спортивных играх..... | 91 |
| 5.3. Понятие «моделирование» и его основные характеристики | 101 |
| 5.4. Прогнозирование спортивных достижений | 105 |
| 5.5. Комплектование клубных и сборных команд..... | 107 |

| | |
|--|------------|
| Глава 6. Психологические аспекты спортивных игр | 114 |
| 6.1. Характеристика психологических качеств | 114 |
| 6.2. Психофизиологические аспекты спортивных игр | 120 |
| 6.3. Оценка психофизиологического состояния спортсменов | 124 |
| 6.4. Психологическая совместимость игроков в спортивных играх | 134 |
| ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 137 |
| Глава 7. Основы методики развития физических качеств и способностей в спортивных играх | 137 |
| 7.1. Основные закономерности развития физических качеств и способностей в спортивных играх | 137 |
| 7.2. Принципы развития физических качеств и способностей в спортивных играх | 138 |
| 7.3. Методика развития силовых способностей в спортивных играх | 142 |
| 7.4. Методика развития скоростных способностей в спортивных играх | 149 |
| 7.5. Методика развития выносливости в спортивных играх | 152 |
| 7.6. Методика развития координации движений в спортивных играх | 157 |
| 7.7. Методика развития гибкости | 164 |
| Глава 8. Основы методики обучения технике и тактике игры в спортивных играх | 167 |
| 8.1. Основы формирования двигательных умений и навыков | 167 |
| 8.2. Фазовость технических приемов в спортивных играх.... | 172 |
| 8.3. Биомеханические основы технических приемов и тактических действий в спортивных играх | 173 |
| 8.4. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики игры в спортивных играх | 182 |
| 8.5. Структура процесса обучения и особенности его этапов | 188 |
| 8.6. Основные ошибки при обучении и совершенствовании техники и тактики игры | 194 |
| Глава 9. Краткая характеристика и методика обучения технике игры в базовых видах спортивных игр | 196 |
| 9.1. Техника бадминтона | 196 |
| 9.2. Техника баскетбола | 206 |
| 9.3. Техника волейбола | 226 |
| 9.4. Техника гандбола | 239 |
| 9.5. Техника мини-футбола (футзала) | 270 |

| | |
|---|------------|
| 9.6. Техника настольного тенниса | 306 |
| 9.7. Техника пляжного волейбола | 320 |
| 9.8. Техника тенниса | 329 |
| 9.9. Техника футбола | 343 |
| 9.10. Техника хоккея | 396 |
| Глава 10. Краткая характеристика и методика обучения | |
| тактике игры в спортивных играх | 412 |
| 10.1. Тактика бадминтона | 412 |
| 10.2. Тактика баскетбола | 423 |
| 10.3. Тактика волейбола | 448 |
| 10.4. Тактика гандбола | 476 |
| 10.5. Тактика мини-футбола (футзала) | 486 |
| 10.6. Тактика настольного тенниса | 523 |
| 10.7. Тактика пляжного волейбола | 530 |
| 10.8. Тактика тенниса | 536 |
| 10.9. Тактика футбола | 542 |
| 10.10. Тактика хоккея | 576 |
| Глава 11. Методика подготовки спортсменов | |
| в спортивных играх | 592 |
| 11.1. Структура подготовки в спортивных играх | 592 |
| 11.2. Планирование спортивной тренировки | |
| в спортивных играх | 594 |
| 11.3. Годичный тренировочный цикл в спортивных играх | 599 |
| 11.4. Тренировочная нагрузка в спортивных играх | 602 |
| 11.5. Виды спортивной подготовки | 609 |
| 11.5.1. Физическая подготовка | 609 |
| 11.5.2. Техничко-тактическая подготовка | 611 |
| 11.5.3. Теоретическая подготовка | 615 |
| 11.5.4. Психологическая подготовка | 617 |
| 11.5.5. Игровая и соревновательная подготовка | |
| в спортивных играх | 622 |
| Глава 12. Методика управления учебно-тренировочным | |
| и соревновательным процессом в спортивных играх | 625 |
| 12.1. Управление тренировочным процессом | 625 |
| 12.2. Управление соревновательным процессом | 629 |
| 12.3. Информационное обеспечение тренировочного | |
| и соревновательного процесса | 632 |
| 12.4. Роль тренера в управлении учебно-тренировочным | |
| и соревновательным процессом в спортивных играх | 634 |
| Глава 13. Воспитательная работа в спортивных играх | 637 |
| 13.1. Основы воспитания спортсменов в спортивных | |
| играх | 637 |
| 13.2. Планирование воспитательной работы | |
| в спортивных играх | 639 |

| | |
|---|------------|
| 13.3. Методы воспитания спортсменов в игровых видах спорта | 643 |
| 13.4. Методические рекомендации по воспитанию спортсменов | 644 |
| Глава 14. Организация и методика проведения комплексного контроля в спортивных играх | 646 |
| 14.1. Понятие и виды комплексного контроля и учета | 646 |
| 14.2. Методические особенности проведения медико-биологического контроля..... | 649 |
| 14.3. Методические особенности проведения контроля спортивной подготовленности спортсменов..... | 652 |
| 14.3.1. Контроль физического развития | 658 |
| 14.3.2. Контроль физической подготовленности | 659 |
| 14.3.3. Контроль технической подготовленности | 678 |
| 14.4. Методические особенности проведения углубленного медицинского контроля | 699 |
| 14.5. Методические особенности проведения психологического контроля | 701 |
| 14.6. Характеристика фармакологических средств и запрещенных препаратов и методов | 705 |
| БИБЛИОГРАФИЯ | 708 |