

Фізи́чне ви́ховання



ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник

Ірпінь
2023

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

Ф 50

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Державного податкового університету
(протокол № від 2023 року)*

Рецензенти:

Носова Н. Л., д-р наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Гуніна Л. М., д-р біол. наук, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державного податкового університету.

Автори:

І. Й. Малинський, канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, майстер спорту; **В. П. Чаплигін**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я майстер спорту; **Р. В. Головащенко**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, майстер спорту України; **С. В. Крупеня**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, майстер спорту; **О. М. Лаврентьєв**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, майстер спорту; **Ю. П. Сергієнко**, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я.

Фізичне виховання : навчальний посібник / І. Й. Малинський,
Ф 50 В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко та ін. – Ірпінь : Державний
податковий університет, 2023. – 294 с.
ISBN 978-966-337-699-8

Матеріали навчального посібника дозволяють систематизувати та поглибити знання з основ теорії і методики фізичного виховання, засвоїти практичні уміння, навички зі зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, організації здорового способу життя.

Навчальний посібник розроблено для студентів ЗВО усіх спеціальностей з метою активізації самостійної творчої роботи здобувачів щодо формування пізнання природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості, вміння їх використовувати для професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового способу життя під час виконання навчальної, професійної та соціально-культурної діяльності.

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

© Малинський І. Й., Чаплигін В. П.,
Головащенко Р. В., Крупеня С. В. та ін., 2023
© Державний податковий університет, 2023

ISBN 978-966-337-699-8

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	10
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	
Техніка безпеки з фізичного виховання	10
1.1. Фізична культура. Фізичне виховання як навчальна дисципліна	10
Контрольні питання	27
РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	28
Тема 1. Загальнорозвиваючі та спеціально бігові вправи	28
1.1. Загальнорозвиваючі вправи	28
Тема 2. Техніка та методика навчання стрибка у довжину. Основи техніки стрибків	30
Тема 3. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції. Біг на короткі дистанції	32
Тема 4. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Техніка та методика навчання бігу на середні дистанції	37
Тема 5. Техніка та методика навчання спортивної ходьби	39
Тема 6. Техніка та методика навчання естафетного бігу	41
Тема 7. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу	42
Контрольні питання	46
РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР	49
Тема 1. Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання. Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання	49
1.1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол	49

Тема 2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті.	
Аналіз прийомів техніки гри в нападі.	
Техніка переміщень	50
2.1. Техніка володіння м'ячем	53
2.2. Аналіз прийомів техніки гри в захисті.	
Техніка переміщень	68
2.3. Техніка оволодіння м'ячем та протидії.....	69
Тема 3. Методика навчання прийомів	
техніки гри в баскетбол. Методика навчання	
прийомів техніки гри в нападі	73
3.1. Методика навчання прийомів техніки гри	
в захисті	81
Тема 4. Класифікація тактики гри в баскетбол.	
Основні положення	84
4.1. Тактика нападу	85
4.2. Тактика захисту	93
Тема 5. Методика навчання прийомів	
тактики гри в баскетбол	100
Тема 6. Основи техніки та тактики гри у футбол і	
методика їх навчання. Класифікація прийомів	
техніки гри у футбол. Техніка футболу	102
6.1. Класифікація техніки	102
6.2. Техніка пересувань	104
6.3. Техніка володіння м'ячем польового гравця.....	107
6.4. Техніка гри воротаря	136
Контрольні питання	144
РОЗДІЛ ІV. ТАКТИКА ФУТБОЛУ	145
Тема 1. Еволюція тактичних систем гри.....	146
Тема 2. Класифікація тактики футболу.....	148
Тема 3. Функції гравців у футболі.....	168
Контрольні питання	171

РОЗДІЛ V. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ І МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ	172
Тема 1. Техніка нападу	172
1.1. Переміщення	172
1.2. Передача м'яча	175
1.3. Подача м'яча	179
1.4. Нападаючий удар	184
Тема 2. Техніка захисту	190
2.1. Техніка переміщення	190
2.2. Приймання м'яча	191
2.3. Блокування	194
2.4. Правила гри	198
Контрольні питання	200

РОЗДІЛ VI. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ	201
Тема 1. Основи здорового способу життя. Зміст і критерії поняття «здоров'я»	201
Тема 2. Спосіб життя студентів та його вплив на здоров'я	203
Тема 3. Вплив зовнішнього середовища на здоров'я	204
Тема 4. Здоров'я як життєва цінність	205
Тема 5. Спрямованість поведінки людини щодо забезпечення особистого здоров'я	207
Тема 6. Фізична культура у регулюванні психоемоційного і фізичного станів студентів	208
6.1. Культура сексуальної поведінки	210
6.2. Фізичне самовиховання і критерії ефективності здорового способу життя	211
6.3. Використання «малих форм» фізичної культури у режимі навчальної праці студентів	213

Тема 7. Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом. Мета і види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами та спортом.....	214
7.1. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні, що забезпечують контроль за станом організму.....	223
Контрольні питання.....	224

РОЗДІЛ VII. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ

АТЛЕТИЗМУ ТА ЄДИНОБОРСТВ..... 225

Тема 1. Основи техніки та методика навчання силових вправ. Характеристика програм силового фітнесу й основні вимоги до тренування.....	225
1.1. Загальна структура та зміст типової програми із силового фітнесу.....	229
Тема 2. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси. Аналіз методики проведення програм із силового фітнесу.....	233
Тема 3. Характеристика й побудова силових програм з обтяженням ваги власного тіла.....	239
Тема 4. Силові вправи на тренажерах. Рекомендації з техніки безпеки.....	243
4.1. Самоконтроль.....	244
4.2. Підготовча частина до практичних занять на тренажерах.....	245
4.3. Виконання вправ на тренажерах.....	248
Тема 5. Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах. Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Характеристика гнучкості як фізичної якості.....	249
5.1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості.....	252

5.2. Характеристика швидкості як фізичної якості.....	261
5.3. Характеристика сили як фізичної якості	263
5.4. Характеристика витривалості як фізичної якості	270
Контрольні питання	274
ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ.....	275
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	288
ДОДАТКИ	292

ВСТУП

Традиційно фізичне виховання у ЗВО розглядають як навчальну дисципліну, спрямовану на вдосконалення біологічної сутності молоді. У процесі фізичного виховання вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, покращення працездатності, набуття вмінь та навичок; відбуваються процеси соціокультурної інтеграції. Специфікою фізичного виховання є задоволення потреби людини у регулярній збалансованій руховій активності (кінезофілії), в набутті знань про процеси фізичного розвитку організму людини, формування і розвиток її фізіологічних здібностей (рухових якостей).

Студентський період у житті людини характеризується в основному завершенням процесу її вікового розвитку та є важливим етапом у формуванні особистості в цілому. Отже, можна зазначити, що під час навчання у ЗВО у більшості здобувачі визначаються рамки індивідуального фізичного розвитку та одночасно відбувається перегляд ставлення до ряду соціальних, культурних та світоглядних цінностей. На основі цих змін створюються особисті рамки поведінки, звички на довгі роки вперед. Процеси становлення сучасної студентської молоді відбуваються на фоні значних зрушень загальноцивілізаційного значення, зміни ряду провокуючих негативних тенденцій щодо відношення до біологічної сутності (фізичного здоров'я) людини.

Основною складовою здорового способу життя людини, що закладена природою, є рух: регулярний, тривалий і достатньо інтенсивний. Регулярні, індивідуально збалансовані рухові навантаження підтримують у нормальній фізичній формі організм людини (функціональні системи її організму) та впливають на перебіг практично всіх фізіологічних і психічних процесів. Водночас у сучасному інформаційному суспільстві у середньостатистичній дорослої людини дефіцит руху становить 70 % від необхідного для нормального функціонування організму. Ситуація, що склалася, призводить до передчасної появи ряду захворювань, у боротьбі з якими сучасна медицина є малоефективною, оскільки основні «чинники ризику» – це поведінка людини. Малорухливий спосіб

життя, пов'язаний із психологічними перевантаженнями і стресами, характеризує не тільки процес навчання у ЗВО, але й, як правило, професійну діяльність майбутнього фахівця. Отже, залучення молоді до усвідомленої регулярної рухової активності у студентському віці є оптимальною й безкоштовною профілактикою захворювань серцево-судинної й імунної систем, обміну речовин тощо, а також впливає на ефективність і у перспективі дозволяє розраховувати на активне довголіття індивідуума. Підбираючи вправи-тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких прямо залежить результат у фізичній вправі (компонент самоконтролю). А вводячи певні вправи в оздоровчі та тренувальні заняття, можна безпосередньо впливати на стимуляцію певних систем, тим самим підвищуючи рівень їх функціонування, а отже, і рівень здоров'я. У цьому контексті, розглядаючи фізичне виховання у ЗВО як системостворюючий чинник з елементами примушування, маємо свідчити не тільки про передачу знань, але й засвоєння рухових умінь і навичок (для цієї вікової групи) рухових обсягів у режимі життєдіяльності здобувача, адаптації його організму до певного рівня фізичних навантажень.

Завданням посібника є введення здобувачів у галузь, яка ним вивчається, системне викладення найбільш суттєвих поняття фізичної культури й фізичного виховання. Зміст навчального посібника включає терміни, поняття, теорії, факти, що належать до теоретико-методичних основ фізичного виховання. Відбір, синтез і викладення запропонованих знань та методик будуються з урахуванням базової програми дисципліни «Фізичне виховання», навчальної й робочої навчальної програм з фізичного виховання для здобувачів ЗВО, а також дидактичних і методологічних принципів фізичного виховання студентської молоді. Автори сподіваються, що посібник буде корисним для викладачів і студентів непрофільних ЗВО.

РОЗДІЛ І

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Техніка безпеки з фізичного виховання

1.1. Фізична культура.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Словосполучення «фізична культура» характеризує означене поняття як частину (різновид) культури загалом.

Початковий зміст поняття «культура» (з латинської мови означало «обробіток») нині значно розширився.

У загальноживаному значенні воно охоплює певні риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя, з одного боку, і результати діяльності – з іншого.

Отже, до поняття «культура» у широкому розумінні слова входять такі складові, як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляє себе у трьох аспектах:

- пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- виступає як носій культурних цінностей;
- сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури.

Фізична культура, як і культура загалом, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості.

З розвитком цивілізації унаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці значення і місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо.

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. За дещо застарілими і, можливо, викривленими даними радянської статистики, продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6–12 % вищою. Недарма фізичній культурі приділяють значну увагу у багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США й особливо Японії. Для працівників тут створюють чудові умови для занять фізичною культурою і спортом. А робітники, які не хворіють, не палять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготованості, як, наприклад, під час підготовки космонавтів, пілотів, моряків-підводників та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у постійному нагромадженні й переданні досвіду, у створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід становить основу теорії фізичного виховання і спорту, яка виокремила в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє зі свого боку забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, нині самі стали їх постачальниками для багатьох галузей (медицина, психологія, матеріалознавство, будівництво й архітектура тощо).

Основними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Фізична культура є специфічним багатофункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань – від особистих до державних і загальнолюдських.

До поняття «**галузь фізичної культури**» належить також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій та науково-методичне підґрунтя.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі **функції**:

- відтворення робочої сили та підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове й естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;
- функції державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

Сферами впровадження фізичної культури і спорту є:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність відповідних організаційних структур;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявна матеріальна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб та збірних команд.

Принципи фізичної культури та фізичного виховання.

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі головні аспекти педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До загальних (соціальних) принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Крім загальних, ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожен із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, що належать до основних напрямів у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров'я і володіння вмінням його формувати та підтримувати. Проте ці моменти повинні органічно доповнювати інші сфери життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей.

Окрема людина, враховуючи свої інтереси, іноді відходить від домінуючого уявлення про усередненого (типового) індивіда і гранично збільшує місце процесу фізичного вдосконалення у своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації). Проте повністю ігнорувати потреби суспільства можуть лише деякі – це соціальна патологія.

Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:

1. Формування фізичної культури особистості повинне відбуватися рівномірно з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості. Неприпустимий односторонній розвиток фізичних якостей людини на шкоду її духовним потребам.

2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Тобто під час фізичного виховання варто використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних спроможностей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3. Упродовж усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю окреслює прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності – до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Вимоги принципу зв'язку із життєдіяльністю:

1. Формування фізичної культури особистості має спрямовуватися на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. Тобто під час розробки і реалізації програм фізичного виховання головну увагу необхідно приділяти становленню та вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних спроможностей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності. Ця вимога встановлена з огляду на те, що всі ймовірні умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональніше на підставі всебічної фізичної освіти, розвитку координаційних та інших рухових здатностей, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів діяльності.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим доцільно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні, психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю людини.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я.

Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:

1. Формування фізичної культури людини повинно співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготованості людини.

2. Педагогічний процес має бути спланованим і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. Водночас першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на «належні» норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю. Така вимога передбачає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням мають бути оцінені на предмет їхнього впливу на стан здоров'я людини.

Усі означені принципи формування фізичної культури людини органічно взаємопов'язані та змістовно перегукуються один з одним, їхня реалізація відбувається паралельно, незалежно від контингенту тих, хто займається.

Методичні принципи фізичного виховання

Принцип наочності реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, які вивчають, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у студентів точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки візуально, а й за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабо та ін.). У результаті багаторічних тренувань кваліфіковані спортсмени набувають здатності до тонких диференційованих відчуттів під час виконання спеціалізованих рухових дій. Під сприйняттям розуміємо процес цілісного відображення рухової дії, яку вивчають (наприклад, біг, стрибки, плавання). І, нарешті, уявлення характеризується мисленнєвим відтворенням рухової діяльності. У практиці спорту уявлення фізичних вправ, їхнє багаторазове мисленнєве повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного тренування.

У процесі побудови концептуального образу дії, яку розумують, важливу роль відіграє обсяг сенсомоторної інформації, що зберігається у пам'яті індивіда. Він є передумовою до формування таких складнодиференційованих тактильних відчуттів, як «відчуття води», «відчуття весла», «відчуття м'яча» та ін. Чим багатший чуттєвий образ, тим вищий інтерес особи до дії, яку вивчають, тим швидше на його основі формуються рухові вміння і навички. Без практики занять фізичними вправами реалізація принципу наочності передбачає комплексне використання прямої та опосередкованої форм наочності. Поруч із загальнопедагогічними засобами (живий показ рухової дії, імітаційний показ його частин і руху загалом, його образний опис, демонстрація та розбір помилок – форми прямої наочності) доцільне використання кінограм та відеозаписів, таблиць, діаграм (опосередковані форми наочності), а також спеціалізованих засобів спрямованої дії на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло-, звуколідери, тренажери зі зворотним зв'язком). Їхнє комплексне використання у навчально-виховному процесі забезпечує якісний перехід від чуттєвого пізнання до розуміння змісту матеріалу, який вивчають.

У разі використання комплексних форм наочності необхідно враховувати ряд положень. Ефективність застосування певних засобів обумовлена індивідуальними особливостями сприйняття (домінування функцій зорового, слухового, тактильного аналізаторів), а також балансом взаємодії першої та другої сигнальних систем вищої нервової діяльності індивіда (перевага предметно-чуттєвого або словесно-логічного сприйняття). Цілеспрямоване використання комплексних форм наочності суттєво підвищує ефективність навчально-виховного процесу.

Принципи доступності та індивідуалізації передбачають визначення стимулюючого ступеня складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготованості.

Доступність залежить як від можливостей студента, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

Досягнення у занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями студентів характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання значно перевищуватиме їхні можливості, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготованості студентів. Тому правильне визначення оптимального ступеня доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдання викладач (тренер) повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготованості. У практиці реалізації принципу доступності доцільно дотримуватися правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого.

Оскільки організм індивіда володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності виконуваних завдань. Ігнорування принципу індивідуалізації в управлінні навчально-виховним процесом закономірно викликає ефект «ретроінгібування» (гальмування темпів адаптації накопиченими в організмі продуктами робочого розпаду) навіть за використання помірних фізичних навантажень. Отже, використання індивідуалізованих підходів доцільне під час вирішення різних педагогічних завдань розвитку фізичних спроможностей, формування знань, умінь і навичок або вдосконалення особистісних якостей і духовності індивіда. Безперечно, що сутність принципу індивідуалізації полягає в алгоритмізації, прийнятті адекватних управлінських рішень щодо фізичного виховання конкретної особистості, а не групи. Індивідуальний

підхід не можна протиставляти методам групового управління, оскільки можливості саморегулювання організму завжди забезпечуватимуть виражену індивідуальну компенсаторну реакцію на стандартне за змістом для групи педагогічне завдання. Закономірно, що ефективна реалізація принципу індивідуалізації обумовлена його предикативними зв'язками з принципом доступності та загальними закономірностями управління навчально-виховним процесом.

Принцип систематичності передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводили до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а відбувалися безперервно і послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується за виконання ряду умов. Насамперед це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. У цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок і фізичних якостей. Визначаючи послідовність засвоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості вилучити гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготованості, є багатократне повторення тих самих завдань у кожному занятті, а також самих занять упродовж порівняно тривалого часу. Водночас принцип, який розглянуто, передбачає оптимальну варіативність засобів, методів, навантажень, форм організації занять, умов їх проведення, які використовують, що є, безперечно, об'єктивною передумовою гармонійного розвитку індивіда.

Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання

Кожна наука має свій об'єкт і предмет вивчення та понятійний апарат, який усуває різне розуміння та тлумачення професійних термінів під час спілкування фахівців, а також викладачів зі студентами.

У теорії і методиці фізичного виховання використовують такі поняття, як «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичне здоров'я», «фізичний розвиток», «фізична підготованість», «фізичний стан», «фізичні якості», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «рухова активність» та ін.

Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики, їхнє розуміння, вільне володіння та реалізація у практичній діяльності – основа успіху в роботі фахівця у галузі фізичної культури.

Щодо визначення категорії «фізична культура» існує декілька десятків визначень: «Соціальна діяльність та її результати у створенні фізичної готовності людей до життя»; «Свідоме цілеспрямоване формування та підтримування фізичних, тілесно-рухових якостей, необхідних для здорової повнокрової життєдіяльності людини»; «Творча діяльність у засвоєнні й створенні цінностей у сфері фізичного вдосконалення народу, а також її соціально значущі результати» та ін.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і, як результат, – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності.

Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення

здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Поняття «фізичний розвиток» вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності.

Ознаки фізичного розвитку можна поділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні.

До соматометричних ознак належать довжина і маса тіла, обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон та ін., довжина тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетних м'язів, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні аспекти рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).

Фізичний стан, за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру та конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготованість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготованість, стан здоров'я. У здорових і майже здорових людей виділяють 4–5 рівнів фізичного стану (низький, нижчий від середнього, середній, вищий від середнього, високий).

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, насамперед його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і обсягу роботи (Дж).

Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю чинників: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та іншими, тому висновок про її величину можна скласти тільки на підставі комплексного оцінювання.

Фізична підготованість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготованість студентів, спортсменів, льотчиків та ін.).

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

Фізична рекреація – активний відпочинок людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання чи травми.

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання в останні роки розповсюдженим став термін «фітнес», який поки що не має чіткого наукового обґрунтування.

Це поняття використовується досить широко в різних випадках:

1. Загальний фітнес (total fitness, general fitness) – оптимальна якість життя, до якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес найбільше асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя. В одній із фундаментальних праць з фітнесу «Комплексне керівництво з фітнесу та доброго самопочуття» (1988) до поняття «фітнес» входять: планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготованість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, зокрема боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя.

2. Фізичний фітнес (physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Удосконалення фізичного фітнесу пов'язане з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшує ризик розвитку основних проблем здоров'я. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготованості. У цьому випадку подають такі похідні цього поняття:

– оздоровчий фітнес, що спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);

– спортивно-орієнтовний або руховий фітнес, спрямований на розвиток здатностей вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

– атлетичний фітнес має на меті досягнення спеціальної фізичної підготованості для успішного виступу на змаганнях.

3. Фітнес як рухова активність, спеціально організована в межах фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.

4. Фітнес як оптимальний фізичний стан, до якого належать досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому плані фітнес можна вважати критерієм ефективності занять руховою активністю.

Рухова активність складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, споживання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також на навчальну та виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) охоплює різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до навчального закладу та з нього (на роботу).

Специфічні ознаки фізичного виховання

Фізичне виховання є цілісним процесом, у якому розвиток (у біологічному розумінні) поєднується з розумовою освітою і вихованням: моральним, естетичним, патріотичним. Процес освоєння нового відбувається у спеціальній взаємодії викладача (підручника у разі самостійних занять) та студента, зокрема усвідомлено або неусвідомлено у спілкуванні з товаришами, викладачем, при виконанні вправ студент осягає нові знання, набуває уміння, навички, а також самовдосконалюється. Наприклад, під час самостійних ігор дітей ці знання, вміння і навички обумовлюються природними умовами, в яких триває діяльність (вид занять, склад групи, моральні установки та ін.), а результат носить імовірний характер, тобто залежить від зовнішнього середовища та індивідуальних особливостей його сприйняття кожною особою. Якщо заняття провести під керівництвом викладача, то визначальним стає освоєння програми, яка диктує цілі, режим, мотивацію, особливості поведінки, а також результат діяльності. Під час педагогічного процесу діють три чинники: задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища, пропоновані викладачами програми поведінки. Усі три чинники діють на тих, хто займається, паралельно і певною мірою самостійно. Домінуюча дія певного чинника обумовлена об'єктивними закономірностями психічної адаптації. Педагогічний процес фізичного виховання має загалом два аспекти: задоволення неусвідомлених і усвідомлених потреб людини та освітньо-виховний. Критеріями ефективності процесу є ступінь вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, економічної, моральної орієнтованості.

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти і виховання, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: спрямована зміна її форм (наприклад, постави), функціональних спроможностей певних систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам (загартовування). Незважаючи на цю специфіку, фізичному вихованню притаманні загальні ознаки педагогічного процесу.

Фізичне виховання як педагогічний процес має правові та етичні аспекти.

Правові: у процесі фізичного виховання одна особистість (викладач) управляє іншою особистістю – студентом. Управління може відбуватися тільки зі згоди того, ким управляють, за повного розуміння ним мети та вартості (витрати часу, енергії) її досягнення. Викладач несе моральну, професійну і карну відповідальність за фізичне та духовне здоров'я студента.

Етичні: етика стосунків, формування у студентів правильної гуманістичної мотивації занять, необхідних знань, моральних і вольових якостей.

Студента, спортсмена не можна використовувати як засіб досягнення особистих цілей викладача, спортивного товариства, держави.

Зміни, що відбуваються під впливом фізичного виховання у процесі впливу на організм людини спеціальними засобами, обумовлені однією з головних об'єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів – здатністю до адаптації – оптимальною пристосувальною зміною функціонування завдяки саморегулюванню. Під час накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних спроможностей.

За своїми особливостями фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму шляхом певної системи впливу, тобто є керованим процесом. Тому за своєю сутністю фізичне виховання є процесом управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини.

Мета і завдання цього процесу зумовлені потребами певних особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства загалом.

Мета фізичного виховання – задоволення потреб окремих людей і суспільства взагалі у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

Основні принципи фізичного виховання:

1. Принцип гуманістичної орієнтації. Заборонено застосовувати такі засоби, методи, форми занять, які принижують гідність особистості або завдають шкоди здоров'ю.

2. Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання загалом та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, враховуючи зовнішні та внутрішні чинники.

3. Принцип всебічного розвитку особистості спрямований на оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. Принцип оздоровчої спрямованості передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. Принцип індивідуалізації має на меті підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей студентів та їхнього рівня фізичного стану.

6. Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності й зайнятості людей передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку.

Контрольні питання

1. Розкрийте поняття «Фізична культура» та «Фізичне виховання».
2. Які загальні принципи фізичної культури ви знаєте?
3. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
4. Які особливості предмета «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі?
5. Опишіть особливості догляду за взуттям.
6. У чому полягає основна мета фізичного виховання?
7. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності.
8. Що є головним засобом фізичного виховання?
9. Які види контролю успішності з фізичного виховання ви знаєте?
10. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання.
11. Що таке особиста гігієна?
12. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
13. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
14. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Основні заходи профілактики цих захворювань.
15. Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.
16. Дайте визначення терміна «загартовування».
17. Охарактеризуйте основні принципи загартовування.
18. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
19. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.

РОЗДІЛ II

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Тема 1. Загальнорозвиваючі та спеціально бігові вправи

1.1. Загальнорозвиваючі вправи

1. Біг з високим підніманням стегна. У разі відштовхування стегно махової ноги піднімається до горизонтального положення, руки – як під час бігу. Вправу можна виконувати на місці з поступовим рухом вперед, у середньому і швидкому темпі. Під час виконання цієї вправи звертати увагу на нахил тулуба, розведення колін і повне випрямлення поштовхової ноги.

2. Біг на місці з високим підніманням колін в упорі. Положення тулуба $45\text{--}50^\circ$ виконується серіями по 10–20 с.

3. Дріботливий біг. Виконується маленькими кроками з великою частотою. Махова нога рухається зверху-вниз і ставиться опусканням майже на всю стопу. Поштовхова нога повністю випрямляється, плечі розслаблені. Вправу можна виконувати плавним переходом з дріботливого в звичайний біг чи біг з прискоренням.

4. Біг з закиданням гомілки назад. Почерговими швидкими рухами гомілка опускається вниз з постановкою ступні близько до проекції центра ваги тіла, руки працюють, як під час звичайного бігу.

5. Біг стрибками. Звертати увагу на швидке і повне відштовхування. Вправа виконується поштовхами вперед-вверх, з різною швидкістю і залежить від кута відштовхування.

6. Швидка зміна ніг стрибками. З положення випаду вперед правою-лівою ногою, тулуб прямий. Виконуються серіями.

7. «Педалювання». З в. п. лежачи на спині, руки в упорі на поясі. Бігові рухи ногами. Виконується в заданому темпі, серіями.

8. Піднімання ніг і тулуба. З в. п. лежачи на спині торкання руками носків ніг. Вправа виконується серіями в швидкому темпі.

9. Біг по сходинках. Виконується в швидкому темпі на різну висоту.

10. Рухи руками, як і під час бігу. З в. п. ноги нарізно, тулуб дещо нахилений вперед, руки зігнуті під прямим кутом. Звертати увагу на широку амплітуду рухів і розслаблення рук у плечовому поясі.

11. Біг по прямій лінії з постановкою стопи на лінію і паралельно їй.

12. Біг з прискоренням на відрізках до 40–60 м. Звертати увагу на поступове збільшення швидкості бігу до того моменту, коли бігун контролює техніку бігу.

13. Біг з високим підніманням стегна. Спочатку вправа виконується на місці, потім з великим просуванням вперед. Слідкувати, щоб плечі не відхилялися назад, стегно піднімалося до горизонтального положення.

14. Біг через предмети (м'ячі, естафетні палички та ін.). Змінюючи відстань між предметами, можна змінювати довжину і частоту кроків, тобто ритм і швидкість бігу.

15. Пробігання відрізків 40–60 м з акцентом на повне закінчення заднього поштовху.

16. Стрибки з ноги на ногу. Поштовхова нога під час відштовхування повністю випрямляється, махова нога зігнута в колінному суглобі, енергійно виноситься вперед-вгору, тулуб нахилений вперед.

17. З в. п. ноги на ширині плечей з невеликим нахилом тулуба вперед імітація рухів рук, як під час бігу.

18. Біг з закиданням гомілки назад до торкання п'ятками сідниці. Слідкувати, щоб тулуб і плечі не нахилились вперед.

19. Біг з високим підніманням стегна і закиданням гомілки («колесо»). Слідкувати, щоб опорна нога в момент руху стегна махової ноги вперед-вверх повністю випрямлялась, а кульш подався вперед.

20. Вправа для правильного нахилу тулуба з в. п. основна стійка, перенести вагу тіла на носки, не відриваючи п'яток.

21. Пробігання відрізків на вході в поворот і на виході з нього. Слідкувати за нахилом тулуба вперед-вліво.

22. Імітація бігового кроку на місці. Рухи починаються з опускання стегна махової ноги з наступним рухом замаху назад. Після замаху стегно виноситься вперед-вгору (п'ята проноситься під сідницею). Вправа виконується з поступовим збільшенням амплітуди руху кожної ноги.

Тема 2. Техніка та методика навчання стрибка у довжину. Основи техніки стрибків

У легкій атлетиці існує чотири види стрибків: у висоту, довжину, потрійний і з жердиною.

Залежно від виду перешкоди стрибки виконуються у висоту або в довжину. Кожний зі стрибків має свої варіанти, які виконуються різними способами. У будь-якому із видів стрибків розрізняються фази розбігу, відштовхування, польоту і приземлення.

Розбіг. Результат стрибка, як відомо, залежить від початкової швидкості вильоту, кута вильоту і природних факторів. Головною фазою є розбіг, за допомогою якого створюється необхідна горизонтальна швидкість.

У кваліфікованих стрибунів у довжину швидкість сягає 10–10,5 м/с, у стрибунів у висоту вона є дещо нижчою – 7–7,5 м/с. Саме така швидкість забезпечує найбільш ефективно відштовхування. Варто вказати, що швидкість розбігу залежить від рівня фізичної і технічної підготовленості стрибуну. Тому швидкість розбігу перед поштовхом у дітей і підлітків буде значно нижчою, ніж у дорослих спортсменів (4–6 м/с).

Довжина розбігу в стрибках у довжину становить 18–24 кроки і залежить від здатності стрибуну без зайвого напруження підтримувати постійну швидкість. У початківців довжина розбігу є меншою. У стрибках у висоту розбіг становить 7–9 бігових кроків (15–17 м).

За своїм характером розбіг можна поділити на дві частини: стартову і підготовчу до поштовху. У першій частині розбігу відбувається підготовка м'язів до потужного відштовхування, друга частина розбігу визначає ритм бігових рухів і забезпечує перехід стрибуну до поштовху.

Підготовка до відштовхування відбувається на останніх кроках розбігу. У стрибках у висоту довжина останніх 3–4 кроків дещо збільшується і вони виконуються швидше. Прискорений рух вперед поштовховою ногою і тазом призводить до відставання верхньої частини тіла і деякого зниження ЗЦМТ стрибуну. Останній крок робиться меншим, що сприяє зменшенню гальмівної фази передньої опори. Швидка постановка майже випрямленої ноги на місце поштовху супроводжується згинанням ноги у коліні.

У стрибках у довжину під час виконання останніх кроків досягається їх найбільша довжина, але без порушення ритму розбігу і зайвої підготовки до відштовхування. В останньому кроці тулуб приймає вертикальне положення, поштовхова нога опускається звичайним біговим рухом.

Відштовхування. Ефективність відштовхування залежить не тільки від величини зусиль, але і від махових рухів вільної ноги і рук. Швидкість рухів цих кінцівок відповідає загальній швидкості рухів стрибунів. У стрибках у довжину мах виконується зігнутою в колінному суглобі ногою. У стрибках у висоту можливий мах і випрямленою ногою, але він повільніший, проте сила його більша.

Швидкість вертикальних рухів у стрибунів порівняно невелика: 4,3–4,5 м/с у стрибунів у висоту; 3,2–3,5 м/с у стрибунів у довжину; кут вильоту у перших становить 63–65°, у других – 23–25°. Стрибуни у висоту розбігаються з меншою швидкістю, що дозволяє їм входити у фазу польоту під порівняно більшим кутом вильоту.

Політ і приземлення. У польоті стрибун рухається за рахунок сили, створеної розбігом і відштовхуванням. Усі рухи і політ направлені на утримання правильного положення тулуба, яке сприяє наступним діям (рухам ніг у стрибках у довжину або переносу їх через планку – в стрибках у висоту).

У стрибках у довжину стійкості тулуба в польоті сприяють рухи «ножиці», які доповнюються діями рук і тулуба.

У стрибках у висоту найбільш раціональним положенням тулуба при переході через планку буде таке, коли ЗЦМТ буде перебувати у певній точці траєкторії польоту над планкою. Цій умові відповідає горизонтальне положення тіла, яке дозволяє переносити тіло за планку «по частинах» і забезпечує контроль над тулубом.

У стрибках у висоту фаза приземлення ніякого впливу на результат не має, в стрибках у довжину і потрібному вона відіграє значну роль. На початку і в середині безопорної фази стрибун намагається підготуватися до ефективного викидання ніг. Ці дії повинні сприяти тому, щоб п'ятки стрибунів торкнулись точки приземлення ЗЦМТ тіла. Тому кращі стрибунів до кінця польоту активно випрямляють ноги вперед, нахилиючи до них тулуб, щоб кінець випрямлення збігся з моментом торкання ступнями землі. Подальші дії стрибунів направлені на перехід через опору, оскільки вимір довжини стрибка відбувається від ближньої до планки точки дотику.

Тема 3. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції. Біг на короткі дистанції

Біг на короткі дистанції є типовою швидкісною вправою, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Легкість і розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і частотою, є ознакою раціональної техніки.

Біг на короткі дистанції складається зі старту, стартового розгону, бігу на дистанцію та фінішу. Кожному з цих елементів властива своя техніка виконання.

Правильний і своєчасний початок бігу – необхідна передумова успіху. На старті бігуни користуються стартовими колодками, які полегшують початок бігу і створюють твердість опори, що допомагає потужному відштовхуванню і впевненому початку бігу.

Старт. Розстановка стартових колодок при звичайному варіанті така: передня колодка на відстані 1–1,5 стопи від лінії старту, задня – 1,5 стопи від передньої, відстань між колодками по ширині 15–20 см, кут нахилу колодок – 45° на передній і 60° на задній.

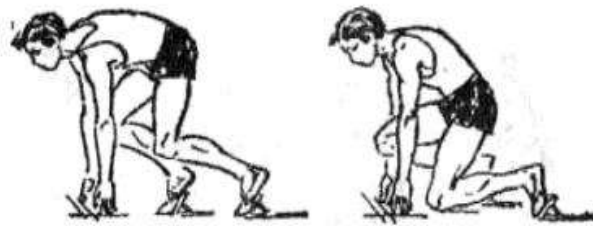


Рисунок 2.1 – Положення низького старту

За командою «Увага!» спортсмен плавно розгинає ноги і частину ваги тіла передає на руки, таз на рівні плечей або трохи вище, руки прямі, голова опущена (рис. 2.1). Обов'язково зафіксувати це положення, після чого через 1–3 секунди лунає постріл або подається команда «Марш!». За цією командою спортсмен, спираючись обома ногами на колодки, енергійним рухом рук виштовхує тіло вперед, виносить махову ногу коліном вперед, не

піднімаючи високо стопи. Опорна поштовхова нога, продовжуючи різко розгинатися, посилає тіло вперед (рис. 2.2). У цьому положенні тулуб ще зберігає горизонтальне чи наближене до нього положення. Усі рухи виконуються з максимальною швидкістю.

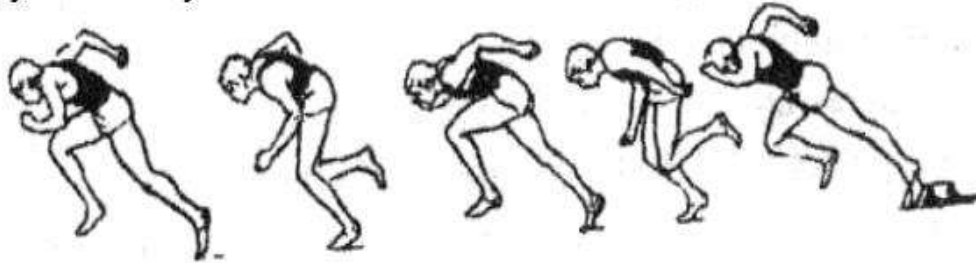


Рисунок 2.2 – Стартовий розгін

Стартовий розгін. Стартовим розгоном називається пробігання бігуном початкової частини дистанції, в кінці якої він набирає швидкості, близької до максимальної, приймає вертикальне положення.

Раціональна техніка стартового розгону характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямленням ноги в коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору, швидкими активними рухами зігнутих рук, плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.

Біг по дистанції. Після стартового розгону швидкість зростає повільно; біг, по суті, переходить до бігу маховим кроком. За максимальної швидкості тулуб трохи нахилений вперед ($75-80^\circ$), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – збільшується, у фазі польоту – зменшується.



Рисунок 2.3 – Біг по дистанції

Для збереження досягнутої швидкості кожен бігун повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків. Нога ставиться пружно на передню частину стопи активним загрибним рухом згори-вниз поблизу проєкції ЗЦМТ. У фазі передньої опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа опускається на всю підошву. У момент закінчення відштовхування нога повністю випрямляється, голова тримається прямо. Руки рухаються вперед і назад-назовні, пальці напівзігнуті (рис. 2.3).

Фінішування. Найбільш ефективним способом фінішування є різкий нахил грудьми вперед на останньому кроці чи нахил вперед з поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити руху тіла бігуна вперед, але можуть наблизити момент перетинання тулубом фінішної лінії.

Наблизившись до фінішу, учень повинен намагатися зберегти довжину і частоту кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Водночас не можна відкидати голову назад, високо піднімаючи руки, зупинятись одразу після фінішування. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5–10 м.

Дихання. Дихання під час бігу повинно бути природнім, ритмічним, але не глибоким. Умови бігових навантажень дають бігунам необмежені можливості досягти в процесі тренувань саме такого дихання з урахуванням індивідуальних особливостей. Дихання відбувається одночасно через ніс і рот або тільки через рот. З метою підвищення функцій дихання рекомендується акцентувати увагу на видиху, оскільки вдих відбувається автоматично і глибина його визначається повнотою видиху.

Засоби навчання техніки бігу на короткі дистанції

До коротких, спринтерських дистанцій належить біг на 30, 60, 100, 200, 400 м.

Навчання техніки бігу, як і всіх інших видів легкоатлетичних вправ, варто починати зі зразкового показу спринтерського бігу, показу кінограм (плакатів, схем) бігу відомих спортсменів. Отже, можна створити правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції. Практичне засвоєння техніки спринтерського бігу, як правило, відбувається в такій послідовності: біг по дистанції (прямій), біг по повороту, низький старт і стартовий розгін, фінішування, біг по дистанції в цілому.

1. Біг по дистанції. Послідовно пропонуються такі основні засоби навчання техніки:

- Рівномірний біг з малою і середньою швидкістю на відрізках 20–100 м (залежно від віку учнів).

- Біг на тих самих відрізках, але з прискоренням на 10–20 м.
- Прискорення за сигналом під час пробіжки з ходу та з місця.
- Різні бігові і стрибкові вправи на відрізках 20–60 м (залежно від віку учнів): а) дріботливий біг; б) біг з високим піднесенням стегон; в) багатоскоки; г) біг стрибками; д) біг з положень стоячи й сидячи обличчям і спиною до лінії старту за сигналом.

Навчаючи бігу по дистанції, необхідно звертати увагу на підтримання такої швидкості виконання кожної вправи, за якої не порушуються техніка руху, його амплітуда і вільність.

На початковій стадії навчання бігу треба приділяти більше уваги кожному окремому учневі і лише після засвоєння ними основ правильної техніки пропонувати виконання вправ одночасно невеликими групами.

Під час навчання вправ учитель має домагатися від кожного учня точного виконання рухів, виправляючи помилки, коментувати техніку виконання вправ та їх вплив на організм і розвиток рухових якостей, привчати учнів до самоконтролю за правильністю технічного виконання тієї чи іншої вправи.

2. Біг по повороту. Послідовно пропонуються такі основні засоби навчання техніки:

- Рівномірний біг на відрізках 20 м (залежно від віку учнів). Спочатку навчають бігу по дальніх від бровки доріжках з великим радіусом, потім – по ближчих до бровки доріжках.

- Біг з поступовим прискоренням на відрізках 20–50 м (залежно від віку учнів). Починати біг по дотиковій до внутрішньої обмежувальної лінії доріжки.

- Біг по колу з різним радіусом – від 10 до 20 м (спочатку по колу з більшим, потім з меншим радіусами).

- Біг з прискоренням по прямій з плавним входженням у поворот і навпаки – з виходом з повороту на пряму.

Навчаючи бігу по повороту, основну увагу звертають на своєчасний оптимальний нахил тулуба в бік повороту (всередину кола), а також на плавний перехід від бігу по прямій до бігу по повороту і навпаки.

Послідовність і поступовість у навчанні, а також постійний контроль допоможуть уникнути помилок, що виникли, або виправити їх.

3. Низький старт і стартовий розгін. Послідовно пропонують такі основні засоби навчання техніки:

- Багаторазові пробіжки з високого старту.
- Багаторазові пробіжки з положення старту з опорою однією рукою і зігнутими в колінах ногами.
- Багаторазові пробіжки з положень стоячи і сидячи обличчям і спиною до лінії старту.
- Багаторазове виконання команд «На старт!» та «Увага!».
- Пробіжки з низького старту без команди та за командою.
- Виконання низького старту з переходом до бігу по дистанції (по прямій та по повороту).

Перш ніж починати навчання техніки низького старту зі стартових колодок, треба домогтися, щоб учні добре оволоділи технікою виконання високого старту з положення стоячи з падінням уперед до втрати рівноваги, а також середнього старту, що виконується з вихідного положення – ноги зігнуті в колінах, одна рука упирається в доріжку.

Після засвоєння учнями команд «На старт!» та «Увага!» вчитель має допомогти кожному з них обрати свій варіант встановлення стартових колодок.

Швидкий і плавний перехід до бігу по дистанції засвоюється учнями найкраще під час пробіжок з перемінною швидкістю, чергування бігу з максимальною швидкістю з бігом за інерцією.

4. Фінішування. Послідовно пропонують такі основні засоби навчання техніки:

- Пробіжка на 20–50 м з пробіганням фінішної лінії на максимальній швидкості.
- Кидок на фінішну стрічку грудьми вперед на різній швидкості (руки відводяться назад).
- Кидок на стрічку грудьми з миттєвим поворотом (ривком) плеча.

Усі ці вправи виконують з поступовим збільшенням швидкості бігу. Після засвоєння учнями техніки фінішування її закріплюють у групових забігах.

Тема 4. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.

Техніка та методика навчання бігу на середні дистанції

Техніка бігу є сукупністю найбільш раціональних рухів бігуна, яка забезпечує швидке подолання дистанції з найменшою затратою енергії.

Вміння бігти вільно, розслаблено створює сприятливі умови для ефективної роботи, для досягнення високого спортивного результату.

Біг на середні і довгі дистанції розпочинається з високого старту, в якому бігун ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на одну стопу назад на носок. За командою «Марш!» треба своєчасно і швидко розпочати біг, якомога більше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба зменшується, збільшується довжина кроків, бігун переходить до вільного бігу по дистанції. Для техніки бігу на середні та довгі дистанції характерним є невеликий нахил тулуба вперед (у середньому $4-6^\circ$, чим більша швидкість, тим більший нахил і навпаки); таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розправлені, не напружені. Бігун вільно і енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. Довжина кроку може коливатися в межах 160–210 см і залежить від довжини ніг бігуна, швидкості бігу та інших факторів.

Біг – циклічна вправа, тому для аналізу техніки досить розібрати один цикл рухів – подвійний крок.

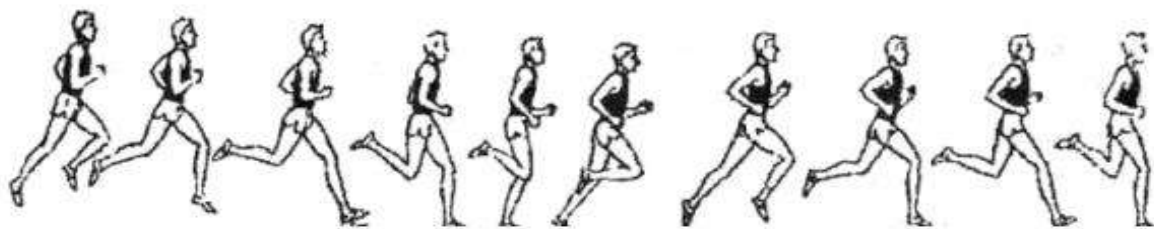


Рисунок 2.4 – Біг

Найважливішим моментом в бігу є активне проштовхування вперед. Кут відштовхування у бігунів на середні дистанції дещо менший, ніж у бігунів на довгі дистанції, тобто зі зменшенням

довжини дистанції кут відштовхування зменшується. Бігуни на довгі дистанції стегно і стопу піднімають не так високо, як бігуни на середні, нога під час приземлення ставиться на передню частину стопи, а далі торкається опори п'ятки. У момент вертикалі опорна нога зігнута в коліні під кутом 34–36°, м'язи не напружені, плечовий пояс і руки рухаються вільно. Під час руху руки вперед плече також виступає трохи вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги і таза. У крайніх положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж у момент вертикалі. Швидкість бігу залежить від сили і швидкості відштовхування і винесення зігнутої ноги вперед, що, зі свого боку, обумовлює довжину і частоту кроків, які у кожного бігуна перебувають у певному співвідношенні.

У бігу на середні і довгі дистанції важливе значення має правильне дихання. Дихати потрібно ротом і носом одночасно. Ритм дихання має бути природним та індивідуальним для кожного спортсмена, він міняється на дистанції залежно від швидкості бігу і стомлення спортсмена. Для підвищення функцій дихання на тренувальних заняттях важливо акцентувати увагу на глибину і повноту видиху, зберігаючи зручний ритм дихання в цілому. Під час бігу на повороті бігун трохи нахилиє тулуб вліво, стопа правої ноги ставиться носком до центра кола, права рука працює більш активно, ніж ліва, її лікоть відводиться далі вбік.

Засоби навчання техніки бігу на середні дистанції

1. *Створення правильного уявлення про техніку бігу.* Використовують показ учителем чи підготовленим учнем техніки бігу. Пояснюють, як тримати тулуб, голову, як виконувати відштовхування і виносити таз уперед-угору, пояснюють роль рухів руками під час бігу. Акцентують увагу на вмінні тримати плечовий пояс і руки в ненапруженому стані.

2. *Учні пробігають дистанцію у півсили або в три чверті сили.* Учитель чи викладач звертає увагу учнів на виконання елементів техніки бігу в такій послідовності: 1) положення тулуба; 2) відштовхування ногами; 3) постановка ступнів на ґрунті; 4) положення гомілки (чи не надто високо закидається); 5) махові рухи під час винесення ноги (чи не надто високо піднімаються стегна, чи не є біг дріботливим); 6) робота рук (чи не напружені плечовий пояс і руки); 7) тримання голови (чи не закидається вона назад).

Уміння бігати вільно відпрацьовують спочатку в повільному темпі і закріплюють навичку на більш високих швидкостях.

3. *Відпрацювання високого старту і вдосконалення техніки бігу.* Для цього використовують високий старт і стартовий розгін на відрізках 20–30 і 50–60 м.

Далі вдосконалюють техніку бігу з рівномірною швидкістю на відрізках 100–200 м, техніку прискореного бігу з різною інтенсивністю, техніку зміни швидкості бігу за рахунок зміни темпу (частоти і довжини) кроків, опанування техніки розслаблення.

Тема 5. Техніка та методика навчання спортивної ходьби

Ходьба – основний спосіб пересування людини. Ходьба належить до способів активного пересування за рахунок роботи її рухового апарату, яка здійснюється внаслідок відштовхування від ґрунту. У спортивній ходьбі, на відміну від бігу, є постійна опора людини на ґрунт обома або однією ногою.

Як фізична вправа ходьба має велике оздоровче значення. Під час тривалої ходьби активно працює велика кількість м'язів, у результаті чого посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що позитивно впливає на діяльність усіх органів людини.

Ходьба є циклічною вправою, яка складається з повторення в певній послідовності одних і тих самих рухів, тому під час аналізу техніки циклічних вправ достатньо розібрати один цикл і визначити темп або частоту повторень рухів (рис. 2.5).

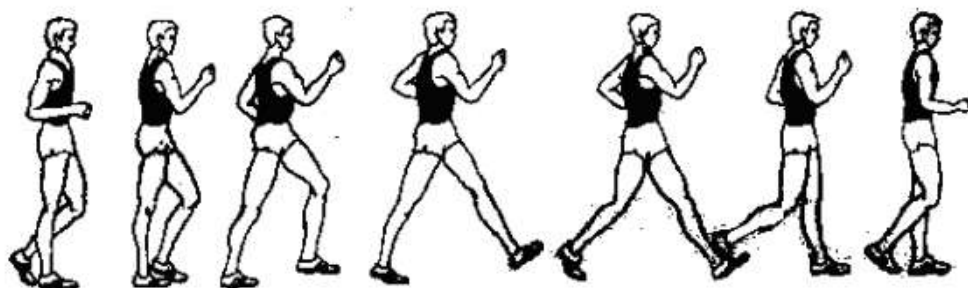


Рисунок 2.5 – Спортивна ходьба

Циклом у ходьбі є подвійний крок, протягом якого кожна частина тіла проходить через всі фази руху. Природність застосування в повсякденному житті і циклічність рухів зумовлюють значну автоматичність і надзвичайну постійність основної структури ходьби. Характерною особливістю ходьби є постійний контакт з ґрунтом однієї або обох ніг.

За час подвійного кроку кожна нога буває опорною й маховою. В опорній фазі нога підтримує тіло та відштовхується від ґрунту. Після відштовхування нога виноситься вперед, тобто виконує черговий крок. Тривалість періоду опору під час ходьби довші за тривалість періоду маху, чим і пояснюється наявність постійного опорного положення. Особливості техніки спортивної ходьби зумовлені правилами змагань: контакт спортсмена з землею повинен бути постійним.

За звичайної ходьби, коли частота кроків досягає 200 за хвилину, виникає фаза польоту, спортсмен переходить на біг. Щоб цього уникнути, користуються технікою спортивної ходьби. Нога ставиться на землю випрямленою на п'ятку і залишається прямою до моменту відриву її від землі. Під час перенесення ноги вперед вона згинається.

Руки під час ходьби врівноважують тіло спортсмена і регулюють темп пересування. Вони зігнуті в ліктьових суглобах під кутом 70–80°. Рухи руками виконуються вперед-всередину кистю до рівня ключиці і назад ліктем трохи назовні. Характер роботи рук впливає на темп, довжину кроку, тобто на швидкість ходьби.

Техніка спортивної ходьби характеризується чергуванням напруження і розслаблення м'язів. Після енергійного відштовхування махова нога вільно виноситься вперед, вага тіла без напруження передається на опорну ногу, плечовий пояс розслаблений, але руки працюють енергійно. Голова і тіло тримаються у невимушеному природному положенні. Уміння ходити вільно, без зайвого напруження, оптимально поєднуючи довжину і частоту кроків – найбільш важлива умова досконалої техніки ходьби.

Ходьба не вирішує всіх питань фізичного виховання та є основою для виховання правильної постави і культури рухів. Навчання техніці ходьби повинно бути послідовним. Неправильно

засвоєні рухи потрібно вивчати знову, застосовуючи різні засоби. Постановка стопи, положення тулуба, голови, робота рук і ритм дихання – це важливі деталі, які повинні бути під постійним контролем вчителя або тренера.

Характеризуючи ходьбу як вправу, варто вказати на основні види вправ, які використовуються при навчанні. Учні повинні навчитися ходити звичайним і стройовим кроком, швидкою ходьбою на час і ходьбі в різних умовах, враховуючи особливості місцевості.

У програму для загальноосвітніх навчальних закладів ходьба як вправа включена з 1 класу.

Тема 6. Техніка та методика навчання естафетного бігу

Естафетний біг – це командний вид легкої атлетики, який проводиться як на доріжці стадіону, так і на вулицях міста, на місцевості. У програму змагань, як правило, входить естафетний біг 4 x 100 і 4 x 400 м. Техніка бігу в естафетах нічим не відрізняється від техніки звичайного бігу, головна відмінність у передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні (10 м з них до кінця одного етапу і 10 м вперед від початку наступного). Бігун, який приймає паличку, має право розпочинати біг за 10 м до початку зони передачі з метою досягти високої швидкості до моменту передачі палички. Є два способи передачі і приймання естафетної палички: знизу і зверху. Раціональнішим є перший спосіб. В естафетному бігу на коротких дистанціях спортсмени в більшості випадків не перекладають паличку з руки в руку. Стартуючий на першому етапі, тримаючи паличку в правій руці, починає біг з максимальною швидкістю. Бігуни другого, третього і четвертого етапів приймають положення напівнизького старту, повернувши голову назустріч бігуну, що несе естафетну паличку. Лінія допуску знаходиться на відстані 4–6 м від зони розбігу. На середині зони передачі спортсмени повинні зблизитись і бігти приблизно з однаковою швидкістю.

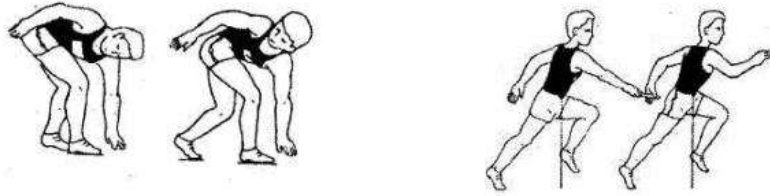


Рисунок 2.6 – Естафетний біг

Належні умови для передавання і приймання палички створюються, коли бігуни перебувають на відстані 100–150 см один від одного. Бігун, що несе паличку в правій руці, подає команду «Хоп!», той, що її приймає, виставляє ліву руку назад з розкритою долонею і відведеним вбік великим пальцем. Той, хто передає, витягує руку з паличкою вперед і рухом вперед-вгору кладе її у розкрити долоню свого партнера між вказівним і великим пальцями (рис. 6). Одержавши паличку, бігун продовжує біг з максимальною швидкістю. Спортсмен другого етапу стає ближче до зовнішньої лінії доріжки і передає паличку спортсмену третього етапу в праву руку, а той – бігуну четвертого етапу в ліву руку.

Тема 7. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу

Змагання з бігу з бар'єрами проводяться на дистанціях 110 м (чоловіки), 100 м (жінки) і 400 м (чоловіки та жінки). У закритих приміщеннях змагання можуть проводитись і на скорочених дистанціях (50–60 м). Для юних спортсменів до програми можуть включатися, крім класичних, також скорочені дистанції від 50 до 300 м.

Бар'єрний біг належить до групи швидкісно-силових видів легкої атлетики. Умови виконання бар'єрного бігу диктуються стандартною розстановкою і висотою бар'єрів. Різна висота бар'єрів на 110 м у чоловіків і на 100 м у жінок ставить різні вимоги до техніки. Критерієм оцінки техніки бар'єриста може служити різниця результатів на бар'єрній і рівній їй за довжиною гладкій дистанції. У чоловіків вона зазвичай становить 1,8–2,3 с (у найсильніших спортсменів світу наближається до 1 с).

Відстань до першого бар'єра (13,72 м) спортсмени долають за 7 або 8 кроків. У першому випадку спереду ставиться махова, а в другому випадку – поштовхова нога.

У разі восьмикрокового стартового розбігу довжина кроків може бути такою: 65 + 100 + 135 + 150 + 165 + 180 + 195 + 180 см, під час семикрокового: 80 + 125 + 185 + 200 + 215 + 200 см. Останній крок повинен бути на 15–20 см коротшим, а місце відштовхування перебуває за 200–220 см від бар'єра. Жінки на 100 м з бар'єрами, як і чоловіки на 110 м з/б, пробігають відстань до першого бар'єру за 7 або 8 кроків. Приблизно довжина кроків під час восьмикрокового розбігу становить: 60 + 90 + 120 + 135 + 150 + 175 + 190 + 160 см, місце відштовхування до останнього бар'єру – 200 см.

Дистанцію 110 м з бар'єрами спортсмен долає за 51–52 кроки; 7–8 кроків зі старту до 1-го бар'єра, 27 кроків бігу між бар'єрами, 10 бар'єрних кроків при доланні перешкод і 6–7 кроків на фінішному відрізку. Висококваліфікований бар'єрист може пробігти дистанцію за 49 бігових кроків, вигравши тим самим 0,15–0,18 с; для цього необхідно виконати 7 кроків бігу зі старту до 1-го бар'єру і подолати фінішні 14,02 м за 5 кроків.

У бігу на 400 м з/б (висота 91,4 см) відрізок до першого бар'єру (45 м) бігуни долають за 22 кроки, відстань між бар'єрами (35 м) за 15 кроків, кроки приблизно такої довжини: 160 + 190 + 205 + 220 (11 кроків) + 200 + 205 см атака бар'єра і 120 см приземлення, всього 3 500 см. Новачки частіше всього долають відстань за 17 кроків. Атака бар'єра розпочинається за 190–205 см, приземлення за 100–125 см.

У бігу на 400 м з/б навіть досвідченим бігунам важко зберегти однаковий ритм бігу на всій дистанції, тому часто першу половину дистанції спортсмени пробігають за 13–15–17 кроків між бар'єрами, а другу – за 15–17 кроків.

У техніці бар'єрного бігу розрізняють старт і стартовий розгін, перехід через бар'єр, біг між бар'єрами, фінішування.

Старт і стартовий розгін. Біг починається з низького старту з використанням стартових колодок. Низький старт у бар'єрному бігу значно складніший, ніж у гладкому: бар'єрист повинен

на обмеженому відрізку (13,72 м) набрати максимально можливу швидкість бігу і ефективно подолати 1-й бар'єр. На перших метрах стартового розгону бар'єрист випрямляється значно швидше, ніж спринтер: вже на 8–10-му метрі дистанції він повинен мати таке бігове положення, з якого зручно атакувати перший бар'єр.

Існують два варіанти стартового розгону: перший виконується у 7 кроків, другий – у 8.

Стартовий розгін у 7 бігових кроків звичайно використовують високі на зріст, фізично сильні спортсмени. Щодо такого старту попереду ставиться махова нога. Передня колодка розташовується за 25–35 см від лінії старту, задня – приблизно за 40–50 см від передньої. Щодо цього варіанта стартового розгону бар'єрист швидше досягає максимальної швидкості бігу, більш природно у нього наростає довжина бігових кроків, але через різницю у ритмі бігу спостерігаються деякі ускладнення під час переходу від стартового розгону до бігу дистанцією.

При 8-кроковому розгоні на старті попереду розташовується колодка для поштовхової ноги (40–60 см від лінії старту), відстань між передньою і задньою колодками – 20–40 см. Під час такого стартового розгону спортсменам доводиться спеціально скорочувати природну довжину бігових кроків, але вони легше переходять на оптимальний ритм бігу по дистанції.

Перехід через бар'єр – найбільш складний елемент техніки бар'єрного бігу (рис. 2.7). Він починається з відштовхування, в якому поштовхова нога ставиться на ґрунт з носка дещо швидше, ніж у попередніх кроках. Це дозволяє атакувати бар'єр при високому положенні ЗЦМТ і найменшій втраті швидкості. Кут відштовхування повинен бути 65–70°. Усі дії бар'єриста, починаючи з відштовхування, називають «атакою бар'єра».

Одним із важливих елементів атаки бар'єра є рух махової ноги. Він здійснюється зігнутою у коліні ногою достатньо швидко і спрямований уперед-угору. У момент закінчення атаки махова нога може випрямитись за рахунок хльостоподібного руху гомілки. З цього приводу спеціалісти довгий час дотримувались єдиної думки про те, що з моменту закінчення атаки і до завершення кроку через бар'єр махова нога повинна бути максимально випрямлена у колінному суглобі.

Під час атаки бар'єрист виконує енергійний нахил тулуба уперед. Рука, протилежна маховій нозі, на початку атаки повинна бути зігнута у ліктьовому суглобі, а потім посилається уперед і дещо усередину, долоня спрямована донизу. Деякі бігуни під час атаки виконують рух двома руками уперед.

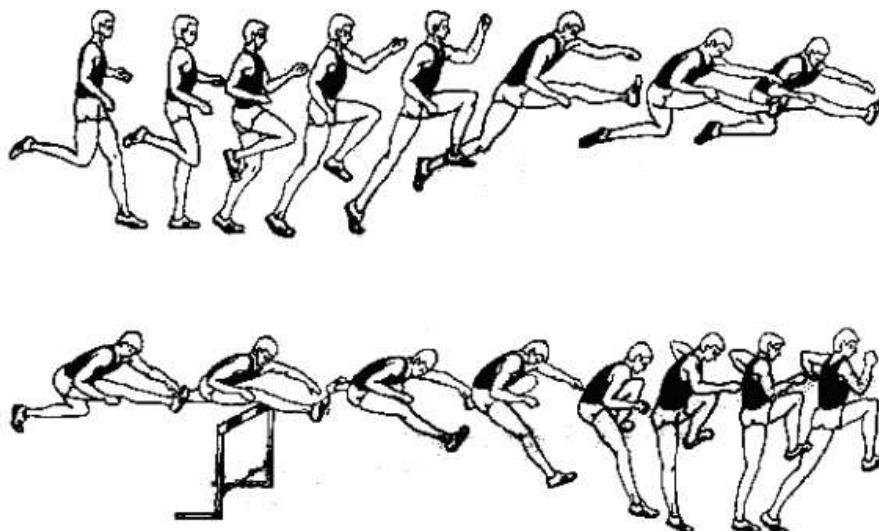


Рисунок 2.7 – Бар'єрний біг

Поштовхова нога, згинаючись у коліні після відштовхування, відводиться убік і швидко рухається уперед-угору. Рука, протилежна маховій нозі, повинна відводитись убік-назад-униз. Рука, однойменна маховій нозі, повинна бути зігнута, як у звичайному бігові, і рухатися вперед. Водночас необхідно зберігати оптимальний нахил тулуба. Рухи бар'єриста після проходження його ЗЦМТ над бар'єром називають сходом з бар'єра.

Місце постановки махової ноги за бар'єром повинно бути достатньо близьким до проєкції ЗЦМТ. Приземлення здійснюється пружно на передню частину стопи випрямленої ноги. Поштовхова нога під час сходу рухається прискорено коліном уперед.

Під час сходу з бар'єра досить важливо зберігати нахил тулуба – він повинен бути приблизно таким, як і в момент атаки. Руки під час сходу з бар'єра також здійснюють активні рухи, необхідні для підтримання рівноваги і переходу до бігових кроків між бар'єрами.

Біг між бар'єрами здійснюється у 3 кроки. Перший крок найкоротший, другий – найбільший, третій на 15–25 см коротший за другий. Скорочення останнього кроку дає можливість більш ефективної атаки наступного бар'єра. Отже, біг між бар'єрами відрізняється від гладкого спринтерського бігу, незважаючи на існуючу думку спеціалістів про їх усе більшу схожість зі зростанням майстерності.

У бігу між бар'єрами принципово інша структура рухів, яка формується й удосконалюється у зв'язку з необхідністю долати перешкоди певної висоти і з високою швидкістю просування уперед.

Фінішування починається після додання останнього бар'єра і є, по суті, спринтерським бігом. Бар'єрист на цьому відрізку дистанції (14,02 м) докладає максимальних зусиль для досягнення високої швидкості бігу.

Контрольні питання

1. Положення тулуба під час бігу.
2. Рухи ніг та рук під час бігу.
3. Довжина і частота кроків під час бігу.
4. Особливості ходьби по доріжках стадіону, місцевості та дорогах.
5. Основні засоби навчання спортивної ходьби.
6. Основні помилки під час спортивної ходьби.
7. Правила змагань з естафетного бігу.
8. Особливості бігу на різних етапах.
9. Особливості старту та стартового розбігу на різних етапах.
10. Особливості естафетного бігу 4 x 100 та 4 x 400 метрів.
11. Види передачі естафетної палочки на різних етапах.
12. Передача естафетної палочки на максимальній швидкості.
13. Техніка естафетного бігу у цілому.
14. Проходження бар'єра (атака, проходження та сходження з бар'єра).
15. Рухи ніг та рук.

16. Довжина і частота кроків.
17. Особливості бігу на 100 та 110 метрів.
18. Особливості бігу на 400 метрів.
19. Темп та ритм бігу на 400 метрів.
20. Основні засоби навчання старту та стартового розбігу.
21. Основні засоби навчання фінішуванню.
22. Основні засоби навчання бігу в цілому.
23. Скільки триває фаза опори?
24. Яка основна відмінність бігу від ходьби?
25. Дати характеристику переходу опори з однієї ноги на іншу.
26. Дати характеристику фазі відштовхування.
27. Дати характеристику старту.
28. Дати характеристику стартовому розбігу.
29. Дати характеристику бігу по дистанції.
30. Дати характеристику фінішуванню.
31. Дати характеристику бігу по повороту.
32. Основні помилки під час бігу по прямій.
33. Основні помилки під низького старту.
34. Основні завдання в тренуванні спринтера.
35. Від чого залежить підвищення результативності у стрибках в довжину?
36. Основні засоби навчання розбігу.
37. Основні засоби навчання відштовхування.
38. Основні засоби навчання польоту.
39. Основні засоби навчання приземленню.
40. Основні засоби навчання стрибку в цілому.
41. Скільки триває фаза опори.
42. Яка основна відмінність бігу від ходьби?
43. Дати характеристику переходу опори з однієї ноги на іншу.
44. Дати характеристику фазі відштовхування.
45. Дати характеристику старту.
46. Дати характеристику стартовому розбігу.
47. Дати характеристику бігу по дистанції.
48. Дати характеристику фінішуванню.
49. Дати характеристику бігу по повороту.

50. Основні помилки під час бігу по прямій.
51. Основні помилки під низького старту.
52. Основні завдання в тренуванні спринтера.
53. Положення тулуба під час бігу.
54. Рухи ніг та рук.
55. Довжина і частота кроків.
56. Особливості бігу на 800 та 1 500 метрів.
57. Особливості бігу по доріжках стадіону, місцевості та дорогах.
58. Розслаблення м'язів та дихання під час бігу.
59. Основні засоби навчання бігу по дистанції.
60. Основні засоби навчання бігу по повороту.
61. Основні засоби навчання старту та стартового розбігу.
62. Основні засоби навчання фінішуванню.
63. Основні засоби навчання бігу в цілому.

РОЗДІЛ III

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗВО

ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ

СПОРТИВНИХ ІГОР

Тема 1. Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання. Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання

1.1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол

Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри в баскетбол користуються класифікацією. *Класифікація* – це розподіл прийомів і способів по розділах, групах на підставі визначених схожих ознак.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання в конкретних ігрових умовах (ситуаціях).

Техніка баскетболу розподіляється на два великі розділи: техніка нападу та техніка захисту. В обох розділах виокремлюють по дві групи: у нападі – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, у захисті – техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем та протидії супернику.

Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури.

Принципова схема класифікації техніки гри разом із конкретним прикладом може бути представлена таким чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча в кошик;
- спосіб виконання – однією рукою зверху;
- різновид – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з середньої відстані.

За кожною схемою побудовано класифікацію техніки баскетболу. Аналіз кожного способу виконання технічних прийомів базується на системно-структурному підході (рис. 3.1).

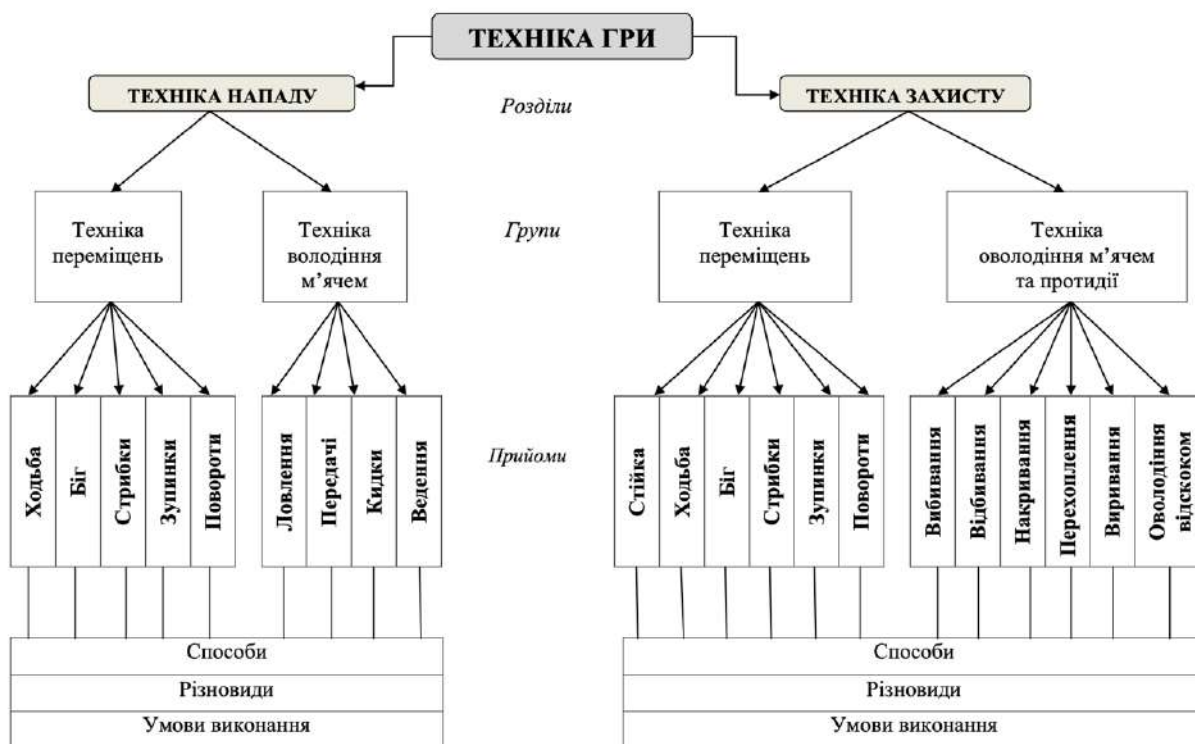


Рисунок 3.1 – Класифікація техніки гри

Тема 2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі та захисті.

Аналіз прийомів техніки гри в нападі.

Техніка переміщень

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає, і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

Крім того, від правильної роботи ніг під час переміщення та дотримання рівноваги залежить ефективність технічних прийомів з м'ячем: передачі у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку та ін.

Ходьба в грі застосовується рідше від інших прийомів переміщення. Вона використовується в основному для зміни позиції в коротких паузах або під час зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу в поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст переміщується на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому можливість для миттєвих прискорень.

Біг є основним засобом переміщення у грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу.

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу або стартове прискорення називається в спортивних іграх ривком. **Ривок** – кращий засіб звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків роблять короткими і досить різкими (ударними), ногу ставлять з передньої частини стопи. Тулуб нахиляють уперед, руки згинають під прямим кутом, рухають ними енергійно в такт крокам.

Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконують частіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед-угору. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай під час виконання кидків у кільце і боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять дещо ширше від попередніх. Поштовхування ногою, злегка зігнутою в колінному суглобі, виставляють вперед і

пружно ставлять для поштовху перекатом з п'яти на пальці. Іншою ногою роблять активний мах вперед-угору, а в момент проходження загального центра маси тіла над опорою її згинають у кульшовому й колінному суглобах.

Зупинки дають змогу баскетболістові своєчасно припинити рух, завдяки чому звільнитися від опіки суперника, отримати позиційну перевагу для подальших дій. У грі застосовують зупинки двох різновидів: двома кроками (рис. 3.2) і стрибком (рис. 3.3).

Повороти. Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів із подальшою атакою кошика. Є два способи поворотів – вперед і назад. Поворот уперед виконують переступанням у той бік, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворот назад – у бік, куди він повернений спиною.

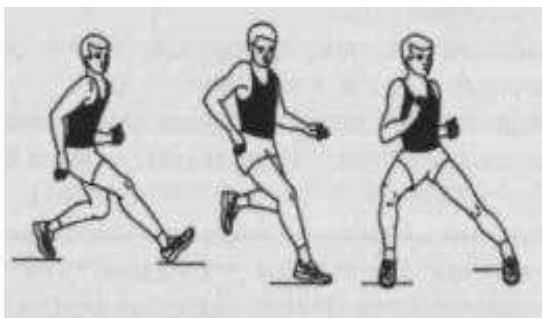


Рисунок 3.2 – Зупинка двома кроками

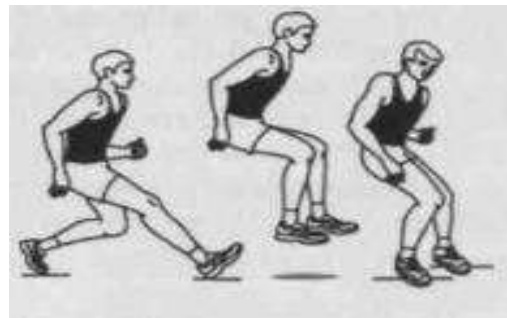


Рисунок 3.3 – Зупинка стрибком

Під час повороту на місці гравець переносить загальний центр маси тіла на одну ногу, яка є ніби віссю обертання. Ноги згинає дещо більше від звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахилиє уперед. Опорна нога перебуває на передній частині стопи, яка під час повороту не зміщується, а тільки розвертається в сторону кроку іншою ногою.

Виконуючи поворот у русі, гравець зближується з суперником і ставить ступню опорної ноги розгорнуто в напрямі передбачуваного повороту. Потім без жодної затримки він повертається по ходу руху на неопорну ногу.

2.1. Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем містить такі прийоми: ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик.

Ловлення м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м'ячем і вжити з ним подальші атаквальні дії. Ловлення м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів. Вибір певного способу ловлення м'яча і його різновиди залежать від положення гравця щодо м'яча, що летить, динаміки переміщення гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

Є два види ловлення м'яча: ловлення м'яча двома руками і ловлення м'яча однією рукою.

Ловлення м'яча двома руками – найбільш простий і надійний спосіб оволодіння м'ячем.

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, варто витягнути руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями й кистями, утворюючи ніби воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча (рис. 3.4).

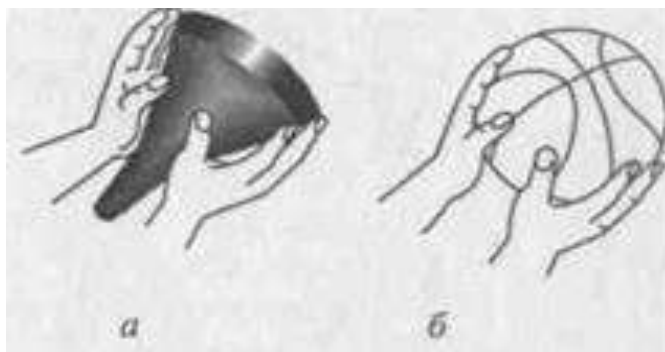


Рисунок 3.4 – Підготовча фаза (а) ловлення м'яча; тримання м'яча двома руками (б)

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями. Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що зменшує силу удару м'яча, що летить.

Заключна фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають трохи вперед; м'яч, закриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до подальших дій. Якщо

м'яч летить трохи нижче від рівня грудей, то гравець присідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. Під час ловлення м'яча, що летить низько, руки опускають, кистями й пальцями утворюючи ніби розкрити чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати кілька сантиметрів) (рис. 3.5).

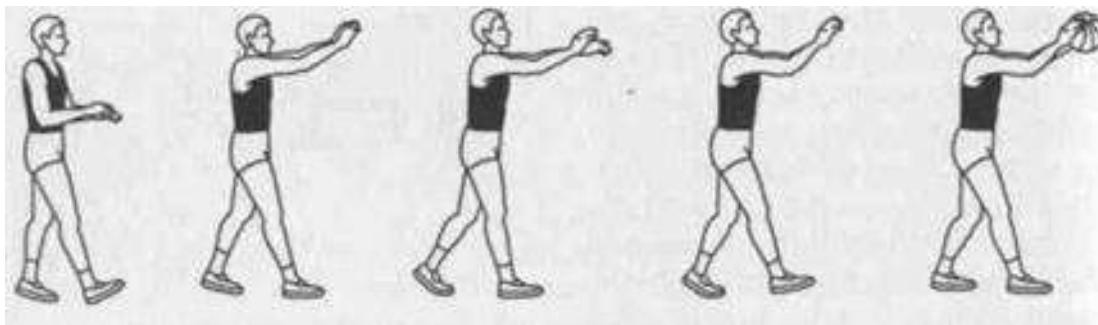


Рисунок 3.5 – Ловлення м'яча двома руками

Ловлення м'яча однією рукою застосовується, коли обстановка не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками (рис. 3.6).

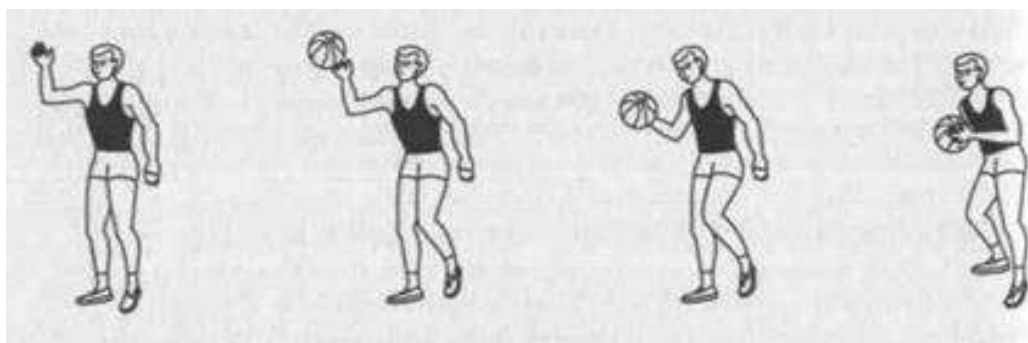


Рисунок 3.6 – Ловлення м'яча однією рукою

Підготовча фаза: гравець витягає руку так, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені).

Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад-вниз, ніби продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизаційний рух). Цьому руху допомагає невеликий поворот тулуба в сторону руки, що ловить.

Заклучна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнерові для продовження атаки. Усі гравці мають володіти способами швидкої і точної передачі м'яча згідно з класифікацією (рис. 3.7).



Рисунок 3.7 – Класифікація способів передачі м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей – основний спосіб, що дає змогу швидко і точно спрямувати м'яч партнерові на близьку або середню відстань у порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника (рис. 3.8).

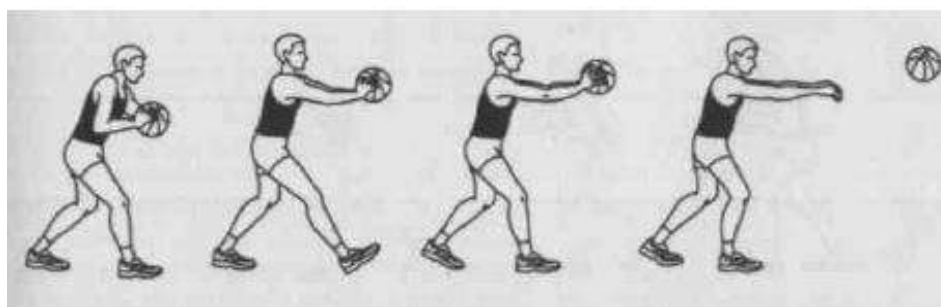


Рисунок 3.8 – Передача двома руками від грудей

Підготовча фаза: кистями з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, що утримується на рівні пояса, лікті опускають. Колоподібним рухом рук м'яч підтягають до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають уперед різким випрямленням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистів, що додає м'ячу зворотнє обертання.

Заклучна фаза: після передачі гравець розслаблено опускає руки, випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах (така завершальна фаза типова і для решти способів передачі).

Передачу м'яча двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані під час щільної опіки суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його суперникові через руки захисника (рис. 3.9).

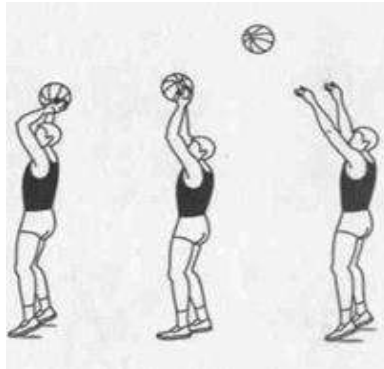


Рисунок 3.9 – Передача двома руками зверху

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову.

Основна фаза: гравець різким рухом рук, розгинаючи їх у ліктьових суглобах і роблячи рух кистями, спрямовує м'яч партнерові.

Заклучна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Передачу м'яча двома руками знизу застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію (рис. 3.10).

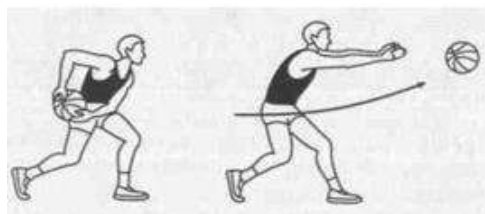


Рисунок 3.10 – Передача двома руками знизу

Підготовча фаза: м'яч в опущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводять до стегна ноги (неопорної) і трішки піднімають.

Основна фаза: маховим рухом рук уперед і одночасним їх випрямленням м'яч спрямовують у потрібному напрямі. Коли руками досягають рівня пояса, кистями активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнього обертання. Висоту польоту м'яча визначають за розкриваючим рухом кисті. Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Передача м'яча однією рукою від плеча – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань (рис. 3.11). Тут мінімальний час замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дає змогу гравцеві змінювати напрям і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

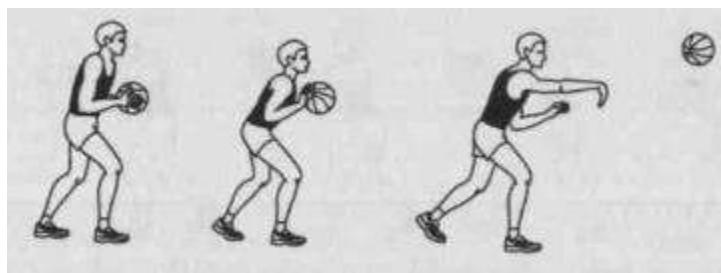


Рисунок 3.11 – Передача однією рукою від плеча

Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча (при передачах правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки, його підтримують лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися, одночасно гравець повертається в бік замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу випрямляють і одночасно виконують рух кистю і поворот тулубом.

Заключна фаза: після вильоту м'яча правою рукою коротку мить ніби продовжують рух, потім її опускають униз; гравець повертається в положення рівноваги на злегка зігнутих ногах.

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє спрямувати м'яч через усе поле контратакувальному партнеру на відстань 20–25 м (рис. 3.12).

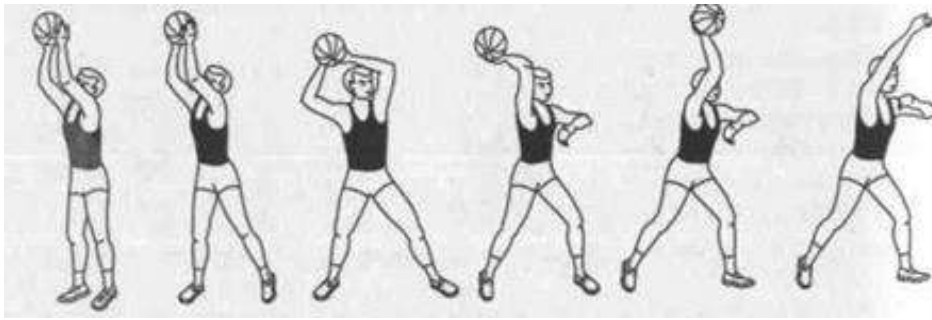


Рисунок 3.12 – Передача однією рукою від голови або зверху

Підготовча фаза: праву руку з м'ячем (за підтримки лівої руки) піднімають і злегка відводять за голову. Одночасно повертають тулуб. Отже, досягають амплітуди замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу ж з великою силою швидко випрямляють і одночасно виконують рух кистю, що захльостує, роблять потужний поворот тулубом.

Передачу однією рукою «гаком» застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середній особливо дальній відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає (рис. 3.13).

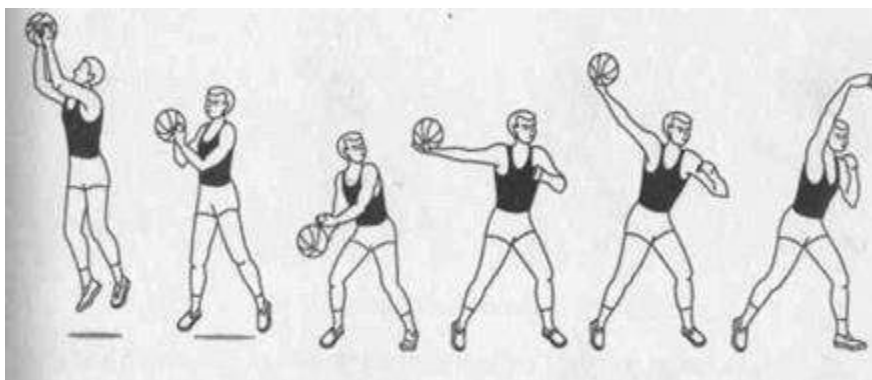


Рисунок 3.13 – Передача однією рукою «гаком»

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводить назад у бік, м'яч тримає на долоні і утримує пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець ніби захищається від суперника, який опікає.

Передачу однією рукою знизу виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника (рис. 3.14).

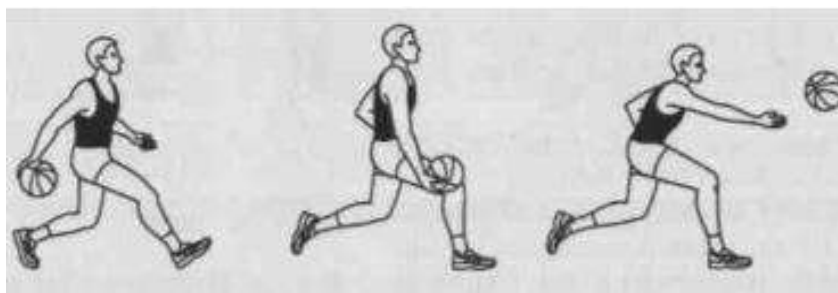


Рисунок 3.14 – Передача однією рукою знизу

Підготовча фаза: пряму або злегка зігнуту руку з м'ячем махом відводять назад, м'яч, утримуваний пальцями і відцентрованою силою, тримають на долоні.

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна виносять уперед-угору. Для вильоту м'яча кисть розкривають і пальцями виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності розкривального руху кисті і пальців. Часто цю передачу виконують із кроком уперед лівою ногою.

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку (рис. 3.15).

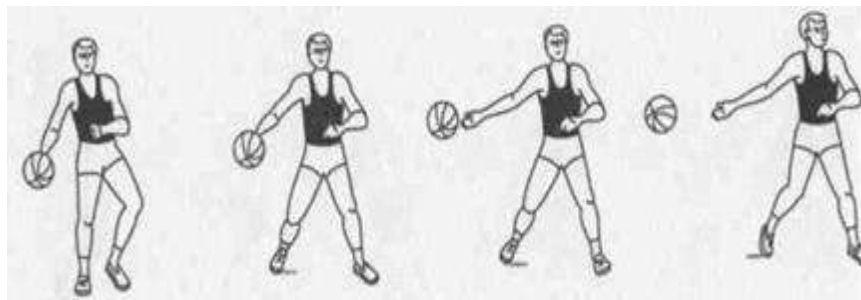


Рисунок 3.15 – Передача однією рукою збоку

Підготовча фаза: замах здійснюють відведенням руки з м'ячем убік назад і відповідним поворотом тулуба.

Основна фаза: рукою з м'ячем роблять маховий рух уперед у площині, паралельній майданчику. Напрямок польоту м'яча також залежить від розкривального руху кисті.

Заключна фаза – гравець відновлює стійке положення готовності до подальших дій.

Крім описаних вище способів передачі м'яча, баскетболісти можуть застосовувати «приховані» передачі, які дозволяють замаскувати справжній напрямок польоту м'яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі під рукою, передачі за спиною і передачі із-за плеча.

Ведення м'яча – прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболістові маневрувати з м'ячем майданчиком із великим діапазоном швидкостей і напрямків руху. Класифікацію ведення м'яча подано на (рис. 3.16).

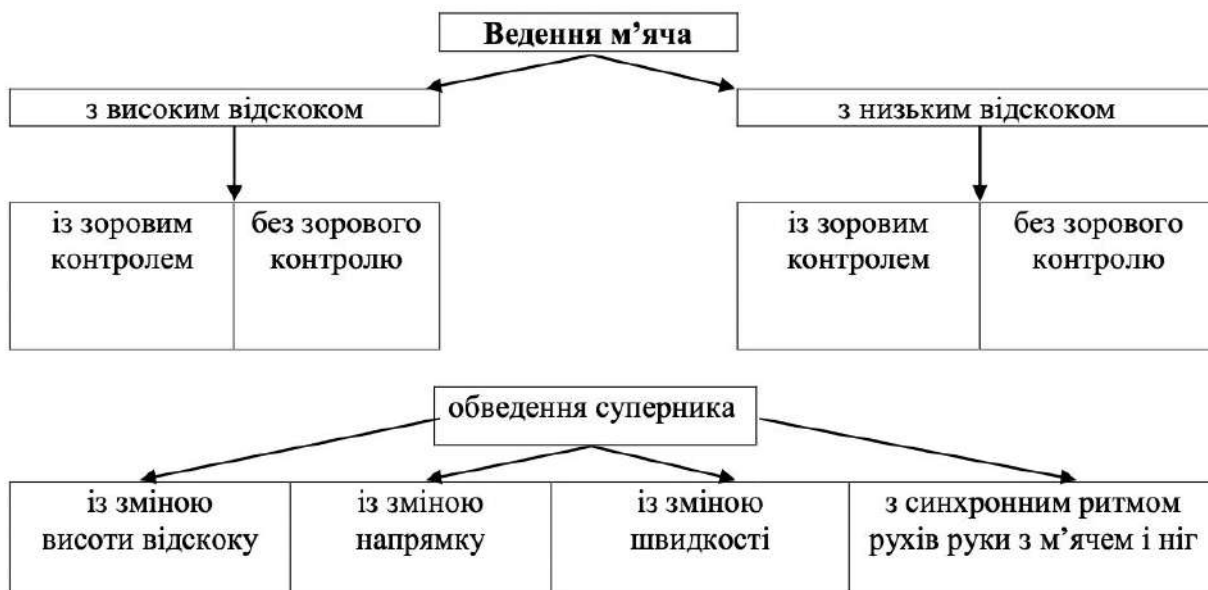


Рисунок 3.16 – Класифікація ведення м'яча

Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) униз-уперед, дещо вбік від ступнів. Основні рухи виконують ліктювий і променезап'ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Для ведення характерна синхронність чергування кроків та рухів руки. Гравець, переміщуючись таким чином, повинен водночас стежити за розташуванням партнерів, суперників і орієнтуватися на щит. Доцільно періодично переводити зоровий контроль з м'яча на поле і навпаки (рис. 3.17).

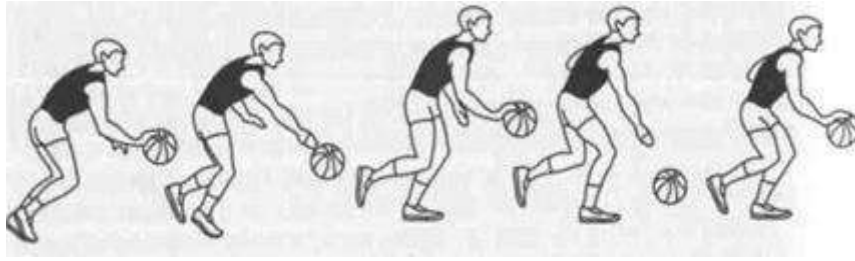


Рисунок 3.17 – Ведення м'яча

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

Ведення зі зміною швидкості. До несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким він прямує до майданчика. Чим вищий відскок і менший його кут, тим більша швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення зі зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі. Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою.

Ведення зі зміною висоти відскоку застосовують для прямого проходження повз суперника, без відхилення в сторону. Гравець зближується з суперником, веде м'яч з достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахиляє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою рукою. Після цього активним рухом у променезап'ястному суглобі гравець виконує три-чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, що відскакує лише на 15–20 см від підлоги і проходить повз суперника.

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для обведення двох-трьох суперників. Захисникам досить складно вибрати момент для вибивання м'яча або відгадати напрямок проходження, тому що ритм і темп рухів руки з м'ячем не збігаються з ритмом і темпом бігу.

Кидки м'яча в кошик. Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, влучення в кошик – її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки уміло застосовувати передачі, ловлення і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних початкових положень із будь-яких дистанцій при протидії суперників. Зміна обстановки гри і прагнення використати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

Точність кидка в кошик визначається, передусім, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження й розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертанням м'яча.

У кидках краще додавати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напрямку польоту м'яча (зворотне обертання).

Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. Під час кидків із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибирати оптимальну траєкторію польоту м'яча – параболу, за якої вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м. При більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидків м'яча. Класифікацію кидків м'яча в кошик подано на рис. 3.18.

У загальній структурі конкретного способу кидка в кошик виокремлюють три фази: підготовчу, основну й завершальну. Якщо в підготовчій рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю й раціональною варіаційністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених налаштуванням на кидок.

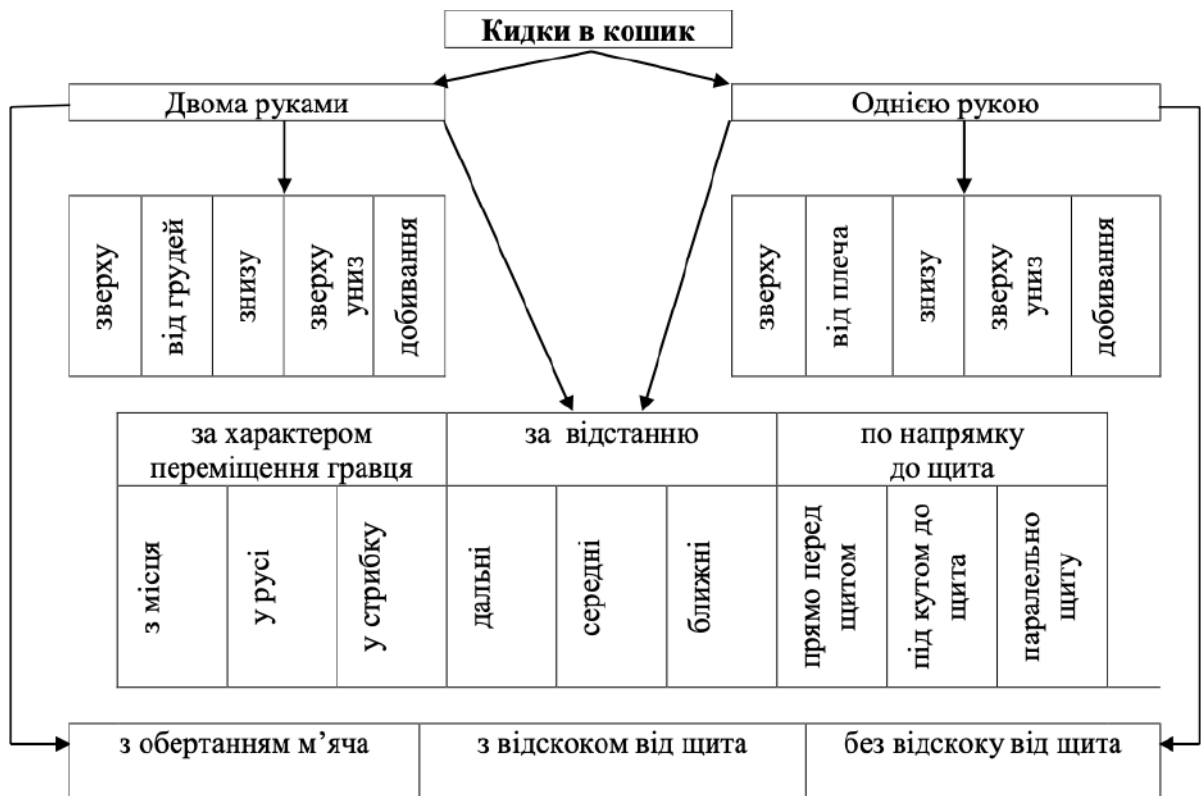


Рисунок 3.18 – Класифікація кидків м'яча в кошик

Ці настанови можуть бути спрямовані на регулювання точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою); точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою); швидкості виконання; висоти траєкторії польоту м'яча.

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника (рис. 3.19).

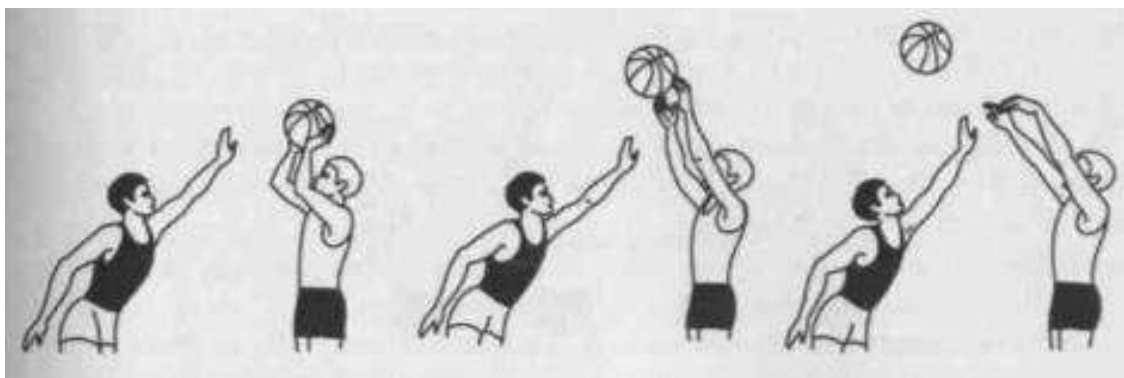


Рисунок 3.19 – Кидок двома руками зверху

Кидок двома руками від грудей переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча таким самим способом (рис. 3.20).

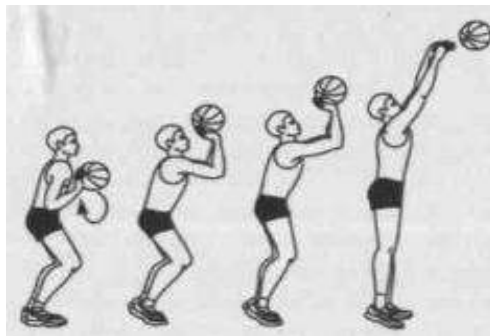


Рисунок 3.20 – Кидок двома руками від грудей

Кидок двома руками знизу виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в затяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч (рис. 3.21).

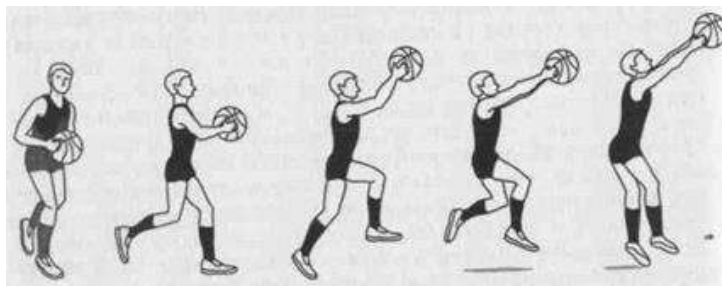


Рисунок 3.21 – Кидок двома руками знизу

Кидок двома руками зверху вниз дедалі більш часто починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способіві кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, досить короткій траєкторії з великою швидкістю (рис. 3.22).

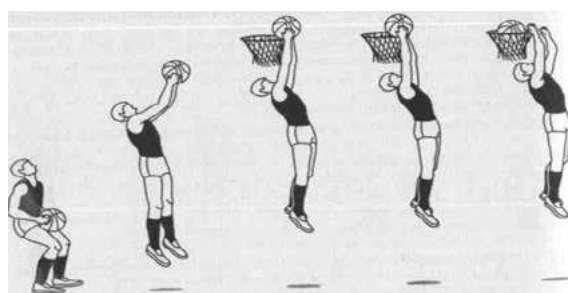


Рисунок 3.22 – Кидок двома руками зверху вниз

Добивання м'яча – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

Кидок однією рукою від плеча – поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій (рис. 3.23). Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.

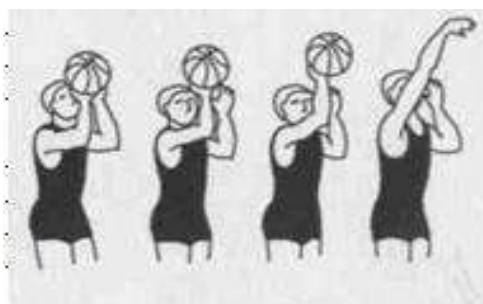


Рисунок 3.23 – Кидок однією рукою від плеча

Кидок однією рукою зверху використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита (рис. 3.24).

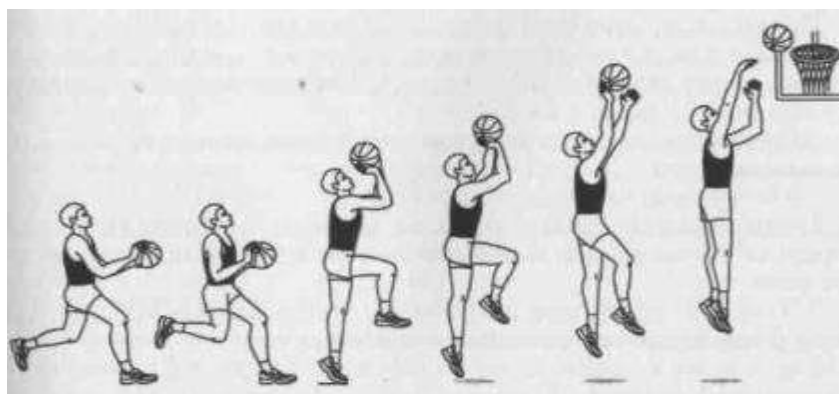


Рисунок 3.24 – Кидок однією рукою зверху

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (для кидка правою рукою). Крок, під який ловлять м'яч, найбільш розтягнутий. Подальший крок повинен бути скороченим, таким, що зупиняє рух і одночасно дає можливість швидше й сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору. Під час відштовхування від

майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену частину правої руки.

Основна фаза: у вищій точці стрибка руку випрямляють для максимального наближення до кільця, м'яч виштовхують м'яким рухом кисті, чим додають зворотнього обертання.

Заклучна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою знизу застосовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху (рис. 3.25). Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами в боротьбі поблизу щита суперника.



Рисунок 3.25 – Кидок однією рукою знизу

Кидок однією рукою «гаком» часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій за активної протидії високорослого захисника (рис. 3.26).

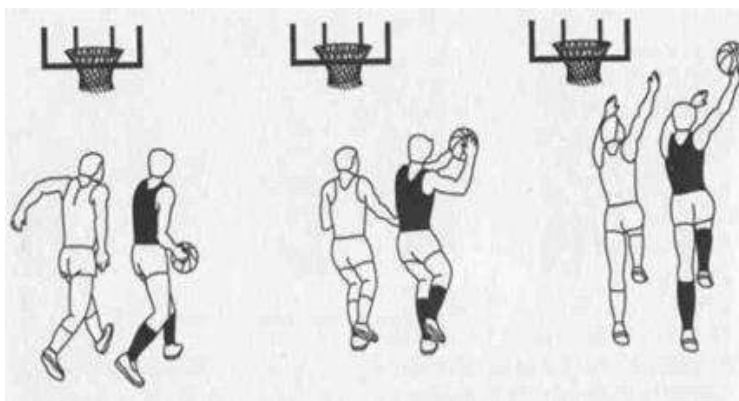


Рисунок 3.26 – Кидок однією рукою «гаком»

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою убік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. М'яч, що лежить на зігнутій правій руці, підтримують зверху лівою рукою; голову повертають до кошика.

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно праву руку з м'ячем відводить від тулуба і дугоподібним рухом піднімає вгору. Лівою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі під прямим кутом, наче відгороджують м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують угору. М'яч випускають у найвищій точці, коли рука наближається до голови. Потім його спрямовують у кошик.

Заключна фаза: після виконання кидка гравець руки опускає розслаблено вниз, приймає вихідне положення для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок у стрибку) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % усіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій (рис. 3.27).

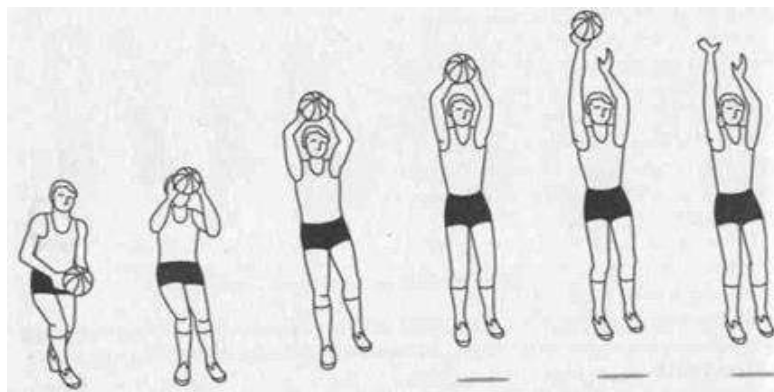


Рисунок 3.27 – Кидок однією рукою зверху в стрибку

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі і відразу припиняється після кроку лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку-зверху.

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб повертає прямо до кошика, ноги злегка згинає. Досягнувши найвищої точки стрибка, гравець спрямовує м'яч у кошик випрямленням правої руки вперед-угору й енергійним,

але плавним рухом кисті і пальців. М'ячу додають зворотнього обертання. Ліву руку знімають з м'яча у момент, коли починають рух правою кистю. Відстань від місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальною і становити не більше ніж 25–30 см, що дозволяє йому уникнути зіткнення із захисником.

Заклучна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

У разі добивання однією рукою баскетболістові вдається дістати м'яч у найвищій точці. Вистрибнувши і прийнявши м'яч на розкриту кисть, гравець злегка згинає руку і випрямляє її, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кисті і пальців.

2.2. Аналіз прийомів техніки гри в захисті. Техніка переміщень

Прийоми гри в захисті спрямовано на протидію команді, яка грає в нападі.

Основна мета гри в захисті – перервати атаку суперника й заволодіти м'ячем до моменту кидка в кошик. Захисник повинен постійно прагнути зайняти необхідну позицію для запобігання виходу нападника до щита або на вигідне для розвитку атаки місце. Не менш значуще також уміння гравця перешкоджати передачам і ловленню м'яча, веденню та кидкам м'яча.

Стійка. Захисник повинен перебувати в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападника на зручну позицію для атаки кошика й отримання м'яча.

Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападника, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити суперникові винесення м'яча угору для кидка (рис. 3.28 а).

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують проти гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником і щитом. Одну ногу він ставить вперед, однойменну

руку витягує вгору-уперед, запобігаючи очікуваному кидку, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем (рис. 3.28 б).

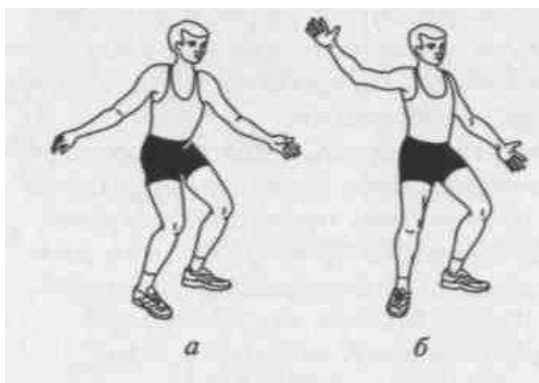


Рисунок 3.28 – Стійка баскетболіста в захисті:

а) паралельна стійка; б) стійка з виставленою вперед ногою

Переміщення. У захисті використовують усі способи переміщень, як і при нападі: різновиди ходьби й бігу, зупинок, поворотів, стрибків. Проте, на відміну від нападника, здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, «ближчою» до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і маневреність. Переміщення здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступнів.

2.3. Техніка оволодіння м'ячем та протидії

Виривання м'яча. Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, то насамперед слід спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різким обертальним рухом угору або униз вирвати в суперника, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

Вибивання м'яча – один з прийомів, що найчастіше використовують при грі в захисті, що дозволяє заволодіти м'ячем.

Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або під час ведення м'яча.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручній момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті зі щільно притиснутими пальцями (рис. 3.29).

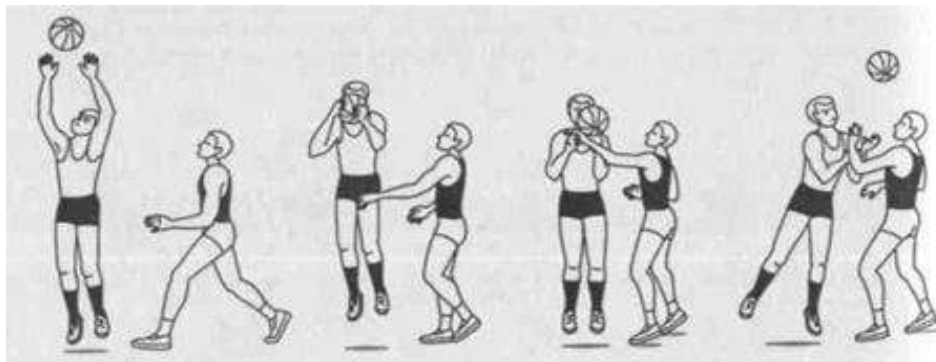


Рисунок 3.29 – Вибивання м'яча з рук суперника

Вибивання м'яча під час ведення. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і «найближчою» до суперника рукою вибиває м'яч (рис. 3.30).

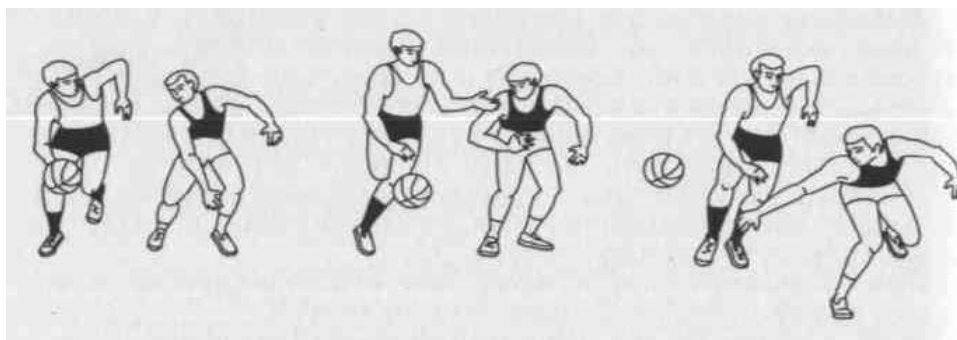


Рисунок 3.30 – Вибивання м'яча під час ведення

Перехоплення м'яча в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність перехоплення м'яча під час передачі залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника (рис. 3.31). Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові

потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

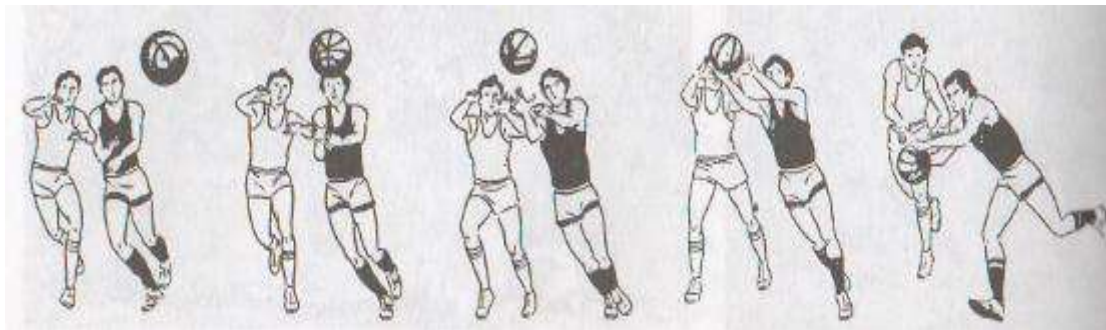


Рисунок 3.31 – Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча під час ведення – більш складний за координацією рухів прийом. Порівнявшись з нападником збоку, необхідно підлаштуватися до його ритму і швидкості ведення м'яча. Потім за рахунок несподіваного, миттєвого виходу з-за спини суперника захисник приймає м'яч, що відскочив, на кисть, і, змінивши напрямок руху, продовжує розпочате ведення м'яча.

Накривання м'яча при кидку можна здійснювати ззаду, спереду і збоку від нападника (рис. 3.32).

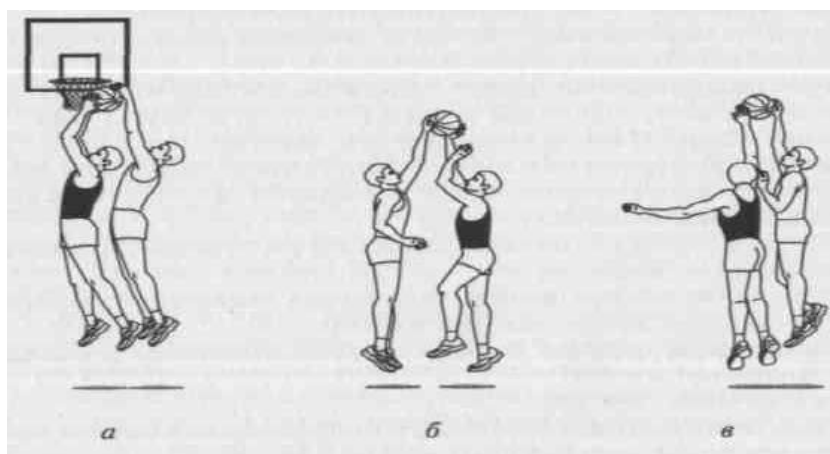


Рисунок 3.32 – Накривання м'яча:

а) ззаду; б) спереду; в) збоку

Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук.

Відбивання м'яча під час кидка – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Найкращим моментом для відбивання є неконтрольований нападником політ м'яча у кошик (рис. 3.33).

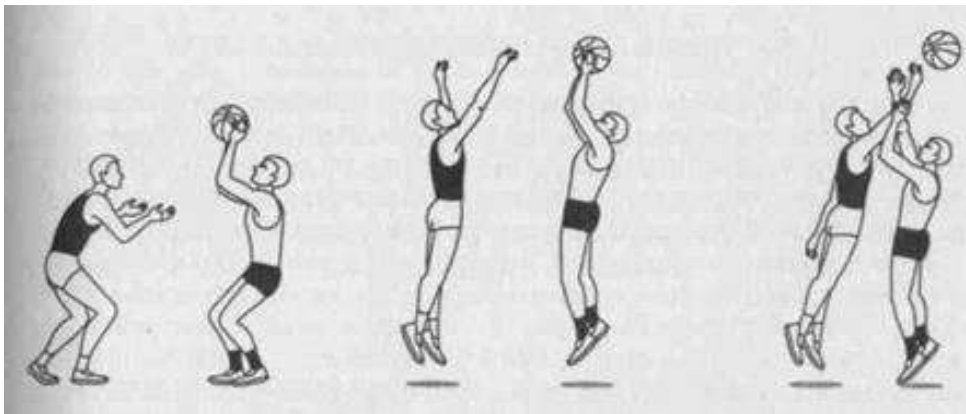


Рисунок 3.33 – Відбивання м'яча

Оволодіння м'ячем під щитом. Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець під час приземлення широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення щодо щита й м'яча (рис. 3.34).

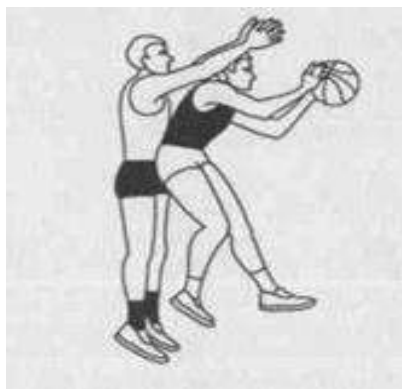


Рисунок 3.34 – Оволодіння м'ячем під щитом

Тема 3. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол.

Методика навчання прийомів техніки гри в нападі

Початкове навчання прийомів гри. Під час навчання кожного прийому техніки важливо розглядати його за фазами. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. Під час вивчення будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

Під час ознайомлення необхідно подати відомості про прийом або дії, які вивчають за допомогою наочних методів і скласти загальне зорове і рухове уявлення про них. У разі повторних показів, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, відеофільмів тощо), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди.

Основною в заняттях баскетболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. Під час вивчення прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Навчання техніки переміщень здійснюється в такій послідовності: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки. Стійка є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Основна стійка баскетболіста – положення, що дає можливість контролювати рівновагу. Спочатку ноги слід поставити разом на лінії, потім зробити крок лівою в сторону на ширину плечей і забрати ногу за лінію, передню частину стопи розвернути зовні. Необхідно ніби сісти на стілець, голову тримати прямо, спину прямо, ноги глибоко зігнути в колінах. Руки зігнути в ліктях і бути готовим ловити м'яч. Ніс, підборіддя та середина живота розміщені на одній лінії. Тепер слід узяти до рук м'яч – це буде стійкою «потрійна загроза». М'яч у «точці прицілювання»: з неї можна виконати передачу, розпочати ведення або виконати кидок. Ось чому таке положення баскетболіста називається стійкою «потрійна загроза».

Способи переміщення гравців у баскетболі вивчають спочатку окремо, потім у поєднанні.

Ходьбу використовують у грі за зміни позиції гравця в умовах, коли немає потреби діяти швидко. Біг забезпечує швидку зміну позиції. Спочатку вивчають біг обличчям уперед, потім приставним кроком у сторони, вперед і назад, відтак спиною вперед.

Зупинку вивчають паралельно з бігом: спочатку засвоюють спосіб зупинки кроком, потім стрибком. Важливо від самого початку вчити таким чином, щоб не змінювалася ширина кроку і не сповільнювалася швидкість бігу перед зупинкою, а перший крок зупинки був би широким.

Повороти вперед і назад вивчаються паралельно. Під час навчання поворотів необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом загального центру тяжіння. Виховувати навички спостереження й оцінювання обстановки, відповідно до яких слід виконувати поворот.

Під час вивчення **стрибків** необхідно навчити правильного відштовхування (у бажаних напрямках), висоти зльоту, координації рухів у безопорному положенні і правильного приземлення. Спочатку вивчають стрибки з місця, а потім у русі поштовхом однією і двома ногами.

Навчання техніки володіння м'ячем здійснюється в такій послідовності: ловлення, передача, кидки, ведення. Вивчення прийомів залежить від правильної стійки баскетболіста з м'ячем. Навички у виконанні стійки, отримані при вивченні переміщень, уточнюються за наявності м'яча в руках.

Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці рекомендовано такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.

2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.

3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку.

Спочатку вивчають ловлення двома руками, а потім однією. Перші вправи полягають у ловленні м'яча, що летить у повітрі, потім з відскоком від майданчика, і м'яча, що котиться. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше – в русі.

Найпростіше зловити м'яч, що летить назустріч гравцеві на рівні грудей. Для цього варто зробити до м'яча короткий крок будь-якою ногою, витягнути вперед прямі та ненапружені руки з широко розставленими пальцями. Великі пальці спрямувати один до одного на відстані 3–5 см. Під час дотику м'яча до пальців руки злегка зігнути, амортизувальним рухом наближаючи м'яч до грудей.

Аналогічно ловлять м'яч, що високо летить. Різниця лише в тому, що амортизувальний рух, що гасить швидкість польоту м'яча, виконують зверху-попереду.

Ловіння м'яча, що летить праворуч або ліворуч, виконують на одну руку. Для цього руку з широко розставленими пальцями витягують у бік м'яча і під час зіткнення з ним починають амортизувальний рух й одночасне захоплення м'яча з подальшим підтягуванням і захопленням його другою рукою. Після цього м'яч переводять у положення, що є зручним для виконання передачі або кидка.

Динамічність і швидкість гри в баскетбол забезпечують численні передачі м'яча між гравцями. Їх варто виконувати партнерами, який звільнився від опіки суперника або має зручну позицію для кидка в кошик.

Найчастіше використовують передачу м'яча обома руками від грудей. Вона надійна й точна. У вихідному положенні м'яч утримують обома руками, він добре захищений від суперника. Цю передачу можна виконувати стоячи на місці або в русі.

Замахом у цій передачі є неширокий петлеподібний рух м'ячем униз – до себе – вгору, після чого м'яч різко виштовхують у необхідному напрямку. Руки випрямляють у ліктях, кистями виконують хльост і розвертають їх назовні.

Для прискорення польоту водночас виконують крок ногою вперед. Для вдосконалення техніки вивчених рухів використовують передачі в парах, стоячи обличчям одне до одного. Для індивідуального вдосконалення техніки передач корисними є вправи біля стіни.

Передачу однією рукою від плеча застосовують, коли м'яч потрібно передати швидко або далеко. Якщо її виконувати правою рукою, то кисть має перебувати зверху на м'ячі, а ліва рука – збоку. Лікоть на одній лінії зі стегном, крок уперед, хльост кистю, випрямити руку в ліктьовому суглобі. Так само навчають передачі лівою рукою. Ліворуч необхідно віддавати передачу лівою рукою, а праворуч – правою рукою.

Необхідно навчати учнів передачі м'яча з відскоком від майданчика однією або обома руками. Основні умови: поштовх м'яча має відбуватися ближче до адресата передачі та якнайдалі від гравця, який передає м'яч.

Ловлення і передачу м'яча опановують паралельно, оскільки цей процес є одночасним.

Навчання *передач* починають зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі з різних напрямів, непомітно і швидко. Відстань передачі на початку 3–4 метри, спочатку передачі виконують на місці з вихідного положення, а

потім з кроком, після двох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках. Для організації виконання вправ використовують різні перешикування: зустрічні колони, шеренги, «кола», «трикутники», «квадрати».

Ведення м'яча. Спочатку вивчають ведення зі звичайним відскоком, потім – зі зниженим. Варто опанувати ведення правою і лівою рукою. Під час навчання ведення необхідно навчити правильного розташування кисті на м'ячі; супроводу м'яча і своєчасній зустрічі його; розташуванню м'яча щодо тулуба під час ведення; узгодженості руху руки, якою посилають м'яч, з вільним переміщенням гравця. Ведення здійснюють поштовхами м'яча в підлогу пружинистими рухами пальців (працюють подушечки, а не долоні). Вивчення ведення починають спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом зі зміною напрямку. На початкових етапах навчання необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Вивчаючи техніку ведення м'яча, варто використовувати таку послідовність вправ:

– ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою (голову підняти, дивитися на майданчик);

– ведення правою та лівою рукою поперемінно (спину тримати прямо, голову підняти);

– два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення на праву руку;

– переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спину тримати прямо, голову підняти);

– в основній стійці баскетболіста обводити правою рукою праву ногу, те саме лівою рукою;

– почергове обведення правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

Кидки м'яча в кошик. Увесь процес підготовки в кидках повинен бути підпорядкований створенню найбільш сприятливих умов для розвитку навичок влучного кидка. Існують основні взаємопов'язані компоненти, від яких залежить влучність кидка: відстань, з якої гравець вибирає спосіб і силу кидка; зусилля,

докладене до м'яча; кут вильоту м'яча; початкова швидкість. Крім влучності, першочергове значення має техніка виконання, прицілювання, кут вильоту і траєкторія польоту м'яча.

Навчання слід починати з вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані, потім – із середньої та далекої. Пальці широко розставити, руку з м'ячем розташовувати перпендикулярно до підлоги. Однойменну ногу, коліно, стегно та лікоть мають розташовувати на одній лінії. Лівою рукою, відведеною вбік і дещо назад, підтримують м'яч. Під час кидка важливу роль відіграють вказівний і великий пальці. У точці прицілювання м'яч – на подушечках пальців однієї руки. Плече та передпліччя мають утворювати прямий кут. Потім м'яч виносять угору, руку випрямляють, кистю виконують хльост, ніби накриваючи м'яч.

Імітаційні вправи для рук і кисті:

- обертання м'яча за рахунок руху кистю;
- підкидання м'яча на 0,5–1 м за рахунок хльосту кистю;
- те саме в парах назустріч одне одному на відстані 1–2 м.

Після засвоєння цих рухових навичок вивчають кидки м'яча в кошик спочатку з близької відстані збоку від щита (якщо праворуч, то права нога попереду, крок лівою, стрибок і кидок із відскоком від щита).

Найбільш складним у навчанні є кидки після подвійних кроків, тому необхідно використовувати підвідні вправи:

1. Учні шикуються на середині бокової лінії. Викладач з м'ячем у руках перебуває на рівні лінії штрафного кидка. Учень вибігає з колони, знімає м'яч з руки викладача і виконує кидок не зупиняючись.

2. У міру правильного виконання вправи викладач підкидає м'яч для того, щоб учень зловив його в повітрі.

3. Те саме, але м'яч ловлять з передачі назустріч.

Під час навчання часто трапляються випадки, коли учні не можуть правильно координувати рухи для виконання подвійних кроків. Тоді можна запропонувати підвідні вправи: після розбігу учні мають виконати подвійні кроки, перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1–1,5 м.

У подальшому навчанні застосовують такі вправи:

1. Шикуння учнів у колони; перший учень вибігає, ловить м'яч від другого і виконує кидок; другий ловить м'яч після кидка і передає його черговому гравцеві з першої колони.

2. Усі учні рухаються навколо майданчика, попередньо розподілившись на «перший» і «другий»; перший виконує кидок у русі та пробігає далі; другий ловить м'яч після кидка і передає наступному першому; у протилежного кошика гравці міняються номерами.

Штрафний кидок. Під час вивчення цього кидка увагу концентрують не тільки на техніці, а й на процедурі підготовки до виконання. На початковому етапі навчання краще використовувати спосіб двома руками зверху, який дає змогу згодом швидше перейти до кидка однією рукою. Під час виконання штрафного кидка м'яч випускають у бік кошика під кутом близько 55° щодо горизонталі, що дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошика під кутом 45° .

Порядок вправ такий:

1) встати на лінію штрафного кидка і прийняти вихідне положення;

2) на лінії штрафного кидка виконати один-два удари м'ячем у підлогу і прийняти вихідне положення;

3) те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання;

4) виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах, і виконати сам кидок;

5) виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка (5–10 кидків, м'яч подає партнер);

6) те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим учень іде сам.

Кидок у стрибку. Розпочинають навчання з «підстрибування»: права нога попереду, крок лівою, приставити праву, стрибок угору, руку випрямити в лікті та виконати хльост кистю. Основна увага повинна бути звернена на своєчасне винесення м'яча у вихідне положення, а потім на відштовхування для стрибка. Відштовхування повинне бути короткочасним, а кидок слід виконувати в

найвищій точці стрибка. Після опанування цієї рухової дії виконувати те саме з кидком м'яча. Удосконалювати техніку кидків можна індивідуально після автопасу та в парах, виконуючи серії кидків із різних точок. Відстань до кошика необхідно збільшувати поступово, щоб не порушувати раціональну техніку виконання кидків.

Опанувати своєчасним випускненням м'яча в безопорному положенні допомагають такі вправи: встати з м'ячем на піднесення (лавку, стілець), потім, вистрибуючи вгору, виконати кидок. Для правильного відштовхування на стрибок у русі треба вправлятися без м'яча. Під час виконання вправ необхідно стежити, щоб учень ставив ноги на опору з п'яти і, відповідно, підсідав.

Вимоги під час виконання кидків:

- виконувати кидок швидко;
- у вихідному положенні утримувати м'яч близько до тулуба;
- спрямовувати лікоть руки, якою кидають, на кошик;
- випускати м'яч через вказівний палець;
- супроводжувати кидок рукою та кистю;
- постійно утримувати погляд на м'ячі;
- цілком зосереджуватися на кидку;
- стежити за м'якістю та невимушеністю дій;
- зберігати рівновагу.

Добивання вивчається після освоєння кидків у стрибку. Для добивання необхідно оволодіти вмінням своєчасно посилати м'яч кистю в потрібному напрямку. Для цього застосовують такі вправи:

1. Виконання передач в стіну, щоб м'яч відскочив якомога вище. Зловити м'яч у найвищій точці стрибка на витягнуті руки після попереднього руху вперед.

2. Те саме, але м'яч не зловити, а відбити кистю в стіну.

3. Те саме, але передачу виконує партнер з вправи.

4. Шиккування парами на середині бокової лінії. Перший гравець веде м'яч до щита і з близької дистанції посилає його в щит, імітуючи кидок. Другий повинен добити м'яч, що відскочив від щита.

5. Стоячи обличчям до щита, виконати тричі добивання в щит, а потім у кошик.

3.1. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті

Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

- 1) вибивання м'яча;
- 2) вибивання м'яча;
- 3) перехоплення м'яча;
- 4) накривання й відбивання м'яча;
- 5) опанування м'ячем, що відскочив від щита.

Така послідовність навчання прийомів захисту відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол.

Вибивання. Для оволодіння цим прийомом необхідно насамперед звертати особливу увагу на стійку і неприпустимість ненадійного захоплення м'яча. Далі вдосконалюють швидкість захоплення і різкий рух руками стоячи на місці і з попередніми зближенням з нападником. Застосовують такі вправи:

1. Учні стоять в парах обличчям один до одного. Один володіє м'ячем, інший повинен підійти, раптово захопити м'яч і виврати його з рук суперника.

2. Те саме. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вивирає м'яч.

3. Те саме. Перший кидає м'яч у стіну (щит), ловить його в стрибку і, приземлюючись, виконує повороти. Інший обирає момент для захоплення й вибивання.

Вибивання. Спочатку вивчають вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем у руках, потім у того, що опанував м'яч у стрибку, і нарешті у гравця, який веде м'яч. Для цього застосовують такі вправи:

1. Учні в парах обличчям один до одного. Один гравець тримає м'яч, завданням іншого є вибити м'яч із рук зазначеним способом.

2. Те саме, але учень, що володіє м'ячем, переміщує і приховує його.

3. Те саме, але м'яч вибивають у гравця, який виконує повороти.

4. Учні в парах. Один виконує передачу в стінку і ловить м'яч у стрибку. Завдання іншого – вибити м'яч з рук гравця після стрибка і зловити в момент приземлення.

5. Учні в парах. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.

6. Те саме, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападника і відступає перед ним спиною вперед.

Перехоплення м'яча вивчають у такій послідовності: при поперечній передачі з виходом вперед і в сторони; при поздовжній передачі з виходом через опікуваного гравця. Головне при цьому – навчитися займати ефективну позицію і визначати момент для початку ривка, швидко виконувати ривок і рух руками, виробити чіпкість при захопленні м'яча. Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Шикування трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника стосовно одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.

2. Шикування в колах. Один гравець розташовується в центрі, решта гравців стоять по колу і передають м'яч у різних напрямках. Гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч.

Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не призводило до втрати правильної позиції в опіці гравця.

Накривання. Для ефективного виконання цього прийому захисникові потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування й володіння достатньо високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка варто по різкому випрямленню ніг суперника в колінних суглобах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захисникові випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент його випуску нападником і тим самим накриває кидок. Цьому сприяють такі вправи:

1. Шикування парами. Один учень імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка «відривався» від кисті. Завдання іншого – уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накривити його.

2. Те саме, але накривання виконують під час спокійного кидка.

3. Те саме, але кидок виконують після дій, що відволікають увагу.

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика.

Для вивчення цього прийому необхідно, щоб учні володіли стрибком, ловленням у стрибку, уміли виконувати повороти на місці й розпочинати ривок. Насамперед варто зосередити увагу на виборі позиції, умінні заступити шлях суперникові до щита, на своєчасному початку руху, своєчасному стрибку, володінні тілом у безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом.

Починається вивчення прийому з таких вправ:

1. Ловлення м'яча, що відскочив від щита. При цьому уточнюють усі деталі пози учня під час ловлення і приземлення.

2. Те саме, але м'яч у щит посилає партнер.

3. Те саме з пасивною протидією партнера при ловленні м'яча, що відскочив від щита.

Далі вивчають прийоми, які перешкоджають рухові суперника до щита:

1. Шиккування парами – нападник і захисник. Нападник кидає м'яч у кошик і після його відскоку від щита прагне знову оволодіти ним. Захисник стежить за його рухами, як тільки нападник починає рух, щоб обійти захисника, він повертається на носі, однойменній за напрямом руху нападника, і заступає йому шлях спиною.

2. Те саме, але після того, як гравець заступив шлях нападника, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.

3. Шиккування трійками. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають у боротьбу за відскок.

Тема 4. Класифікація тактики гри в баскетбол. Основні положення

Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі.

Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи: тактику нападу й тактику захисту.

Ці розділи зі свого боку діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Командні дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Функції гравців. Спеціалізацію гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій баскетбольної команди передбачає розподіл функцій між її гравцями.

У баскетболі сформовано такий розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним. Важливою умовою для захисника є вміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча.

Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні насамперед високий зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, вміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий

гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

Для ефективної організації гри в захисті й нападі найпоширенішою тактичною схемою є система гри 2–3 (рис. 3.35).

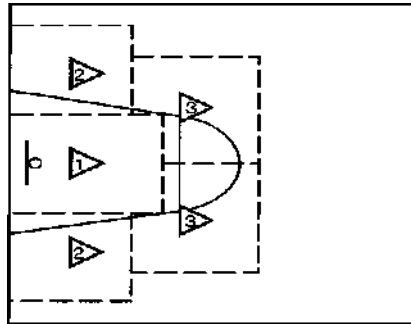


Рисунок 3.35 – Розташування гравців на майданчику за функціями: 1 – центровий; 2 – крайній нападник; 3 – захисник

4.1. Тактика нападу

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атаквальних дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на (рис. 3.36).

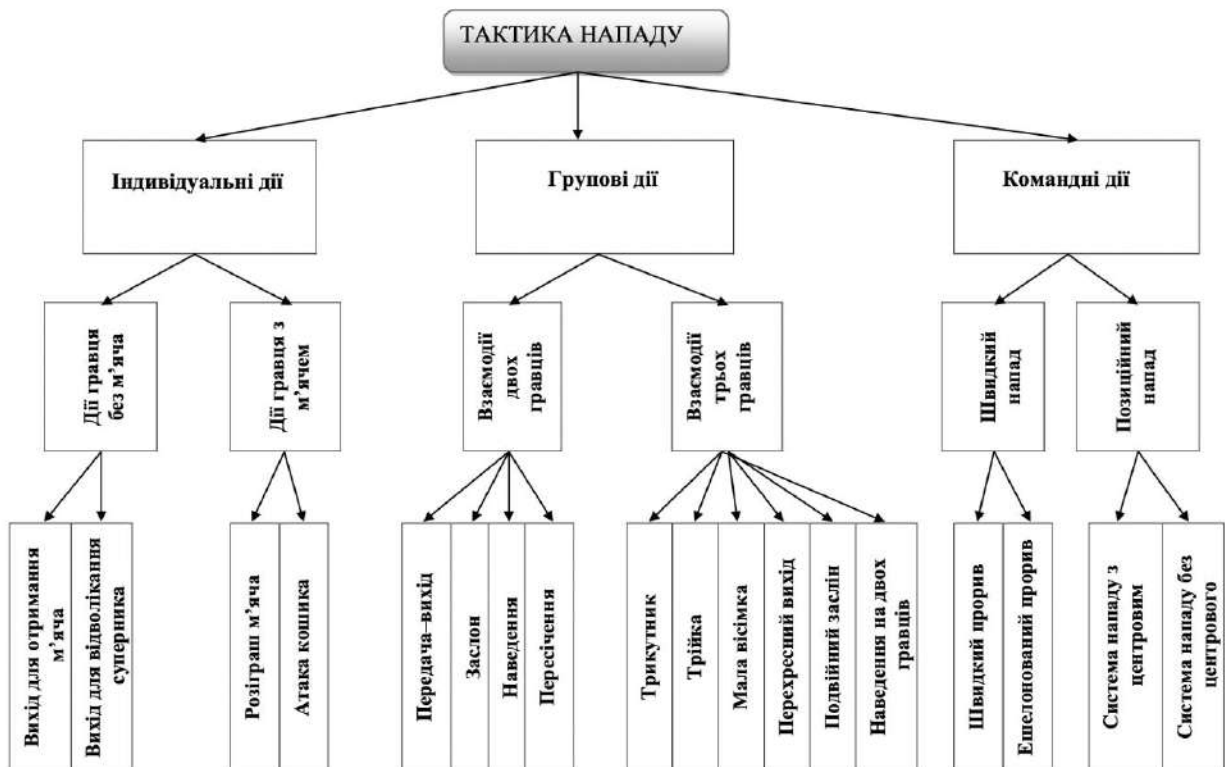


Рисунок 3.36 – Класифікація прийомів тактики гри в нападі

За характером усі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й колективні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша різновидність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги.

Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напрямку. Вибираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися так, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;
- вихід за спиною суперника.

Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають декілька варіантів (рис. 3.37):

- коловий вихід;
- S-подібний вихід;
- L-подібний вихід «петлею»;
- V-подібний вихід за спину суперника.

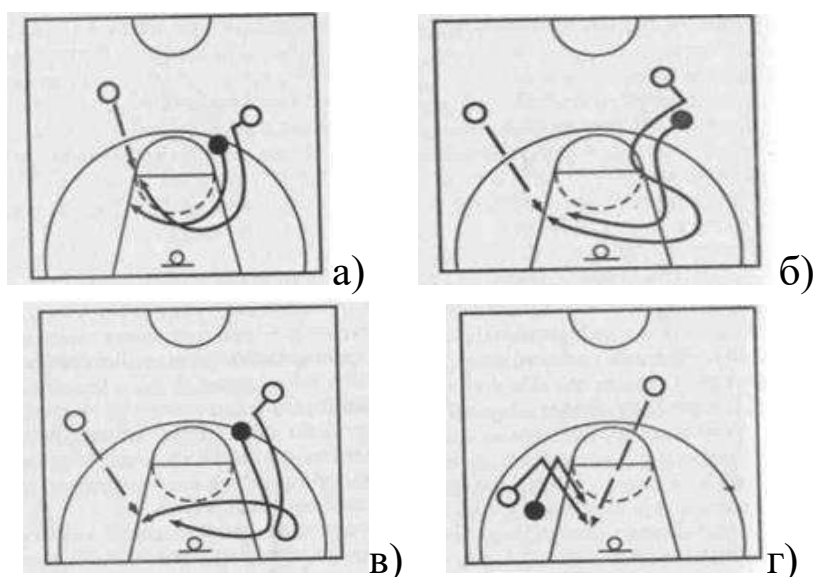


Рисунок 3.37 – Способи виходу гравця для отримання м'яча:
а) коловий; б) S-подібний; в) L-подібний; г) V-подібний

Дії гравця з м'ячем. Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. У процесі виконання командного плану гравець з м'ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком або обведенням – проходом – кидком.

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків. Застосовуючи передачу, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання. У зв'язку з цим розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).
2. Підготовка тактичної комбінації (конструювальні передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію).
3. Уведення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакувальні передачі). Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими.

За допомогою *ведення* можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обігрування гравця, яке характеризується різноманітністю й маневреністю.
4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг).

Застосовуючи *кидок*, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

Групові тактичні дії в нападі – винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Взаємодії двох гравців. Розрізняють декілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки».

«Передай і вийди». Передавши м'яч, потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець звільнився від м'яча, увага

захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують зближення з суперником з наступним ривком у потрібному напрямі.

Заслони. Сутність заслони полягає в такому: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного.

Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. Водночас гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці.

За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують. Так, «заслін для кидка» звільняє партнера від активної протидії кидку. «**Заслін для відходу**» – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі. «**Заслін для виходу**» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють заслони (рис. 3.38):

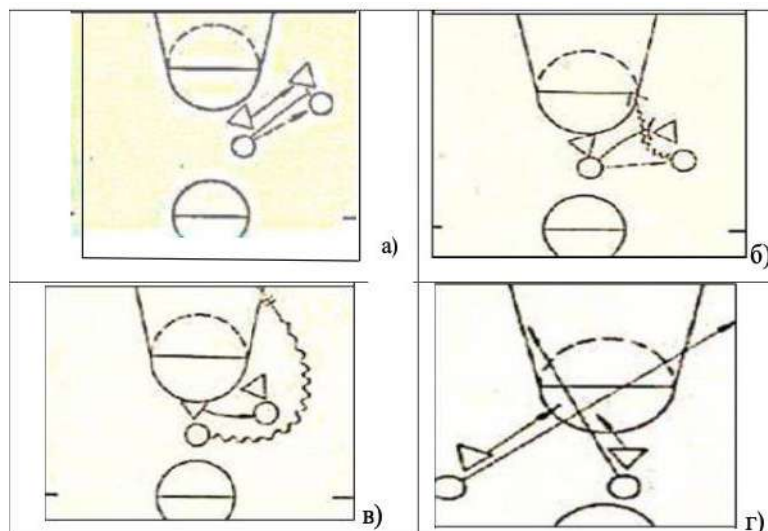


Рисунок 3.38 – Заслони:

а) внутрішній; б) зовнішній; в) наведення; г) пересічення

– Внутрішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.

– Зовнішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку-ззаду чи збоку-спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».

– Наведення гравця на заслін, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.

– Пересічення-заслін, в якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, з'являється можливість звільнитися від опіки.

Обов'язковою умовою під час здійснення заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалій час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним.

Взаємодії трьох гравців. До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«*Трикутник*» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Вона може проводитися зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість передавати м'яч у кількох напрямках створює труднощі в захисті, на що і розрахована це взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надається можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що перебуває в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна послідувати гравцеві, вільному від опіки.

«*Трійка*» – взаємодія, заснована на використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікують (рис. 3.39).

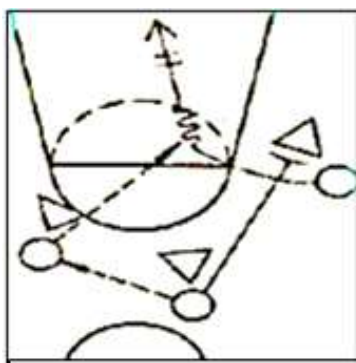


Рисунок 3.39 – «Трійка»

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслін. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика (рис. 3.40).



Рисунок 3.40 – «Мала вісімка»

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіченням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, слідуєть уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікують, наштовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки (рис. 3.41).

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслін тому самому захисникові.

Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

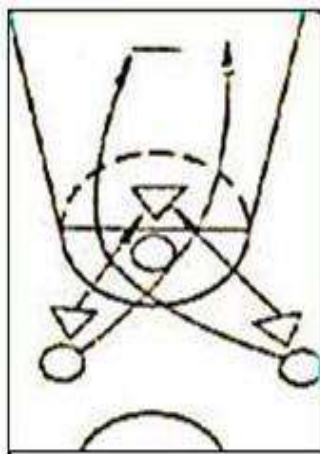


Рисунок 3.41 – «Перехресний вихід»

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

1. Чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем.
2. Безперешкодний кидок із середньої відстані, або тричкової зони.
3. Короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля.

Напад у баскетболі за тактичною спрямованістю поділяють на два види: **стрімкий та позиційний**.

Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика. Розрізняють дві системи стрімкого нападу: швидкий прорив і ешелонований прорив. Обидві системи мають на меті швидкий розвиток атаки, поки суперник не встиг організувати оборону: швидкі переміщення та взаємодії змушують суперника захищатися безладно, у результаті чого можуть бути помилки, які використовуються для атаки.

Швидкий прорив – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості.

Швидкий прорив можна розподілити на три фази: початок, розвиток, завершення. Успіх *першої фази* визначається швидкістю проведення первинного відриву, швидкістю ривка кожного учасника і своєчасністю першої передачі. Прагнучи використати у грі швидкий прорив, команда повинна створити для цього

необхідні передумови. Ідеться про активний захист із постійним впливом на гравця з м'ячем, про добре продуману, організовану боротьбу за відскок у свого щита, про націленість на перехоплення м'яча. *Друга фаза* швидкого прориву – розвиток, що передбачає прямолінійні подальші переміщення гравців, ведення м'яча й одну-дві передачі між нападниками для проходження середньої частини майданчика. За часом ця фаза триває 2–3 секунди. Завершальна фаза прориву триває близько 1,5 с. Заключний кидок у кошик зазвичай виконують після короткого ведення або швидкого виходу гравця на м'яч під щит. У цілому добре підготовлена команда витрачає на проведення швидкого прориву 4–6 с, використовуючи не більше ніж три передачі.

Ешелонований прорив – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися. Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід.

Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У першій фазі атаки, у момент, коли один із гравців оволодіває м'ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на оперативний простір у середину поля. У другій фазі в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). У третій фазі атака завершується відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

Позиційний напад. Під час ходу гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців.

У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення. **Початок** – організаційний перехід команди в передову зону і розміщення її гравців на передбачені позиції. **Розвиток** – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика. **Завершення** – безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскок.

У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також характеризується трьома фазами. Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

4.2. Тактика захисту

Основна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але і впливає на характер та результат наступних командних дій. Класифікацію прийомів тактики гри в захисті подано на рис. 3.42.

Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атаквальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

- 1) заважати суперникові виконати прицільний, безперешкодний кидок у кошик;
- 2) відібрати у суперника м'яч і створити умови для контратаки;
- 3) сприяти порушенню зв'язків між гравцями, які виконують напад, перешкодити проведенню підготовчих дій для атаки;
- 4) не допустити швидкого переходу суперників до контратаки.

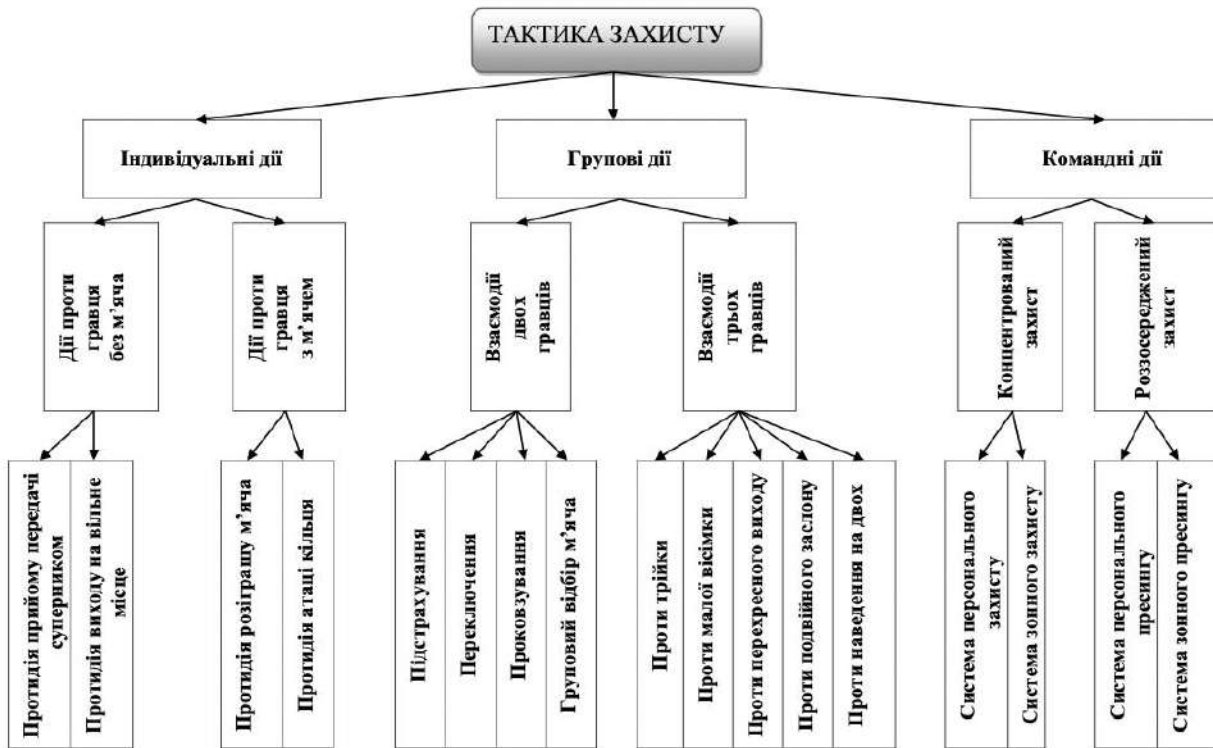


Рисунок 3.42 – Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Згідно з класифікацією гри в баскетбол дії в захисті розподіляють на індивідуальні, групові та командні.

Індивідуальні дії захисту поділяють на дії захисту проти нападника з м'ячем, дії захисту проти нападника – без м'яча.

Дії проти нападника без м'яча повинні мати такі завдання:

1) завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію;

2) перехопити м'яч, адресований нападникові.

У боротьбі **проти нападника з м'ячем** захисник повинен не дати супернику прицільно кинути м'яч у кошик; не допустити проходу суперника з веденням до щита; не допустити передачі м'яча в небезпечному напрямі; оволодіти м'ячем.

Найважче протидіяти суперникам у ситуації, коли один захисник стає на шляху двох гравців, які прорвали оборону. У цьому разі варто відступати до щита за найкоротшою траєкторією, намагаючись за допомогою відволікаючих прийомів уповільнити просування нападників. Після цього використовують спроби завадити виконати передачу м'яча іншому нападникові та змусити

зробити кидок із середньої лінії. Якщо нападникам протистоїть захисник високого зросту, йому не слід відходити до свого щита, а спробувати відбити м'яч, коли нападник виконає кидок. Опікуючи свого суперника, захисник зобов'язаний увесь час ретельно спостерігати за загальною обстановкою на майданчику. Це дасть змогу вчасно й об'єктивно оцінити ситуацію та ефективно протидіяти суперникові зі своїми партнерами.

Групові тактичні дії в захисті – важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. До них належать взаємодії двох і трьох гравців.

Один із способів взаємодопомоги захисників є підстрахування, що полягає в підтримці, наданні допомоги партнерові в необхідній ігровій ситуації (наприклад, перейти на опіку нападника, який обіграє захисника). Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками.

Переключення застосовується, якщо суперник вдало використує заслін, наведення або пересічення. Цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про переключення приймає захисник та подає команду «Змінилися!» Під час прийняття такого рішення захисник проявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, активно протидіючи кидковій м'яча або його передачі, а партнер одразу ж бере під опіку іншого нападника, щоб відрізати йому шлях до щита.

Відступання. Переключення не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. У деяких випадках це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад, високий нападник починає діяти проти низькорослого захисника, швидкий нападник – проти повільного захисника) та дає змогу команді суперника проводити різні відворотні та помилкові маневри. Замість зміни підопічними у разі заслону, коли нападники пересуваються поперек поля або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який затуляється, та знов зблизитися зі своїм партнером. Якщо заслін ставиться для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний з невеликим ризиком – у цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика.

Проковзування використовують, коли нападника з м'ячем атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців під час оборони застосовують переважно у разі пресингу, він має два варіанти виконання. У першому захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести м'яча до бічної лінії або в кут майданчика, а потім – зупинитися й повернутися спиною до майданчика. У цей момент другий захисник підключається до дій. Обидва захисника намагаються змусити нападника зробити неточну передачу або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує, намагається вибити м'яч позаду або збоку.

У кожному варіанті відбору м'яча інші гравці оборони повинні виконувати дії, пов'язані з підстрахуванням і перехопленням м'яча.

Взаємодії в чисельних меншостях. Часто, попри всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, за яких можливо провести швидкий прорив оборони. Захисникам у цей момент доводиться протистояти більшій кількості нападників. Основні завдання захисних дій за такої ситуації:

1) завадити нападникам кинути м'яч у кошик з близької відстані;

2) сповільнити просування нападників до щита та виграти час, доки партнери прийдуть на допомогу. У такому разі захисникам не варто боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, заступаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розміщуючись «трикутником» по зонному принципу.

Боротьба за відскок. Це більш важливий ігровий момент, який істотно впливає на хід змагань та їхній результат. Успіх боротьби за відскок вирішується взаємодією трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють у зоні штрафної лінії «трикутник відскоку». Зі свого боку четвертий захисник забезпечує додаткове страхування на випадок, якщо м'яч відскочить далеко від щита.

Командні тактичні дії в захисті. Коли команда обороняється всім складом за допомогою тактично доцільних командних дій, вона володіє достатніми можливостями для успішного рішення складних змагальних завдань.

Командні дії залежно від переважної спрямованості на рішення того чи іншого завдання поділяють на два види: концентрований і розсосереджений захист.

Концентрований захист організують у двох системах: особистому й зонному захисті.

Персональний захист – це універсальна система захисту, у разі якої кожний гравець команди опікує визначеного суперника. В її основі лежить принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, добираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад, високого захисника – проти високого нападника). Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості техніко-тактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби.

До недоліків цієї системи варто зарахувати те, що нападники користуються відомою їм свободою рухових дій, маючи досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь розучених та підготовлених атак.

Система особистого захисту спрямована передусім проти гравця з м'ячем, та сковує дії центрових суперників. Водночас інших нападників, які перебувають поза межами штрафного майданчика, щільно не опікуються.

Зонний захист. Під час використання цієї системи захисту гравці команди розсосереджуються навколо зони штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку майданчика (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника, який увійшов у «його зону». Таку систему застосовують переважно проти «повільної високорослої команди», яка намагається розміщувати своїх центрових біля щита, в якій невисока точність кидків у кошик з середньої та дальньої дистанцій.

Негативними сторонами системи зонного захисту є те, що під час її застосування знижується активність боротьби за оволодіння м'ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускаються безперешкодні кидки; не забезпечується захисний баланс під час угруповання декількох нападників у межах одного-двох захисників.

Застосовуються такі варіанти захисту під час розміщення:

- 1) 2–3 (спереду – три гравці, біля лінії щита – два);
- 2) 2–1–1 (під щитом і на передній лінії – по два гравці, один – у середині зони штрафного кидка).

Під час розподілу зон треба дотримуватися таких умов:

– перед щитом мають перебувати високорослі гравці, які володіють високою стрибучістю, а також уміють ефективно боротися за відскок;

– на передній лінії розміщуються найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходкам та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;

– в умовах, коли у захисті перебуває один гравець, можна використати один чи другий способи захисту.

Розсосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Отже, з'являється можливість перехопити м'яч або зірвати планомірну комбінацію нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану.

Розсосереджений захист реалізується у двох системах: **особистий та зонний пресинг**.

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. З моменту переходу м'яча в руки суперника кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч та передавати його в бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

- 1) коли м'яч перебуває у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної передачі, щоб його перехопити;

2) у разі коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його варто тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;

3) захисникові треба змусити нападника з м'ячем почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;

4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування і вчасно переключитися на найнебезпечнішого нападника.

До недоліків особистого пресингу варто зарахувати досить значне фізичне і психічне навантаження, а також певні труднощі в організації і використанні взаємодій між окремими гравцями команди.

Зонний пресинг полягає в тому, що команда організовує активний захист, переважно на половині майданчика суперника за зонним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячем за участю двох гравців та перекриваючи водночас можливі напрями для передачі. У кутах майданчика нападника з м'ячем атакують за допомогою групового відбору.

Переваги зонного пресингу:

- несподіванка для суперника;
- можливість колективної протидії лідерам команди суперника;
- систематичне застосування групового відбору м'яча;
- стійка захисна рівновага по всьому майданчику.

У практиці широко використовується зонний пресинг за такою схемою: 2–1–1; 1–2–2; 2–2–1; 1–3–1.

Основні недоліки зонного пресингу:

- труднощі, які виникають перед командою, коли гравці команди суперника концентруються на одному фланзі;
- труднощі, які виникають під час швидкого розміщення гравців.

У такому разі необхідно, щоб два високорослі гравці, які брали участь у боротьбі за відскок, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

За дефіциту часу на розміщення можна «переключатися» з особистого захисту в зонний та навпаки.

Усунути недоліки особистої та зонної систем гри в обороні може також застосування змішаного захисту, який побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.

Тема 5. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол

Навчання тактики гри починають у міру оволодіння учнями технікою нападу і захисту.

У процесі навчання кожного розділу тактики гри умовно виокремлюють декілька етапів.

1. На першому етапі розвивають в учнів специфічні якості і здібності, які становлять основу успішних тактичних дій. Провідне місце займають підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, вправи на переключення від одних рухових дій до інших, рухливі і спортивні ігри, естафети.

2. На другому етапі в процесі удосконалення технічних прийомів цілеспрямовано формують тактичні уміння, вивчаються індивідуальні тактичні дії.

Учням розповідають про призначення й можливі умови виконання прийомів, що вивчаються.

У міру засвоєння основ руху в спрощених умовах прийом виконується у варіативних ситуаціях: у відповідь на звукові або зорові сигнали; у відповідь на зміну розташування суперників або партнерів.

3. Третій етап навчання тактики гри спрямовано на засвоєння тактичних взаємодій декількох гравців. Будь-яку дію гравців вивчають у такій послідовності:

- розповідь і показ на схемі або демонстраційній дошці взаємодій декількох гравців;
- вивчення напряму, характеру переміщень і змісту дії кожного гравця безпосередньо на майданчику в умовах пасивної протидії суперника й у повільному темпі;
- відтворення взаємодії на контрольованій швидкості та з обмеженою активністю суперника;
- те саме, але з активною протидією в ігрових умовах на обмеженій ділянці майданчика;
- виконання взаємодії, що вивчається у двосторонній навчальній грі без будь-яких обмежень активності нападаючих і захисників.

Групові дії гравців становлять основу різноманітних тактичних систем ведення гри, у яких беруть участь усі гравці команди, тобто є структурними компонентами командних дій у нападі та захисті.

4. Четвертий етап навчання тактики гри спрямовано на засвоєння взаємодій між усіма гравцями команди, що перебувають на майданчику.

Командні дії вивчають у тій самій послідовності, що і групові. У процесі навчання гравці, передусім, повинні засвоїти початкове розташування на майданчику. Після вони знайомляться зі всією схемою маневрування і змістом дій. Далі уточнюють окремі ланцюги взаємодій і під кінець дії всіх гравців знову зводяться воєдино.

5. П'ятий етап навчання тактики гри – етап комплексного удосконалення вивчених тактичних дій. Для нього характерне багатократне відтворення в різноманітній послідовності і різних поєднаннях в ігрових умовах. Це можуть бути двосторонні навчальні ігри з різним кількісним складом команд: за кількісної рівності (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5) або нерівності (2 х 1, 3 х 2, 4 х 3, 5 х 4) гравців.

Тема 6. Основи техніки та тактики гри у футбол і методика їх навчання.

Класифікація прийомів техніки гри у футбол.

Техніка футболу

Під технікою футболу необхідно розуміти сукупність спеціальних прийомів, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічні прийоми – це засоби ведення гри. Від того, наскільки досконало володіє футболіст усією різноманітністю цих засобів, наскільки ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, за умов протидій гравців команди суперника та прогресуючої втоми, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

Під **технічною підготовленістю** розуміють рівень засвоєння гравцем техніки футболу. За ступенем засвоєння прийомів технічна підготовленість характеризується трьома рівнями: 1) наявністю рухових уявлень про прийоми та спроб їх виконання; 2) виникненням рухового уміння; 3) утворенням рухової навички.

У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, яка дозволяє достатньо економічно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості та точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність – ось найважливіші вимоги щодо застосування техніки футболу.

6.1. Класифікація техніки

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за загальними (або схожими) специфічними ознаками. Класифікація техніки запропонована на рис. 3.43.

За характером ігрової діяльності у техніці футболу розрізняють два основних розділи: **техніка польового гравця та техніка воротаря**. Кожен розділ містить у собі підрозділи: техніка пересувань та техніка володіння м'ячем.

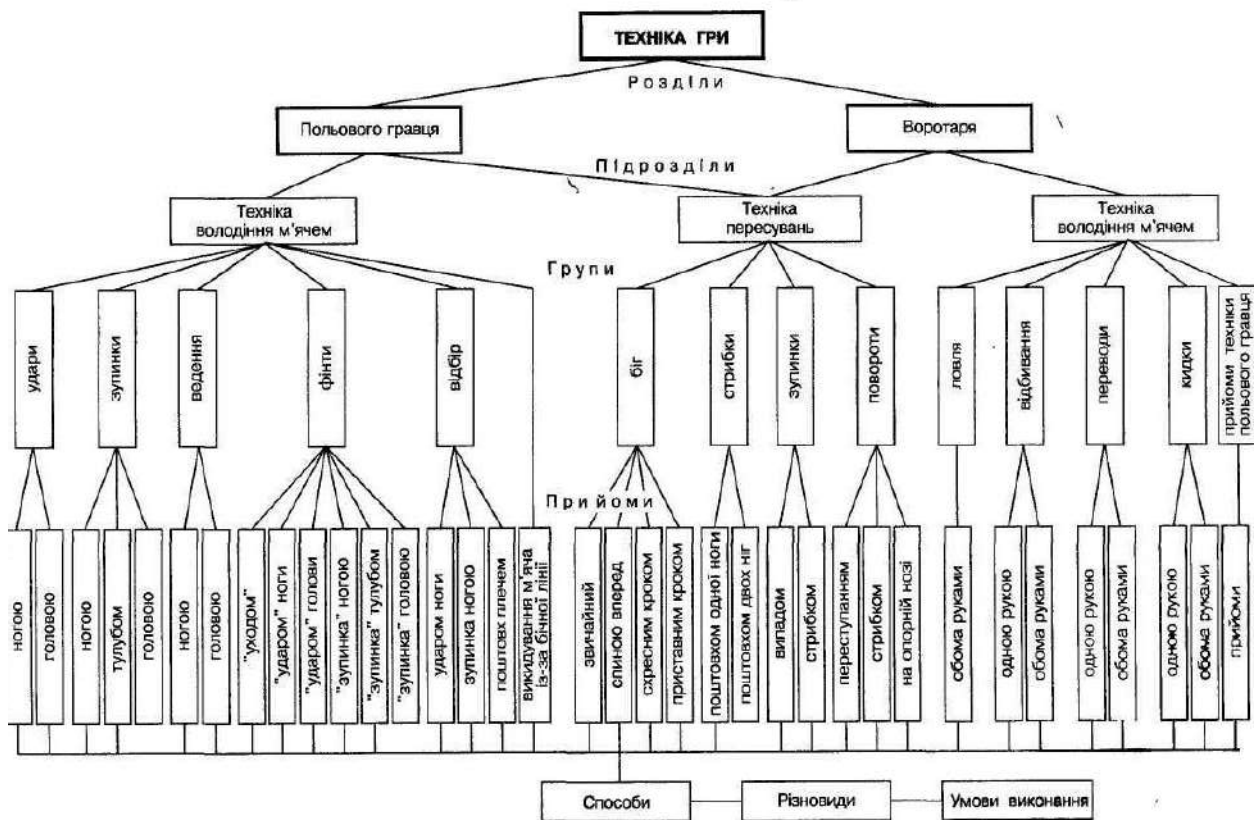


Рисунок 3.43 – Класифікація техніки гри

Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконуються різними способами. Прийоми та способи техніки пересувань використовуються польовими гравцями та воротарем. Окремі прийоми та способи мають свої різновиди. Зберігаючи загальним основний механізм дії, способи та різновиди відрізняються деталями. Умови виконання різних прийомів, способів і різновидів роблять техніку футболу ще більш різноманітною. Систематизація матеріалу допомагає краще орієнтуватися у прийомах, способах, різновидах, правильно їх аналізувати та ефективно вирішувати завдання навчання й удосконалення.

Характеристика техніки футболу починається з техніки пересувань, яка є загальним підрозділом для польового гравця та воротаря.

6.2. Техніка пересувань

Техніка пересувань містить таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересувань використовуються у різних поєднаннях. Так, наприклад, у грі часто змінюється швидкість пересувань футболістів: від повільного бігу до стартових прискорень та ривків з максимальною швидкістю, несподівано змінюється ритм бігу та його напрямок. Особливістю пересувань футболіста є поєднання різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Біг – основний засіб пересувань у футболі. За допомогою бігу футболісти, що не володіють м'ячем, рухаються по полю. Крім того, біг є складовою частиною техніки володіння м'ячем.

У футболі використовуються такі прийоми бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, схресним кроком, приставним кроком.

Звичайний біг застосовується для руху по прямій, відкриття та переслідування суперника. За системою руху та структурою звичайний біг не відрізняється від легкоатлетичного. Є лиш незначні відмінності у довжині, ритмі та частоті кроків.

Біг спиною вперед використовується головним чином гравцями у фазі захисту у момент відбору м'яча та закривання. Цьому виду бігу властиві короткі, але часті кроки та незначна фаза польоту.

Біг схресним кроком застосовується для зміни напрямку руху, за умов виконання ривків з місця праворуч або ліворуч, після поворотів. Він характеризується біговими кроками, що виконуються убік. В одному з кроків циклу (подвійний крок) махова нога переноситься схресно перед опорною ногою.

Біг приставним кроком використовується для прийняття тактично доцільного положення (наприклад в момент закривання гравця). Часто його застосовують як попередню фазу руху, після якої, залежно від ситуації, використовують інші прийоми техніки пересувань. Виконується на дещо зігнутих ногах. Перший крок виконується вбік ногою ближчою до напрямку руху. Другий крок є приставним.

Стрибки використовують для виконання деяких прийомів зупинок та поворотів. Також стрибки є складовою частиною окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою та деяких фінтів. У грі використовуються стрибки вперед, вбоки, вверх і суміжні з ними напрямки. Багато в чому ефективність стрибка визначається координаційними здібностями футболіста, а саме здатністю виконати оптимальні за просторовими, часовими та силовими характеристиками рухи. Усім стрибкам також властиві фази відштовхування, польоту та приземлення.

Розрізняють два прийоми стрибків – поштовхом однією та двома ногами.

Стрибки поштовхом однієї ноги характеризуються активним відштовхуванням, яке супроводжується маховим рухом ноги та переносом загального центру ваги тіла у бік стрибка. Приземлення здійснюється на одну або обидві ноги.

Стрибаючи поштовхом двох ніг з місця, перед відштовхуванням гравець швидко підсідає. Активне розгинання ніг супроводжується переносом загального центру ваги тіла у бік стрибка та маховим рухом рук. За умов виконання стрибка з розбігу у останньому кроці виконується різка зупинка однієї ноги. У момент підсідання до неї швидко приставляється друга нога. Фази відштовхування, польоту та приземлення здійснюються, як і у стрибку з місця.

Зупинки є насамперед ефективним засобом зміни напрямку руху. У залежності від місця розташування суперника, після раптової зупинки виконуються ривки у тому ж чи протилежному напрямку, відходи праворуч та ліворуч, з м'ячем і без м'яча.

Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком та випадом.

За умов зупинки стрибком виконують невисокий, короткий стрибок з приземленням на махову ногу, яка дещо згинається. У багатьох випадках приземлення виконується на обидві ноги. Зупинку випадом здійснюють за рахунок останнього бігового кроку. Махова нога виноситься вперед з опорою на п'яту, з наступним перекатом на стопу.

Після зупинок зазвичай виконуються швидкі переміщення у різних напрямках. Тому кінцеве положення у зупинці повинне бути стартовою позицією для наступних рухів.

За допомогою **поворотів** футболісти за мінімальної втрати швидкості змінюють напрямок бігу. Після поворотів на місці зазвичай виконують стартові дії. Повороти також є складовою частиною техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення та фінтів.

Використовують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворот на опорній нозі.

Поворот переступанням здійснюють за рахунок 2–3 коротких кроків до необхідного напрямку. Для швидкої та несподіваної зміни напрямку руху найбільш ефективний поворот стрибком. Його виконують активним поштовхом у бік повороту. Стопа махової ноги повертається у тому ж напрямку.

Поворот на опорній нозі має два різновиди. У першому випадку він виконується на дальній від напрямку повороту нозі. Зміщуючи проєкцію загального центру ваги за межі площі опори, футболіст повертається на носку опорної ноги у бік повороту. У другому випадку поворот здійснюється на ближній до напрямку руху нозі. Загальний центр ваги тіла зміщується у бік повороту. Крок ноги, що переноситься, робиться схресно перед опорною у тому ж напрямку. Поворот виконується на носку дещо зігнутої опорної ноги.

Навчання техніки пересувань необхідно починати з перших занять. Удосконалення в техніці відбувається упродовж усієї спортивної діяльності.

Для підбору та застосування вправ необхідно враховувати такі основні вимоги:

- вправи повинні складатися з основних прийомів та способів техніки пересувань футболістів та їх поєднань;
- вправи повинні переважно відображати специфіку ігрових пересувань;
- вправи необхідно виконувати у перемінному темпі і ритмі.

Процес навчання та удосконалення у техніці пересувань тісно пов'язаний з розвитком таких рухових якостей, як швидкість, спритність, стрибучість, швидкісна та швидкісно-силова витривалість. У зв'язку з цим під час планування засобів необхідно враховувати методичні рекомендації щодо розвитку цих якостей.

Для навчання техніки пересувань необхідно використовувати засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки (переважно з легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор).

6.3. Техніка володіння м'ячем польового гравця

Перед початком навчання техніки володіння м'ячем польового гравця необхідно засвоїти вправи на відчуття м'яча:

- котіння м'яча підошвою (вперед, назад);
- котіння м'яча по колу підошвою, внутрішнім і зовнішнім боком стопи;
- підбивання (жонгливання) м'яча внутрішнім і зовнішнім боком стопи, середньою частиною підйому (нога рухається вперед і згинається в коліні), з відскоком м'яча від газону, з почерговим утриманням м'яча на стопі, жонгливання тільки правою або тільки лівою ногою, стегном та головою.

Техніка володіння м'ячем складається з такої групи прийомів: удари, зупинки, ведення, фінти, відбір м'яча та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Удари по м'ячу у футболі є основним засобом ведення гри. Вони виконуються ногою та головою різними способами, а також з метою завдати удару по воротах або виконати передачу.

Удари по м'ячу ногою виконуються внутрішнім боком стопи, внутрішньою, середньою та зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою. Крім того, у футболі зрідка зустрічаються удари по м'ячу зовнішнім боком стопи та стегном. Удари виконуються по нерухомому м'ячу, а також по м'ячу, що котиться та летить з різних напрямків; з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні.

Майже у всіх способах виконання ударів по м'ячу ногою розрізняють такі фази:

- попередня (розбіг);
- підготовча (замах ударною та постава опорної ноги);
- робоча (ударний рух і проведення);
- завершальна (прийняття вихідного положення для наступних рухів).

Розрізняють також прямі та різані удари. За умов виконання прямого удару напрямок ударного руху проходить через загальний центр ваги м'яча або у безпосередній близькості від нього. Для виконання різаного удару необхідно, щоб напрямок ударного руху значно зміщувався від загального центру ваги м'яча.

Прямий удар можливо виконувати практично всіма наведеними вище способами. Різаний удар найбільш ефективно виконується внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Траєкторія польоту м'яча за прямих ударів залежить від місця докладання сили. М'яч буде летіти прямо та низом, якщо удар буде спрямований в середню частину м'яча у горизонтальній площині.

За умов зміни місця удару відносно вертикальної осі зміниться азимут льоту м'яча (праворуч або ліворуч у горизонтальній площині).

Якщо **ударний імпульс** спрямований нижче горизонтальної осі, змінюється кут вильоту м'яча. Поворот ударної поверхні навколо вертикальної та горизонтальної осей спричиняє зміну як азимуту, так і кута вильоту (праворуч-вверх, ліворуч-вверх).

Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи використовується для виконання коротких та середніх передач, а також для ударів у площину воріт з близької відстані.

Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи відрізняється високою точністю, тому що у момент удару з м'ячем контактує велика площа стопи. Однак сила удару, порівняно з іншими способами, незначна, тому що замах ударної ноги не досягає максимальної величини (рис. 3.44).



Рисунок 3.44 – Удар по м'ячу внутрішнім боком стопи

Під час удару місце початку розбігу, м'яч та ціль повинні перебувати на одній лінії. Замах ударної ноги виконується за рахунок заднього поштовху останнього бігового кроку. М'яч повинен перебувати на рівні носка опорної ноги, за 10 см збоку. Стопа опорної ноги повинна бути спрямована у бік удару. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна та повороту назовні ударної ноги. У момент удару напружена нога розвернута носком назовні, а її стопа повинна перебувати під прямим кутом по відношенню до напрямку льоту м'яча. Положення ноги у момент удару зберігається і під час проведення м'яча.

До розповсюджених помилок під час виконання удару по м'ячу внутрішнім боком стопи відносять:

- стопа опорної ноги спрямована не вбік удару;
- стопа ноги, що виконує удар, не розвернута на 90° по відношенню до опорної;
- стопа опорної ноги у момент удару перебуває далеко від м'яча.

Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому застосовується переважно під час подач кутових, діагональних передач, передач на великі відстані та під час ударів по воротах з різних дистанцій. Під час удару внутрішньою частиною підйому розбіг виконується під кутом 45° щодо напрямку удару. Опорна нога зігнута в коліні, стопа своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 20–25 см від м'яча. Ударний рух починається зі згинання стегна і закінчується різким розгинанням гомілки, стопа розвернута носком назовні-вниз. Останній крок розбігу значно подовжений (рис. 3.45).



Рисунок 3.45 – Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому

До розповсюджених помилок у техніці виконання ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому відносять:

– кут між лінією розбігу гравця та напрямком руху м'яча до цілі не відповідає допустимим індивідуальним відхиленням (від 30 до 60°);

– у момент удару опорна нога дещо нахилена назад. У багатьох випадках це призводить до завищення траєкторії льоту м'яча;

– стопа опорної ноги у момент удару перебуває далеко від м'яча.

Удар по м'ячу середньою частиною підйому використовують за необхідності виконувати передачі на далекі відстані та удари по воротах з різних дистанцій після ведення м'яча, сходу, для пробиття вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з напівльоту і з льоту. Значна площа доторкання підйому і м'яча дає можливість виконати удар достатньо влучно. Розбіг, замах та ударний рух виконуються в одній площині, завдяки чому біомеханічно доцільно використовується система руху та виконуються удари з більшою силою порівняно з іншими способами.

Лінія розбігу, м'яч та ціль повинні бути приблизно на одній лінії. Вісь стопи опорної ноги спрямована в напрямку удару. Опорна нога, зігнута в коліні, перебуває на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча. Нога, якою завдають удару, зігнута в коліні й відведена назад, після чого швидко виноситься вперед до м'яча, а після удару продовжує рухатися вперед, випрямляючись у коліні. У момент удару опорна нога переноситься з п'яти на носок, тулуб нахилиється вперед. До удару гомілкостопний суглоб розслаблений, але у момент удару повинен бути напружений (рис. 3.46).



Рисунок 3.46 – Удар по м'ячу середньою частиною підйому

До розповсюджених помилок у техніці виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому відносять:

- стопа опорної ноги у момент удару перебуває далеко від м'яча;
- розбіг зроблений не прямо, а збоку від м'яча;
- ударний імпульс спрямований не в середину м'яча. М'яч зрізатиметься убік;
- у момент удару тулуб не був нахилений вперед, у зв'язку з цим ударну ногу незручно відводити назад для удару;
- пальці ударної ноги можуть торкатися поверхні поля, якщо у момент удару опорна нога не піднялася на носок.

Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому ефективний під час виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є, наприклад, суперник. Удар завдається зовнішньою частиною підйому. Стопа гравця розвернута носком всередину. Розбіг прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямовувати по прямій лінії і дугою. Опорна нога повинна бути на відстані 10–15 см збоку та позаду м'яча. У момент удару ударна нога повинна бути напруженою у гомілко-стопному суглобі. Тулуб трохи нахилений вперед (рис. 3.47).



Рисунок 3.47 – Удар по м'ячу зовнішньою частиною підйому

До розповсюджених помилок у техніці виконання ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому відносять:

- опорна нога не розташована на необхідній відстані від м'яча та заважає ударній нозі зробити потрібний замах;
- стопа гравця не розвернута носком всередину.

Удар по м'ячу носком застосовується в умовах ліміту часу і простору насамперед з метою виконати удар у площину воріт.

Короткий замах робить цей удар несподіваним. Крім того, цей удар ефективний за умов вибивання м'яча у суперника у випаді та шпагаті.

У момент удару розбіг, м'яч та ціль перебувають на одній лінії. Ударний рух виконується напруженою ногою, злегка зігнутою в коліні. У зв'язку з тим, що ударна площа носка незначна, цей спосіб удару менш точний, особливо за умов виконання удару по м'ячу, що котиться (рис. 3.48).



Рисунок 3.48 – Удар по м'ячу носком

До розповсюджених помилок під час виконання удару по м'ячу носком відносять:

- стопа опорної ноги спрямована не в бік удару і перебуває далеко від м'яча;
- ударний імпульс спрямований не в середину м'яча, м'яч буде зрізатися убік.

Удар по м'ячу п'ятою зрідка використовується у грі. Пояснюється це складністю його виконання, незначною силою та влучністю. До переваг цього удару можна віднести несподіваність його виконання для суперників.

Підготовча фаза починається з розташування опорної ноги на рівні м'яча. Для замаху нога переноситься над м'ячем та виноситься вперед. Удар виконується різким рухом ноги назад. У момент удару нога напружена, стопа розташована паралельно землі (рис. 3.49).



Рисунок 3.49 – Удар по м'ячу п'ятою

Один із варіантів цього удару виконується п'ятою схресно. За умов виконання удару правою ногою опорна нога повинна бути праворуч від м'яча. Удар виконується різким рухом, причому нога рухається схресно щодо опорної (рис. 3.50).



Рисунок 3.50 – Удар по м'ячу п'ятою «схресно»

Удар по м'ячу зовнішнім боком стопи у грі застосовується нечасто, оскільки у зв'язку з прикладанням малої сили відправити м'яч на далекі відстані таким способом неможливо. Застосовується перш за все у випадках, коли гравець пробігає м'яч, що летить на невеликій висоті.

Удар по м'ячу коліном застосовується у випадках ліміту часу і простору, що не дає можливості гравцю обробити м'яч та завдати удару стопою. У зв'язку з великою поверхнею доторкання до м'яча удар виконується досить влучно.

Удари по нерухомому м'ячу застосовують за умов виконання початкових, штрафних, вільних, кутових ударів та ударів від воріт. Проаналізовані структурні особливості техніки виконання усіх способів ударів повністю відносять до ударів по нерухомому м'ячу. Тільки залежно від тактичних завдань змінюється величина та швидкість розбігу.

Удари по м'ячу, що котиться. Техніка рухів за умов виконання цих ударів не відрізняється від рухів за умов виконання ударів по нерухомому м'ячу. Основне завдання полягає у необхідності скоординувати швидкість власного руху з напрямком та швидкістю руху м'яча. Розрізняють такі основні напрямки руху м'яча: від гравця, назустріч, збоку (з правого або лівого) та суміжні з ними.

Вказані напрямки визначають особливості розташування опорної ноги. За умов виконання удару по м'ячу, що котиться від гравця, опорна нога ставиться збоку – за м'яч. Під час удару по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до м'яча.

Якщо м'яч котиться збоку, доцільним є виконання удару ближчою до м'яча ногою.

У всіх випадках розташування опорної ноги залежить від швидкості руху м'яча та розраховується так, щоб у момент ударного руху м'яч порівнявся з опорною ногою. Це положення є найбільш оптимальним для виконання удару.

Удари по м'ячу з льоту. Особливості техніки виконання ударів по м'ячу, що летить визначає траєкторія руху м'яча. У зв'язку з тим, що швидкість м'яча, який летить вище, ніж того, що котиться, головним завданням є пошук та знаходження місця зустрічі з м'ячем.

Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча. Він виконується середньою частиною підйому по м'ячу, що опускається або летить на невеликій висоті. Опорна нога, дещо зігнута в колінному суглобі, повинна повертатися у бік очікуваного напрямку удару та ставитися на зовнішню частину підошви. Тулуб нахилиється вбік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух ноги у горизонтальній площині (рис. 3.51).



Рисунок 3.51 – Удар по м'ячу з поворотом

Удар через себе виконується середньою частиною підйому по м'ячу, що летить, коли необхідно виконати несподіваний удар у ціль або передачу через голову назад. Опорна нога ставиться з п'яти вперед. Рух тулуба уповільнюється, і він відхиляється назад. Ударний рух виконується вперед, вгору, назад. Після незначного проведення м'яча ударна нога рухається вниз, тулуб випрямляється. Чим нижче місце зустрічі ноги та м'яча, тим вище траєкторія польоту м'яча. Щоб спрямувати м'яч за нижчою траєкторією, необхідно виконати удар по м'ячу, який перебуває на рівні голови та над місцем опори. Цьому сприяє також використання удару через себе в падінні (рис. 3.52).

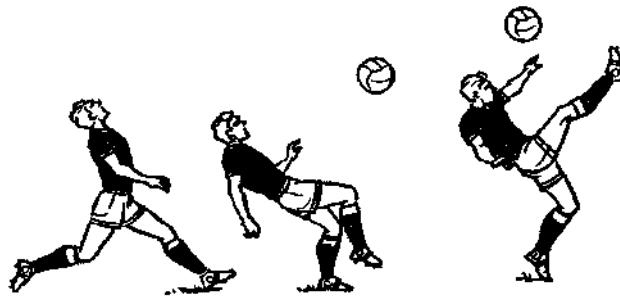


Рисунок 3.52 – Удар по м'ячу через себе

Для виконання удару зі значною силою використовується удар через себе у стрибку «ножицями». Поштовхом однієї ноги виконується стрибок у бік м'яча, що опускається. Махова нога рухається вгору. Тулуб починає відхилятися назад. Потім ударна нога швидко рухається вгору, а махова – вниз. У момент горизонтального положення тулуба виконується удар по м'ячу назад. Приземлення здійснюється спочатку на руки, а потім на спину (рис. 3.53).



Рисунок 3.53 – Удар по м'ячу через себе «ножицями»

Удар з напівльоту зазвичай виконується по м'ячу відразу після його відскоку від газону. Виконується він середньою або зовнішньою частиною підйому. Водночас важливо точно розрахувати місце приземлення м'яча та розташувати опорну ногу якнайближче до м'яча. Ударний рух починається до моменту приземлення м'яча. Безпосередньо після відскоку м'яча виконується удар. Гомілка у момент удару перебуває у вертикальному положенні, носок стопи максимально відтягнутий донизу. Під час проведення м'яча таке положення необхідно зберігати, що дозволить виконати удар з низькою траєкторією (рис. 3.54).



Рисунок 3.54 – Удар по м'ячу з напівльоту

Удари по м'ячу головою використовуються у процесі гри як для завершальних ударів, так і для виконання передач м'яча партнеру.

Найчастіше застосовують удар середньою частиною лоба та його варіанти. Але ігрові ситуації настільки різноманітні, а напрямок, траєкторія та швидкість м'яча такі варіативні, що у процесі гри трапляються моменти, коли нема можливості використати основний спосіб удару по м'ячу головою. У цих випадках більш ефективні такі способи, як удар бічною частиною голови, потилицею, тім'яною частиною голови. Ці удари використовуються вкрай рідко і тому не потребують спеціального аналізу.

У техніці ударів по м'ячу головою розрізняють такі фази:

- підготовча (замах);
- робоча (ударний рух і проведення);
- завершальна (прийняття вихідного положення для наступних рухів).

За умов виконання удару серединою лоба значний замах дозволяє виконати удар зі значною силою. Можливість зорового контролю польоту м'яча та орієнтовної цілі, а також велика площа доторкання до м'яча обумовлює точність удару. Залежно від ігрової ситуації застосовують два варіанти удару серединою лоба: без стрибка та в стрибку.

Вихідне положення за умов виконання удару серединою лоба без стрибка – стійка, за якої ноги розташовані у невеликому кроці (50–70 см). Виконуючи замах, гравець відхиляє тулуб назад, згинає розташовану ззаду ногу та переносить на неї вагу тіла. Руки дещо зігнуті у ліктьовому суглобі.

Ударний рух починається з розгинання розташованої ззаду ноги та випрямлення тулуба, а закінчується різким рухом голови вперед. Вага тіла переноситься на розташовану спереду ногу (рис. 3.55).

Удар серединою лоба в стрибку виконується поштовхом вгору однією або двома ногами. Стрибок є попередньою фазою удару. Руки дещо зігнуті у ліктьовому суглобі, енергійно рухаються вгору до рівня грудей, що сприяє збільшенню висоти стрибка. Безпосередньо після відштовхування виконується замах (тулуб відхиляється назад). Ударний рух починається у момент (або дещо раніше) досягнення максимальної висоти стрибка (рис. 3.55).



Рисунок 3.55 – Удари по м'ячу середньою частиною лоба (без стрибка та у стрибку)

Важливим є точний розрахунок траєкторії польоту м'яча та стрибка. Удар по м'ячу необхідно виконувати у найвищій фазі стрибка й у момент проходження тулубом і головою фронтальної площини.

Для зміни траєкторії та напрямку польоту м'яча застосовують **удар серединою лоба з поворотом**. За умов виконання такого удару для замаху тулуб відхиляється назад та одночасно повертається (здебільшого до 90°) у бік очікуваного напрямку удару. Разом з тулубом розвертаються й ноги, які розташовані паралельно на відстані 30–50 см (рис. 3.56).

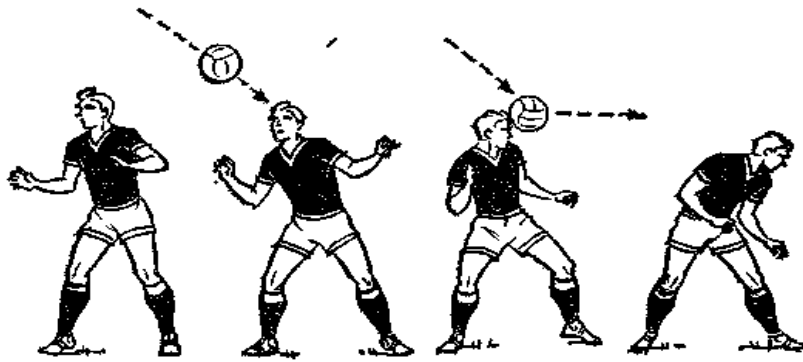


Рисунок 3.56 – Удар по м'ячу середньою частиною лоба з поворотом

Удар бічною частиною лоба використовується, коли м'яч летить збоку (з правого або лівого) від гравця та немає можливості виконати удар серединою лоба з поворотом або, за необхідності, підрізати м'яч (рис. 3.57).



Рисунок 3.57 – Удар по м'ячу бічною частиною лоба

За умов виконання удару без стрибка вихідне положення – стійка ноги нарізно (30–50 см). Якщо м'яч наближається зліва, тулуб для замаху нахилиється праворуч. Права нога згинається у гомілкостопному та колінному суглобах. На неї переноситься вага тіла. Ударний рух починається з розгинання ноги, випрямлення тулуба та переносу ваги тіла на ліву ногу.

Виконуючи удар у стрибку, в підготовчій фазі після відштовхування тулуб для замаху відхиляється у фронтальній площині в бік, протилежний цілі. Ударний рух виконується за рахунок різкого скорочення попередньо розтягнутих м'язів. Удар виконується у момент досягнення найвищої фази стрибка (рис. 3.58).



Рисунок 3.58 – Удар по м'ячу бічною частиною лоба в стрибку

Рухи за умов виконання *удару по м'ячу головою у падінні* істотно відрізняються від проаналізованих вище рухів під час ударів по м'ячу головою.

Підготовчою фазою удару є поштовх та частина фази польоту. На останніх 3–4 кроках розбігу тулуб злегка нахиляється вперед. Поштовх виконується однією ногою у бік зустрічі з м'ячем. Політ проходить паралельно землі. Рух м'яча повинен перебувати у полі зору гравця (рис. 3.59).

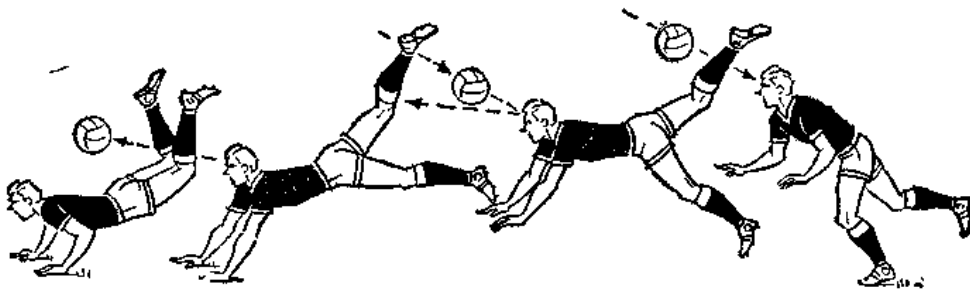


Рисунок 3.59 – Удар по м'ячу головою в падінні

Удар виконується середньою або бічною частинами лоба. У першому випадку напрямок польоту та ціль удару розташовуються на одній лінії. Під час удару бічною частиною лоба м'яч, як правило, зрізається і напрямок удару істотно змінюється.

Заключна фаза – приземлення – на дещо зігнуті напружені руки.

Амортизуючи падіння, руки згинаються, потім виконується переكات на груди, живіт, ноги. Удар виконується по м'ячу, що летить на висоті 60–100 см. Цей спосіб дозволяє виконати ефективний удар по важкодоступному м'ячу (на відстані 3–4 м від гравця), коли інші прийоми і способи використати неможливо.

До розповсюджених помилок під час виконання ударів по м'ячу головою відносять:

- удар завдається скронєю або тім'ям, а не лобом;
- відсутність фази замаху, причиною чого є обмеженість рухомості в суглобах;
- удар виконується не у центральну, а в нижню частину м'яча.

Зупинки слугують засобом прийому та оволодіння м'ячем. Зупинка м'яча має відбуватися швидко, виконуватися у відповідному напрямку і узгоджуватися з подальшим розгортанням гри. Зупинка не мусить бути легко розгаданою. Залежно від положення м'яча виконують зупинки м'ячів, що котяться, після відскоку від землі, і м'ячів, що летять назустріч і з різних напрямків. Крім того, зупинки виконують ногою, тулубом, головою.

Зупинка м'яча ногою виконується різними способами, але основні фази рухів є спільними.

Підготовча фаза – прийняття вихідного положення. Вага тіла переноситься на опорну ногу, яка повинна бути дещо зігнутою. Нога, що виконує зупинку, рухається назустріч м'ячу та розвертається до нього поверхнею, що здійснює зупинку.

Робоча фаза – амортизаційний рух дещо розслабленою ногою, що виконує зупинку. Ступінь амортизації залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, для зупинки достатньо розслабити ногу без амортизаційного руху.

Завершальна фаза – прийняття вихідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги переноситься у бік ноги, що виконувала зупинку м'яча. Після зупинки переважно виконуються удари (передачі) або ведення м'яча.

Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи використовується за умов прийому м'ячів, що котяться, летять та опускаються. Завдяки значній величині зупиняючої поверхні та великому амортизаційному шляху цей спосіб зупинки м'яча має високу ступінь надійності.

Зупиняючи внутрішнім боком стопи м'яч, що котиться, вісь опорної ноги повинна бути спрямована вбік, звідки необхідно приймати м'яч. Нога, що зупиняє м'яч, виставлена вперед і

розвернута стопою «від себе» під прямим кутом щодо опорної. Обидві ноги трохи зігнуті в колінних суглобах, руки – в ліктях. Вага тулуба перенесена на опорну ногу, він нахилений вперед для збереження рівноваги. Нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, щоб погасити швидкість його руху. Нога, якою зупиняють м'яч, розслаблена, зоровий контроль за м'ячем зберігається до моменту його зупинки (рис. 3.60).



Рисунок 3.60 – Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи

Рухи за умов зупинки м'яча, що летить на рівні або нижче колінного суглобу не відрізняються від рухів під час зупинки м'яча, що котиться. Однак нога, що зупиняє м'яч, у підготовчій фазі згинається в колінному суглобі та піднімається до рівня м'яча.

М'ячі, що летять високо, зупиняються у стрибку. У момент стрибка нога, що зупиняє м'яч, сильно згинається у тазо-стегновому та колінному суглобах. Стопа розвернута носком «від себе». Після зупинки приземлення здійснюється на одну ногу (рис. 3.61).



Рисунок 3.61 – Зупинка м'яча внутрішнім боком стопи у стрибку

М'яч, що опускається, зупиняють відразу після його відскоку від поля. Водночас опорна нога має бути зігнутою в коліні і спрямованою в бік м'яча. Носок ноги, якою гравець виконує зупинку, відведений вбік під прямим кутом щодо опорної ноги і під кутом 45° щодо поверхні поля. Пальці підняті вгору, а стопа відведена назовні. Для збереження рівноваги плече, що відповідає опорній нозі, висунуто наперед, руки трохи зігнуті в ліктях. Вага тіла цілком перенесена на опорну ногу і це положення зберігається доти, доки гравець не зупинить м'яч. Стопу опорної ноги важливо поставити в напрямку точки відскоку м'яча від землі. Ця точка має бути за опорною ногою, щоб гравець міг зупинити м'яч гомілкою, якщо він не торкнеться поверхні стопи.

До розповсюджених помилок під час виконання зупинок м'яча внутрішнім боком стопи відносять:

- передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі стопою, якою виконується зупинка;
- контактує з м'ячем не вся поверхня, а тільки частина внутрішнього боку стопи;
- стопа опорної ноги поставлена неправильно, її вісь неточно спрямована в бік, звідки котиться м'яч.

Зупинка м'яча підошвою використовується за умов приймання м'ячів, що котяться та опускаються.

За умов зупинки м'ячів, що котяться вихідне положення – лицем до м'яча, вага тіла на опорній нозі. Під час наближення м'яча нога, що виконує зупинку, дещо зігнута в колінному суглобі, виноситься на зустріч м'ячу. Носок стопи піднятий вгору на $30\text{--}40^\circ$ щодо поверхні поля. П'ята стопи перебуває над поверхнею поля на відстані 5–10 см. У момент доторкання м'яча з підошвою виконується незначний амортизаційний рух назад.

Щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно правильно розрахувати місце його приземлення. Нога, що зупиняє м'яч, зігнута в колінному суглобі, розташовується над місцем приземлення м'яча, водночас носок повинен бути піднятим вгору, а нога розслабленою (рис. 3.62).



Рисунок 3.62 – Зупинка підошвою м'яча, що опускається

Можливі помилки, які гравець допускає під час зупинки м'яча підошвою, практично не відрізняються від помилок, що допускаються за умов виконання зупинки м'яча внутрішнім боком стопи.

Зупинка м'яча підйомом використовується переважно для прийому м'ячів, що опускаються перед гравцем. У зв'язку з тим, що поверхня підйому невелика, незначне відхилення у структурі рухів або помилковий розрахунок траєкторії та швидкості м'яча призводить до суттєвих помилок у зупинці (рис. 3.63).



Рисунок 3.63 – Зупинка м'яча підйомом

За умов зупинки м'яча, що летить з низькою траєкторією, нога, яка виконує прийом, зігнута у тазостегновому та колінному суглобі (приблизно на 90°), виноситься вперед. Носок відтягнутий донизу. У момент доторкання м'яча і підйому виконується амортизаційний рух назад.

Якщо м'ячі опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, що виконує прийом, розташовується паралельно газону. М'яч приймається на нижню частину підйому. Амортизаційний рух виконується вниз-назад.

До розповсюджених помилок під час виконання зупинок м'яча підйомом відносять:

- неправильно розрахований винос ноги, що зупиняє м'яч;
- короткий контакт з м'ячем, оскільки гравець швидко опускає вниз ногу, якою виконує зупинку м'яча;
- гравець повільно опускає стопу ноги, якою виконує зупинку м'яча, що призводить до його далекого відскоку.

Виконання зупинки м'яча стегном дає можливість приймати м'ячі, що опускаються з різною траєкторією. Цей спосіб вважається надійним, оскільки м'яч зупиняється на достатньо велику поверхню та є можливість виконати амортизаційний рух зі значною амплітудою.

У підготовчій фазі стегно виноситься вперед. Кут його згинання залежить від траєкторії польоту м'яча, стегно повинно розташовуватись під прямим кутом щодо м'яча, що опускається. М'яч повинен торкатися до середньої частини стегна. Амортизаційний рух виконується вниз-назад (рис. 3.64).



Рисунок 3.64 – Зупинка м'яча стегном

До розповсюджених помилок під час виконання зупинок м'яча підйомом відносять:

- гравець опускає ногу, якою зупиняє м'яч, повільно або дуже швидко;
- зупинку гравець виконує не стегном, а коліном;
- гравець із запізненням опускає стегно і тоді м'яч замість опускання вниз відскакує вгору.

Зупинки м'яча з переводом. У сучасному футболі все рідше використовуються повні зупинки м'яча, тому що вони уповільнюють темп гри та вимагають додаткових дій для вирішення ігрового завдання. Безперечно, зустрічаються ситуації, коли ігрова необхідність вимагає від гравців повної зупинки м'яча. Але сучасний футбол характеризується тим, що футболісти ще до зупинки м'яча повинні прийняти рішення про подальші дії. Зупинки з переводом дозволяють не тільки погасити швидкість польоту м'яча, але і цілеспрямовано змінити його напрямок та підготуватися до подальших дій.

Переводи переважно виконуються убік (праворуч, ліворуч) або назад (за спину). Вони виконуються внутрішнім боком стопи, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Особливістю техніки виконання зупинок м'яча з переводом назад є істотне збільшення довжини амортизаційного руху.

Зупинка м'яча грудьми застосовується для прийому м'ячів, що летять на рівні грудей (рис. 3.65) або опускаються з високою траєкторією (рис. 3.66).

За умов зупинки м'ячів, що летять на рівні грудей, гравець перебуває у прямій стійці, ноги, як правило, у положенні невеликого кроку, вага тіла на нозі, що знаходиться попереду. Під час виконання амортизаційного руху вага тіла переноситься на ногу, що стоїть ззаду.

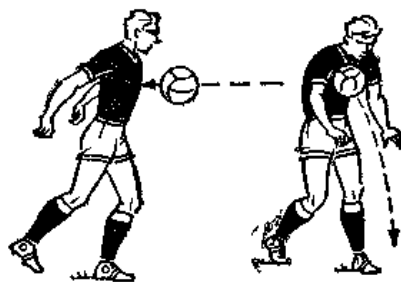


Рисунок 3.65 – Зупинка м'яча грудьми

Якщо зупиняють м'яч, що опускається, тулуб відхиляється назад. Кут нахилу залежить від траєкторії польоту м'яча (груди повинні розташовуватись під прямим кутом щодо м'яча, який опускається).



Рисунок 3.66 – Зупинка грудьми м'яча, що опускається

Необхідно також проаналізувати особливості переводів м'яча грудьми. Щоб перевести м'яч середньою частиною грудей, необхідно відхилитися назад і виконати незначний амортизаційний рух. М'яч повинен торкнутися середньої частини грудей та перелетіти через голову. Здійснюючи поворот на 180° , гравець встановлює контроль над м'ячем.

За умов переводу м'яча правою (лівою) частиною грудей, що є більш ефективним, амортизаційний рух виконується за рахунок повороту тулуба відповідно праворуч або ліворуч. Виконавши поворот на 180° , гравець контролює м'яч, швидкість якого помітно зменшується.

Схожими за технікою виконання є переводи м'яча вбік (праворуч або ліворуч). Незначний амортизаційний рух (поворот на $40\text{--}60^\circ$) дозволяє не тільки зупинити м'яч, але й змінити його траєкторію.

М'ячі, що летять високо, зупиняють грудьми у стрибку. Під час наближення м'яча виконується стрибок вгору поштовхом однією або двома ногами. Амортизаційний рух необхідно починати у момент досягнення найбільшої висоти стрибка і закінчувати під час опускання.

Зупинка м'яча грудьми вважається ефективним технічним прийомом, що достатньо часто застосовується у грі. Але цей прийом є також складним за координацією рухів та потребує тривалого тренування.

До розповсюджених помилок під час виконання зупинок м'яча грудьми відносять:

– м'яч торкається не грудей гравця, а висунутого наперед плеча і тому відскочить убік, а не вперед;

– гравець із запізненням виконує амортизаційний рух і тому м'яч відскочить далеко від нього.

У сучасному футболі зупинка м'яча животом використовується зрідка і тому спеціального аналізу не потребує.

Зупинка м'яча головою достатньо важка для виконання та менш надійна порівняно з іншими прийомами і способами. Зупинка виконується переважно середньою частиною лоба. У зв'язку з тим, що лобна кістка досить тверда, зупинка реалізується тільки за рахунок амортизаційного руху зі значним зниженням надійності.

Середньою частиною лоба можлива зупинка м'ячів, що летять на рівні голови та опускаються з різною траєкторією.

У першому випадку гравець розташовується лицем до м'яча в положенні невеликого кроку. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду. Тулуб і голова злегка нахилені вперед. Під час наближення м'яча тулуб та голова відводяться назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть ззаду.

За необхідності зупинити м'яч, що опускається, вихідне положення – пряма стійка на носках, ноги нарізно (на ширині плечей) або у незначному кроці. Голова відхилена назад, лобною частиною у бік м'яча. Амортизаційний рух виконується за рахунок згинання ніг та втягування голови у плечі.

У процесі гри виникають ситуації, коли м'ячі, що летять високо, необхідно зупинити головою у стрибку. У такому випадку підготовчою фазою є стрибок вгору, який виконується поштовхом одною або двома ногами. Стрибок необхідно розраховувати так, щоб зустріч з м'ячем відбулася у найвищій фазі польоту. У момент доторкання м'яча та голови виконується амортизаційний рух за рахунок втягування голови в плечі.

До розповсюджених помилок під час виконання зупинок м'яча головою відносять:

– гравець відводить тулуб назад із запізненням або зарано;

– гравець із запізненням підстрибує вгору.

Ведення м'яча. За допомогою ведення реалізуються різні переміщення гравців з м'ячем. Виконуючи ведення, гравець використовує біг (рідше ходу), удари по м'ячу ногою та головою. Часте використання ведення м'яча значно уповільнює розвиток атаки. Тому у сучасному футболі ведення повинно використовуватись тільки у випадках жорсткого ліміту часу та протидій суперника і неможливості виконати передачу м'яча партнеру.

Ведення м'яча ногою. Це основний прийом ведення, який поєднує біг (рідше ходу) та удари по м'ячу ногою різними способами.

Залежно від тактичних завдань удари по м'ячу під час ведення виконують з різною силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, тоді м'яч відпускають від себе до 10–12 м. За умов протидії суперника з'являється можливість втрати м'яча, через це необхідно постійно контролювати м'яч та не відпускати його далі ніж на 1–2 м. Однак необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

В обох розглянутих випадках нема необхідності застосовувати спеціальні махові рухи для виконання ударів. Задній поштовх слугує підготовчою фазою для удару. Опорна нога розташовується збоку від м'яча. Махова нога рухається до м'яча та виконує удар. Розрізняють декілька основних видів ведення, які найчастіше використовуються у грі.

За умов ведення середньою частиною підйому та носком переважно виконують прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість реалізувати переміщення по дузі. Ведення внутрішнім боком стопи дозволяє значно змінювати напрямок руху. Найбільш універсальним вважають ведення зовнішньою частиною підйому, яке дає можливість виконувати прямолінійне переміщення, рух по дузі та зі зміною напрямку (рис. 3.67).

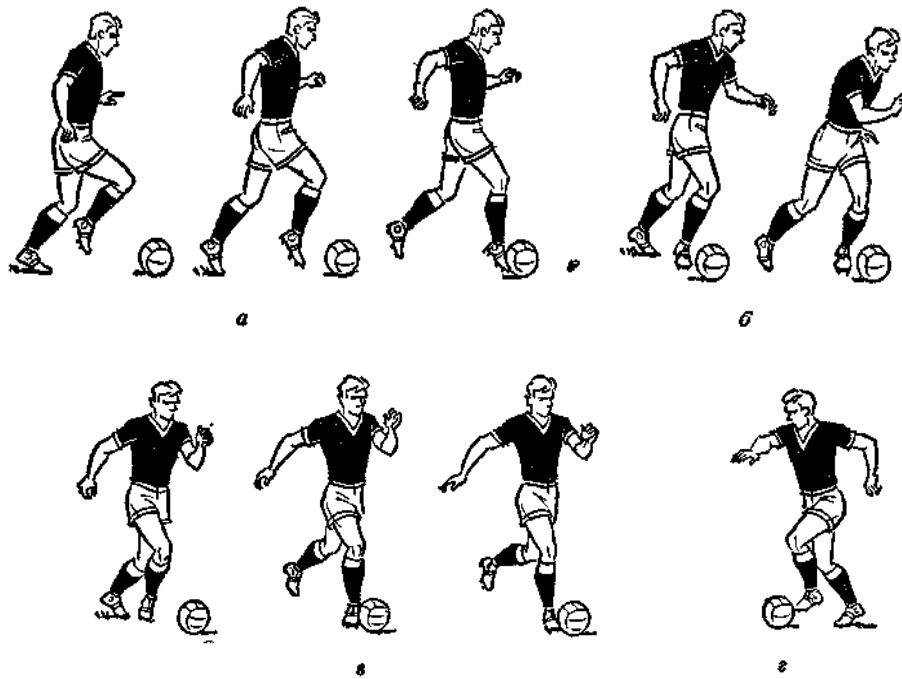


Рисунок 3.67 – Ведення м'яча:

а – середньою частиною підйому, б – внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, в – внутрішнім боком стопи, г – носком

Для ведення м'ячів у повітрі використовують удари середньою частиною підйому та стегном. Застосовуючи ці способи ведення, є можливість пересуватися з триманням м'яча у повітрі.

Ведення м'яча головою. Використовуючи такий прийом, гравець переміщується у різних напрямках та утримує м'яч у повітрі за допомогою почергових ударів головою. Як правило, удари виконуються середньою частиною лоба. М'яч відправляється вперед з такою силою і траєкторією, щоб встигнути переміститись, наздогнати м'яч та виконати черговий удар головою.

До розповсюджених помилок під час виконання ведення м'яча відносять:

- неправильно розрахована сила удару, призводить до втрати контролю над м'ячем (далекий відскок), щоб виправити таку помилку, гравцеві радять виконувати ведення важчим або недокачаним м'ячем;
- під час ведення м'яча гравець відпускає його далеко від себе;
- гравець веде м'яч тільки однією ногою;
- гравець концентрує всю увагу лише на м'ячі.

Фінти становлять групу прийомів техніки футболу, які виконуються під час безпосереднього єдиноборства із суперником.

Фінти застосовують з метою подолання протидій суперника та створення вигідних умов для подальшого ведення гри.

Використання фінтів дозволяє з успіхом вирішувати багато тактичних завдань як у фазі атаки, так і у фазі захисту.

У техніці футболу розрізняють такі основні прийоми обманних рухів: «відходом», «ударом», «зупинкою».

Аналізуючи техніку фінтів, необхідно зазначити дві загальні фази: підготовчу та фазу реалізації. Інценування обманних рухів у підготовчій фазі спрямоване на виклик відповідної реакції суперника для протидій. Природність виконання цієї фази та реалізація її на «швидкості суперника» визначає його відповідну реакцію. У другій фазі (як правило, на максимальній швидкості) реалізуються дійсні наміри футболіста після реакції суперника на обманний рух. Фазі реалізації властива значна варіативність, яка обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичною доцільністю. Виконуючи фінти, використовують різні варіанти відходів з м'ячем (вперед, праворуч, ліворуч, назад), прибирання м'яча, пропуск м'яча партнеру та їх поєднання.

Фінт «відходом». Технічний прийом, що виконується різними способами та ґрунтується на несподіваній і швидкій зміні напрямку руху. У підготовчій фазі гравець своїми діями демонструє, що він має намір піти з м'ячем від суперника у вибраному напрямку. Виконуючи переміщення, суперник намагається закрити зону очікуваного проходу. У фазі реалізації, швидко змінюючи напрямок руху, гравець відходить з м'ячем у протилежний бік.

Обманні рухи на відхід виконують переважно на дещо зігнутих ногах, що забезпечує широку амплітуду руху, а отже, значні переміщення суперника, а також швидкість зміни напрямку руху.

«Відхід» випадом. За умов протидії суперника спереду гравець, що веде м'яч, демонструє своїми рухами, що він має наміри обійти його праворуч або ліворуч.

Розглянемо дії футболіста за умов обманного руху ліворуч та відходу праворуч. Наближаючись до суперника на відстані 1,5–2м від нього, гравець поштовхом правої ноги виконує широкий випад ліворуч-вперед (можливим є виконання випаду з переносом ноги через м'яч). Причому проекція загального центру ваги не доходить до площі опори. Проте сформована нестійка рівновага буде сприяти подальшим рухам. Суперник намагається закрити зону проходу та виконує переміщення у бік випаду. Тоді різким поштовхом лівої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок праворуч. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч спрямовується праворуч-вперед.

«Відхід» з переносом ноги через м'яч. Фінт застосовується переважно за умов атаки ззаду. Гравець, що контролює м'яч, підготовчими діями демонструє, що має наміри рухатись убік (наприклад, ліворуч). Він повертає тулуб ліворуч, переносить праву ногу схресно через м'яч та робить випад ліворуч. Суперник, що атакує ззаду, не бачить м'яч. Він реагує на цей рух і також робить випад ліворуч. У цей момент гравець з м'ячем швидко повертається праворуч, спрямовує м'яч зовнішньою частиною підйому вперед та виконує подальші дії відповідно до ігрової ситуації (рис. 3.68).



Рисунок 3.68 – Фінт «відхід» з переносом ноги через м'яч

Фінт «ударом» по м'ячу ногою. Обманні рухи «ударом» досить різноманітні як за способами виконання підготовчої фази, так і за різновидами реалізації істинних намірів. Розрізняються також і умови виконання фінта: під час ведення, після передачі м'яча, після зупинки.

Необхідно розглянути деякі особливості техніки виконання цього фінта. Під час наближення до суперника, який бере участь у єдиноборстві та розташований спереду або спереду-збоку у підготовчій фазі, виконується замах ударної ноги. Цей рух свідчить про те, що будуть виконані удари в ціль або передача. Реагуючи на замах, суперник намагається відібрати м'яч або протидіяти удару (передачі). Для цього застосовується випад, шпагат, підкат, що спричиняє уповільнення рухів або зупинку. Крім того, перехід з цих положень до подальших дій у єдиноборстві вимагає додаткового часу. Залежно від ігрової ситуації, розташування партнерів та суперників, пози протидіючого суперника у фазі реалізації виконується несильний удар по м'ячу ногою відповідним способом та відхід від суперника вперед, праворуч, ліворуч і назад (рис. 3.69).

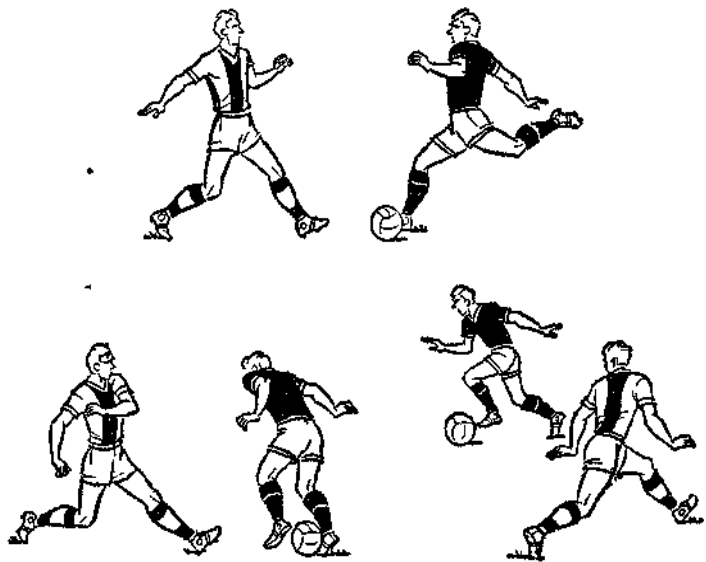


Рисунок 3.69 – Фінт «ударом» по м'ячу ногою

Фінт «ударом» по м'ячу головою. У підготовчій фазі приймається вихідне положення для удару по м'ячу головою, тулуб відхиляється назад та виконується замах для удару. Зреагувавши на замах, суперник, який розташований перед гравцем з м'ячем або збоку від нього, зупиняється в очікуванні удару у першому випадку, або виконує переміщення в напрямку можливого польоту м'яча. Реалізуючи свої тактичні задуми, гравець замість удару виконує зупинку м'яча на грудях (переважно з переводом праворуч, ліворуч, назад) або пропускає м'яч з наступним поворотом на 180° та оволодіває ним.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою. Обманний рух на зупинку виконується різними способами під час ведення та після передачі м'яча партнером.

Під час ведення за спроби відбору м'яча збоку або збоку-ззаду застосовується фінт «зупинкою» з наступанням та без наступання на м'яч підошвою.

У першому випадку, виконуючи черговий біговий крок ведення, гравець ставить опорну ногу за м'яч та наступає на нього підошвою ноги, що розташована далі від суперника. Виконується хибна спроба зупинки з м'ячем. Суперник уповільнює рух, а у цей момент виконується несильний удар по м'ячу вперед і продовжується ведення.

У другому випадку в підготовчій фазі тільки імітується зупинка м'яча. Гравець, дещо уповільнивши рух, розташовує стопу над м'ячем. У фазі реалізації продовжується швидкий рух у вибраному напрямку.

Виконуючи обманний рух «зупинкою» м'яча після передачі у підготовчій фазі приймається одноопорне положення, а нога, що виконує зупинку, виноситься назустріч м'ячу. Суперник атакує гравця, що зупиняє м'яч. У цей момент гравець замість зупинки пропускає м'яч, виконує поворот на 180° та продовжує контролювати м'яч.

Фінт «зупинкою» м'яча на грудях та головою. Підготовча фаза за умов виконання обманних рухів «зупинкою» м'ячів, що опускаються на груди та головою, відповідає підготовчій фазі техніки виконання зупинок цим способом, які вже аналізувались. У фазі реалізації замість зупинки здійснюється пропуск м'яча та поворот на 180° і оволодіння м'ячем.

Відбір м'яча здійснюється головним чином у момент прийому м'яча суперником або під час його ведення. Ефективність використання відбору обумовлюється ситуаційними здібностями футболіста, а саме, здатністю точно визначити відстань до суперника та м'яча, швидкість їх переміщення, розташування гравців та інше. Наближуючись до суперника або зберігаючи дистанцію, необхідно атакувати суперника, коли він дещо втратить контроль над м'ячем. Саме у цей момент гравець команди, що захищається, повинен виконати відбір м'яча ударом ногою, зупинкою ногою або поштовхом плеча.

Існують два різновиди відбору м'яча: повний та неповний. За умов повного відбору м'ячем оволодіває той, хто виконує відбір, або його партнер. За умов неповного відбору м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію чи лінію воріт. Незважаючи на те, що м'яч залишається під контролем суперника, створюється перешкода його атакуючим діям та виграється час для раціональної перебудови захисту. Суперник вимушений змінювати темп та фронт атаки.

У складних ігрових ситуаціях для відбору м'яча використовують спеціальні способи: у випаді та підкаті.

Відбір м'яча у випаді дозволяє випередити суперника та виконати відбір м'яча на відстані 1,5–2 м. Цей спосіб застосовують під час спроби суперника обійти гравця праворуч або ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча здійснюється випад. Його ширина повністю залежить від відстані до м'яча. Складні м'ячі відбирають у напівшпагаті та шпагаті. Під час відбору у випаді застосовують удар та зупинку. У першому випадку м'яч вибивається з-під ніг суперника переважно носком. За умов використання зупинки стопа розташовується на шляху руху м'яча та не дає можливості проштовхнути м'яч у напрямку руху.

Відбір м'яча підкатом дозволяє оволодіти м'ячем, який перебуває на відстані більш ніж 2 м від гравця. Відбір виконується переважно збоку. Гравець, що захищається, наближуючись до суперника, в падінні викидає ноги вперед. Ковзаючи по траві, гравець перешкоджає руху м'яча або вибиває його ногою (рис. 3.70).

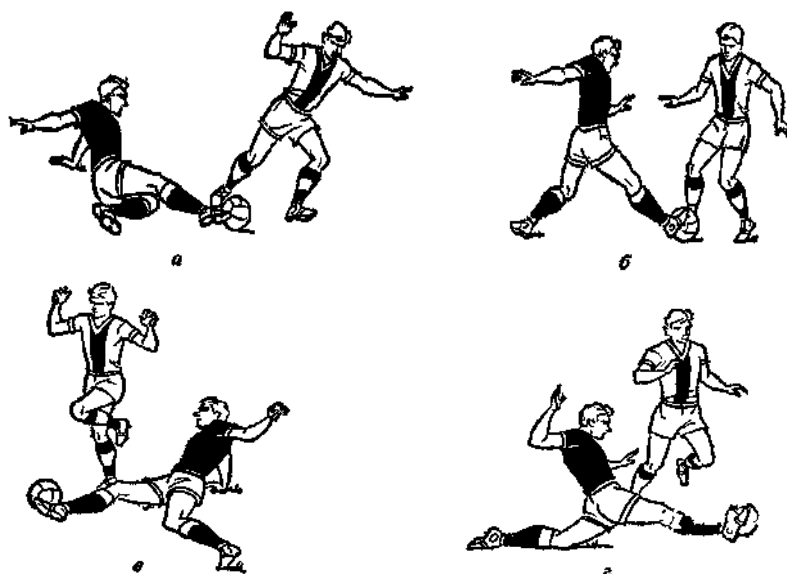


Рисунок 3.70 – Відбір м'яча у підкаті (а, в), у випаді (б), у шпагаті (г)

Відбір поштовхом плеча повинен виконуватись відповідно до правил гри. Гравця, що контролює м'яч, дозволяється штовхати на ігровій відстані плечем і тільки у плече. Поштовх здійснюється тільки з метою оволодіння м'ячем і не може бути грубим та небезпечним (рис. 3.71).



Рисунок 3.71 – Відбір м'яча поштовхом плеча

Вкидання м'яча з-за бічної лінії. Важливо, щоб гравці були ознайомлені з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч вводять у гру двома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця і з розбігу. У першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. У другій фазі вкидання руки розгинаються в ліктьових суглобах, тулуб різко рухається вперед, м'яч вкидають руками в поле з-за голови не далі ніж за 1 м від бічної лінії (рис. 3.72).

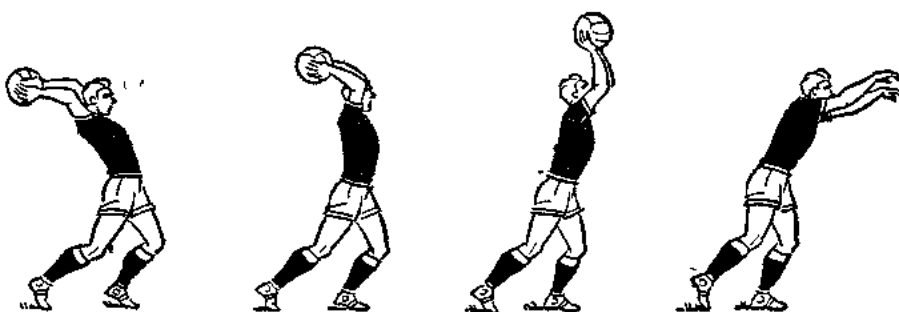


Рисунок 3.72 – Вкидання м'яча з-за бічної лінії

На далекі відстані м'яч укидають з розбігу, що вимагає відповідної координації рухів. Часто виконуючи розбіг, гравці переступають бічну лінію, порушуючи правила. Розбіг виконується за 6–8 м від бічної лінії поля. Тримавши м'яч над головою і перебуваючи приблизно за 2–3 м від бічної лінії, гравець заносить м'яч за голову. Виконуючи вкидання м'яча, вага тіла переноситься на ногу, що розташована спереду. Вкидання також можна закінчувати падінням вперед.

6.4. Техніка гри воротаря

Техніка гри воротаря суттєво відрізняється від техніки польового гравця. Це обумовлено тим, що воротарю, відповідно до правил гри, дозволяється грати руками у межах власного штрафного майданчика.

Техніку гри воротаря становить наступна група прийомів: ловлення, відбивання, переводи та кидки м'яча. В ігрових умовах залежно від розташування партнерів та гравців команди суперника, а також від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча застосовуються різні прийоми, способи та різновиди дій воротаря.

У процесі гри воротар використовує також усі групи прийомів техніки володіння м'ячем польового гравця.

Якісне виконання технічних прийомів багато в чому визначається готовністю воротаря до дій. Основним фактором готовності є оптимальне вихідне положення воротаря. Воно характеризується стійкою ногою нарізно (на ширині плечей та дещо зігнуті). Дещо зігнуті руки винесені вперед на рівні грудей. Долоні повернуті усередину-вперед. Пальці дещо розставлені. Правильне вихідне положення дозволяє воротарю швидко виносити загальний центр ваги за межі площі опори та виконувати необхідні пересування звичайним, приставним та схресним кроком, стрибки і падіння.

Ловлення м'яча – основний засіб техніки гри воротаря. Він здійснюється переважно двома руками.

Залежно від напрямку, траєкторії та швидкості м'яча його ловлять знизу, зверху або збоку. М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, ловлять у падінні.

Ловлення м'яча знизу застосовується для оволодіння м'ячами, що котяться, опускаються та низько летять (до рівня грудей) назустріч воротарю.

У підготовчій фазі за умов ловлення м'ячів, що котяться, воротар нахиляється вперед та опускає руки вниз. Водночас долоні повернуті до м'яча, пальці дещо розставлені і трохи зігнуті, та майже торкаються землі.

Ноги повинні бути зімкнутими, прямі або дещо зігнуті.

Робоча фаза відрізняється тим, що у момент доторкання до м'яча, він піднімається кистями знизу, руки згинаються у ліктьових суглобах та підтягують його до живота. Швидкість м'яча знижується за рахунок амортизаційного руху ваги опущених рук та їх згинання. У завершальній фазі воротар випрямляється (рис. 3.73).



Рисунок 3.73 – Ловлення знизу м'яча, що котиться

Застосовують й інший варіант ловлення м'ячів, що котяться, двома руками знизу. Його особливість полягає у тому, що замість нахилу виконується присід на одній нозі.

За умов ловлення м'ячів, що низько летять та опускаються перед воротарем у підготовчій фазі дещо зігнуті руки виносяться долонями вперед назустріч м'ячу. Одночасно тулуб незначно нахилиється вперед, а ноги згинаються. У момент доторкання до м'яча воротар піднімає його кистями знизу та підтягує до живота або грудей (рис. 3.74).



Рисунок 3.74 – Ловлення м'ячів, що низько летять та опускаються

У процесі гри доводиться здійснювати ловлення м'ячів, що котяться та летять низько на значній відстані від воротаря. У цьому випадку попередньо виконується переміщення в бік напрямку руху м'яча. Воно здійснюється біговим, приставним або схресним кроком, а також стрибком – переважно поштовхом однієї ноги.

Ловлення м'яча зверху застосовують, щоб оволодіти м'ячами, що летять із середньою траєкторією (на рівні грудей та голови), а також тими, що летять високо.

Займаючи вихідне положення у підготовчій фазі, воротар виносить вперед або вперед-вверх злегка зігнуті руки. Долоні, повернуті до м'яча, формують своєрідну «півсферу». Відстань між великими пальцями незначна (3–5 см).

У *робочій фазі* після доторкання м'яч обхоплюється пальцями спереду-збоку, кисті дещо зближуються. Швидкість м'яча гасять за рахунок амортизаційного руху кисті та згинання рук (рис. 3.75).



Рисунок 3.75 – Ловлення м'яча зверху

У *завершальній фазі* воротар, максимально згинаючи руки, найкоротшим шляхом переводить м'яч до грудей.

Для оволодіння «високими» м'ячами використовують **ловлення двома руками зверху у стрибку**. Стрибок поштовхом однієї ноги переважно виконується у русі, а поштовхом двох ніг – з місця. У момент відштовхування руки маховим рухом піднімаються вгору до м'яча. Після ловлення приземлення здійснюється на дещо зігнуті ноги (рис. 3.76).

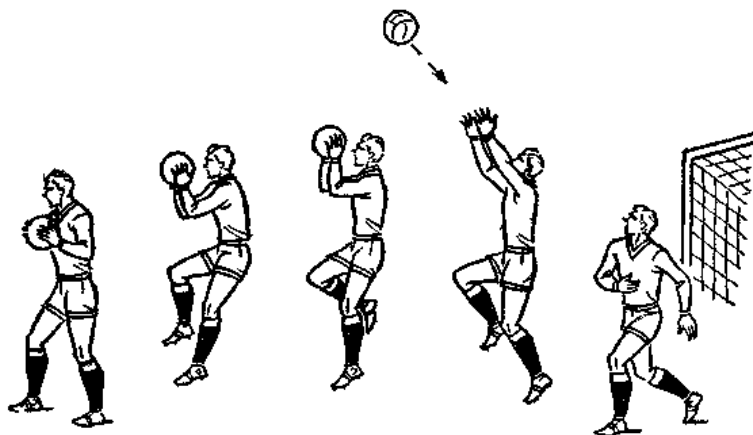


Рисунок 3.76 – Ловлення м'яча зверху у стрибку

Ловлення м'яча збоку застосовується тільки для оволодіння м'ячами, що летять з середньою траєкторією повз воротаря.

У *підготовчій фазі* руки рухаються у бік напрямку польоту м'яча. Кисті майже паралельні, пальці дещо розставлені та трохи зігнуті. Вага тіла переноситься на ближчу до місця ловлення м'яча ногу. У ту саму сторону повертається і тулуб. Виконання робочої та завершальної фаз схоже за структурою з ловленням м'яча двома руками зверху (рис. 3.77).

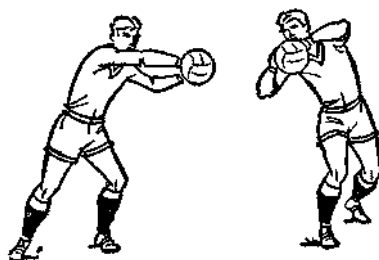


Рисунок 3.77 – Ловлення м'яча збоку

До розповсюджених помилок під час виконання ловлення м'яча зазначеними способами відносять:

- воротар неправильно розкриває долоні;
- пальці занадто напружені;
- відсутня амортизація сили удару.

Ловлення м'яча в падінні – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими несподівано, влучно та сильно в бік від воротаря. Використовується також під час перехвату передач та під час відбору м'яча в ногах у суперника.

Розрізняють два різновиди ловлення м'яча в падінні: без фази польоту та з фазою польоту.

Перший варіант застосовують ловлячи м'ячі, що котяться та летять низько повз воротаря на відстані 2–2,5 м. У підготовчій фазі виконується широкий крок у напрямку руху м'яча. Ближча до м'яча нога різко згинається. Загальний центр ваги переноситься за межі площі опори та знижується. Руки спрямовуються до м'яча, що сприяє як переміщенню тулуба, так і падінню. Падіння здійснюється перекатом у такій послідовності: спочатку землі торкається гомілка, потім стегно, бічні частини тазу і тулуба. Витягнуті паралельно руки перекривають шлях м'ячу. Розташування

рук та безпосередньо ловлення таке ж, як і під час ловлення м'яча двома руками зверху без падіння. Виконуючи групування, воротар згинає руки та підводить м'яч до грудей (рис. 3.78).



Рисунок 3.78 – Ловлення м'яча в падінні (без фази польоту)

Для ловлення м'ячів, що котяться та летять на значній відстані від воротаря, використовують падіння з фазою польоту. У попередній фазі воротар виконує один чи два швидких приставних або схресних кроки у напрямку польоту м'яча. Підготовка до відштовхування починається з нахилу тулуба та переносу загального центру ваги за межі площі опори. Поштовх виконується ближчою до напрямку польоту м'яча ногою. Руки активно спрямовуються до м'яча. Кут відштовхування визначається рівнем руху м'яча. Ловлення м'яча виконується у *фазі польоту*. Після оволодіння м'ячем здійснюється групування. Під дією сили тяжіння відбувається приземлення у такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, бічні частини тулуба і тазу, ноги (рис. 3.79).

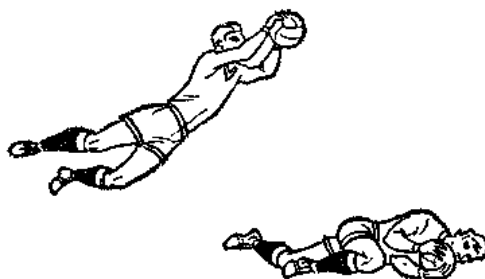


Рисунок 3.79 – Ловлення м'яча в падінні (з фазою польоту)

До розповсюджених помилок під час виконання ловлення м'яча в падінні:

– приземлення здійснюється не на бічну частину тулуба, а на груди або плече, що може призвести до травми;

– необхідно враховувати можливість зіткнення зі стійкою воріт, що також може призвести до травми.

Відбивання м'яча. За умов неможливості використовувати ловлення м'яча (протидії суперника, сильний удар) використовується відбивання м'яча. До відбивання відносять дії, за допомогою яких воротар перекриває шлях м'ячу у ворота, перериває прострільні та навісні передачі (без оволодіння м'ячем).

Відбивання м'яча виконується як двома, так і однією рукою. Перший прийом значно надійніший завдяки більшій площі поверхні, що торкається до м'яча. Проте другий прийом дозволяє відбивати м'ячі, що летять на значній відстані від воротаря.

У попередній та підготовчій фазах рухи під час відбивання м'яча однією або двома руками багато в чому схожі з рухами за умов ловлення м'яча зверху або збоку. Назустріч м'ячу, відповідно до напрямку та траєкторії його руху, воротар швидко виносить одну або дві напружені руки. Як правило, м'яч відбивається долонями. Рекомендується спрямовувати м'яч у бік від воріт. М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, необхідно відбивати однією або двома руками в падінні. Причому однією рукою можна дістати більш важкий для відбивання м'яч (рис. 3.80).



Рисунок 3.80 – Відбивання м'яча кулаком

Залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча виконується необхідне попереднє переміщення та енергійний поштовх у бік м'яча, які аналогічні діям за умов ловлення м'яча в падінні. Витягнуті напружені руки (одна або дві) зустрічають м'яч і відбивання виконується долонями (однією або двома) та кулаками (одним або двома). У заключній фазі відбуваються групування та приземлення, схожі з діями воротаря під час ловлення м'яча в падінні (рис. 3.81).

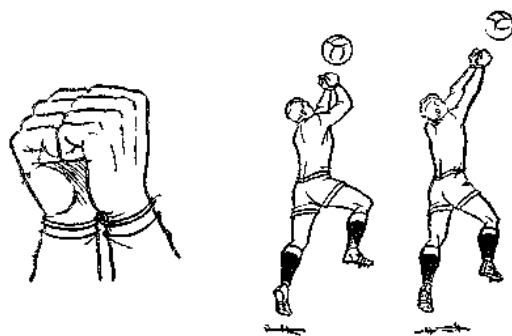


Рисунок 3.81 – Відбивання м'яча кулаками

Перериваючи прострільні та навісні передачі, воротар у єдиноборстві з гравцями суперника повинен відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома кулаками.

До розповсюджених помилок під час виконання відбивання м'яча відносять:

- недостатню узгодженість фазових елементів стрибка та роботи рук воротаря;
- розгинання рук відбувається до або після удару по м'ячу кулаками.

Переведення м'яча. Спрямовування м'яча, що летить у ворота, через поперечину називається переведенням. Насамперед переводяться м'ячі, що летять сильно та з високою траєкторією над воротарем або збоку від нього (рис. 3.82).

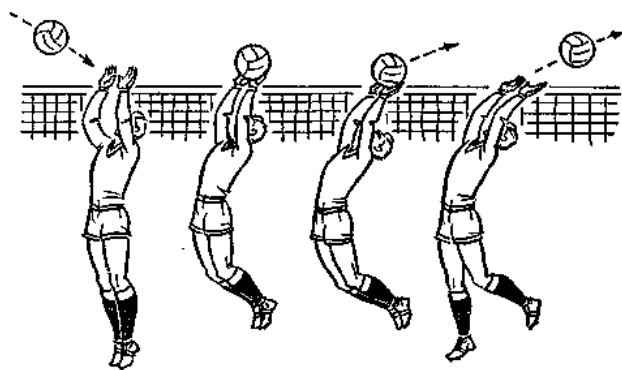


Рисунок 3.82 – Переведення м'яча двома руками у стрибку

У *підготовчій фазі* в напрямку польоту м'яча виносяться одна або дві напружені руки. М'яч, зустрічаючи перешкоду, вдаряється у підставлені під кутом долоні та змінює траєкторію польоту.

Переведення однією рукою дозволяють перекривати шлях м'ячам, що летять на значній відстані від воротаря. Водночас найбільш ефективні переведення м'яча в падінні.

Кидки м'яча. У сучасному футболі доволі часто воротарі використовують кидки м'яча, тому що вони дозволяють більш точно спрямувати м'яч партнеру порівняно з ударом ногою. За умов відповідної фізичної підготовленості та володіння раціональною технікою воротар може кинути м'яч на значну відстань (40–50 м).

Такий технічний прийом виконується, як правило, однією та рідше двома руками. Кидок м'яча однією рукою виконується зверху, збоку та знизу.

Кидок м'яча зверху дозволяє спрямувати м'яч партнеру з будь-якою траєкторією на значну відстань та достатньо влучно.

Вихідне положення перед кидком – стійка ноги у кроці. М'яч вільно лежить на долоні та підтримується розставленими і напівзігнутими пальцями. У підготовчій фазі виконується замах. Рука з м'ячем згинається у ліктьовому суглобі, відводиться через бік назад та піднімається до рівня голови (або дещо вище). У бік замаху повертається та дещо нахиляється тулуб. Вага тіла переноситься на розташовану ззаду, дещо зігнуту ногу. Кидок починається з випрямлення ноги та повороту тулуба. Потім рука активно розгинається та рухається у бік кидка. Закінчується кидок енергійним рухом кисті руки. Вага тіла переноситься на розташовану спереду ногу.

Кидок м'яча збоку менш влучний, але відрізняється значною дальністю.

У підготовчій фазі рука з м'ячем відводиться вбік-назад. Тулуб повертається у бік замаху. Вага тіла переноситься на розташовану ззаду, дещо зігнуту ногу. Кидок виконується за рахунок різкого випрямлення ноги, яка піднімається на носок, та повороту тулуба. Ці дії завершуються енергійним рухом прямої руки через бік уперед. Безпосередньо кидок м'яча відбувається під час наближення до фронтальної площини. Ранній чи пізній кидок призводить до суттєвих помилок у напрямку польоту м'яча.

Кидок м'яча знизу використовується за умов вкидання м'яча з низькою траєкторією. Рука з м'ячем, який тримається кистю знизу, опущена. Потім воротар, відводячи руку для замаху назад, переносить вагу тіла на розташовану спереду ногу. Рука з м'ячем енергійно рухається вперед паралельно щодо землі. У завершальній фазі м'яч скочується з кисті та спрямовується до цілі.

Кидок м'яча двома руками виконується переважно зверху, з-за голови. Рухи тут багато в чому схожі з рухами під час вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Контрольні питання

1. Дайте визначення техніки гри.
2. Як класифікується техніка баскетболу?
3. Які прийоми належать до техніки нападу?
4. Які прийоми належать до техніки захисту?
5. Назвіть етапи навчання прийому техніки гри.
6. Дайте визначення тактики гри.
7. Як класифікується тактика баскетболу?
8. Дайте характеристику індивідуальним, груповим і командним тактичним діям у нападі й захисті.
9. Назвіть етапи навчання прийому тактики гри.
10. Види тактики гри в баскетбол.
11. Види порушень в баскетболі.
12. Використання жестів у суддівстві.
13. Види тактик гри в нападі та захисті.
14. Розмітка баскетбольного майданчика.
15. Правила гри у стрітбол.
16. Дайте визначення поняттю техніка футболу.
17. Проаналізуйте класифікацію техніки футболу.
18. Дайте характеристику техніці пересувань футболістів.
19. Проаналізуйте техніку володіння м'ячем польового гравця.
20. Проаналізуйте техніку володіння м'ячем воротаря.

РОЗДІЛ ІV

ТАКТИКА ФУТБОЛУ

У спеціалізованій футбольній літературі подається різне розуміння терміна «тактика». З точки зору Б. А. Аркадьєва, тактика гри у футбол – це доцільна організація взаємодій гравців на футбольному полі, спрямована на отримання ігрових переваг перед суперником. Крім того, він зазначає, що тактика команди насамперед складається з продуманих індивідуальних дій окремих футболістів. У зв'язку з цим індивідуалізація тактичної підготовки є не тільки одним із засобів спортивного вдосконалення, але і першим етапом навчання тактиці.

Водночас тактика за Г. Д. Качаліним – це сукупність форм, методів і засобів боротьби із суперником, що виражається в доцільних діях футболістів (команди), які спрямовані на досягнення мети в окремому матчі.

Однак П. М. Казаков, А. М. Зеленцов та В. В. Лобановський зазначають, що під тактикою необхідно розуміти організацію індивідуальних і колективних дій гравців, спрямованих на досягнення перемоги над суперником, а саме взаємодію футболістів команди за визначеним планом, який дозволяє з успіхом вести боротьбу з конкретним суперником.

У зв'язку з тим, що відповідно до правил FIFA, футбольна гра відбувається на площі від 6 400 до 8 250 м², а ворота розташовані одні від інших на відстані від 100 до 110 м, то природно, що умовами здійснення всіх тактичних задумок є індивідуальний і груповий порядок пересування по полю без м'яча, та індивідуальні і групові дії з м'ячем у різних фазах гри – в атаці та захисті.

Тактичні дії – це дії футболістів у грі, які спрямовані на досягнення певного результату, вони поділяються на індивідуальні, групові і командні. Ефективність тактичних дій футболіста залежить від низки факторів: рівня розвитку психомоторики, фізичної підготовленості, технічного арсеналу, психічної стійкості. Тактичні дії, хоча й обумовлені перерахованими вище факторами, піддаються тренуванню і вдосконалюються протягом конкретних етапів підготовки футболістів.

Тактична організованість у діях команди досягається чітким розподілом функцій (ігрова спеціалізація – воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії поля, крайні та центральні нападаючі) між деякими футболістами та об'єднанням ігрових спеціалізацій у визначений порядок, визначену систему. У футболі, здебільшого під системою розуміють таке розташування гравців у команді, яке б могло забезпечити велику маневровість і в нападі, і в захисті у повній відповідності до індивідуальних можливостей гравців.

Тема 1. Еволюція тактичних систем гри

На першому етапі розвитку футболу (до 1863 року) техніка гри була примітивною, гравці намагалися спрямувати м'яч до воріт або за лінію поля суперника, використовуючи удари і ведення. Тому примітивна організація гри здійснювалася за допомогою системи 1 + 10, де практично всі гравці виконували функції нападаючих.

Після появи єдиних правил гри (1863 року) виникла тактична система з розташуванням гравців за схемою 1 + 1 + 9 (воротар, захисник і нападаючі).

Подальший розвиток тактичних систем характеризувався поступовим збільшенням кількості захисників та утворенням лінії півзахисту (1 + 2 + 8, 1 + 1 + 2 + 7 та 1 + 2 + 2 + 6). Перша достатньо організована система гри (1 + 2 + 3 + 5) виникла 1883 року у Шотландії. Вона дістала назву класичної або «п'ять у лінію» за кількістю та особливостями розташування нападаючих.

1925 року були внесені чергові зміни у правила визначення положення «поза грою», які обумовили появу значних ігрових переваг нападаючих над захисниками. Це викликало необхідність переведення одного півзахисника у лінію захисту та виникнення амплуа правого і лівого півсереднього. Тактична система отримала назву «дубль-ве» (1 + 3 + 2 + 5) за особливостями розташування

нападаючих у формі англійської букви W. Отже, у системі «дубль-ве» нападаючі розташовувались у дві лінії. Задню формували два півсередніх, а передню – два крайніх та центральний нападаючі.

1958 року на чемпіонаті світу в Швеції збірною Бразилії була використана система 1 + 4 + 2 + 4, яка вперше зрівняла кількість захисників і нападаючих.

Подальша інтенсифікація футболу викликала необхідність переведення ще одного гравця з лінії атаки у лінію півзахисту. Нова тактична система 1 + 4 + 3 + 3 була застосована на чемпіонаті світу 1962 року у Чилі.

На початку 60-х років минулого сторіччя в Англії почали застосовувати систему 1 + 4 + 4 + 2. Переваги нової системи були продемонстровані збірною Англії на чемпіонаті світу 1966 року, де вона стала чемпіоном. Система 1 + 4 + 4 + 2 найбільш повно характеризує раціональний футбол з чітко визначеними та значно розширеними функціональними обов'язками гравців. Ця система достатньо збалансована та однаково успішно дозволяє вирішувати ігрові завдання атаки і оборони. Вісім футболістів (чотири захисники та чотири півзахисники) сформували блок ведення колективних дій. Два нападаючих, крім безпосередньої атаки воріт суперника, виконували і захисні функції у визначених зонах.

Формування блоку ведення колективних дій обумовило виникнення «тотального» футболу (початок 70-х років) та стабілізувало розташування гравців на футбольному полі. У сучасному футболі система розташування гравців фактично втратила своє глобальне значення. Потреба у створенні чисельної переваги на стратегічно важливих ділянках поля вимагає постійного руху практично всіх польових гравців. Тому схематичне розташування гравців має значення лише на початку матчу. Це обумовило значне розширення функцій гравців практично кожного амплуа. Але разом з тим футболісти мають досконало володіти спеціальними навичками щодо своєї ігрової спеціалізації. Отже, сучасні тенденції розвитку футболу вимагають від гравців високого рівня спеціальної та універсальної майстерності.

Що стосується сучасних тактичних систем, то залежно від кількості нападаючих блок ведення колективних дій (захисники та півзахисники) формують сім (1 + 4 + 3 + 3), вісім (1 + 4 + 4 + 2, 1 + 3 + 5 + 2) або дев'ять (1 + 5 + 4 + 1, 1 + 4 + 5 + 1) гравців. Крім того, у сучасному футболі залежно від способів організації гри у захисті та зон виконання захисних дій виділяють три варіанти ведення командою колективних дій:

1. Гра за відсутності ігрового простору (виконання масованих захисних дій на «чужій» половині поля).
2. Гра за наявності ігрового простору (масовані захисні дії на «своїй» половині поля).
3. Поєднання різних моделей ведення гри.

Використання різних тактичних систем та форм організації колективних дій обумовлюється багатьма чинниками: наявність виконавців різних амплуа, гра на полі суперника, намагання зберегти рахунок, погодні умови, стан поля та багато інших.

У сучасному футболі кожна команда повинна будувати свою тактику гри на засадах інтенсифікації та збільшення швидкості колективних дій, що обумовлює постійну участь у тактичних діях усіх польових гравців незалежно від того, хто контролює м'яч – партнер чи суперник.

Тема 2. Класифікація тактики футболу

Тактика гри воротаря. Сучасний футбол вимагає від воротаря не тільки якісного захисту воріт, але й активних дій у межах штрафного майданчику, а також керівництва діями партнерів у фазі захисту (рис. 4.1).

У тактиці гри воротаря розрізняють:

- дії в захисті;
- дії в атаці;
- керівництво діями партнерів.

Дії воротаря у захисті. Основне завдання воротаря – безпосередній захист своїх воріт. Водночас виділяють «дії у воротах» та «дії на виходах».

Захищаючи ворота від завершальних ударів суперника, воротар керується такими вимогами:

1. Вибір позиції. Дозволяє воротарю з найменшими зусиллями забезпечувати надійний прийом ударів суперника. При цьому необхідно враховувати розташування атакуючого гравця, а отже, і кут, під яким може бути виконаний удар. Чим гостріший кут, тим ближче до передньої стосовно гравця з м'ячем стійки воріт повинен зміщуватись воротар. За умов атаки по центру воротарю необхідно виходити дещо вперед, щоб зменшити кут обстрілу та полегшити прийом м'яча.

2. Знання сильних та слабких сторін своїх дій. В окремих випадках воротар залишає більшу частину воріт з того боку, звідки зручніше ловити м'яч в падінні. Це дозволяє більш доцільно обирати позицію для захисту більшої частини воріт.

3. Вибір способу дії дозволяє воротарю правильно виконувати технічний прийом для нейтралізації удару. Водночас воротар бере до уваги: свою позицію у воротах; траєкторію польоту м'яча; швидкість польоту м'яча; розташування своїх та чужих гравців; стан поля та м'яча.

Доволі часто ігрові умови примушують воротаря виходити із воріт та діяти у межах штрафної площі. У цих випадках воротар або виконує перехват передач, спрямованих у межі штрафної площі, або вступає у єдиноборство із суперником за оволодіння м'ячем.

Воротар може вийти з воріт у випадку, якщо:

- вихід з воріт є необхідним;
- воротар упевнився у тому, що встигне вийти на передачу верхом;
- суперник виконав прострільну передачу і м'яч рухається поблизу воріт.

Воротар не повинен виходити із воріт, якщо:

- невпевнений у тому, що зможе встигнути зайняти необхідну позицію для оволодіння м'ячем;
- хтось із захисників веде єдиноборство з нападаючим, що контролює м'яч, або за «нейтральний м'яч»;
- у межах штрафної площі значна кількість гравців, що можуть завадити воротареві вийти на необхідну позицію.

Дії воротаря в атаці. Важливим завданням воротаря є організація початкової фази атаки своєї команди, після того як він оволодів м'ячем у ході ігрового епізоду або команда отримала право на виконання удару від воріт.

Удар від воріт передбачає виконання передачі одному із партнерів. Бажано виконувати передачу партнеру, що відкрився на вигідну позицію. Чим довшою є передача, тим швидше та гостріше буде розвиватися атака. Водночас під час виконання коротких передач значно знижується ризик втрати м'яча.

Організація атаки у відповідь. Оволодівши м'ячем у ході ігрового епізоду, воротар починає атакуючу дію у відповідь передачею м'яча рукою або виконує удар ногою. Тут необхідно враховувати, що рукою є можливість спрямувати м'яч партнеру досить точно, але на порівняно невелику відстань. Під час виконання удару ногою відстань збільшується, але одночасно знижується і точність передачі. Крім того, за умов організації атаки у відповідь, воротарю необхідно дотримуватися правила «шести секунд».

Керівництво діями партнерів. Попередньо оцінивши ігрову ситуацію, воротар зобов'язаний коротко та зрозуміло дати вказівки партнерам про напрямок розвитку атаки, про зміну позицій для страховки. Необхідно зазначити, що воротар особисто керує побудовою «стінки» під час штрафних та вільних ударів у безпосередній близькості від воріт.

Удосконалення тактичної підготовки воротаря повинно передбачати:

- точність, своєчасність та швидкість визначення обраних дій;
- вміння орієнтуватися у воротах та штрафному майданчику;
- взаємодія з партнерами на основі відмінного розуміння ігрових ситуацій у захисті та атаці.

Тактика гри у фазі атаки. Під тактикою гри у фазі атаки необхідно розуміти організацію дій команди, що володіє м'ячем, спрямовану на взяття воріт суперника.

Дії в атаці поділяють на індивідуальні, групові та командні.

Індивідуальна тактика атаки – це цілеспрямовані дії футболіста, його вміння із декількох можливих рішень цієї ігрової ситуації обрати найбільш правильне, вміння футболіста, команда

якого контролює м'яч, вийти з-під опіки суперника, знайти та створити ігровий простір для себе та партнерів, а у разі необхідності – виграти боротьбу із захисниками.

Дії без м'яча. До дій без м'яча відносять: відкривання, відволікання суперника та створення значної переваги на певній ділянці поля.

Відкривання – це переміщення футболіста, спрямоване на створення вигідних умов для отримання м'яча від партнера.

Гравці у фазі атаки рухаються без м'яча, маневруючи по полю. Маневрування – це багаторазові переміщення футболіста, спрямовані на відкривання або відволікання суперника. Від того, наскільки правильно гравці обирають позицію, скільки «пропозицій» матиме футболіст, що контролює м'яч, залежать результати дій та, у підсумку, результат гри.

Обираючи позицію, футболісту необхідно враховувати таке:

1. Відкривання необхідно виконувати несподівано для суперника та на високій швидкості.
2. Відкривання не повинно заважати діям інших партнерів без м'яча.
3. Не рекомендується близько наблизитися до гравця, що контролює м'яч, – це гальмує розвиток атаки.
4. Виконуючи відкривання, необхідно враховувати правило положення «поза грою».

Відволікання суперника – це переміщення футболіста з метою створення вигідних умов для індивідуальних дій партнера. Ефективним маневром може бути хибне переміщення у певну зону з метою відволікти на себе увагу суперника та забезпечити свободу дій або гравцю, що контролює м'яч, або партнеру, що перебуває у вигідній позиції для безпосередньої загрози воротам.

Виконуючи відволікаючі дії, необхідно пам'ятати таке:

1. Переміщення гравців повинні бути «переконливими».
2. Переміщення не мають виконуватись на максимальній швидкості, тому що суперник може не зреагувати на маневр і не почати переслідування.
3. Необхідно мати декілька варіантів відволікаючих дій, що вкрай утруднить дії захисту.

Створення чисельної переваги на певній ділянці поля. Коли гравці команди, що атакує, не можуть переграти захисників на певній ділянці атаки, буде доцільним одному із гравців переміститись у зону контролю м'яча партнером. Отже, буде створена чисельна перевага на певній ділянці поля, яку використовують для обіграшу суперника.

Чисельна перевага досягається за допомогою маневрування, а також обігруванням суперника у єдиноборствах та за допомогою комбінацій. Переважно ця тактична дія застосовується за умов поступової атаки із залученням значної кількості гравців.

Багаторазове поєднання відкривань, відволікань, створення чисельної переваги на певній ділянці поля забезпечують успіх. Чим активніше маневрують гравці команди, що контролює м'яч, тим більше можна використати варіантів різних комбінацій у процесі розгортання атаки та забезпечити її успішне завершення.

Дії з м'ячем. Основними варіантами дій футболіста, що володіє м'ячем, є ведення, обведення, удари, передачі та зупинки м'яча.

Ведення. Цей тактичний засіб доцільно застосовувати у тих випадках, коли партнери гравця, що контролює м'яч, закриті суперниками і немає можливості виконати передачу. Тоді гравець виконує переміщення з м'ячем у необхідному напрямі та намагається створити:

- можливості для відкривання партнерів, а також для переміщення когось із них у зону атаки;
- самому собі умови для безпосередньої загрози воротам суперника.

Водночас необхідно пам'ятати, що футболіст без м'яча рухається значно швидше, ніж із м'ячем, тому ведення потрібно застосовувати тільки у тих випадках, коли немає можливостей використати передачу.

Обведення – це дії гравця, що володіє м'ячем, з метою виграти єдиноборство із суперником.

Розрізняють такі види обведення: зі зміною швидкості руху; зі зміною напрямку руху; за допомогою фінтів.

Обведення зі зміною швидкості руху виконується так: футболіст з м'ячем рухається із середньою швидкістю, наближаючись до захисника на відстань безпосередньої атаки, нападаючий різко збільшує швидкість руху.

Обведення зі зміною напрямку руху має два різновиди: перший застосовується тоді, коли захисник розташовується перед гравцем, що контролює м'яч. Гравець з м'ячем рухається із середньою швидкістю на захисника. Наблизившись до нього, гравець з м'ячем починає рухатись вперед-ліворуч не змінюючи швидкість. Якщо захисник не реагує на зміну напрямку руху, є можливість різко збільшити швидкість та залишити суперника за спиною. Якщо захисник досить швидко реагує на зміну напрямку руху гравця з м'ячем та встигає перекривати цей напрямок, тоді виникає необхідність змінювати його декілька разів.

Другий варіант використовується тоді, коли захисник розташовується ззаду або ззаду-збоку та рухається у тому ж напрямку, що й гравець з м'ячем, та наближається до нього. У момент наближення захисника до нападаючого останній зупиняє м'яч, та, повертаючись на 180°, продовжує рух повз захисника.

Обведення за допомогою фінтів – найбільш ефективний засіб ведення єдиноборств в умовах відносно невеликого ігрового простору. Обведення фінтом складається із двох рухів – хибного та справжнього. Перша частина виконується «на швидкості захисника», який повинен встигнути зреагувати на хибний рух та розпочати протидію. Друга частина виконується на максимальній швидкості.

Рухи за умов виконання фінтів повинні бути природними, оскільки тільки у цьому випадку захисник вірогідно сприйматиме дійсність намірів.

Удари у площину воріт. Слугують основним засобом здійснення усіх атакуючих дій. Тільки за умов умілого тактичного застосування цих «завершальних» дій усі зусилля команди, спрямовані на досягнення успіху, будуть реалізовані.

Загальні особливості тактики ударів у площину воріт:

1. Необхідно уміло оцінювати розташування воротаря перед виконанням удару.

2. Важливим є вибір способу виконання удару залежно від конкретної ігрової ситуації.

3. Необхідно використовувати удар, найбільш доцільний для цієї ситуації за характером виконання (на силу, на влучність, з підрізкою, низом тощо).

4. Удар повинен бути несподіваним для воротаря (без підготовки, без попередньої обробки).

5. Якщо партнер перебуває у кращій позиції, приймається рішення виконати передачу.

6. Гравець повинен досконало володіти різними способами виконання ударів.

Передачі – це взаємодія двох гравців, коли м'яч одним з них спрямовується іншому. Вони є своєрідною проміжною ланкою між індивідуальними та груповими діями у футболі.

Детально тактика передач проаналізована у підрозділі «Групова тактика атаки».

Групова тактика атаки. Більшість тактичних завдань, що виникають у процесі гри, вирішуються комбінаціями. Комбінація – це дії двох або декількох гравців, що вирішують спільне тактичне завдання.

Більшість спеціалістів розрізняють два основних види комбінацій: за стандартних положень та у ході ігрового епізоду.

Комбінації за стандартних положень (укидання м'яча з-за бічної лінії, штрафний удар, вільний удар, удар від воріт, кутовий удар) дозволяють попередньо розташувати гравців у найбільш вигідних для здійснення комбінацій зонах поля. Кожна комбінація зазвичай має варіанти.

Під час вкидання м'яча з-за бічної лінії один із варіантів передбачає його збереження у своєї команди, а мета другого – виведення гравця безпосередньо на ударну позицію.

У процесі виконання кутового удару один із варіантів передбачає подачу м'яча у штрафну площу. Зазвичай вона виконується по траєкторії, причому футболіст намагається підрізати м'яч так, щоб він летів по дузі та закручувався у напрямку воріт, що значно утруднює дії воротаря та захисників. Іноді м'яч підрізають так, що він летить по дузі від воріт і воротаря, але

назустріч набігаючим гравцям атаки. Інший варіант – розіграш кутового удару (передачею партнеру, що розташований недалеко від кутового сектору).

Комбінації під час штрафних ударів у безпосередній близькості від воріт суперника. Один з варіантів передбачає безпосередній удар у площину воріт. Водночас найчастіше застосовуються різані удари, тому що суперники зазвичай вибудовують «стінку», щоб перекрити шлях м'ячу. Інший варіант – виведення на вигідну для взяття воріт позицію одного з партнерів.

Виконуючи **вільні удари у безпосередній близькості від воріт суперника**, також ставлять за мету виведення партнера на вигідну для взяття воріт позицію.

Комбінація під час удару від воріт передбачає виконання передачі одному з відкритих партнерів.

Незважаючи на те, що комбінації за стандартних положень часто повторюються, командам високого класу необхідно уміти з однакових позицій розігрувати різні їх варіанти.

Комбінації в ігрових епізодах виникають після того, як команда оволоділа м'ячем.

Групові дії в ігрових епізодах поділяють на взаємодії в парах, у трійках тощо. Вище зазначалося, що комбінації реалізуються за допомогою маневрування та передач. Але скільки б гравці не рухалися, основний зв'язок між ними забезпечується передачами.

Тактика передач. Усі передачі у футболі за змістом класифікують такі:

1. За призначенням (у ноги, на хід, на удар, «недодана», прострільна).
2. За дистанцією (коротка, середня, довга).
3. За напрямком (повздовжня, поперечна, діагональна).
4. За траєкторією (низом, верхом, по дузі).
5. За способом виконання (м'яка, різана).
6. За часом (своєчасна, запізніла, рання).

Застосовуючи різні передачі, гравці атаки обумовлюють переміщення захисників, примушуючи їх або висуватися вперед (під час поперечних передач), або зміщуватись ближче до флангів

(під час повздовжніх передач), а також швидко переводять з флангу на фланг напрямок атаки (у процесі довгих діагональних передач).

Більш надійними є короткі та середні передачі поперек поля. Але ці передачі ускладнюють здійснення швидкісного маневру в атаці та дозволяють суперникам перегрупувати свої сили на найбільш небезпечній ділянці цієї атаки. Водночас довгі повздовжні та діагональні передачі дозволяють здійснювати атаку на високій швидкості, роблять її несподіваною, що ускладнює дії захисників та створює вигідні умови для виходу гравців на ударну позицію.

Отже, чим коротша передача, тим менше втрат м'яча, а чим довша (та гостріша), тим більшим буде ризик втрат. Але в обох випадках футболіст, що володіє м'ячем, повинен пам'ятати, що втрачені повинні бути зведені до мінімуму, незнижуючи їх гостроти.

Факторами, що впливають на ефективність передач, є: технічна майстерність футболіста; правильна оцінка розташування партнерів та суперників, їх позиції; тактичне мислення гравця, що контролює м'яч, його вміння швидко та правильно визначити, кому з партнерів та яку передачу найбільш доцільно виконати у цій ігровій ситуації; активність партнерів, яка обумовлює кількість «пропозицій» гравцю, що володіє м'ячем.

Комбінації в парах. До взаємодії двох партнерів відносять такі види комбінацій: «у стінку», «схрещування» та «передача м'яча».

Комбінація «у стінку» є одним з найбільш ефективних способів обігрування захисника за допомогою партнера. Її сутність полягає у тому, що гравець, що володіє м'ячем, наблизившись до партнера, несподівано виконує йому передачу та з максимальною швидкістю рухається за спину захиснику. Партнер в один дотик змінює швидкість і напрямок руху м'яча з таким розрахунком, щоб перший гравець зміг оволодіти ним, незнижуючи швидкості бігу, а захисники не змогли йому завадити або перехопити м'яч.

Ефективність цієї комбінації може знижуватись в умовах великої скупченості гравців.

Комбінація «схрещування» (взаємодія двох гравців, за якої партнери рухаються назустріч один одному та у момент зустрічі той, що володіє м'ячем, залишає його партнеру) здебільшого застосовується у середині поля або на підступах до штрафної площі.

Комбінація «передача м'яча» застосовується з метою виграти час. Сутність її полягає у тому, що гравець, який отримує м'яч, без зупинки спрямовує його одному із партнерів. За допомогою передач в один дотик нападаючі утруднюють захисникам визначення подальшого напрямку атаки та, рухаючись уперед, скорочують відстань до воріт суперників і водночас не дозволяють захисникам наблизитись до одного з атакуючих для відбору м'яча.

Комбінації у трійках. До взаємодії трьох партнерів відносять такі види комбінацій: «пропускання м'яча», «зміна місць» та «гра в один дотик».

Комбінація «зміна місць» найбільш ефективна. Вона передбачає обігрування суперників за рахунок переходу гравця із власної зони у зону свого партнера, після того як він відволік на себе суперника, що йому протидівав.

Комбінацію «зміна місць» з успіхом застосовують на будь-яких ділянках поля. Поєднання комбінацій цього виду дозволяє тривалий час просуватися, обігруючи суперників за рахунок чисельної переваги на тій чи іншій ділянці атаки.

Комбінація «пропускання м'яча» успішно застосовується під час завершення флангових атак безпосередньо у штрафній площі суперників.

Завершуючи атаку по краю, нападаючі часто виконують сильну поперечну (прострільну) передачу вздовж воріт. Така передача здебільшого спрямована на розташованого попереду або набігаючого партнера. Однак цього футболіста зазвичай уважно закривають суперники, а іноді йому просто незручно виконати удар у площину воріт або зупинити м'яч. Тому гравець, якому виконана передача, може пропустити його партнеру. Активно рухаючись на прострільну передачу та імітуючи спробу виконати удар у площину воріт, футболіст приховано пропускає м'яч. Водночас партнер, що рухається у нього за спиною, отримує вигідні умови для виконання удару у площину воріт.

Комбінація «гра в один дотик» під час взаємодії трьох партнерів виконується з дотриманням тих самих вимог, що і при двох. Різниця полягає у тому, що тепер передачі можуть виконуватися у різних напрямках. Передачі в один дотик дозволяють несподівано та на високій швидкості змінювати напрямок розвитку атаки та за необхідності виграти час для перегрупування сил або зміни позицій.

Командна тактика атаки. Командна тактика – це організація колективних дій усієї команди під час вирішення завдань, що виникають у конкретній ігровій ситуації.

За будь-яких тактичних систем командна тактика реалізується за допомогою двох видів дій: швидкого та поступового нападу.

Найбільш ефективним способом атакуючих дій команди є **швидкий напад**. Сутність його полягає у тому, що мінімальною кількістю передач організується атака або атака у відповідь з виведенням гравця на вигідну для взяття воріт позицію. Атака – це організація дій команди, спрямованих на взяття воріт суперника. Перевага швидкого нападу полягає в тому, що у суперників не вистачає часу на перегрупування сил у захисті. Найбільший ефект швидкий напад дає за умов атак у відповідь, тобто організації дій команди, що оволоділа м'ячем у ході ігрового епізоду.

У сучасному футболі після того, як команда оволоділа м'ячем у ході ігрового епізоду, розрізняють три фази атаки.

Перша фаза – «перехід», тобто підготовчі дії під час переходу від захисту до атаки способом швидкого нападу. Ці дії передбачають швидку передачу м'яча гравцю, що розташований попереду, та швидке переміщення нападаючих у лінію атаки.

Друга фаза – «атака», тобто здійснення прориву оборони суперників перед тим, як вони встигнуть підсилити й організувати дії для нейтралізації атаки.

Третя фаза – «завершення атаки», тобто створення гольової ситуації та удар у площину воріт.

Під час **поступового нападу** організація атаки або атаки у відповідь з виведенням гравця на вигідну для взяття воріт позицію здійснюється за допомогою значної кількості передач.

Під час виконання командних дій цього виду нападу створюється можливість тривалого контролю м'яча, тому що комбінації здійснюються за допомогою коротких та середніх передач. Необхідно додати, що частина передач виконується впоперек поля, особливо за умов підключення в атаку гравців захисної лінії. Але, незважаючи на тривале володіння м'ячем, ефективність поступового нападу порівняно невелика. Тривалий час, що витрачається на розвиток атаки, дозволяє команді, що захищається, спокійно перегрупувати свої сили та надійно закрити найбільш небезпечні для взяття воріт зони.

Маневрування по довжині та ширині поля дозволяє збільшити плацдарм атаки й ускладнити дії захисників, але одночасно ставить високі вимоги до спеціальної підготовки гравців, що атакують. У зв'язку з тим, що у сучасному футболі в атаці й обороні беруть участь великі групи гравців, набагато збільшується об'єм роботи, що виконується командою у ході зустрічі. Це дозволяє ускладнювати тактичний малюнок гри, проводити багатоходові комбінації по довжині та ширині поля. Без цього команда не зможе розраховувати на успіх під час поступового нападу.

Тактика гри у фазі захисту. У реальних умовах змагальної діяльності футболістів мотивом-ціллю для нападаючих є забити м'яч у ворота суперників, а для захисників – не дати нападаючим (діями в рамках правил гри) досягнути поставленої цілі.

На підставі цього деякі спеціалісти вважають, що дії захисників не можуть розпочинатися раніше дій нападаючих.

Однак необхідно зазначити, що поява вказаних мотивів – цілей для нападаючих і захисників не відбувається в послідовностях, відмічених вище. Такі цілі-мотиви існують об'єктивно та закладені у самій грі. Це означає, що дії захисників не можна розглядати як відповідні щодо дій нападаючих. І ті, й інші існують самостійно, пов'язані між собою, доповнюють одна одну та вирішують свої, притаманні виду ігрової діяльності завдання.

Виконання захисних дій тільки на своїй половині поля значно зменшує варіативність тактики гри у захисті, але лежить в основі ефективної гри на контратаках. Необхідно зазначити про важливість виконання активних захисних дій на половині поля

суперника у зв'язку з тим, що найбільша кількість результативних атак починається в зоні 25–30 м від воріт суперника. Зміна однієї форми ведення колективних дій на іншу значно збільшує тактичну різноманітність способів ведення гри, що тепер обумовлено турнірною стратегією та тактикою з урахуванням можливостей конкретного суперника. Очевидним є підвищення ролі та ефективності колективних методів ведення гри (пресингу, колективного, зустрічного відборів, створення чисельної переваги на різних ділянках поля), які базуються на високих морфофункціональних та психофізіологічних можливостях та надійності виконання індивідуальних техніко-тактичних дій в умовах силових протидій та дефіциту часу.

Тактика захисту передбачає організацію дій команди, що не володіє м'ячем, щоб нейтралізувати атаки суперників.

Загальнокомандний метод гри у захисті може бути персональним, зонним та комбінованим. Як і в атаці, гра у захисті складається з індивідуальних, групових та командних дій.

Індивідуальна тактика захисту. До індивідуальних тактичних дій у захисті відносять протидії гравцю, що володіє та не володіє м'ячем.

Діючи проти гравця, що не володіє м'ячем, захисник прагне:

- перешкодити супернику отримати м'яч, тобто здійснити «закривання»;
- перехопити м'яч, спрямований супернику, тобто здійснити «перехоплення».

Закривання – це переміщення гравця команди, що захищається, з метою утруднити супернику можливість отримання м'яча. Для закривання суперника захиснику необхідно зайняти позицію між гравцем та своїми воротами (дещо боком та спиною до них). Відстань між захисником та нападаючим може скорочуватись або збільшуватись з наближенням до воріт м'яча та гравця або віддаленням їх від воріт. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше виконується закривання.

Перехоплення – це дії гравця команди, що захищається, для оволодіння м'ячем, спрямованим супернику, розташованому у безпосередній близькості від захисника. Як і під час закривання,

успіх перехоплення буде залежати від уміння захисника обрати правильну позицію, від своєчасності виходу до м'яча, від правильної оцінки ситуації та швидкості виконання. Здебільшого під час перехоплення відстань між захисником і нападаючим більша, ніж у процесі закривання. Це пов'язано з тим, що захисник повинен мати деякий простір, щоб встигнути зробити прискорення до передбаченого напрямку руху м'яча.

Дії проти гравця з м'ячем. Індивідуальна гра проти гравця з м'ячем реалізується тактикою рухливої оборони, тобто спостереженням за гравцем та грі з ним.

Захисник повинен намагатися виконати відбір у момент прийому м'яча, тому що більша частина уваги нападаючого спрямована на виконання технічного прийому та незначна – на наступну тактичну дію.

Діючи проти гравця, що володіє м'ячем, захисник намагається:

- відібрати м'яч;
- протидіяти передачі м'яча;
- протидіяти веденню м'яча;
- протидіяти виконанню удару.

Відбір м'яча. Для відбору м'яча важливими є швидкість, відчуття дистанції та часу, а також уміння оцінити ігрову ситуацію вцілому.

Захисник, спостерігаючи за діями нападаючого, повинен прийняти рішення атакувати відразу або згодом. Розташувшись перед суперником, доцільно зачекати, коли він почне обведення або ведення. Коли ж суперник, готуючись до обведення, наближається до захисника, останній повинен піймати момент, щоб відібрати м'яч або вибити його.

Необхідність очікування вигідної ситуації для ефективного виконання відбору м'яча потребує достатньо високої збалансованості нервових процесів збудження і гальмування.

Протидія передачі. У деяких випадках захиснику необхідно протидіяти виконанню передачі м'яча гравцю, що перебуває у вигідній позиції. У цьому випадку спроба відібрати м'яч або вступити у єдиноборство недоцільна, тому що невдалі дії захисника

можуть призвести до загострення ситуації. Тому захиснику необхідно наблизитись до гравця, що контролює м'яч, на відстань 2–3 м, щоб перешкодити виконанню передачі з траєкторією або збоку.

Протидія веденню. Якщо захисник не встиг перехопити або відібрати м'яч у суперника в момент прийому, він усіма своїми діями або зайнятою позицією намагається завадити швидкому просуванню вперед суперника з м'ячем. Якщо нападаючому вдалося почати ведення, захиснику необхідно рухатися з ним паралельним курсом, намагаючись при цьому відтіснити його до бічної лінії.

Протидія ударам. Найбільш небезпечною є ситуація, коли нападаючий буде намагатися виконати удар у площину воріт поблизу штрафної площі. У цьому випадку, займаючи позицію спиною або боком стосовно своїх воріт, захисник своєю позицією чи діями повинен перешкодити удару вбік воріт. Водночас захиснику необхідно сконцентрувати увагу на ногах суперника, не пропустити моменту замаху для удару, з тим щоб поставити свою ногу на шляху передбаченого польоту м'яча.

Групова тактика захисту. Основним змістом групової гри у захисті є організовані дії гравців захисту проти атакуючих суперників.

Групова тактика у захисті передбачає групові дії проти будь-якого суперника, що загрожує воротам, та спрямована на надання допомоги партнерам.

До способів взаємодії двох гравців у захисті відносять страховку, колективний відбір, протидії комбінаціям «у стінку» та «схрещування».

До способів взаємодії трьох і більше гравців належать спеціально організовані протидії, а саме: побудова «стінки», створення штучного положення «поза грою» та дії за участю воротаря.

Страховка. Одним із засобів допомоги під час гри своєму партнеру є страховка. Позиція для страхування повинна бути такою, щоб у разі необхідності виправити помилку, допущену партнером.

Колективний відбір найчастіше застосовується в рамках реалізації різних форм пресингу. Сутність цього способу взаємодії полягає в агресивному виконанні відбору м'яча двома гравцями одночасно.

Протидія комбінації «у стінку». Основним моментом у протидії цій комбінації є правильний вибір позиції стосовно суперника, що отримує першу передачу. Необхідно розташуватись біля нього з таким розрахунком, щоб вибити м'яч, утруднити його передачу у відповідь або примусити суперника змінити попереднє рішення.

Протидія комбінації «схрещування». У момент «схрещування» захисникам доцільно зосередитися на діях контрольованих ними гравців, особливо на діях гравця, що опинився з м'ячем, щоб перешкодити йому шлях до воріт.

Створення штучного положення «поза грою». Мистецтво створення положення «поза грою» залежить передусім від узгодженості дій гравців захисної лінії. Здебільшого найбільш широкі можливості для організації положення «поза грою» надаються захиснику, що розташовується найближче до своїх воріт. Він повинен уважно стежити за діями та розташуванням інших захисників, а також за діями та намірами атакуючих суперників. Чим ближче м'яч до воріт, тим складніше стає захисникам узгоджувати свої дії та організовувати положення «поза грою». Як свідчить практика, найкраще це робити між центральною лінією поля та лінією штрафної площі.

Побудова «стінки». Необхідним тактичним засобом гри у захисті є організація та побудова «стінки». «Стінку» використовує команда, у ворота якої призначений вільний або штрафний удар. Команда, що захищається, розташовує групу гравців з метою перекрити шлях м'ячу під час виконання суперниками штрафних або вільних ударів у безпосередній близькості від воріт. Організуючи «стінку», захисники намагаються убезпечити від прямого удару ближній кут своїх воріт (воротар захищає дальній).

Командна тактика захисту передбачає організацію дій усієї команди проти швидкого та поступового розвитку атаки.

Захист проти швидкого розвитку атаки передбачає:

1. Максимально швидке переключення на відбір м'яча з метою оволодіти ним або завадити супернику виконати першу довгу передачу.

2. Чіткі дії гравців з метою перешкодити швидкісному маневру суперників та одночасно прикрити всі шляхи до воріт за рахунок концентрації груп гравців на вирішальних ділянках поля.

3. Нейтралізація гравця, якому виконується перша довга передача.

Захист проти поступового розвитку атаки передбачає:

1. Поступовий відхід гравців назад з метою розташування у вигідній позиції, яка примушує суперників виконувати поперечні передачі.

2. Участь захисників у безпосередній боротьбі за м'яч та простір. Здебільшого ця боротьба розпочинається, коли суперники перейшли на половину поля команди, що захищається, та збільшили швидкість переміщень і кількість атакуючих гравців.

3. Збереження злагодженості захисних ліній за умов страховки та взаємозамінності, а також переміщення гравців у напрямку атаки суперників.

Командні дії. Залежно від переважної спрямованості на вирішення того чи іншого завдання командні дії у захисті реалізуються способом персонального, зонного та комбінованого захисту та застосуванням пресингу.

Персональний захист – це організація оборони, що передбачає сувору відповідальність кожного гравця команди, яка захищається, за дорученого йому суперника.

У сучасному футболі спосіб персональної гри у захисті не застосовується в чистому вигляді, але, як і раніше, зберігає важливу роль в арсеналі тактичних засобів захисту у футболі.

Зонний захист – це тактичний спосіб гри у захисті, за якого кожен із захисників контролює певну ділянку поля та веде боротьбу за м'яч із будь-яким суперником, що з'явився у її межах.

Необхідним елементом зонного захисту є «передача» підопічних гравців один одному. Ця «передача» повинна здійснюватись до початку атаки або на її початковій фазі. «Передавати» гравців у грі безпосередньо біля своїх воріт у завершальній фазі атаки не рекомендується.

Комбінований захист у сучасному футболі є найбільш розповсюдженою та раціональною тактикою гри у захисті. Він гармонійно поєднує принципи персонального та зонного захисту: деякі гравці, відповідно до завдань, здійснюють опіку своїх суперників, а інші переважно грають у зоні.

Пресинг – це синхронні дії команди у фазі захисту з метою обмеження часу і простору атакуючим суперникам за допомогою агресивних дій стосовно гравця, що володіє м'ячем, та розташованих поблизу суперників.

Необхідною умовою для ефективного застосування пресингу є високий рівень фізичної підготовленості гравців. Значно зросли вимоги до функціональних можливостей футболістів. Швидкий перехід із фази атаки у захист і навпаки став суттєвою характеристикою сучасного футболу. Пресинг у сучасному футболі є найефективнішим методом для реалізації відбору м'яча. Важливо пам'ятати, що пресинг неможливо застосовувати всі 90 хвилин матчу. Він використовується в окремих ситуаціях та періодах гри.

Залежно від команди суперника спланований пресинг може здійснюватись у різних частинах поля, а саме:

1. **Тотальний пресинг** (на половині поля суперника) – це коли команда виконує активні захисні дії на половині поля суперника у випадках, якщо суперник: починає атаку від воротаря короткою або середньою передачею (кидком); укидає м'яч з-за бічної лінії на своїй половині поля; починає атаку після оволодіння м'ячем в ігровому епізоді.

2. **Атакуючий пресинг** (у середині поля) – це одночасно дія та початок пресингу за умов, коли суперник з м'ячем наближається до певної частини середини поля або після того, як суперник оволодів м'ячем у цій частині поля (до 20 м від центральної лінії на обох половинах поля).

Захисний пресинг (на своїй половині поля) здійснюється у зоні захисту своєї команди та створює суттєві переваги для захисників, оскільки захищається обмежений простір, що підвищує ефективність взаємодій і перехоплень та зводить до мінімуму ризик втрати глибини оборони. Крім того, з'являються вигідні передумови для організації швидких контратак у створеному оперативному просторі.

Ефективність застосування пресингу обумовлюється дотриманням таких принципів:

1. *Компактне розташування гравців на футбольному полі* досягається збереженням мінімальної відстані між гравцями та лініями команди. Глибина захисту (відстань між останнім захисником і нападаючим) не повинна перевищувати 30–40 м. У просторі, розподіленому так, застосування пресингу полегшено, оскільки обмежується площа маневру суперника. Тому команда, що застосовує пресинг, повинна зберігати компактне розташування гравців на полі незалежно від того, на якій частині поля його здійснює.

2. *Трансформація у зоні втраченого м'яча* повинна забезпечувати швидкий перехід у фазу захисту. У процесі трансформації після втрати м'яча гравець, що допустив помилку, повинен першим відреагувати на суперника з м'ячем. Швидка та ефективна трансформація, в умовах переходу м'яча від однієї команди до іншої, є важливим елементом пресингу та значно впливає на якість гри.

3. *Спільний одночасний рух* передбачає організацію переміщень та дій гравців команди як єдиного цілого. Результатом цих дій є успішна реалізація тактичних завдань упродовж застосування пресингу.

4. *Можливість зміни намірів суперника* полягає у здатності гравців вчасно передбачати активні дії суперника. Завдяки адекватному передбаченню (антиципації) та відбору м'яча команда матиме більше можливостей для швидкої, якісної та ефективної атаки.

5. *Агресивність* – це переміщення гравця високої інтенсивності з частою зміною напрямку та ритму, готовність вступати у боротьбу з гравцем суперника (за мінімальної кількості порушень у зонах активного розвитку гри) з метою перехоплення м'яча. Необхідно, щоб гра була максимально агресивною, але в межах правил, тому що значна кількість порушень знижує ефективність пресингу.

6. *Концентрація* передбачає виключну спрямованість у певному напрямі на визначені «об'єкти» та ситуації. У всіх формах організації захисту, а особливо за умов застосування пресингу, є важливою є максимальна концентрація, яка забезпечує успішну гру всієї команди. Під концентрацією розуміють найбільш високий рівень прояву властивостей уваги.

7. Застосування штучного положення «поза грою» має специфічне значення для розвитку пресингу та є одним із інструментів, що забезпечує його успішну реалізацію та компактне розташування гравців на футбольному полі. Найчастіше штучне положення «поза грою» використовують команди, які застосовують тотальний та атакуючий пресинг.

Тема 3. Функції гравців у футболі

Воротар. Здебільшого воротар – це гравець високого росту (180 см і вище) з відмінною атлетичною підготовкою, миттєвою реакцією, високою стартовою швидкістю. Він повинен бути сміливим та рішучим, стрибучим, гнучким та різким; володіти високим рівнем координації рухів та орієнтації у просторі; уміти миттєво визначати можливі напрямки, швидкість та траєкторію польоту м'яча, уміло керувати захистом, тобто надавати їй злагоженості та організованості.

Воротар повинен відмінно володіти всім арсеналом технічних прийомів. Від того, наскільки правильно, чітко та надійно виконуються ці прийоми, залежить класність воротаря. Успішне поєднання гри у воротах з діями на виходах та уміла взаємодія з партнерами, за умов захисту своїх воріт та організації атак, також є показниками високої кваліфікації воротаря.

Центральний захисник. Розвиток тактики у бік зближення та універсалізації дій центральних захисників обумовив розвиток структури їх взаємодії в лінію. Тому кожен із центральних захисників у фазі захисту повинен здійснювати:

- захисні дії у центральній зоні: щільне закривання нападаючих, відбір і перехоплення м'яча, протидію веденню, передачам та ударам у площину воріт;
- страховку партнерів, як у центральній зоні, так і на флангах; координацію захисних дій команди;
- організацію штучного положення «поза грою»;
- тісну взаємодію з іншим центральним захисником.

У фазі атаки:

- виконання діагональних, поперечних та повздовжніх передач партнерам;
- введення м'яча у гру ударом від воріт;
- координація атакуючих зусиль команди;
- епізодичне підключення до атакуючих зусиль команди;
- участь у розігравші стандартних положень у безпосередній близькості від воріт суперника.

Фланговий гравець. У сучасному футболі розширення функціональних обов'язків крайніх захисників та півзахисників фактично призвело до формування амплу флангового гравця, якому у фазі захисту необхідно здійснювати:

- закривання суперника в зоні, створення перешкод щодо можливості вільно отримати м'яч;
- ефективні дії в єдиноборствах, відборі м'яча, перехопленнях, протидіях веденню, передачам та ударам;
- страховку партнерів щодо команди.

У фазі атаки потрібно здійснювати:

- постійне відкривання на флангу з метою початку та продовження атаки команди;
- взаємодію з партнерами щодо команди, участь у комбінаціях із забіганням;
- участь в атакуючих зусиллях команди за допомогою передач, ведення, обведення суперника та ударів у площину воріт;
- участь у розігравші кутових ударів;
- вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Центральний (захисного плану) півзахисник. Гравці цього амплу повинні бути спрямовані на виконання, перш за все, захисних функцій. Але не менш важливою у сучасному футболі є їх участь в організації та завершенні атакуючих зусиль команди. У зв'язку із цим центральному півзахиснику у фазі захисту необхідно здійснювати:

- перехоплення м'яча;
- контроль за одним із гравців суперника;
- взаємодію із центральними захисниками у процесі відбору м'яча;

- страховку партнерів по команді, особливо за умов застосування пресингу;

- координацію захисних дій команди.

У фазі атаки:

- організацію атакуючих дій команди, виконання диспетчерських функцій;

- контроль за серединою поля з метою забезпечення ініціативи;

- розіграш вільних та штрафних ударів;

- участь в атакуючих зусиллях команди за допомогою передач, ведення м'яча, обведення суперника та ударів у площину воріт.

Центральний (атакуючого плану) півзахисник. Основним завданням гравця цього амплу є координація дій команди та активна участь у завершальній фазі атаки. Водночас сучасний футбол передбачає активну участь атакуючих півзахисників у забезпеченні та якісній реалізації захисних дій команди. У фазі захисту гравець цього амплу повинен здійснювати:

- тиск на гравця суперника з м'ячем з метою перешкодити йому організувати швидку контратаку;

- виконання захисних функцій переважно у центральній частині поля.

У фазі атаки:

- активну взаємодію з партнерами щодо команди та постійний рух по фронту атаки з метою отримання м'яча від партнерів;

- активну участь у єдиноборствах із захисниками та завершенні атакуючих зусиль команди (гольовими передачами та ударами у площину воріт);

- виконання штрафних і вільних ударів та кутових ударів.

Нападаючий. Гравці цього амплу повинні бути спрямовані на звершення атакуючих зусиль команди. Але сучасний футбол вимагає від нападаючих ще й ефективного виконання захисних функцій. У фазі захисту гравець цього амплу повинен здійснювати:

- перешкоди захиснику суперника, що володіє м'ячем, з метою завадити виконати точну передачу та організувати контратаку;

- створення чисельної переваги у зоні відбору м'яча.

У фазі атаки:

- постійний рух по фронту і на флангу з метою отримати м'яч від партнерів;
- взаємодію з іншими гравцями атаки шляхом реалізації комбінацій;
- участь у завершенні атаки.

Контрольні питання

1. Дайте визначення поняттю «тактика футболу».
2. Проаналізуйте еволюцію тактичних систем у футболі.
3. Дайте характеристику тактики гри воротаря у футболі.
4. Проаналізуйте тактику гри команд у фазі атаки.
5. Проаналізуйте тактику гри команд у фазі захисту.
6. Дайте характеристику функціям гравців у футболі.
7. Яку групу прийомів містить у собі техніка пересування?
Дайте характеристику.
8. Від чого залежить траєкторія польоту м'яча?
9. Коли здебільшого застосовуються удари внутрішньою стороною стопи та внутрішньою частиною підйому?
10. Коли найчастіше використовується удар зовнішньою частиною підйому?
11. Назвіть типові помилки під час ударів головою.
12. Назвіть основні фази руху зупинки м'яча ногою.
13. Які способи ведення м'яча ви знаєте?
14. Розкрийте тактичні дії футболістів із м'ячем і без м'яча в нападі.
15. Розкрийте тактичні дії футболістів із м'ячем і без м'яча в захисті.
16. Які розміри поля для гри у футбол?
17. Назвіть назви майданчиків футбольного поля.
18. Яка висота та ширина футбольних воріт?
19. Розкажіть основні правила гри у футбол.
20. Який склад суддівської бригади на матч?
21. Розкажіть обов'язки головного судді.
22. Розкажіть обов'язки лінійних суддів.
23. Розкажіть обов'язки четвертого судді.

РОЗДІЛ V

ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ І МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

Тема 1. Техніка нападу

До техніки нападу входять: переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари.

1.1. Переміщення

Переміщення – це рухи волейболіста кроком, стрибком, бігом з метою вибору місця для успішного виконання конкретного технічного прийому.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерно поєднання різних способів переміщення. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення із значною швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває у положенні ігрової стійки. Якщо положення прийняте правильно, то створюються передумови для високо координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Техніка переміщення

Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатись на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні загинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно зазначити, що стійка, яка передуює нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи подачі в стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або робить стрибок.

Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста – це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його руки специфічні: зігнутий тулуб під час ходьби, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3–4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Методика навчання

Стійки і переміщення треба засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім – у певних сполученнях.

Тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами, блискавична реакція, вміле орієнтування на полі дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо, забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападаючого удару або блокування. Ознайомивши волейболістів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол варто починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме: невелика відстань для бігу (2–10 м), швидкий стартовий ривок, раптові зупинки після швидкого переміщення, зміна напрямку руху. Способи переміщення вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками, боком вперед, обличчя вперед, спиною вперед, подвійним кроком, стрибок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Необхідно навчити волейболістів поєднувати вивчені способи переміщення і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій ситуації.

Особливу увагу необхідно приділяти виробленню вмінь поєднувати способи переміщення і зупинок з прийомами, які виконуються з м'ячем. Водночас важливо придержуватись послідовності у постановці окремих педагогічних завдань.

Під час гри у волейбол потрібно виконувати прийоми техніки відразу після зупинки. Тому важливо для вироблення вмінь переміщуватися, використовувати комплексні завдання, в яких поєднується переміщення і окремі дії гравця.

Підвідні вправи для вивчення переміщень

1. Гравці розміщуються на майданчику, за сигналом починають виконувати певні дії, а саме: біля стійки імітують стрибок, удар і блокування, на майданчику – падіння. Після чого кожен швидко переміщується і на місці свого партнера повторює дію своїх попередників. Вправу виконують серійно 2–3 рази, після чого впродовж 15–20 секунд відпочивають.

2. За сигналом вчителя, коли права рука піднесена вгору, гравці переміщуються приставними кроками вправо; рухи кистями піднятих рук назад означають, що треба переміщуватися вперед, а рух кистями вперед вказує на те, що гравці мають переміщуватись назад.

3. Гравці майданчика А у стрибку кидають тенісний м'яч через сітку, а гравці майданчика Б швидко переміщуються від сітки і ловлять м'яч. Після чого швидко переміщуються до сітки і повторюють завдання.

4. У парах. Один гравець підкидає м'яч угору-вперед, другий біжить, зупиняється кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови (положення передачі м'яча двома руками), повертає м'яч назад для повторення вправи. Відстань спочатку 2–3 м, потім збільшується до 4–6 м. Останній крок перед зупинкою виконують з правої та лівої ноги.

5. Гравці вишиковуються на бокових лініях, кидають м'яч уперед, швидко переміщуються до м'яча, ловлять м'яч і приймають правильне вихідне положення (основну стійку).

6. Гравці стоять біля сітки на гімнастичній лаві і тримають м'ячі над сіткою, а інші переміщуються, імітуючи вздовж сітки, й торкаються м'ячів.

1.2. Передача м'яча

Передача м'яча – технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару.

Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують здебільшого тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.

Техніка передачі м'яча

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті 15 см перед обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті – вниз і в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження під час передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кисті супроводжують м'яч. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину у грудній частині хребта й відведення плечей назад

виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті у промене-зап'ястковому суглобі не рухаються. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м). Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах супроводжують політ м'яча, а в коротких – перебувають у фіксованому стані. Різновидністю передачі двома руками зверху є передача у стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу можна виконати однією рукою.

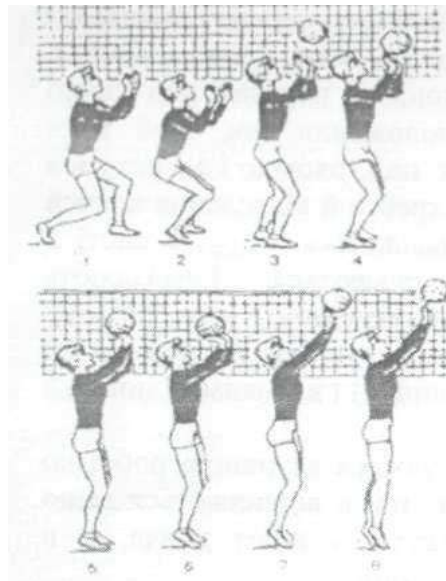


Рисунок 5.1 – Техніка передачі м'яча лицем

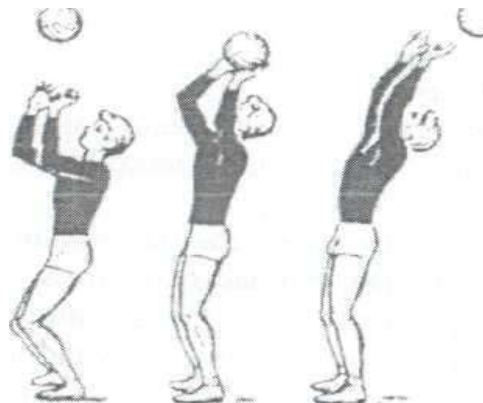


Рисунок 5.2 – Техніка передачі м'яча спиною

Методика навчання і тренування

Уповдовж усього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень. Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього починається оволодіння діями м'яча. На перший погляд здається, що передача м'яча не досить складний ігровий прийом, однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. За даними досліджень, більшість помилок під час гри припадає саме на передачу м'яча. Тому вправи для вивчення чи вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчають без будь-якої попередньої підготовки. Тренер демонструє передачу м'яча, потім пояснює виконання окремих рухів під час передачі, зосереджуючи увагу волейболістів на основних фазах цього ігрового прийому. Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі.

Під час вивчення передачі м'яча створюється спрощені умови. Передача м'яча виконується без переміщення, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5–2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після того як гравці засвоять вправи, правильне положення рук під час передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба та рук. Спочатку вправи виконують на місці, потім під час передачі м'яча відстань збільшують від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендують за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

Підвідні вправи, технічні помилки

Для вдосконалення вмінь передавати м'яча і правильно займати в. п. пропонуємо підвідні вправи.

Кинути м'яч у стінку, виконати по черзі «сильні» і «слабкі» передачі, одночасно переміщуватися уперед і назад звичайним і подвійним кроком.

Стати біля стінки, зробити верхню передачу, переміщуючись у різні напрямки.

Виконати передачу м'яча у парах, переміщуючись вправо і вліво приставним кроком.

Гравці кидають один одному м'яч і поступово переміщуються від однієї бокової лінії майданчика до другої.

Гравці стають кругами. У центрі кожного круга – тренер або гравець, який добре володіє передачею і кидає м'яч по черзі кожному. Необхідно простежити, щоб м'яч приймали на рівні обличчя, руки кисті і пальці рук були правильно розміщені, розгинались не різко, а плавно.

Один гравець кидає м'яч другому, змінюючи швидкість і траєкторію польоту м'яча. Другий – швидко переміщується і повертає м'яч способом передачі двома руками зверху.

Орієнтовані групові вправи для вдосконалення умінь передавати м'яч після переміщення.

Гравців розділено на чотири підгрупи. кожна підгрупа шикується в колону і розміщується на лицьовій лінії майданчика. З кожної колони один гравець стає під сітку в зони 2 і 4. Звідки кидає м'яч у напрямі своєї колони, гравець, який стоїть попереду колони, повинен своєчасно вийти до м'яча і виконати передачу.

Гравці шикуються в колону і розміщуються на середині лицьової лінії майданчика двома підгрупами. З кожної підгрупи виділяються по два гравця, які перебувають у зоні 2 і 4, звідки по черзі кидають м'яч у напрямі, протилежному групі, а гравець 3 кожної колони повинен своєчасно вийти до м'яча і повернути його способом передачі двома руками зверху.

Особливість вправи полягає в тому, що гравці переміщуються на велику відстань. Гравці, які виконують передачу м'яча, повинні повернутися обличчям у тому напрямку, куди передаватиметься м'яч. Якщо не дотримуватися цієї методичної поради, то порушується правильність роботи рук.

Після засвоєння основних прийомів техніка гри вдосконалюється в умовах, близьких до ігрової обстановки. На цьому етапі передачу вивчають диференційовано, у поєднанні з елементарними тактичними комбінаціями в окремих випадках.

Передача в зону 3 після переміщення гравця вперед із зони 1.

Те саме, гравці розміщуються в зоні 6.

Те саме, гравці розміщуються в зоні 5.

Передача гравцеві передньої лінії після переміщення гравців убік приставними кроками із зони 6.

Те саме. Гравці розміщуються в зоні 1 або 5.

Передача в зону 4 після переміщення гравця із зони 1 або 6.

Передача із зони 6 у зону 3, друга передача із зони 3 у зону 4.

Передача м'яча в зону 4 із зони 3 після переміщення гравців із зони 6.

Передача із зони 3 за голову в зону 2.

Передача із зони 2 в зону 4 після переміщення гравців із зони 1 в зону 2 та із зони 5 у зону 4.

Те саме з переміщенням усіх гравців у напрямі польоту м'яча при розміщенні в зонах майданчика.

Практичні поради волейболістам

Пам'ятайте, що точна передача – основа всієї гри. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі. Готуючись до виконання передачі, враховуйте обстановку на своєму майданчику і на стороні суперника. Виконавши передачу м'яча, не стежте за ним, а негайно готуйтеся до наступаючих дій. Старайтесь виконувати всі передачі зверху з опорної стійки. Не передавайте м'яч у спину партнерові, передачу з глибини майданчика намагайтесь спрямувати в зону нападу. Вчися бачити не тільки м'яч, а й весь майданчик. ***Спостерігати за грою*** – основа тактичного мислення.

1.3. Подача м'яча

Подача м'яча – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться у гру.

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого утруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у Правилах гри: подаючи, гравець стає за межі майданчика на місці

подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч у бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне положення перед подачею, точно і невисоко підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.

Характеристика всіх видів подач

Щодо характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконувати подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точність чи зміна траєкторії польоту. Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі бокові), верхні (прямі й бокові).

Нижня пряма подача – основний спосіб подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі і в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч – на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямку правої ноги. М'яч підкидають вертикально вгору на 0,4–0,6 м, випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз – вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-вгору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі.

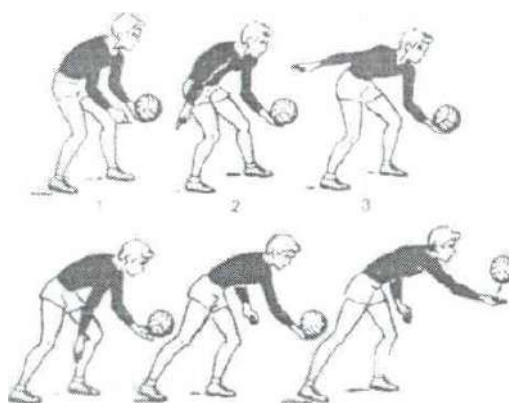


Рисунок 5.3 – Нижня пряма подача

Якщо важко виконати удар долонею, можна виконати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Здебільшого ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхня пряма подача – під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку загинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.



Рисунок 5.4 – Верхня пряма подача

Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне, удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча, випрямлюючи руку, наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

З такого в. п. виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення ваги тіла не значне, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4–0,6 м, уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний. Удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжувальні рухи мінімальні.

Таблиця 5.1 – Вправи волейболістів

Прийняти правильне в.п.	Поставити злегка зігнуті в колінах ноги на ширину плечей, ліва нога приблизно на 1–0,5 ступні спереду. Підкидання м'яча вгору і одночасний замах. Виконуючи замах, переносять вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду
Відчути правильне підкидання м'яча	Підкидаючи м'яч на місці подачі, гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні грудей, підкидаючи м'яч вгору, відхиляє тулуб назад, а вагу тіла переносить на ногу, яка стоїть ззаду, акцентуючи увагу на правильному підкиданні м'яча
Відчути кистю м'яч	Підкинути м'яч вгору, спіймати його так, щоб ліва рука підтримувала знизу, а права накривала зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч
Відчути правильний рух під час подачі	Прийняти в. п., яке має бути стійкою, що забезпечує виконання наступних дій. На «раз» відвести руку в положення замаху. На «два» підкинути м'яч. На «три» розігнути ногу, яка стоїть ззаду, і ривком виконати ударний рух
Відчути різні траєкторії руху м'яча	Виконання ударів у цілі на стіні (коло діаметром 1 м, прямокутник 0,5 на 1 м, на висоті 3–3,1 м). Виконуючи удари, поступово відходять від цілі. Доки м'яч повертається після підсакування, учень повинен імітувати якийсь прийом техніки

Навчання і тренування подачі

На всіх етапах тренування гравцям необхідно вдосконалювати техніку подачі м'яча. Вивчаючи різні способи подачі, необхідно спочатку звернути увагу на послідовність рухів окремих частин тіла без м'яча, на правильне в.п. Після цього – на правильне підкидання м'яча, удар по м'ячу без виконання подачі через сітку.

Технікою подачі м'яча можна оволодівати поетапно. Враховуючи те, що подачу м'яча виконують після різних техніко-тактичних дій.

Наведемо орієнтовану послідовність педагогічних завдань та зміст матеріалу для навчання. Вивчаючи удар по м'ячу, необхідно зосередити увагу на правильному замаху руки, якою виконується удар і положення рук, ніг і тулуба після удару.

Коли гравці засвоять правильні рухи під час подачі, необхідно переходити до подальшого вдосконалення техніки гри, а

саме: виконувати подачу м'яча на точність і силу. Для цього застосовують вправи: удар об стінку або сітку із зменшенням відстані, удари через сітку з місця подачі зі збільшенням замаху ударної руки, нахил тулуба в бік опорної ноги. Вдосконалення подачі проводять серіями по 20–30 спроб.

Стабільність у виконанні подач досягається багаторазовим їх виконанням у навчально-тренувальному процесі. Для створення загальних умов подачу необхідно виконувати після інших прийомів техніки гри.

Вправи для вдосконалення

1. Гравці стоять парами на бічних лініях, за чергою роблять подачу, поступово збільшують силу удару. Спочатку один виконує 10 подач, другий приймає, потім навпаки.

2. Багаторазове виконання верхньої прямої подачі на точність.

3. Багаторазове виконання верхньої прямої подачі «на силу».

4. Багаторазове виконання верхньої прямої подачі в найбільш уразливе місце майданчика.

5. Один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де другий приймає і спрямовує м'яч партнерові біля стінки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконує подачу, вибігає на майданчик, імітуючі різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8–12 подач, гравці міняються.

Таблиця 5.2 – Вправи для вдосконалення

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
1	2	3
Неправильне підкидання м'яча в гору, гравець виконує удар зігнутою рукою або дотягується до м'яча	Недостатність у виконанні подачі	Підкидання м'яча виконуйте «виштовхуваннями» передпліччя. Повторіть 10–15 разів. Виконуйте подачі в напрямку сітки на відстані 7–8 м від неї
При верхній прямій подачі м'яча, підкинутого точно, але надто високо	Долоня на м'ячі розміщується неправильно, гравець не може надати польоту м'яча бажаного напрямку	Виконуючи удар, робіть попередньо мах рукою на відстані 50–60 см від м'яча, повторіть 20–30 разів

1	2	3
Під час виконання нижніх подач і верхньої бокової тулуб і руки спрямовані в ліво	М'яч виходить за лінію майданчика	Імітуйте підкидання м'яча (долоня руки, яка виконує удар, проходить збоку від м'яча), повторити 10–15 разів
При верхній прямій подачі удар виконується за рахунок передпліччя і кисті	М'яч виходить за межі майданчика	Виконуйте удар тільки кистю, а ліктьовий суглоб «закріпіть» і удар виконуйте ніби прямою рукою, повторіть 20–30 разів

Практичні поради волейболістам

Навчися подавати точно і сильно. Добре виконана подача – це той же нападаючий удар. Якщо під час подачі робиш крок уперед, то ставай на метр далі від лицьової лінії. Це допоможе уникнути помилки. Подача з лінії заборонена правилами гри. Перед виконанням подачі подивись на майданчик суперника. М'яч треба не просто вводити, а спрямовувати в найбільш уразливі місця. Не поспішай подавати м'яч. Поквапливість під час виконання подачі призводить до втрати м'яча і не створює труднощів тим, хто його приймає. Для поліпшення подачі потрібно правильно визначити її напрямок, максимально використовуючи належних 8 с. Виконуючи подачу, не допускай помилок, особливо якщо твій попередник раніше її не зробив. Виконавши подачу, не затримуйся на місці, а відразу активно включайся в гру.

1.4. Нападаючий удар

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в тому, що гравець перебирає м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки.

Нападаючи, удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуйся однією або двома ногами, з місця – тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час бігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.

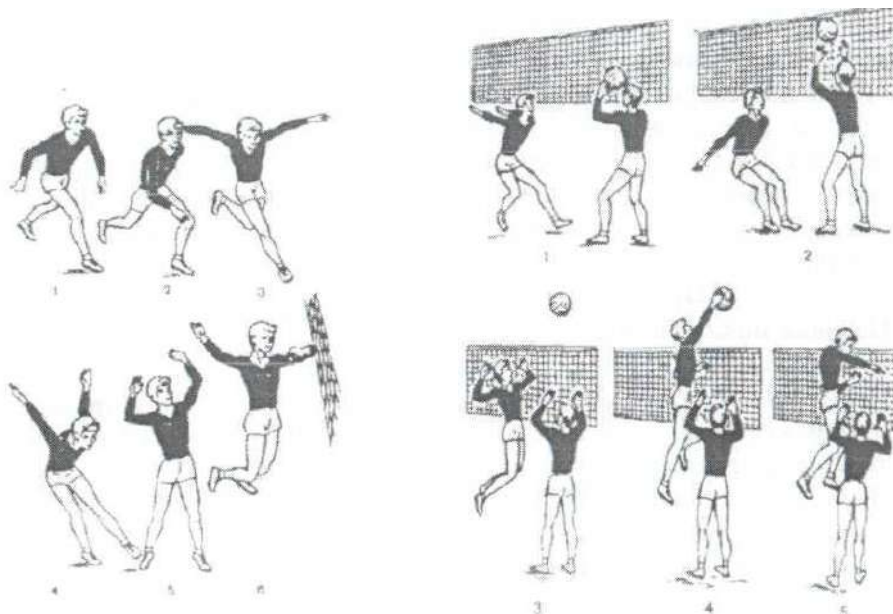


Рисунок 5.5 – Нападаючий удар

Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подач, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук, блокуючи гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимось способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу. Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчя до сітки, бокові удари – плечем. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Техніка прямого нападаючого удару

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу й у стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишити незакритою зону удару.

Початкові фази руху – розбіг і відштовхування – виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2–3 кроків. Найважливіший з них останній, який виконується стрибком.

Третій, останній крок, виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постави на п'яту. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад. А на останньому кроці різко виносяться вперед.

Стрибок виконують зі стійки ноги, що паралельні на ширині 20–30 см одна від одної. Виштовхуються перекатом ступенів з п'яток на носки, випрямлення ніг і тулуба. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працюють права рука, яка виконує удар.

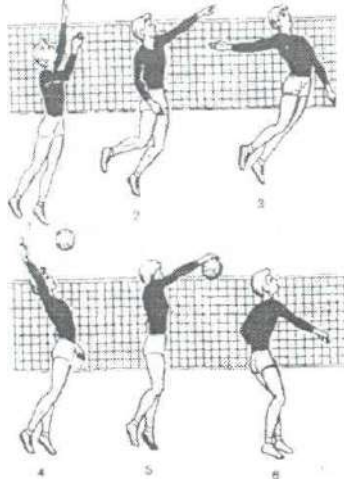


Рисунок 5.6 – Техніка прямого нападаючого удару

Ударний рух починається зі швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинається в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, а за ним – передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частину м'яча, який лежить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Методика навчання і тренування

Для вивчення техніки нападаючого удару застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості і спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності завдань.

Формуючи вміння виконувати нападаючий удар, необхідно звернути увагу на те, що удар треба робити з різних за висотою передач на різні відстані від сітки.

У нападаючому ударі важко визначити момент стрибка. Більшість початківців стрибають раніше, не вміють виконувати поштовхи, замах руки для удару і приземлення.

Вивчення удару необхідно почати з його імітації, після цього оволодівають кидками тенісних м'ячів у заданому напрямку з одного кроку розбігу. Особлива увага звертається на заключну фазу кидка – роботу кисті.

Тренування в прямому нападаючому ударі необхідно проводити не тільки в зоні 4, а і в зоні 2. У цьому випадку гравці швидко оволодівають правильною координацією рухів. Удари із зони нападу потрібно частіше чергувати – спочатку через два заняття, а пізніше на кожному занятті гравці повинні вдосконалювати нападаючі удари із зони 4 та зони 2.

На початку вивчення техніки нападаючого удару гравцеві рекомендується робити розбіг під мінімальним кутом (15–20 градусів) відносно сітки. У разі такого розбігу гравець після удару по м'ячу проводить рукою вздовж січки, не переступаючи середньої лінії.

Згодом необхідно переходити до вивчення удару з близьких, а потім віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов. Наприклад, кут розбігу відносно сітки збільшується до 40–45 градусів. Це допомагає ліквідувати швидкість руху тіла після удару, а також обмежуються рухи руки.

Для закріплення заданих ігрових навичок удари доцільно виконувати із зустрічних передач (протилежно боку майданчика), коли вони виконуються у стрибку з місця, а гравець розміщений перпендикулярно до сітки. У цих складних умовах удар виконується здебільшого кистю і передпліччям.

Для навчання техніки нападаючого удару рекомендуємо такі орієнтовані педагогічні завдання.

1. Відчути правильний удар і замах без стрибка.
2. Відчути правильний рух руки під час удару. Прийняти правильне в. п. після розбігу.
3. Відчути правильну структуру руху удару, координації розбігу, відштовхування і розміщення тіла в безопорному положенні.
4. Відчути правильний розбіг і відштовхування із замахом і ударом. Для правильного закріплення навички нападаючого удару необхідно на кожному занятті виконувати спеціальні вправи з м'ячем біля сітки.

Для вивчення і вдосконалення нападаючого удару можна використати такі вправи:

1. Нападаючі удари з передачі партнера. Гравці з м'ячами вишиковуються в колону в зоні 4: перший на відстані 3 м від сітки, а гравець, який виконує передачу, у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар. Гравець, який виконав удар, приходить у протилежну колону, і вправа продовжується.

2. Кожен гравець виконує нападаючий удар, після чого переходить у зону 3 для виконання другої передачі.

3. Гравці розташовуються в колону по одному в зоні 2. Із зони 2 м'яч передають у зону 3 для виконання другої передачі – із зони 3 у зону 2, звідки м'яч направляючим ударом спрямовують через сітку на праву половину майданчика.

4. Гравці виконують направляючі удари серіями по 15–20 разів з кожної зони.

5. Нападаючий удар із зони 4 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 і 5.

6. Нападаючий удар із зони 2 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 і 1.

7. Нападаючий удар після прийому м'яча. Гравці розміщуються в колоні в зоні 4, передаючі – у зоні 3, а допоміжні гравці з м'ячами – з протилежного боку сітки. Ударом однієї руки або двома руками спрямовується м'яч на гравця, який стоїть у зоні.

8. Гравець зони 4 передає м'яч гравцю у зону 3, звідки виконується передача для нападаючого удару, гравець зони 4 завершує удар.

9. Нападаючі удари в певні зони майданчика.

10. Нападаючі удари з передачі м'яча з глибини майданчика.

11. Нападаючі удари проти одиночного та групового блокування.

12. У навчально-тренувальних іграх гравцям дають спеціальні завдання для виконання нападаючих ударів відповідно до тактичної системи ведення гри. Так, якщо команда грає з підтягнутим до сітки гравцем зони 3, нападаючі удари вдосконалюють із зони 4 і 2.

13. Для набування гравцю необхідних навичок ударів з різних передач вдосконалювати нападаючі удари рекомендується серіями по 10–15 спроб.

Методичні прийоми з виправлення помилок

Виконуючи нападаючий удар, допускають певні помилки, тому треба своєчасно застосувати методичні прийоми, щоб їх виправити.

Таблиця 5.3 – Методичні прийоми з виправлення помилок

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Під час виконання нападаючого удару гравець робить неправильний розбіг і постановку опорної ноги на останньому кроці	Торкання сітки і переступання середньої лінії	Виконуйте кидки тенісного м'яча через сітку, після розгону (в один, два, три кроки), додержуючи правильної структури рухів нападаючого удару. Повторіть 10–15 разів
Передчасний розбіг, невміння розрахувати час і місце відштовхування	Гравець «проходить» м'яч і виконує удар за головою	Перенесіть розбіг на 1–1,5 кроки від звичайного в.п. Виконуйте 15–20 ударів
Удар по м'ячу виконують зігнутою в ліктьовому суглобі рукою	М'яч потрапляє в сітку	Виконуйте удар по підвищеному м'ячу прямою рукою в найвищий момент стрибка. Повторіть 3 серії по 10–15 ударів

Практичні поради волейболістам



Рисунок 5.7 – Поради волейболістам

1. Розвивай уміння стрибати. Якісний стрибок – основа нападаючого удару.

2. Навчайся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки.

3. Гравець, який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, удвічі небезпечніший для суперника.

4. Готуючись до нападаючого удару, уважно спостерігати за гравцем, який виконує передачу, і за майданчиком суперника.

5. Не поспішай робити розбіг для стрибка і нападаючого удару. Перший крок зробити тоді, коли м'яч торкнеться рук того, хто передає.

6. Намагайся виконувати нападаючі удари з різною силою і в різноманітних напрямках. Не виконуй підряд два удари з однаковою силою і в одному і тому самому напрямку.

7. Якщо вирішив виконувати слабкий нападаючий або обманний удар, то стрибай так само високо і різко, як при сильному.

Тема 2. Техніка захисту

Особливе значення має гра команди в захисті. Усі зусилля колективу зведуться нанівець, якщо його гравці допускать помилки в захисних діях.

Техніка захисту складається з техніки переміщення, приймання м'яча і протидій. Особливо важливе місце в техніці захисту займають стійки і переміщення.

2.1. Техніка переміщення

Переміщення у захисті складається зі стійки, ходьби, бігу, випадів, стрибків і падіння. Для гри в захисті гравець приймає основну стійку, за якої ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед. Для кращої готовності до переміщення гравець злегка переступає з ноги на ногу, непереносячи ваги тіла на ту чи іншу ногу.

Випади застосовуються під час приймання м'ячів, які летять далеко від гравця. Часто випаді після прийому м'яча закінчуються падінням. Гравці застосовують стрибки, коли необхідно дістати м'яч у складних ігрових умовах і під час блокування. Стрибки виконують відштовхуванням однієї або двома ногами з місця і після переміщення.

Падіння застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають, і для виведення центра ваги за площу опори.

2.2. Приймання м'яча

Приймання м'яча – технічний прийом захисту якого дозволяє залишати м'яч у грі після подачі і нападаючих дій суперника.

Подачу і нападаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу.

Приймання м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових і планеруючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

Під час приймання м'яча знизу прямі руки виставляються вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, водночас обидві ноги зігнуто в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке саме першорядне значення, як і під час передачі зверху. Рухи руками виконують тільки у плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем.

У разі назначеної зустрічної швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямку. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар виконують кистю з туго стиснутими пальцями.

Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях. Для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки

Необхідно знати основні особливості підскакування м'яча від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то підскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається вниз. А коли м'яч потрапляє в нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1–1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку

від м'яча і виконати передачу певним способом. Щоб у момент приймання м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

Методика навчання і тренування

У процесі навчання основна увага звертається на швидкість переміщення в різних напрямках (обличчям, спиною, боком) з різних в.п. (сидячи, лежачи) на невеликій відстані (3–5 м) за зоровим сигналом. Для цього пропонуються такі вправи:

1. «Човниковий біг» 3 x 9 м на волейбольному майданчику (від бічної до бічної лінії).

2. Те саме, одночасно з падінням (уперед на руки з перекастом на груди або на спину).

3. Імітація кількох (3–5) прийомів м'яча в падінні з різних напрямків з блокуванням у зоні 3.

4. Прискорення руху (бігу) з різних в.п., що закінчуються імітацією прийому м'яча в падінні.

5. Один гравець з м'ячем стає біля сітки, другий – на майданчику на відстані 3–4 м від партнера. Гравець кидає м'яч у бік захисника або за ним, захисник повинен своєчасно вийти назустріч м'ячу, точним ударом повернути його і зайняти в.п.

Вправи для вивчення техніки прийому м'яча двома руками знизу

1. Гравці шикуються в одну шеренгу, імітують прийом м'яча двома руками знизу.

2. Гравці розміщуються парами на відстані 3–4 м один від одного. Один з них кидає м'яч, другий приймає двома руками знизу і повертає партнерові. Змінюючи висоту і напрям польоту м'яча, створюють складні умови.

3. Те саме, один гравець виконує удар м'ячем об підлогу, а другий – переміщується до м'яча, який відскочив від підлоги, приймає його двома руками знизу.

4. Гравці виконують передачу знизу двома руками, переміщуються по майданчику.

5. Гравець двома руками підкидає м'яч на висоту 2–3 м, після чого приймає його двома руками знизу. Умови виконання вправи ускладнюються, змінюючи висоту підкидання і напрям польоту м'яча.

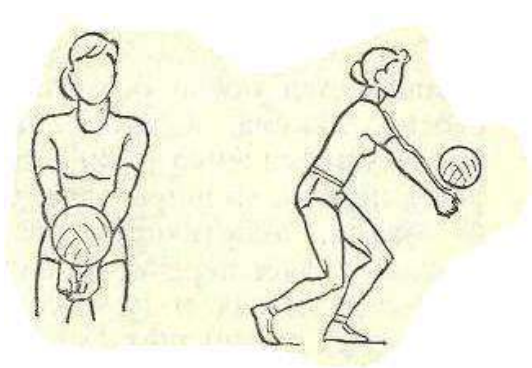


Рисунок 5.8 – Техніки прийому м'яча двома руками знизу

6. Чергування середніх (3–4 м) і високих (8–9 м) передач після прийому м'яча двома руками знизу.

7. Прийом і передача м'яча двома руками знизу біля сітки. Те саме після виконання удару.

Таблиця 5.4 – виправлення помилок

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Несвоєчасний вихід до м'яча	Неефективна гра в захисті	Повторіть багато разів прийом м'яча біля стінки, після удару м'ячем об підлогу виконуйте передачу над собою, потім удар об стінку, приймайте м'яч, який відскочив, двома руками знизу. Своєчасно виходьте до м'яча
Неправильні положення і рух руками	Неякісна передача м'яча	Імітація прийому м'яча, виконання серії рухів прийому м'яча. Основну увагу зверніть на положення у роботі рук, тулуба і ніг, на правильне положення передпліччя
Відсутня погодженість у рухах рук, тулуба і ніг	Неякісна передача м'яча	Приймайте «високий» м'яч 15–20 разів знизу. Зверніть увагу на положення рухів. Підбивайте м'яч знизу двома руками над собою на висоту 1,5–2 м, те саме з поворотами ліворуч (праворуч)

Несвоєчасний вихід до м'яча. Неєфективна гра в захисті. Повторіть багато разів прийом м'яча біля стінки, після удару м'ячем об підлогу виконуйте передачу над собою, потім удар об стінку, приймайте м'яч, який відскочив, двома руками знизу. Своєчасно виходьте до м'яча.

Неправильні положення і рух руками. Неякісна передача м'яча. Імітація прийому м'яча, виконання серії рухів прийому м'яча. Основну увагу зверніть на положення у роботі рук, тулуба і ніг, на правильне положення передпліччя.

Відсутня погодженість у рухах рук, тулуба і ніг. Неякісна передача м'яча. Приймайте «високий» м'яч 15–20 разів знизу. Зверніть увагу на положення рухів. Підбивайте м'яч знизу двома руками над собою на висоту 1,5–2 м, те саме з поворотами ліворуч (праворуч).

Практичні поради волейболістам

1. Завжди будь готовий прийняти м'яч.
2. Приймаючи подачу, не забувай, що кожний гравець повинен контролювати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера, не намагайся приймати його, щоб не заважати іншому виконати цю дію.
3. Готуючись до прийому м'яча, завчасно визначай, куди найдоцільніше спрямувати його.
4. Приймаючи м'яч способом зверху. Не випрямляй рук, а злегка зігни їх у ліктьових суглобах. Коли прийом м'яча виконувеш двома руками знизу, не згинай їх у ліктьовому суглобі.
5. М'яч з подачі або після нападаючого удару намагайся прийняти без падіння.
6. Приймай м'яч знизу не однією рукою, а двома.
7. М'яч, який летить убік, приймай однією рукою знизу.
8. «Важкий» м'яч після другого дотику не перебивай через сітку, а намагайся повернути на свій майданчик.
9. Не поспішай приймати м'яч, який не встиг відскочити від сітки. Не підходь надто близько до сітки. Почекай, доки м'яч відскочить від сітки, а тільки тоді приймай його.

2.3. Блокування

Блокування – технічний прийом захисту, за допомогою якого перегороджується шлях м'ячеві, який летить після нападаючого удару суперника.

Блокування – один з ефективних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях

м'ячеві, що перелітає через сітку. Прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і постави рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем, – одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча. Техніка одиночного блокування.

Перед початком дій блокуючий приймає в. п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки вперед перед грудьми. Після того, як визначився напрям для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (на відстані 2–6 м – ривком уздовж сітки), на останньому кроці стрибка повертається обличчям до сітки і виконує блокування.

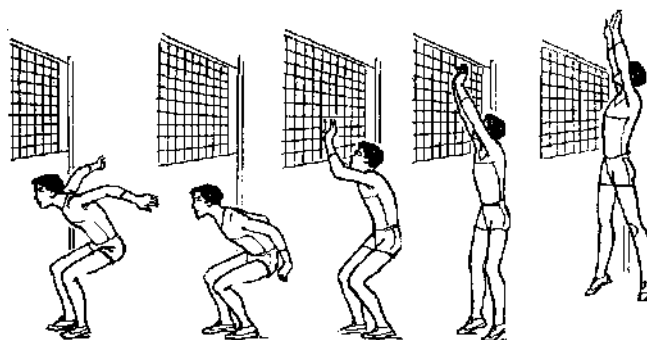


Рисунок 5.9 – Блокування

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Блокуючі повинні активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу.

Стрибок блокуючого здебільшого виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- вибрати місце і визначити час стрибка;
- розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в цей момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару.

Методики навчання і тренування

Блокування – основа, важлива і надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокування, необхідно звернути увагу на правильний вибір місця для відштовхування для стрибка, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою. Щоб «закрити» політ м'яча на основному напрямку, блокуючий відштовхується навпроти нападаючого, який виконує прямий удар. Розміщення долоней у процесі блокування може змінюватись залежно від напрямку польоту м'яча під час удару.

Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитись приймати положення готовності; переміщуватись звичайними і приставними кроками, а також бігом; відштовхуватись двома ногами. Виконання стрибка вертикально вгору і винесення кистей рук над сіткою.

У процесі навчання і вдосконалення блокування для переміщення блокуючого можна використовувати підвідні й спеціальні вправи, які виконуються у спрощених умовах.

1. Гравець імітує рух під час блокування біля сітки. Стрибок виконує з місця, дивиться на руки. Те саме після переміщення вправо (вліво) на один, два і більшу кількість приставних кроків.

2. Гравці по одному виходять з колони в зону 2. Тренер стоїть на підвищенні на протилежному боці майданчика в зоні 4, підкидає м'яч і виконує удар. Гравець робить дві-три спроби блокування.

3. Гравці розміщуються парами обличчям один до одного з обох боків сітки. Сітка розміщена нижче, ніж потрібно, на 5–8 см, нападаючий гравець тримає м'яч у руках, з двох-трьох кроків розбігу виконує нападаючий удар, блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться загальним методом.

4. Багаторазове імітування блокування з переміщенням праворуч і ліворуч.

5. Імітація групового блокування. Гравці розміщені в зоні 3 обличчям один до одного, виконують стрибок і торкаються долонями один одного над сіткою, після приземлення переміщуються (один в зону 2, а інший у зону 4) і виконують блокування з гравцями, які перебувають у цих зонах. Потім переміщуються у зворотному напрямку в зону 4, у зону 2, де повторюють блокування.

Технічні помилки та їх виправлення

Основні помилки, які трапляються під час блокування, можна усунути за допомогою підготовчих і спеціальних вправ.

Таблиця 5.5 – Технічні помилки та їх виправлення

Технічна помилка	Наслідки помилки	Як виправити помилку
Несвоєчасне переміщення до місця блокування	Запізнення, внаслідок чого неправильне положення гравця	Партнер розіграє комбінацію без удару. Спочатку – переміщення на незначну відстань, а пізніше – переміщення із зони 4 в зону 2
Несвоєчасний вибір моменту відштовхування	Суперник виконує удар без блокування	
Неправильне в.п. перед відштовхуванням і неактивна робота ніг, тулуба і рук у момент стрибка	Недостатня висота і неправильний напрямок стрибка	
Недостатня стрибкова витривалість. Відсутній стопорячий крок під час виконання стрибка	Неспроможність забезпечити захист біля сітки при переміщенні в бік, гравець заважає партнерові блокувати	Багаторазові стрибки з місця після приставного кроку вправо (вліво). Те саме стрибок для блокування після приставних кроків (двох, трьох)
Виконання блокування без зорового контролю, інтенсивне закривання удару	Немає захисних дій, гравці суперника виконують удар майже без блокування	Блокування, коли наносять удар у відомому напрямку. Повторити 15–20 разів. Блокування ударів з довільним напрямком. Повторити 20–25 разів

Практичні поради волейболістам

1. Під час блокування дивитись на м'яч, а не на суперника, який завершує атаку.
2. Виконуючи блокування, стрибай з деяким запізненням після нападаючого.
3. Не розводить широко руки під час блокування: м'яч може пройти між ними.

4. Завчасно визнач, хто з команди суперника успішно грає в нападі, не виконуй блокування, якщо гравці виходять для передачі із задньої лінії.

5. Пам'ятай, що після блокування, маєш право ще один раз доторкнутись до м'яча.

6. Приземляйтесь на зігнуті ноги, це допоможе швидко включитись у наступні ігрові дії.

7. Після блокування негайно відступити на крок від сітки, приготуйтесь до наступної дії.

2.4. Правила гри

Правила змагань – перерви і заміни. Звичайні перерви у грі. Звичайними перервами у грі є перерви і заміни гравців. Кожна команда має право на запит максимум двох перерв та на шести замін гравців у кожній партії.

Запит звичайних перерв. Перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан. Прохання здійснюється відповідним жестом руки, коли м'яч перебуває поза грою і до свистка на подачу.

Заміна гравця. Заміна повинна тривати стільки часу, скільки необхідно для запису заміни до протоколу і дозволу гравцям вийти та увійти на ігровий майданчик.

Правила середньої та трьохметрової ліній. Лінії на майданчику. Центральна лінія. Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівних майданчика розміром 9 x 9 м кожний. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

Лінія атаки. На кожному майданчику лінія атаки, чий задній край нанесений у 3-х метрах позаду вісі центральної лінії, відмічає передню зону.

Правила гри (подач, атакуючий удар). Подача. Подача – це дія введення м'яча у гру правим гравцем задньої лінії, що перебуває в зоні подачі.

Перша подача в партії. Перша подача в першій партії, як і у вирішальній (п'ятій) партії, виконується командою, яка визначилась жеребкуванням. В інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

Виконання подачі. Удар по м'ячу повинен бути нанесений кистю або будь-якою частиною руки після того, як він буде підкинутий чи випущений з руки (рук). Дозволяється тільки один раз підкинути чи випустити м'яч. Дозволяється постукування м'ячем і перекидання його в руках. Гравець, що подає, повинен здійснити удар по м'ячу впродовж 8 секунд після свистка першого судді на подачу. подача, здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

Атакуючий удар. Усі дії, в результаті яких м'яч спрямовується в бік суперника, крім подачі і блоку, вважаються атакуючими ударами.

Обмеження при атакуючому ударі. Гравець передньої лінії може виконувати атакуючий удар за умови, що контакт з м'ячем здійснюється в межах ігрового простору гравця. Гравець задньої лінії може виконувати атакуючий удар, що розміщений за передньою зоною: але під час його / її стрибка ступня (ступні) гравця не повинні ні торкатись, ні переходити за лінію нападу.

Правила гри (гравець Ліберо). Призначення Ліберо. Кожна команда має право призначити серед 12-ти гравців одного (1) спеціалізованого захисного гравця «Ліберо».

Дії за участю Ліберо. Ліберо дозволяється замінити будь-якого гравця на задній лінії. Він / вона не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування. Заміни, в яких бере участь Ліберо, не вважаються звичайними замінами. Ліберо може бути замінений тільки тим гравцем, якого він / вона раніше замінив (замінила). Ліберо і гравець, якого він замінює, можуть входити або залишати майданчик тільки через бокову лінію перед лавкою своєї команди між лінією нападу і лицьовою лінією.

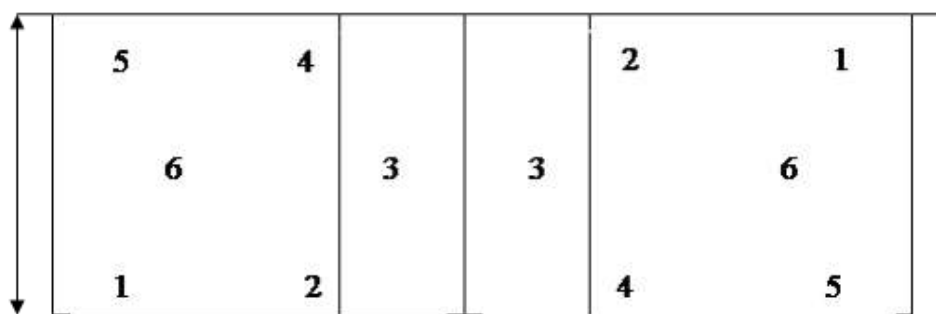


Рисунок 5.10 – Зони площадки

Контрольні питання

1. Дайте характеристику прийомів техніки гри у волейбол у нападі.
2. Дайте характеристику прийомів техніки гри у волейбол у захисті.
3. Які існують різновиди переміщень гравців у нападі?
4. Які існують різновиди переміщень гравців у захисті?
5. Охарактеризуйте різновиди та способи виконання подач м'яча.
6. Дайте характеристику всіх видів виконання передач м'яча зверху.
7. Охарактеризуйте різновиди та способи виконання нападаючих ударів.
8. Дайте характеристику різновидів виконання прийомів м'яча знизу.
9. Які існують різновиди виконання блокування?
10. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі.
11. Дайте характеристику груповим тактичним діям у нападі.
12. Що включають у себе командні тактичні дії в нападі?
13. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у захисті.
14. Охарактеризуйте групові тактичні дії у захисті.
15. Що включають у себе командні тактичні дії у захисті?
16. Розкажіть основні правила гри у волейбол.

РОЗДІЛ VI

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ

Тема 1. Основи здорового способу життя.

Зміст і критерії поняття «здоров'я»

Однією з основних проблем сучасної цивілізації є проблема здоров'я людини. Будь-яка цивілізована держава, будь-яке сучасне суспільство на перше місце ставлять проблеми збереження здоров'я, психологічного комфорту, тривалої працездатності, репродукції здорового потомства. Без вирішення цих завдань неможливий стабільний економічний і політичний розвиток держави, соціальне і культурне процвітання. Без здорової нації у держави немає майбутнього.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає *здоров'я* як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичної вади.

Нормальний стан здорового організму характеризується оптимальним станом живої системи, при якому виявляється її максимальна активність. *Стан здоров'я* – показник адекватності роботи функціональних систем організму. Обов'язкова умова здоров'я – активна діяльність з усунення неблагополуччя, незадоволеності. Прагнення до самовдосконалення, підтримка і створення добра, опір злу – невід'ємні передумови здоров'я тіла і душі. З цієї точки зору здоров'я визначається як здатність до самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення.

Деякі ознаки здоров'я (рівновага із зовнішнім середовищем, широта адаптивних можливостей, функціональні резерви, рівень працездатності тощо) можуть бути оцінені кількісно, а інші (різниця стану організму порівняно із хворобою, ступінь фізичного, соціального, духовного благополуччя) – описово.

Науково-технічний, соціальний прогрес приносить не тільки благо. Він призводить до забруднення зовнішнього середовища, підвищує вимоги стресостійкості, викликає необхідність засвоєння великого інформаційного потоку, знижує обсяг рухової активності людини, що спричиняє до погіршення здоров'я. Єдина «зброя» людини для захисту здоров'я в умовах, які склалися сьогодні, – культура його самозбереження.

Розрізняють декілька градацій здоров'я:

- **абсолютно здоровий** – всі органи і системи функціонують відповідно до зовнішнього середовища, у них немає проявів хвороби (таких людей дуже мало);

- **практично здоровий** – спостерігаються деякі відхилення у стані здоров'я, але вони суттєво не впливають на самопочуття і працездатність.

Поряд зі «статичним здоров'ям» усе більшого значення набуває «динамічне здоров'я». Здоровий той, хто має гарне «динамічне здоров'я» і здатний виконувати визначені фізичні навантаження.

Багато вчених розглядають найбільш загальні складові здоров'я. Вони ставлять запитання: «Чи можна вважати здоровою людину, яка має недужу фізичну силу, м'язи, але позбавлена інтелекту, або людину, яка постійно роздратована і виплескує це на всіх?» Традиційно розрізняють три компоненти здоров'я: фізичне, соціальне, духовне.

Фізичне здоров'я забезпечує силові взаємовідносини із зовнішнім середовищем – здатність людини використовувати своє фізичне тіло, його органи та системи для самозбереження.

Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобних психічних проявів і забезпечує адекватно умовам оточення регуляцію поведінки і діяльності особистості.

Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку. Воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Соціальне здоров'я – це здатність формувати і використовувати для самозбереження суб'єктивні уявлення інших людей щодо зовнішнього середовища та їх значення у ньому. Ця складова відображає соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування і до його якості.

Поряд з індивідуальним здоров'ям виділяють здоров'я населення, яке визначається із сукупності показників: народжуваність, смертність, дитяча смертність, захворюваність, середня тривалість життя.

Тема 2. Спосіб життя студентів та його вплив на здоров'я

Охорона і зміцнення здоров'я студентства визначається способом життя. **Спосіб життя студента** – це спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності. Структура способу життя визначається у тих відносинах субординації і координації, у яких знаходяться різні види життєдіяльності. Це проявляється у частці часу, яка на них витрачається, у тому, на які види життєдіяльності особистість витрачає свій вільний час, яким її видам надає перевагу в ситуаціях, коли неможливий вибір. Якщо спосіб життя не містить творчих видів життєдіяльності, то його рівень знижується.

Спосіб життя не можна нав'язати. Кожна особистість формує свій спосіб життя і мислення. Людина здатна впливати на зміст і характер способу життя групи, колективу, в яких вона перебуває.

Проявом саморегуляції особистості у життєдіяльності є стиль поведінки, що характеризується прийомами поведінки, які забезпечують студенту досягнення цілей з найменшими фізичними, психічними й енергетичними витратами.

Аналіз матеріалів щодо життєдіяльності студентів свідчить про її неупорядковану і хаотичну організацію. Це відображається у таких компонентах, як несвоєчасне приймання їжі, систематичний недостатній сон, недостатня рухова активність, відсутність процедур, що загартовують, шкідливі звички тощо. Негативні

наслідки такої організації життєдіяльності, які накопичуються впродовж навчального року, найбільш яскраво проявляються набагато раніше його закінчення (збільшується захворюваність). Оскільки ці процеси спостерігаються протягом п'яти років навчання, то вони суттєво впливають на стан здоров'я студентів. Практичні заняття з фізичного виховання у вищому навчальному закладі не гарантують автоматичного збереження і зміцнення здоров'я студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике значення мають регулярні заняття фізичними вправами, спортом, а також оздоровчі фактори.

Тема 3. Вплив зовнішнього середовища на здоров'я

Ряд факторів зовнішнього середовища (клімат, погода, екологічна обстановка) мають безпосередній вплив на здоров'я людини.

Біометрологія – наука, що займається вивченням залежності самопочуття від погоди, розробила своєрідний «календар» хвороб, які характерні для середніх географічних широт північної півкулі. Отже, взимку грип та застуди зустрічаються частіше, ніж влітку, але якщо на дворі суха зима, то хворіють менше, якщо погода з різкими коливаннями температури, то сила її впливу порівнюється зі шкодою для здоров'я, якої завдають епідемії. На запалення легень частіше хворіють у січні, виразкові кровотечі виникають у лютому, а ревматизм загострюється у квітні. Для зими і літа притаманні захворювання шкіри. За сезонами «працюють» і ендокринні залози: взимку обмін знижений, бо йде зниження діяльності; восени та навесні – підвищений, що впливає на нестійкість настрою.

На самопочуття впливають зміни електромагнітного поля. У магнітні дні загострюються серцево-судинні захворювання, підвищуються нервові розлади, роздратованість, спостерігається швидке стомлення, погіршується сон.

Екологічна обстановка впливає на організм людини. Порушення екологічної рівноваги небезпечні зривом механізмів адаптації людини. Організм відповідає різними розладами на шкідливий

вплив фізичних випромінювань; професійними захворюваннями на невідповідність до нових професій; нервово-психічною нестійкістю на інформаційні перенавантаження, перенаселеність, шум у містах; алергічними реакціями на зміни хімічного складу зовнішнього середовища.

Здатність пристосовуватися до негативних впливів неоднакова у людей з різним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості. Адаптаційні особливості людини залежать від типу її нервової системи. Слабкий тип (меланхолік) пристосовується важче і частіше наражається на нервові зриви. Сильний, рухомий тип (сангвінік) психологічно набагато легше пристосовується до нових умов. Організм людини, яка має високий рівень фізичної підготовленості, більш стійкий до впливів зовнішнього середовища, ніж у тих, хто має низький рівень загальної фізичної підготовки.

Тема 4. Здоров'я як життєва цінність

Збереження і відновлення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури.

Культура відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе. Культура має на увазі не тільки визначену систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку з його збереження і зміцнення, яка базується на моральних принципах.

Здоров'я – це природна, абсолютна, неперехідна життєва цінність. Із зростанням добробуту населення відносна цінність здоров'я все більше буде підвищуватися.

Спектр потреб людини широкий, але, звичайно, виділяють п'ять:

- потреба у самозбереженні (здоров'я);
- потреба у збереженні виду;
- пізнавальна потреба;
- потреба в емоційному контакті;
- потреба сенсу життя.

Потреба у здоров'ї, надана нам на біогенному рівні у вигляді самозбереження, трансформуючись з мірою соціалізації людини, отримує розвиток і стає необхідною для здоров'я як засіб реалізації інших життєвих потреб (матеріальний добробут, досягнення інших цілей тощо).

У процесі культурного і духовного розвитку особистості потреба у здоров'ї стає самостійною цінністю. Чим сильніше високодуховні потреби, тим вище відповідальність людини за свою фізичну здатність реалізувати їх.

Існує група потреб, які по-різному самозадовольняються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. До них можна віднести потреби в активному відпочинку, відновленні працездатності і здоров'я, спілкуванні і колективному самоствердженні та ін. Чим сильніше розвинені ці потреби, тим більша потреба у фізкультурно-спортивних заняттях.

Можна виділити три рівні цінності здоров'я: біологічний – первісне здоров'я, яке припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальний – здоров'я як соціальна активність, діюче ставлення особистості до світу; психологічний – здоров'я як відкидання хвороби у сенсі її подолання. Ціннісний підхід до здоров'я потребує враховувати мотиваційно-особистісне ставлення людини до здоров'я, яке проявляється не тільки у формі визначеної практичної поведінки, але й у вигляді психологічного контролю, думок.

Як показує практика, більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли воно перебуває під серйозною загрозою або майже витрачено.

Здоров'я є якісною характеристикою особистості і сприяє досягненню багатьох потреб і цілей. Суперечність між досягненням матеріального добробуту і необхідністю бути здоровим вирішується шляхом удосконалення об'єктивних умов життєдіяльності людей. Але не менш важливі особисті настанови і стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до цінності.

Тема 5. Спрямованість поведінки людини щодо забезпечення особистого здоров'я

Ставлення до здоров'я обумовлено об'єктивними обставинами, зокрема вихованням і навчанням. Воно проявляється у діях і вчинках, думках людини відносно факторів, що впливають на її фізичне і психічне благополуччя.

Критерієм міри адекватності ставлення до здоров'я у поведінці слугує ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя, а також нормативним вимогам медицини, санітарії, гігієни. Ставлення до здоров'я включає до себе і самооцінку людини щодо свого фізичного і психічного стану, яка є індикатором і регулятором її поведінки. Самооцінка фізичного і психічного стану виступає як реальне здоров'я людини.

Кожна людина бажає бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби людина часто веде себе неадекватно своєму стану, не говорячи вже про те, що у випадку відсутності хвороби вона не завжди додержується санітарно-гігієнічних норм. Вочевидь, причина невідповідності між потребою у здоров'ї і її реалізацією людиною полягає у тому, що здоров'я звичайно сприймається людиною як безумовно надане, як факт, який сам по собі розуміється, і хоча усвідомлюється, але відчувається тільки у ситуації його дефіциту.

У повсякденному житті турбота про здоров'я асоціюється, по-перше, з медициною, лікарською допомогою. Особи, які мають гарну самооцінку здоров'я, у випадку хвороби частіше звертаються до лікарської допомоги. Незначна потреба у зверненні до лікаря у людей з низькою самооцінкою свого здоров'я пояснюється неорганізованістю життєдіяльності. Різниця, що обумовлена самооцінкою здоров'я, спостерігається у способі життя тих, хто оцінює своє здоров'я як гарне, і тих, хто оцінює його як задовільне. Це підтверджується тим, що серед осіб, які вважають своє здоров'я задовільним, мають перевагу ті, хто не робить ранкову гімнастику, не здійснює прогулянок на свіжому повітрі, не залучені до занять спортом, не додержуються режиму харчування.

Отже, є сенс виділити два типи ставлення до здоров'я. Перший – охорона здоров'я, орієнтована на зусилля людини. До нього належать особи з високою самооцінкою здоров'я. Їх характерна особливість – це схильність до відповідальності за результат своєї діяльності, досягнутий за рахунок особистих зусиль і здібностей. Другий тип – це коли зусиллям людина відводить другорядне значення. Сюди відносять осіб з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я. Їх характерна особливість полягає у тому, що відповідальність за результати своєї діяльності вони приписують зовнішнім силам і обставинам.

Характер піклування власним здоров'ям пов'язаний з особистими якостями людини. Отже, виховання адекватного ставлення до здоров'я поєднано з формуванням особистості у цілому і припускає різницю у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

Тема 6. Фізична культура у регулюванні психоемоційного і фізичного станів студентів

Психоемоційний стан залежить від *емоційного* (психогігієна, уміння справлятися зі своїми емоціями), *соціального* (здатність взаємодіяти з іншими людьми), *інтелектуального* (здатність людини пізнавати та використовувати нову інформацію для оптимальних дій у нових обставинах), *духовного самопочуття* (здатність встановлювати дійсно значущі, конструктивні життєві цілі і прагнути до них, оптимізм).

Досить рідко думаємо про профілактику захворювань. На жаль, багато людей, а особливо молодь, починають дбати про своє здоров'я, коли воно вже серйозно порушено. І коли це трапляється, то все на цьому тлі здається порожнім і малозначущим. Тому необхідно думати про те, як зберегти здоров'я, працездатність та активність для повноцінного життя протягом тривалих років. Одним з основних засобів збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану студентської молоді є ведення здорового способу життя.

Уже давно доведено, хто регулярно займається фізичною культурою або багато рухається, той отримує зовсім інше відчуття, ніж у стані в'ялості і малої рухомості. Під час інтенсивних навантажень гіпофіз виробляє гормон ендорфін («гормон щастя»). Він породжує ейфорійний стан і почуття розслаблення, що позитивно впливає на настрій. Отже, фізичні навантаження є чудовим лікувальним засобом від депресії.

Енергійна фізична активність збільшує кількість і розміри кровоносних судин у серці, м'язах, що призводить до більш ефективного кровообігу. А завдяки глибокому диханню під час занять фізичними вправами організм отримує додатковий кисень. Гарний кровообіг і додатковий кисень допомагають активізувати регенеративну здатність шкіри.

Оздоровчі тренування знижують рівень холестерину, чим зменшують вірогідність утворення відкладень в артеріях. Регулярні заняття допомагають нормалізувати кров'яний тиск, зменшити ризик серцевих нападів та інсульту.

Спорт і рух підвищують стійкість до стресів, зміцнюють нерви, тому що під час інтенсивного руху прискорюється процес розпаду адреналіну – стресового гормону. Завдяки зняттю стресу та кращому кровопостачанню мозку покращуються здатність до зосередженості, навчання, тренування координації, адаптаційні можливості організму, вольові якості.

У результаті спортивних занять розвивається мускулатура, гнучкість. Тренування підвищують міцність кісток і суглобів, що покращує опірність механічним пошкодженням і допомагає боротися з дегенеративними захворюваннями, наприклад з остеопорозом.

Фізична активність допомагає збільшити витрату калорій, нормалізувати апетит, прискорює процеси обміну речовин. Домогосподарська суєта не замінює фізичні навантаження, тому що людина не зосереджена на правильному виконанні цілеспрямованих вправ, не слідкує за диханням, пульсом, поставою, своїм самопочуттям.

Не треба думати, що через місяць занять фізичними вправами все зміниться. Можливо, тільки через рік регулярних тренувань людина відчує, що менше хворіє, спокійніше буде ставитися до змін зовнішнього середовища, позбавиться від напруження, підвищеної стомленості, набуде впевненості у собі. Змінити будь-що завжди складно, тим більше в собі, але ще гірше зупинятися на півшляху. Тому найкращих результатів можна очікувати від регулярних, систематичних тренувань і, що не менш важливо, помірних та поступових навантажень.

6.1. Культура сексуальної поведінки

Сексуальна поведінка – один з аспектів соціальної поведінки людини. 17–25 років – це вік максимальної активності статевих гормонів.

Необхідною умовою гармонізації сексуального стилю є здоровий спосіб життя, що має рухову активність, регулярні фізичні навантаження тощо. Сексуальне життя завжди було пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я – цим визначається тривалість та інтенсивність сексуального збудження і фізіологічних реакцій. Сексуальні можливості в осіб, які мають слабе здоров'я, знижені.

Фізична привабливість ґрунтується на основі статевої уваги (гарна постава, легкість ходи тощо), тому необхідно приділяти увагу фізичній культурі та її складовій – формуванню і покращенню будови тіла. Відмічається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'ям. Наприклад, жінки, які регулярно займаються фізичними вправами і спортом, набувають таких якостей, як змагальна наполегливість, безкомпромісність у боротьбі тощо, що робить багатшим їх репертуар поведінки, психічне благополуччя.

6.2. Фізичне самовиховання і критерії ефективності здорового способу життя

Одним з основних елементів здоров'я студента є фізична складова, яка вимірюється фізичним розвитком і фізичною підготовленістю, фізичною формою і тренуваністю, фізичною активністю і функціональною активністю. Важливе значення для формування здорового способу і спортивного стилю життя студента має фізичне самовиховання. Під *фізичним самовихованням* розуміється процес цілеспрямованої, планомірної роботи над собою, орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють дійову позицію студента стосовно свого здоров'я. Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури, прагнення отримати визнання у колективі, усвідомлення невідповідності особистих сил вимогам соціально-професійної діяльності. Процес фізичного самовиховання включає три етапи.

Перший етап пов'язаний із самопізнанням своєї особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. До методів самопізнання відносять самонагляд, самоаналіз, самооцінку. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі, виходячи із самохарактеристики, визначаються мета, завдання і програма самовиховання. Мета може носити загальний характер і ставитися на тривалий період часу. Завданнями можуть бути: дотримання здорового і спортивного стилю життя, зміцнення і збереження здоров'я, формування морально-вольових якостей особистості, опанування основ методики фізичного самовиховання, покращення фізичного розвитку. Загальна програма оздоровлення студента повинна враховувати умови життя, особливості студента та його потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання студента.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні засобів впливу на самого себе з метою самозміни. До методів самовпливу, що спрямовані на удосконалення особистості студента, відносять самонаказ, самонавчання, самокритику, самоконтроль. Важливим фактором у вихованні здорового способу життя є залучення студентів до занять фізичними вправами. Поряд із широким розвитком та подальшим удосконаленням організаційних форм оздоровчої фізичної культури важливе значення мають самотійні заняття фізичною культурою. До основних форм таких занять належать: дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, тренувальна ходьба по сходинках, вправи на тренажерах, спортивні і рухові ігри, їзда на велосипеді тощо.

Шлях кожної людини до здорового способу життя відрізняється своїми особливостями. Ефективність здорового способу життя можна визначити за рядом біосоціальних критеріїв, таких як:

- оцінка морфофункціональних показників здоров'я: рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рівень адаптаційних можливостей людини;

- оцінка стану імунітету: кількість інфекційних і простудних захворювань упродовж визначеного періоду;

- оцінка адаптації до соціально-економічних умов життя (з урахуванням ефективності професійної діяльності), активності виконання сімейно-побутових обов'язків, широти виявлення соціальних та особистих інтересів;

- оцінка рівня валеологічної грамотності, рівень валеологічних знань, рівень засвоєння практичних знань і навичок, що пов'язані зі зміцненням і збереженням здоров'я, уміння самотійно побудувати індивідуальну програму здорового способу життя.

6.3. Використання «малих форм» фізичної культури у режимі навчальної праці студентів

Серед різноманітних форм фізичної активності ранкова гігієнічна гімнастика найменш складна, але достатньо ефективна для прискореного включення у навчально-трудолий день завдяки мобілізації вегетативних функцій організму, підвищенню працездатності центральної нервової системи, утворенню визначеного емоційного тла.

Дієвою та посильною формою занять у вищому навчальному закладі є фізкультурна пауза. Вона вирішує завдання забезпечення активного відпочинку студентів і підвищення їх працездатності. Фізкультурна пауза тривалістю 10 хв вводиться після 4 год занять і тривалістю 5 хв після кожних 2 год самопідготовки (коли виявляються перші ознаки стомлення). Вправи підбираються так, щоб активізувати роботу систем організму, які не брали участі у навчально-трудолий діяльності.

У розумовій праці студентів під впливом різних факторів виникають стани відвернення уваги від роботи, яку вони виконують, що обумовлено стомленням в умовах обмеження активності скелетної мускулатури, монотонним характером роботи тощо. Найбільш часто подібні явища спостерігаються під час самопідготовки студентів на шостій або восьмій годині занять. У цих умовах корисними є мікропаузи, що заповнені динамічними (присідання, біг на місці та ін.) або позотонічними вправами, які складаються з п'яти циклів енергетичного скорочення і напруження м'язів – антагоністів – м'язів згиначів і розгиначів кінцівок і тулуба. Під час тривалої напруженої розумової роботи рекомендується через кожні 30–60 хв використовувати позотонічні вправи, через кожні дві години проводити динамічні вправи.

Виконання «малих форм» фізичної культури у навчальній праці студентів має суттєве значення в оздоровленні її умов, підвищенні працездатності.

Тема 7. Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом. Мета і види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами та спортом

Метою лікарського контролю студентів є визначення стану здоров'я, фізичного розвитку та функціональних здібностей найважливіших систем організму, а також розподіл студентів до медичних груп.

Встановлений багаторічною практикою лікарського контролю розподіл студентів поділяється на такі групи:

- *основну* (без відхилень у стані здоров'я);
- *підготовчу* (без відхилень, але з недостатнім фізичним розвитком і підготовленістю);
- *спеціальну* (мають відхилення у стані здоров'я і вимагають обмеження фізичних навантажень).

Це дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження у процесі занять з фізичного виховання відповідно до стану здоров'я студентів.

Лікарський контроль у ЗВО проводиться в таких *формах*:

- регулярні медичні обстеження і контроль за станом здоров'я тих, що займаються фізичними вправами і спортом;
- лікарсько-педагогічні спостереження за тими, хто займається, під час занять і змагань;
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями, умовами занять і змагань;
- санітарно-просвітницька робота, пропаганда фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- профілактика спортивного травматизму і захворювань;
- проведення комплексних і відновлювальних заходів.

Зміст лікарських обстежень часто включає: збирання анамнезу, соматоскопію, антропометрію, застосування функціональних проб, визначення рівня працездатності.

Анамнез (від грецького *anamnesis* – спогад) – медична біографія пацієнта.

Необхідно з'ясувати такі питання:

Загальний анамнез – паспортні дані – вік, сімейний стан, освіта, професія, умови праці і побут.

Медичний анамнез – захворювання, травми, операції, починаючи з дитячих літ. Оскільки окремі захворювання, такі як скарлатина, часті ангіни, ревматизм, можуть викликати пошкодження внутрішніх органів, що призводить до пониження фізичної працездатності. Перенесені травми (особливо черепно-мозкові) можуть дати негативні наслідки у вигляді головних болей, призводять до погіршення координованості, що викликає протипокази для певних вправ.

За захворювання в родині. Якщо в родині страждають гіпертонією, необхідно звертати увагу на контроль артеріального тиску і маси тіла та планувати навантаження для профілактики гіпертонії (тривалі циклічні навантаження, наприклад біг).

Під час проведення лікарських оглядів заздалегідь сповіщають про день і час. А також осіб, що підлягають огляду, сповіщають про умови – не можна приходити на огляд відразу після занять фізичними вправами, після прийому їжі, після лазні, після грубих порушень режиму в попередній день.

Для студентів медичне обстеження проводять на початку навчального року один раз на рік. Для осіб, що мають відхилення в здоров'ї – 2 рази на рік, а для осіб, які активно займаються спортом – 3–4 рази на рік.

Лікарський контроль покликаний виключити всі умови, за яких можуть з'являтися негативні дії від занять фізичними вправами і спортом на організм студентів. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Об'єктивні та суб'єктивні прийоми самоконтролю

Значне практичне значення для тих, хто займається фізичною культурою і спортом, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера і викладача.

Важливим завданням викладача є навчання студентів самоконтролю за станом свого організму під час занять фізичними вправами та спортом.

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження тих, хто займається, за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ і спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані під час лікарського обстеження й педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також під час процедур, що загартовують. Самоконтроль необхідний усім студентам, викладачам і співробітникам та особливо особам, які мають відхилення у стані здоров'я.

Дані самоконтролю записують у щоденник, вони допомагають викладачеві й тренерові, а також тим, хто займається контролем і регулює правильність підбору засобів, методик проведення навчально-тренувальних занять. У ньому рекомендується фіксувати обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні і суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами.

Виділяють дві групи прийомів або методів самоконтролю: **об'єктивні та суб'єктивні**.

До **об'єктивних** належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та ін), функціональні проби та тести; спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів.

Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани.

Одним з найбільш інформативних методів контролю може слугувати регулярне визначення **ЧСС**. **ЧСС** визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях за 10, 15 або 30 секунд, після чого проводять перерахунок отриманих величин

у хвилину. Вимірювання ЧСС здійснюється відразу ж у перших 10 с після роботи та після 3 хвилин відпочинку. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і чи швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником студент повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. За малих і середніх навантажень нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хвилин.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у студента постійна, то можна свідчити про добре відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вищі, то організм не відновився. Значне почастишання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів стомлення, перевтоми або порушення стану здоров'я.

ЧСС у молодих людей віком 17–25 років у положенні стоячи у стані спокою дорівнює 60–70 уд/хв, а у дівчат дещо вищий – 65–75 уд/хв.

Крім того, нині існує цілий ряд технічних пристроїв, що допомагають здійснювати контроль за ЧСС безпосередньо під час фізичного навантаження без зупинок. До таких пристроїв відносять пульсометри. Датчики цих пристроїв кріпляться на пальці, зап'ясті, плечі або на грудях.

Розглянемо діапазон коливань частоти серцевих скорочень у спокої і під час виконання фізичного навантаження у студентів. Якщо протягом заняття зі спрямованістю на розвиток кардіореспіраторної системи частота пульсу досягає **100–130 уд/хв**, то це в цілому характеризує незначне за інтенсивністю навантаження.

Частота пульсу 140–170 уд/хв свідчить про навантаження середньої інтенсивності або вище середньої.

Почастишання пульсу до 180–200 уд/хв свідчить про граничне навантаження. Ще більші зрушення ЧСС пов'язані з погіршенням функціонального стану серця.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні вагозростові індекси (Кетле, Брока). У практиці широко використовують індекс Брока. Нормальна вага тіла для людей зі зростом:

- від 155 до 165 см = довжина тіла – 100;
- 165 – 175 см = довжина тіла – 105;
- 175 і вище за см = довжина тіла – 110.

Артеріальний тиск (АТ). Тиск (макс) систоли – це тиск у період систоли (скорочення) серця, коли воно досягає найбільшої величини впродовж серцевого циклу. **Діастолічний тиск (хв)** – визначається до кінця діастоли (розслаблення) серця, коли він упродовж серцевого циклу досягає мінімальної величини.

Формула ідеального тиску для кожного віку:

– макс. АТ = $102 + (0,6 \times \text{к-сть років})$;

– мін. АТ = $63 + (0,5 \times \text{к-сть років})$.

Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує вважати нормальними цифрами артеріальний тиск для систоли (макс.) – 100–140 мм рт. ст.; для діастоли 80–90 мм рт. ст.

Але варто зазначити, що АТ упродовж доби змінюється: уранці – нижчий, увечері – вищий, під час сну – найбільш низький; у положенні лежачи тиск на 8–12 мм рт. ст. нижчий, ніж стоячи.

За вимірами максимального артеріального тиску судять про величину навантаження і реакції на нього серцево-судинної системи.

Підвищення максимального АТ до 130–140 мм рт. ст. характеризує фізичне навантаження слабкої інтенсивності, реакція серцево-судинної системи в цьому випадку оцінюється як слабка.

Підвищення максимального АТ до 140–170 мм рт. ст. характерне для фізичних навантажень середньої інтенсивності, реакція серцево-судинної системи оцінюється як середня.

Максимальний АТ 180–200 мм рт. ст., яке свідчить про фізичне навантаження високої інтенсивності.

Функціональні проби і тести

Рівень функціонального стану організму можна визначити за допомогою функціональних проб і тестів.

Ортостатична проба. Підраховується пульс у положенні лежачи після 5–10 хвилин відпочинку, далі треба встати і виміряти пульс в положенні стоячи. За різницею пульсу лежачи і стоячи судять про функціональний стан серцево-судинної і нервової систем. Різниця до 12 уд/хв – добрий стан фізичної тренуваності, від 13 до 18 уд/хв – задовільний, 19–25 уд/хв – незадовільний, тобто відсутність фізичної тренуваності, більше 25 уд/хв – свідчить про перевтому або захворювання.

Проба Штанге (затримка дихання на вдиху). Після 5-ти хвилин відпочинку сидячи зробити 2–3 глибокі вдихи і видих, а потім, зробивши повний вдих, затримують дихання, закривши рота й одночасно затиснувши пальцями ніс. Час наголошується від моменту затримки дихання до його початку. Середнім показником є здатність затримати дихання на вдиху для нетренованих людей на 40–55 с, для тренованих – на 60–90 с і більше. Зі зростанням тренованості час затримки дихання зростає, під час захворювання або перевтоми цей час знижується до 30–35 секунд.

Ця проба характеризує стійкість організму до нестачі кисню.

Проба Генчі (затримка дихання на видиху). Виконується так само, як і проба Штанге, тільки затримка дихання проводиться після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримати дихання на видиху для нетренованих людей на 25–30 с для тренованих на 40–60 с і більше.

Проба Руф'є. Відповідно до цієї проби треба виконати три виміри частоти пульсу: у стані спокою сидячи, відразу після 30 присідань протягом 45 с і через 1 хв відпочинку. Підрахунок ведуть за формулою:

$$\text{ПСД} = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10,$$

де ПСД – показник серцевої діяльності;

P1 P2, P3 – частота пульсу у спокої, після навантаження і після відпочинку в перерахуванні на хвилину.

Отриманий індекс оцінюється в такий спосіб: від 0,1 до 5 – відмінно, від 5,1 до 10 – добре, від 10,1 до 15,0 – задовільно, від 15,1 і більше – погано. Ці показники оцінюють працездатність серцевої системи та вплив фізичних навантажень на неї.

Проба Ромберга. Ця проба використовується для оцінки функції координації шляхом роздратування вестибулярного апарату. Враховується час стійкості обстежуваного у стійці на одній нозі з торканням п'ятою іншої ноги коліна опорної, водночас руки витягнуті вперед, очі закриті. Під час оцінювання проби Ромберга, крім часу стійкості, звертають увагу на ступінь стійкості (нерухомо стоїть обстежуваний або погойдується), на наявність тремору (тремтіння) вік і пальців рук.

Критерії оцінки:

- «відмінно» – якщо обстежуваний, виконуючи пробу, зберігає стійкість ≥ 15 с за відсутності тремору повік і пальців рук;
- «добре» – якщо обстежуваний, виконуючи пробу, зберігає стійкість ≥ 15 с за невеликого тремору повік і пальців рук;
- «задовільно» – якщо обстежуваний, виконуючи пробу, похитується ≥ 15 с за невеликого тремору повік і пальців рук;
- «незадовільно» – якщо стійкість ≤ 15 с, спостерігається тремор повік і пальців рук, а також похитування.

Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту і сну, боязнь змагань та інші стани.

Самопочуття оцінюється як добре, задовільне і погане. Самопочуття відображає найбільш загальний стан організму людини, його центральної нервової системи. Якщо немає відхилень у стані здоров'я і спортсмен регулярно тренується, а форма й зміст тренування правильно сплановані, то у спортсмена гарне самопочуття, він сповнений бажання вчитися, працювати і тренуватися, у нього хороша працездатність.

Сон. У щоденнику самоконтролю фіксується тривалість і якість сну, процес засинання, пробудження (причина), сновидіння, переривчастий чи неспокійний сон, безсоння. Під час сну в організмі людини тривають відновлювальні процеси, і якщо людина погано спить, то порушуються процеси відновлення, що особливо впливає на функцію центральної нервової системи. Незначні відхилення у стані здоров'я, ще не підтверджені іншими симптомами, відразу ж відбиваються на сні. Сон вважається нормальним, коли настає швидко і протікає без сновидінь. Після такого міцного сну людина відчуває себе бадьорою і відпочившою. У разі поганого сну людина довго не може заснути. Переривчастий сон із сновидіннями і раннє пробудження повинні насторожувати спортсмена і тренера, оскільки є наслідком порушення спортивного режиму або не зовсім правильної методики тренування.

Працездатність оцінюється як хороша, задовільна і знижена. Зазвичай у разі хорошого самопочуття і після міцного сну у спортсмена проявляється і хороша працездатність. Але бувають випадки, коли у спортсмена хороше самопочуття, а працездатність у процесі тренування виявляється зниженою. Якщо з'являється небажання тренуватися, знижена працездатність, особливо протягом кількох днів поспіль, то необхідно про це повідомити тренера і звернутися до лікаря. Таке явище може виникнути в результаті перенапруження або навіть перетренування.

Стомлення – це фізіологічний стан організму, що виявляється у зниженні працездатності в результаті проведеної роботи. У нормі стомлення повинне проходити через 2–3 години після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження. Зі стомленням варто боротися тоді, коли воно починає переходити в перевтому, тобто коли стомлення не зникає на наступний ранок після тренування або заняття.

Забарвлення шкіри. Легке почервоніння свідчить про легке стомлення (навантаження помірне). Сильне почервоніння – сильне стомлення – (велике навантаження). Досить сильне почервоніння або незвична блідість – надто сильне стомлення (граничне навантаження).

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, такий, що настає відразу – викликає відчуття бадьорості, прилив сил. З характеристики сну відмічається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит також може характеризувати стан організму. Хороший апетит вказує на нормальний процес обміну речовин. Спортсмен, виконавши зарядку і туалет, відчуває потребу у прийомі їжі. Відсутність апетиту вранці і після тренування впродовж 2–3 годин дає підставу вважати, що мало місце порушення нормальної функції організму. Апетит може бути хорошим, помірним і поганим.

Потовиділення під час фізичної роботи є нормальним явищем і залежить від стану організму. Зі зростанням тренуваності потовиділення зменшується. Підвищене потовиділення при високій спортивній формі і нормальних метеоумов (температура і вологість повітря) може вказувати на перевтому. Потовиділення буває рясне, помірне і знижене.

Бажання займатися в щоденнику відображається словами «велике», «байдуже», «нема бажання». За перевтоми бажання займатися фізичними вправами пропадає.

Больові відчуття. Болі можуть бути ознакою травми, захворювання чи перенапруження. У щоденнику необхідно відмічати, за виконання яких вправ з'являються болі, їх сила, тривалість. Так, наприклад, болі у правому підребер'ї під час тривалих циклічних навантажень пояснюються перенаповненням печінки кров'ю. Водночас печінка набухає і тисне на оболонку, що її покриває. Болі в лівій частині живота є наслідком перенаповнення кров'ю селезінки. Також це може бути наслідком недостатнього розвитку дихальних м'язів. Зменшити больові відчуття, які виникають в осіб, які тільки приступили до занять фізичними вправами, можна самомасажем, прийняттям ванни, парною.

Самоконтроль за станом свого організму важливий не тільки для спортсмена, але і для будь-якої людини, яка самостійно займається фізичними вправами: плаванням, бігом, їздою на велосипеді тощо. Адже за постійного застосування методів самоконтролю можливо раніше зафіксувати відхилення у самопочутті, роботі організму, скоригувати навантаження, а у разі необхідності звернутися до лікаря. Без регулярних спостережень неможливо контролювати вплив фізичних навантажень на стан організму, його працездатність, спортивні результати. Усі дані самоконтролю повинні фіксуватися в щоденнику самоконтролю.

7.1. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні, що забезпечують контроль за станом організму

Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні дозволяють вийти на більш якісний рівень забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Комп'ютерні інформаційні системи є ефективним джерелом популяризації та пропаганди здорового способу життя. Впровадження мультимедійних систем у процес фізичного виховання студентів розглядається як найважливіший напрям науково-технічного прогресу в області інтенсифікації й індивідуалізації навчання, озброєння студентів системою валеологічних знань.

Одним з прикладів таких систем є розроблена Н. А. Колосом інформаційно-методична програма «Гармонія тіла», яка призначена для виконання таких функціональних завдань:

- зберігання даних про користувачів програми, тобто необхідну особисту інформацію, параметри фізичного розвитку, фізичної підготовленості;

- зберігання архіву інформації про фізичний стан досліджуваного контингенту з метою аналізу динаміки цих показників для внесення коректив у фізкультурно-оздоровчий процес.

Вона характеризується модульною структурою налаштування, що складається з таких блоків: налаштування, теоретичні відомості, діагностика, моніторинг, харчування та корекційно-профілактичний модуль.

Цей програмний продукт дозволяє індивідуалізувати процес фізичного виховання студентської молоді, надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання, а також формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять, розширює можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі студентів і дозволяє представити його у вигляді замкненої системи керування із включенням елементів самоконтролю.

Інформаційно-методична програма «Гармонія тіла» використовується в навчальному процесі студентів ДПУ під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Підбиваючи підсумок, варто зазначити, що сучасний фахівець повинен відрізнятися не тільки високим рівнем професійної підготовки, але й гарним здоров'ям. Тому фізична культура і спорт стає найважливішим фактором забезпечення високого функціонального стану організму, оптимальної розумової працездатності й формування особистих якостей. Проте необхідно нагадати основний принцип занять фізичними вправами – не зашкодь. Студентам досить корисно здійснювати спостереження за станом свого організму у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Контрольні питання

1. Назвіть види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами і спортом.
2. Назвіть мету та форми лікарського контролю у ЗВО.
3. Охарактеризуйте зміст самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами і спортом у ЗВО.
4. Перерахуйте суб'єктивні методи самоконтролю.
5. Перерахуйте об'єктивні методи самоконтролю.
6. Охарактеризуйте методику визначення ЧСС, його норми. Діагностика ступеня навантажень за ЧСС.
7. Охарактеризуйте методику проведення ортостатичної проби.
8. Охарактеризуйте методику проведення проби Штанге.
9. Охарактеризуйте методику проведення проби Генче.
10. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.
11. Охарактеризуйте методику проведення проби Ромберга.

РОЗДІЛ VII

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗВО ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЗМУ ТА ЄДИНОБОРСТВ

Тема 1. Основи техніки та методика навчання силових вправ. Характеристика програм силового фітнесу й основні вимоги до тренування

Фітнес-програми силової спрямованості мають на меті розвиток силових якостей основних груп м'язів, забезпечення їх «рельєфності» та загалом корекції форми тіла.

Сила та силова витривалість є важливими компонентами оздоровчого фітнесу, оскільки правильно побудоване силове тренування забезпечує суттєві функціональні переваги та поліпшення здоров'я і благополуччя людини. Силовий фітнес сприяє підвищенню сили і витривалості, міцному сну, підвищенню стійкості до стресів, впевненості в собі, зменшенню потенційного ризику виникнення травм, зміцненню кісток, поліпшенню функціонування суглобів, поліпшенню серцевого функціонування, гормональної, імунної систем, нормалізація обміну речовин.

За класифікацією фітнес-програми силової спрямованості розподіляються на фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (атлетичні види гімнастики, бодібілдинг), та фітнес-програми аеробного напрямку з елементами силового тренування (памп-аеробіка, супер-стронг, AVL, АВТ, Upper Body, TBW (Total-Body-Workout), шейпінг, тераеробіка, боді-кондишн та ін.), які, залежно від видів обтяження, класифікуються на фітнес-програми з використанням силових тренажерів; вільного обтяження (гантелі, штанги, диски, гирі, грифи); з власною вагою.

Памп-аеробіка – силове тренування з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг, з гантелями, гумовими амортизаторами, рекомендується людям, які хочуть набути витривалості, силу, підкачати м'язи і зробити їх рельєфними. Вправи виконуються впродовж

45–60 хвилин без перерви під ритмічну музику. Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. У памп-аеробіці використовуються різні види жиму і присідання, нахили, що потребують включення в роботу різних груп м'язів. Заняття за програмою супер-стронг передбачає роботу з більш тяжкою вагою та збільшення насамперед сили, а не силової витривалості як у програмі памп-аеробіки. Ці програми рекомендують для людей із високим рівнем підготовленості.

Upper Body. Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45–60 хвилин. Заняття Lower Body спрямоване на зміцнення м'язів ніг, сідниць, пресу тривалістю 45–60 хвилин.

ABL (Abdominal Buttocks Legs) – силовий, функціональний аеробний тренінг тривалістю 60 хвилин, спрямований на опрацювання ніг, преса і сідниць, в якому задіюється додаткове обладнання: степ-платформи, бодібари, гантелі, гумки тощо. Тренування ABL створені спеціально для жінок і спрямовані на опрацювання жіночих проблемних зон, а саме тих, в яких переважно накопичуються жирові клітини: живіт, стегна та сідниці.

ABT (Abdominal Buttocks Thighs) – силовий тренінг із найбільшим впливом на м'язи стегон, сідниць і пресу. Тренування включає аеробні й анаеробні вправи, в якому можливе використання додаткового устаткування. ABT заняття створено спеціально для жінок та спрямовано на поліпшення жіночих проблемних зон, у яких переважно накопичуються жирові відкладення.

ABS (Abdominal Back Spine) – сукупність вправ на м'язи черевного преса, стегна і сідниці, попереку. Акцент робиться саме на прес, а всі інші вправи виконуватимуть остільки, оскільки здатні створити статичне навантаження на м'язи черевного преса.

TBW (Total-Body-Workout) / Body Sculpt (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в TBW чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективно для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тону. TBW допомагає розвинути загальну витривалість, швидкісно-силові якості та швидкість. Починається заняття з тривалої

аеробної частини, потім у другій половині заняття силове й аеробне навантаження постійно змінюють одне одного. Водночас можливе використання степ-платформи, низькоударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів.

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. Основні засоби шейпінгу – фізичні вправи, які, залежно від методичної доцільності, виконуються без предметів, з предметами або на спеціальних приладах. Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50–60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основну частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Тераеробіка – тренування з використанням спеціальних амортизаторів, що фіксуються на кісті та гомілці людини, утворюючи єдину систему. Заснована 1995 року німецьким тренером Ю. Вайсхарзом. Містить танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі у поєднанні із силовою гімнастикою і стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їхнього виконання. Термінологія, що використовується у тераеробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

Боді-кондишн – силове тренування високої інтенсивності на всі групи м'язів із використанням тренажерів і спеціального обладнання, яка допомагає підтягнути і зміцнити фігуру, розвинути витривалість організму, опрацювати різні групи м'язів. Урок зазвичай ділиться на кілька частин, де проходять різні види навантаження: кардіо-, силове тренування, тренування дихання під час фізичної активності.

Силові тренування на тренажерах. Силові тренажери допомагають зміцнити слабкі м'язи і дати ізольоване навантаження на ті частини тіла, які потребують корекції. Заняття на тренажерах необхідно починати з незначних навантажень. Вправи, повторювані багато разів, навіть з невеликими гантелями, зміцнюють м'язи без збільшення їх маси. Силові тренажери – снаряди для удосконалення фігури. Гармонічна фігура з рельєфними м'язами – ідеал цілком досяжний. Правильна інтенсивність занять із правильно ж підібраною вагою – мінімальні умови на шляху до успіху. Крім того, тренажери можна розглядати як навчально-тренувальні пристрої або пристосування, використовувані для розвитку рухових навичків, тренування й удосконалення техніки керування механізмом, відновлення опорно-рухового апарату людини. Оптимально тренуватися 2–3 рази на тиждень по 45–90 хв. Видимий незброєним оком результат від тренувань можна очікувати через 2–3 місяці регулярних занять за правильно побудованою програмою (заняття на кардіотренажерах, силовому устаткуванні, дієта). Основний орієнтир – правильно підібрані навантаження: кількість серцевих скорочень за хвилину.

Правила силового тренування є непорушними для всіх його видів незалежно від рівня підготовки:

– перед початком тренування завжди необхідно проводити розминку. Вона включає активні фізичні рухи і незначне аеробне навантаження впродовж 5–10 хвилин. Аеробні навантаження повинні підвищити частоту серцевих скорочень, щоб уникнути різкої зміни режиму роботи серця. Що стосується вправ, то вони теж прискорюють кровотік. Гаряча кров проникає в м'язи і суглобові тканини і тим самим їх розігріває, підготовлює до майбутніх важких навантажень, знижується ризик травми;

– не рекомендується тренуватися більше двох днів підряд. Особливо для новачків це непосильне навантаження. М'язи повинні мати час для відпочинку і відновлення;

– величина ваги не є в оздоровчому силовому тренуванні самоціллю. Будь-які хитрощі, що допомагають підняти велику вагу, наприклад ривки, допомога всім тілом, чітинг, суперсети тощо, не пришвидшать успіх. Вправи потрібно робити повільно і точно, щоб силове навантаження припало саме на робочий м'яз,

а не розпорошилося по всій мускулатурі. Успіх зумовлює прицільний, точковий вплив на м'яз;

– тренажери та вправи не є універсальними і підходять не всім;

– якщо під час виконання вправи відчувається хоча б незначний біль у суглобах, відразу ж необхідно припинити виконання вправи та відкорегувати налаштування обладнання чи підібрати безпечну заміну;

– вправи виконуються з правильною технікою, інакше існує високий ризик травмуватись. Зазвичай у залі проводиться вхідне заняття з інструктором, де пояснюється техніка виконання вправ та складається програма тренувань;

– під час виконання силових вправ необхідно керуватися простим правилом «видих на зусилля», «вдих на розслабленні м'язу»;

– пити потрібно стільки води, скільки хочеться. Особливо під час сильного потіння. Втрата рідини призводить до згущення крові, а таку кров серцю куди важче проштовхувати по кровоносних судинах. Це по-справжньому небезпечно, якщо немає звички до системних фізичних навантажень;

– різка і несподівана зупинка тренування призводить до того, що кров залишається в м'язах, і організм не може рівномірно перерозподілити її до інших органів. Усе це шкідливо для кровообігу і підвищує навантаження на серце. Тому кожне силове тренування обов'язково завершувати так званою заминкою кількома вправами, які переводять тіло з робочого режиму в спокійний, буквально «остуджують» його: біг, ходьба, розтягування.

1.1. Загальна структура та зміст типової програми із силового фітнесу

Розминка (*warm-up*). Фаза розминки є необхідною і важливою у структурі фітнес-заняття. Кожне тренування повинне починатись з розминки. Вона допомагає запобігти можливим травмам та сприяє налаштуванню на тренування. Шляхом включення в роботу великих м'язових груп збільшується теплопродукція, що підвищує температуру тіла. Підвищення температури необхідне насамперед для стабілізації температури м'язів. У цих умовах

краще проходять обмінні процеси. Еластичність розігрітих м'язів поліпшується. Розминка стимулює роботу кардіореспіраторної системи, що виявляється у збільшенні ЧСС, зростає хвилинний та ударний об'єм крові, поліпшується кровопостачання м'язів. Обмежується кровопостачання до травного тракту. Відповідно, змінюється частота і глибина дихання. Збільшується продукція синовіальної рідини в суглобах.

Перед фітнес-тренуванням може бути дві частини розминки: загальна та спеціальна. Перша – загальна частина – має передувати спеціальній. Загальна розминка включає вправи на основні групи м'язів. Спеціальна частина розминки має бути більш інтенсивна і включати розминку тих м'язів, що будуть задіяні в основній частині. Розминка може тривати від 5 до 15 хвилин. Зазвичай вона починається з ходьби або повільного бігу підтюпцем (джогінг) (2–3 хвилини).

Рекомендації щодо побудови розминки. Розминка має тривати мінімально 7–10 хв, а для професійних спортсменів – 30–40 хв. Починати розминку краще з ходьби на місці для розігріву тіла. Потім варто виконати суглобову гімнастику і динамічні вправи для розтяжки м'язів. Суглобова гімнастика активізує роботу суглобів, сухожил'я і зв'язок, поліпшить їх рухливість і допоможе опрацювати навколо суглобових м'язів. Динамічна розтяжка має зробити м'язи більш еластичними, що допоможе їм працювати максимально ефективно впродовж усього тренування. Часто на цьому етапі застосовується техніка міофасциального релізу з фітнес-ролами та м'ячами, що дозволяє краще тренувати м'язи на рівні фасцій.

Прийнято починати зверху вниз (шия, плечі, руки, груди, спина, кор, ноги), але це більшою мірою традиційний підхід до розминки. Важливо, щоб спрямованість та вид вправ повинен орієнтуватися на рухові завдання, які будуть використані в основній частині. Починати розминку варто з повільного темпу і невеликої амплітуди рухів, поступово збільшуючи темп і амплітуду. Інтенсивність розминки не повинна бути високою, оскільки це може призвести до швидкої втоми і зменшення результативності тренування.

Не варто плутати розминку перед тренуванням і розтяжку після тренування. У розминці мета розігріти м'язи і суглоби, посилити кровообіг, підготувати тіло до навантажень. Розминка не повинна бути повільною і статичною. Після тренування навпаки необхідно відновити дихання, знизити пульс і виконати статичні вправи на розтяжку.

Завершується розминка кардіовправами з помірною інтенсивністю, які мають збільшити температуру тіла, посилити кровообіг, підготувати м'язи. Наприкінці розминки відновлюємо дихання, здійснюючи глибокий вдих і видих.

Після правильної розминки по тілу розливається приємне тепло, відчувається бадьорість і приплив енергії. Відчуття втоми є сигналом до зменшення навантаження чи часу розминки. Якщо тренування планується у прохолодному приміщенні чи на вулиці, то потрібно одягнутися тепліше для більш швидкого розігріву або збільшити час розминки.

Варто враховувати, що розминка для силових тренувань має включити як загальну розминку, що була описана вище, так і спеціальну: залежно від рівня того, хто займається, виконується один або більше сетів силових вправ з легким обтяженням перед тим, як виконувати вправи з більшою вагою.

Основна частина (workout / activity). Перед початком будь-якої рухової активності треба одягнутися відповідно до тренування, вибираючи одяг, який надаватиме можливість рухатися вільно і безпечно. Основна частина фітнес тренування повинна тривати від 20 хвилин до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили і силової витривалості та поліпшення складу тіла. Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховувати рівень функціонального стану, фітнесцілі та інтереси. Під час фітнес-заняття треба дотримуватися періодів роботи та відпочинку. Для початківців бажано збільшувати тривалість відпочинку між вправами, не збільшуючи інтенсивність навантаження. Обов'язково під час заняття вимірювати ЧСС. Краще розділяти кардіозаняття для розвитку кардіореспіраторної

системи і поліпшення складу тіла та силові заняття для розвитку силового фітнесу. Проте можна поєднувати кардіо- та силові вправи в одному занятті. Тоді фітнес-тренування може скластися з такого:

- 5–15 хвилин розминка;
- 20–30 хвилин кардіореспіраторні вправи з цільовою ЧСС;
- 10–20 хвилин вправи на розвиток сили та силової витривалості;
- 10–15 хвилин заминка з використанням вправ на розтягнення.

Наведена узагальнена структура фітнес-заняття може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану студента та інших чинників.

Заминка (cool-down). Після основної частини фітнес-заняття фаза заминки є обов'язковою. Мета цієї фази у стабілізації кровообігу шляхом активного відпочинку. Кров поступово перерозподіляється з глибоких вен ніг, знижується температура тіла, видаляються продукти розпаду, знижується психічна напруга (знижується продукція адреналіну і норадреналіну).

Після інтенсивної рухової активності до мозку, серця та травного тракту може не надходити достатньої кількості крові. Це викликане накопиченням крові в м'язах рук і ніг, що спричиняє додаткове навантаження на серце. Такі симптоми, як запаморочення або слабкість, можуть з'явитись, якщо відсутня заминка, яка запобігає накопиченню надмірної кількості крові в м'язах рук і ніг. Вона також допомагає проходженню крові через венозну систему до серця. Заминка забезпечує поступове повернення тону вен та частоти серцевих скорочень, що зменшує навантаження на внутрішні органи. Заминка повинна тривати близько 5–15 хвилин. У цій частині використовують вправи на розтягнення (стретчинг) для запобігання травмам та больових відчуттів у м'язах. Фаза заминки сприяє поступовому зниженню обмінних процесів в організмі та частоти серцевих скорочень до рівня, близького до початкового.

Рекомендації щодо побудови заминки:

- заминка повинна тривати від 5 до 10 хвилин;
- бажано використовувати релаксаційні види вправ (стретчинг, йога);
- можна включати повільний біг, ходьбу, низькоударні вправи з аеробіки.

Загальна структура фітнес-програми. Добре спланована програма з оздоровчого фітнесу включає аеробне тренування, силові вправи та стретчинг. Типова фітнес-програма для початківців повинна включати 3 дні аеробних занять помірної інтенсивності та 2 дні силових.

Силові тренування складаються для розвитку всіх основних м'язових груп на одному занятті.

Для людей із середнім рівнем фітнесу та з метою зменшення маси тіла кількість аеробних занять на тиждень збільшують до 4–5 разів по 20–45 хвилин помірної інтенсивності. Програму силових вправ можна створювати для всіх основних груп м'язів на одному занятті або складати програму вправ окремо для верхньої та нижньої частин тіла на різних силових заняттях. Силові заняття можуть проводитися окремо від кардіотренувань або разом. В інші дні рекомендується активно (йога, стрейчинг) чи пасивно відпочити.

Для високого рівня фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіотренувань. Для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м'язів на одному занятті у вигляді колового тренування або складати програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті. В інші дні рекомендується активно (йога, стрейчинг) чи пасивно відпочити.

Тема 2. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси. Аналіз методики проведення програм із силового фітнесу

Методика використання силових вправ в оздоровчому фітнесі істотно відрізняється від такої в силових і швидко-силових видах спорту, хоча і нагадує силове тренування в циклічних видах спорту на витривалість. Такі варіанти тренування недопустимі в оздоровчому фітнесі у зв'язку з високим ризиком перенапруження і травматизму. Тому основними вимогами до силового тренування є величина обтяження (або ступінь напруження м'язів) – не більше 60–80 % від повторного максимуму; темп рухів – неграничні. Водночас ефективність розвитку силових якостей знижується, але це не є суттєвим недоліком, оскільки завдання

силових занять в оздоровчому фітнесі – не максимальний розвиток силових якостей, а поліпшення фізичного стану учасників.

Під час планування силової фітнес-програми необхідно враховувати інтенсивність тренування, тривалість кожного заняття, кількість силових тренувань на тиждень та вид вправ для розвитку сили та силової витривалості.

Інтенсивність. Інтенсивність силового тренування характеризується як ступінь навантаження на м'язи. Інтенсивність навантаження має три компоненти: величина обтяження під час силової вправи; кількість повторів у вправі; тривалість сету або загальна тривалість силового заняття. Отже, збільшення інтенсивності під час силового тренування може бути досягнуто будь-яким комбінуванням наступного залежно від поставлених фітнес-цілей: збільшення опору або величини обтяження, збільшення кількості повторів у сеті, збільшення кількості сетів у тренуванні, збільшення швидкості виконання вправи, зменшення часу відпочинку між сетами.

Програми можуть бути створені як для розвитку сили або витривалості, так для удосконалення обох. Різниця між цими програмами залежить від кількості повторів і величини обтяження. Програми тренувань, спрямованих переважно для розвитку сили, мають незначну кількість повторів (до 8) з великим обтяженням, тоді як програми для розвитку силової витривалості мають збільшену кількість повторів (13–20) з невисокою величиною обтяження. Сети від 8 до 12 повторів у ньому із середнім обтяженням розвивають збалансовано силу, м'язовий об'єм та витривалість. Величина обтяження, що створює адекватний опір, залежить від рівня фітнесу людини та цілей програми.

Частота. Тренувальні програми повинні включати час для відпочинку та відновлення м'язів до вищого фізіологічного рівня (суперкомпенсація). Частота силових фітнес-занять залежить від початкового рівня фітнесу людини, її складу тіла та поставлених цілей. Для найбільш ефективного поліпшення сили та силової витривалості рекомендується тренуватись 3–4 рази на тиждень. Для підтримання досягнутого рівня силового фітнесу рекомендується тренуватись щонайменше 2 рази на тиждень.

Тривалість. Тривалість заняття залежить від рівня розвитку силового фітнесу людини, поставлених фітнес-цілей, наявності обладнання та часу для тренувань. Для поліпшення й підтримання рівня розвитку сили та силової витривалості фітнес-заняття повинно тривати від 20 хвилин до 45–60 хвилин. Між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 101–120 уд·хв⁻¹). Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати повний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 91–100 уд·хв⁻¹). Характер відпочинку між підходами активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення тощо), а між серіями вправ для різних груп м'язів – комбінований (25–30 % загальної тривалості відпочинку – активний + 50 % пасивний + 20–25 % – активний).

Для запобігання перетренованості та пошкодження м'язів рекомендується така схема (табл. 7.1) розвитку силового фітнесу залежно від рівня підготовленості:

Таблиця 7.1 – Дозування навантаження за рівнем підготовленості

Фітнес рівень	Інтенсивність(% від ПМ)	Обсяг (на м'яз або групу м'язів)	Сет	Повтор	Частота	Тривалість, хв
Базовий	10–40	1 вправа	11–2	2–10	2	20–30
Середній	40–60	2 вправи	22–3	8–15	2–3	20–40
Високий	50–80	3 вправи	33–4	8–15+	3–4	30–60

Вид. Найкращою формою вправ для розвитку сили та силової витривалості є вправи з обтяженням. Обтяженням може бути вага власного тіла, спеціальні тренажери та допоміжні пристосування (гантелі, штанги, гумові амортизатори тощо).

Регулярне виконання вправ з великим навантаженням і невеликою кількістю повторів здебільшого призводять до гіпертрофії або збільшення об'єму м'язів. Це збільшення зазвичай відповідає збільшенню діаметру м'язового волокна. Ступінь гіпертрофії і відповідний приріст сили вельми індивідуальні, проте існує

лінійний взаємозв'язок між величиною сили і площею поперечного перетину м'яза. Регулярне виконання вправ з невеликим опором і більшою кількістю повторень веде до збільшення м'язової витривалості, що пов'язано зі збільшенням у м'язі: концентрації міоглобіну, кількості капілярів, розміру і кількості мітохондрій.

Методика розвитку максимальної сили через збільшення м'язової маси – це один із основних напрямів у методиці силової підготовки. Для розвитку м'язової маси найефективніші вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи на подолання опору власного тіла з додатковими обтяженнями.

Вправи з обтяженням масою власного тіла ефективні для розвитку максимальної сили на початкових етапах силової підготовки, стрибкові – для розвитку вибухової і швидкісної сили.

Вправи на подолання опору партнера або додаткового опору можна виконувати практично без додаткового обладнання. Вони дають можливість розвивати силу в умовах, максимально наближених до спеціалізованої рухової дії (наприклад, біг угору для розвитку швидкісної сили відносно бігу стадіоном; виконання технічних прийомів у боротьбі з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування одне одного з кола тощо). Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, спортсмени змушені проявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для розв'язання певного рухового завдання.

Сутність вправ у самоопорі полягає в одночасному напруженні м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів певного суглоба. Ці вправи можуть виконуватися у статичному напруженні м'язів, а також у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, якщо одна група м'язів працює у долаючому, а інша – в поступливому режимі. Ці вправи можна виконувати без спортивних знарядь. Вони сприяють координації, досить ефективні під час іммобілізації травмованих частин тіла, є найменш травмонебезпечними вправами.

Існує три основні методи для розвитку сили: ізометричний (статичне скорочення м'язів, під час якого довжина м'яза під час дії опору не змінюється), ізотонічний (забезпечують рух опору по фіксованій траєкторії) та ізокінетичний (забезпечують регулювання величини опору і швидкості виконання).

Позитивна дія ізометричних вправ: можливість підтримувати необхідну величину напруження певний час; тренувальний сеанс потребує небагато часу; відносно просте обладнання; можливість діяти практично на всі м'язові групи; висока ефективність в умовах обмеженої можливості рухів з великою амплітудою (у разі змушеної гіпокінезії в умовах тривалого перебування в космічному кораблі, підводному човні тощо). Ізометричні вправи можна виконувати різними способами – у вигляді вільних вправ, із партнером, із різним спортивним спорядженням.

Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи інтервальний і комбінований методи, дотримуючись низки методичних положень. Величина зовнішнього опору підбирається індивідуально й має бути такою, щоб конкретна людина могла переборювати його протягом 20–55 с. Із тривалістю роботи понад 40–45 с активність розщеплення білків буде незначною, що також не сприятиме ефективному зростанню м'язової маси.

Важливе значення для розвитку м'язової маси має темп виконання динамічних вправ. Найбільший тренувальний ефект проявляється під час виконання долаючої фази руху за 1–1,5 с, а поступливої – за 2–3 с. Наприклад, у жимі штанги лежачи на спині на вижимання витрачається 1 с, а на опускання у вихідне положення – 2 с. За такого темпу на одноразове виконання конкретної вправи витрачається від 3 до 4,5 с. Якщо оптимальну тривалість роботи (20–35 с) поділити на оптимальну тривалість одного руху (3–4,5 с), визначимо необхідну кількість повторень вправи в одному підході – від 6–8 до 10–12 разів.

Оскільки тренування із розвитку м'язової маси потребує великих витрат часу (багато повторень вправи з відносно тривалими інтервалами відпочинку) і великих витрат енергії, то в одному занятті доцільно проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів. Наприклад, лише м'язи рук і плечового поясу або лише

м'язи тулуба. У системі суміжних занять завдання з розвитку м'язової маси можна вирішувати двома способами:

1. Почерговий розвиток різних груп м'язів. Наприклад: I заняття – м'язи ніг і таза; II заняття – м'язи тулуба; III заняття – м'язи рук і плечового поясу. На наступних заняттях цей цикл багаторазово повторюється впродовж 4–6 тижнів без змін тренувальної програми. Після 4–6 тижнів тренування за цією програмою варто підібрати інші вправи, оскільки до попередніх вправ організм уже пристосувався і не відповідатиме адекватному зростанню м'язової маси й сили. Така побудова системи суміжних занять дає досить високий тренувальний ефект із недостатньо фізично підготовленими людьми, особливо підлітками та юнаками.

2. Концентрований розвиток декількох м'язових груп. Упродовж 4–6 тижнів на кожному занятті розвиваються одні й ті самі м'язові групи. Водночас необхідно брати до уваги, що активізація білкового синтезу розвивається досить повільно і після значного навантаження триває впродовж 48–72 год. Тому повторні великі навантаження на одні й ті самі групи м'язів можна планувати не частіше ніж через 2–3 дні. Далі за необхідності може бути продовжена робота із розвитку маси тих самих м'язів, але для підвищення тренувального ефекту доцільно застосувати інші фізичні вправи. Якщо ж необхідного тренувального ефекту досягнуто, то переходять до розвитку інших груп м'язів. Щоб зберегти досягнутий тренувальний ефект, треба продовжувати виконання силових вправ і для тих груп м'язів, які вже достатньо розвинені. Для цього необхідно застосовувати силові навантаження, які становлять 30–40 % навантажень циклу, що розвивається.

Зі зростанням маси м'язів та їх сили має адекватно зростати й величина тренувальних обтяжень. Треба пам'ятати, що вага обтяжень повинна бути такою, аби людина могла її подолати від 5–6 до 10–12 разів в одному підході. Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Тренувальні завдання виконують методом інтервальної й комбінованої вправи. Одним із найпоширеніших методів розвитку силової витривалості є метод колового тренування.

Для розвитку вибухової сили застосовуються вправи із обтяженням масою предметів (штанга, гирі та ін.), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла + спеціальний пояс масою декілька кілограмів тощо).

Досвідчений фахівець має вміти регулювати процес і навантаження згідно з науково визначеними правилами – методичних положень:

- спрямованістю на певні групи м'язів;
- величиною опору й обтяжень та вихідними положеннями (ВП) позою тіла;
- характером зовнішнього опору;
- кількістю підходів;
- кількістю повторень у підході;
- ритмом і темпом повторень;
- режимами роботи м'язів;
- способом виконання вправи (на гімнастичних снарядах, взаємних опорів, порядком включення м'язів);
- тривалістю і характером відпочинку;
- ступенем втомленості та психологічної напруженості;
- та іншими умовами.

Тема 3. Характеристика й побудова силових програм з обтяженням ваги власного тіла

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перевантажень і тому широко використовуються у практиці оздоровчого фітнесу на початковому етапі силових підготовки.

Тренування з власною вагою – чудова заміна силових та кардіотренувань у залі з відповідним обладнанням, яке допоможе забезпечити високий рівень функціональності, підтримувати м'язи в тонусі, покращувати силові показники, набути гарного рельєфу тощо. Особливістю тренувань з власною вагою є виконання вправ із залучення більшої кількості м'язових волокон (у пріоритеті

багатосуглобні чи/та комплексні рухи). Тренування з власною вагою може застосовуватись як окремий вид тренування чи як додаткове навантаження на м'язові групи до чи після тренінгу з додатковими обтяженням чи на тренажерах. Такі заняття можуть не поступатися щодо ефективності занять у тренажерному залі, якщо тренуватися за тими ж принципами силового тренінгу.

Основне достоїнство методики полягає в доступності занять для кожної людини. Комплекс тренувань можна повноцінно виконувати і без спеціальних пристосувань. За допомогою групи вправ кожна людина може досягти високих показників витривалості і зростання м'язової маси. Інтенсивність занять визначає швидкість появи результатів. З іншого боку, виконання складних елементів, які потребують високо рівня координації та сили, підійдуть навіть для високотренованих людей. Основним недоліком цього тренування є обмежені можливості точного дозування, а отже, і врахування навантаження та вибіркової дії на конкретні м'язові групи. Тому бажано використовувати різні силові вправи для всебічного розвитку людини.

Щоб зробити тренування з власною вагою більш ефективними, на етапах розвитку, вдосконалення, майстерності використовують такі методи тренування з власною вагою, як кругове тренування, протокол Табата, інтервальний, функціональний тренінг, кроссфіт окремо чи в поєднанні з додатковим обтяженням.

Кругове тренування відбувається в режимі «пампінг», тобто значна кількість повторень із середньою вагою снарядів або вагою власного тіла. Воно позитивно впливає на метаболізм людини, тому організм витрачає калорії не тільки під час тренінгу, а й після нього. Це відбувається завдяки тому, що організм під час тренування споживає велику кількість кисню.

Головна особливість будь-якого кругового тренування – це швидке й ефективне спалювання жиру без втрати м'язової маси. Саме тому це ідеальний тренінг для підвищення рельєфності вашої мускулатури. Але важливо розуміти, що, займаючись круговим тренуванням, ви не зможете збільшити м'язи або набрати масу, адже для цього необхідні важкі силові вправи, мало повторень і тривалі перерви, тобто повна протилежність цього тренування.

Основним правилом у виборі вправ для циклічного тренінгу є залучення в роботу якомога більшої кількості м'язових груп. Від вибору правильного снаряда чи вправи з власною вагою залежить складність тренінгу. Циклічний тренінг може проходити як у вільній вазі, так і на тренажерах або з власною вагою. Основна мета цих занять – це розвиток витривалості і спалювання жиру без втрати м'язової маси. Кругові тренування сприятливо впливають на тонізацію вашого тіла, підвищення м'язової сили і прорисовку рельєфу. Ефективне кругове тренування може спалити на 30 % більше жиру, ніж звичайний тренінг у залі. Це відбувається завдяки інтенсивності, яку ви можете підлаштовувати під свої потреби. Кругові тренування підходять як новачкам, так і спортсменам з великим спортивним досвідом.

У середньому тривалість звичайного кругового тренування 15–60 хвилин. За цей час виконується 3–10 кіл або циклів, які складаються з 10–12 вправ. Перерва між вправами повинна бути не більше 10–20 с, а між циклами – 1–3 хв. Важливо намагатися стежити за диханням і вчасно робити перерви, адже надмірні фізичні зусилля можуть призвести до виснаження ресурсів організму. Популярними вправами для кругових тренувань є базові вправи (віджимання, підтягування, випади, присідання, планка) та їхні варіації, адже їх основне завдання – це задіяти якомога більшу кількість м'язів. Складність тренінгу можна змінювати, використовуючи додаткові снаряди: гантелі, тренажери, штанги або займаючись з власною вагою. У тренінгу можна чергувати кардіо- й силові сесії, або робити вправи з елементами як кардіо-, так і силового навантаження одночасно.

Одним з найпопулярніших різновидів останнім часом можна вважати систему вправ, засновану на *інтервальному методі* – Табата. За своєю сутністю вона являє собою подальший розвиток та інтерпретацію інтервального методу тренування. У тренінгу доцільно використовувати найпростіші та найдоступніші вправи циклічного характеру, серед яких силові вправи з власною вагою чи з додатковим обтяженням, бігові та аеробні вправи (біг, імітаційні вправи або вправи оздоровчих напрямів аеробіки).

Методика занять за протоколом Табата складається з чергування коротких періодів інтенсивних фізичних вправ з 3–4 хвилинними перервами на відпочинок. Вправи Табата зазвичай виконуються за схемою: вісім повторів за 4 хвилини (двадцять секунд інтенсивного навантаження – 10-секундна перерва), або на 4 частини. Отже, тренування включає 8 вправ (наприклад, 4 вправи по 2 сету). Система ефективно розвиває загальну та спеціальну витривалість, а найголовніше вносить різноманітність до тренувального процесу. Критерії під час вибору вправ для тренінгу за протоколом Табата:

1. Мають бути задіяними якомога більша кількість м'язів тіла одночасно.

2. Необхідно забезпечити максимально можливе скорочення та напругу м'язових волокон у кожній т. зв. «цільовій зоні». Найчастіше це досягається шляхом скручування та максимально можливою амплітудою рухів.

3. Якщо за 20 секунд зроблено не більше 8–10 повторень, то вправу вибрано правильно, що буде відповідати анаеробному навантаженню. Усе інше можна віднести до аеробного інтервального високоінтенсивного тренування.

Під час виконання Табата зміцнюється серцево-судинна система, що збільшує витривалість. Цей спосіб позитивно впливає і на швидкісні дані. Згідно із суб'єктивним відчуттям підбирати вправи необхідно так, щоб після виконання восьми підходів у тих, хто займається, практично не залишалось сил зробити хоча б ще один підхід. Якщо залишилися сили після виконання всіх підходів, то це означає, що темп виконання був невеликим або неправильно підібрані вправи.

Орієнтовний комплекс вправ з подоланням власної ваги для середнього / високого рівня підготовки може виглядати так:

1. Підтягування на перекладині: $3 \times (80\text{--}90\%) \text{ МТ}$.

2. Прогинання тулуба, лежачи стегнами на лавці і впираючись п'ятами в нерухомий упор; руки за головою: 2×15 .

3. Присідання на одній нозі: 2×6 на кожній нозі. Можна допомагати собі, спираючись рукою, наприклад, на спинку стільця.

4. Віджимання в упорі лежачи: 3×15 .

5. Піднімання тулуба з положення лежачи, захват ногами за опору: 2×20 .

6. Прийняти положення: упор головою вперед, долоні спираються на підлогу, згинання шийі вперед-назад і в сторони: 2×8 .

7. Віджимання в упорі на брусах або спинках стільців: $2 \times (80-90 \%) \text{ МТ}$.

8. Вистрибування з присідання, руки за головою: 2×8 .

9. Сидячи, руки за головою, повертати тулуб у різні сторони, поперемінно торкаючись ліктем коліна то правої, то лівої ноги: 2×25 у кожний бік.

Тема 4. Силові вправи на тренажерах.

Рекомендації з техніки безпеки

Під час організації занять на тренажерах та з обтяженнями необхідно враховувати основні вимоги гігієни, які передбачають забезпечення оптимальних умов навколишнього середовища для нормального функціонування організму; необхідно дотримуватися правил техніки безпеки (попередження травматизму і розвитку перенапруження).

Тренажери повинні бути невеликими, відповідати естетичним вимогам, бути надійними та доступними в користуванні, мати можливість дозувати навантаження, відповідати антропометричним та функціональним властивостям тих, хто займається.

Одяг повинен мати малу теплопровідність, гарну повітропроникність, еластичність, невелику масу. Цим вимогам відповідають шерстяні та бавовняні тканини. Взуття повинно бути легким і відповідати розміру ноги.

Під час виконання вправ на тренажерах варто дотримуватись таких правил:

1. Обов'язково користуйтеся послугами страхуючих.
2. Використовуйте додаткові упори на обладнанні, якщо у вас немає страхуючого.
3. Неодмінно користуйтеся замками на штанзі.

4. Довго не затримуйте дихання, бо це може призвести до втрати свідомості.

5. Не займайтеся в переповненому залі.

6. Завжди сумлінно розминайтеся.

7. Зберігайте правильне вихідне положення в усіх вправах.

8. Застосовуйте важкоатлетичний пояс і «лямки», коли піднімаєте великі обтяження (тяга, присідання тощо)

9. Не дозволяйте втягнути себе в суперечку, піднімаючи вагу більшу тієї, що ви в змозі подолати.

10. Оволодівайте якомога більш широким колом знань про тренування на тренажерах та з обтяженнями.

11. Підтримуйте належний порядок у залі.

За перших негативних відчуттів:

– негайно припиніть заняття;

– покладіть холод на травмовану поверхню, щоб попередити появу пухлини;

– якщо стався зрив шкіри, то промийте травмоване місце теплою водою, а потім накладайте мазь, відповідну до характеру травми;

– у разі сильної кровотечі накладіть вище травми джгут або давлячу пов'язку і терміново викличте лікаря.

Найвища ефективність занять фізичними вправами спостерігається у певну пору дня (з 10 до 14 год та із 17 до 20 год).

4.1. Самоконтроль

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – найбільш варіативний показник навантаження. Підрахунок пульсу можна провести на променевій артерії або притиснути судини до кістки в області скроні. ЧСС за 1 хв визначається шляхом підрахунку серцевих скорочень упродовж 10 с і множенням на 6. Пульс у спокої становить 60–80 уд. за хвилину (у жінок – на 10 % більший). Під час інтенсивного навантаження пульс не повинен підвищуватися більш ніж у 2 рази.

Таблиця 7.2 – Показники навантажень залежно від ЧСС

Пульс за 10 с	Навантаження
19–22	Середнє
23–27	Велике
вище 28	Максимальне

Нормальна реакція на фізичне навантаження – це зниження частоти пульсу через 1 хв на 20 %, через 3 хв – на 30 %, через 5 хв – на 50 %, через 10 хв – на 70–77 %. Якщо ЧСС перевищує вихідний рівень (до навантаження) більше ніж на 20–28 уд/хв, то навантаження завищене.

Від ступеня навантаження залежить і частота дихання. У спокої в нетренованих вона дорівнює 16–18 циклів/хв, у тренуваних – 10–14 циклів/хв. Під час вправ частота дихання може збільшуватись до 26–30 циклів/хв, повертаючись до вихідного рівня за 5–10 хв.

4.2. Підготовча частина до практичних занять на тренажерах

Шановні представники сильної та прекрасної статі! Якщо ви оберете фізичну культуру вашим постійним супутником на все життя, то не міркуйте – треба займатися чи ні.

Тренажерна техніка має досить високу ефективність. У системі засобів фізичного виховання студентів застосування тренажерів є одним із засобів зміцнення здоров'я, зниження захворюваності і підвищення розумового та фізичного рівнів.

Найважчим є перший крок, зробіть його. Прикладіть зусилля подолати лінь та сором'язливість. Для виконання запропонованих вправ необхідно мати не тільки час, а й цілеспрямованість, терпіння та силу волі. М'язовий голод – проблема здоров'я сучасної людини.

І тільки того, хто буде дотримуватися порад, очікує нагорода – грація, краса, здоров'я, сила і вічна молодість.

Розминка

Підготовча частина заняття – 5–7 хвилин. Виконуються вправи на розтягування м'язів, а також вправи для збільшення амплітуди рухів у суглобах. Це різні вправи для рук, ніг, тулуба, різні види ходіння, бігу та стрибків.

Починати вправи потрібно з ходи на місці до 1 хв.

Вправа 1. В. п. – ноги на ширині плечей, кисті стиснуті у кулак, до плечей. Підняти руки вгору, із напругою м'язів опустити до вихідного положення. Відвести руки в бік із напругою м'язів, привести кисті у в. п. (виконати 4–5 разів).

Вправа 2. В. п. – ноги нарізно, ліва рука за спиною, права – над головою, тулуб нахилиється вліво. Нахил тулуба вправо, положення рук змінюється (виконати 3–4 рази в кожен бік).

Вправа 3. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Відвести лікті назад, прогнутися. Нахил тулуба уперед, прогнутися (виконати 4 рази).

Вправа 4. В. п. – ноги нарізно, руки до плечей. Колові рухи в плечових суглобах вперед, потім назад (виконати 5–6 разів).

Вправа 5. В. п. – руки на поясі. Розвернути тулуб вліво, відвести ліву руку в бік. Повторити це в правий бік (виконати 3 рази в кожен бік).

Вправа 6. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. Колові рухи тулуба вправо, потім вліво (виконати 5–6 разів у кожен бік).

Вправа 7. В. п. – ноги нарізно. Присісти (стопа на підлозі), руки вперед (виконати 5–6 разів).

Вправа 8. В. п. – стоячи, руки вперед – в бік. Махові рухи ногами вперед (носком ноги торкатись долоні руки) (виконати 4–5 разів кожною ногою).

Вправа 9. В. п. – ноги нарізно, руки вниз. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих (виконати 3–4 рази).

Комплекси вправ з диском

Досить зручно на заняттях у розминочному процесі або виконанні вправ з обтяженнями використовувати диски від штанги. Методика виконання вправ із дисками майже аналогічна методиці з гантелями.

Вправа 1. В. п. – стійка, ноги нарізно, диск за головою хватом за краї. Присідання з диском 15–20 разів (для розминки чотириголового м'яза стегна).

Вправа 2. В. п. – ноги нарізно, руки зігнуті, хват за краї диска (диск біля грудей). Піднімання диска вгору 10–12 разів (для розвитку м'язів плечового пояса).

Вправа 3. В. п. – ноги нарізно, хват двома руками за верхній край диска, долоні до середини. Піднімання диска вгору по вертикалі, згинаючи руки в ліктях, а потім розгинаючи їх 10–14 разів. Під час піднімання диска робити вдих, а під час опускання – видих (для розвитку м'язів плечового пояса, згиначів та розгиначів рук).

Вправа 4. В. п. – ноги нарізно, захват за краї диска, долоні назовні. Згинання рук у ліктьових суглобах 12–14 разів. Дихати рівномірно, без затримок (для розвитку згиначів рук (біцепсів)).

Вправа 5. В. п. – ноги нарізно, хват унизу за краї диска. Піднімання прямих рук вгору 8–10 разів. Під час піднімання диска робити вдих, а під час опускання – видих (для розвитку м'язів плечового пояса).

Вправа 6. В. п. – нахил тулуба вперед, ноги нарізно, хват унизу за краї диска. Згинання рук у ліктях, піднімаючи диск до торкання грудьми – 12 разів. Під час піднімання диска робити вдих, а під час опускання – видих (для розвитку м'язів рук та спини).

Вправа 7. В. п. – диск за головою, хватом за краї. Згинання і розгинання тулуба. Ноги тримати прямі. Дихання: вдих під час розгинання тулуба, видих – під час згинання (для розвитку м'язів спини).

Вправа 8. В. п. – ноги нарізно, диск хватом за отвір. Нахили тулуба в один та інший бік 20–25 разів (для розвитку м'язів попереку).

Вправа 9. В. п. – ноги нарізно, диск хватом за краї, лікті зігнуті та притиснуті до тулуба на рівні живота. Швидкі повороти тулубом 20–50 разів. Дихання: вихідне положення – вдих, поворот – видих (для розвитку м'язів живота та попереку).

Вправа 10. В. п. – диск за головою, хватом за краї. Випад правою та лівою з поверненням у вихідне положення 8–10 разів. Тулуб тримати вертикально. Дихання: випад – вдих, основна стійка – видих (для розвитку м'язів ніг).

Вправа 11. В. п. – ноги нарізно, диск за головою хватом за краї. Згинання і розгинання рук, зберігаючи плече у вертикальній позиції 8–12 разів (для розвитку трицепсів рук).

Вправа 12. В. п. – ноги нарізно, носки на підставці (5–8 см), п'ятки на підлозі, диск за головою хватом за краї або перед собою. Піднімання навшпиньки 15–20 разів. Дихання рівномірне, без затримок (для розвитку м'язів литки та стопи).

Вправа 13. В. п. – нахил вперед, ноги нарізно, хват внизу за краї диска. Згинання і розгинання рук по чергово в ліктьовому суглобі, піднімаючи диск до торкання грудей 12–14 разів (для розвитку м'язів рук і спини).

Вправа 14. В. п. – ноги нарізно, хват внизу за краї диска. Нахил вперед та випрямлення тулуба з підняттям рук вгору 10–12 разів (для розвитку м'язів спини).

Вправа 15. В. п. – ноги нарізно, диск за головою. Колові оберти тулуба в один та інший бік (для розвитку м'язів тулуба).

Вправа 16. В. п. – ноги нарізно, диск тримаємо перед собою. Згинання і розгинання рук у ліктьовому суглобі, виконання рухів вперед вгору (для розвитку та укріплення м'язів плечового поясу).

4.3. Виконання вправ на тренажерах

1. Квадрицепс-біцепс – машина для чотириголового м'яза стегна

Це універсальний тренажер для ніг, що вдосконалює великі м'язи передньої і задньої поверхні стегна, литконожні м'язи, го-мілкостопні суглоби. Виконання вправи: в. п. – лежачи на спині або на череві, стопи закріплені за валик – одночасне згинання та розгинання ніг у колінних суглобах (1–3 підходи по 15–20 разів [1–3 x 15–20]).

2. Біцепс-машина

Механізм для розвитку м'язів передпліччя та кисті. Під час роботи на цьому тренажері беруть участь також грудні та спинні м'язи. Вправи виконуються сидячи або стоячи. Згинаючи руки – вдих, розгинаючи – видих. Після закінчення руху кисті рук – розслабити для поновлення кровообігу. Цей тренажер знімає

психологічне напруження, яке виникає під час роботи на інших тренажерах із значною кількістю повторень та великою вагою. Тренажер можна використовувати як проміжний між підходами. Він виключає навантаження на хребет.

3. Гак-машина

Тренажер призначений для зміцнення м'язів нижніх кінцівок. Для розвитку сили та силової витривалості можна регулювати вагу вантажу та кількість повторень. Різна постанова стопи дає можливість додавати до роботи різні групи м'язів нижніх кінцівок.

4. Груди-машина

Тренажер для розвитку м'язів грудей і виключає навантаження на хребет. Під час роботи на цьому тренажері працюють м'язи плечового пояса, рук, черева та спини. Це ті м'язи, що відіграють першочергову роль у підготовці людини до значних фізичних навантажень, статичних можливостей.

5. Гомілка-машина

Тренажер для зміцнення литкових м'язів. Вправи на цьому тренажері виконуються стоячи. Ноги передньою частиною стопи поставлені на підніжку, важіль лежить на плечах, піднімання на носки.

Тема 5. Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах. Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Характеристика гнучкості як фізичної якості

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Активна гнучкість – здатність досягати великого розмаху рухів у певних з'єднаннях тіла за рахунок скорочення м'язових груп, що проходять через це з'єднання.

Пасивна гнучкість – це здатність досягати більшого розмаху рухів за рахунок власних додаткових зусиль або зусиль партнера. Гнучкість не залежить від довжини сегментів тіла і довжини тіла в цілому. Гнучкість негативно пов'язана із силою: односторонні заняття силовими вправами можуть привести до обмеження

рухливості в суглобах. Цей негативний вплив можна подолати, якщо раціонально поєднувати вправи для розвитку гнучкості і сили одночасно. З віком амплітуда рухливості суглобів неухильно скорочується. Зниження рухливості суглобів – це реакція на малорухливий спосіб життя. Якщо тренувати суглоби, вони будуть рухомими у будь-якому віці. Під час погіршення рухливості ви не зможете виконувати вправи в повній амплітуді. Їх ефективність від цього знизиться.

Методи розвитку гнучкості:

- інтервальний;
- комбінований;
- метод багаторазових повторень;
- послідовний.

Засоби розвитку гнучкості:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилць;
- активні вправи;
- пасивні вправи.

Фізичні вправи, що використовуються для розвитку гнучкості

Вправи для розвитку гнучкості поділяються на три групи.

Пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори тощо), ***вправи з використанням власної сили***: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою тощо. ***Статичні вправи***: утримання кінцівок у положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту. ***Допоміжні вправи*** добирають з урахуванням рухомості в певних суглобах, для успішного удосконалення в цьому виді діяльності і характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухомості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання.

Спеціально-підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій. Елементарні рухи, що виконуються махом:

- пружно, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, що допускається в цьому суглобі;

- примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера;

- збереження статичних положень за великих ступенів розмахування.

Рекомендації щодо виконання вправ, спрямованих для розвитку гнучкості:

- вправи виконуються щодня (можна 2–3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3–4 рази на тиждень;

- вправи виконуються після ретельної розминки;

- кількість повторень кожної фізичної вправи 8–10 разів з утриманням статичних положень 5–6 секунд;

- вправи виконуються до появи больових відчуттів у м'язах, що розтягуються, та зв'язках;

- використовувати орієнтири для одержання бажаного розмаху рухів;

- поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів.

Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуйтеся протягом 10–15 хвилин. Насамперед зосередьте зусилля на великих групах м'язів – таких, як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів.

Контрольні вправи, які можна використовувати для визначення ступеня розвитку гнучкості – тест «сядь і дістань»: після розминки сядьте на підлогу і розведіть прямі ноги точно на ширину 25 сантиметрів (зробіть на підлозі попередні позначки). На рівні п'ят накресліть на підлозі лінію. Покладіть одну руку на іншу, нахиліться і повільно ковзайте по підлозі вперед якнайдалі. Коліна згинати не можна. Попросіть партнера зробити відмітку в крайньому положенні долонь. Повторіть ще два рази. Виберіть найдовшу відмітку і поміряйте відстань між нею і лінією ступенів.

Рівень:

- ✓ високий > 20 см;
- ✓ середній 5 – 20 см;
- ✓ низький < 5 см:
- нахил тулуба з вихідного положення стоячи на лаві (см);
- нахил тулуба з вихідного положення сидячи (см).

5.1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може визначати її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася. Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку й удосконаленню яких варто приділяти основну увагу.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність об'єднувати рухи в рухові дії;
- координованість рухів (спритність).

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють

соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Відчуття ритму – здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій.

Здатність до **орієнтування** у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася відносно просторових умов, і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість, що негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу і простору. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних якостей.

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. **Рухова пам'ять.** Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід виступає координаційною основою, на якому базується засвоєння нових рухових дій.

2. Ефективна **внутрішньом'язова і міжм'язова координація** дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів.

Адаптаційні можливості різних аналізаторів, відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності, під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Засоби розвитку координаційних здатностей.

Основа методики розвитку координаційних здатностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують за дефіцитом простору і часу, недостатньою або надмірною інформацією. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з доланням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з доланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та збільшеною кількістю гравців) тощо.

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані із заплющеними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або за штучно створеного надмірного шуму; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями та ін. Отже, основними засобами розвитку координаційних здатностей є фізичні вправи. Вони повинні бути різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх варто виконувати в ускладнених умовах. У заняттях з добре підготовленими фізично особами позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркове розслаблення окремих м'язових груп і м'язів.

Основи методики розвитку спритності

У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена методика їх розвитку. Варто зауважити, що розвиток спритності відбувається шляхом створення більшого фонду нових форм координації рухів. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається, доки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати і проводити вправи за складніших умов.

Вправи, що використовуються для розвитку спритності,
за умови, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості й амплітуди рухових дій;
- зміна просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання: «суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); «контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко зміненої відстані – з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима). У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, різноманітних естафет, спортивних ігор тощо. Варто пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги.

Основи методики розвитку рівноваги

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, за яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку.

Параметри навантаження:

1. Складність рухових дій 40–70 % від максимального рівня.
2. Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних

естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків.

3. Тривалість окремої вправи 10–120 с або до появи втоми.

4. Кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази за тривалих завдань.

5. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1–2 хв.

Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регуляції рухів повинен бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

Важливим елементом у методиці покращання здатності до оцінки і регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів є зміна характеристик навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань. Варто також враховувати, що до системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні та динамічні характеристики рухів. Застосовування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобово-м'язової чутливості і покращенню здатності до диференціації та обробки оперативної інформації.

Вправи, що застосовуються для удосконалення цієї здібності:

– вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

– вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

– вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;

– вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів у сприйнятті м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;

– зміна характеристик навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку). Здатність до збереження рівноваги.

Варто розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка із цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії. Додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів. Найдоступнішими у фізичному вихованні є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

Для цього рекомендують виконувати такі завдання:

– рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

– стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами; різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями та рухами руками, тулубом, вільною ногою;

– різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

– різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

– виконання завдань на різке припинення рухової дії під час збереження пози за сигналом;

– різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

– виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Основи методики розвитку відчуття ритму

Підбираючи вправи і методи їх виконання, основну увагу звертаємо на формування раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів в усій різноманітності їх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності та величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших. На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу необхідно віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. Водночас увага тих, хто займається, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напрямок і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення та ін.). У подальшому акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, за можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль. Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів.

Для удосконалення відчуття ритму необхідно:

- звертати увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль; на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;
- активізувати психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування. Водночас необхідно орієнтуватися на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;

– удосконалювати вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації.

Основи методики розвитку здатності до орієнтування у просторі

Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. За цих обставин варто розвивати як здатність утримувати в полі зору значну кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги). Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, необхідно пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружений і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги за постійного психічного зусилля. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Розслаблений тип, навпаки, пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним абстрагуванням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою.

Основи методики розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Удосконаленню психічної регуляції роботи м'язів сприяє навчання довільного напруження і розслаблення м'язів і м'язових груп в усьому діапазоні їхньої функціональної активності. Водночас варто у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м'язів (ступінь напруження і розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення – від помірної до великої).

Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- у яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- під час виконання яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук під час бігу);
- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль.

Основи методики розвитку координованості рухів

Для удосконалення координованості рухів варто:

- широко використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та основні вправи;
- навчати учнів значної кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;
- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Оскільки координаційні здатності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі вищезгадані недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей. Недосконала міжм'язова координація є основною причиною розтягувань і розривів сухожиллів та м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей.

Контроль за розвитком спритності

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю та оцінки. Контроль та оцінка її розвитку оцінюється здебільшого за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності – човниковий біг.

5.2. Характеристика швидкості як фізичної якості

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції. Швидкість як фізична якість характеризує одну зі сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для цих умов відрізок часу. Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з потрібною, звичайно досить великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії.

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних можливостей людини, що забезпечує виконання рухових дій у мінімальний для цих умов проміжок часу.

Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

До елементарних форм швидкості належать: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів, проста реакція.

Складні рухові реакції зустрічаються у видах спорту, що характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій (спортивні ігри, єдиноборства, гірськолижний спорт тощо).

Методи виховання швидкості та швидкісних здібностей:

– метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю (у серії виконується 3–6 повторів, за одне заняття виконуються 2 серії;

– ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор);

– змагальний метод (виконання вправ або технічних прийомів з максимальною швидкістю в умовах змагань, естафети, гандикапи – зрівняльні змагання);

– методи суворо регламентованих вправ:

а) методи повторного виконання дій з установкою на максимальну швидкість руху;

б) методи варіативних (змінних) вправ з варіюванням швидкості і прискорень за заданою програмою у спеціально створених умовах (вправи чергують з високою інтенсивністю (вподовж 4–5 с) і з меншою інтенсивністю – спочатку нарощують швидкість, потім підтримують її та уповільнюють швидкість. Це повторюють декілька разів поспіль).

Засоби виховання швидкості та швидкісних здібностей:

1. Легкоатлетичні вправи.
2. Рухливі ігри.
3. Спортивні ігри.
4. Естафети.

Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною, або швидкістю, що є біля граничної (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи:

1. Вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, збільшення частоти рухів, збільшення стартової швидкості, швидкісну витривалість, швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (наприклад, біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства тощо).

3. Вправи поєднаного впливу: на швидкісні та всі інші здібності (швидкісні і силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і вправи на витривалість), на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (під час бігу, плавання, спортивних ігор та ін.).

Рекомендовані легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості:

1. Старт з різних положень, зокрема з положення сидячи, лежачи обличчям вниз або вгору, в упорі лежачи, лежачи головою у протилежний бік (щодо напрямку руху). Дозування: [5–6 разів по 10–15 метрів з інтервалом в 1,0–1,5 хвилини] 3–4 серії через 2–3 хвилини відпочинку. Ці вправи рекомендується виконувати за сигналом, у групі або самотійно, але, бажано, з контролем часу.

2. Біг з максимальною швидкістю на 30–60 метрів. Дозування: 3–5 раз в 1 серії. Відпочинок до повного відновлення дихання.

3. Біг з граничною швидкістю з «ходу»: 10–30 метрів з 30-метрового розбігу.

4. Швидкий біг під ухил (до 15 градусів) з установкою на досягнення максимальної швидкості і частоти рухів на дистанції 10–30 метрів з 30-метрового розбігу. Дозування: 3–5 раз x 1–2 серії.

5. Швидкий біг у парку або в лісі з ухилами і уникненням зустрічних гілок кущів і дерев. Дозування: швидкий біг до 10 секунд з подальшою ходьбою 1–2 хвилини. Усього виконати 3–4 серії.

5.3. Характеристика сили як фізичної якості

Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Основними, якісно специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яке припадає на один кілограм маси його тіла. Чим більше сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його у просторі або утримувати певну позу.

Швидкісна сила людини – це здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір. Вона є домінуючою в забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях у циклічних вправах і подібних до них рухових діях.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити зусилля за максимально короткий час. Вона має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають значної напруги м'язів.

Силова витривалість як фізична якість людини – це здатність якомога більш ефективно, для конкретних умов рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів, підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності тощо.

Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну і динамічну силу. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, відсутні. Якщо ж подолання опору супроводжується переміщенням тіла або окремих його ланок у просторі – це прояв динамічної сили.

Засоби розвитку силових якостей

Основними засобами розвитку сили є фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

Під час вибору силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються у практиці фізичного виховання і спортивного тренування. Вони найбільш ефективні у розвитку сили на початкових етапах силової підготовки.

До недоліків цієї групи вправ можна віднести: обмежені можливості точного дозування, швидку адаптацію до них, оскільки маса тіла, а отже, і величина обтяження, залишається відносно стабільною протягом тривалого часу.

Вправи з обтяженням масою предметів. Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей у балістичних рухах (стрибки, метання тощо). Недоліком цієї групи вправ є нерівномірність величини опору для конкретної рухової дії.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їх позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг вгору, боротьба з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола тощо).

Вправи на силових тренажерах

Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу (на більшість м'язових груп одночасно). З їх допомогою можна вибірково впливати на розвиток певної силових якості. Можливість вибірково зосередитись на розвитку сили певних м'язових груп і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силових підготовки. Але необхідно враховувати, що тривале застосування одних і тих самих вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування навіть менш ефективних засобів, але нових, сприятиме ефективному розвитку сили.

Методи розвитку швидкісної сили

Найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженням маси предметів та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах. Величина обтяжень повинна становити 20–80 % максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної у тій ж вправі. У тренуванні фізично добре підготовлених людей доцільно застосовувати варіативну величину обтяжень. Наприклад, у першому підході величина обтяження 50–60 %, а в наступних 2–3 підходах – 30–40 % від максимального, потім знову 50–60 %.

Варто зауважити, що приступати до виконання швидкісно-силових вправ з додатковим обтяженням можна лише після доброго засвоєння техніки виконання вправи.

Методика розвитку вибухової сили

Для її розвитку застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі тощо), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла плюс спеціальний пояс масою кілька кілограмів тощо). Величина зовнішнього обтяження – від 20–30 до 70–80 % від максимального в конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, тривалість від 5 до 10 с. Темп рухів від 70 до 100 % з конкретним обтяженням. Установка робиться не на якомога більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої фази руху. Кількість підходів – від 2–3 до 5–6.

Для розширення адаптаційних можливостей організму варто варіативно змінювати вправи і режими їх виконання як в одному занятті, так і в системі суміжних занять.

Наведені методичні поради можуть бути застосовані і щодо виконання інших вправ: вибухові віджимання в упорі лежачи, вибухові вправи на спеціальних тренажерах, стрибки з додатковим обтяженням (до 20–30 % від маси власного тіла), стрибки на одній нозі, стрибки на двох ногах через бар'єри тощо.

Методи розвитку силової витривалості

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації.

Методичні рекомендації щодо застосування вправ з обтяженням масою предметів, опором еластичних предметів тощо.

Величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20–70 % індивідуального максимуму в конкретній вправі. За більшої величини обтяження тренувальний ефект проявляється в розвитку максимальної сили, а за меншої – здебільшого у розвитку загальної витривалості.

Під час планування кількості повторень в одному підході варто орієнтуватися на показник повторного максимуму (ПМ) у відповідній вправі за заданій величині обтяження. Оптимальний

тренувальний ефект у розвитку силової витривалості спостерігається за кількості повторень у межах від 60 до 100 % від максимуму. Наприклад, людина може повторити вправу із заданим обтяженням максимум 20 разів (ПМ = 20), звідси – тренувальна норма в одному підході буде від 12 до 20 разів. Оптимальна тривалість вправи в одному підході за часом становить 15–120 с.

Вправи для розвитку сили основних м'язових груп

Вправи для м'язів рук і плечового поясу:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Підйом силою з вису на перекладині.
3. Підйом переворотом з вису на перекладині.
4. Вправи з гантелями: колові рухи кистями; одночасні і по чергові згинання рук у ліктьових суглобах; одночасне і по чергове вижимання гантелей; розгинання рук із-за голови; одночасні і по чергові рухи прямими руками в різних площинах; колові рухи руками; фіксовані положення рук вперед, у сторони.
5. Вправи з еспандером.
6. Вправи із джгутами.
7. Вправи зі штангою: жим штанги двома руками (стоячи, сидячи, лежачи на спині); стоячи або лежачи на спині, піднімання штанги прямими руками; згинання рук у ліктьових суглобах, утримання штанги хватом знизу; утримання штанги протягом декількох секунд попереду на прямих руках; повільне опускання штанги з положення над головою.

Вправи для м'язів тулуба:

1. Нахили, повороти і колові рухи тулуба з різних вихідних положень повільно та з напруженням.
2. З положення лежачи на животі відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання).
3. З положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві (кінь, козел), ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба.
4. У положенні сидячи ноги під кутом 90 градусів, різні рухи ногами (одночасно і по чергово).
5. Піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки.

Вправи для м'язів ніг і тазу:

1. З положення стоячи на двох ногах повільні і швидкі піднімання на носки, на лівій і правій (почергово).

2. Стоячи правим (лівим) боком до гімнастичної стінки, тримаючись ближньою рукою за рейку на рівні поясу, повільно (швидко) присідати і вставати.

3. Те саме, без підтримки.

4. Стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки, присідати і вставати.

5. Стоячи на колінах (партнер притискає стопи до підлоги), нахили прямим тулубом вперед з поверненням у вихідне положення (поступово збільшуючи кут між стегнами і гомілками).

6. Присідання з партнером, який сидить на плечах, стоячи обличчям до гімнастичної стінки і тримаючись руками за рейку на рівні дещо нижчому грудей.

7. Лежачи на животі, згинання і розгинання ніг у колінах, долаючи опір партнера.

8. Присідання зі штангою на плечах.

У роботі над удосконаленням силових якостей варто використовувати щоденник тренувань, у якому необхідно фіксувати вправи, їх дозування та навантаження, здійснювати моніторинг морфологічних показників.

Для емоційного забарвлення процесу розвитку силових якостей, а також на дозвіллі доцільно використовувати ігри та розваги з елементами силових вправ.

Вправи та ігри, що використовуються для розвитку сили:

1. «Бій півнів». Учасники розподіляються на пари і навколо себе креслять коло діаметром 3–4 м, стрибаючи на одній нозі, притиснув руки до тулуба. Суперника необхідно виштовхнути за межі кола або змусити його торкнутися землі двома ногами. Ухилятися від поштовхів суперника не дозволяється. Необхідно слідкувати, щоб у кожній парі учасники були приблизно одної ваги і зросту.

2. «Тісне коло». По 8–10 осіб з кожної із двох команд перебувають у межах кола діаметром 5–7 м. За сигналом гравці намагаються витіснити один одного за межі кола. Гравець, торкнувшись землі за межами кола, вибуває із гри. Штовхання, ривки,

переноси партнера не дозволяються. Гра триває 5–7 хвилин. Перемагає команда, яка зберегла в колі більше гравців.

3. Ходіння в упорі на руках у трійках. Учасників розподіляють на групи по три. Перший номер у центрі, другий справа, третій зліва. Другий і третій номери приймають положення упор лежачи, а перший однією рукою бере за гомілковостопні суглоби і притискає ноги другого та третього номерів до себе. За сигналом з лінії старту два учасники кожної трійки пересуваються в упорі на руках до лінії фінішу, що є на відстані 10–12 м. Там відбувається зміна ролями і так, аж доки кожен із учасників не опиниться в ролі ведучого і того, що пересувається в упорі на руках. Перемагає трійка, яка найшвидше виконала завдання.

4. «Переноска в шерензі». Команди на лінії старту шикуються в шеренги, розраховуються на перший, другий і беруться під руки в замок. Перший номер стоїть, другий згинає ноги в колінах і повисає на руках у першого та третього, четвертий повисає на руках у третього та п'ятого, і так до кінця шеренги. За сигналом шеренга біжить до лінії фінішу, де і визначається переможець. Учасникам, яких несуть, не дозволяється ногами торкатися землі, відштовхуватися тощо, тобто допомагати команді.

Орієнтовна програма розвитку сили шляхом збільшення маси різних м'язових груп:

I. Вправи для м'язів ніг. В. п. – штанга на плечах. Після короткого вдиху присісти, встати – видих.

1. Тривалість занять – 4–6 тижнів.
2. Кількість занять у тижневому циклі – 3.
3. ПМ (повторний максимум) (1–2 рази) – 50 кг.
4. Обтяження в % від максимального – 15–20 кг.
5. Число повторень в одному підході (разів) – від 6–8 до 10–12.
6. Число підходів (серії) – від 2–3 до 5–6.
7. Інтервал відпочинку:
 - ✓ між підходами – ЧСС 101–120 уд/хв;
 - ✓ між серіями – ЧСС 91–120 уд/хв.

II. Вправи для м'язів тулуба. В. п. – штанги на плечах. Після короткого вдиху повільно нахилити тулуб і дещо зігнути ноги. Випрямитись, піднятись на носки.

1. Тривалість занять – 4–6 тижнів.
2. Кількість занять у тижневому циклі – 3.
3. ПМ (повторний максимум) (1–2 рази) – 25 кг.
4. Обтяження в % від максимального – 12–18 кг.
5. Число повторень в одному підході (разів) – від 6–8 до 10–12.
6. Число підходів (серії) – від 2–3 до 5–6.
7. Інтервал відпочинку:
 - ✓ між підходами – ЧСС 101–120 уд/хв;
 - ✓ між серіями – ЧСС 91–120 уд/хв.

III. Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Штанга на грудях. Жим штанги лежачи на горизонтальній або похилій лаві після короткого вдиху – вижати штангу вгору, повільно опустити.

1. Тривалість занять – 4–6 тижнів.
2. Кількість занять у тижневому циклі – 3.
3. ПМ (повторний максимум) (1–2 рази) – 40 кг.
4. Обтяження в % від максимального – 40 кг.
5. Число повторень в одному підході (разів) – від 6–8 разів до 10–12.
6. Число підходів (серії) – від 2–3 до 5–6.
7. Інтервал відпочинку:
 - ✓ між підходами – ЧСС 101–120 уд/хв;
 - ✓ між серіями – ЧСС 91–120 уд/хв.

5.4. Характеристика витривалості як фізичної якості

Під **витривалістю** розуміють здатність людини виконувати ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом тривалого часу. Вона характеризує загальний рівень працездатності людини. Витривалість – це здатність організму протистояти втомі й відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

Витривалість – багатофункціональна властивість людського організму, що інтегрує в собі значну кількість процесів, які відбуваються на різних рівнях: від клітини до цілісного організму. На практиці розрізняють витривалість загальну і спеціальну.

Під **загальною** розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності.

Загальна витривалість – це здатність тривалий час виконувати різні за характером види фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи до дії багато м'язових груп. Рівень розвитку і прояву загальної витривалості визначається аеробними можливостями організму (фізіологічна основа загальної витривалості); мірою економізації техніки рухів; рівнем розвитку вольових якостей. Залежно від інтенсивності роботи і виконуваних вправ витривалість розрізняють як силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль. Під силовою витривалістю розуміють здатність долати задану силову напругу впродовж певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну і динамічну силову витривалість.

Під **швидкісною витривалістю** розуміють здатність до підтримки граничної інтенсивності рухів (70–90 %) упродовж тривалого часу без зниження ефективності дій. Тому методика вдосконалення швидкісної витривалості має схожі риси за професійної і спортивної підготовки.

Координаційна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалий час складні з координаційної структури вправи.

Спеціальна витривалість – це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження за час, обумовлений вимогами його спеціалізації. Тобто це витривалість до певного виду спортивної діяльності.

Методи розвитку загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на декілька груп: безперервні й інтервальні, а також контрольний або змагальний метод.

Рівномірний безперервний метод. Цим методом розвивають аеробні здібності, в яких виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої й помірної потужності (тривалість 15–30 хв, ЧСС – 130–160 уд/хв).

Змінний безперервний метод. Полягає у безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод

називається методом гри швидкостей або «фартлек». Він призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості.

– інтервальний метод (різновид повторного методу) – дозоване повторне виконання вправ відносно невеликої інтенсивності й тривалості із чітким певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку слугує ходьба або повільний біг. Використовується представниками циклічних видів спорту.

– безперервний рівномірний метод;

– безперервний перемінний метод;

– інтервальний (повторний) метод;

– ігровий метод.

Засоби розвитку загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають ряду вимог:

– відносно проста техніка виконання;

– активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;

– підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;

– можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;

– можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Для розвитку загальної витривалості фізичні навантаження варто ретельно й чітко дозувати, регулюючи їх інтенсивність, тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною; сумарна тривалість виконання вправ становить від кількох до десятків хвилин та годин.

Основні вправи для розвитку витривалості

У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного й ациклічного характеру. Одним з найефективніших і доступніших засобів виховання загальної витривалості є біг. Наприклад, тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи. Вправи, що виконуються за методом кругового тренування (включаючи до кола 7–8 і більше вправ, які виконуються в середньому темпі) та ін. Основні вимоги, пропоновані до них: вправи повинні виконуватися в зонах помірної і великої потужності робіт; їх тривалість від декількох хвилин до 60–90 хв; робота здійснюється, коли задіяно більше 2/3 усіх м'язів.

У протипагу монотонним видам бігу, рівномірного і повторного, одним із засобів розвитку витривалості можна рекомендувати один з видів перемінного бігу – фартлек («гра швидкостей»). Він менше діє на психіку людей і доступний для всіх. Його можна застосувати на стадіоні, на майданчику, у парку, спортивному залі.

Основна ідея фартлеку – чергування довжини відрізків, які долаються в різному темпі і з різною швидкістю. Застосування кожного варіанта залежить від віку, індивідуальних можливостей і підготовленості. Варіанти можна також розрізняти за ступенем придатності до місцевості, завдань заняття тощо (фартлек за свистком; фартлек один за одним; фартлек на місцевості).

Приклади контрольних вправ для визначення рівня загальної витривалості:

- тест Купера (12-хвилинний біг або ходьба);
- вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв);
- перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів).

Таблиця 7.3 – Рекомендований розподіл годин на самостійну роботу студентів за фізичними якостями

№ з/п	Фізична якість	Кількість годин
1.	Гнучкість	18
2.	Спритність	26
3.	Швидкість	18
4.	Сила	42
5.	Витривалість	26

Контрольні питання

1. Які існують різновиди сили?
2. Які існують різновиди гнучкості?
3. Назвіть загальнопідготовчі вправи для розвитку сили.
4. Дайте характеристику методам і засобам розвитку гнучкості у силових видах спорту.
5. Які різновиди кардіотренажерів ви знаєте?
6. Назвіть методи та засоби розвитку витривалості у силових видах спорту.
7. Охарактеризуйте методику проведення кругового тренування з обтяженнями.
8. Складіть індивідуальне тренування.
9. Охарактеризуйте різновиди виконання ударів руками.
10. Назвіть характерні помилки під час виконання ударів руками.
11. Охарактеризуйте різновиди виконання ударів ногами.
12. Статичні вправи та їх вплив на розвиток силових якостей.
13. Назвіть характерні помилки під час виконання ударів ногами.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ

1. Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини:

- а) чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;
- б) чим вони вищі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;
- в) чим вони вищі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;
- г) чим вони нижчі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

2. Через який термін проводиться тестування аеробної підготовленості осіб, які відвідували фітнес-тренування з ходьби та бігу:

- а) через 2 тижні;
- б) через 4 тижні;
- в) через 6 тижнів;
- г) через 8 тижнів.

3. Ходьба на лижах у повільному темпі забезпечує:

- а) зняття нервової перенапруги;
- б) зняття втоми, нервової перенапруги і є формою активного відпочинку;
- в) активний відпочинок;
- г) зняття втоми.

4. До групи спортивно–оздоровчих ігор належать:

- а) волейбол, теніс, настільний теніс, кеглі;
- б) волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;
- в) волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;
- г) волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі.

5. Засобами основної гімнастики є:

- а) прикладні вправи;
- б) вправи загального розвитку;
- в) прикладні вправи, вправи загального розвитку, прості акробатичні вправи;
- г) вправи на гімнастичних приладах, прості акробатичні вправи.

6. Для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням:

- а) кожен тиждень;
- б) кожні 2 тижні;
- в) кожні 3 тижні;
- г) кожні 4 тижні.

7. Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

- а) загальної та спеціальної витривалості;
- б) гнучкості;
- в) загальної витривалості;
- г) швидкості.

8. Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм дає:

- а) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;
- б) показник частоти серцевих скорочень у перші 6–10 с після її завершення;
- в) показник частоти серцевих скорочень протягом першої хвилини після її завершення;
- г) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6–10 с після її завершення.

9. Більшість циклічних вправ виконується просто неба, тому навантаження залежить від таких факторів:

- а) рельєфу місцевості, вологості та температури повітря;
- б) характеру ґрунту, атмосферного тиску;
- в) рельєфу місцевості, атмосферного тиску, температури повітря;
- г) рельєфу місцевості, характеру ґрунту, вологості та температури повітря, атмосферного тиску.

10. Балістичні вправи – це вправи, які виконуються зі значною амплітудою та швидкістю:

- а) підтягування та виси;
- б) махи, згинання, розгинання;
- в) піднімання тулуба з положення лежачи;
- г) стрйові вправи.

11. Численні дослідження вчених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою:

- а) щорічних медичних оглядів;
- б) профілактичних щеплень;
- в) систематичних занять фізичними вправами;
- г) щорічних відпусток.

12. Основна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати:

- а) позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я;
- б) наявність відхилень у стані свого здоров'я;
- в) реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження;
- г) оздоровчу спрямованість на організм.

13. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:

- а) формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
- б) засвоєнням навичків діафрагмального міжреберного дихання;
- в) загартовуючим впливом;
- г) виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.

14. Вікова періодизація розвитку людини побудована на таких групах ознак:

- а) біологічних, психологічних, соціальних;
- б) біологічних, психологічних, ментальних;
- в) біологічних, соціальних;
- г) ментальних; психологічних.

15. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:

- а) витривалості;
- б) швидкого, різкого старту;
- в) силових здібностей;
- г) координації.

16. Особливість гімнастичних танцювальних фітнес-занять – це:

- а) взаємозв'язок рухів.
- б) взаємозв'язок рухів з музикою;
- в) взаємозв'язок з іншими видами фізичної активності;
- г) взаємозв'язок із силовими вправами.

17. Велике навантаження супроводжується:

- а) відчуттям значної втоми;
- б) утрудненим диханням;
- в) незначними болями в м'язах;
- г) відчуттям значної втоми, утрудненим диханням, незначними болями в м'язах.

18. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

- а) загальної витривалості;
- б) спеціальної витривалості;
- в) гнучкості;
- г) швидкості.

19. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:

- а) визначення кількості рухів (локомоцій);
- б) визначення кількості кроків;
- в) визначення енергетичних витрат;
- г) визначення рухової активності.

20. Основна частина заняття із використанням спортивних ігор триває:

- а) 15–20 хвилин;
- б) 20–25 хвилин;
- в) 20–30 хвилин;
- г) 25–30 хвилин.

21. Під час виконання вправ стретчингу потрібно дотримуватися такого методичного правила:

- а) рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
- б) потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
- в) виконувати рухи з максимальною амплітудою;
- г) виконувати рухи з мінімальною амплітудою.

22. Для людей похилого віку небажаними є вправи, які вимагають:

- а) витривалості;
- б) швидкого, різкого старту;
- в) силових здібностей;
- г) координації.

23. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб:

а) сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;

б) сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;

в) сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;

г) сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.

24. Під фізичним станом розуміють сукупність морфофункціональних показників, які свідчать про:

а) фізичне здоров'я людини;

б) рівень фізичної працездатності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини;

в) рівень фізичної працездатності та розвитку;

г) фізичну підготовленість людини.

25. Структура оздоровчого заняття, за К. Купером, складається з таких фаз:

а) підготовчої, основної, заключної;

б) підготовчої, основної, заключної, силової;

в) підготовчої, основної; заключної, швидкісно-силової;

г) підготовчої та заключної.

26. Комплектування груп на оздоровчих фітнес-заняттях спортивними іграми проводиться з урахуванням таких чинників:

а) рівня фізичного стану;

б) рівня якості життя;

в) рівня фізичного розвитку;

г) рівня фізичного стану або медичної групи тих, хто займається.

27. Здоровий спосіб життя – це:

- а) діяльність, яка стосується досягнень у фізичній підготовленості;
- б) звички, які стосуються досягнень у фізичній підготовленості;
- в) діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження розвитку різних захворювань;
- г) діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево-судинної системи.

28. Основними складовими здорового способу життя та фізичної підготовленості є:

- а) регулярна м'язова діяльність, правильне харчування, подолання стресу, утримання від шкідливих звичок, регулярне тестування для аналізу стану здоров'я, регулярний сон;
- б) регулярна м'язова діяльність, правильне харчування, утримання від шкідливих звичок, подолання стресу, регулярний сон, регулярне тестування для аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості;
- в) регулярна м'язова діяльність, подолання стресу, правильне харчування, регулярне тестування стану здоров'я, регулярний сон;
- г) регулярна м'язова діяльність, регулярне тестування для аналізу здоров'я та фізичної підготовленості, утримання від шкідливих звичок.

29. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною:

- а) осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
- б) осіб з надлишковою масою тіла;
- в) осіб похилого віку;
- г) осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.

30. Основне завдання первинного контролю – це:

- а) збереження здоров'я людини;
- б) зміцнення здоров'я людини;
- в) визначення рівня фізичного стану тих, хто розпочав заняття фізичними вправами;
- г) підвищення працездатності та продовження творчого довголіття.

31. Частота (кількість) оздоровчо-тренувальних занять на тиждень пов'язана з:

- а) рівнем фізичного стану;
- б) рівнем фізичного розвитку;
- в) показником частоти серцевих скорочень;
- г) максимальною потребою кисню.

32. Під час підготовчої частини оздоровчого заняття бігом, за К. Купером, виконується:

- а) коротка розминка з використанням вправ на розтягування з метою профілактики травм опорно-рухового апарату;
- б) «заминка»: основні вправи зі зниженою інтенсивністю;
- в) аеробна частина, яка включає біг оптимальної тривалості та інтенсивності;
- г) силова частина, яка включає декілька вправ загального розвитку силового характеру.

33. Метою викладання дисципліни «оздоровчий фітнес» є:

- а) сприяння підвищенню рівня оздоровлення людини;
- б) сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців;
- в) сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку висококваліфікованих фахівців;
- г) сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості в контексті гармонійного розвитку фахівців.

34. Гіподинамія – це:

- а) нестача рухової активності;
- б) хронічний брак рухової активності;
- в) передозування рухової активності;
- г) брак рухової активності.

35. Здоровий спосіб життя – це:

- а) діяльність, яка стосується досягнень у фізичній підготовленості;
- б) звички, які стосуються досягнень у фізичній підготовленості;
- в) діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження розвитку різних захворювань;
- г) діяльність і звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості та зниження ризику розвитку основних захворювань серцево-судинної системи.

36. Рухова активність – це:

- а) рухи всього тіла, які викликані працею скелетних м'язів;
- б) рухи більшої частини тіла, які викликані працею скелетних м'язів;
- в) рухи всього тіла або більшої його частини, викликані працею скелетних м'язів та призводять до витрачання енергії;
- г) рухи всього тіла, які призводять до витрачання енергії.

37. Основним завданням оздоровчого фітнесу є:

- а) зменшення ризику травматизму;
- б) зміна способу життя людини;
- в) запобігання передчасної смерті за допомогою профілактичних заходів;
- г) зменшення ризику порушень здоров'я.

38. Основними складовими здорового способу життя та фізичної підготовленості є:

а) регулярна м'язова діяльність, правильне харчування, подолання стресу, утримання від шкідливих звичок, регулярне тестування для аналізу стану здоров'я, регулярний сон;

б) регулярна м'язова діяльність, правильне харчування, утримання від шкідливих звичок, подолання стресу, регулярний сон, регулярне тестування для аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості;

в) регулярна м'язова діяльність, подолання стресу, правильне харчування, регулярне тестування стану здоров'я, регулярний сон;

г) регулярна м'язова діяльність, регулярне тестування для аналізу здоров'я та фізичної підготовленості, утримання від шкідливих звичок.

39. Тренування – це:

а) вправи, які виконуються регулярно впродовж певного періоду часу;

б) комплекс вправ, який виконується час від часу;

в) вправи, які виконуються регулярно;

г) вправи, які виконуються нерегулярно.

40. Загальний фітнес – це:

а) прагнення до оптимальної якості життя;

б) прагнення до оптимальної якості життя, що поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти;

в) прагнення до оптимальної якості життя без захворювань;

г) прагнення до оптимальної якості життя під час активної трудової діяльності.

41. Оздоровчий фітнес вирішує такі завдання:

а) оздоровлення, збереження здоров'я, реабілітація організму;

б) оздоровлення та профілактики захворювань;

в) збереження здоров'я;

г) реабілітація організму.

42. Тривале виконання вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку:

- а) загальної витривалості;
- б) спеціальної витривалості;
- в) гнучкості;
- г) швидкості.

43. Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів активності є:

- а) визначення кількості рухів (локомоцій);
- б) визначення кількості кроків;
- в) визначення енергетичних витрат;
- г) визначення рухової активності.

44. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи з:

- а) низьким рівнем фізичного стану;
- б) середнім рівнем фізичного стану;
- в) високим рівнем фізичного стану.
- г) низьким станом здоров'я.

45. У практиці оздоровчого фітнесу тренування використовуються такі види контролю:

- а) лікарський, педагогічний;
- б) лікарський, лікарсько-педагогічний;
- в) самоконтроль, педагогічний;
- г) лікарський, лікарсько-педагогічний, педагогічний, самоконтроль.

46. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь-якого віку, їх позитивний вплив обумовлений:

- а) формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
- б) засвоєнням навичків діафрагмального міжреберного дихання;
- в) загартовуючим впливом;
- г) виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.

47. Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм дає:

- а) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;
- б) показник частоти серцевих скорочень у перші 6–10 с після її завершення;
- в) показник частоти серцевих скорочень протягом першої хвилини після її завершення;
- г) показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6–10 с після її завершення.

48. Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується:

- а) аеробними механізмами енергозабезпечення;
- б) анаеробними механізмами енергозабезпечення;
- в) різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення;
- г) ступенем нервово-м'язової напруги, емоційними факторами.

49. Спортивні ігри під час оздоровчих фітнес-тренувань сприяють покращенню:

- а) функціонального стану серцево-судинної системи;
- б) якості життя;
- в) загальної витривалості;
- г) гнучкості.

50. Розрізняють такі режими оздоровчо-тренувальних занять бігом:

- а) реабілітаційний, розвиваючий, початковий;
- б) реабілітаційний, підтримуючий, початковий;
- в) реабілітаційний, підтримуючий, розвиваючий;
- г) реабілітаційний, рекреаційний.

Правильні відповіді на тестові питання

№ з/п	а	б	в	г
1.		✓		
2.		✓		
3.		✓		
4.				✓
5.	✓			
6.			✓	
7.			✓	
8.				✓
9.			✓	
10.		✓		
11.			✓	
12.	✓			
13.				✓
14.	✓			
15.		✓		
16.		✓		
17.				✓
18.	✓			
19.				✓
20.			✓	
21.			✓	
22.		✓		
23.	✓			
24.		✓		
25.	✓			
26.				✓
27.			✓	
28.	✓			
29.			✓	
30.			✓	
31.	✓			
32.	✓			
33.	✓			
34.	✓			
35.			✓	
36.	✓			
37.		✓		
38.				✓
39.	✓			
40.		✓		
41.		✓		
42.	✓			
43.				✓
44.			✓	
45.				✓
46.			✓	
47.		✓		
48.			✓	
49.	✓			
50.				✓

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основний

1. Бондаренко В. В., Ціпов'язов Т. А. Методика навчання елементам техніки волейболу : навчально-методичний посібник. Кременчук : Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Гімнастика : навчальний посібник / Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4
3. Крупеня С. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. К. : Університет «Україна», 2020. 222 с. URL : <http://ir.nusta.edu.ua/handle/123456789/6465>
4. Крупеня С. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : курс лекцій. К. : Університет «Україна», 2020. 436 с. URL : <http://ir.nusta.edu.ua/handle/123456789/6464>
5. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
6. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2020. 95 с.
7. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2018. 76 с.

Допоміжний

8. Денисовець А. П., Пилипчук П. Б. Попередження травматизму у спортивній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 10 (141) 21. С. 46–48.
9. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

10. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / Лаврентьєв О. М., Чаплигін В. П., Буток О. В., Васьківська Т. В. ; за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 80–84.

11. Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Головащенко Р. В., Крупеня С. В., Пристінський О. В. ; за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 10 (141) 21. С. 70–74.

12. Лаврентьєв О. М., Антоненко С. А. Бадьора С. М. Організація відбору кандидатів на службу та формування професійних знань під час навчання ВНЗ правоохоронних органів України. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 9 (103)18. С. 17–23.

13. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Лаврентьєв О. М. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 12 (39). С. 84–90.

14. Проблеми фізичної підготовленості кандидатів до вступу ВНЗ правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції) / Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П., Буток О. В., Сокіл О. А. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 9(103)19. С. 100–105.

15. Рекреація в способі життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Чаплигін В. П., Тарангул Д. О., Лаврентьєв О. М. ; за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 2(122) 20. С. 95–100.

16. Овчаренко С. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Загальні основи техніки футболу: методичні рекомендації. Дніпро : ПДАФКіС, 2018. 46 с.

17. Основи харчування : підручник / Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В., Кручаниця В. В., Брич В. В., Кіш В. П. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.

18. Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М., Гулай В. С. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 5(113)19. С. 77–81.

19. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019.

Інформаційні інтернет-ресурси

20. Петрова М. В. Вдосконалення координаційних здібностей в Кіокушин Карате засобами «Nashstep». *II Молодіжний податковий конгрес* [Електронне видання], 26 листопада 2021 р. : збірник матеріалів. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. С. 1601–1607. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

21. Електронний ресурс навчально-спортивної бази «Заросляк». URL : <https://verkhovyna.life/zaroslyak>

22. Асоціація спортивної боротьби України / офіційний вебсайт. URL : <https://ukrwrestling.com.ua>

23. Об'єднаний світ боротьби / офіційний вебсайт. URL : <https://uww.org/event/tokyo-2020?tab=results>

Міжнародні видання

24. Griban G., Zablotska O., Kudin S., Zavatska L., Zhara H., Nikolaieva I., Tkachenko P., Golovashchenko R., Lavrentiev O., Puzdymir M., Prontenko K. (2023). Women's smoking as an important problem of public health. *Universal Journal of Public Health*, 11 (1), 68–77. doi: 10.13189/ujph.2023.110108

25. Pryimakov A. A., Monogarov V. D. (2000). Muscle activity and intermuscular interactions in the control of program movements in conditions of intense muscular activity in athletes. *Science in Olympic sports*. Special issue, p. 47–55.

ДОДАТКИ

Додаток

Оцінювання виконання практичних нормативів з фізичного виховання

№ з/п	Види легкої атлетики	Стать	Вимоги	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Спортивна ходьба	Чоловіки	1 км/хв	5,45	5,50	5,55	6,00	6,05
		Жінки	1 км/хв	6,45	6,50	6,55	7,00	7,05
2.	Біг на середні дистанції	Чоловіки	1500 м/хв	5,40	5,45	5,50	5,55	6,00
		Жінки	800 м/хв	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35
3.	Бар'єрний біг	Чоловіки	техніка	–	–	–	–	–
		Жінки	техніка	–	–	–	–	–
4.	Біг на короткі дистанції	Чоловіки	100 м/с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0
		Жінки	100 м/с	15,6	16,0	16,5	16,9	17,2
5.	Біг	Чоловіки	200 м/с	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5
		Жінки	200 м/с	33,0	34,0	34,5	35,0	36,0
6.	Естафетний біг	Чоловіки	4x100 м/с	55,0	55,4	55,8	56,2	56,6
		Жінки	4x100 м/с	62,0	62,5	63,0	64,0	65,0
7.	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», м	Чоловіки	–	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20
		Жінки	–	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30
8.	Стрибок у довжину способом «прогнувшись», м	Чоловіки	–	4,80	4,75	4,70	4,60	4,50
		Жінки	–	3,80	3,75	3,70	3,60	3,50
9.	Стрибок у довжину способом «ножиці», м	Чоловіки	техніка	240	230	220	210	195
		Жінки	техніка	200	190	180	170	150

Продовження додатка

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10.	Стрибок у висоту способом «переступання», см	Чоловіки	–	120	115	110	105	100
		Жінки	–	100	95	90	85	80
11.	Стрибок у висоту способом «фосбері- флоп», см	Чоловіки	–	140	135	130	125	120
		Жінки	–	120	115	110	105	100
12.	Штовхання ядра, м	Чоловіки	5 кг	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70
		Жінки	3 кг	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60
13.	Віджимання від підлоги, с	Чоловіки	–	44	38	32	30	25
		Жінки	–	25	21	18	15	12
14.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині (кіль-ть разів)	Чоловіки	–	45	40	36	32	28
		Жінки	–	40	36	32	28	24
15.	статична витривалість «Планка», хв	Чоловіки	–	2,30	2	1,30	1	40 с
		Жінки	–	2	1,30	1,15	1	40 с

Навчальне видання

Малинський Ігор Йосипович, Чаплигін Василь Петрович,
Головащенко Роман Володимирович, Крупеня Світлана Василівна,
Лаврентьєв Олександр Миколайович, Сергієнко Юрій Петрович

Фізичне виховання

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск *А. В. Лавренюк*

Відповідальний редактор *М. М. Грабарчук*

Редактор *Н. І. Грицюк,
Л. Б. Дьомена*

Форматування та
комп'ютерна верстка *Д. П. Завальницька*

Здано до друку 22.09.2023. Формат 60 × 84 / 14
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman»
Ум. друк. арк. 16.98
Наклад 300 прим. Замовлення № 1063

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
«Державний податковий університет»
Державного податкового університету
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область,
Україна

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 7669 від 20.09.2022*