



РУХЛИВІ
І СПОРТИВНІ
ІГРИ
В ШКОЛІ

РУХЛИВІ І СПОРТИВНІ ІГРИ В ШКОЛІ

Посібник для вчителя



Київ «Освіта» 1992

ББК 74.200.54
Р 91

Автори: А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес.

*Рекомендовано відділом фізичного виховання
Міністерства освіти України*

Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя
/А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес — К.:
Освіта, 1992.— 175 с.: іл.

У посібнику розглянуто питання навчання рухливим і спортивним іграм на уроках фізичної культури й під час проведення позашкільних занять з урахуванням вимог комплексної програми фізичного виховання учнів I—II х класів загальноосвітньої школи.

Для вчителів фізкультури загальноосвітньої школи, тренерів, керівників спортивних секцій, студентів педінститутів.

Р 4306011900—171 Информ. лист.
210—92

© А. П. Демчишин, В. М. Артюх,
В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес, 1992

ISBN 5-330-01719-X

ПЕРЕДМОВА

Виховання молодого покоління здоровим, фізично розвинутим, життєрадісним, готовим до праці і захисту нашої Батьківщини — чи не найважливіша функція фізичної культури як шкільного предмета. Адже без фізичного здоров'я немислима й інтенсивна розумова діяльність людини. Якщо учень виявляє глибокий інтерес до фізичної культури, систематично займається в секції з тієї чи іншої спортивної гри, це допомагає розвитку його морально-вольових якостей, активізації пізнавальної діяльності взагалі. І тут провідну роль відіграє особистість вчителя, його знання, авторитет, вміння згуртувати колектив, створити в ньому сприятливу психологічну атмосферу. Адже виховна робота є основною функцією будь-якого педагога, в тому числі і вчителя фізкультури. Отже, йому мають бути властиві чутливість і педагогічний такт. Він повинен визначити засоби індивідуального впливу, які розвинули б інтелект і волю, сформували б культуру пізнання і поведінки в кожному вихованцеві.

Серед різноманіття засобів фізичного виховання широко використовуються ігри. Граючись, діти за-своюють життєво необхідні рухові навички і вміння, розвивають сміливість, волю, кмітливість, уміння спілкуватися, поважати суперника. Тому виняткова роль ігор у становленні й зміцненні шкільного колективу.

Культивування взаємодопомоги учнів у виконанні вправ, взаємовиручка в іграх, спільне виконання доручень учителя тощо сприяють вихованню почуття дружби, товариськості, колективізму. Дотримання правил в іграх, свідоме додання труднощів, скажімо, у вправах, які виконуються «до відмови», або у таких, де тривалий час необхідно зберігати темп рухів, окремі заняття з підвищеною, незвичною, але допустимою інтенсивністю навантаження формують такі важливі якості, як наполегливість, хоробрість, рішучість. Дотримання встановлених правил на уроках, вимогливість до зовнішнього вигляду учнів, наявність єдиної спортивної

форми, належний санітарно-гігієнічний стан місць занять — немаловажливі засоби виховання акуратності, точності, охайності. Учитель повинен виховувати в учнів повагу до суперників у змаганнях. Це важливо як в загальноетичному, так і в тактико-спортивному аспектах: недооцінка сили суперника зменшує волю до перемоги.

Багато сучасних учених приходять до висновку, що гра — структурна модель поведінки дитини, засіб оволодіння навколишньою дійсністю і підготовки до її перетворення.

Отже, для дітей ігри — це їхнє безпосереднє життя, а педагог за допомогою ігор формує у своїх вихованців риси характеру, необхідні людині сучасної епохи.

Отож мета книжки — допомогти вчителям фізичної культури у навчанні рухливим іграм та основам спортивних ігор — баскетболу, волейболу, гандболу і футболу — відповідно до вимог комплексної програми з фізичного виховання учнів.

ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Необхідний рівень фізичних якостей — важлива умова того, щоб діти росли здоровими і працездатними. Засоби розвитку фізичних якостей повинні відповідати віковим особливостям розвитку дитини.

Одним із компонентів структури рухової функції людини є м'язова сила. Її визначають як здатність долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. У дітей абсолютні показники сили м'язів збільшуються повільно, але постійно. Проте щорічний приріст сили у різних вікових групах неоднаковий.

Сила є джерелом інших якостей. Од рівня її розвитку залежить вияв швидкості, витривалості, спритності. Вона необхідна для виконання кожного ігрового прийому.

Залежно від режиму роботи м'язів виділяють вправи динамічні й статичні. Для динамічних вправ характерне переміщення тіла або його частин у просторі так, як це, скажімо, відбувається під час бігу або стрибків. Статичні вправи реалізуються через одноманітні рухи (наприклад, як при упорах і висах), утримання і обтяжування в певному положенні тіла. В шкільному колективі перевага віддається динамічним рухам.

Вправами для розвитку сили можна займатися з 8—10 років. У цьому віці діти роблять вправи з використанням власної маси (присідання, віджимання), з опірністю партнера (протиція в парах, перетягування тощо), а також — з обтяжуваннями. Приріст м'язової сили залежить од величини обтяжувань, кількості повторень. Вправи не слід виконувати надто довго і викликати надмірного напруження.

Для розвитку сили широко застосовують вправи з набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, гімнастичними палками та іншими обтяжуваннями. На початку оволодіння вправами з обтяжуваннями їх слід виконувати в повільному темпі. У зв'язку з тим, що кістково-м'язова система дітей і підлітків ще не повністю

зміцніла, для них вправи на розвиток сили необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів.

Кількість і інтенсивність вправ для дівчаток повинні бути меншими, ніж для хлопчиків. Перевагу віддають вправам з обтяжуваннями маси власного тіла, гімнастичними палками тощо.

Старшокласникам, враховуючи їх інтенсивний фізичний розвиток і зростання функціональних можливостей, доцільно пропонувати більші навантаження. Зокрема, слід використовувати вправи, що потребують короткочасних зусиль (швидкісно-силові, з обтяжуваннями).

Вправи результативні тоді, коли вони виконуються 6—10 разів підряд. Вправи із зовнішніми обтяжуваннями дають можливість досить точно дозувати обсяг та інтенсивність навантаження, забезпечувати вибірковий вплив на окремі групи м'язів. Парні вправи (з опором, перетягування, боротьба) розвивають не тільки силу, спритність, а й волю. Динамічні вправи, пов'язані з подоланням маси власного тіла, забезпечують поступовий перехід від повільних рухів до швидких, від менших навантажень до більших.

У всіх спортивних іграх особливе значення має стрибучість, яка залежить од розвитку м'язів нижніх кінцівок, швидкості їх скорочення та від загальної координації рухів, особливо у фазі польоту і в момент приземлення. Основними засобами для розвитку стрибучості є серійні стрибки з незначними обтяжуваннями, присідання і вистрибування з обтяжуваннями (з партнером), біг з обтяжуваннями, настрибування на спеціальні підставки тощо.

Усі фізичні якості виявляється комплексно і тісно взаємопов'язані. Тому вправи на розвиток сили, для яких характерні великі фізичні навантаження, виконуються наприкінці заняття.

Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне їх виконання з максимальною швидкістю. Кількість використовуваних вправ незначна, але вони необхідні на кожному занятті. Важливу роль у прискоренні рухової реакції відіграють вправи на виконання завдань за несподіваними сигналами.

Вправи на швидкість мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони сприяють вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, координаційних якостей. Дослідження показа-

ли, що такі вправи ефективніші, коли їх застосовують у певних співвідношеннях із стрибками.

У більшості видів спорту швидкість пов'язана з «вибуховою» м'язовою силою. Тому для її розвитку насамперед необхідні швидкісно-силові вправи. Наприклад, стрибки і стрибкові вправи з обтяжуваннями, набивними м'ячами, торбинками з піском.

Вправи на швидкість практикують під час занять з дітьми усіх вікових груп. Добирають вправи, що сприяють прискоренню окремих рухів і рухової реакції. Засобами розвитку швидкості є насамперед ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали.

Найкраще розвиваються швидкісні якості у дітей середнього шкільного віку (10—14 років). Тому на уроках з ними необхідно застосовувати відповідні спеціальні вправи.

У віці 14—15 років розвиток швидкісних якостей сповільнюється, тому використовують вправи, які виконуються у максимальному темпі (біг з прискоренням до 20—30 м, естафетний біг з етапами до 20—30 м, метання полегшених снарядів тощо). Для прискорення рухової реакції застосовують вправи на несподіваність, рухливі ігри, які вимагають своєчасної рухової відповіді в складних умовах, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол, волейбол та ін.). Спеціальні вправи на швидкість виконують на початку основної частини уроку.

Для старшокласників вправи на швидкість добирають диференційовано, а саме — на реакцію, на частоту рухів, на переміщення. Практикують, наприклад, ходьбу з коловими рухами рук у темпі, який удвічі перевищує темп кроків, кидання набивних м'ячів об стінку, передачу м'яча в парах, стрибки через скакалку та ін.

Нарощувати швидкість і збільшувати амплітуду рухів до максимальної величини необхідно поступово. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під ухил, з використанням лідера тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних.

Вправи ефективні за умови, що учні контролюють і достатньо точно оцінюють швидкість своїх рухів. Заняття необхідно організувати так, щоб вправам на швидкість не передувала будь-яка робота, що втомлює дітей.

Розвиток витривалості дає змогу підвищити праце-

здатність. Витривалість — важлива якість і виявляється в здатності боротися із втомою від великого навантаження. Основним засобом розвитку витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості виконують циклічні вправи помірної інтенсивності у порівняно рівномірному темпі, наприклад біг по розчленованій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в гори, легкоатлетичний біг на середні і довгі дистанції, плавання тощо. Крім того, застосовують вправи, що виконуються з великою інтенсивністю: біг на 100—200 м (3—5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3—4 хв, а також загальноорозвиваючі вправи, що повторюються 15—20 разів.

Дослідження свідчать, що розвитку витривалості у дітей необхідно приділяти увагу, починаючи з молодшого віку. Згодом витривалість поступово збільшується, але нерівномірно. Один із засобів розвитку загальної витривалості у підлітків — малоінтенсивний тривалий біг. Для цього комплексно застосовують повторний та перемінний методи. Корисним є перемінний біг: чергування бігу на швидкості, що складає 60 % максимальної, з малоінтенсивним бігом; для 12—13-річних школярів — повільний біг тривалістю до 2 хв для хлопчиків і 1,5 хв для дівчаток. У 14—15-річному віці використовують темповий біг на 400—500 м (для хлопців) і на 200—300 м (для дівчат), лижні гонки на швидкість до 2—3 км. Для розвитку швидкісної витривалості рекомендується спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції, стрибки через скакалку в максимальному темпі, рухливі і спортивні ігри. Вправи на витривалість, як правило, виконують наприкінці основної частини уроку.

У шкільному віці (особливо в 11—13 років) складаються найсприятливіші умови для розвитку спритності. У молодших школярів розвиток спритності спрямований на вироблення координації рухів, вміння напружуватися і розслаблюватися, а також на вдосконалення чуття часу і простору, м'язового чуття темпу та амплітуди рухів, рівноваги.

У середньому шкільному віці спритність досягає такого рівня, який дає можливість оволодівати координаційно складними рухами.

Розвиваючи спритність школярів як здатність швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують

рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітних поєднаннях, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонгливання м'ячами, стрибки на батуті із спеціально визначеними рухами рук, вправи на рівновагу і т. д.

Часто повторювати подібні вправи, оскільки вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження, недоцільно.

У старшокласників спритність розвивається за рахунок раціонального використання нагромадженого досвіду. Вправи виконують із складних вихідних положень із спеціальними додатковими рухами, прискорено, попарно.

Вправи на спритність виконують в підготовчій частині уроку після вправ на швидкість. Застосовують повторно-перемінний, змагальний та ігровий методи.

Виконувати ігрові рухи з великою амплітудою допомагає гнучкість (рухливість у суглобах), яка певною мірою впливає на швидкість та точність. Розрізняють активну і пасивну форму гнучкості. Активна гнучкість — здатність досягати більшого розмаху рухів у окремих частинах, сполученнях тіла за рахунок скорочення м'язових груп, які проходять через дані сполучення. Пасивна гнучкість — це здатність досягати великого розмаху рухів у певних сполученнях тіла за рахунок прикладання додаткових зусиль, які утворюються партнером, снарядом або обтяжуванням.

Недостатня рухливість в суглобах сповільнює засвоєння рухової навички, а також може спричинити травми.

Для розвитку гнучкості користуються методами систематичного активного і пасивного впливу на суглоби. Активна гнучкість досягає максимуму у дівчаток 11—13 років, у хлопчиків — 13—15.

Дітей віком до 10—11 років слід утримувати від виконання нахилів уперед і, особливо, назад з максимальною амплітудою.

Для розвитку гнучкості використовують серії вправ на розтягування, які виконують пружно (2—4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає до 8—10 наприкінці четвертого місяця занять.

У дітей середнього шкільного віку гнучкість вдосконалюють за допомогою спеціальних вправ (парних —

з повною амплітудою, на розтягування), вправ на гнучкість у поєднанні з вправами, які зміцнюють суглоби, зв'язки, м'язи. Вправи на розтягування необхідно виконувати обережно, з тією мірою активності, яка знеможливила б травми і зайву рухливість суглоба.

Після вправ на гнучкість слід виконувати вправи на зміцнення м'язів і зв'язок, а також на розслаблення м'язів.

У кожному віковому періоді дитині властива своєрідна чутливість, сенситивність. Тому молодші школярі оволодівають деякими знаннями, вміннями більш ефективно, ніж старші.

Нааявність сенситивних періодів в життєвому циклі нині загальноновизнана. Певному сенситивному періоду відповідає найвища здатність розвивати певні функції, здібності і якості. Спроби вдосконалювати ці функції, якості і здібності за межами відповідних періодів малоефективні. Отже, важливо не прогаяти, а адекватно використати кожний сенситивний період.

Експериментальними дослідженнями доведено, що питома вага таких засобів, які стимулюють вдосконалення фізичних здібностей на основі їх природного розвитку, повинна збільшуватись. Тому засоби виховання фізичних здібностей мають відповідати віковим особливостям дітей.

Спеціально організованими спостереженнями і експериментами встановлено, що у дітей 8—11 років найбільший приріст показників, які характеризують швидкісно-силові здібності. За три роки у хлопчиків вони виростили на 44%, а у дівчаток — на 34%.

Порівняльні дані темпів приросту швидкісно-силових здібностей свідчать про те, що фізичні вправи та ігри з елементами швидкісно-силового характеру повинні займати важливе місце на заняттях з дітьми.

У підлітковому віці разом з підвищенням темпів приросту фізичних здібностей відбувається певне пониження активності систем, які впливають на розвиток швидкісно-силових, швидкісних і інших якостей.

У підлітковому віці відбувається значний приріст показників швидкості. Так, у хлопчиків він становить 26%, а у дівчаток — 11%.

Наведені дані свідчать, що найсприятливіші умови для розвитку швидкісно-силових здібностей у хлопчиків складаються у 8—12 і 11—16 років, у дівчаток — у 8—12 і 13—16 років.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей рекомендується враховувати чутливі зони: для хлопчиків — 9 — 10 — 11, 13 — 16 років; дівчаток — 8—9, 9—10 і 12—13 років.

Обсяг фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, необхідно збільшувати для хлопчиків 9—10, 14—15 років, а для дівчаток — 11—12, 13—14 років.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У процесі занять спортивними іграми для розвитку фізичних якостей рекомендується застосовувати різноманітні методи. Повторний метод — це багаторазове повторення окремих вправ або гри в цілому після тривалого відпочинку.

Перемінний метод найбільше відповідає характерові ігрових дій. Застосовуючи цей метод, педагог використовує почергово вправи, які потребують великого напруження, і вправи з незначним навантаженням, змінюючи тривалість їх виконання.

Інтервальний метод полягає у багаторазовому повторенні короткочасних серій вправ із точно визначеною тривалістю цих вправ і відпочинку між ними на кожному занятті. Метод застосовується для розвитку швидкісно-силової витривалості. Учні виконують біг або вправи. Їх підбирають так, щоб наприкінці повторення кожної частота серцевих скорочень (ЧСС) в учнів складала $160 \text{ уд/хв} \pm 5 \text{ уд/хв}$ (найбільший ударний обсяг серця).

На початку наступного повторення вправи пульс має бути 110—120 уд/хв. Тривалість вправ циклічного характеру — 1,0—1,5 хв, спеціальних (ігрових) — 2—4 хв.

Проводять інтенсивні двосторонні ігри із поступовим зменшенням пауз активного відпочинку чи відносно постійними інтервалами відпочинку, якщо не повністю відновлюється працездатність.

Метод «до відмови» — це виконання вправ до повної втоми. Цей метод застосовується для розвитку спеціальної силової витривалості. Метод поєднання дає змогу одночасно розвивати силу, швидкість і витривалість за допомогою спеціальних обтяжувань на руках (манжетів на зап'ястках), ногах (обтяжуваних чере-

виків, обтяжувань на гомілках) і тулубі (костюмів і поясів).

Ігровий метод широко застосовується для тренування в спортивних іграх. Використовуються різноманітні рухливі ігри для розвитку рухових якостей, насамперед спритності і швидкості. Метод сприяє вдосконаленню техніки і тактики гри в складних умовах. Він дає можливість ефективно розвивати такі якості і здібності, як спритність, швидкість, орієнтування, кмітливість, самостійність, ініціативність тощо. В ігрових вправах, естафетах та іграх поглиблюються почуття відповідальності і обов'язку, виховуються колективізм, дисциплінованість, воля до перемоги і т. п.

Змагальний метод корисний для розвитку рухових якостей. Для цього проводять змагання з бігу, стрибків, плавання, спортивних ігор тощо.

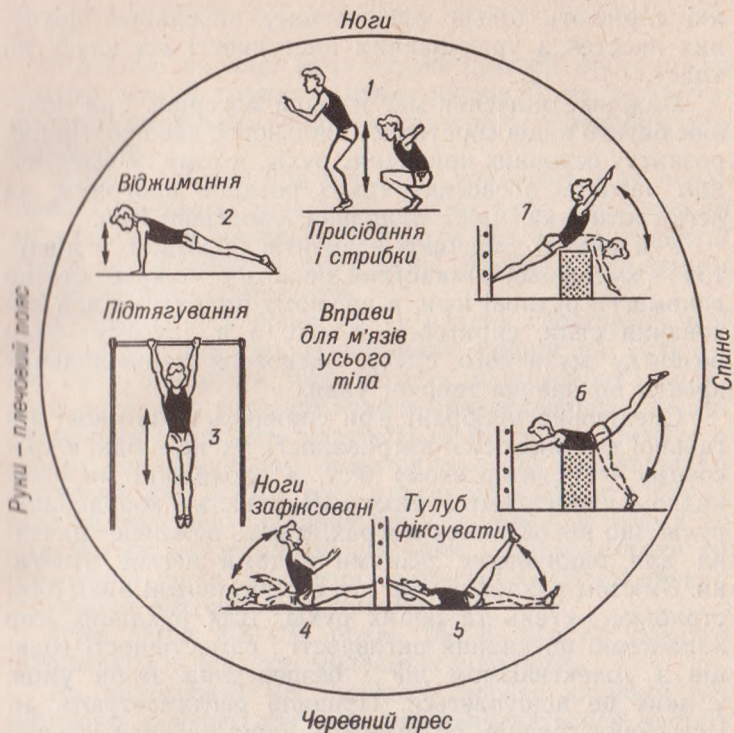
Коловий метод (колова форма тренування) може складатися з різноманітних (а іноді і всіх) загальних методів. Для цього на тренувальному майданчику розмічають станції — місця для виконання певних вправ. Кожен учень виконує їх з максимальною для себе інтенсивністю в обмежений час, із змінною тривалістю пауз для відпочинку залежно від стану і підготовленості. Приклад колової форми тренування для розвитку фізичних якостей приведено на мал. 1.

Колова форма тренування може застосовуватися й для комплексного одночасного вдосконалення спеціальних навичок техніки і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергуються із вправами, у яких навантаження незначне. Більше 6—8 станцій вводити не рекомендується.

Метод індивідуальних завдань — кожний учень отримує від педагога певні завдання і самостійно їх виконує.

ГРА В ШКІЛЬНІЙ ПРОГРАМІ

У середній загальноосвітній школі заняття рухливими іграми спрямовані на виконання навчально-виховних і оздоровчих завдань. Це дуже важливо, оскільки, як свідчать дослідження, з початком навчання рухова діяльність дитини у школі істотно зменшується. Звідси і необхідність правильної постановки навчальної та позакласної роботи з фізичної культури.



Мал. 1. Схема колової форми тренування

Відомо, що руховий дефіцит призводить до послаблення всього організму, що в свою чергу спричиняє пониження його загальної біологічної стійкості. Серед школярів поширені хронічні захворювання дихальних шляхів, які стають постійними осередками інтоксикації та причиною багатьох захворювань внутрішніх органів. Цьому і має запобігати проведення різноманітних рухливих ігор та інших фізичних вправ на відкритому повітрі. Важливі заняття іграми і корегуючою гімнастикою дітьми спеціальних медичних груп. Створенню оптимального обсягу рухової активності сприяють не тільки уроки з фізичної культури, а й активний відпочинок під час перерв, заняття іграми на свіжому повітрі в режимі продовженого дня і т. д.

Програма пропонує розширений арсенал засобів,

які сприяють більш ефективному вихованню фізичних якостей з урахуванням наступності від класу до класу.

Важливе значення має ігровий матеріал. Гра моделює багато видів спортивної діяльності, дає простір для розвитку основних природних рухів, а тому і є ефективним засобом засвоєння таких розділів програми, як легка атлетика, лижі, плавання, спортивні ігри.

У навчанні хлопчиків елементів боротьби, а дівчаток — художньої гімнастики педагогу можуть істотно допомогти рухливі ігри: в першому випадку — для виховання сили, спритності і волі, а в другому — для розвитку музичного слуху, засвоєння танцювальних кроків, виховання творчої уяви.

Спеціально підібрані ігри сприяють розвитку загальної та швидкісної витривалості, які необхідні в кросовому і спринтерському бігу, в оволодінні маршемкидком, елементами туризму. Швидкість і координація рухів, що виховуються в іграх, мають важливе значення для опанування різними видами легкої атлетики. Змістом рухливих ігор тут є різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Для рухливих ігор характерні поєднання активності і самостійності гравців з колективізмом дій і безперервна зміна умов, у яких це відбувається. Правила регламентують дії і стосунки гравців, полегшують вибір тактики і керівництво грою.

Виділяють дві основні групи ігор — некомандні і командні. Крім того, є ще невелика група ігор проміжного характеру. Некомандні ігри поділяють на ігри з ведучими і без ведучих, а командні — на ігри з одночасною участю всіх гравців або по черговою (естафети). Командні ігри розділяють також за ступенем контакту суперників — безпосереднього (фізична боротьба) або ж тільки опосередкованого знаряддям (або умовами) гри.

В основу детальнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, орієнтувальні (за слуховим і зоровим сигналом) та ін. Досить складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка.

Дедалі частіше використовують різноманітні підготовчі (спрощені) ігри. Вони дають дітям змогу швидше ознайомитися із основним змістом таких спортив-

них ігор, як баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теніс та ін.

Молодші школярі, хоча й дуже рухливі, проте ще не підготовлені до тривалих навантажень. Тому їм пропонуються порівняно короткочасні ігри з перервами для відпочинку.

Учнів 1—2-х класів більше захоплюють ігри імітаційні, сюжетного характеру. Колективно узгоджувані дії для них ще досить складні, для них більш придатні ігри з перебіганнями, стрибками, ловінням і киданням м'ячів та різних предметів.

У дітей 9—11 років (3—4 класи) спостерігається значний розвиток координаційних здібностей. Зростають сила, швидкість, витривалість, адаптаційні можливості організму щодо фізичного навантаження, вдосконалюються спритність, здатність до фізичного і психологічного самокерування. Завдяки розвитку оперативного мислення діти цього віку здатні розв'язувати більш складні тематичні завдання, тому цікавляться іграми, де змагаються вже не окремі учасники, а цілі колективи. Їм пропонуються рухливі ігри триваліші та інтенсивніші, з суворим дотриманням правил гри.

Ігри учнів 12—15 років (5—8 класи) помітно відрізняються від ігор молодших школярів.

На підлітковий вік припадає процес дальшої перебудови нервової системи, що виявляється в нестійкості настрою і поведінки учнів. Це вимагає від учителя поєднання чуйного ставлення до дітей із виваженою справедливою вимогливістю щодо дотримання порядку і дисципліни на заняттях.

В ігровій діяльності підлітків помітні якісні зміни. Кількість ігор, що їх цікавлять, зменшується, зате посилюється інтерес до сюжетних, пов'язаних з романтикою, що відкривають можливості для самостійної творчості. Підлітків захоплює хід складного тактичного поєдинку. Вони віддають перевагу ігровим видам спорту та іграм, близьким до цих видів за змістом. Особливу цікавість викликають складні естафети з подоланням перешкод, ігри із спеціальними завданнями (спосіб дій гравці обирають самостійно), з боротьбою, взаємовиручкою. Ігри у підлітків значно триваліші та інтенсивніші, ніж у молодших школярів. Тому треба уважно стежити за реакцією гравців, не допускати фізичних та психологічних перевантажень.

В ігровій діяльності хлопчиків і дівчаток цього віку

є відмінності. Дівчатка віддають перевагу іграм, де потрібні спритність і точність рухів, а хлопчики — таким, де є елементи силової боротьби, поединки у парах і т. п.

Юнаки і дівчата 16—17 років досягають досить високого рівня фізичного розвитку і мають порівняно значний руховий та ігровий досвід. У старшокласників в основному завершується фізичний розвиток організму, формуються клітини великих півкуль головного мозку, відбувається їхній інтенсивний функціональний розвиток, насамперед удосконалюються коригувальні функції.

У процесі гри юнаки і дівчата основну увагу зосереджують на тактиці і результативності. Вони виявляють велику самостійність щодо вибору тактики і шляхів досягнення перемоги. Багато хто із задоволенням виконує обов'язки керівника, капітана, судді, погоджує дії своєї команди.

Популярні у старшокласників ігри і ігрові вправи військово-прикладного характеру, завдання і конкурси з ГПО.

Зміст комплексної програми дає змогу проводити послідовну підготовку дітей до складання норм комплексу ГПО. Але ж двох уроків на тиждень недостатньо, щоб забезпечити виконання норм з легкої атлетики, гімнастики, лижного та інших видів спорту. Тут необхідна ще й позакласна робота з ГПО, яку можна організувати в групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), групах ГПО і в секціях з окремих видів спорту. Увага зосереджується на розвиткові фізичних якостей, потрібних для виконання норм комплексу і засвоєння спортивної техніки. Ігровий метод має підвищувати інтерес дітей до занять, які почасти проходять ще одноманітно щороку. Адже гра максимально відповідає потребам дитячої психології, сприяє формуванню дитячого колективу. Емоційний фон, викликаний іграми, стимулює рухову активність дітей, притлумлює утому, готуючи організм до більш значних функціональних навантажень під час спортивних змагань.

Ігрова змагальна діяльність на тренуваннях слугує формуванню психологічних стереотипів, необхідних майбутнім учасникам змагань з окремих видів і багатоборств ГПО. Рухливі ігри насамперед сприяють фізичній підготовці і вдосконаленню елементів спортивної техніки, а також вищованню морально-вольових якостей.

У підготовці до складання норм ГПО з бігу на

короткі дистанції і кросу можна використовувати такі ігри шкільної програми, як «Квачі маршем», «День і ніч», «Пусте місце» та ін., а також різноманітні естафети (зустрічна естафета з бігом, «Виклик номерів», естафета з вибуванням, велика естафета по колу тощо). Для підготовки стрибунів придатні такі ігри, як естафета з подоланням перешкод, «Стрибуни і квачі», «Вудочка», естафета з високо-далекими стрибками та ін. Ігри шкільної програми з метання («Снайпери», «Сильний кидок», «Крокуй вперед» та ін.) доцільно використовувати для оволодіння навичками метання тенісного м'яча на дальність. Ігри з елементами силової боротьби («Тягни в круг», «Перетягування через риску», «Бій півнів», «Боротьба в квадратах» та ін.) корисні як тренувальні щодо силових норм комплексу ГПО (лазання мотузкою, віджимання і підтягування на перекладині). Для підготовки до складання відповідних норм комплексу ГПО використовують ігри на лижах і на воді.

Методичні вимоги до підбору і організації ігор з метою підготовки учнів до складання норм комплексу ГПО:

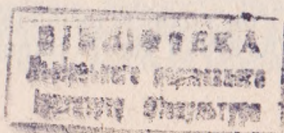
1. Застосовуються ігри з елементами техніки, що вивчалися раніше. На початку гри визначається умова: хто правильно і точно виконає вправу, хто менше допустить помилок. Це важливо для усвідомленого сприймання рухів. Відтак ігри пов'язують з виконанням наступних завдань: «хто швидше», «хто далі», «хто більше» і т. п.

2. Контрольні відстані в іграх-естафетах (біг, плавання, смуга перешкод) відповідають нормам комплексу або дещо перевищують їх.

3. За виконання рухових дій виставляються оцінки і якісні показники.

4. При підведенні підсумків користуються системою оцінки за набраними очками, наближеною до норм комплексу ГПО.

5. Для виконання завдань спортивної підготовки в режимі занять, запланованих з комплексу ГПО, важливо орієнтуватися не на окремі ігри, а на використання комплексу рухливих ігор в цілому.



РУХЛИВІ ІГРИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР

Слід добирати такі рухливі ігри, які виховують в учнів високі морально-вольові якості, зміцнюють здоров'я, сприяють правильному фізичному розвитку та формуванню важливих рухових навичок і вмінь. У процесі гри неприпустимі: приниження людської гідності, грубощі.

Важлива умова успішної ігрової діяльності — розуміння змісту і правил гри. Кращому їх засвоєнню може сприяти показ окремих прийомів і дій. У разі потреби гру зупиняють для додаткового пояснення або для виправлення помилок, що їх допускають гравці.

Навчання доцільно починати з простих ігор — некомандних, далі — оволодівати перехідними, відтак складними — командними іграми.

Педагог повинен враховувати особливості підготовленості всієї групи та окремих гравців, добирати ігри та ролі в них відповідно до можливостей учасників. До більш складних ігор слід переходити своєчасно, поки учні не втратили інтересу до вивчених раніше. Нова гра має ґрунтуватися на добре засвоєній, що допоможе закріпити набуті навички та вміння.

Підготовка до рухливих ігор і їх проведення починається з вибору гри. Основні завдання заняття визначаються з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей в аспектах психічного розвитку і фізичної підготовленості. Вибір гри залежить також від кількості її учасників. Оптимальною для більшості ігор вважається група з 25—30 учнів.

Вибираючи гру, керуються також формою заняття (урок, перерва, збір класу, свято тощо). Під час перерви проводять такі ігри, які можна припинити або продовжити без спотворення їх структури.

Добираючи ігри, необхідно дотримуватися відомого в педагогіці правила поступового переходу від легшого до важчого. Щоб визначити ступінь складності гри, враховують кількість елементів, що їх вона містить (біг, стрибки, метання тощо). Отже, легшими вважаються ігри з меншою кількістю елементів і такі, у яких немає розподілу на команди.

Розрізняють ігри з однією визначальною дією (естафета) та ігри з багатьма діями. Вправи, які вимагають

тривалої монотонної (спрямованої на щось одне) уваги, вважаються більш втомливими.

Обов'язково слід враховувати спеціалізацію юних спортсменів. Скажімо, щоб розвинути швидкість, використовують ігри, у яких містяться ривки, перебігання. Стрибучість розвивають у іграх, пов'язаних із стрибками, діставанням м'яча в польоті тощо. Для розвитку сили проводять ігри з метанням. Значно впливає на вибір гри і можливе місце її проведення. Педагог повинен уміти адаптувати гру до конкретних умов. Так, у невеликому вузькому залі або коридорі доцільні ігри з лінійним шиккуванням учнів. У великому залі або на майданчику можливі біг урозтіч, метання великих і малих м'ячів, фрагменти ігрових видів спорту. Прогулянки та екскурсії за місто — добрий привід для ігор на місцевості.

Процес опанування гри складається з двох фаз — створення передумов (оволодіння технікою окремих ігрових дій) і безпосереднього проведення гри.

Готуючись до гри, слід передбачити по можливості всі організаційні і основні ігрові ситуації. Для цього складають конспект майбутнього уроку, тренувального заняття. Обов'язками керівника є також підготовка місця, забезпечення інвентарем. Розмітка місця для гри може бути постійною або тимчасовою. У першому випадку в приміщенні її наносять олійною фарбою, а на відкритому майданчику — вапнистим чи крейдяним розчином; у другому — місце гри позначають великими і малими буквами, прапорцями, стійками, крейдяними лініями. Підготовку слід проводити, завчасно і ретельно прибираючи приміщення, розставляючи прилади, розмічаючи майданчик, добираючи інвентар і т. д. Педагогічно доцільно залучати до цієї роботи дітей.

Безпосередньо перед грою насамперед потрібно правильно обрати місце для її пояснення, призначити ведучих, розподілити гравців на команди і розмістити їх. Дуже відповідальна роль ведучого, який повинен спонукати гравців до активних дій. Тому його призначає керівник. Якщо ведучого вибирають учні, то педагог спочатку пояснює, що ця роль потребує уважності, спритності, певної досвідченості. Ведучого можна виявити також під час гри або за результатом її.

У шкільній програмі більшість рухливих ігор має командний характер. Тому важливо враховувати, що гра цікавіша тоді, коли команди приблизно рівноцінні.

Педагог може формувати команди так:

1. За розрахунком у шерензі «на перший — другий — третій» і т. д.) — залежно від кількості команд. Учні стоять в шерензі за зростом, хлопчики й дівчатка — на різних флангах.

2. Перешиковуванням під час руху (фігурним маршируванням). Так, після виконання команди «Наліво в колону по три — руш!» — гравці утворюють три колони.

3. За розсудом керівника, якщо він добре знає індивідуальні можливості учасників.

4. За вибором капітанів, які по черзі добирають собі гравців, викликаючи їх із шеренги. Цей спосіб застосовують у старших класах, коли проводяться командні ігри.

5. Формуванням у класі постійних команд.

Зміст складної гри краще пояснювати в кілька етапів: 1-й — ознайомлення з грою (назва, сюжет, основні правила); 2-й — вивчення гри; 3-й — внесення змін до змісту і правил гри. Третій етап рекомендується переносити на наступні заняття.

Пояснення корисно проводити одночасно з розміщенням гравців і розподілом обов'язків між виконавцями. Через те, що діти з нетерпінням чекають початку гри, пояснення не слід затягувати. Показ, яким доповнюється розповідь у необхідних випадках, має створити у дітей не тільки уявлення про гру, а й зацікавити їх, спонукати до активних дій.

Керівництво грою, безперечно, педагогічно найважчий і вирішальний компонент у її проведенні. Керуючи грою, спостерігаючи за діями команд і окремих учасників, педагог фіксує і своєчасно пояснює помилки та спонукає до їх усунення, здійснює показ правильних індивідуальних і колективних прийомів, припиняє вияви індивідуалізму, який протирічить завданням гри, грубого ставлення до товаришів, регулює навантаження, стимулює необхідний рівень напруги змагань протягом усієї гри.

Щоб правильно спрямовувати гру, педагог повинен контролювати і її в цілому, і окремих гравців. Тому до складних ігор з великою кількістю учасників слід залучати суддів-помічників. Вони лічать очки або час, спостерігають за порядком і станом місця для гри. Помічниками часто обирають дітей, звільнених від уроків фізкультури, якщо вони користуються авторитетом серед учнів.

Педагог повинен виховувати активність, самостійність і творчість учасників гри. Виправляти помилки можна безпосередньо в її процесі або під час спеціальної паузи. Треба стисло пояснити помилку, а потім продемонструвати правильну дію. Іноді з цією метою педагогові корисно самому включитися в гру. Якщо цих прийомів недостатньо, вдаються до спеціальних вправ, розбору гри з графічним поясненням дій на дошці, моделюванням їх на макеті.

Під час гри діти нерідко надмірно збуджуються, що призводить до поспішних дій, порушень дисципліни й етичних норм. Педагог повинен запобігати цьому, виховуючи в учнів уміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді та до суперників, грати чесно, дотримуючись правил.

У розв'язанні всіх ігрових завдань особливе значення має суддівство. Втручаючись в гру, оцінюючи дії її учасників і вимагаючи неухильного дотримання правил, суддя спрямовує хід гри. Підрахунок результатів має бути наочним. Тому систематично повідомляють про зміни в рахунку і у тривалості гри. Важливу роль у суддівстві відіграє сигналізація, яка реалізується свистком, оплеском, прапорцем. Вибір тут залежить від характеру гри та складу її учасників.

Дуже важливо вміло дозувати навантаження. Адже надмірна емоційність під час гри заважає дітям контролювати свій стан. Тільки-но з'являються перші симптоми надмірної втоми (пасивність, порушення точності дій і контролю за ними тощо), потрібно зменшити навантаження. Регулювати його можна скороченням тривалості гри, введенням перерв, зміною кількості гравців, зменшенням ігрового майданчика, зміною правил гри і т. д.

Закінчувати гру треба своєчасно. Її затягування може призвести до психічної і фізичної втоми учнів. Передчасне ж або раптове закінчення викликає у них незадоволення. Щоб уникнути цього, педагог повинен вкластися в час, відведений для гри.

Закінчують гру організовано — зупиняють гравців, підраховують результати й оголошують переможців. Відтак керівник проводить розбір гри, оцінює результати, вказує на помилки її учасників, порушення правил, дисципліни, звертає увагу на те, що було

позитивне, пояснює найдоцільніші способи ігрових дій. Бажано відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГОР У РІЗНИХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ФОРМАХ РОБОТИ

Важливо, щоб гра на уроці поєднувалася з іншими вправами. У підготовчій частині уроку доцільно використовувати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкої реакції, орієнтування. Вони не повинні бути тривалими, щоб негативно не впливати на засвоєння основного матеріалу.

Для основної частини уроку добирають ігри, які сприяють закріпленню і вдосконаленню програмового матеріалу. Використання ігор — як правило, наприкінці основної частини — допомагає поступово знизити навантаження, зберегти і посилити позитивні емоції, підготувати дітей до наступних занять.

Коли складають конспект уроку, назву гри і її опис заносять у розділ «Зміст». У розділі «Дозування» зазначається тривалість гри. У графі «Організаційно-методичні вказівки» дають відомості про початкове розміщення гравців, схеми гри, способи виявлення переможців тощо.

Рухливі ігри на позакласних заняттях сприяють загальному фізичному розвитку учнів, закріпленню і вдосконаленню набутих знань з фізичної культури, а також вихованню навичок, умінь і розвитку якостей, необхідних для складання нормативів комплексу ГПО.

Під час перерви можна використовувати рухливі ігри, з якими учні ознайомилися на уроках фізкультури. Це викликає у дітей позитивні емоції, стимулює рухову активність. Такий перерозподіл енергії дає змогу краще відпочити і значно полегшує сприймання навчального матеріалу на наступних заняттях. Організоване проведення рухливих ігор на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня.

З перших днів перебування дітей у школі вчителі повинні приділити значну увагу правильному використанню перерв. Для кожного класу на шкільному спортивному майданчику необхідно виділити окреме місце, розробити тижневий план фізкультурно-оздоровчих заходів під час великих перерв і заздалегідь інформувати про нього учнів. Відповідно до плану класи забезпе-

чуються інвентарем (м'ячами, скакалками і т. д.). За кожним класом необхідно закріпити спортивних вожатих (старшокласників), на яких покладається фізкультурно-оздоровча робота з підшефними учнями і звітування про її результати перед радою колективу фізичної культури школи. З-поміж членів ради шкільного колективу фізкультури обирається учень, який планує, координує і контролює зміст та якість діяльності спортивних вожатих.

Досвід багатьох шкіл переконує, що повсякденне активне проведення учнями перерв на свіжому повітрі сприяє значному поліпшенню їх стану здоров'я та фізичної підготовленості.

На великих перервах рекомендується проводити такі фізичні вправи, які відповідали б віковим можливостям школярів, такі рухливі ігри, які не потребували б значних психічних, координаційних чи фізичних навантажень. Перерви і взимку мають проводитися переважно на свіжому повітрі, але в такому разі дітям слід постійно рухатись, виконувати завдання більш інтенсивно.

Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій формі, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, — то і в змагальній. На перервах треба практикувати тільки вже засвоєні дітьми рухливі ігри.

За 3—5 хв до закінчення перерви діти за командою спортивного вожатого шикуються. Він підбиває підсумки, оцінює якість, результативність дій команд, окремих учнів і пропонує виконати кілька заспокійливих вправ. Оголошується програма великої перерви на наступний день.

На місці проведення перерв обов'язково повинен бути присутнім черговий учитель.

Рухова активність на свіжому повітрі поліпшує обмін речовин, загартовує організм, нормалізує нервову систему, створює бадьорий настрій.

Для занять фізичною культурою і спортом у групах продовженого дня (якщо вони створені в школі) виділяється на менше однієї години. «Спортивну годину» слід заповнити рухливими і спортивними іграми, фізичними вправами, наближеними до нормативів комплексу ГПО, прогулянками, короткочасними походами, змаганнями.

Заняття фізичною культурою і спортом у режимі

продовженого дня мають бути щоденними, різноманітними за характером, цікавими, що забезпечить їх повноцінність, результативність.

У групах продовженого дня рухливі ігри можуть слугувати за своєрідні оздоровчі заходи для учнів молодших і середніх класів. Вони проводять ігри під керівництвом вихователів, а також самостійно, проте бажано, щоб завжди був присутній хтось із педагогів.

Рухливі ігри влаштовують щодня на свіжому повітрі, а якщо погода несприятлива, то в добре провітреному приміщенні. Вони мають задовольняти природну потребу дітей у руховій діяльності, забезпечуючи активний відпочинок після навчання.

Зі школярами молодшого віку можна проводити ігри протягом двох годин щодня (до підготовки уроків і після неї), з підлітками — одну годину (під час прогулянки, до приготування уроків). З учнями 4—6-х класів протягом години проводять 4—5 ігор. Спочатку дається гра з незначною рухливістю, яка сприяє організації учнів, зосередженню їхньої уваги, поступовому, природному, зростанню активності. Подібний за якістю процес, але в зворотньому напрямі — до необхідного зниження активності — забезпечує спокійна гра наприкінці занять. Якщо бажаних грати багато, їх треба поділити на 2—3 підгрупи, у кожній з яких проводити гру окремо, під керівництвом вихователя.

Схема побудови заняття змінюється залежно від поставленого завдання, складу учасників та інших умов, за яких проводяться ігри.

Організація і методика проведення рухливих ігор у позашкільній роботі мають свої особливості. Тут складаються умови для використання таких ігор, проведення яких вимагає більше часу й простору. Проте важливо, щоб якість і кількість цих ігрових навантажень контролював педагог. Позашкільна робота надає підвищені можливості для того, щоб привчати дітей самостійно використовувати засоби фізичного виховання в побуті, повсякденній практичній діяльності.

Чудові умови для проведення рухливих ігор є під час літніх канікул в оздоровчих міських таборах на базах шкіл. Тут можна вивчити нові ігри, добитися, щоб вони припали до вподоби дітям.

Рухливі ігри мають стати органічним компонентом педагогічної роботи в оздоровчому таборі, особливо з молодшими школярами. Багато ігор можна успішно

використовувати в комплексі ранкової зарядки, керуючись конкретною метою цього заходу, зокрема необхідністю навантаження тих чи інших груп м'язів. Ігри можна влаштовувати на березі річки, під час купання, на лісовій галявині, а також у поході, на прогулянці тощо. Багатий можливостями на проведення цікавих рухливих ігор ліс.

Добирають таку місцевість, щоб її рельєф якомога більше відповідав змісту і завданням гри. Для деяких ігор треба чітко обмежувати місце їх проведення природними орієнтирами, шматочками кольорового паперу тощо.

За великої кількості учасників гри педагог може визначити з-поміж більш підготовлених і авторитетних гравців своїх помічників, старших у групах, командирів. Порівняно складні ігри бажано пояснювати заздалегідь ще до виходу на місцевість. Сили суперників у двосторонніх іграх мають бути приблизно однаковими. Гравцям, які фізично підготовлені недостатньо, доручають ролі, не пов'язані з великим навантаженням. В іграх можуть брати участь від кількох чоловік (у складі ланки) до цілого класу, загону, навіть кількох класів і загонів. Результати гри оцінюються безпосередньо після її закінчення.

Обов'язкова умова проведення гри на місцевості — організованість, дисциплінованість. Під особливо пильним наглядом дорослих, які вміють добре плавати, необхідно влаштовувати ігри на воді. Керівник повинен насамперед ретельно перевірити акваторію гри: дно має бути чистим і щільним. Потрібно стежити за тим, щоб гравці перебували у воді не довше, ніж це рекомендує лікар. Навіть під час спеки безперервна тривалість гри на воді має не перевищувати 10—15 хв.

На шкільному святі доцільно організовувати рухливі ігри, ігрові вправи, та ігри-атракціони, де участь беруть по черзі всі діти. Переможці нагороджуються пам'ятними сувенірами. Ігри рекомендується проводити одночасно в різних місцях після основних святкових заходів. Наприкінці свята влаштовують фінальні зустрічі команд.

Спортивні та рухливі ігри в числі інших засобів фізичної підготовки слід застосовувати у спортивних секціях, особливо на початковому етапі навчання і вдосконалення. Ігри допомагають створити оптимальний емоційний фон для занять. У грі юні спортсмени підвищують рівень фізичної підготовленості, всебічно

розвивають фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність і т. д.), необхідні для оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту. Активна участь у іграх з елементами окремих видів спорту дасть школярам змогу оволодіти значним арсеналом рухів, ефективніше розвивати необхідні рухові якості, легше формувати нові навички.

ІГРИ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ

Початкові класи

«Живий ланцюг»

Керівник веде за собою учнів у колоні по одному, імітуючи рух тварин або птахів. Відповідна команда — «йдемо, як гуси» (ходьба на зігнутих ногах), «стрибаємо, як кенгуру» (підстрибування на обох ногах), «йдемо, як ведмеді» (перевальцем), «полетіли, як гуси» (помахи руками) і т. д. — супроводжується зміною напрямку руху.

Цю гру можна проводити під музику, за характером якої учні мають визначити, кого вона стосується, і зобразити ходу тієї чи іншої істоти.

«Веселі трійки»

Учні групуються в шеренги по троє, взявшись за руки («коники»), за ними стає четвертий («наїзник»), беручи за вільні руки крайніх «коників». Під звуки музики «екіпажі» починають ритмічно рухатися один за одним. Керівник гри несподівано подає завчасно обумовлений сигнал, після якого всі гравці роз'єднують руки і розбігаються по майданчику (зримо торкнутися — «заквачувати»). Наїзники намагаються ловити своїх коників, щоб відновити ті ж трійки. І якщо вони протягом певного часу справляться з цим завданням, їх оголошують переможцями. Щоразу наїзників міняють гравцями, яких не зловили.

«Вода, земля, повітря»

Гравці розміщуються у 2—3 позначених колах, які є «землею». За лінією, в одній стороні протилежної частини майданчика — «вода», в іншій — «повітря». Двоє ведучих стають за межами майданчика біля довгих його сторін один навпроти другого. Керівник час від часу називає якусь істоту. Почувши, наприклад, слово «жайворонок», діти біжать в ту частину майданчика, що позначена як повітря, звучить «щука» — і вони мчать до води, «лисиця» — повертаються на свої землі. Ведучі намагаються торкнутися тих, хто перебігає. Якщо названо тварину, яка відповідає місцеребуванню гравців, вони присідають і чекають наступного сигналу. Після декількох перебігань змінюють ведучих, відзначають гравців, які не були заквачені і діяли згідно із сигналами.

«Намалюй сонечко»

Гравців групують у 2—3 команди й вишиковують в колони по одному. Біля стартової лінії лежать гімнастичні палки (відповідно до кількості гравців). Попереду на відстані 8—10 м від кожної колони кладуть обруч. За сигналом гравці один за одним прикладають палиці-«промені» до своїх обручів — «сонечко». Перемагає команда, яка швидше і краще «намалювала сонечко».

«Скульптури»

Гравці стоять в шерензі. Призначають трьох ведучих. За сигналом «розійдіться» діти починають ходити, бігати по майданчику. Звучить команда «Увага!». Діти зупиняються. Далі керівник оголошує: «Зобразимо лижника (футболіста, плавця, боксера, фехтувальника тощо)». Гравці набирають відповідної пози — «скульптури». Протягом 15—20 с кожний ведучий визначає кращу скульптуру. Переможці міняються ролями з ведучими. Показ нових скульптур влаштовують кілька разів, після чого підбивають остаточні підсумки гри.

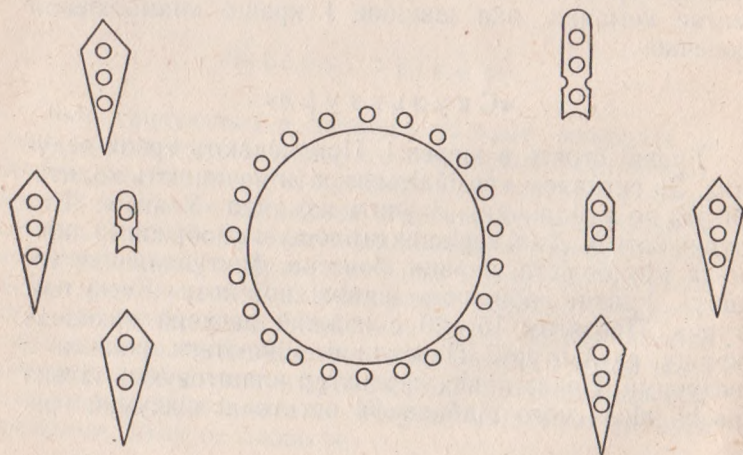
«Листоноші»

Формують 2—3 команди (по 9—12 дітей), які вишиковуються в колони по одному або сідають на лави. На відстані 8—10 м від кожного колективу на підлогу кладуть цупкий аркуш паперу, поділений на клітинки, де записані закінчення власних імен — «тя», «ля», «ня» і т. д. Другий аркуш паперу з першою половиною імені завчасно розрізають на частини у вигляді листівок, що складають в «поштову» сумку.

Перший номер кожної команди одягає сумку на плече і за сигналом керівника поспішає до «адресата», де виймає із сумки листівку з першою половиною якогось імені і прикладає її до необхідного закінчення на паперовому аркуші, наприклад «То-ля». Далі повертається назад і передає сумку другому номеру, який повторює те ж саме, і т. д. Перемагає команда, яка швидше рознесе «пошту».

«Космонавти»

На майданчику креслять 4—6 трикутників — «ракетодромів». У середині кожного позначають «ракети», загальна кількість яких повинна бути дещо меншою, ніж кількість гравців. Усі діти стають у коло й беруться за руки (мал. 2). За сигналом вони декламують, йдучи по колу:



Мал. 2. Розміщення гравців для гри «Космонавти»

Нас чекають швидкі ракети
Для прогулянок на планети.
На будь-яку ми полетимо!
Але в грі один секрет:
Хто спізнився —
Той без місця залишився!

Після слова «залишився» усі біжать до ракетодромів і займають місця в ракетах, у кожній з яких має бути не більше одного «космонавта». Той, хто не встиг цього зробити, стає в центрі майданчика. Відтак гру повторюють.

Удосконалюються вміння орієнтуватись у бігові зі зміною напрямків руху, зберігати рівновагу після раптової зупинки, розвиваються швидкість реакції, кмітливість, спритність.

«Мисливці і качки»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший — другий, і перші номери — «качки» — входять у коло, а другі — «мисливці» — одержують м'яч — волейбольний або баскетбольний. — Мисливцям і качкам не дозволяється переступати коло.

Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у качку, чим вивести її з гри. Гра триває, доки не буде вибито всіх качок. Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і при цьому не відскочив од підлоги або від когось із гравців. Відтак вони міняються ролями з мисливцями. Виграє команда, яка затратить менше часу, щоб вибити всіх качок, або в призначений час виб'є їх більше.

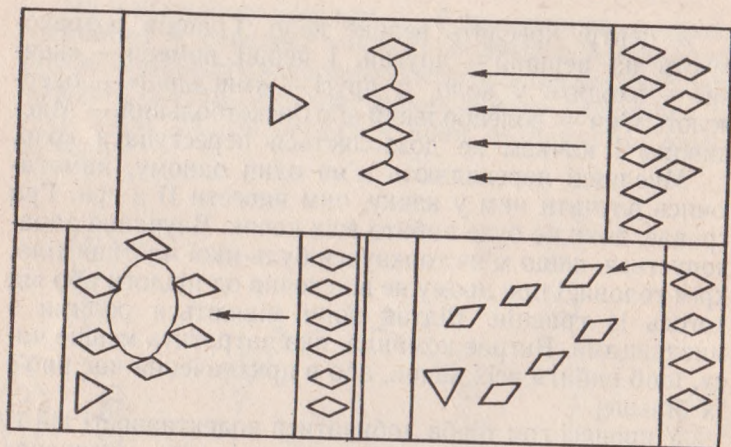
У процесі гри треба добиватися колективності дій її учасників, використовуючи передачі між мисливцями. Іноді доцільно взяти участь у грі керівників.

Розвиваються орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, точність рухів, вміння правильно ловити й передавати м'яч, обирати місце в нападі й захисті.

«Вовк у канаві»

Крізь середину усього майданчика проводять дві паралельні лінії на відстані 60—80 см одна від одної, між якими таким чином утворюється «канавка». На протилежних кінцях майданчика позначають «помешкання». Обирають одного-двох ведучих «вовків», які займають місця в канаві. Решта гравців — «кози» — розташовуються в одному з помешкань. За сигналом «вовк у канаві» вони перебігають в інше помешкання, перестрибуючи канаву. Їх намагаються вивести із гри — поквачити — вовки. Так повторюється кілька разів. Виграє той, кого не поквачать. Козам забороняється перебігати до сигналу, переступати канаву, вовкам — вибігати з неї. Хто затримається перед канавою, повинен по команді керівника перестрибнути, інакше вважатиметься пійманим.

Удосконалюються навички з бігу і стрибків у довжину, розвиваються орієнтування, кмітливість, сміливість.



Мал. 3. Розміщення гравців для гри «Карасі і щука»

«Карасі і щука»

На протилежних кінцях майданчика позначають два «помешкання» (мал. 3); із одного в інше за сигналом «Раз, два, три!» перебігають «карасі». Ті, кого заквачила «щука», відходять убік. Коли таких набереться 4—6, вони беруться за руки, утворюючи ланцюг — «невід»,

за яким стає шука. Тепер карасі мусять перебігати крізь невід. Коли ланцюг розростається, він замикається колом — «корзиною» і тепер карасі повинні проникати крізь неї. Потім упіймані стають у дві шеренги обличчям один до одного, утворюючи «верши». Гра продовжується, поки залишиться один карась, який і вважається переможцем.

Гравці, які утворюють невід, корзину, вершу, не затримують карасів якимось рухами. Шука не має права забігати в корзину, вершу. Потрапивши туди, вона стає карасем, а пійманих відпускають. Якщо кількість гравців значна, можна використати двох ведучих.

Розвиваються швидкість, спритність та орієнтування, виховується сміливість, колективність дій.

«Білі ведмеді»

Креслять невелике коло — «крижину». Решту простору — «море» — обмежують лініями. Ведучий — «білий ведмідь» — іде на крижину, всі інші — «ведмежата» — розташовуються довільно на майданчику.

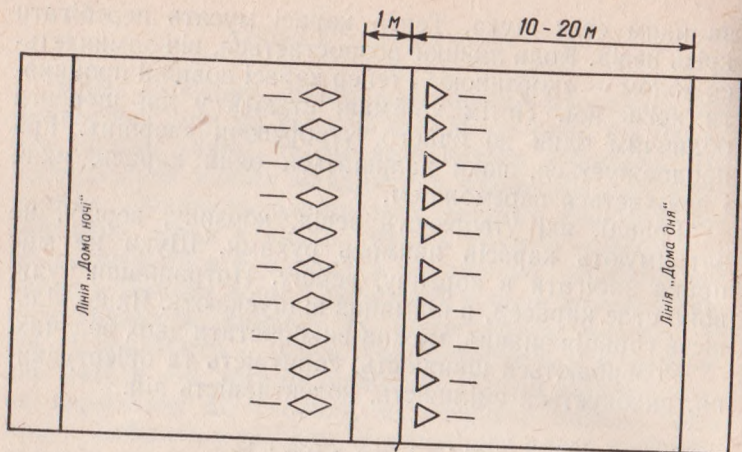
З криком «Виходжу на ловлю!» ведмідь біжить в море і починає ловити ведмежат. Пійманого відводить на крижину. Кожна пара пійманих, взявшись за руки, допомагає ловити інших — наздогнавши кого-небудь, швидко з'єднує руки так, щоб ведмежа опинилось між ними і кричить: «Ведмідь, на допомогу!» Ведмідь квачить пійманого. Гравець, який залишився останнім непійманим, вважається найспритнішим і наступного разу виконує роль білого ведмедя.

Ловцям забороняється хапати гравців руками; пійманим вважається і той, хто вибіг за межі моря; ведмежа, оточене парою гравців, має право вислизнути з обіймів, поки його не поквачив ведмідь; якщо ведмідь піймає першу пару ведмежат, то сам більше не ловить, а тільки квачить.

Розвиваються спритність, швидкість та орієнтування, виховуються сміливість, колективність дій.

«День і ніч»

Крізь середину всього майданчика прокреслюють дві паралельні лінії. Уздовж них розташовують гравців, поділених на «день» і «ніч».



Мал. 4. Розміщення гравців для гри «День і ніч»

За ними (за 2—3 м від «стін») позначають «помешкання» (мал. 4).

Команда, яку назвав керівник, квачить суперників, які тікають до свого помешкання. Після підрахунку результатів команди повертаються на свої місця, і все повторюється. Виграє команда, яка поквачить більше суперників.

Біг починають тільки за сигналом, ловити можна лише за межами помешкання, не можна, тікаючи від переслідувача, змінювати напрямок руху.

Удосконалюється швидкість реакції на слуховий сигнал та інші якості.

«До своїх прапорців»

Діти групуються в кілька кіл, усередині кожного з яких стає гравець з кольоровим прапорцем у витягнутій руці. За першим сигналом керівника всі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим — зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на нові місця. Відтак керівник подає команду: «До своїх прапорців!», а кожна група повинна віднайти прапорець свого кольору й утворити коло. Перемагає команда, яка виконає це завдання першою. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

Удосконалюється вміння бігати, змінюючи напрям руху, виховується колективність дій, розвиваються швидкість, орієнтування тощо.

«Біг з прапорцями»

Упоперек майданчика прокреслюють дві паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. За 20—30 м від кожної з них паралельно їм проводять дві конові риски. Між лініями, проведеними посередині майданчика, рівномірно розкладають прапорці, яких має бути вдвічі менше, ніж учасників гри. Їх поділяють на дві команди і ставлять в шеренги за коновими рисками.

За сигналом керівника кожен біжить до вибраного собі прапорця, намагаючись заволодіти ним раніше, ніж хтось із суперників. Виграє команда, яка набере більше прапорців.

Гравці не мають права переступати через лінії, між якими лежать прапорці, віднімати прапорці один в одного (за такий випадок з команди знімається очко). Кожний гравець може взяти кілька прапорців.

У процесі гри доцільно поступово скорочувати паузи між перебіганнями, привчати дітей швидко шикуватися, піднімати прапорці над головою для підрахунку і знову розкласти їх. Якщо відстань від лінії старту до центра сягає 30—40 м, то перебігання повторюють до трьох разів. Стартові положення — різноманітні.

Удосконалюються бігові навички, розвиваються швидкість і спритність, виховуються організованість, колективність дій.

«Квачі маршем»

Учасників гри поділяють на дві команди, кожна з яких розміщується вздовж відведеної їй лінії старту в кінці майданчика. Гравці однієї з команд вирівнюються в строю, за сигналом учителя рухаються вперед і, не дійшовши до суперників 3—5 м, за умовленим сигналом біжать назад. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість пійманих, але вони продовжують грати в тому ж колективі. Кожна із команд по черзі починає наступний етап гри. Перемагає колектив, який за 3—4 перебігання піймав більше суперників.

Не дозволяється зупинятися без команди, переходити старту лінію до сигналу, ловити суперників за

їхньою лінією старту. Гравець, який вибіжить за межі майданчика, вважається пійманим.

Удосконалюються навички з бігу із зміною напрямку руху, розвиваються швидкість реакції та орієнтування, виховуються рішучість, сміливість.

«Квач з виручкою»

Обраний ведучим піднімає руку і говорить: «Я квач!» Учасники гри розбігаються, а він намагається наздогнати й торкнутися когось рукою. Упійманий стає ведучим, піднімає руку і називає себе квачем. Утікача може виручити його товариш, який пробіжить між ним і квачем. У цьому разі ведучий повинен ловити того, хто перетнув йому шлях. Інший спосіб виручки — взяти один одного за руку, для чого втікач просить когонебудь: «Дай руку!» Але в такому положенні дозволено перебувати не більше 3—4 с.

Можна накреслити на майданчику «дім», переступати межі якого ведучий не має права. Рятівним острівцем може слугувати для втікача також певний гімнастичний інвентар.

Ведучому дозволяється ловити тільки відтак, як він підніме руку і скаже: «Я квач!» Забороняється ловити того, хто щойно передав свою роль ведучого «закваченому». Гравець, який вибіг за межі майданчика, вважається пійманим. Ігровий майданчик має бути достатньо просторим для втечі від квача.

Удосконалюються навички бігу з безперервною зміною напрямку руху і швидкості в ускладнених умовах орієнтування, розвиваються якості швидкості і спритності, виховуються сміливість, взаємовиручка тощо.

«Заєць без лігва»

Гравці, крім двох — «зайця» і «вовка», — стають попарно в різних місцях майданчика, обличчям один до одного, і беруться за руки, утворюючи «кущики». Заєць за сигналом керівника тікає і, рятуючись від вовка, забігає всередину будь-якого кущика, стаючи спиною до одного з гравців пари, який внаслідок цього перетворюється на зайця. Він намагається схватитися в іншому кущику. Впійманий стає вовком, а вовк — зайцем.

Вовкові дозволяється ловити зайця тільки за межами кущиків, а зайцеві забороняється пробігати крізь

них: якщо він потрапив у кущик, повинен там і залишатися. Гравці, які утворюють кущик, не повинні заважати зайцям.

Виховуються увага, рішучість і кмітливість, розвиваються спритність і швидкість дій.

Середні класи

«Розвідники і вартові»

Вздовж протилежних сторін майданчика креслять дві лінії на відстані 18—20 м одна від одної, на яких стають в шеренги дві команди — «розвідників» і «вартових». У центрі майданчика позначають коло, куди кладуть м'яч. Гравці кожної команди розраховуються за порядковими номерами.

Розвідники намагаються занести м'яч за свою лінію, а вартові їм заважають. Учитель голосно називає номер, і суперники, які стоять навпроти один одного (мають цей номер), підбігають до м'яча. Якщо розвідник виявиться спритнішим і втече з м'ячем у свій табір, то вартовий іде в «полон» — стає за спиною розвідника. Якщо ж обидва вибігають одночасно насередину, то розвідник відвертає увагу вартового — робить різні рухи руками, стрибає на місці з поворотом. Все це повинен повторювати вартовий. Якщо м'яча ухопив розвідник, а вартовий наздогнав і торкнувся його рукою, полоненим стає розвідник.

Гра закінчується, коли у ній візьмуть участь всі гравці.

Після кожного етапу лічать полонених, і все починається спочатку. Виграє команда, яка взяла більше полонених.

Переслідувати гравця можна тільки до лінії його табору. Той, хто впустив м'яча, вважається впійманим. На місце м'яч щоразу кладе розвідник.

Удосконалюються навички з бігу, орієнтування, розвиваються спостережливість, швидкісні якості.

«Ловіння парами»

Окреслюють майданчик розмірами приблизно 10 × 12 м. Обирається один ведучий — «ловець», решта — «втікачі», які розташовуються довільно на майданчику. За сигналом ведучий, наздогнавши кого-не-

будь, бере його за руку і утворює з ним пару. Піймані цією парою втікачі об'єднуються в нову пару ловців і т. д. Гра закінчується, коли всі будуть переловлені.

Пари можуть ловити втікача, тільки взявшись за руки, ні в якому разі не хапаючи його. Гравці, які вибігають за межі майданчика, вважаються пійманими.

Розвиваються швидкісні якості, спритність, спостережливість, вміння орієнтуватись, погоджувати свої дії з діями товаришів, виховується рішучість.

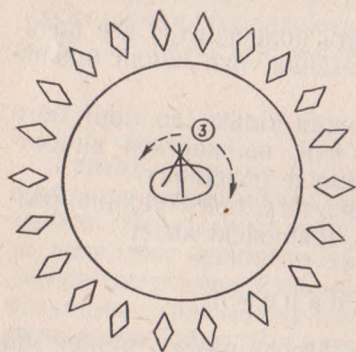
«Вудочка»

Учасники гри стають навколо ведучого. Він крутить мотузкою, до якої прив'язана торбинка з піском, — «вудочкою». Всі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається підлогою, не торкнулась ніг — і підстрибують. Гра закінчується, коли таких, хто уник вудочки, залишається четверо-п'ятеро.

Пійманим вважається той, чиїх ніг мотузка або торбинка торкнулась не вище гомілок. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється.

Розвиваються координація рухів, стрибучість, уважність.

«Захист фортеці»



Мал. 5. Розміщення гравців для гри «Захист фортеці»

Гравці стають вздовж лінії накресленого на підлозі кола. У центрі його — «фортеця» — гімнастичні палиці у вигляді триніжка, зв'язані вгорі мотузкою. Фортецю обводять малим колом (мал. 5). Біля неї стає «захисник» («3»). Перекидаючи м'яч один одному, діти намагаються влучити у фортецю. Захисник відбиває м'яч. Гравець, який влучить у фортецю, стає захисником.

Захисникові забороняється тримати фортецю руками, а всім іншим — заходити на лінію кола. Якщо фортеця зрушена з місця м'ячем, але не падає, захисник продовжує її захищати. Коли ж захисник сам звалить фортецю, то він міняється ролями із гравцем, у руках якого був м'яч.

Удосконалюються вміння передавати, ловити і кидати м'яч у ціль. Гра вимагає погодженості дій, швидкості і спритності рухів. Захисник повинен виявити сміливість і вміння орієнтуватися в мінливій ігровій обстановці.

«Не давай м'яча ведучому!»

Діти стають колом на відстані витягнутих рук один від одного. Перед носками їхнього взуття на землі (на підлозі) проводять риску, фіксуючи місця, які вони зайняли. Вибирають 2—4 ведучих, які входять у середину кола.

Гравці здійснюють взаємні передачі м'яча повітрям і землею так, щоб ведучі не торкнулися його. Якщо кому-небудь з них удається зробити це, то він міняється місцями з тим, хто кидав м'яча останнім.

Дозволяється передавати м'яч з відскоком од землі. Якщо він вилетить з кола, гравець повинен швидко піймати його і повернути в гру. Ведучий має право заквачити м'яч у кого-небудь у руках, у повітрі, на землі, а також за колом.

Удосконалюються навички ловіння й передачі м'яча. Розвиваються увага, орієнтування в просторі, кмітливість, влучність, уміння правильно ловити м'яч і передавати його різними способами.

«Г и л к а»

На одному кінці майданчика проводять межу «міста», а на протилежному, за 30—40 кроків від нього, — лінію кону (на галявині місто і кін позначають прапорцями). Простір між містом і коном — «поле».

Гравці поділяються на дві команди, вибирають капітанів і розподіляють за жеребом ролі між командами. Одна з них розбігається по полю, друга — йде в місто. Капітан встановлює ігрову чергу в своїй команді.

Подавальник з поля стає біля межі міста, підкидає маленький м'яч, а перший гравець міста відбиває його гилкою якомога далі в поле. Якщо удар вдалий, його

виконавець біжить через поле на лінію кону й назад. Якщо ж м'яч упав недалеко, гравець залишається в місті, чекає вдалого удару свого товариша, після чого долає згадану відстань разом з ним. Гравці поля намагаються «піймати свічку» (піймати м'яч у повітрі) або схопити м'яч із землі і влучити ним у перебігаючих. Той, кому це вдається, негайно біжить у місто. Його володарі поспішають у поле і в свою чергу намагаються влучити м'ячем у когось із суперників. Ті, кому пощастить зробити це, швидко повертаються в місто, а команда, яка тимчасово побувала в ньому, біжить у поле і знову прагне влучити м'ячем у суперників. Коли ж у місті закріпиться одна з команд, гра починається заново.

Згідно з правилами учасники, які перебувають у місті, вибивають м'яч по черзі. Кожний гравець має право вдарити палицею по м'ячу тільки один раз. Капітанові дозволяється виконати три удари підряд і бігти після будь-якого з них. Але як тільки він побіжить, удари, які ще залишилися в нього у запасі, пропадають. Гравець міста, який перебігає, не має права брати з собою гилку. Подавальнику дозволено квачити м'ячем тих, які перебігають. Перебігати тільки під час перебування м'яча в полі. Якщо гравець промахнеться, то право на наступний удар він дістає після того, як збігає до кону і повернеться до міста, за умови, що в нього не влучать м'ячем під час перебігання. Завчасно треба підготувати майданчик, заpastись гилкою.

Удосконалюються вміння бігати і метати м'яч на великому майданчику, виховуються почуття товариськості, відповідальності виробляється погодженість дій. Гравці мають виявити самостійність у застосуванні тактичних прийомів, організації дій команди.

«Передавання м'ячів двома руками над головою»

Учасники гри групуються в 2—4 команди, які стають в паралельні колони по одному. Відстань між гравцями у кожній з них дорівнює довжині витягнутої руки. Першим номерам дають по м'ячу. За сигналом педагога м'ячі передають над головами тим, хто стоїть позаду, і так — до кінця колон. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з правого боку свої колони, стають першими і передають м'яч назад. Так триває доти, поки гравець, який розпочав гру, не повернеться

на своє місце в колоні. Відтак він повинен піднести м'яч вгору й подати своїй колоні команду «струнко». Перемагає колектив, який закінчить гру першим.

Правилами гри не дозволяється перекидати м'яч через кількох гравців. За порушення зараховується штрафне очко. Той, хто упустив м'яч, повинен сам підняти його, повернутися на своє місце й передати м'яч сусідові. Щоразу, як тільки останній гравець перебіжить на перше місце, вся колона відступає на півкроку назад.

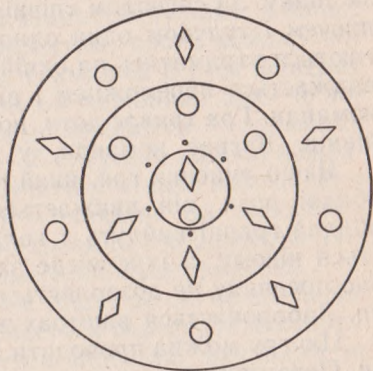
Один з варіантів гри полягає в тому, що м'яч спочатку передають над головою, а потім повертаються кругом, через широко розставлені ноги прокочують його. В такому варіанті протягом усієї гри її учасники не сходять зі своїх місць.

Виховуються навички точних, швидких, ритмічних рухів. Гра вимагає зосередження уваги. Удосконалюється вміння передавати м'яч, розвивається координація рухів.

«Дужі й спритні»

На майданчику креслять одне в одному три кола відповідно діаметром 15, 10 і 3 м. На лінії малого кола розставляють 6 городків (мал. 6). Гравців розподіляють на дві команди. У кожній з них обирають капітана і трьох захисників. Решта гравців — подавальники. Капітани команд стають у малому колі, захисники — в середньому, подавальники — у великому.

Одному з капітанів за жеребом дається волейбольний м'яч. Капітан кидає м'яч подавальникам. Ті повертають йому м'яч назад. Відтак капітан намагається збити один з городків. Захисники другої команди перешкоджають йому в цих діях — відбивають або ловлять м'яч. Заволодівши ним, захисник перекидає його одному з подавальників, а той — своєму капітанові або котромусь із партнерів. Перемагає команда, яка зіб'є чотири городки. Якщо кожному колективові вдається збити по три городки, результат — нічийний.



Мал. 6. Розміщення гравців для гри «Дужі й спритні»

Правилами гри не дозволяється виходити за межі своїх ділянок, виривати з рук суперника м'яч і тримати його більше трьох секунд. Якщо захисник однієї з команд випадково звалить городок на землю, вважається, що його збив капітан команди суперника. Збиті городки виносять за межі великого кола, де окремо лічать ті, що на рахунку капітанів. Капітан може кинути м'яч не тільки в городки, а й у подавальника команди суперників. Якщо в нього влучає такий м'яч, подавальник виходить за межі великого кола і грає лише звідти. Цього гравця може виручити його капітан — останній повинен перекинути подавальнику м'яч за межу великого кола, а той — упіймати його на льоту. Захиснику другої команди дозволяється перехоплювати цей м'яч. Подавальників слід розташувати у великому колі так, щоб гравці однієї команди стояли через одного з гравцями другої.

Розвиваються спритність, сила, наполегливість.

«Бій півнів»

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців поділяють на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожен із них стає на одну ногу, другу підтягує, руки кладе за спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються втриматись на одній нозі. Кому це вдається — вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, поки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, у якої більше переможців.

Якщо учасник гри, який перебуває в колі, стане на обидві ноги, він вважається переможеним. Коли ж обидва гравці вийдуть з кола, перемога не присуджується нікому, а їхнє місце займає наступна пара. Під час поединку не дозволяється забирати руки з-за спини. Забороняється виштовхувати один одного руками. Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Переможець залишається в колі, куди за бажанням входить новий гравець.

Розвиваються сила, спритність, кмітливість, здатність до самооцінки, оцінки сили товаришів, а також наполегливість у досягненні мети.

«Колова гилка»

На підлозі (землі) креслять велике коло. Діти поділяються на дві команди — гравців, які входять у коло, і ведучих, які залишаються за його межами.

Ведучі намагаються влучити тенісним м'ячем у гравців, які ухиляються або ловлять його. Заквачений тимчасово виходить з гри. Вона триває 5 хв, після чого команди міняються ролями.

Влучання зараховується, якщо м'яч потрапив у будь-яку частину тулуба, за винятком голови. Гравець, який піймає м'яч, здобуває право виручити товариша, який вибув з гри. Під час метання м'яча ведучим не дозволяється ступати в коло. Влучання м'ячем, який відскочив од землі, не зараховується. Виграє команда, яка за відведений час заквачила більше суперників.

Слід уважно стежити, щоб гравці влучали тільки в тулуб, нижче верхнього плечового пояса. Для тих, хто вибув, треба встановити чергу повернення до гри.

Удосконалюються навички ловіння м'яча і способи його передачі. Розвиваються швидкість орієнтування, реакція, кмітливість, спритність.

«Снайпери»

Учасників гри поділяють на 3—4 команди, які стають за позначеною лінією. На відстані 10—15 кроків паралельно їй кладуть на бік гімнастичну лаву, а на неї другу й третю. За цим прикриттям, проти кожної команди, сідає один з гравців, тримаючи в руці фанерну дощечку — мішень. За сигналом керівника вони одночасно піднімають над краєм прикриття і тримають мішені нерухомо протягом 3—5 с. Гравці кожної команди по черзі намагаються влучити у мішені маленькими гумовими (або набивними) м'ячиками. За сигналами керівника мішені періодично ховають і піднімають. Перемагає команда, яка матиме найбільше влучень.

Дозволяється кидати м'ячі тільки за сигналом керівника. Під час кидка забороняється переступати стартову лінію. Якщо порушуються правила, влучання не зараховуються.

Розвиваються навички метання в ціль.

«Перестрілка»

Майданчик ділять лінією упоперек на дві рівні частини. За 3—4 кроки від кожної коротшої сторони майданчика проводять ще по одній лінії. Таким чином утворюється «поле», що складається з чотирьох смуг: двох широких — «міста» і двох вузьких — місця для «полону». Дві команди розташовуються на своїй частині майданчика. Керівник виходить на його середину і підкидає вгору волейбольний м'яч. Гравці, не сходячи зі своїх місць, намагаються заволодіти ним. Починається «перестрілка» — суперники кидають м'ячем один в одного. Гравець, якого торкнувся м'яч, стає «полоненим» і переходить у відповідну смугу другої команди. Щоб звільнити його, треба кинути йому м'яч. Якщо полонений упіймає м'яч, то переходить з ним у своє місто і має право зробити звідти кидок. Ловити м'яч перешкоджають полоненим суперники. Гра триває протягом умовленого часу. Перемагає команда, яка взяла в полон всіх суперників (або взяла більше полонених).

Не дозволяється переступати накреслені лінії, крім випадків, пов'язаних з полоном. Забороняється брати м'яч, що перебуває в іншій смугі, бігати з ним, відбивати його долонями, навмисно кидати так, щоб завдати болю суперникові. У разі порушення того чи іншого правила команда суперника має право повернути з полону або не віддати в полон свого гравця, якого торкнувся м'яч. Гравець, який упіймає м'яч, адресований полоненому, не вважається закваченим. Якщо ж він випустить м'яч з рук, то потрапляє у полон сам. До гри можна ввести обмеження, наприклад «влучати м'ячем не вище колін».

Вихователь повинен добиватися, щоб діти віддавали перевагу колективній грі, активно виручали полонених.

Розвивається почуття товариськості, виховуються рішучість, винахідливість, сміливість, спритність, швидкість у діях.

«Боротьба у квадратах»

Усередині залу креслять три квадрати: один розмірами 10×10 м, два інші — по 5×5 м. Учасники гри шикуються за зростом в одну шеренгу. Із її правого флангу виходять 5 гравців і стають у великий квадрат. За умовним сигналом керівника (прапорцем, свист-

ком) вони, закривши руки за спину і підстрибуючи на одній нозі, намагаються плечима виштовхнути один одного з квадрата. Ті, які опинилися за межами першого квадрата, переходять у другий, де боротьба продовжується; виштовхнуті з другого квадрата йдуть у третій.

Гравці, які залишаються в першому квадраті, одержують 4 очки, у другому — 3, у третьому — 2. Відповідно розподіляються перше, друге і третє місця. Ті, що вибули з третього квадрата, одержують по одному очку. Далі викликають наступну п'ятірку.

Гра рекомендується тільки для хлопчиків. Тривалість боротьби — не більше 1 хв. У кожному квадраті має бути суддя. Гравцям дозволено міняти ногу, на якій стрибають, але не частіше, ніж через шість стрибків. Виштовхнутим з першого і другого квадратів надається відпочинок (30 с).

Тривалість боротьби — не більше 1 хв. У кожному квадраті має бути суддя.

Удосконалюються навички поединку, розвиваються сила, спритність, швидкість реакції та орієнтування, виховуються наполегливість, рішучість, сміливість.

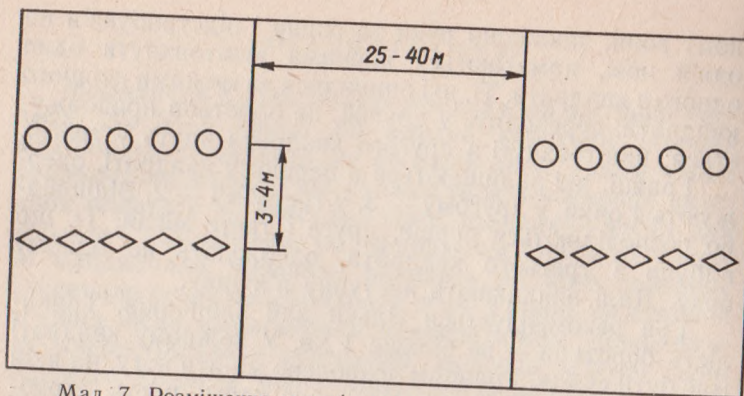
«Зустрічна естафета»

Гравців поділяють на кілька команд. Вони розраховуються за порядком номерів. Непарні номери залишаються на першій лінії, а парні йдуть на другу, паралельну першій, і стають навпроти непарних (мал. 7). Відстань між лініями може бути різною (залежно від розмірів майданчика, віку гравців), але не більшою за 50 м.

За сигналом перші номери біжать до других, тримаючи естафетну паличку. Другі номери приймають естафету й відразу ж біжать назад, передають її своїм товаришам і т. д.

Виграє команда, яка раніше закінчить естафету. Не дозволяється виходити за лінію до початку бігу, поки не буде передано естафетну паличку. Якщо гравець загубить естафетну паличку, він повинен сам підняти її і продовжити біг. Паличку потрібно передавати правою рукою — в праву руку партнера.

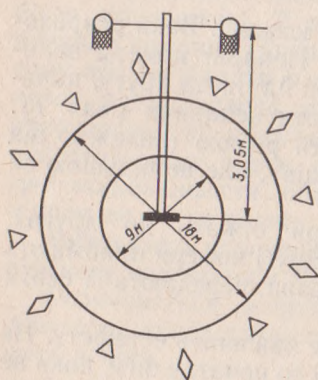
Закріплюються навички, необхідні в естафеті. Розвиваються швидкість, спритність, а також почуття товарищескості, колективізм.



Мал. 7. Розміщення гравців для гри «Зустрічна естафета»

«Залітний м'яч»

На майданчику креслять два кола — одне в другому, діаметрами 18 м і 9 м або 12 м і 6 м (мал. 8). У центрі малого кола ставлять переносні баскетбольні кільця. Гравців поділяють на дві команди — по шість — вісім чоловік. Їх розташовують довільно за лінією великого кола. Гравець однієї з команд дістає баскетбольний м'яч.



Мал. 8. Розміщення гравців для гри «Залітний м'яч»

За сигналом керівника гравці передають м'яч один одному, намагаючись закинути його в кільце. Гравець, якому це вдалося, здобуває для своєї команди два очка. Його суперник уводить м'яч у гру з-за лінії великого кола, а гравці мають перед цим зайняти вихідне положення. Виграє команда, яка набере більшу кількість очок за 10—15 хв.

Дозволяється вільно переміщуватись в межах великого і малого кіл. М'яч у кільце можна закидати лише з-за лінії великого кола. Забороняється доторкатися до стояка, кидати м'яч у кільце з-за лінії малого кола, бігти з м'ячем, виривати його з рук. За порушення того чи іншого правила команда карається штрафним кидком, успішна реалізація якого

дає суперникам одне очко. Відтак м'яч переходить до іншої команди, і перший кидок її гравець адресує одному із своїх партнерів.

Гру не слід проводити більше двох разів підряд. Для розрізнення команд гравцям однієї з них можна одягти на рукавні пов'язки.

Удосконалюються навички передач та ловіння м'яча, кидки його в корзину, розвиваються самостійність та ініціативність.

«Боротьба за м'яч»

Гравців поділяють на дві команди, які розміщуються на майданчику парами — суперник біля суперника. Капітани стають у центрі майданчика. Керівник кидає вгору волейбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити комусь із своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець повинен віддати його партнерові. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити десять передач підряд. Команда, якій це вдається, здобуває очко, після чого повторюється ігровий цикл. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починають вести заново. Гра триває 10—15 хв. Перемагає колектив, який набрав більшу кількість очок.

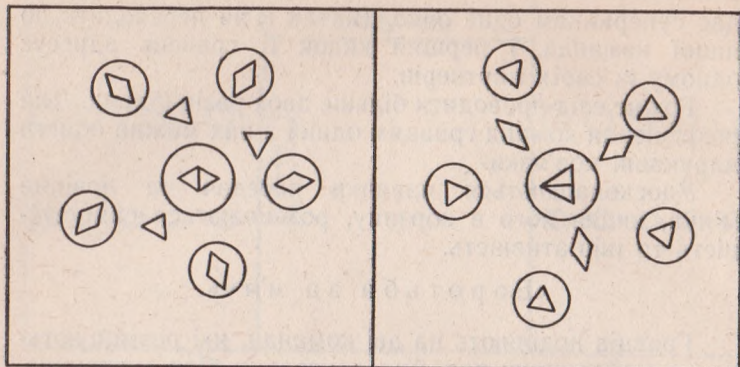
Забороняється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд і, маючи його в руках, робити більше трьох кроків, штовхати гравців, вибігати за майданчик, виривати м'яч з рук (його можна вибивати ударом долоні). Команда, гравець якої порушив те чи інше правило, позбавляється одного очка. Різноколірні пов'язки допоможуть безпомилково розрізнити команди.

Удосконалюються і закріплюються навички володіння м'ячем.

«М'яч у центрі»

У грі беруть участь дві команди. Майданчик поділяють навпіл. У центрі кожної частини креслять коло діаметром 1 м. Навколо нього, на відстані 3—5 м, позначають маленькі кола діаметром по 50 см, не далі як 1 м одне від одного. Їх кількість має бути на 4 більшою, ніж кількість гравців у команді (мал. 9).

Гравці кожної команди розраховуються за порядком номерів. Перші три номери — перехоплювачі, чет-



Мал. 9. Розміщення гравців для гри «М'яч у центрі»

верті номери — капітани, решта — подавальники, які займають маленькі кола; капітани стають у центральне коло (на своїй ділянці), троє перехоплювачів переходять на територію команди-суперника, де й розташуються довільно поміж маленькими колами.

Гра починається з кидка м'яча керівником угору біля середньої лінії, між перехоплювачами обох команд. Перехоплювач, заволодівши м'ячем, кидає його одному із своїх партнерів-подавальників. Подавальники намагаються перекинути м'яч своєму капітанові. Перехоплювачі, допомагаючи своїм гравцям, заважаючи подавальникам суперника перекидати капітанові м'яч, можуть відбивати його долонею або відпасовувати партнерам-подавальникам.

Після того як капітан отримав м'яч від свого подавальника, гравці його команди міняються місцями: перший перехоплювач переходить на свою половину майданчика і займає мале коло останнього за рахунком номерів подавальника. Усі подавальники переходять за годинниковою стрілкою у маленькі кола, і черговий подавальник стає капітаном, а капітан — перехоплювачем.

Гра продовжується після кидка м'яча вгору в центрі майданчика. Виграє команда, капітан якої більше разів упіймав м'яч на льоту від своїх подавальників.

Капітани і подавальники не мають права переступати (хоч би однією ногою) за кола. Перехоплювачам забороняється переходити на свою половину майданчика. Гравцям не дозволяється штовхатись, виривати м'яч з рук суперника, тримати м'яч у руках більше

трьох секунд, а перехоплювачам — робити більше трьох кроків. М'яч вважається пійманим капітаном лише в тому випадку, коли вони приймали його на льоту від своїх подавальників, а не підіймали із землі. Гра триває 10—15 хв.

За порушення того чи іншого правила один з перехоплювачів вибуває з гри до того моменту, поки капітан цієї команди не прийме чергового м'яча на льоту від свого подавальника. Гравцям слід вказати на необхідність тісної взаємодії перехоплювачів і подавальників кожної команди, а також на розподіл обов'язків між перехоплювачами: один заважає капітанові суперників ловити м'яч, двоє інших намагаються відбивати його у перехоплювачів і перекидати своїм подавальникам.

Удосконалюються навички володіння м'ячем.

«М'яч середньому!»

Гравців поділяють на три команди, кожна з яких утворює півколо. Капітани, у кожного з яких м'яч, стають перед своїми командами у накреслених колах. За сигналом капітан кидає м'яч своєму гравцеві, який займає у півколі крайнє місце праворуч. Він ловить м'яч і передає його назад капітанові. Потім капітан обмінюється кидками з наступним гравцем і т. д. Коли м'яч дістає останній гравець, він біжить з ним на місце капітана. Капітан займає місце, що звільнилося праворуч. Ігрові цикли повторюються, поки всі гравці не побувають у ролі капітана. Виграє команда, перший капітан якої швидше повернеться з м'ячем у накреслене коло.

Місце капітана дозволяється займати лише після того, коли м'яч буде прийнятий від гравця, який перебуває в колі. Якщо ж м'яч не буде пійманий кимось, хто стоїть у півколі або в колі, то його перекидають між цими партнерами вдруге. При цьому м'яч піднімає той, хто його подавав. Повертаючись у коло, перший капітан піднімає м'яч угору, показуючи, що його команда закінчила перекидання.

Кидати м'яч можна різними способами — від грудей, з-під ніг, з-за голови; ловити — однією або двома руками, повернувшись обличчям, лівим або правим боком до капітана, підстрибуючи. У всіх випадках

дозволено пересилати м'яч як повітрям, так і ударяючи об землю.

Удосконалюються навички кидання і ловіння м'яча різними способами. Розвиваються увага, спостережливість, швидкість реакції, координація рухів.

«М'яч у повітрі»

Гравці стають навколо ведучого і перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або впіймати його. Коли це вдається зробити, він міняється місцями з гравцем, який невдало скористався м'ячем.

Ведучий має право доторкнутися до м'яча, незалежно від того, де м'яч перебуває — у повітрі чи в руках гравця. Якщо м'яч вийшов з поля, ведучим стає гравець, який торкнувся м'яча останнім. Не дозволяється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд. Важливо, щоб кількість учасників гри була оптимальною. Якщо гравців, скажімо, 40, то їх доцільно поділити на 3—4 групи.

Удосконалюються навички володіння технікою гри в баскетбол (волейбол). Розвиваються спритність, погодженість дій, точність і координація рухів.

«Пасування волейболістів»

Гравці стають колом на відстані 1—2 м один від одного. Хтось із них, підкинувши м'яч невисоко догори, відбиває його пальцями обох рук товаришеві. Той у такий же спосіб пересилає м'яч іншому гравцеві. Це триває доти, поки м'яч не впаде на землю.

Не дозволено відходити од місця розташування далі ніж на крок, заборонено двічі підряд торкатися м'яча і кидати його. Піднімає м'яч гравець, який останнім доторкнувся до нього. Порушення правил карається штрафним очком. Можна підрахувати, скільки разів гравці відбили м'яч у повітрі, не давши йому торкнутися землі. Можна провести змагання між гравцями, поділивши їх на групи. Перемагає та із них, яка довше протримає м'яч у повітрі. Ігровий цикл доцільно повторювати двічі.

Удосконалюються техніка і точність передач м'яча, виробляється погодженість дій.

Старші класи

«Ч о в н и к»

Учасників гри поділяють на дві команди, які займають протилежні кінці майданчика, поділеного навпіл середньою лінією. Капітан однієї з команд обирає гравця, який стрибає від середньої лінії (на двох ногах) у бік суперників. З місця його приземлення до середньої лінії стрибає гравець протилежної команди. Якщо останньому із стрибунів вдається подолати середню лінію, його команда перемагає, якщо не вдається — програє. Оцінюючи стрибки, керуються загальновідомими правилами стрибків у довжину.

«Естафета з волейбольним м'ячем»

Дві команди шикуються в колони по одному. За 5 м перед кожною з них стає капітан з волейбольним м'ячем. За сигналом він кидає м'яч першому гравцеві, а той повертає його капітанові передачею згори обома руками і присідає. Капітан ловить м'яч, кидає його наступному гравцеві і т. д. Останній гравець ловить м'яч і біжить з ним на місце капітана, а той стає попереду колони, і гра продовжується. Закінчується вона тоді, коли капітан у її процесі повернеться на своє місце. Виграє колектив, який справився із цим завданням раніше.

«Біг командами»

Дві команди шикуються в колони по одному, перед якими позначають стартову лінію. На відстані 15—20 м від неї ставлять два прапорці або стояки. Кожний гравець тримає за пояс товариша, який стоїть попереду. За сигналом кожна колона, не порушуючи строю, біжить до свого орієнтира, оббігає його і повертається на старт. Перемагає колектив, який краще справився із цим завданням.

«Дружно в ціль!»

На майданчику креслять два кола, в центрі кожного з яких встановлюють городок. Гравці розподіляються на дві команди. Члени кожної з них стають на відстані кроку один від одного за лінією кола, в яке входить ведучий. Гравці отримують м'яч і, перекидаючи його між собою, намагаються збити ним городок. При цьому не дозволяється переступати лінію і затримувати м'яч у руках більше трьох секунд.

Гравець, який збив городок, змінює ведучого, який не зумів перешкодити влученню. Якщо протягом двох-трьох хвилин цього не сталося, призначають іншого ведучого.

Умови гри, критерії визначення переможців у командному та індивідуальному заліках можна варіювати.

«Кращий стрибун»

Гру проводять на спортивному майданчику, де має бути яма для стрибків. Над нею натягують шнур між стояками на висоті 60—70 см. За 1 м від шнура на ямі через кожних 20 см рівчачками в піску або рисками на натягнутому вздовж шнура позначають 10—15 зон. Кожна з них оцінюється певною кількістю очок. Учень розбігається (10—15 м) і стрибає якомога далі, намагаючись не зачепити шнура. Перемагає той учасник гри (окремо серед хлопчиків і дівчаток), який за 6 спроб набере найбільшу кількість очок.

«Наступ»

Учнів поділяють на дві команди і шикують на проти-лежних кінцях майданчика за лініями, відстань між якими—30 м. За сигналом керівника гравці однієї з команд беруться за руки і йдуть вперед, дотримуючись рівняння. Коли суперників розділяє всього 2—3 кроки, лунає сигнал. Наступаючі роз'єднують руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. Гравці іншої команди намагаються заквачити їх. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Естафета в колі»

В естафеті беруть участь чотири команди, які розміщуються в колону по одному, хрестоподібно від єдиного центра і спиною до нього. Їх окреслюють лінією спільного кола. У перших номерів, які стоять ближче до неї, у руках естафетна паличка. За сигналом вони оббігають (за годинниковою стрілкою) усі команди, передають естафетну паличку своїм другим номерам і стають замикаючими у свої колони. Решта гравців по черзі повторює те ж саме. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

«Стрибки по купинах»

На майданчику з десятьма невеликими (діаметром 30—40 см) кружками — «купинами» — позначають дві доріжки, розміщені зигзагоподібно на відстані 70—80 см одна від одної. Учасники гри розподіляються на дві колони і стають перед своїми рядами кружків біля стартової лінії. За сигналом гравці, які стоять першими праворуч з естафетними паличками (або прапорцями) в руках, просуваються вперед стрибками з купини на купину, швидко повертаються назад, передають естафету наступним учасникам, а самі стають на лівий фланг. Перемагає команда, гравці якої рідше потрапляли в «болото» і першими закінчили естафету. Під час стрибків не можна наступати на лінію кола й пропускати купини. Стрибати можна однією і двома ногами (за умовою). У першому випадку стати на обидві ноги дозволяється лише раз на півдорозі.

«Естафета з палицями»

Учні стають за стартовою лінією. На відстані 15 м від кожної команди встановлюють прапорець — покажчик повороту. Перші в колоні тримають гімнастичну палицю. За сигналом вони поспішають до прапорців, оббігають їх справа; повернувшись назад, передають кінці палиць наступним гравцям і разом з ними (парно) проносять її в кінець колони під ногами на рівні усіх інших своїх партнерів, які, не сходячи з місця, перестрибують через палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колони, а другий — повторює попе-

редній цикл дій і т. д. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Х т о ш в и д ш е»

На майданчику або галявині прокладають по колу дві лижні: зовнішню, завдовжки 250—300 м, і внутрішню — 200—250 м. Одна команда рухається на зовнішній лінії, друга — на внутрішній перемінним двокроковим ходом. За сигналом перший номер у кожної команди якомога швидше пробігає коло і займає місце в її кінці. Той, хто випередив суперника, приносить своїй команді очко. Потім те ж саме здійснюють другі номери і т. д. Інші умови гри і критерії визначення переможців педагог має творчо конкретизувати і варіювати з обов'язковим урахуванням того, що зовнішнє коло довше внутрішнього.

«Ш в и д к о в с т р и й!»

Учні діляться на дві команди і шикуються паралельно середній лінії майданчика, спиною один до одного. На відстані 50—80 м навпроти кожного гравця встановлюють прапорець. За сигналом усі водночас поспішають до своїх прапорців, оббігають їх і повертаються на старт. Перемагає колектив, який справився із цим завданням швидше.

«Г о н щ и к и»

На пересіченій місцевості, галявині або майданчику прокладається лижня довжиною до 800—1000 м зі стартом і фінішем, які позначаються поряд. Учнів поділяють на чотири команди: дві — хлопчиків і дві — дівчаток. Стартують попарно хлопчики і попарно дівчатка (по одному від кожної команди) через кожних 10 с. Переможці забігів приносять своїм командам по очку. За сумою очок визначається кінцевий результат.

«Б і г п а р а м и»

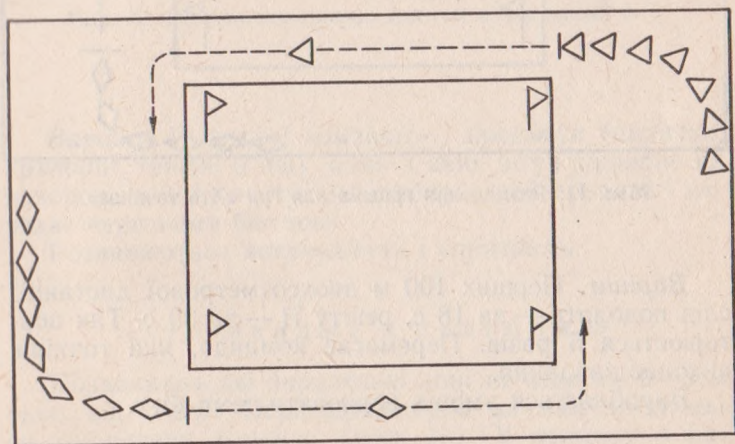
Перед невеликим пагорбом з нахилом 20—25° позначають лінію старту, а за 100—150 м вище — фінішу. Лижники стають на старті двома паралельними колонами — командами. За сигналом рушає перший

гравець кожної з них і, перетнувши фініш, піднімає обидві палиці, що слугує стартовим сигналом для наступного в колоні. Перемагає колектив, який першим вийшов на висоту.

ІГРИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЯХ З ОКРЕМИХ ВИДІВ СПОРТУ

«Наздогнати суперника»

Дві команди шикуються на спортивному майданчику, кожна біля своєї стартової позначки (мал. 10). За сигналом гравці переміщуються кроком уздовж ліній майданчика. Досягши місця, з якого починали рух, переходять на біг. Так повторюють 5—6 кіл ходьби й бігу, за чергуванням яких у відповідності із завданням уроку та підготовленістю учнів слідкує вчитель. Команда, якій вдається наздогнати (випередити) іншу, перемагає.



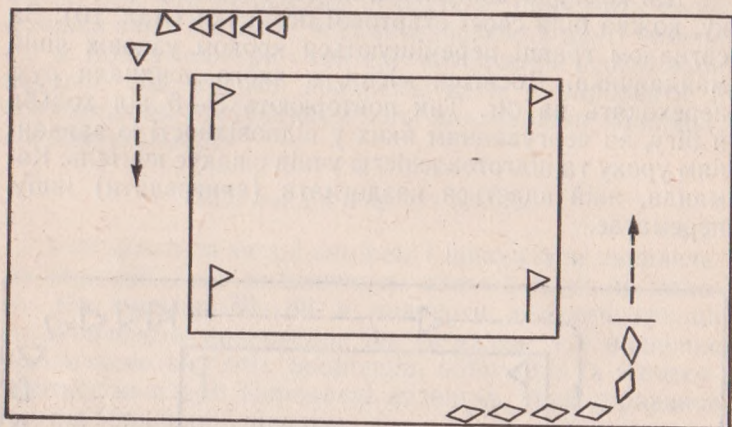
Мал. 10. Розміщення гравців для гри «Наздогнати суперника»

Варіант. Переміщення кроком і бігом за звуковим сигналом чергуються 5—6 разів через кожних 30—40 с.

Формується вміння змінювати темп руху на дистанції, розвивається витривалість.

«Хто точніше»

Дві команди юнаків шикуються біля стартових ліній на протилежних сторонах майданчика (мал. 11). За сигналом починають біг, намагаючись подолати тисячометрову дистанцію в рівномірному темпі за 4 хв (кожних 200 м — за 48 с). Командний результат визначається за часом останнього її гравця. Відпочивши 30—35 с, бігуни знову стартують. Так повторюють двічі. Перемагає колектив, підсумковий результат якого буде ближчим до заданого.



Мал. 11. Розміщення гравців для гри «Хто точніше»

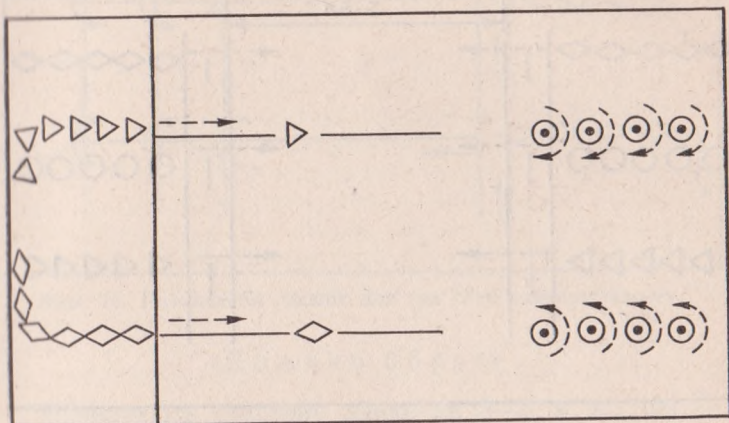
Варіант. Перших 100 м двохсотметрової дистанції слід подолати — за 18 с, решту її — за 30 с. Так повторюється 5 разів. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання.

Виробляється уміння варіювати темп бігу.

«Човниковий біг»

Позначають стартову лінію, а за 10 м від неї та ще через кожних 3 м — 4—5 точок повороту. На старт стають дві команди (мал. 12). За сигналом їхні направляючі поспішають до першої позначки і від неї повертаються на старт, далі — до другої і назад і т. д. — поки

не досягнуть останньої точки повороту, а відтак займуть вихідне положення. Далі по черзі усі гравці повторюють те ж саме і т. д. Перемагає колектив, який випередить суперників.



Мал. 12. Розміщення гравців для гри «Човниковий біг»

Варіант. У кожної команди — предмети (палички, прапорці, тенісні м'ячі), один з яких бігун залишає на повороті, а його наступник підбирає цей предмет і передає черговому бігунові.

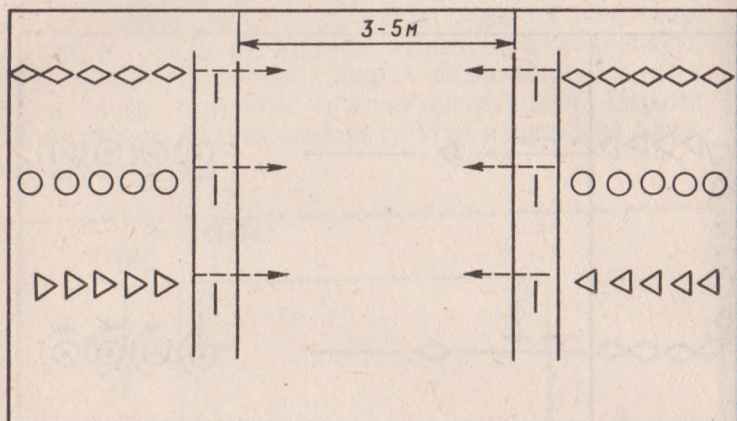
Розвиваються витривалість і спритність.

«Хто швидше з палицями»

Позначають дві паралельні лінії на відстані 3—5 м одна від одної. Перпендикулярно до них шикуються три-чотири команди (мал. 13). У кожного з направляючих — гімнастична палиця. За командою «На старт!» він ставить її вертикально на лінію, підтримуючи вказівним пальцем. За командою «Увага!» направляючий і його наступник приймають положення високого старту і за командою «Марш!» швидко міняються місцями так, щоб палиця не встигла впасти. Відстань між кожною черговою парою виконавців вправи поступово збільшується. Перемагає той,

хто справився із завданням, подолавши більшу відстань.

Розвиваються спритність і швидкість рухів.



Мал. 13. Розміщення гравців для гри
«Хто швидше з палицями»

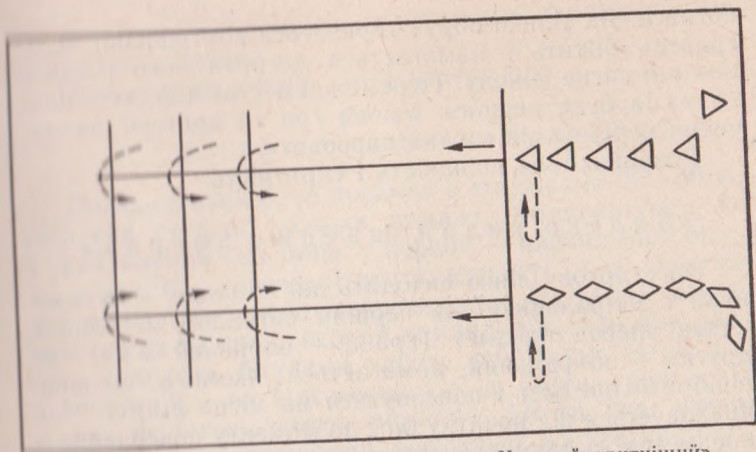


«Хто найспритніший»

Направляючий стоїть біля стартової лінії (мал. 14), підкидає м'яч угору і біжить уперед, до позначеної лінії, а потім повертається назад, намагаючись зловити м'яч. Перемагає команда, яка точніше і швидше виконає завдання.

Варіанти. 1. Учні підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять його; після другого підкидання виконують упор лежачи, а після третього — біжать уперед, до позначеної лінії, і назад. 2. Кожний черговий гравець стає в коло (діаметром 2 м) на лінії підкидання м'яча. За сигналом підкидає м'яч, вибігає з кола, залишає предмет (паличку, прапорець), повертається в коло і ловить м'яч. Підкидаючи його вдруге, вибігає з кола, підбирає свій предмет, повертається назад і ловить м'яч. Перемагає той, хто швидше виконає завдання.

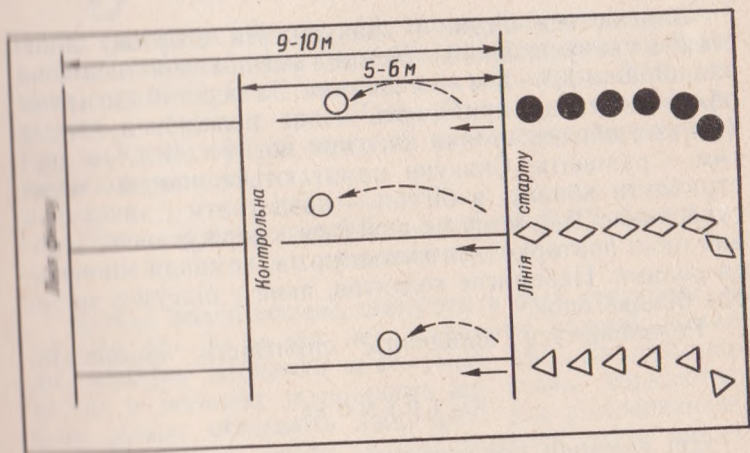
Розвиваються швидкість і спритність рухів.



Мал. 14. Розміщення гравців для гри «Хто найспритніший»

«До жени обруч»

Позначають стартову лінію, за 5—6 м від неї — контрольну, а за 9—10 — фінішну (мал. 15). Тричотири команди шикуються біля стартової лінії. У кож-



Мал. 15. Розміщення гравців для гри «До жени обруч»

ного гравця в руках обруч. За першим сигналом учасники, які приймають вихідне положення, роблять замахи обручем, за другим — кидають його так, щоб він

котився. Як тільки обруч торкнеться контрольної лінії, гравець біжить і намагається догнати його раніше, ніж він сягне фінішу. Переможцем стає той, хто кілька разів буде першим. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

Розвиваються швидкість і спритність.

«Д а л е к о к и д а й, ш в и д ш е з б и р а й!»

На стартову лінію виходять дві команди — металники і збиральники. За першим сигналом металник кидає уперед предмет (краще — набивний м'яч), за другим — збиральник намагається якомога швидше підібрати предмет і повернутися на місце старту. Час враховується від початку бігу до моменту повернення з предметом останнього гравця команди. Після цього металники і збиральники міняються ролями. Ігровий цикл повторюється кілька разів. Перемагає колектив, у якого кращий підсумковий час. За передчасний старт нараховуються штрафні секунди.

Розвиваються швидкість руху і реакція.

«Б і г у н и і с к а к у н и»

Змагаються бігуни і скакуни. На стартову лінію стають скакуни. За 15—20 м від неї позначається зона завширшки 1,5—2 м — «канава». За першим сигналом обидві команди приймають певне положення старту (низьке, високе, стоячи на одній нозі і т. ін.), за другим — рушають. Скакуни намагаються швидше перестрибнути канаву, а бігуни — наздогнати і заквачити суперників. Той, кому це вдається, одержує очко. Ігровий цикл повторюється кілька разів, команди міняються ролями. Перемагає колектив, який у підсумку набирає більше очок.

Розвиваються швидкість, спритність, сміливість.

«С т р у м о к»

Дві команди шикуються в колону по одному біля стартової лінії. За 10—15 м від неї прапорцем позначають точку повороту. За сигналом направляючий оббігає її, повертається назад, бере за руку другого гравця. Тепер вони виконують ту ж дію в парі. Відтак пару утворюють другий і третій, потім — третій і четвертий

т. д. Перемагає команда, яка закінчить біг першою, не порушуючи правил.

Виховується уміння діяти колективно.

«Старт з гандикапом»

Позначаються бічні доріжки з відрізками 25—30 м. Доріжок стільки, скільки команд. Комплектують їх з урахуванням сил учнів: у першій — найсильніші бігуни, в другій — середньої підготовленості і т. д. Цим же критерієм обумовлено створення двох підгруп у кожній команді та те, що у першій команді відстань між першим і другим бігунами забігу найбільша (4—5 м), в наступній — на 1 м менше і т. д. Отже, гравці, які стоять першими, мають перевагу. Ці та інші умови змагань можна варіювати, керуючись конкретними обставинами.

Видрацьовуються вміння правильно і своєчасно виконувати команди «На старт!», «Увага!», «Марш!».

Розвиваються реакція і швидкість бігу.

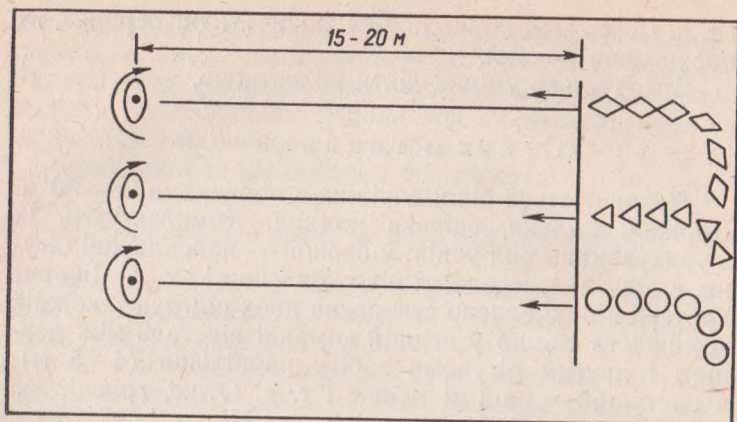
«Поза грою останній»

За сигналом пара бігунів (по одному від команди) поспішає до прапорців (на протилежному кінці майданчика), оббігає їх і повертається на старт. Той, хто відстав, вибуває з гри. Потім біжить наступна пара і т. д. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Естафета з оббіганням навколо предмета»

Кілька колон-команд шикуються біля стартової лінії. За 15—20 м від неї, навпроти кожної команди, кладуть набивний м'яч (мал. 16). За сигналом перші в колонах поспішають до м'яча, торкаються його рукою, оббігають двічі-тричі (за домовленістю) і повертаються назад. Коли стартову лінію перетне перший гравець, біг починає другий і т. д. Перемагає колектив, який швидше закінчить біг. За передчасний старт нараховуються штрафні секунди.

Розвивається швидкість і спритність.



Мал. 16. Розміщення гравців для гри «Естафета з оббіганням навколо предмета»

«Перетягування у парах»

На майданчику проводять лінію. По різні її сторони стають двоє гравців правим плечем один до одного і, взявшись правицями, намагаються кожен перетягнути іншого за позначену лінію. Повторюючи вправу, суперники перетягують один одного лівою рукою.

«Хто далі на одній нозі»

Гру проводять на рівному майданчику (на доріжці, в парку, в спортивному залі). Учні стають у дві або три колони по одному. За сигналом направляючі стрибають на одній нозі (без зміни ніг) вперед 8—10 м, після чого дається дозвіл рушати гравцям, які стоять другими і т. д. Умови гри варіюють.

Темп стрибків не повинен бути надто швидким.

«Карусель»

Гру проводять на рівному майданчику (в спортивному залі, на футбольному полі). Два учні приблизно однакового зросту стають обличчям один до одного, взявшись за руки, відкидають тулуби назад і обер-

таються навколо спільного центра ваги (в будь-якому напрямку), поступово збільшуючи швидкість; потім плавно сповільнюють рух і зупиняються. Після короткого перепочинку виконують обертання в другий бік. Можна варіювати способи змикання рук, змагальні умови.

«К в а ч і»

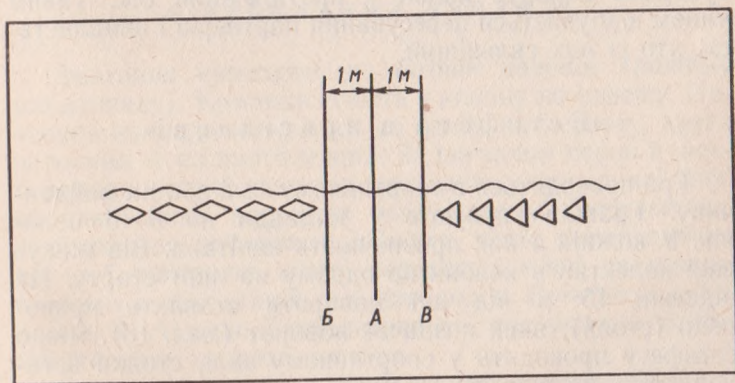
Гра відбувається на майданчику (в парку). Діти рухаються тільки стрибками на одній нозі; той, хто порушує таку умову, стає ведучим. Щоб позбутися цієї ролі, він повинен заквачити якогось гравця, торкнувши його плече. Ведучим стає також той, хто виходить за межі майданчика. Зміна ведучих — сигнал до зміни ніг, на яких стрибають.

Якщо група надто велика, учитель може призначити кількох ведучих.

Варіант. Стояти на майданчику можна обома ногами, але стрибати обов'язково на одній.

«Перетягування каната»

Гру проводять у спортивному залі (на рівній місцевості). Упоперек майданчика на відстані 1 м одна від одної проводять три паралельні лінії — А (посередині), Б і В (мал. 17). Уздовж майданчика кладуть канат, середина якого — зі спеціальною позначкою — лежить на лінії А. Після цього дві команди стають обличчям до середньої лінії і беруться за канат. Капітани перебу-



Мал. 17. Розміщення гравців для гри «Перетягування каната»

вають біля вихідних ліній Б і В. За сигналом керівника починається боротьба. Колектив, який перетягне канат (його середину) за вихідну лінію, перемагає.

«Ловіння в сітку»

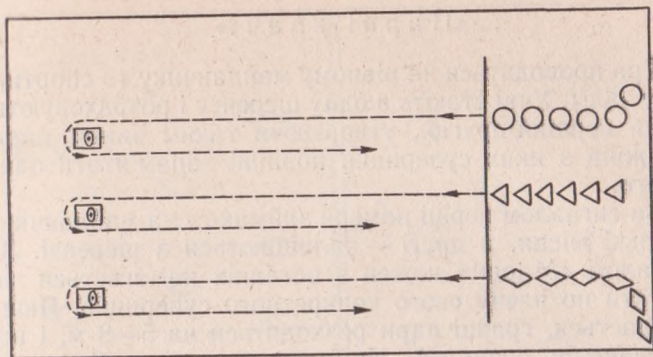
Гра проводиться на футбольному полі або майданчику (50 × 60 м). П'ятеро або шестеро ведучих (якщо в групі 26—28 учнів) беруться за руки й утворюють ланцюжок — «сітку». Крайні гравці сітки можуть квачити вільних гравців доторками до плечей (але тільки вільною рукою і лише в тому випадку, якщо ланцюжок не розірваний). Гравець, якого заквачили, приєднується крайнім до ланцюжка ведучих. Інші умови гри, принципи визначення переможців вихователь може конкретизувати самостійно.

«Перекидання м'ячем»

Гру влаштовують на футбольному полі або майданчику. Гравців групують попарно — за принципом приблизної рівності сил. Кожній парі визначається напрямок метання або кидка. Їх виконують способом, який назве вчитель. Через певний час цей спосіб змінюється. Партнери стають обличчям один до одного на відстані, яка приблизно дорівнює дальності польоту м'яча. Один із них кидає м'яч, з місця падіння якого суперник виконує кидок у протилежний бік. Таким чином відбувається пересування партнерів і виявляється, хто із них сильніший.

«Естафета в присіданні»

Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Гравців групують у команди по 5—6 чоловік. У кожній з них призначають капітана. Він шикуює свій колектив в колони по одному на лінії старту. На відстані 15 м від неї навпроти ставлять прапорець (стояк), який позначає поворот (мал. 18). Якщо естафету проводять у спортивному залі, стояки встановлюють на відстані 5—6 м від стінки. За командою керівника «На старт!» капітани присідають і, тримаючи



Мал. 18. Розміщення гравців для гри «Естафета в присіданні»

естафетні палички правицями, кладуть руки на коліна. За командою «Марш!» поспішають стрибками вперед. Огинають орієнтири, повертаються й передають естафетні палички своїм наступним гравцям. Вони повинні заздалегідь присісти, витягнути одну руку вперед — для прийняття естафети, а другу — обіперти на коліно. Учасники гри, які передали естафету, стають у кінцях своїх колон. Ігровий цикл повторюють 3—4 рази. Перемагає команда, яка закінчує естафету першою. Умови гри можна варіювати.

«Зустрічна естафета з набивними м'ячами»

Змагання проводять на біговій доріжці (рівному майданчику). Команди стають у колону по одному. Половина команди шикується на одній лінії старту, друга половина — на протилежній. За сигналом перші й шості номери кожної команди стрибають у присіданні (або на одній нозі) назустріч один одному. Зустрівшись, обмінюються набивними м'ячами, потім повертаються на свої попередні місця, передають м'ячі наступним гравцям, а самі стають у кінцях колон. Естафету повторюють 3—4 рази. Підводиться під час руху, а також кидати м'ячі не дозволяється.

Інші умови гри, критерії перемоги визначає педагог.

«Парні квачі»

Гра проводиться на рівному майданчику (в спортивному залі). Учні стають в одну шеренгу і розраховуються на перший-другий, утворюючи таким чином пари, у кожній з яких суперники повинні запам'ятати один одного.

За сигналом перші номери займають на майданчику довільні місця, а другі — залишаються в шерензі. За сигналом «Марш!» кожен з останніх намагається заквачити по плечу свого конкретного суперника. Якщо це вдається, гравці пари розходяться на 5—8 м, і все починається спочатку. Не дозволяється вибігати за межі майданчика.

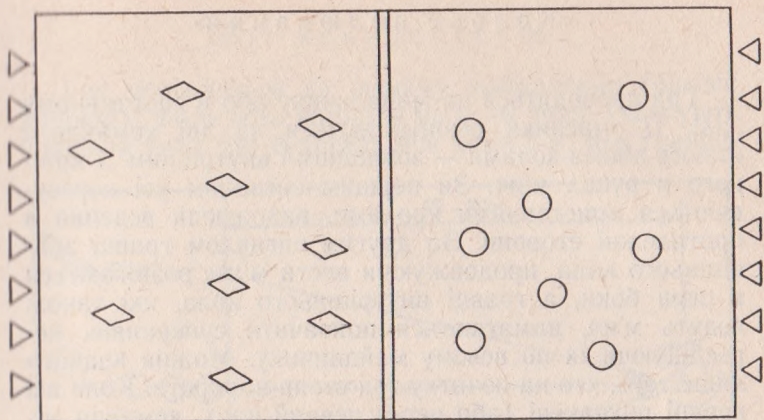
Умови гри та критерії перемоги можна варіювати.

«Групові квачі»

Гру проводять на рівному майданчику (футбольному полі). Учні стають в одну шеренгу і розраховуються на перші, другі і треті номери. Перші номери оголошуються ведучими. Вони займають місце біля керівника в центрі майданчика, решта розміщується довільно в його межах. За сигналом ведучі починають квачити інших. Заквачений зупиняється і розводить руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Його може охороняти ведучий, не маючи, однак, права наближатись до «полоненого» впритул. «Визволить» такого гравця той, хто торкне його рукою. Не дозволяється вибігати за межі майданчика. Інші умови гри та критерії перемоги визначаються з творчим урахуванням конкретних обставин.

«Боротьба за прапорці»

Змагаються дві команди на великому майданчику (футбольному полі) (мал. 19). Місце для гри обмежується двома лицьовими лініями довжиною по 50—60 м і бічними — по 100—110 м. Майданчик ділить навпіл середня лінія, паралельна лицьовим. Команди розташовуються біля середньої лінії на своїх половинах поля. Визначають захисників і нападаючих. Кожен ставить свій прапорець (певного кольору і номера) за



Мал. 19. Розміщення гравців для гри «Боротьба за прапорці»

лицьовою лінією своєї частини поля, а сам повертається на місце.

За сигналом керівника гравець однієї команди хапає прапорець іншої, втікає і ставить його біля свого прапорця. Гравець, прапорець якого заквачений, вибуває з гри. Він може повернутися до неї, якщо хтось із його партнерів заволодіє прапорцем суперника.

Дозволяється брати лише один прапорець. Квачити можна як нападаючих, так і захисників. Заквачений повинен залишитися на тому місці, де це сталося.

Перемагає команда, яка захопила всі прапорці (або протягом визначеного часу — більше, ніж суперники).

«Боротьба за тенісний м'яч»

Учнів поділяють на дві команди. У центрі спортивного майданчика підкидають тенісний м'яч і дають сигнал початку гри. Заволодівши м'ячем, гравці однієї з команд перекидають його один одному. Їхні суперники намагаються перехопити м'яч, щоб перекидати його між собою. Гра триває 10—12 хв. Головне — своєчасно стати на шляху польоту м'яча. Не дозволяється вдаряти по м'ячу ногою. Критерії перемоги конкретизує педагог.

«Колове полювання»

Гра проводиться на майданчику або в спортивному залі. Її учасники розподіляються на дві команди і стають двома колами — зовнішнім і внутрішнім. У кожного в руках м'яч. За першим сигналом усі пересуваються приставними кроками, виконуючи ведення в протилежні сторони. За другим сигналом гравці зовнішнього кола, продовжуючи вести м'яч, розбігаються в різні боки, а гравці внутрішнього кола, які також ведуть м'яч, намагаються поквачити суперників, переслідуючи їх по всьому майданчику. Можна квачити лише того, хто на початку гри стояв навпроти. Коли всі гравці поквачені (або через певний час), команди міняються ролями, і гра продовжується. Результати визначаються за кількістю поквачених.

«Вивернись»

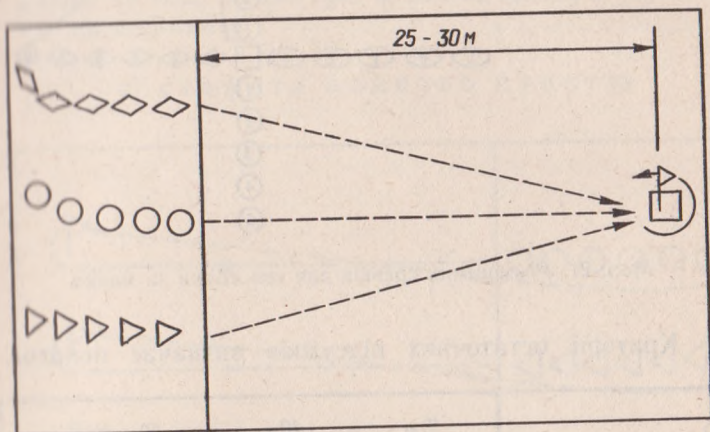
Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Учнів групують трійками так, щоб двоє стояли обличчями один до одного на відстані 10—12 м, а третій — посередині між ними. Крайні, обмінюючись м'ячем, намагаються влучити ним середнього, а він вивертається. Його місце займає той, хто влучить. Критерії перемоги може визначити і варіювати педагог.

«Хто раніше займе місце»

Гра проводиться в спортивному залі (на майданчику). 10—12 учнів стають колом, обличчям до центра. Призначають ведучого, який, залишаючись зовні кола, обходить його й несподівано торкає когось. Відтак обидва поспішають урізнобіч, намагаючись швидше оббігти коло й зайняти звільнене місце. Якщо випереджає ведучий, він обмінюється ролями із суперником по «забігу». Щоразу слід торкнутися іншого гравця, а також не викликати того, хто щойно був ведучим. Якщо ведучий протягом певного часу не зуміє зайняти місця в колі, він перестає виконувати цю роль. Підсумкові критерії перемоги визначає педагог.

«Біг навипередки»

Гра проводиться на рівному майданчику (біговій доріжці). Формують команди по 5—6 учнів і шикують у колони (мал. 20). Відстань між ними 3 м, між гравця-

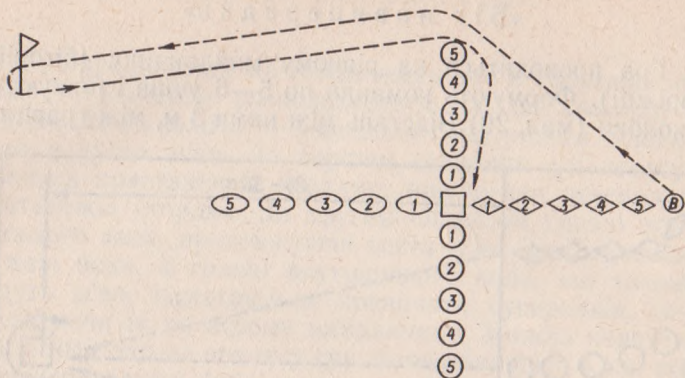


Мал. 20. Розміщення гравців для гри «Біг навипередки»

ми в колонах — 2 м. Поворотний пункт розміщують за 20—30 м попереду. В кожній команді гравці розраховуються за порядком номерів. Керівник називає будь-який із них. Усі гравці, які мають цей номер, поспішають найкоротшим шляхом до поворотного пункту, оббігають його і повертаються на своє місце. Гравець, який випередив суперників, здобуває свій команді очко. Перемагає колектив, який першим набрав певну суму очок.

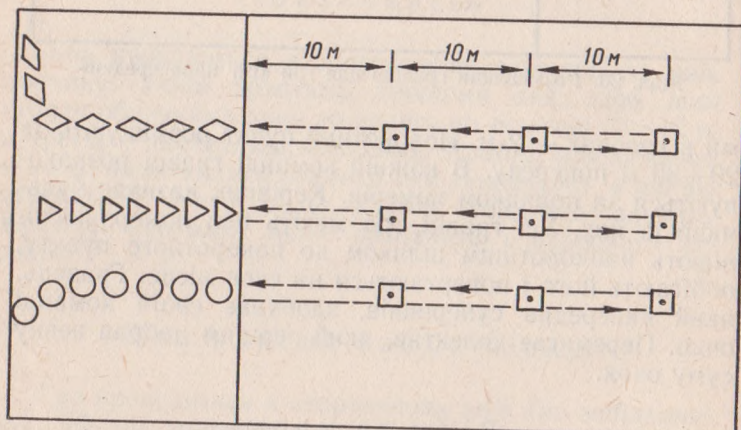
«Біжи за мною»

Гра відбувається на футбольному полі (майданчику). Формують команди по 3—5 учнів і розміщують їх на полі (мал. 21). Всі стоять обличчям до центра кола. За 20—25 м від нього встановлюють прапорець — поворотний пункт. Призначають одного ведучого. Він ходить іззовні кола, наближається до будь-якої команди і вигукує: «За мною!». Її гравці і сам ведучий поспішають до прапорця, оббігають його, повертаються і займають місця в колоні. Гравець, який не встигає це зробити, стає ведучим.



Мал. 21. Розміщення гравців для гри «Біжи за мною»

Критерії остаточних підсумків визначає педагог.



Мал. 22. Розміщення гравців для гри «Естафета із збиранням трьох предметів»

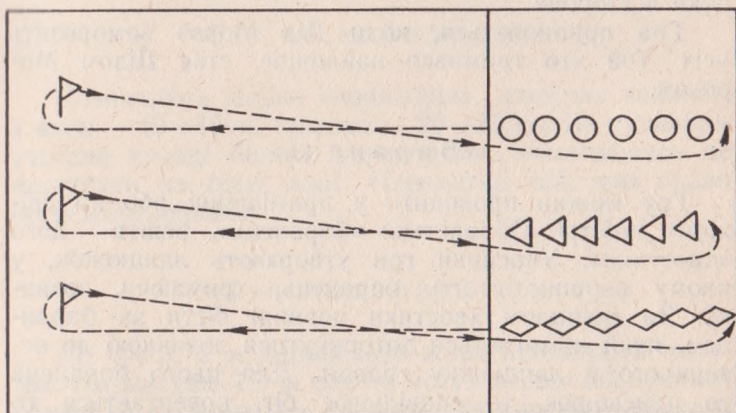
«Естафета із збиранням трьох предметів»

Гра проводиться в спортивному залі. Команди, перед кожною з яких кладуть по три набивні м'ячі, стають колонами за лінією старту (мал. 22).

За сигналом кожний перший номер команд (капітан) поспішає зі старту й переносить по одному всі

м'ячі (починаючи з того, який найближчий) до другого гравця (праворуч од нього). Відтак він знову розкладає м'ячі, починаючи з того, який має лежати найдалі від команди. Потім торкає плече наступного гравця, який виконує все спочатку, і т. д. Кількість ігрових циклів та інші умови гри, а також критерії перемоги можна варіювати.

«Естафета навколо пункту»



Мал. 23. Розміщення гравців для гри «Естафета навколо пункту»

Команди стають колонами (мал. 23). Перед ними на відстані 25 — 30 м — покажчик повороту. За сигналом капітани поспішають до нього, оббігають, повертаються назад, передаючи естафету наступним гравцям, і займають місця в кінцях своїх колон. Той, хто приймає естафету, повинен до сигналу стояти на старті в обумовленому вихідному положенні. Після 3—4 повторень визначається команда-переможець.



«Останній вибуває»

Усі стартують одночасно і біжать зовнішнім краєм килима. Після кожних двох кіл вибуває той, хто перетнув лінію старту останнім. Якщо таких буде двоє одночасно, вони продовжать гру. Перемагає гравець, який залишиться одноособовим лідером.

ІГРИ В РЕЖИМІ ШКІЛЬНОГО ДНЯ

На перервах між уроками у початкових класах

«Дід Мороз»

Діти обирають Діда Мороза і розбігаються по майданчику. Дід Мороз біжить за ними, намагаючись торкнутися і «заморозити» когось. Гравець, якого торкнувся Дід Мороз, зупиняється і розводить руки в сторони.

Гра припиняється, коли Дід Мороз заморозить усіх. Той хто тримався найдовше, стає Дідом Морозом.

«Б а р а н е ц ь»

Гру можна проводити у приміщенні або на свіжому повітрі. Обирається «баранець», решта — його «хвостики». Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть баранець, тримаючи лозинку. За сигналом хвостики повинні бігти за баранцем, який намагається доторкнутися лозинкою до останнього в ланцюжку гравця. Для цього баранець то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч, або й на хвилю зупиняється. Хвостики намагаються не відриватися од ведучого, але останній хвостик мусить уникнути його дотику. Якщо це не вдається йому або ж він відривається од ланцюжка, то вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався хвостиком. У наступному ігровому циклі він виконує роль ведучого.

«М о р е х в и л ю є т ь с я»

Гру можна проводити як на свіжому повітрі, так і в приміщенні. Жеребкуванням обирається ведучий. Потім ставлять стільці (їх має бути менше, ніж учасників гри), й після слів ведучого «Море хвилюється!» всі починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі. «Море спокійне!» — вигукує ведучий, і гравці вмить займають місця на стільцях. Діти, які залишилися без місця, повинні «відкупитися» — заспівати пісню, продекламувати вірш, виконати танок тощо.

«М'яч ведучому!»

Діти стають у два-три кола. У центрі кожного — ведучий. Він обмінюється м'ячем по черзі з усіма партнерами. Відтак ведучий піднімає м'яч угору. Виграє команда, яка раніше закінчить кидки м'яча, допустивши при цьому найменшу кількість його падінь на землю.

«Біг по коридорах»

Позначають кілька «коридорів», довжина кожного з яких — 10—15 м, ширина — 20—25 см. За сигналом учителя гравці біжать коридорами, намагаючись не наступати на бічні лінії. Перемагає той, хто вдало пробіжить першим.

«Хто моторніший»

На висоті 2 м паралельно землі підвішують мотузку. На відстані 1,5 м обабіч мотузки розташовуються обличчям до нього дві команди. За сигналом учителя гравець однієї з них перекидає через мотузку м'яч з таким розрахунком, щоб устигнути догнати, впіймати його за мотузкою. Після того як вправу виконає перша команда, її виконує друга. Перемагає той, хто найбільше разів піймає м'яч.

«Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри стають навколо ведучого. Кидаючи м'яча кому-небудь з учнів, він вигукує одне з чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже: «Земля!», той, хто піймає м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; «Вода!» — рибу; «Повітря!» — птаха. Якщо ж прозвучить «Вогонь!» — усім учасникам гри необхідно, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Його підіймає із землі сам ведучий, і гра продовжується. Неуважні виходять з кола після першої ж помилки.

«Вовк і вівці»

Кількість гравців — довільна. Один з учасників гри — «вовк», решта — «вівці». Вовк вибігає з «лісу» й починає ловити — квачити — овець. Якщо вівця встигне присісти перш ніж вовк її торкне, він уже не має права цього робити.

Умови визначення переможців можна варіювати.

«Птахи»

Діти жеребкуванням обирають ведучого і «яструба», решта — «птахи». Ведучий потай від яструба дає назву кожній пташці: «зозуля», «ластівка», «снігур» тощо. Прилітає яструб. Між ним і ведучим відбувається діалог:

Ти за ким прилетів?

За пташкою.

За якою?

За зозулею (снігуром, синицею або ін.).

Зозуля вибігає з гурту, а яструб намагається піймати її. Якщо ж яструб назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий проганяє його.

Тривалість гри і критерії визначення переможців можна варіювати.

«Зайці»

Один з гравців — ведучий, решта — «зайці». Він подає сигнал і починає їх ловити. Перший упійманий міняється ролями з ведучим.

Перемагає такий ведучий, який найшвидше зловив зайця.

Умови гри та визначення переможця можна варіювати, наприклад, для зайців відводиться місце, де ведучий не має права їх ловити. Можна домовитися, що він не ловитиме того, хто присяде або прихилиться до дерева. Щоб кількість учасників гри була оптимальною, їх можна поділити, якщо це необхідно, на групи.

«Вовк і коза»

Діти обирають «вовка» і «козу», решта — «пастухи». Узявшись за руки, пастухи рухаються колом. Вовк має піймати козу, яка перебуває в «полі». Потрапити туди він може тільки крізь «ворота». Їх утворюють двоє гравців, які навмисне заманюють вовка, піднімаючи руки, та тільки-но він хоче вскочити у ворота — руки опускаються. Якщо вовк піймає козу, вона стає вовком, козою — хтось з гравців, які пропустили вовка, а вовк — пастухом. Умови гри та критерії визначення переможця можна варіювати.

«Зайчик на городі»

Жеребкуванням обирають зайчика. Він стрибає усередині кола («города»), яке діти утворюють, взявшись за руки. За командою вони піднімають або опускають руки, і зайчик намагається скористатися цим і вискочити з городу. Якщо він протягом певного часу досягає мети, то призначає нового зайчика.

«Влучання у мішень»

Учні утворюють дві команди і стають на протилежних кінцях майданчика, усередині якого лежить волейбольний м'яч. Кожний гравець має малий м'яч. За сигналом усі метають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зрушити його на бік суперника. Потім збирають свої м'ячі, і ігровий цикл повторюється. Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч на бік суперника.

«Хто далі кине»

Учні стають у дві-три колони-команди. Спереду проводять кілька ліній на відстані 6—8 м одна від одної. За сигналом учителя діти по черзі виконують кидки торбинки з піском (220—250 г) на дальність. Той, хто кидав торбинку, біжить за нею, передає її наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони. Підбивати підсумки можна в командному і особистих заліках.

«Пень»

Усі стають півколом на відстані 5 м один від одного і розраховуються по порядку номерів. Кожний окреслює себе колом, у якому пише свій номер. Ведучий роздає палиці з позначками номерів. На відстані 20—25 м від дітей ставлять пень. Вони, залишаючись на своїх місцях, по черзі кидають палиці, намагаючись збити його. Як тільки комусь пощастить зробити це, усі біжать по свої палиці. Одночасно ведучий швидко ставить пень в попереднє положення і займає якесь із кіл, до яких не встигли повернутись господарі. Той, хто залишився без місця, стає ведучим.

«Голки»

Кількість учасників гри — до 10. Грати можна як у приміщенні, так і на свіжому повітрі. Обирають двох ведучих. Решта — «голки». Голки шикуються в колоно. Один з ведучих, «власник» голок, стає перед колоною на відстані 0,5 м. Другий ведучий — «сусід» — займає місце збоку. Він приходить до власника і просить позичити одну голку. Той пропонує йому останню в ряді. Гравець, якого це стосується, біжить у будь-якому напрямку, але з наміром урешті сховатися за спиною свого власника, де умовами гри гарантовано безпеку. Якщо голці не вдалося це зробити, вона стає сусідом, сусід — власником, а власник — останньою в колоні голкою. Якщо ж голці пощастило сховатися за спиною власника, вона займає в колоні перше місце, а тікає голка, яка стала останньою.

Переможцем вважається той, хто жодного разу не був сусідом.

«У зоопарку»

20—30 дітей розподіляють на дві команди, які на відстані 15—20 кроків одна від другої шикуються в окремій шерензі. Перед кожною з них позначають лінії.

Ведучий запитує:

Чи всі були в зоопарку?

Яких звірів там бачили?

Чи добре їх уявляєте?

І потім:

А тепер побачимо, в якій команді знають звірів краще.

Відтак ведучий одводить одну з команд на 25—30 кроків убік. Там діти домовляються, якого звіра зображатимуть. Потім знову шикуються в шеренгу, беруться за руки й підходять до команди-суперника. Зупинившись за два кроки від неї, зображають (руками) того чи іншого звіра. Якщо комусь із суперників вдається його відгадати, «розсекречені» тікають за свою лінію, ловці намагаються заквачити їх. Піймані переходять у команду суперників. Потім підбиваються підсумки, команди міняються ролями, і ігровий цикл повторюється. Умови гри і остаточного визначення переможців можна варіювати.

«Через ліс»

Вздовж однієї із сторін майданчика, приблизно крізь його середину, проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два «кони», між якими розкинулося «поле». На його середині позначають «ліс»: десять кроків у довжину і чотири в ширину. У кутах лісу встановлюють мітки або прапорці.

Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають у шеренгу, на лінії одного з конів. Звідси по двоє перебігають на протилежний бік, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий намагається когось заквачити. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачив. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

У групах продовженого дня

«Абетка»

Дві команди розміщуються шеренгами (обличчям одна до одної) на правих половинах протилежних сторін майданчика за лініями. Керівник називає якусь букву абетки. За цим сигналом гравці обох команд одночасно перебігають на протилежні сторони майданчика, позначають названу букву й присідають. Команда, яка виконає завдання правильно і швидше, одержує очко. Остаточні підсумки підбивають після кількох ігрових циклів.

«Дзвоник на урок»

На протилежних половинах майданчика лініями позначають два «класи». У класах креслять квадрати — «парти». Їх менше, ніж гравців, на три-чотири. У центрі майданчика діти стають колом. За сигналом учителя вони починають рухатися по колу (звичайна ходьба, танцювальні кроки, біг підстрибуючи) і проказують: «Перерва, перерва, можна бігати і гратися, але не можна забувати, що коли дзвенить дзвінок,—він нас кличе на урок». Потім говорить учитель: «Швидше, друзі, в клас!» Після цих його слів діти біжать у класи й займають парти. Хто залишився без місця, той програв. Ігровий цикл повторюють кілька разів. Виграють учні, які жодного разу не «спізналися на урок».

«Жабка і комарик»

На майданчику креслять два концентричні кола (внутрішнє діаметром 2 м, зовнішнє — 8—10 м). Внутрішнє — це ставок, у якому перебуває ведучий — «жабка», а зовнішнє — «трав'янистий берег». Гравці — «комарик» — до початку гри розміщуються за межами внутрішнього кола. За сигналом комарик починають «літати» в різних напрямках крізь кола. Ведучий ловить їх у межах внутрішнього і зовнішнього кіл. Пійманого відводять до внутрішнього кола. Однак полоненого може визволити будь-який гравець, який забіжить у внутрішнє коло і торкне товариша рукою. Ігровий цикл повторюється після того, як ведучий піймає трьох-чотирьох комариків. Наступний ведучий вибирається з-поміж пійманих. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Збирання грибів»

На майданчику креслять кола діаметром 40—50 см. Це «гриби», яких має бути на один менше, ніж гравців. Діти шикуються в шеренгу. За сигналом вони швидко займають місця в колах. Хто не «знайшов гриба», тобто не став у коло, той програв. Далі за іншим сигналом міняються місцями, а гравець без кола намагається, скориставшись цим, зайняти якесь із них. Грають 8—10 хв. Переможцем вважається той, хто

зібрав грибів найбільше, тобто змінив більше кіл і жодного разу не залишився без місця.

«Земля, Сонце і супутники»

На протилежних кінцях майданчика креслять два кони. Обирають двох ведучих: один — «Земля», другий — «Сонце». Решта — «супутники Землі».

Перед початком гри Земля і супутники перебувають на одному боці майданчика, за лінією кону. У «космічному просторі» вільно переміщується другий ведучий — Сонце. Ведучий Земля виголошує слова з пісні «Я — Земля»:

Я — Земля! Вихованців своїх виряджаю
В даль космічних шляхів.
Долітайте ж до Сонця! Чекаю
Вас додому, дочок і синів.

Супутники відповідають:

Летимо аж до самого Сонця
І додому повернемось знов!

Після цих слів діти перебігають на протилежний кінець майданчика, а ведучий Сонце намагається їх заквачити. Той, кого заквачили, програє. Перебігання повторюють 2—3 рази. Потім підбивають підсумки, змінюють ведучих, і гра продовжується.

Гру ускладнюють, застосовуючи різноманітні перешкоди (натягують поперек майданчика гумовий шнур, накреслюють двома лініями смугу, кладуть мати тощо), які треба подолати.

«Фізкульт-ура!»

Діти розташовуються на одному кінці майданчика, за стартовою лінією, на протилежному — за 15—20 м — позначають фініш. Гравці проказують куплет з дитячої пісні «Треба спортом займатися»:

Діти, спорт усім потрібний.
Спорт, як друг, усім нам рідний.
Помічник, здоров'я, гра —
Все це спорт! Фізкульт-ура!

Після слів «Фізкульт-ура!» діти біжать навипередки до фінішу. Перемагають ті, хто в числі перших трьох

перетнув лінію фінішу. При повторенні ігрового циклу доцільно вдатися до гандикапу, наприклад вишикувати переможців на один-два кроки далі від лінії старту.

«Хто далі й швидше»

Дві команди шикуються шеренгами з інтервалом між гравцями 1,5 м вздовж лицьової лінії — однієї із сторін майданчика. У кожного — тенісний м'яч або торбинка з піском масою до 150 г. За сигналом усі кидають м'ячі або торбинки з піском якомога далі й відразу біжать за ними. Знайшовши їх, кожна команда намагається швидко вишикуватися в шеренгу за лінією на протилежному боці майданчика. Перемагає колектив, який виконав завдання першим. Якщо гра повторюється, кидання виконується вже звідти, де вона закінчилась.

«Снайперська ходьба»

У центрі майданчика креслять мішень — п'ять концентричних кіл (радіус внутрішнього — 25 см, а кожного наступного — на 25 см більший). Цифри 5, 4, 3, 2, 1 — починаючи від центрального кола і закінчуючи зовнішнім — відповідно вказують на кількість очок. За 10 м від центрального кола позначають стартову лінію. Гравці по черзі мислено долають цю відстань, потім заплющують очі і йдуть. Залежно від того, де гравець зупиняється і розплющує очі, йому зараховується результат. Грають тричі. Перемагає той, хто набирає найбільшу суму очок. Гру можна продовжити з командним заліком, попередньо поділивши учнів на кілька колективів. У цьому разі мішені готуються відповідно до кількості команд.

«Тиша»

Учні проходять майданчиком у колоні по одному й декламують слова з дитячої пісні «Тиша біля ставка»:

Біля ставу тишина,
І водиця мовчазна,
Й очерет негомінкий.
Засинайте, малюки.

Після цього діти зупиняються, присідають і зату-

ляють очі долонями, обираючи такої пози, у якій зручно перебути півхвилини-хвилину, дотримуючись повної тиші (забороняється ворухитися, розмовляти, сміятися). Хто порушить ці вимоги, програє і стає в кінець колони. Кількість ігрових циклів та інші умови гри і критерії визначення переможців можна варіювати.

«Вовк і гуси»

Жеребкуванням обирають «вовка» і «гусака». За гусаком стають ланцюжком усі «гуси», поклавши руки один одному на плечі. На невеликій відстані од них сидить вовк. Гуси разом з гусаком підходять до вовка, і починається розмова:

Що ти поробляєш, вовче-сіроманцю? — питає гусак.

Дрова рубаю.

А навіщо тобі дрова?

Вогонь розпалити.

А вогонь тобі навіщо?

Води нагріти.

А вода для чого?

Ложки помити.

А навіщо ложки?

Гусячий суп їсти.

А де ж ти гусей візьмеш?

Вовк показує на гусей і відповідає:

На тім краю моря летить ключ гусей.

Гусак махає «крилами» (руками) й гордо відповідає:

Це не для тебе, вовче!

Та вовк не здається:

Для мене. для мене!

Він швидко схоплюється і біжить до гусей, намагаючись когось заквачити. Гусак, розпростерши крила, захищає гусей, а вовк продовжує ловити їх. Коли він переловить усіх гусей, починається боротьба вовка з гусаком. Якщо переміг гусак,— перемогли й гуси. Вони повертаються в своє «гніздо».

Кількість ігрових циклів, інші умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Коники»

У грі беруть участь «коники» і «їздові». Майданчик розділяють лінією, по один бік якої стають коники, по другий — їздові. Коники, взявшись за руки, підходять до лінії, примовляючи:

Тара-тара-тору,
Вийшли коні з двору.

Сказавши це, вони розбігаються, примовляючи: «Цок-цок-цок», а їздові ловлять їх — квачать. Зловивши, відводять на попереднє місце — «у двір».

Кількість і тривалість ігрових циклів, інші умови гри і критерії визначення переможців можна варіювати.

«Рибалка»

Креслять велике коло, по лінії якого стають усі гравці. Один з них — «рибалка» — йде у центр кола, присідає. Решта — «рибки» — промовляють:

Рибалка, рибалка, піймай нас на гачок!

Рибалка вибігає з кола й починає ловити рибок, які розбігаються по майданчику. Піймає рибку і веде її в центр кола. Гра триває доти, поки не наловиться заздалегідь визначена кількість рибок. Піймані мають «викупити себе» — проспівати пісню, продекламувати вірш тощо.

Потім рибалкою стає той, кого піймали останнім. Умови гри можна варіювати.

«Поїзд»

Діти стають у колону по одному, кладуть один одному руки на плечі, утворюючи «поїзд». Спереду — «паровоз», а за ним — «вагони». За знаком «начальника станції» (вчителя, вожатого) паровоз подає гудки: «гу-у-у-у!», і поїзд починає рухатись. Вагони вимовляють: «тук-тук-тук».

Поїзд їде «мостом», і гравці промовляють: «Ти-хі-ше, ти-хі-ше!» Пройшовши міст або тунель, діти радісно кажуть: «Проїхали, проїхали!»

Міст гравці проходять на носках, а тунель — нахиливши голову вперед. Паровози можуть довільно змінювати напрямок руху.

Наближаючись до станції, паровоз вигукує: «Пити

хоч-у-у!» Вагони відповідають, сповільнюючи хід: «Стомилися, стомилися!» Начальник станції зустрічає поїзд.

Під час гри не можна розривати состав, тобто знімати руки з плечей того, хто стоїть попереду.

Можна практикувати змагання поїздів, варіювати та вводити нові умови гри і критерії визначення переможців.

«Заборонений рух»

Гравцям пропонується повторювати рухи вихователя, за винятком заборонених, які завчасно обумовлюються (наприклад, «руки на пояс»). Той, хто помиляється, робить крок уперед, після чого гра продовжується. Після її закінчення відзначають найуважніших.

«Два прапорці»

Посередині майданчика (20×20 м) проводять лінію. Від її середини відмірюють по 10 м у протилежні кінці, на одному з яких ставлять червоний прапорець, на другому — синій або зелений. На відстанях по 60 — 70 см від лінії стають на протилежних половинах майданчика гравці двох команд, обличчям один до одного. Колективам дають назви (наприклад, «Зеніт» і «Спартак»). Прапорець команди «Зеніт» встановлено на території команди «Спартак» і навпаки.

Гравці кожної команди прагнуть забрати свій прапорець і водночас перешкодити у виконанні аналогічного завдання суперникам, намагаючись заквачити їх. Заквачений з прапорцем завмирає на місці, поки до нього не доторкнеться хтось із партнерів. Після цього він знову біжить з прапорцем на своє поле, а суперники знову намагаються поквачити його. Перемагає команда, яка швидше принесе прапорець на свою територію.

«Трійка зі скакалками»

Усіх учасників гри розподіляють на два колективи. Обирають ведучого. Для кожної команди креслять лінію («дім»), уздовж якої могли б вільно розміститися гравці. Проводять ще по дві лінії такої ж довжини: ближній кін — за 20 кроків і дальній — за 25 від дому.

Ведучий призначає в кожній команді трійку чергових, яка одержує скакалку. Відтак гравці шикуються

на лінії дому. За сигналом ведучого двоє чергових, не зрушаючи з місць, крутять скакалку, а третій стрибає через неї. Коли він зачепить її ногою, ведучий оголошує штраф його команді. Після цього від кожного колективу залишаються на місці тільки двоє — той, хто стояв ближче до чергового, і той, хто стрибав. Решта біжить: оштрафовані — до дальнього кону, а їхні суперники — до ближнього. Якщо комусь з оштрафованої команди пощастить повернутись додому раніше за суперників, то штраф з неї знімається, інакше — вона програє одне очко. Далі стрибають ті, хто залишався в домі, а тих, хто крутитиме скакалки, призначає ведучий. Виграє команда, яка одержить найменше штрафних очок.

«Влучно в ціль»

Гравці шикуються в дві шеренги (команди) навпроти одна одної, відстань між якими 12—16 м. Посередині майданчика проводять лінію, вздовж неї ставлять 10 городків. Учасники однієї команди отримують по малому м'ячу і за сигналом вихователя кидають ними у городки. Заздалегідь домовляються про кількість кидків. Збитий городок переносять на один крок ближче до команди, яка кидає. Потім серію кидків здійснюють їхні суперники. Виграє команда, яка зуміла наблизити до себе більше городків на коротшу відстань.

«Стрибки по смугах»

На майданчику креслять 7—8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою — 40 см, між першою і другою — 50, між другою і третьою — 60 і т. д. Гравців поділяють на чотири команди й вишиковують за лінією старту в колони по одному. За сигналом перші гравці в усіх колективах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не переступаючи лінії. Учасник, який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

«Стрибки через скакалку»

Діти розташовуються на майданчику. Двоє ведучих беруть довгу скакалку (можна зв'язати дві короткі) за кінці так, щоб частина, яка провисає, була орієнтовно на висоті колін, і ходять за нею вздовж майданчика. Решта учнів бігає, перестрибуючи через скакалку. Хто зачепить скакалку, змінює одного з ведучих. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Перекидання м'ячів по колу»

Гравці стають колом на відстані витягнутих рук один від одного і за розрахунком на перший-другий діляться на дві команди, не полишаючи своїх місць. Двоє капітанів стоять поруч і, одержавши по м'ячу, за сигналом перекидають їх — один вправо, другий — вліво своїм ближчим партнерам (тобто через одного з-поміж гравців) і т. д. Одержавши м'яч, який обійшов коло, капітан піднімає його вгору. Виграє команда, яка швидше закінчила перекидання.

«Вибий ведучого»

Гравці утворюють коло, діаметром 12—15 м. У центрі — ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце. Влучання після відскакування від землі не зараховується. Хлопчики і дівчатка грають окремо. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Хто найвлучніший»

На стіні за 2 м від землі (підлоги) креслять мішень, яка являє собою концентричні кола діаметрами 100 см, 70 см і 40 см. Відстані до мішені од місця метання — 10—12 м (для хлопчиків) і 8—10 м (для дівчаток). За попадання в менше коло — 10 очок, у середнє — 5, у велике — 2 очки. Перемагає той, хто набере найбільшу кількість очок за три метання. Умови гри можна варіювати.

«Пташка без гнізда»

Діти стають двома колами точно один за одним (попарно). Перший гравець («гніздо») ставить руки на пояс, другий («пташка») — на плечі першому. За командою ведучого «Пташки, у політ!» вони залишають гнізда й «летять» за ним, імітуючи руками рух крил. Коли ж ведучий раптово вигукне: «Пташки, до гнізда!», діти швидко повертаються назад, і він теж; ведучий теж намагається зайняти будь-яке гніздо. Учень, який залишився без місця, стає ведучим. Пташки і гнізда періодично міняються ролями. Умови гри можна варіювати.

«Палиця, що падає»

Учні утворюють коло і розраховуються по порядку номерів. Перший (ведучий) займає центр кола і ставить вертикально на підлогу гімнастичну палицю, притримуючи її рукою. Тоді голосно називає будь-який номер і відпускає палицю. Названий гравець повинен не дати впасти їй на підлогу. Якщо це йому вдалося, він повертається на своє місце. Той, хто не піймає палицю, міняється ролями з ведучим. Умови гри та критерії визначення переможців можна варіювати.

«Передавання м'яча через центр»

Кожна з двох команд утворює своє коло. Гравці кожного з них розмикаються на відстані витягнутих рук і розраховуються по порядку номерів. Перший номер стає у центр кола з м'ячем у руках. За сигналом він обмінюється м'ячем з другим номером, далі — з третім і т. д. Отримавши м'яч від останнього партнера, ведучий міняється місцями з другим гравцем. Ігровий цикл повторюється, допоки всі не побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка найбільше разів першою закінчувала передавання м'яча.

Передавати м'яч можна завчасно встановленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, з-за голови; з ударом об землю, волейбольною передачею тощо.

«Стрибок за стрибком»

Дві команди на відстані 2 м одна від одної шикуються паралельно в колону по два. Кожна пара, відстань між якими — 1 м, тримає за кінці коротку скакалку на висоті 50—60 см від землі. За сигналом ці двоє швидко кладуть скакалку на землю, біжать у кінець своєї колони, перестрибуючи на двох ногах усі скакалки, повертаються назад і знову беруть скакалку за кінці. Відтак це проробляє наступна пара і т. д. Перемагає команда, яка закінчить стрибки першою.

«Лінійна естафета з бігом»

Дві-три команди виходять на лінію старту в паралельних колонах по одному. Перед кожною з них на відстані 15—20 м — прапорець. За сигналом перший з кожної колони біжить до прапорця, оббігає його, повертається назад, торкається рукою долоні наступного гравця, а сам стає у кінець колони. Наступний — негайно вибігає уперед і повторює те ж, що і попередній, і т. д. Перемагає команда, гравці якої закінчили перебігання правильно і найшвидше.

«Виклик номерів»

Дві команди на відстані 8 кроків одна від одної шикуються в колони, які визначають порядкові номери. Ведучий називає певний номер, і гравці з обох команд, яким його присвоєно, оббігають голови колони — з коридору між ними на їх зовнішні сторони, — стають на свої місця і т. д. Тому, хто виявився швидшим, зараховується одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

«Фортеця»

Створюють дві команди по 10—15 дітей. Одна з них — нападаючі, друга — захисники «фортеці» — великого каменю або колоди в центрі майданчика (галявини, лугу). За сигналом ведучого нападаючі намагаються захопити фортецю. Якщо хтось із них торкнеться її рукою або ногою — його команді зараховується очко. Якщо ж котрийсь із захисників торкне нападаючого, той вибуває з гри. Нападаючий може взяти

захисника у полон, якщо, вибравши зручний момент, пробіжить між суперником і фортецею. Умови гри і критерії визначення переможців можна варіювати.

«Узяти місто»

Крізь середину майданчика (70 × 50 м) проводять дві паралельні лінії, на відстані 2 м одна від одної. Між ними — нейтральна зона. Обабіч ліній позначають два рівновеликих майданчики і в центрі кожного креслять коло діаметром 1 м («місто»). Учасники гри розподіляються на дві команди, які обирають капітанів і щільним кільцем оточують своє місто. Один з гравців потай від суперника ховає в кишеню вимпел. Одних гравців капітани спрямовують у центральну зону, інших — захищати місто. Вони можуть мінятися місцями тільки з дозволу капітана.

За сигналом ведучого всі починають переміщуватися, намагаючись захопити місто суперника й помахати там вимпелом, що означатиме перемогу. Якщо хтось прорветься до міста без вимпела, його команді присуджують очко. Заквачивши суперника на своєму майданчику, можна вивести його з гри доти, поки до нього не доторкнеться рукою товариш по команді. Гравець, який хоча б однією ногою ступить за межі майданчика, вибуває з гри. Умови гри і критерії визначення переможців можна варіювати.

«Естафета з обручами»

На старт виходять дві команди. За сигналом один гравець з кожної команди біжить до півфінішної прямої. На дистанції він повинен пролізти крізь обруч, а подолавши її, взяти в руки і підняти над головою — другий. Наступний гравець починає бігти лише тоді, коли його торкне попередник, який біжить у кінець колони. Перемогу здобуває колектив, який закінчив естафету першим.

«Комічний футбол»

М'яч прив'язують довгою порівняно з його розмірами мотузкою до забитого в землю кілочка. За шість кроків стає гравець, і йому зав'язують очі. Відтак він має подолати цю відстань і вцілити м'яч ногою. Зробити це пощастить далеко не кожному.

«Усі за капітанами!»

Учні шикуються в дві колони (команди) по одному, кожному з яких за сигналом веде в будь-якому напрямку (800—1000 м) капітан. Гравці повинні повторювати всі його дії (подолання перешкод, ходьба різними способами). За цим стежать два спостерігачі — помічники вчителя. Гравець, який не виконав запропонованих дій, вибуває з гри. Перемагає команда, в якій за встановлений час вибуло менше гравців.

СПОРТИВНІ ІГРИ

СПОРТИВНІ ІГРИ В ШКОЛІ

У переважній більшості спортивних ігор природна координація рухів є основою раціональної техніки. А підвищена емоційність, обумовлена швидкоплинністю ігрових ситуацій, сприяє розвитку як фізичних, так і психічних якостей.

У розділі програми «Спортивні ігри» для 5—7-х класів пропонуються елементи волейболу, футболу, баскетболу, гандболу, з яких школа вибирає не менше двох ігор, а починаючи з 8-го класу — одну. Учні 5—7-х класів мають ознайомитись зі всіма основними прийомами гри, 8—11-х — вдосконалювати техніку і тактику дій в ігрових вправах і двосторонніх іграх.

Баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теніс, хокей та інші ігри включені в програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл, добровільних спортивних товариств, а також середніх і вищих навчальних закладів. Спортивні ігри охоплені Єдиною спортивною класифікацією. Проводяться змагання серед дітей різних вікових груп. З-поміж них користуються популярністю «Шкіряний м'яч», «Золота шайба», «Стрімкий м'яч», «Літаючий м'яч» та інші. На цих змаганнях враховується не тільки ігровий результат, а й рівень фізичної і технічної підготовленості, дисциплінованість, знання правил тощо. Скажімо, в програму змагань на приз клубу «Шкіряний м'яч» входять: для хлопчиків 9—11 років — біг на 30 м з веденням баскетбольного м'яча, рухливі ігри «Забитий гол», «Змі-

на сторін», конкурс «Жонглери», для хлопчиків — 12—13 років — «Футбольний слалом», «Пас-естафета» і т. п. У процесі занять спортивними іграми формується інтерес до фізичної праці, збагачується руховий досвід.

За умови правильного педагогічного керівництва руховим діям у спортивних іграх притаманні такі особливості:

1. Комплексність впливу на організм, тобто одночасне вдосконалення його основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і функцій (дишання, кровообігу та ін.).

2. Сприяння розвитку почуттів дружби, відповідальності перед колективом, культивуванню взаємодопомоги.

3. Інтенсифікація розвитку розумових і морально-вольових якостей кожної індивідуальності.

Разом з тим важливо зауважити, що певна азартність спортивних ігор створює специфічні труднощі в організації навчального процесу. Бажанням швидше розпочати гру буває викликана недостатня увага до фізичної підготовки, вивчення елементів техніки і тактичних комбінацій. На конкретних прикладах, тактовно, у цікавій формі педагог повинен перекопати своїх вихованців у доцільності усіх складових навчання.

Таким чином, спортивні ігри мають особливе значення в системі фізичного виховання як ефективний засіб оздоровлення, підвищення працездатності. Однак виконати весь комплекс різнобічних завдань фізичного виховання тільки ігровими засобами неможливо. Тому вони поєднуються засобами та методами інших видів спорту.

БАСКЕТБОЛ

Техніка гри

Техніка — це уся сукупність прийомів гри (звичайно, дозволених правилами). Чим більший арсенал таких прийомів, чим краще опанував їх спортсмен, тим вища його індивідуальна техніка, кваліфікація, тим

більших успіхів він може досягти. Розрізняють техніку нападу і техніку захисту. Основою техніки нападу у баскетболі є переміщення на майданчику — ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти. Застосовуючи ці прийоми, гравець може правильно обрати місце, відірватись від «опікуна», тобто суперника, який індивідуально проти-діє йому, і вийти на зручну для атаки позицію. Дуже важливе уміння володіти м'ячем — ловити його двома й однією руками, передавати, вести, нарешті — влучати в кошик. Сучасний арсенал техніки гри склався як результат розвитку і вдосконалення найбільш раціональних форм і способів виконання прийомів з м'ячем і без м'яча. Усі прийоми класифікуються на основі об'єднання їх за групами переміщень і володіння м'ячем в нападі і захисті.

Техніка нападу

Техніка переміщень. Переміщення дають змогу швидко і своєчасно зайняти вигідну позицію для взаємодії з партнерами і атаки кошика.

Стойка баскетболіста — вихідне положення для виконання будь-якого прийому. Ноги розставлені на ширину плечей (одна попереду другої) і трохи зігнуті в колінних суглобах. Маса тіла розподілена рівномірно. Руки дещо зігнуті в ліктьових суглобах. Основна вимога до стойки баскетболіста — тривкість «робочої пози», яка дає змогу бачити інших гравців, швидко включатися в активні дії і своєчасно рухатися в необхідному напрямку.

Біг — основний спосіб переміщення в різних напрямках (вперед, назад, убік), рівномірно і ривками, з постановкою ніг перекочуванням з п'ятки на носок або з носка. Рух руками повинен бути природним, але узгодженим з іншими рухами тіла.

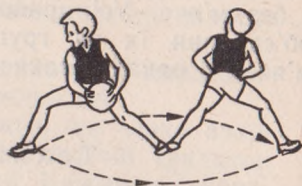
Стрибки застосовуються у поєднанні з іншими прийомами — ловлею, кидками тощо. Стрибки з місця виконують з основної стойки. Перед стрибком ноги згинаються дещо більше, ніж звичайно, руки зігнуті, перебувають біля тулуба і відведені назад. У момент відштовхування од майданчика руки енергійно виносяться вперед і вгору. Стрибки виконуються вгору, вгору — вперед, угору — назад, угору — вбік.



Мал. 24. Зупинка двома кроками



Мал. 25. Зупинка стрибком



Мал. 26. Повороти

Усі рухи виконуються синхронно. Приземлення повинно бути м'яким, на зігнуті і розставлені в робочу позу ноги.

Зупинку застосовують для раптового припинення руху. Цього досягають двома кроками або стрибком. Кроки виконують (мал. 24) по черзі, поєднуючи їх з амортизацією дії ніг, щоб погасити інерцію бігу і набути стійкого положення. У другому випадку зупинка здійснюється стрибком на одній нозі з виставлянням іншої вперед, щоб забезпечити опору і надалі стійку рівноваги (мал. 25).

Мета повороту — уникнути протидії суперника і зберегти контроль над м'ячем. Гравець робить поворот вперед чи назад, не відриваючись однією з ніг від поверхні майданчика і тулубом захищаючи м'яч від суперника (мал. 26).

Повороти вперед виконуються із стойки на зігнутих ногах, опорна нога на носку. Під час кроку другою ногою плечі розвертають у напрямку повороту. Поворот назад здійснюється кроком, який супроводжується й поворотом спиною вперед.

Ловіння м'яча. Правильне ловіння м'яча — необхідна складова успішного володіння технікою гри в баскетбол. Можна ловити м'яч, який відскочив од майданчика або летить у повітрі — назустріч і збоку, низько і високо. Можна ловити м'яч стоячи і рухаючись, однією і двома руками і т. д.



Мал. 27. Ловіння м'яча двома руками

Ловіння м'яча двома руками. Ловити м'яч треба долоньями простягнутих вперед рук (мал. 27). В момент дотику м'яча його м'яко захоплюють пальцями, а руки згинають у ліктях. Це амортизує дію м'яча. Заволодівши ним, не слід змінювати положення пальців. При ловіння двома руками м'яча, який відскочив од поверхні майданчика, пальці мають бути спрямовані вниз, а м'язи рук — розслаблені.

Ловіння м'яча однією рукою. Коли м'яч важко спіймати двома руками, бо він летить високо або вбік, то слід зустрічати його однією рукою. Для цього її простягають у напрямі польоту м'яча. З моменту дотику м'яча до долоні рука деякий час супроводжує його в польоті, а потім швидко згинається. Трохи згодом кисть повертається від м'яча, який захоплюється вже й другою рукою.

Передача м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей (мал. 28). Це найбільш надійний і поширений спосіб передачі м'яча. Передаючи м'яч од грудей, треба брати його з обох боків розставленими пальцями і тримати напівзігнутими руками. Ноги при цьому напівзігнуті в колінах, одна з них виставлена на півкроку вперед. Поштовх по-

силюють за рахунок розгинання ніг, випрямлення рук з додатковим натиском пальців на м'яч і перенесення маси тіла на виставлену ногу. У разі втрати рівноваги треба одночасно з кидком зробити крок другою ногою. Ці передачі застосовують на коротку і середню відстань.



Мал. 28. Передача м'яча двома руками від грудей

Коли м'яч передається знизу, то його слід тримати двома руками, опущеними вниз. Ноги напівзігнуті, одна з них виставлена вперед. М'яч заносять назад і шляхом швидкого виносу рук знизу вперед та додаткового поштовху кистями та пальцями здійснюють передачу. Цей вид передачі застосовують, отримуючи м'яч знизу або підіймаючи його із землі.

На дальшу відстань м'яч можна послати способом передачі однією рукою від плеча. Повернувшись боком у напрямку передачі, гравець виставляє однойменну ногу вперед, тримає м'яч на кисті зігнутої у ліктьовому суглобі руки, дальшої від напрямку передачі. Друга рука підтримує м'яч спереду. Повертаючись у напрямку передачі і одночасно розгинаючи руки в плечовому і ліктьовому суглобах, гравець завершує передачу спрямовуючим рухом кисті.

Якщо руки з м'ячем перебувають вище голови, то виконується передача однією рукою зверху. Як і в попередньому випадку, друга рука підтримує м'яч. Передачу здійснюють за рахунок випрямлення руки в ліктьовому суглобі і активного поштовху кистю в потрібному напрямку.

При передачі м'яча збоку його притискують кистю до передпліччя і відводять прямою рукою вбік. Ногу виставляють вперед. Таку передачу практикують на

велику відстань. Кидок здійснюють завдяки виносу рук вперед з додатковим поштовхом кистями і пальцями. Лінії польоту м'яча і руху руки від замаху до кидка повинні бути паралельні землі.

При передачі знизу м'яч притискують кистю до передпліччя і прямою рукою відводять назад. У цей момент одну ногу згинають в коліні і переносять на неї масу тіла, другу — виставляють вперед. Далі руку з м'ячем виносять низом вперед, корпус випрямляють, а масу тіла переносять на виставлену ногу. Знизу м'яч передають партнерові, який перебуває близько. Цей спосіб передачі доцільний для гравців невеликого зросту при зустрічі з високим суперником.



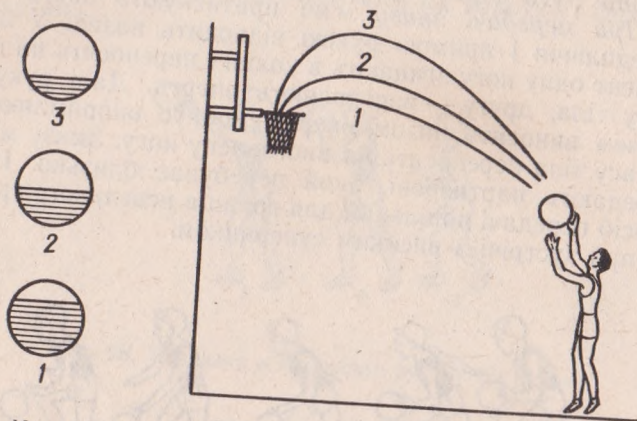
Мал. 29. Ведення м'яча

Ведення м'яча (мал. 29) виконується послідовними поштовхами по ньому до землі (підлоги), трохи вбік і попереду себе, але так, щоб він не підіймався вище пояса і не відходив далеко. Щоб запобігти втраті м'яча, його слід прикрити корпусом, ведучи протилежною від суперника рукою. Пересуватися необхідно на напівзігнутих ногах.

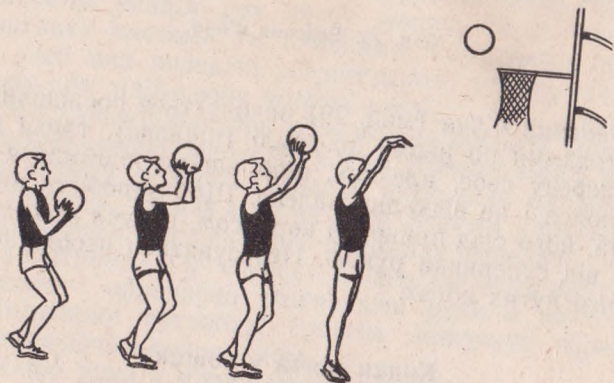
Кидки м'яча у кошик

Без результативних кидків неможливо перемогти навіть слабку команду. М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця — 45 см, діаметр м'яча — 24 — 25 см). Отже, траєкторія польоту м'яча має бути досить високою, образно кажучи, він повинен заглянути в кільце зверху. Проте за надмірно високої траєкторії ймовірність улучення зменшується, тому що збільшується шлях

польоту м'яча і одночасно — площа розсіюван-
ня (мал. 30).

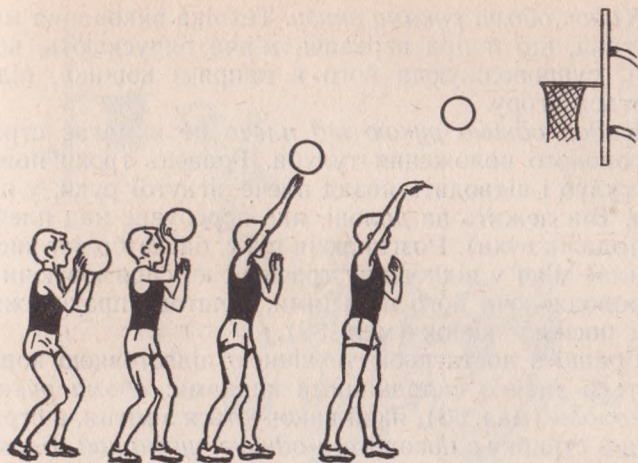


Мал. 30. Основні види траєкторій і площа кільця, яка
закрита для доступу при цих траєкторіях (заштриховано)

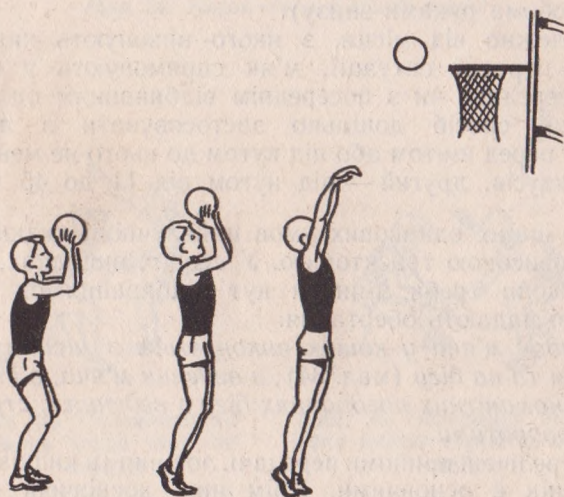


Мал. 31. Кидок обома руками від грудей

Встановлено, що при кидках збоку від кільця ймо-
вірність улучання вища, якщо м'яч кинутий з таким
розрахунком, щоб він потрапив у кошик, відбившись од
щита.



Мал. 32. Кидок однією рукою від плеча



Мал. 33. Кидок обома руками від голови

Кидок у кільце можна здійснювати обома або однією рукою, залежно від ігрової ситуації, а також від майстерності.

Кидок обома руками від грудей. Необхідно робити те ж, що й при передачі м'яча двома руками від грудей, але значно видозмінивши траєкторію (мал. 31).

Кидок обома руками знизу. Техніка виконання майже така, що й при передачі, м'яча випускають, коли руки, супроводжуючи його в напрямі кошика, підіймаються вгору.

Кидок однією рукою від плеча не вимагає строго фіксованого положення тулуба. Гравець трохи повертає тулуб і відводить назад плече зігнутої руки, у якій м'яч. Він лежить на долоні, яка перебуває над плечем (неподалік вуха). Розгинаючи руку, баскетболіст кистю посилає м'яч у відповідну траєкторію, спрямовуючи та супроводжуючи його пальцями; поштовх протилежної ноги посилює кидок (мал. 32).

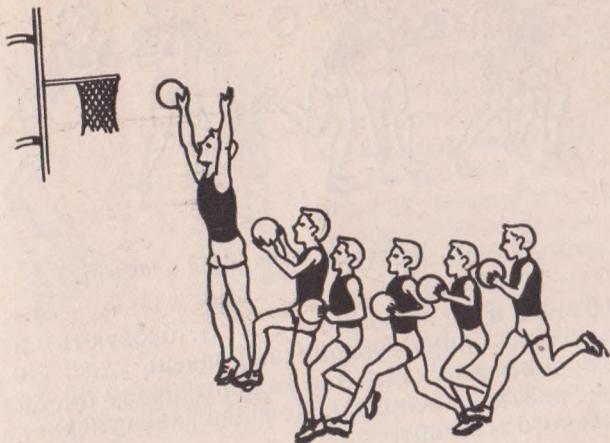
Гравці з достатньою технічною підготовкою користуються значно складнішими кидками: *обома руками від голови* (мал. 33), який виконується з місця, в стрибку та в стрибку з поворотом; *однією рукою над головою* (так званий «гак», що його звичайно практикують високорослі); *однією рукою знизу* (якщо немає можливості обома руками знизу).

Залежно від місця, з якого виконують кидок, а також ігрової ситуації, м'яч спрямовують у кошик безпосередньо чи з посереднім відбиванням од щита. Перший спосіб доцільно застосовувати з позиції прямо перед щитом або під кутом до нього не менше як 45 градусів, другий — під кутом від 11 до 45 градусів.

За інших однакових умов найвлучніші кидки з середньовисокою траєкторією. У певних випадках, особливо коли треба змінити кут відбивання од щита, м'ячеві надають обертання.

Кидок м'яча у кошик виконується з місця, в русі кроком та на бігу (мал. 34); *з ведення м'яча, в стрибку і в різноманітних поєднаннях бігу з веденням, стрибками, поворотами.*

Перелічені прийоми передачі, ловіння та кидків м'яча в кошик є основними. Крім них, досвідчені гравці користуються додатковими (як другорядними, так і більш складними) прийомами, що дає перевагу над суперниками, які такими прийомами не володіють. Нерідко застосовуються так звані приховані передачі м'яча — з-за спини, з-під руки тощо. Це ускладнює завдання захисників. У складних умовах скупчення гравців (найчастіше біля щита) важливим є також уміння вчасно застосовувати передачу з відбиттям м'яча від поверхні майданчика.



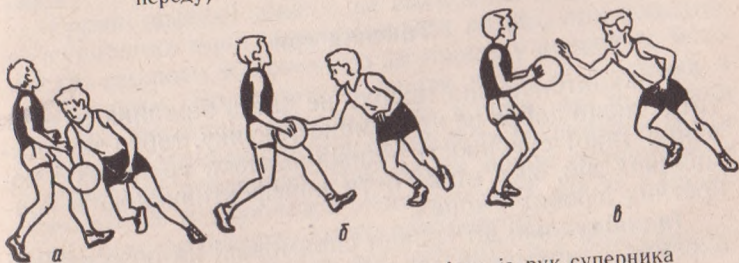
Мал. 34. Кидок м'яча в кошик в русі



Мал. 35. Положення захисника (одна нога попереду)



Мал. 36. Положення захисника (обидві ступні на одній лінії)



Мал. 37. Виривання, вибивання м'яча із рук суперника



Мал. 38. Перехоплювання м'яча в польоті

Обманні дії з м'ячем застосовують з метою нейтралізації опору суперника. Гравець удає, що має намір зробити якусь дію, зовсім протилежну тій, до якої він хоче вдатися насправді. Це відволікає суперника від правильного маневру.

Техніка захисту

Найголовнішими складовими частинами техніки захисту є вміння переміщуватися, оволодівати м'ячем і протидіяти суперникові. Захисник, який намагається перешкодити діям нападаючого, повинен зайняти стійке положення, як кажуть, міцно триматися на ногах. Найхарактерніші положення захисника зображено на мал. 35 (одна нога попереду) і мал. 36 (обидві ступні на одній лінії). Захисник застосовує такі прийоми: виривання, вибивання м'яча з рук суперника або під час ведення (мал. 37), перехоплювання м'яча в польоті (мал. 38), накривання під час кидка (мал. 39), оволодіння м'ячем, коли той відскочить од щита.

Тактика гри

І найвитонченіша техніка не дасть бажаних результатів, якщо добре не продумано тактику, тобто застосування такої сукупності індивідуальних, групових і командних дій, яка може бути найефективнішою в конкретних ігрових умовах.

Індивідуальні дії гравця спрямовані на розв'язання окремих самотійних завдань без допомоги товаришів



Мал. 39. Накривання м'яча під час кидка

по команді. Виконання частини командних завдань зусиллями кількох партнерів — це **групові дії**. Участь всіх гравців у досягненні загальнокомандних цілей є **командними діями**.

Необхідною умовою успішних командних дій є розподіл функцій між гравцями. Для баскетболу класична така схема — гравці задньої лінії, гравці передньої лінії, центрові.

Основною фігурою сучасної баскетбольної команди є **центровий**. Він

повинен уміло діяти і в нападі, і в захисті. Заволодівши в атаці м'ячем, центровий старається негайно виконати передачу партнерові, щоб забезпечити швидкий прорив оборони суперника, а потім і сам включається в завершальну фазу тактичної комбінації, яка закінчується кидком у кільце. Коли ж доводиться захищатися, центровий нейтралізує центрального суперника, керує всіма оборонними діями, зокрема боротьбою за м'яч, що відскочив од щита (від кільця).

Гравці передньої лінії (нападаючі) — головна ударна сила команди. Вони мають блискавично включатися в прорив, ефективно завершуючи його; атакувати кільце суперників з будь-якої дистанції; вести боротьбу за м'яч, якій відскочив од щита, щоб закинути його в кошик. Коли доводиться оборонятися, вони нейтралізують нападаючих і, тимчасово перетворившись на другу лінію захисту, підстраховують основних захисників.

Гравці задньої лінії — це захисники. Під час атаки на суперника вони підключаються до неї, при позиційній грі керують підготовкою до прориву вперед та його здійсненням. Вони повинні вміти влучати в кошик з дальньої дистанції, заволодівати м'ячем, що відскочив од щита, і, ясна річ, — повсякчас бути готовими відбити контратаку суперника. Захисники перші вступають у боротьбу з атакуючими, нейтралізують дії їх задньої лінії, підстраховують свого центрального.

Як бачимо, залежно від ситуації, що блискавично

змінюється, нападаючі можуть перетворюватися на захисників і, навпаки, захисники — йти в стрімку атаку.

Так як і техніка, тактика складається з двох однаково важливих розділів — тактики нападу і тактики захисту. Головна мета команди, що заволоділа м'ячем, — закинути його в кошик суперника. Цього можна досягти, вміло застосовуючи вже відомі нам індивідуальні, групові та командні дії.

Тактика індивідуальних дій у нападі передбачає: 1) дії гравця без м'яча (вихід на вільне місце, щоб дістати м'яч від партнера); 2) дії гравця з м'ячем (небезпечна для суперника передача партнерові, який виходить до щита, кидок у кошик, прохід, різні обманні дії).

У тактиці групових дій під час нападу розрізняють передусім способи взаємодії двох гравців. Один з цих способів — «передай м'яч і виходь»: баскетболіст, заволодівши м'ячем і вдаючись до фінтів, дезорганізує захисника суперників, примушує його зайняти невигідну позицію і потім віддає м'яч партнерові, а сам блискучо виходить на вільне місце для атаки. Другим важливим способом взаємодії двох гравців у нападі є заслін, суть якого така. Баскетболіст А створює ситуацію, коли його партнер Б дістає змогу відірватися од свого «опікуна» — захисника команди суперників — і вийти на вигідну позицію. Для цього А стає біля захисника суперників так, щоб перетнути йому найкоротший шлях до Б. Останній, звільнившись на кілька секунд від переслідувача, атакує кошик суперників.

Найвищим рівнем тактики нападу є злагоджені командні дії. Хоч би які вправні були гравці поодиночі, але якщо вони не вміють взаємодіяти всією командою, успіху їм не добитися. Зусиллями всього колективу необхідно створити одному з баскетболістів умови для результативного кидка у кошик. Крім майстерності, для цього потрібні висока дисциплінованість, взаєморозуміння, постійна готовність підпорядкувати індивідуальні прагнення інтересам колективу.

Розглянемо **найістотніше в тактиці захисту.** Перед командою в обороні стоять такі завдання: 1) не дати суперникові здійснити кидок у кошик; 2) відібрати м'яч у суперника, щоб одразу ж перейти в наступ; 3) порушити взаємодію між усіма лініями та окремими гравцями суперників.

Індивідуальні дії в захисті поділяють на дії проти гравця без м'яча і проти гравця з м'ячем. У першому

випадку захисник перешкоджає суперникові вийти на позицію, зручну для атаки кошика, оволодіти м'ячем (зокрема, перехопити м'яч, що перебуває поблизу суперника). У другому випадку захисник перешкоджає суперникові кинути м'яч у кошик, пройти до щита, передати м'яч партнерові, заволодіти м'ячем.

З групових дій у захисті найважливішими є підстрахування, переключення, групове відбирання м'яча. Підстрахування — це готовність партнерів будь-якої лінії до взаємодопомоги. Переключення означає «обмін» підопічними у ході гри. Якщо, наприклад, суперники вдало застосовують заслони, то захисники можуть ефективніше протистояти цьому, міняючись між собою місцями. Під груповим відбиранням м'яча здебільшого розуміють атаку, що її здійснюють одночасно кілька захисників проти суперника, який володіє м'ячем.

Головні захисні завдання виконують за допомогою правильно організованих командних дій, насамперед систем особистого захисту і зонного захисту. Перше означає, що кожний гравець має свого «особистого» підопічного з команди суперників, друге — що кожний гравець протистоїть будь-якому суперникові, який з'являється в певній ділянці поблизу щита.

Ви, мабуть, не раз чули й такий термін — прес-боліст команди, яка обороняється, грає буквально впритул до підопічного, переслідуючи його не тільки поблизу свого щита, а й по всьому майданчику, заважаючи суперникові вільно рухатися, одержувати і передавати м'яч.

Методика навчання й вдосконалення

Спочатку оволодівають елементами техніки, а далі, удосконалюючи її, починають вивчати тактику. Наприклад, спершу ознайомлюють з ловінням і передачею м'яча двома руками, потім дають певні тактичні знання, а відтак навчають ловінню м'яча однією рукою. Щоби така схема засвоєння техніки і тактики була ефективною, слід своєчасно, постійно закріпляти навички в умовах, близьких до гри, вводити в урок рухливі ігри і вправи на швидкість, точність, естафети з м'ячем. Рухливі ігри мають містити елементи техніки і тактики, вже знайомі учням.

опіки суперника, з м'ячем — на здійснення цієї ж мети і забезпечення більш вільного кидка в кошик.

Приклад вправи. Гравець стає позаду свого суперника, щоб з допомогою обманних рухів дезорієнтувати останнього. Як тільки це вдається, партнер, який навпроти, кидає позбавленому опіки м'яч. Учні по черзі міняються ролями.

Важливу роль у сучасному баскетболі відіграє поворот як один з видів обманних рухів для звільнення від суперника. Удосконалюватись у повороті треба, закінчивши ведення і прийнявши м'яч.

Розучування тактики починається з таких найпростіших елементів гри, якими є передачі між двома гравцями. Спочатку вони здійснюють передачі, просуваючись вперед кроком, причому м'яч надсилається в точку, яка трохи попереду перед партнером. Таким же способом виконується ця вправа і в бігу. Передачі м'яча між двома гравцями є перехідним ступенем до основних тактичних дій при передачах між трьома гравцями. Останнє здійснюється так. Троє стають рівностороннім трикутником на відстані 4—5 м один від одного. Пересування в трикутнику може відбуватися як за, так і проти годинникової стрілки. М'яч спрямовується перед гравцем — йому «на вихід». Передача, як правило, завершується кидком в кошик.

Практичному вивченню групових тактичних дій і комбінацій повинно передувати теоретичне пояснення. Тактичні комбінації без захисту вивчаються на правильній взаємодії партнерів в русі, а уявлення про захист створює своїми поясненнями вчитель. Вивчення тактичної комбінації із захистом краще розпочинати із взаємодії двох нападаючих проти одного захисника або трьох нападаючих — проти двох захисників. Це доцільно робити для акцентування завдань захисників. У подальшому ж їх кількість має бути такою, як і кількість нападаючих.

Педагог повинен постійно стежити за проведенням навчальних ігор, правильно варіювати ті чи інші індивідуальні та колективні завдання. Ось приклади. Якщо гравець не користується передачею м'яча об землю, не вміє ловити його однією рукою, то він зобов'язаний вести м'яч не більше 3 м, а далі передати його зазначеним способом. Це ж завдання потрібно давати на певному етапі підготовки всій команді, причому тривалість гри має не перевищувати 10—15 хв. Такими

ж критеріями слід користуватись, даючи завдання: виконувати заслін після кожної передачі; рухатися назустріч передачі; розігрувати м'яч трикутником і т. п. З достатньо підготовленою командою слід практикувати двосторонні ігри, спрямовані на розвиток тактичної думки і швидкого орієнтування в умовах змагання.

Як готувати команду до змагань

Після достатнього засвоєння техніки і тактики гри комплектується команда, в якій кожному визначається найбільш відповідна його здібностям роль. Один-два нападаючі мають бути високого зросту і вміти добре стрибати та робити влучні кидки з близької дистанції. Один-два провідних гравці повинні точно розігрувати м'яч, володіти далекими кидками. І, нарешті, слід підібрати одного захисника.

Команда повинна знати кілька тактичних комбінацій для кидання лицевих, бокових м'ячів і для початку гри з центра. Треба наголошувати на ефективності швидкого прориву, створення оперативної чисельної переваги на певній ділянці поля над суперником.

Навчально-тренувальні заняття повинні бути насичені змагальними елементами. Для цього протягом 7—10 хв опрацьовують загальнорозвиваючі вправи у групах, далі переходять до двосторонньої гри визначеної тривалості з максимальною інтенсивністю. Решту часу використовують для вдосконалення окремих прийомів техніки і тактичних дій. Напередодні відповідальних (залікових) змагань доцільно провести контрольну зустріч команд, щоб перевірити вміння виконувати тактичні комбінації і зіграність колективу.

Безпосередньо перед початком змагань рекомендується зробити всією командою кількахвилинну розминку, яка складається із спеціальних вправ. Доцільно випробувати щити, здійснюючи кидки в кошик. Протягом перших хвилин матчу треба провести своєрідну перевірку сил, манери гри суперника, діючи обережно, виважено.

Перерву в матчі треба використати для повного відпочинку та для зосередження уваги на недоліках і помилках, що трапилися в грі.

за межі трапеції, позначають суцільною лінією; другу половину (в середині трапеції) — пунктиром.

Площу, обмежену зовнішньою дугою кола і трьома сторонами трапеції, називають *ділянкою штрафного кидка*. Для зарахування 3-х очок за влучний кидок у кільце введена дуга, яка проводиться на відстані 6 м 25 см від центру кошика.

Зміст усіх цих назв стане більш зрозумілим тоді, коли мова піде безпосередньо про хід гри.

На середині кожної лицьової лінії встановлено конструкцію, до якої кріплять щит з металевим кільцем. Висота самого щита — 1 м 20 см, ширина — 1 м 80 см. Відстань од нижнього краю щита до підлоги — 2 м 75 см. Кільце діаметром 45 см разом із прикріпленою до нього знизу сіткою з отвором і є баскетбольним кошиком. М'яч має в окружності 75 — 78 см і масу 600 — 650 г.

Перебіг гри. Гра триває 40 хв і складається з двох періодів по 20 хв кожний. Між ними баскетболісти відпочивають 10 хв. Однак тривалість баскетбольного матчу значно довша, ніж 50 хв. Річ у тому, що з кожним сигналом судді про зупинку гри спиняється і секундомір, який відлічує час. Коли гру продовжують, секундомір умикають знову. Зрідка трапляється, що час, відведений для гри, минув, а рахунок нічийний або залишився невідкритим. Тоді призначають додаткові 5 хв. Якщо ж і за цей час жодна з команд не доб'ється переваги, то гра триває наступні 5 хв і так далі, аж поки в одній з цих п'ятихвилин не буде виявлено переможця. Між додатковими періодами роблять перерву на 2 хв.

У кожній половині основного ігрового часу команда має право на дві однохвилинні перерви. Щодо кількості замін гравців, то тут обмежень немає.

Перед грою команди шикуються на своїх половинах поля вздовж ліній штрафного кидка і взаємно вітаються. У центрі майданчика стають двоє гравців-суперників, кожен з яких намагається оволодіти м'ячем, що підкидає над ними старший суддя.

Судді уважно стежать за дотриманням правил гри. Оскільки правил у баскетболі дуже багато, є й чимало нагод для порушення їх. Саме через те на майданчику так часто лунає суддівський свисток. Навести тут усі правила неможливо, розповімо про основні.

Час володіння м'ячем. Команда, яка володіє м'ячем, зобов'язана протягом 30 с здійснити кидок у на-

прямі кошика суперників. Але якщо до закінчення цього часу м'яч вилетів за межі поля не з вини команди, у якої він був, то її 30 с починають відлічувати спочатку.

Ви вже знаєте дещо про трисекундну зону. Називається вона так тому, що гравець команди, яка нападає, має право перебувати в цій зоні суперників не більше 3 с.

М'яч вийшов із гри. Сигнал про вихід м'яча з гри звучить тоді, коли він торкнувся лінії, що обмежує майданчик, або перетнув її (у т. ч. — у повітрі). Навпроти місця, де це сталося, м'яч з-за бічної лінії викидає гравець команди, супротивної їй, яка припустилася помилки.

Вважається, що м'яч виходить з гри і в таких випадках: коли він застряг між щитом і кільцем, коли його закинуто в кошик і зараховано два чи одне очко; коли ту чи іншу команду покарано штрафними кидками в кошик; коли минув час гри.

Ведення м'яча. Гравець має право: рухаючись, стоячи вдаряти м'ячем об підлогу; вести його поштовхами однією або навперемінно обома руками; тільки один раз підкинути або відбити в повітря і потім спіймати м'яч.

Баскетболіст, який стоїть з м'ячем або спинився після його одержання, не має права відривати опорну ногу від підлоги або стрибати раніше, ніж м'яч буде випущено з рук.

Не дозволяється, ведучи м'яч, торкатися до нього одночасно обома руками або затримувати його однією чи обома руками.

Пересування з м'ячем. Гравець, який одержав м'яч, стоячи на місці, може виконувати поворот на будь-якій нозі, після чого відірвати опорну ногу од майданчика або стрибнути. Але, зробивши це, він повинен віддати м'яч раніше, ніж приземлиться бодай однією ногою. Якщо ж баскетболіст, перебуваючи в русі, одержав м'яч або припинив ведення, він має право ступити з ним ще один чи два кроки й додатково стрибнути. Але й у цьому випадку м'яч треба встигнути віддати ще під час стрибка, перш ніж хоч одна нога торкнеться майданчика. Порушення цих двох пунктів називають пробіжкою.

Кидки, передачі та ловіння м'яча. Баскетболіст, борючись за м'яч, має право кидати, передавати, ловити, зупиняти й відбивати його руками, а також вибивати й виривати м'яч із рук суперника.

Порушення й покарання. За порушення згаданих вище правил м'яч передають команді суперників, яка вводить його в гру з-за бічної лінії.

Серйознішим порушенням є так званий фол. Розрізняють технічний і персональний фоли.

Суперечки з суддею, некоректну поведінку, вхід на поле або вихід з нього під час гри, таку її затримку, що не регламентована правилами, та інші подібні дії кваліфікують як *технічні фоли*.

Персональним фолом вважають неправильні дії гравця щодо безпосереднього суперника. Забороняється, наприклад, тримати або штовхати його, підставляти йому ногу, заважати його пересуванню рукою, плечем, коліном тощо.

Технічний або персональний фоли карають одним чи двома штрафними кидками. Їх здійснюють з лінії штрафного кидка.

Якщо баскетболіст завинив у п'яти персональних або технічних фолох, він позбавляється права продовжувати гру, а замість нього на поле виходить хтось із запасних гравців.

Судді в с т в о. В баскетболі суддівська бригада складається з двох суддів на полі (один з них — старший), судді-секретаря, судді-секундометриста і судді 30-секундного часу.

Головні фігури тут — судді на полі. Вони є охоронцями правил гри, їхнє рішення щодо будь-якого порушення остаточне.

Суддя-секретар реєструє прізвища й номери учасників гри, веде протокол змагань.

Функції інших суддів зрозумілі з їхніх назв. Так, суддя-секундометрист стежить за часовою регламентацією гри. Коли дано сигнал припинити її, він вимикає секундомір, а після сигналу про продовження гри вмикає його знову. Суддя 30-секундного часу вмикає секундомір, тільки-но команда заволодіє м'ячем, і, якщо вона вичерпує ліміт часу, сигналом сповіщає про це суддів на полі.

ВОЛЕЙБОЛ

Техніка гри

Техніка гри волейболіста складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування). Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різних ігрових завдань.



Мал. 41. Ігрова
стойка

руки на рівні
(мал. 41).

Підвищену функціональну готовність, необхідність якої обумовлюється характером гри, забезпечує так звана динамічна стойка — з рухами невисокої амплітуди на місці.

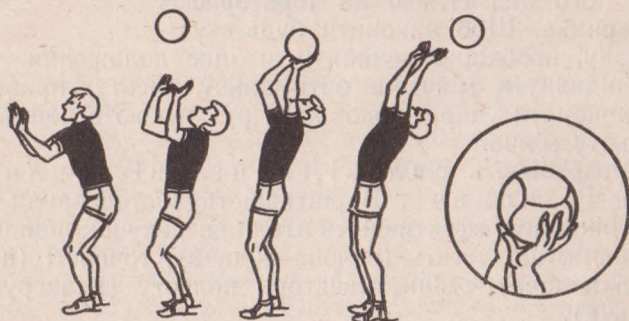
Техніка гри в нападі

Передача — основний технічний прийом, що його виконують двома та однією рукою. Розрізняють верхні і нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі. Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стойки.

Виконуючи *верхню передачу м'яча двома руками*, волейболіст з основної стойки приймає таке положення — ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені й напружені (мал. 42). Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору — вперед. Передачі здійснюються у таких напрямках — вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання *передачі над собою і назад* гравець, піднімаючи руки над головою, займає положення, яке зображене на мал. 43. За рахунок незначного прогину в грудях й відведення плечей назад виконується передача назад. Руки, випрямляючись, піднімаються вгору, а кисті в променезап'ястному суглобі не рухаються. На кінце-



Мал. 42. Верхня передача м'яча двома руками



Мал. 43. Верхня передача м'яча назад за голову

вому етапі передачі над собою тулуб і руки набирають майже строго вертикального положення.

Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Розрізняють передачі низькі (заввишки до 1 м), середні (до 2 м) і високі (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різновидністю передачі двома руками зверху є *передача в стрибку* (мал. 44). Вона відносно складна, оскільки виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець стрибає вгору і піднімає зігнуті руки над головою. Кінцевий момент передачі — у найвищій точці стрибка, з випрямленням рук. Передача в стрибку з імітацією атакуючого удару називається

«відкидною». В окремих випадках передачу зверху виконують однією рукою.

Подачі — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді й здобувають очко. Подачі бувають: нижні (пряма й бокова) і верхні (пряма й бокова). Волейболіст, який виконує подачу, стає за задньою лінією своєї половини майданчика, підкидає м'яч і ударом руки спрямовує його над сіткою на територію суперника. Щоб виконати будь-яку подачу, необхідно прийняти вихідне положення, точно підкинути м'яч на оптимальну висоту, правильно виконати удар, продовжити рух рукою в напрямку польоту м'яча.



Мал. 44. Верхня передача в стрибку

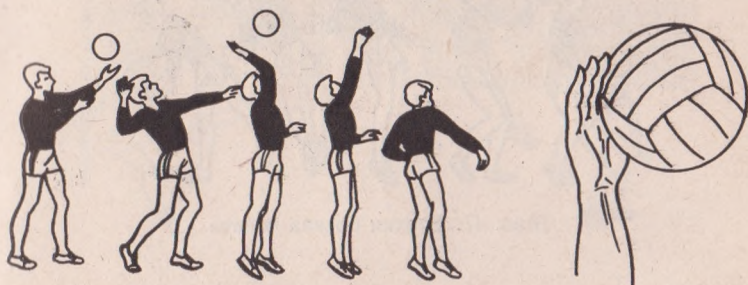
Розрізняють силові, націлені і планеруючі подачі. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).



Мал. 45. Нижня пряма подача

Нижня пряма подача (мал. 45). Гравець стає на місце подачі у вихідному положенні — ноги ледь зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб незначно нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки (для правші), зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти правиці. Замахнувшись правою рукою, масу тіла переносять на праву ногу, одночасно підкидають м'яч вертикально вгору — звичайно на 0,4 — 0,6 м. Випрямляючи праву

ногу, виконують мах правою рукою вниз — вперед і б'ють по м'ячу знизу — ззаду, спрямовуючи його вперед — вгору. Точка удару — на рівні пояса.



Мал. 46. Верхня пряма подача

Верхня пряма подача (мал. 46). Гравець стає обличчям до сітки, однією ногою — на півкроку вперед. Лівою рукою підкидає перед собою м'яч на висоту до 1,5 м, правою — замахується вгору — назад, прогинаючи тулуб і переносячи масу тіла на праву ногу, яку згинає в коліні. Ударний рух починають поштовховим розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво й перенесенням маси тіла на ліву ногу. Удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба — випрямляється правиця і б'є по м'ячу (кисть руки ледь напружена, пальці міцно притиснуті один до одного). За вихідним положенням тотожна, а за структурою рухів подібна до описаної подачі так звана націлена. Від верхньої прямої подачі вона відрізняється в основному довжиною рухів волейболіста — меншими преміщеннями маси тіла, коротшим замахом, меншою висотою підкидання м'яча (0,4 — 0,6 м); уривчастістю незначного за амплітудою ударного руху правою рукою, виконанням удару по задній (не верхній) частині м'яча, мінімальністю супроводжуючого руху.

Верхню бокову подачу (мал. 47) гравець виконує з вихідного положення — ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, нахилиючи тулуб і розвертаючи плечі впра-



Мал. 47. Верхня бокова подача

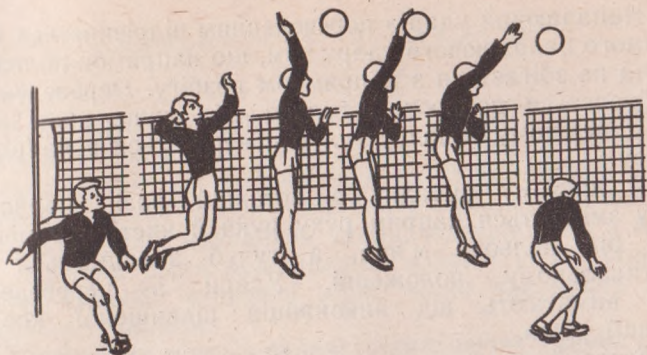
во. Ударний рух починають розгинанням ніг, випрямленням тулуба і рухом правої руки дугою вгору — з деяким відставанням передпліччя й кисті. Далі ноги повністю випрямляються, тулуб повертається вліво, маса тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконують розкритою долонею випрямленої руки у найвищій точці її підймання. У цей момент долоню не слід повертати надмірно вліво, площина її повинна бути перпендикулярною до напрямку польоту м'яча. Відтак гравець робить правою ногою крок вперед і повертається обличчям до сітки. Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу, на останньому кроці якого підкидають м'яч і приймають положення замаху.

Для виконання подачі «свічка» розміщуються правим боком до сітки, розставивши ноги на ширину плечей і тримаючи м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4—0,6 м, опускають праву руку вниз — назад. Потім енергійним рухом знизу — вгору ребром кисті здійснюють удар по лівій половині м'яча (коли він опиняється перед грудьми). Після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливості її структури — короткий замах і точний удар по центру м'яча. Завдяки цьому м'яч під час польоту не обертається, а планерує, раптово змінюючи траєкторію.

Нападаючі удари — основний прийом для завершення атаки.

Прямий нападаючий удар (мал. 48) виконують піс-



Мал. 48. Прямий нападаючий удар

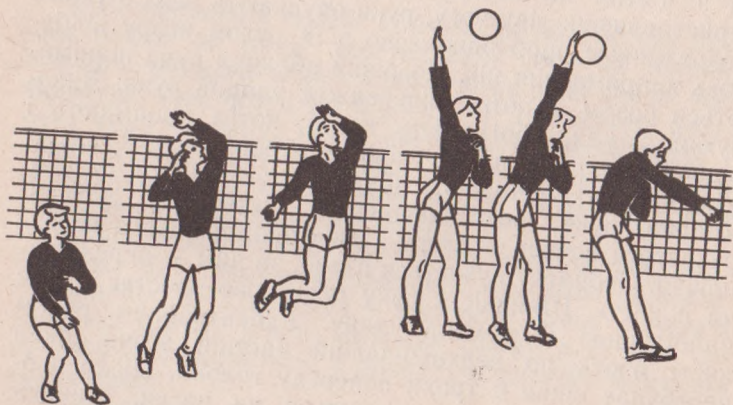
ля розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові для всіх нападаючих ударів. Розбігаться можна під різними кутами відносно сітки. Розбіг складається з 2—3 кроків, найважливіший з яких — останній — виконується стрибком.

На другому кроці обидві руки відводяться назад, а на останньому — різко виносяться вперед. Перед стрибком ноги не утворюють між собою кута в бічній площині, у фронтальній — на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхування виконують перекатом ступні з п'яток на носки, випрямлянням ніг і тулуба. Приставляючи ліву ногу, руки опускають вниз з таким розрахунком, щоб одночасно з їх рухом вгору відбулось випрямлення ніг. До рівня обличчя руки піднімаються разом, а потім випереджає ударна рука. Виконуючи замах, прогинають тулуб, потім піднімають і відводять назад плече, лікоть, передпліччя й кисть. Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Ударна рука, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед — вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя й кисть. Швидкість руху поступово зростає і стає найбільшою в момент удару. Акцентованим рухом кисті б'ють по верхньо-задній частині м'яча, який перебуває вище й трохи попереду голови. Після цього гравець м'яко приземляється на носки, згинаючи ноги й тулуб, а напівзігнуті руки опускає вниз.

Нападаючий удар з переведенням відрізняється від прямого нападаючого удару тим, що напрямок польоту м'яча не збігається з напрямком розбігу. Переведення відбувається поворотом тулуба або лише кисті руки. У першому випадку тулуб повертається в напрямі удару.

У другому випадку в останній фазі ударного руху змінюється напрям руху руки й кисті в намічений бік польоту м'яча, а тулуб залишається у вертикальному положенні. Удари з переведенням вимагають від виконавців підвищеної координації рухів.

Боковий нападаючий удар (мал. 49) характеризується активною роботою тулуба. З віддаленої позиції розбігаються під певним кутом до сітки і, виконуючи замах, обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука опускається вниз, а права дугоподібним рухом б'є по м'ячу, дещо супроводжуючи після цього його політ. Відтак гравець м'яко приземляється. Змінюючи напрямок руху й положення кисті, можна варіювати напрямок удару.



Мал. 49. Боковий нападаючий удар

Техніка гри в захисті

Найпершим елементом техніки захисту є стойка захисника (низька) — ноги сильно зігнуті в колінних суглобах, гравець готовий переміститися кроком або бігом в будь-яку сторону і прийняти сильний атакуючий удар. Блокуючи нападаючі удари, підстрибують з місця, а також після переміщення вздовж сітки. Приймаючи «важкі» атакуючі м'ячі, часто виконують передачу з падінням.

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу і відповідно передавати м'яч.



Мал. 50. Нижня передача двома руками

Нижню передачу двома руками (мал. 50) найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення — основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.

Для правильного виконання передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано — перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою (кистю або передпліччям).



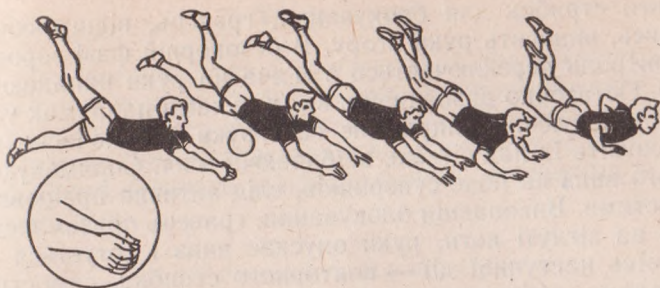
Мал. 51. Верхня передача з падінням перекатом на спину

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками з падінням перекатом на спину (мал. 51) гравець після переміщення приймає низьку стойку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групється й падає перекатом на спину, нахилиючи голову до грудей, щоб запобігти удару. Після перекату волейболіст встає маховим рухом ніг. Відтак, якщо це потрібно для прийому м'яча, виконується переміщення вперед бігом або стрибком. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.

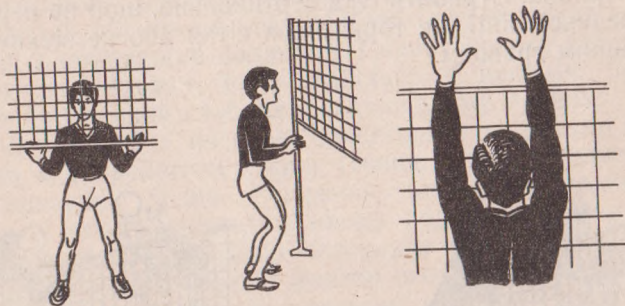
Передачу з падінням уперед на руки й перекатом на груди застосовують, приймаючи віддалені м'ячі (мал. 52). Відштовхнувшись ногою, що попереду, різким рухом тулуба вперед — вниз виконують кидок, прогинаючи тулуб і згинаючи ноги в колінах. Після прийому м'яча (у безопорній фазі) руки посилають уперед, долонями до поверхні майданчика. Повільно згинаючи їх, амортизують інерцію падіння тіла. Гравець приземлюється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернена вбік) і перекочується прогнутим тулубом. Можна, торкнувшись грудьми поверхні майданчика, розвести руки й продовжувати рух з прогнутим тулубом і піднятими ногами.

Блокування — це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячеві перелетіти над



Мал. 52. Передача з падінням уперед

сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення.

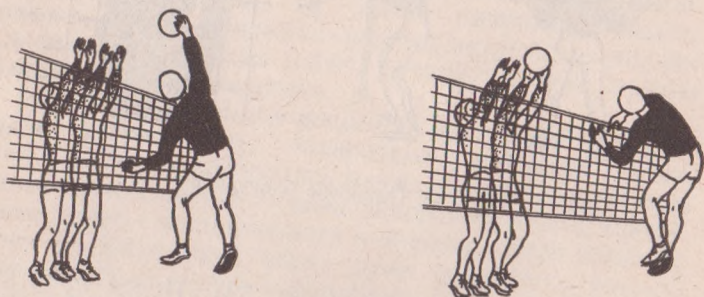


Мал. 53. Одиночне блокування

Одиночне блокування (мал. 53). Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками (на невелику відстань) або ривком вздовж сітки (на відстань 2—6 м), на останньому кроці (стрижку) повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно вико-

нати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки нападаючого. Остаточно визначивши за їх рухами напрямку удару, блокуючий випрямляє свої руки й одночасно переносить їх над сіткою, відбиваючи м'яч. Спрямовуючи його вниз на поле суперників, слід активно працювати кистями. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до якоїсь наступної дії — повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Групове блокування (мал. 54) виконують два або три волейболісти. Подвійне блокування — основний засіб блокувального захисту («закриття») певної зони майданчика (зонний блок). Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Основний блокуючий, діючи в зоні 3, нейтралізує прямий удар (із зони 4 в зону 4, із зони 2 в зону 2), а допоміжний блокуючий перекриває фланг. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії, не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.



Мал. 54. Групове блокування

Тактика гри

Змагаючись, гравці намагаються застосувати такі ігрові прийоми, які були б найефективнішими в конкретній тактичній ситуації на майданчику. Тактика, подібно до техніки гри, складається із наступальних та захисних дій. Вони бувають індивідуальними, груповими і командними.

Тактика нападу

Індивідуальні тактичні дії. Готуючись до дій у нападі, гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку й напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови успішної атаки. Для їх же реалізації треба володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

Тактика подач. Завданням подачі є не просто вміле введення м'яча в гру, а виграш очка. Часто м'яч посилають на місце розташування такого гравця, який організовує і зав'язує комбінації, пересуваючись на задалегідь обумовлені місця. Необхідно володіти силовими й націленими подачами. Силу подачу використовує волейболіст, який стабільно її виконує, проти суперника, який слабкий у відповідному прийомі.

До подачі з високою траєкторією вдаються тоді, коли метеорологічні умови (сонце, вітер) заважають суперникові. Якщо суперники готуються приймати сильну подачу, всупереч цьому подають на передню лінію майданчика. Слід чергувати сильні й націлені подачі, використовуючи фактор несподіванки.

Тактика передач. У сучасному волейболі достатньо висока якість передачі є необхідною умовою застосування тієї чи іншої системи гри. І будь-яку з них може використати команда, яка досконало володіє першою передачею, оскільки вона дає змогу перейти від захисту до нападу.

Насамперед слід визначити напрямок передачі, щоб створити найкращі умови гравцеві, який виконуватиме завершальний атакуючий удар. Передачі направляють, скажімо, нападаючому, якому протистоїть слабший блокуючий. Доцільно виконувати передачі на край сітки й швидкісні передачі, щоб ускладнити дії блокуючих. Передачі нападаючому направляти треба так, щоб як-

найкраще використати його індивідуальні особливості. Тут доцільно перш за все розраховувати на сильнішого, але якщо ігрова ситуація створює необхідність послати м'яч менш підготовленому до завершення атаки, то передачу йому роблять вертикально, на певній висоті та у визначеному місці.

Тактика нападаючих ударів. Універсально підготовлений нападаючий уміє атакувати на різних відстанях од сітки, із стрибком після розбігу й з місця, приймаючи різні за складністю передачі. Нападаючі повинні, враховуючи слабші місця в захисті суперників, варіювати напрямом і силу ударів, користуватися обманними рухами.

Групові тактичні дії в нападі — це підготовка і завершення атаки зусиллями кількох волейболістів. Основою успіху тут є взаємодія гравця, який виконує передачу, з партнером, який реалізує її нападаючим ударом. Групові тактичні дії виконують гравці передньої лінії, якщо перша передача надходить з зони 3 (2, 4), або друга — із зони 1 (5, 6). Виконання передачі волейболістом, який виходить із задньої лінії, дає змогу всім партнерам передньої брати активну участь у нападі й захисті.

Командні тактичні дії в нападі — це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

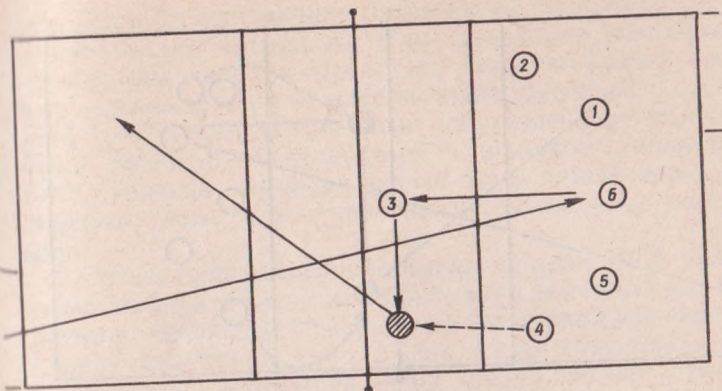
- 1) з другої передачі через гравця передньої лінії;
- 2) з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить вперед для виконання передачі;
- 3) з першої передачі чи «відкидки».

Система визначає розміщення гравців лінії нападу в момент подачі і напрямом передач для атакуючого удару. У кожній з цих систем є багато тактичних комбінацій, що їх здійснюють за допомогою передач і нападаючих ударів.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії є найпростішою для команд масових розрядів (мал. 55). Вона дає змогу максимально використовувати сильних нападаючих.

Атака завершується з другої передачі (третім ударом — із зони 4 або 2), яку виконує гравець передньої лінії з зони 3, 2 або 4. Основним недоліком системи є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

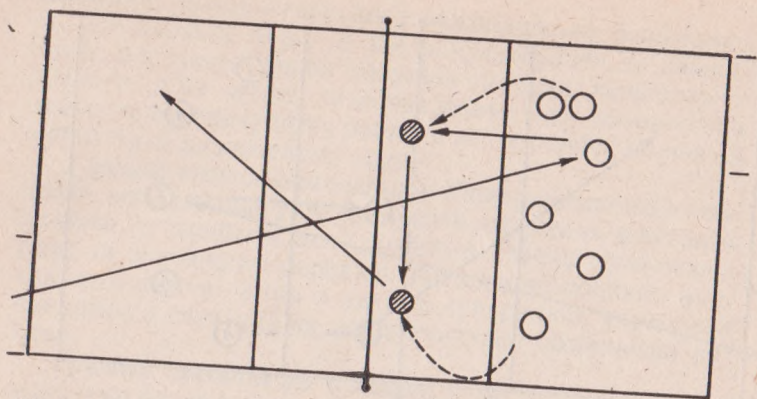
Система гри в нападі з другої передачі через грав-



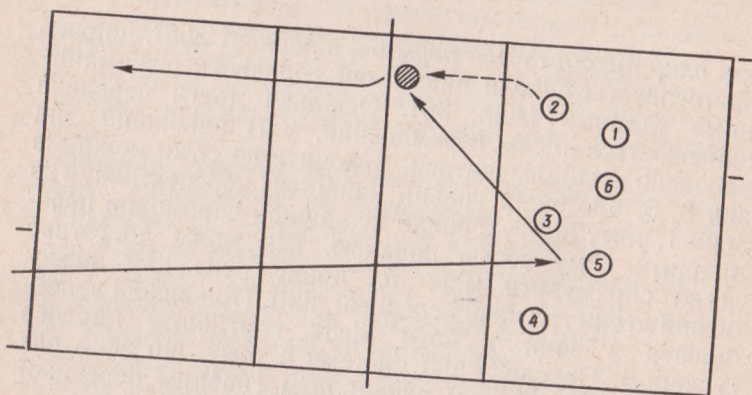
Мал. 55. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії

ця, який виходить для передачі з задньої лінії, широко застосовується, коли нападаючі володіють різноманітними ударами (мал. 56). Оскільки друга передача здійснюється після переміщення, у її виконанні слід завчасно спеціалізуватися. Виходити до сітки можна із зон 6, 5, але вихід гравця найбільш перспективний із зони 1, тому що суперники не завжди спроможні перешкодити йому своєю подачею. Він може достатньо легко спрямувати м'яч під праву руку для завершення атаки гравцеві передньої лінії. При виході волейболіста з зони 1 його місце контролює партнер із зони 6. Перевага цієї системи в тому, що вона дає змогу взяти участь у нападі всім гравцям передньої лінії.

Система гри в нападі з першої передачі або «відкидки». Атакуючий удар здійснюється безпосередньо з першої передачі або «відкидки». Волейболісти, приймаючи подачу, розміщуються за лінією нападу (мал. 57). Передача на удар адресується одному з гравців передньої лінії (4, 3, 2). У цьому випадку нападаючий може атакувати або, якщо поставлено блок, зробити «відкидку» партнерові на передній лінії. Атаку з першої передачі здебільшого застосовують тоді, коли суперник не спромігся на нападаючий удар, а просто переправив м'яч через сітку. Цю систему використовують після того, як гравці добре оволоділи прийманням м'яча з подачі.



Мал. 56. Система гри в нападі з другої передачі через гравця задньої лінії



Мал. 57. Система гри в нападі з першої передачі

Тактика захисту

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії в захисті разом із оволодінням відповідними технічними прийомами. Їх доцільним застосуванням та вибором місця і зумовлюється характер індивідуальних дій. З-поміж них розрізняють такі, що застосовуються для приймання подачі для нападаючих ударів і для блокування.

Тактика приймання подачі. Волейболіст визначає

своє місце на майданчику залежно від характеру очікуваної подачі суперника. Чим сильнішою має бути подача, тим далі від сітки слід ставати. Гравці повинні організувати й успішно здійснювати різні тактичні комбінації із завчасно обумовленою зміною місць. Залежно від траєкторії і швидкості польоту м'яча, гравець визначає спосіб його приймання, а напрямок свого руху — залежно від розміщення партнерів.

Тактика приймання нападаючих ударів. Щоб правильно вибрати місце для приймання м'яча від нападаючого, необхідно визначити, з якої зони суперник виконає атакуючий удар. Після цього готуються до переміщення. Остаточний вибір місця, способу приймання м'яча залежить від напряму і швидкості його руху, а вони в свою чергу — від характеру атакуючого удару, прикметами якого є висота стрибка нападаючого, спосіб його замахування, положення руки (долоні) безпосередньо перед ударом і т. д.

Тактика блокування. У сучасному волейболі зросла роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника певної зони. Блокуючий насамперед має передбачати, звідки очікувати атаки. Після переміщення залежно від дій нападаючого визначають доцільність блокування та виконують стрибок на блок і постановку рук відповідно до напрямку удару. Отже, вивчаючи тактику блокування, особливу увагу звертають на своєчасність і правильність вибору місця, виконання стрибка, постановки рук над сіткою.

Групові дії у захисті складаються із взаємодій двох-чотирьох гравців в середині лінії (передньої — блокуючий, його помічник; задньої — захисник, страхувальник) і між лініями для приймання нападаючих ударів і на страхуванні. Одне із важливих завдань групової взаємодії полягає в тому, щоб гравці, які не беруть участь в блокуванні, забезпечили приймання м'яча в зонах, не закритих блоком. Вивчення групових тактичних дій рекомендується починати з парних взаємодій — двох блокуючих, які стоять у суміжних зонах, блокуючого і страхувальника, блокуючого і захисника. Згодом переходять до вправ для трьох і чотирьох волейболістів у різних варіантах (блок, страхування, захист). На наступних етапах слід застосовувати ігрові вправи й навчально-тренувальні ігри, проводячи їх

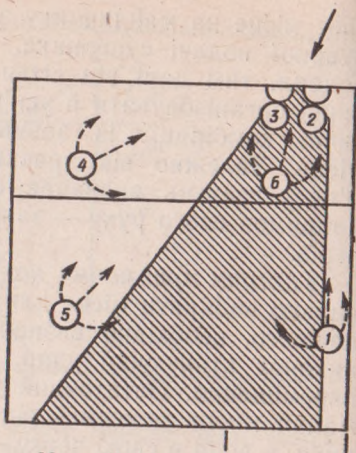
з перервами, під час яких робити необхідні зауваження, конкретизувати завдання.

Командні дії у захисті.

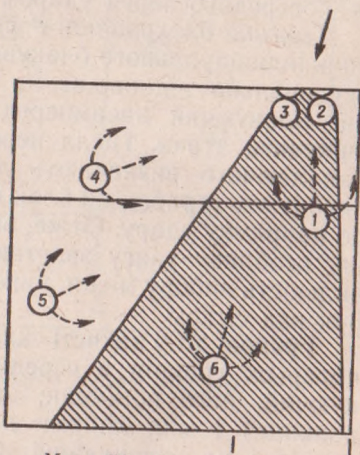
Визначають три лінії розміщення і взаємодії всіх гравців у момент атакуючих дій суперника — блокування, страхування блокуючих і захисту на майданчику. Розглянемо сучасні системи гри в захисті, назви яких визначаються розміщенням волейболіста, який виконує страхування.

Система гри в захисті при страхуванні гравцем задньої лінії спрямована на страхування блокуючих, поміж руками яких суперник намагається пробити м'яч, використовуючи обманні удари (мал. 58). Більшість м'ячів, що відскакують од блоку, залишаються в межах триметрової лінії, і їх повинен також приймати страхувальник. Застосування цієї системи доцільне, якщо команда добре блокує і спроможна нейтралізувати сильні нападаючі удари в зону 6.

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої лінії забезпечує охорону задньої центральної частини майданчика волейболістом зо-

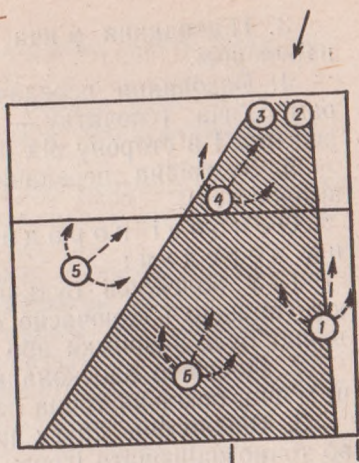


Мал. 58. Система гри в захисті при страхуванні гравцем зони 6



Мал. 59. Система гри в захисті, коли страхування виконують гравці передньої і задньої лінії

ни 6, який перебуває біля
лицьової лінії (мал. 59).
Страховання здійснює
крайній захисник (із зони
1 або 5) з допомогою парт-
нера, який не бере учас-
ті в груповому блокуванні
(зони 4 або 2). Такий за-
хист ефективний проти уда-
рів над блоком та ударів,
віддалених од сітки, яким
не перешкоджає блок. Ця
система досить складна, і
вивчати її рекомендується
лише тоді, коли гравці від-
повідно підготовлені тех-
нічно і тактично.



Мал. 60. Система гри в за-
хисті при страхованні гравцем
передньої лінії

*Схема захисту при стра-
хуванні волейболістом пе-
редньої лінії* залишається однаковою для будь-якої
ігрової ситуації. Той, хто не бере участі в блокуван-
ні, виконує страховання (мал. 60).

Вибираючи певну систему захисту, враховують
індивідуальні особливості нападаючих суперників та
конкретну ігрову обстановку.

Методика навчання і вдосконалення

Техніку передач починають освоювати з вихідного
положення. Волейболіст приймає основну стойку і пе-
ребуває в положенні готовності до переміщення в будь-
яку сторону. Спочатку доцільно виконувати передачі на
середню відстань із середньовисокою траєкторією по-
льоту м'яча, поступово збільшуючи їх.

Підготовчі і спеціальні вправи, що використовують-
ся для навчання передач м'яча, можуть бути індивіду-
альні, парні та групові.

Орієнтовні вправи для вивчення
передачі:

1. Прийняти основну стойку, імітувати передачу.
Звернути увагу на послідовність рухів. Виконати іміта-
цію передачі після переміщення, а потім вивчити пра-
вильне положення кистей рук.

2. Із основної стойки — кидки м'яча партнерові

3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові.

4. Виконання передачі після накинутаго партнером м'яча (спочатку — точно гравцеві, потім — перед ним і в сторону від нього).

5. Зустрічна передача м'яча в парах (відстань змінюється).

Основні поради з техніки виконання передачі:

1. У волейболі будь-яке торкання м'яча виконують швидко і одночасно обома руками, тобто не повинно бути затримки або подвійного торкання м'яча.

2. Постійно вдосконалюйте першу і другу передачі м'яча, оскільки точна передача є основою всієї гри.

3. Виконуючи другу передачу, необхідно особливо точно оцінювати ігрову ситуацію.

4. Виконавши другу передачу, не стійте на місці, а негайно приймайте позицію для страхування свого нападаючого.

5. Не вдавайтесь до стрибка, якщо передачу можна виконати з основної стойки.

6. Із важких положень другу передачу адресують гравцеві, який перебуває ближче і до якого ви спрямовані обличчям.

Вивчаючи *подачі*, дотримуються певної послідовності: спочатку — нижні подачі, простіші за структурою; потім — верхні. Послідовність рухів окремих частин тіла освоюють без м'яча, звертаючи увагу на правильне вихідне положення. Відтак вчать правильно підкидати м'яч, а потім виконувати удар по м'ячу без перебивання його над сіткою. І тільки після освоєння всіх елементів подачі опановують її в цілому.

Орієнтовні *вправи* для освоєння *подачі*:

1. Імітація подачі з вихідного положення.

2. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару.

3. Виконання подачі в стінку (відстань до стінки 4—5 м, м'яч торкається її на висоті 3—4 м).

4. Виконання подачі в парах упоперек майданчика.

5. Виконання подач над сіткою з відстані (4—7 м).

6. Виконання подачі з регламентованого правилами місця.

7. Виконання подачі в певні зони майданчика.

Основні поради з техніки виконання *подачі*:

1. Якщо м'яч підкинуто неточно, дайте йому впасти і виконуйте подачу знову.

2. Якщо під час подачі робите крок вперед, то ставайте за 1 м від лицьової лінії. Безпосередньо з неї подача заборонена.

3. Перед виконанням подачі огляньте майданчик суперника. М'яч слід направляти в найбільш вразливі місця.

4. Навчіться подавати м'яч точно й сильно. Добре виконана подача — нападаючий удар.

5. Під час виконання подачі не кваптесь, щоб не втратити м'яча або не полегшити суперникам його приймання. Щоб точно виконати подачу, максимально використайте п'ять секунд, виділених на це.

6. Після виконання подачі не залишайтеся на місці, а негайно повертайтеся на майданчик, щоб взяти участь у грі.

7. Особливо не бажано помилятися, виконуючи першу подачу, яка може мати посилений вплив на наступні дії.

Вивчення нападаючого удару починають з розбігу і стрибка, освоєння певного ритму рухів. Особливу увагу звертають на правильне положення ніг і виконання стрибка (точно вгору). Потім виконують удари по м'ячу без стрибка (в найвищій точці прямою рукою) і в стрибку — по підкинутому м'ячу.

Орієнтовні вправи при вивченні нападаючого удару:

1. Імітація нападаючого удару з розбігу.

2. Виконання нападаючого удару з двох кроків по підкинутому м'ячу біля тренувальної стінки (відстань від стінки 6—8 м). М'яч підкидає партнер.

3. Те ж, що і в попередній вправі, — з трьох кроків.

4. Удар над низько закріпленою сіткою.

5. Те ж — із зони 4 після передачі із зони 3.

6. Те ж — із зони 2 після передачі із зони 3.

7. Те ж — із зони 3.

Далі ці завдання виконують із сіткою нормальної висоти.

Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:

1. Вчіться виконувати нападаючий удар як правою рукою, так і лівою рукою.

2. Розвивайте вміння правильно стрибати. Стри-

бок — невід'ємна складова повноцінного нападаючого удару.

3. Вчіться виконувати удар з будь-якої передачі в момент, коли м'яч — вище верхнього краю сітки.

4. Готуючись виконати нападаючий удар, стежте за діями гравця, який буде передавати м'яч, і за майданчиком суперника.

5. Під час гри перші нападаючі удари не виконуйте з максимальним зусиллям. Спочатку необхідно виробити в собі оперативне «чуття удару».

6. Намагайтесь виконувати удари, різноманітні за напрямком і силою. Не виконуйте удар двічі підряд з однаковою силою і в одному напрямку.

7. Спрямовуйте удар на суперника, який слабо володіє прийманням м'яча.

8. Із важкого положення не намагайтесь здійснити невідпорний нападаючий удар; це нерідко призводить до помилки.

9. Не виконуйте «відкидку», якщо суперник не ставить блок. У такому випадку краще атакувати самому.

10. Якщо, виконуючи нападаючий удар, ви помилились, не робіть зауважень партнерові, од якого одержали м'яч. Шукайте причину помилки у власних діях.

Вивчити нижні передачі й передачі з падінням можливо тільки після оволодіння верхніх передач обома руками. Передачі з падінням освоюють розчленованим методом. Спочатку вчать виходу під м'яч, потім — падінню. Особливу увагу надають своєчасному переміщенню і прийняттю основної або низької стойки.

Орієнтовні вправи для вивчення техніки гри в захисті:

1. Імітація передачі на місці і після переміщення.

2. Із низької стойки кидання м'яча й виконання падіння перекочуванням на спину.

3. Виконання передачі м'яча, накинутого партнером.

4. Приймання м'яча після несильного удару.

Основні поради з техніки гри в захисті:

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, рішучість, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.

2. М'яч, який летить з великою швидкістю, краще приймати в безопорному положенні, що пом'якшує силу удару.

3. Приймаючи м'яч, що летить на захисника, відби-

вання виконують обома руками знизу з невеликим відривом ступнів від опори.

4. Виконувати приймання м'яча збоку від захисника в падінні — перекочуванням на спину (на бік); в момент, коли м'яч торкається рук, гравець повинен перебувати в безопорному положенні.

5. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару, навчіться правильного виходу під м'яч.

6. Приймаючи подачу чи нападаючий удар, падайте тільки тоді, коли це сприяє точному прийманню і передачі м'яча. Не повинно бути падіння заради падіння.

7. В захисті намагайтеся приймати будь-який м'яч, навіть безнадійний. Така самовідданість надихає колектив.

8. Якщо приймаєте важкий м'яч, то не намагайтеся будь-що перебити його над сіткою — краще, якщо м'яч потрапить од вас до ваших партнерів.

Освоюють *блокування* розчленованим методом. Спочатку вивчають стрибок з місця біля сітки, потім — постановку рук над сіткою, а відтак — блокування під час переміщення.

Орієнтовні вправи для вивчення блокування:

1. Імітація блокування за низькою сіткою.

2. Гравці розміщуються в парах по різні сторони сітки; один імітує нападаючий удар, другий — блокування.

Основні поради з техніки блокування:

1. При блокуванні слід дивитися на гравця, який виконує нападаючий удар, а не на м'яч.

2. Не дивіться на свого нападаючого (подаючого), а спостерігайте за діями суперника.

3. Визначте, хто із суперників може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить для передачі з задньої лінії.

4. Для постановки блоку слід вистрибувати ледь пізніше стрибка нападаючого.

5. Параметрами передачі й силою наступного удару визначайте, кому і як потрібно ставити блок. Не блокуйте гравця, який не може виконати нападаючого удару.

6. Після блокування приземляйтеся на зігнуті ноги, що сприяє своєчасному переключенню на інші дії.

7. Після блокування своєчасно відступайте од сітки, щоб взяти участь у нападі.

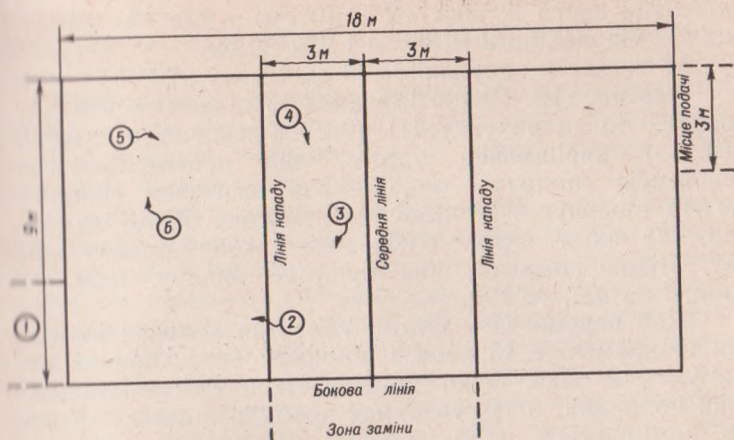
8. Якщо не берете участі в блокуванні, то виконуйте захисні дії (приймання м'ячів після нападаючих ударів, страхування), а не стійте біля сітки.

9. Пам'ятайте, що після блокування можна використати ще одне торкання до м'яча, щоб виконати нападаючий удар або передачу для удару.

Комплектування команди

Кількісні співвідношення в команді гравців різної спеціалізації залежать від рівня їхньої універсальності. Доцільно комплектувати стартовий склад колективу за схемою «6—6» (шість у нападі, шість у захисті). Незважаючи на досить високі вимоги щодо універсальності волейболістів у даному разі, розподіл функцій має важливе значення. Хоча нападаючими можуть бути всі, але вибирають двох таких, які найбільше відповідають ролям атакуючих першим темпом. Далі визначають нападаючих другим темпом і зв'язуючих. Перед початком змагань кожна така пара гравців розташовується на майданчику на діаметрально протилежних позиціях — 4-й та 1-й, 3-й та 6-й, 2-й та 5-й. Цей принцип комплектування сприяє сильній комбінаційній атаці з участю всіх трьох нападаючих біля сітки, а також — міцній обороні, насамперед за рахунок блоку та впевненого приймання м'яча на задній частині майданчика.

Однак на практиці такий підбір гравців (не за зростом, а за рівнем підготовки) здійснити важко. Тому застосовують й інші схеми розподілу функцій «3—3» (три нападаючі й три зв'язуючі, а, можливо, й три захисники; на майданчику вони розташовуються через одного; напад і блокування через обмежені можливості ряду гравців не завжди ефективні), «4—2» (чотири нападаючі й два зв'язуючі, можливо — захисники). Зв'язуючі стають на діаметрально розташованих позиціях: «2—5» або «3—6». Нападаючі парами розміщуються на позиціях «3—4» і «1—2», «4—3» і «1—6». Атаку, як і блокування, здійснюють в основному силами двох нападаючих. Але ці природні обмеження для даної системи комплектування є і її недоліком. «5—1» — п'ять нападаючих і зв'язуючий гравець — цю схему застосовують нині найсильніші команди світу і нашої країни. Зв'язуючий забезпечує другу передачу для удару, перебуваючи біля сітки чи виходячи з другої лінії. В трьох положеннях із шести атаку здійснюють за участю трьох напа-



Мал. 61. Майданчик для гри в волейбол

даючих. В цих розстановках перша лінія захисту складається з трьох блокуючих.

Команди шкільних колективів доцільно комплектувати з чотирма нападаючими й двома зв'язуючими.

Найважливіші правила змагань

Місце для гри та обладнання. Гра відбувається на майданчику, що являє собою прямокутник, позначений лініями довжиною 18 м і шириною 9 м. Коротшу із них називають лицьовою лінією, довшу — бічною (мал. 61). Майданчик поділений навпіл середньою лінією, по обидва боки якої на відстані 3 м — так звані лінії нападу. Ділянка, обмежена лінією нападу, середньою і відповідними відрізками бічних ліній, утворює передню зону. Місця подачі м'яча позначають так: на відстані 3 м од правої бічної лінії перпендикулярно до лицьової за 20 см від неї креслять лінію завдовжки 15 см. Таку ж саму лінію проводять на рівні продовження правої бічної лінії (ширина кожної лінії 5 см; входить до площі майданчика). Над середньою лінією натягують сітку довжиною 9,5 м і шириною 1 м. Її верхній край перебуває на висоті 2 м 43 см над землею — для чоловіків і 2 м 24 см — для жінок (починаючи з сімнадцяти — вісімнадцятирічного віку).

Для хлопчиків 13—14 років висота сітки — 2 м 20 см,

дівчаток цього ж віку — 2 м 10 см, а для 15—16-річних — відповідно 2 м 35 см і 2 м 20 см.

М'яч має в окружності 66 см і масу 270 г.

Перебіг гри. Якщо змагання складається з 3 (5) партій, то за рахунку 1:1 (2:2) призначається третя (п'ята) вирішальна партія, яка проводиться за системою «подача — очко», коли розигриш кожного м'яча закінчується чиеюсь перемогою. Якщо команда, яка подає, виграє очко, вона виконує подачу знову. Якщо команда, яка приймає подачу, одержує право на неї, то і виграє очко.

Щоб перемогти у партії, колектив повинен набрати щонайменше 15 очок з відривом од суперника мінімум у 2 очка. Очко зараховується тільки команді, яка подавала, а її суперники зробили помилку. Коли ж помиляється команда, яка подає м'яч, то вона втрачає право на подачу (крім вирішальної партії). За рівного рахунку 14:14 гру продовжують, поки одна з команд досягне переваги у 2 очка (16:14; 17:15). Здобування очків обмежене до 17; це означає, що після рахунку 16:16 команда, яка виграла 17 очків, перемагає з відривом тільки в одне очко. Після кожної партії, а також коли одна з команд у вирішальній (3-й чи 5-й) партії набере 8 очок, суперники міняються полями. В будь-якій партії кожна команда має право на 2 перерви по 30 с кожна.

Подачі і зміна місць. Гравець стає на місце подачі і, підкинувши м'яч, ударом однієї руки спрямовує його на поле суперників. Заборонено переступати лицьову лінію або наступати на неї. М'яч повинен пролетіти над сіткою, не зачепивши її і залишаючись у межах двох так званих антен, що визначають ігрову зону (оскільки ширина майданчика — 9 м, а довжина сітки — 9,5 м, то впоперек неї над бічними лініями вішають білі обмежувальні стрічки, над кожною з яких і кріплять по антені).

Команда втрачає право подачі у випадках, якщо м'яч торкнеться сітки, не долетить до неї, пролетить під нею, пролетить над сіткою за обмежувальними стрічками, торкнеться свого гравця або стороннього предмета, впаде за межами майданчика. Втрачають це право й тоді, коли м'яч подано не з місця подачі, двома руками, поза чергою, з руки, кидком. Якщо волейболісти втратили подачу, вони не міняються місцями. Коли ж право подачі відіграно, всі гравці команди перемі-

щуються на одне місце в напрямку руху годинникової стрілки.

Приймання і передача м'яча. Команда повинна відбити м'яч суперника, не давши йому впасти на своїй половині майданчика і використавши при цьому не більше трьох ударів.

Приймаючи і виконуючи будь-який удар, гравець має право торкатися м'яча тільки уривчастим, коротким рухом. Глядачі, погано обізнані з правилами, часом не розуміють, чому суддя зупинив гру і покарав команду втратою подачі або зарахуванням очка суперникам, адже м'яч відбито на протилежну половину майданчика і використано не більше трьох ударів. Але таке рішення судді викликано тим, що м'яч або було притиснуто до сітки, або затримано, або відбито не уривчастим ударом, а кидком, чи, може, м'яч прокотився по руці або тілу гравця і т. д. Все це у волейболі є помилкою.

Гра двох. Якщо два партнери торкаються м'яча одночасно, вважається, що виконано два удари, і в команді залишається ще тільки один, але здійснити його не дозволяється жодному із двох згаданих. Однак гравець, який брав участь у блокуванні, має право ще на один удар.

Перенесення рук над сіткою та блокування. Можна перенести руки над сіткою, не торкаючись м'яча. Якщо ж гравець торкнувся м'яча на боці суперника, це вважається помилкою. Як виняток це не стосується блокування.

Блокування — дія, що полягає в спробі зупинити атаку протилежної команди після того, як її гравець зробив удар по м'ячу. Ось у цьому разі один або кілька блокуючих, простягнувши руки за сітку, можуть торкнутися м'яча на боці суперника.

Гра від сітки. Не вважають за помилку, якщо в ході гри м'яч торкнувся сітки в будь-якому місці, обмеженому стрічками. А от якщо сітки торкнувся гравець, це — помилка.

Вихід м'яча з гри. М'яч вийшов з гри, якщо він торкнувся сітки за обмежувальними стрічками. За межами волейбольного майданчика м'яч виходить з гри лише тоді, коли він торкнеться землі (підлоги) чи якогось предмета. Коли ж він упав безпосередньо на бічній або лицьовій лініях, вважають, що це відбулося в межах майданчика.

Заміна гравців. У кожній партії команда має право зробити по 6 замін.

Суддівство. Гру оцінює перший суддя, він визначає покарання, приймає остаточні рішення. Решта членів суддівської бригади (другий суддя, секретар, судді на лінії) допомагають йому стежити за ходом зустрічі. Перший суддя займає місце на вищій біля одного з країв сітки. Будь-яку помилку він фіксує свистком і жестом пояснює характер порушення. Другий суддя перебуває навпроти першого судді за боковою лінією. Він перевіряє на початку кожної партії відповідність початкової розстановки технічному звітові, дає дозвіл на перерви та заміни гравців. Помилки фіксує свистком.

ГАНДБОЛ

Техніка гри

Передача м'яча



Мал 62. Передача м'яча зігнутою рукою зверху

У гандболі найчастіше застосовується передача м'яча зігнутою рукою зверху (мал. 62). Відповідний кидок з місця виконується після прийняття стойки з розставленими ногами. Права рука з м'ячем, зігнута в ліктьовому суглобі, відводиться назад на рівні пояса або трохи вище. М'яч лежить на всій поверхні долоні, пальці широко розставлені, кисть відведена назад, долонею вгору, голова спрямована в напрямку кидка. Відтак виноситься у цьому ж напрямку рука з м'ячем. Гравець робить енергійний рух кистю (чим досягає точності, високого темпу передачі і одночасно використовує елемент раптовості) і після кидка продовжує

руку рукою услід польоту м'яча на рівні голови або плечей.

Ловіння м'яча



Мал. 63. Ловіння м'яча двома руками

М'яч ловлять здебільшого двома руками (мал. 63). Гравець повинен уміти робити це, стоячи на місці, під час бігу і в стрибку. Коли м'яч наближається у польоті до рівня грудей або голови, назустріч йому гравець виставляє руки. Їх кисті повернуті долонями косо вперед — всередину і утворюють між собою вільний простір, трохи більший обсягу м'яча. Руки майже прямі, але не напружені. Тільки-но м'яч торкається долонь, гравець затискує ними м'яч з боків, водночас згинаючи руки в ліктьових суглобах.

Кидки у ворота

З-поміж різноманіття кидків у ворота з різних положень особливої уваги заслуговують кидки зігнутою рукою зверху і збоку.

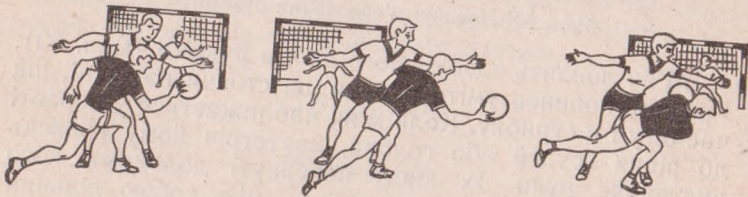
Кидок зігнутою рукою зверху з прямого розбігу (мал. 64). Замах перед кидком м'яча гравець починає одночасно з кроком правою ногою і закінчує, виставляючи вперед ліву ногу. Обпираючись на носок лівої ноги, гандболіст швидко посилає тулуб і руку з м'ячем у напрямку воріт.

Кидок зігнутою рукою збоку (мал. 65) загальною структурою такий, як і кидок зверху, але кисть наприкінці замаху повертається долонею вперед. Під час кидка передпліччя, кисть з м'ячем виносяться вперед у горизонтальній площині або трохи нижче.

Кидок у стрибку рукою зверху (мал. 66). Гравець просувається до воріт або вздовж площі воротаря зліва (ворота зліва від гравця). Приймавши м'яч і відштовхнувшись лівою ногою, праву різко згинає в коліні і виносить уперед, одночасно відводячи руку з м'ячем



Мал. 64. Кидок зігнутою рукою зверху



Мал. 65. Кидок зігнутою рукою збоку



Мал. 66. Кидок у стрибку рукою зверху



Мал. 67. Кидок у падінні в опорному положенні

для замаху. У найвищій точці свого злету швидко посилає руку з м'ячем в напрямку воріт, правою ногою робить сильний мах назад і випростовує її в коліні. Після кидка приземлюється спочатку на ліву ногу, а потім — з невеликим інтервалом — на праву.

Кидок у падінні в опорному положенні (мал. 67). Приймавши м'яч, гравець сильно згинає ноги і, одночасно виконуючи замах, відштовхується ними, посилає тулуб уперед вздовж поверхні поля і виконує кидок у ворота. Вільна рука опущена вниз у готовності перешкодити прямому жорсткому падінню під час приземлення. Зробивши кидок, гравець спирається і на робочу руку.

Ведення м'яча

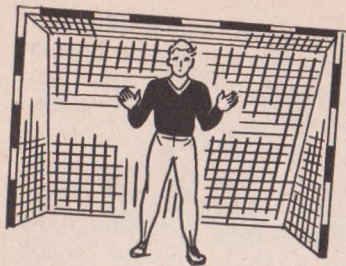
Ведення м'яча у гандболі застосовується для проривів, обведення суперників і в тих випадках, коли всі партнери перебувають у не вигідному положенні і нікому зробити передачу. Рухаючись у потрібному напрямку, гандболіст однією рукою м'якими поштовхами кисті послідовно ударяє об поверхню майданчика м'яч, зустрічаючи його на рівні пояса (затримування м'яча вище або нижче перешкодить просуватися з максимальною швидкістю).

Блокування гравця

Команда, яка обороняється, ні в якому разі не повинна допускати, щоб суперник вільно виходив на кидок, тобто між воротами і нападаючим завжди мусить бути захисник, щоб здійснювати блокування. Для цього захисник повинен весь час рухатись, активно перешкоджати діям суперника, несподівано атакувати його, скорочуючи відстань до нього, ускладнювати йому гру, дезорієнтуючи його.

Гра воротаря

Захищати гандбольні ворота складно, бо кидки по них виконуються, як правило, сильно, точно і часто зблизька. Найчастіше воротар не ловить м'яч, а затримує його ногами (якщо м'яч летить нижче колін) або руками (рукою), виставляючи вперед кисті (кисть). Як правило, воротар перебуває біля лінії воріт і займає

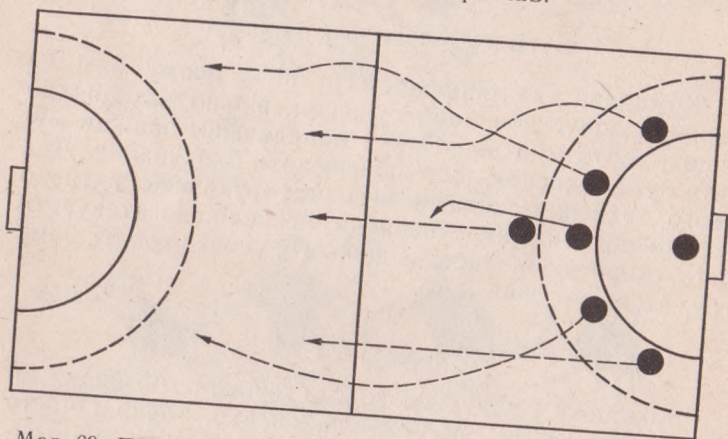


Мал. 68. Вихідне положення воротаря

середнє положення між бічними штангами (мал. 68). Воротар повинен також уміти передавати м'яч на будь-яку відстань у межах майданчика.

Тактика нападу

Найперше завдання нападу — перевести гру на половину поля суперника і наблизитись до його воріт. Потім необхідно надати якомога кращі можливості для здійснення кидка у ворота одному з атакуючих, звільнивши його з-під опіки суперників.

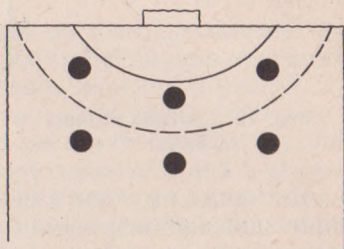


Мал. 69. Переміщення гравців ешелоноване, широким фронтом

Після того, як відбито атаку, всі гравці команди, яка захищалася, повинні швидко й організовано перейти-

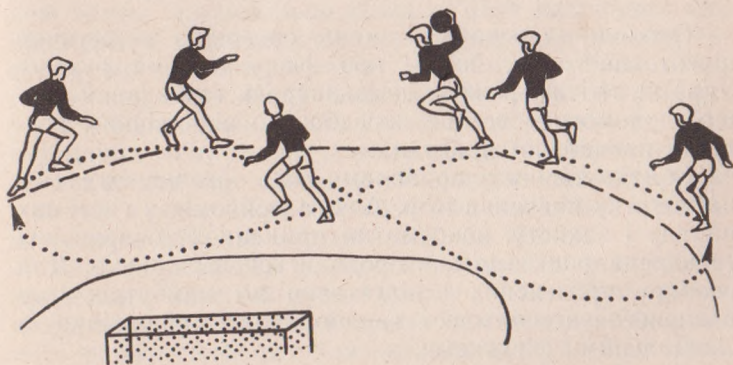
ти в напад, домогтися кількісної переваги біля площі воріт, щоб зробити кидок у них із зручного положення. Виконуючи ці завдання, окремі гравці безпосередньо беруть участь у прориві, а інші їх підтримують. Атакуючи, доцільно переміщуватися ешелоновано, широким фронтом (мал. 69).

Якщо здійснити прорив під час контратаки не вдається, оскільки суперники встигають повернутися до своїх воріт і організувати захист, команда продовжує вести напад проти нього. Для кращого узгодження відповідних дій застосовується розстановка гандболістів «3—3» (мал. 70). Функцію гравців першої лінії виконують



Мал. 70. Розстановка гравців «3—3»

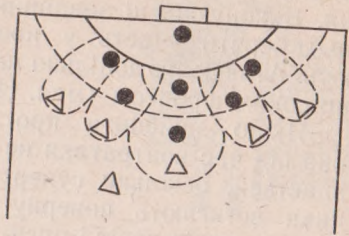
найбільш рухливі і спритні члени команди, другої — високорослі, які володіють сильним кидком. Останні, маневруючи, загрожують воротам з дальніх позицій, відволікають на себе суперників, що створює сприятливі ігрові моменти партнерам першої лінії. Нападаючі першої лінії відтягують на себе сили захисників і в свою чергу сприяють появі вільних проходів до воріт для гравців другої лінії. На мал. 71 показано найбільш характерні переміщення гравців у нападі «вісімкою».



Мал. 71. Переміщення гравців у нападі «вісімкою»



Мал. 72. Система захисту (зонна) «6—0»



Мал. 73. Система захисту (зонна) «5—1»

Як напад на ворота суперника, так і оборона своїх воріт здійснюється всіма членами команди. В гандболі застосовується зонна система захисту, яка має ряд різновидів, найчастіше — «6—0» або «5—1» (мал. 72, 73). Кожен захисник грає проти конкретного нападаючого, який в основному перебуває у відповідній зоні захисту. Захисникам не рекомендується віддалятися від площі воріт далі ніж на 3—4 м. Протидія кидкам з дальніх позицій ведеться послідовними виходами оборонців на нападаючого, який володіє м'ячем. Гандболісти повинні розміщатися перед площею воротаря так, щоб завжди мати змогу взяти під безпосередню опіку будь-якого нападаючого, перешкоджаючи проривам і кидкам м'яча у ворота.

Методика навчання й вдосконалення

Оволодіння основами знань, своєрідна теоретична підготовка учнів, бесіди про фізкультурний рух на Україні, гігієну, режим, самоконтроль та надання першої допомоги — все це передбачено відповідним розділом навчальної програми.

Ознайомлення з правилами слід організувати вже на початку вивчення ігор. Аналіз прийомів у системах нападу і захисту, зокрема на прикладах товариських та календарних змагань провадиться періодично. Для розбору проведених і підготовки до майбутніх ігор використовується макет гандбольного майданчика із спеціальними фігурками.

Ознайомивши вихованців з тим чи іншим прийомом, педагог демонструє його. Лише відтак учні виконують

прийом самостійно. Учитель звертає увагу на їхні помилки, на виконання основних рухів і дій, вводить до завдання нові умови. Після достатнього оволодіння кількома прийомами можна виконувати їх у підготовчих іграх. На наступних заняттях (починаючи з 3—5-го — залежно від підготовки учнів) проводять односторонні і двосторонні ігри.

Щоб швидше підвести учнів до цього, необхідно на перших же заняттях дати їм початкові знання основних прийомів гри — ловіння, передачі, ведення м'яча і т. д. *Навчання передачі і ловінню м'яча* починають з передачі його зігнутою рукою зверху і прямою — знизу. Одночасно приділяють увагу ловінню м'яча в різних положеннях обома руками. Треба пам'ятати, що вміння керувати власними рухами розвивається швидше, якщо учні виконують різноманітні вправи, а не повторюють безперервно один і той же прийом за одних і тих же умов. Спочатку домагаються правильного виконання прийому і лише відтак — уміння сильних і точних передач на різні відстані та ловіння м'ячів, що летять з великою швидкістю. Практикуючись у передачах та ловінні м'яча з місця, учні розташовуються обличчям один до одного у дві шеренги або по колу. Відстань між ними має бути 6—8 м. Згодом навчаються передавати і ловити м'яч у парах і трійках, під час ходьби, повільного бігу, вліво і вправо від себе, перед собою партнерові, який біжить назустріч. Після певного оволодіння цими навичками заняття доповнюють вправами, які розвивають здатність передавати і ловити м'яч під час бігу із зміною місць, максимально швидко. Для виконання цих прийомів з подоланням опору суперника використовують підготовчі ігри «М'яч у повітрі», «Жива ціль» і «Доганяй м'яч». Наприклад, під час гри «М'яч у повітрі» всі її учасники стають у коло з інтервалом 4—5 м і передають м'яч один одному. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча, який летить або перебуває у когось в руках. Якщо це вдається, з ведучим міняється ролями ми той, хто останній володів м'ячем.

Навчання кидків у ворота починають з основних прийомів — зігнутою рукою зверху і збоку. Цими двома кидками учні повинні володіти досконало. Спочатку м'яч кидають з місця з близької відстані (7—8 м). Далі опановують кидок з прямого розбігу з двох-трьох кроків, з поперечного розбігу, із стрибка, в падінні та з закритих позицій.

На початку навчання необхідно звертати особливу увагу на техніку виконання руху і лише потім — на силу, точність і швидкість кидка. Слід також практикувати виконання кидка у ворота безпосередньо після ведення і приймання м'яча від партнера. В односторонніх та двосторонніх іграх учням треба давати змогу грати проти різних партнерів. Це сприяє нагромадженню досвіду і зростанню вміння здійснювати кидки у ворота в умовах ігрової обстановки.

Навчання ведення м'яча започатковується на першому ж занятті. Учні оволодівають технікою удару м'ячем об поверхню поля правою і лівою рукою на місці. Потім пропонується ведення м'яча в повільному бігу по прямій. У міру засвоєння техніки ведення поступово збільшують швидкість бігу до максимальної. Згодом оволодівають веденням м'яча із зміною напрямку без перешкоди, з використанням стояків для обводки, без поєднанні з іншими прийомами.

Навчання обведення гравця. Обведення і блокування навчають паралельно. Вдосконалюючись у веденні м'яча, учні набувають навиків обведення суперника, несподівано змінюючи напрямок і швидкість бігу. Найзручніше навчати обведення в парах. Спочатку захисник чинить пасивний опір, а згодом, в міру зростання майстерності того, хто обводить, цей опір посилюють. Вправи у парах ускладнюють поєднанням обведення з наступним кидком у ворота чи передачею м'яча, а також чергуванням різних прийомів обведення (за вибором учня і під керівництвом вчителя).

Навчання воротаря. Воротарі, як і всі інші гравці, підвищують свою майстерність у виконанні передач, ловінні і веденні м'яча, але, звичайно, в обсязі, потрібному для відповідних функцій у команді. Головним завданням воротаря є засвоєння і удосконалення техніки затримування м'яча. Її опановують у такій послідовності: вихідна позиція — затримування м'ячів, що летять на воротаря і близько від нього — затримування м'ячів, що летять далеко від воротаря (низьких, середніх, високих) — переведення м'яча вбік від воріт.

Початкове навчання поєднується з навчанням інших гравців легких кидків у ворота з відстані 3—4 м. Паралельно з цим воротар практикується в односторонніх і двосторонніх іграх.

Навчання команди. Паралельно фізичному розвитку учнів і опанування ними техніки гри

здійснюється навчання тактики в умовах змагання. Спочатку увагу акцентують на засвоєнні індивідуальної тактики, а потім переходять до взаємодій всіх гравців команди в нападі і захисті.

Уміння вибрати і своєчасно зайняти місце на майданчику під час атаки на ворота суперника чи захисту своїх воріт покладено в основу навчання тактики. Тому з перших же занять починається засвоєння як техніки, так і тактики прийомів з м'ячем і без м'яча. Це стосується ривків з місця, блокування гравця, швидкого бігу, бігу із зміною напрямку і характеру рухів, що дезорієнтує суперника, і т. п.

Для навчання тактики можуть бути використані такі додаткові вправи і підготовчі ігри:

1. Вправа у парах (без м'яча): нападаючий намагається обійти захисника, який, тренуючись у блокуванні, перешкоджає прориву до воріт. Через дві-три хвилини гравці міняються ролями. Згодом цю вправу виконують з м'ячем.

2. Учні групуються трійками, у кожній з яких двоє — нападаючі, а третій — захисник. Він безперервно блокує нападаючого, який без м'яча, і намагається перехопити м'яч. Блокований прагне позбавитися опіки, застосовуючи ривки, біг із зміною напрямку та обманні рухи. Другий нападаючий уважно стежить за діями партнера, щоб передати йому м'яч у зручний момент. Через одну-дві хвилини учні міняються функціями.

3. Щоб навчати вибору місця на майданчику, застосовують підготовчу гру «боротьба за м'яч». Учнів поділяють на дві команди і розміщують довільно на всьому майданчику, за винятком площі воріт. Керуються гандбольними правилами. Гравці однієї команди, передаючи м'яч один одному, намагаються зберегти його в себе, а їхні суперники — перехопити його. Кожен гравець повинен виходити на вільне місце, коли м'яч перебуває у партнера, і блокувати конкретного суперника, якого він опікає, коли м'ячем володіє притилежна команда. Гра може ускладнюватися за рахунок скорочення кількості учасників або зменшення розміру майданчика.

Оволодіння колективними діями у нападі і захисті переплітається з тактичним навчанням у комплексних вправах, односторонніх та двосторонніх іграх. Навчання тактики при переході від захисту до нападу передуює опануванню передачі та ловіння м'яча. Для цього вико-

ристовують передачі у парах, трійках і шістках гравців з їх швидким переміщенням від своєї площі воріт до площі воріт суперника при його розстановці в ешелонованому порядку — «3—1—2», «3—2—1». Спочатку цю вправу слід пропонувати без опору суперника, щоб учні мали змогу без зайвих рухів закінчувати її кидком у ворота. Згодом нападаючим визначають суперників, які, переміщаючись разом з першими, однак не протидіють їм у передачі м'яча. Далі одна команда атакує, а інша обороняється. За сигналом вчителя учень нападаючої команди передає м'яч воротареві, і колектив, який захищався, швидко переходить у напад. Після виконання завдання команди міняються функціями, і вправа повторюється з рухом у зворотному напрямку.

В цей же період навчання практикується така вправа. Учні шикуються в колону по одному праворуч воріт і за сигналом по черзі якомога швидше біжать до протилежних воріт. На бігу гравець одержує від воротаря м'яч, веде його і виконує кидок у ворота.

Тактику колективних дій при переході від захисту до нападу опановують і в процесі двосторонніх ігор, які ефективно розвивають здібності гравців в конкретних умовах змагання.

Більш складною є наступальна гра проти організованої оборони. Навчання доцільно починати з найпростіших прийомів передачі і ведення м'яча трьома учнями під час схресного просування (у формі цифри «8»). Потім можна використати вправу перед площею воріт з шістьма гравцями в розстановці «3:3», які під час просування по колу здійснюють передачі м'яча з місця та із зміною місць.

Спочатку вправи проводять без опору, а в міру опанування ними зростає кількість ігрових положень з боротьбою проти суперника.

Для навчання спільних дій у нападі та в захисті використовуються також односторонні ігри (трое проти трьох, шестеро проти шістьох). Для їх проведення команди шикуються певним чином для нападу і захисту за вказівкою вчителя. Він пояснює функції гравців і рекомендує для застосування ті чи інші спільні дії. Через певний час вчитель може змінювати ігрові завдання.

Найбільш дійовою формою спортивного удосконалення є двостороння гра. Її проводять неодмінно під наглядом вчителя. Тривалість навчальних ігор (спочатку — 20 — 30 хв) зростає в міру підвищення підго-

товленості учнів. Педагог повинен поступово домагатися, щоб його вихованці, довгий час граючи у швидкому темпі, виявляли спортивну майстерність. В підсумкових заняттях учбові ігри мають бути максимально наближені до умов змагання.

Учитель вказує на помилки, а учні виправляють їх безпосередньо під час гри, причому стосовно достатньо підготовлених гравців це відбувається без її зупинки. Гру слід переривати якомога рідше, намагаючись не знижувати її темпу та ініціативності учнів. Хиби, які не піддаються усуненню в ході гри, вчитель фіксує і розбирає з учнями після заняття.

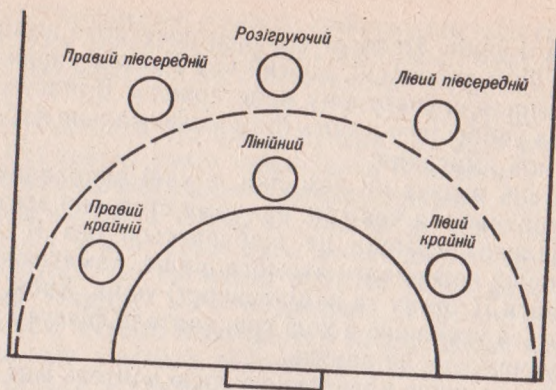
Перед кожною навчальною грою вчитель має поставити учням чітко окреслене завдання (наприклад, в першій половині гри одній команді застосувати зонний захист «6:0», а другій — «5:1»; одній команді грати в нападі за системою «3:3», другій — за системою «4:2» і т. д.). Завдання певного етапу навчання і тренувань педагог може самостійно варіювати. Вдосконаленню ігрових навичок і умінь особливо сприяють товариські та календарні зустрічі. Тому вони повинні бути передбачені системою підготовки команд. Це урізноманітнює умови навчання і тренування, збагачує досвід гравців, а також слугує як засіб контролю.

Комплектування команд

Основою занять гандболістів школи має бути поєднання всебічної підготовки з оволодінням прийомами і системами гри. Для розподілу членів гандбольної секції на групи чи команди потрібно провести лікарняний огляд та ознайомитися з індивідуальними здібностями учнів. Фізичну розвиненість новачків, технічну і тактичну підготовленість тих, хто вміє грати, визначають в основному на першому занятті.

Комплектуючи учбові групи і команди, треба брати до уваги як спортивну підготовленість, так і вікові особливості записаних до секції. Їх слід згрупувати за віком таким чином: а) хлопчики й дівчатка — 11—12 років; б) хлопчики й дівчатка — 13—14 років; в) юнаки й дівчата — 15—16 років; г) юнаки й дівчата — 17—18 років. Відтак ці вікові групи необхідно диференціювати за статтю і спортивною підготовленістю (початкуючі і розрядники).

Завчасно до змагань проводиться розподіл ігрових



Мал. 74. Ігрові місця нападаючих

функцій, що є обов'язковою умовою тактичної підготовки команди в нападі. Кожен нападаючий має певне місце в лавах атакуючих ворота суперника, конкретне завдання, індивідуальні функції, що тісно взаємопов'язано. Ігрові місця нападаючих схематично зображені на мал. 74.

Лінійні й крайні — це представники першої лінії, які ведуть гру і завершують атаку переважно з передніх позицій (від лінії площі воротаря). Розігруючі й півсередні — гравці задньої (другої) лінії нападу — проводять атаки в наступному ешелоні, більшість яких завершують з середніх і дальніх дистанцій (7—10 м).

Правий крайній нападаючий. На правому фланзі більше шансів для успішної атаки на ворота при інших рівних можливостях мають лівші або гравці, які краще володіють кидком лівою рукою.

Лінійний нападаючий в зоні атаки між захисниками суперників, щоб постійно вступати в єдиноборство з ними. Його завдання — зайняти вигідну позицію для розвитку атаки (й для отримання м'яча), отримати м'яч, утекти від захисника й атакувати ворота.

Лівий крайній нападаючий — гравець, який володіє кидком правою рукою (інші функції — такі ж, як у правого крайнього).

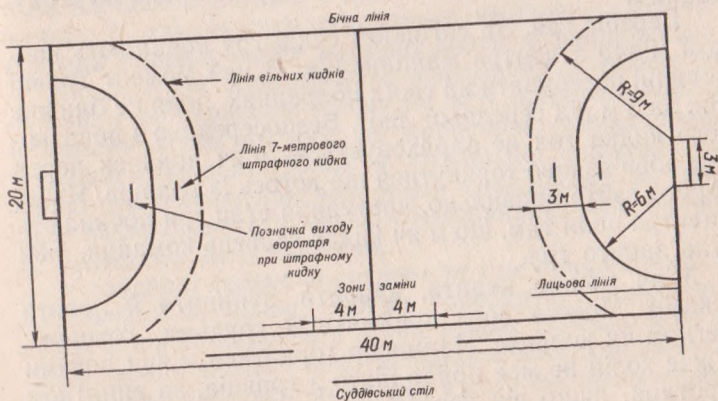
Правий півсередній нападаючий — один із лідерів команди в атаці. Звичайно це гравець високорослий, рухливий, стрибучий, який влучно кидає м'яч. Цей нападаючий повинен швидко повертатися для захисту своїх воріт, коли м'яч опиняється у суперників.

Центральний нападаючий (розігруючий) — організатор усіх атак команди, диспетчер, який налагоджує і підтримує взаємодію між лініями і флангами. Бажано, щоб він мав зріст вищий середнього, був розсудливим, холоднокровним, достатньо тонко розумів гру, передбачав розвиток подій на майданчику, полюбляв комбінаційну колективну гру.

Лівий півсередній нападаючий грає в тій манері, що й правий. Аналіз змагань свідчить, що більшість м'ячів потрапляють у ворота з місця лівого півсереднього нападаючого. Він повинен вміти атакувати позиційну оборону, чітко і швидко переміщуватися з м'ячем і без м'яча та комбінаційно взаємодіяти з партнерами. Лівий півсередній має бути чи не найбільш працездатним. Він бігає значно більше, ніж інші гравці. Свої переміщення лівий півсередній повинен обов'язково узалежнювати від дій партнера на протилежному фланзі. Саме на таких переміщеннях півсередніх будується тактика нападу, розігруються спеціальні комбінації, створюються умови для успіху команди.

Найважливіші правила змагань

Поле, м'яч, гравці. Поле для гри в гандбол являє собою прямокутник розміром 40×20 м (мал. 75). Довгі його сторони називають *бічними лініями*, короткі — *лицьовими*. На середині лицьових ліній встановлено ворота шириною 3 м і висотою 2 м. За 6 м від воріт паралельно їм накреслено лінію довжиною 3 м. З її



Мал. 75. Майданчик для гри в гандбол

крайніх точок до пересічення з лицьовою лінією проведено дуги радіусом по 6 м (центри дуг — точки в нижніх кутах воріт). Утворену таким чином площу називають *воротарським майданчиком*. Паралельно лінії площі воротаря за 3 м від неї позначено пунктирну лінію *вільних кидків*. На відстані 7 м од воріт — *лінія штрафного кидка* довжиною 1 м. На воротарському майданчику за 4 м од воріт — лінія довжиною 0,5 м. Це межа, яку воротар не має права переступати, коли виконують штрафний кидок. Усе поле поділено навпіл середньою лінією.

М'яч для чоловічих команд має в окружності 58—60 см, масу 424—475 г; для жіночих команд — відповідно 54—56 см і 325—400 г.

Команда складається з 12 чоловік (10 польових гравців і 2 воротарі). Але перебувати на полі й брати безпосередню участь у грі мають право від однієї команди тільки 7 гравців, решта 5 — запасні. Розпочати гру хтось із останніх може лише тоді, коли його товариш по команді покине поле. Таких замін можна зробити скільки завгодно і будь-коли без попередження судді. Заміна відбувається в певному місці — перед суддівським столом, який стоїть на уявному продовженні середньої лінії.

Тривалість гри. І чоловічі, і жіночі команди грають два тайми по 30 хв кожний з десятихвилинною перервою між ними. Після перерви команди міняються майданчиками. Право вибору поля (перед початком зустрічі) чи кидка визначається суддівським жеребкуванням.

Перебіг гри. За сигналом судді гру починають кидком м'яча з центра майданчика. В цей момент гравці повинні перебувати на своїх половинах поля не ближче ніж за 3 м від середньої лінії. Безпосередньо з початкового кидка гол не зараховується: м'яч повинен перед тим обов'язково торкнутися ще когось із гравців. Якщо ворота взято правильно, наступний етап гри починають з центра поля тим, що м'яч кидає гравець команди, якій було забито гол.

М'яч можна кидати, вдаряти, зупиняти й ловити руками. Можна його приймати й грудьми, головою, стегном чи коліном. Навмисно торкатися м'яча ногами нижче колін не має права ніхто з гравців, за винятком воротаря, якщо він перебуває на воротарському майданчику.

Вести м'яч дозволяється тільки однією рукою. Ведучи м'яч, тобто раз у раз вдаряючи ним об поверхню майданчика, гандболіст може зробити необмежену кількість кроків. Але ступати більше трьох кроків з м'ячем у руках (не ведучи його) і взагалі затримувати його понад 3 с в руках заборонено.

Боротьба за м'яч. Якщо суперник тримає м'яч слабо, можна відбирати його. Але не дозволяється виривати або вибивати м'яч, що його достатньо міцно тримає однією чи обома руками суперник. Заборонено затримувати суперника, обхоплюючи його однією або обома руками, штовхати, стрибати на нього, підставляти ногу, взагалі — вдаватися до таких дій, що можуть бути небезпечними для гравця. Такі порушення караються вільним кидком у бік команди, що завинила. Грубу гру на своїй половині поля або свідоме порушення правил у будь-якому місці майданчика з метою перешкодити очевидній можливості забити гол карають семиметровим штрафним кидком.

Гра на воротарському майданчику. Цей майданчик належить тільки воротареві. Варто гравцеві суперників ступити на площу воротаря чи навіть торкнутися лінії, що обмежує її, як у бік команди-порушника буде призначено вільний кидок. Річ у тім, що спрямовувати м'яч у ворота можна, лише перебуваючи за межами воротарської площі. Слід, однак, знати, що здебільшого гандболіст кидає м'яч у ворота в стрибку, і, отже, може здійснити це, ще перебуваючи поза площею воротаря, а вже відтак приземлиться в її межах. У такому разі порушення не буде (польовий гравець повинен лише негайно вийти з майданчика).

Якщо ж на воротарський майданчик потрапив не чужий, а свій гравець, маючи на меті захистити ворота в момент атаки на них, це карається семиметровим штрафним кидком. Якщо ж гандболіст опинився на площі свого воротаря ненароком (наприклад, за інерцією після стрибка з метою блокування), його вчинок не вважають за порушення.

У гандболі польовий гравець не має права навмисне посылати м'яч назад, своєму воротареві. Порушення цього правила карається таким чином: 1) якщо м'яч од свого гравця влітає у ворота, зараховують гол; 2) якщо м'яч лише торкнувся воротаря, в його бік призначають семиметровий штрафний кидок.

Воротар у гандболі має право захищати

ворота будь-яким способом і вільно пересуватися з м'ячем та без нього по всьому воротарському майданчику. Виходити за межі майданчика воротареві можна тільки без м'яча. Воротар, який покинув свій майданчик, кваліфікується як польовий гравець і тому, зокрема, не має права повертатися на площу воріт з м'ячем у руках.

Бічний кидок призначають тоді, коли м'яч викотився чи вилетів за бічну лінію. Кидок здійснює суперник тієї команди, гравець якої останнім торкнувся м'яча перед тим, як той опинився за лінією. Одна нога гравця, який вкидає м'яч, повинна бути на бічній лінії, друга — розташовується довільно, але так, щоб лінію не переступати. Якщо м'яч з бічного кидка потрапив у ворота, зараховується гол.

Кутовий кидок призначають, якщо м'яч потрапив за лицьову лінію від гравця команди, яка захищається. Але це правило не стосується воротаря, коли він грає на своєму майданчику. Отже, воротар може безборонно перевести м'яч і за лицьову лінію. Кутовий кидок виконують з місця пересічення бічної і лицьової ліній. Якщо м'яч потрапив у ворота безпосередньо з кутового кидка, зараховують гол.

Кидок від воріт виконує воротар однією чи обома руками з будь-якого місця свого майданчика, коли: 1) м'яч вийшов за лицьову лінію від нападаючого суперника або від воротаря, який захищався; 2) м'яч потрапив у ворота безпосередньо після початкового, бічного кидків або кидка від протилежних воріт.

Вільний кидок. Ним карають за такі дії: порушення правил виконання початкового, бічного, кутового і симетрового кидків; порушення правил володіння м'ячем та боротьби за нього; гру ногами; помилки польових гравців на воротарському майданчику суперників; порушення правил воротарем; неспортивну поведінку та ін. Вільний кидок виконують однією або обома руками з місця, де сталася помилка. Коли це місце ближче до воріт, ніж лінія вільних кидків, то кидок здійснюють з неї. Гравці протилежної команди повинні перебувати не ближче як за 3 м від гандболіста, який виконує вільний кидок.

Семиметровий штрафний кидок. Ним карають: 1) за грубу гру на своїй половині поля в момент, коли суперники мають очевидну можливість взяти ворота; 2) за будь-які не дозволені правилами дії, внаслідок яких не

використано очевидної можливості взяти ворота; 3) якщо гравець навмисне, щоб захистити свої ворота, ввійшов у межі воротарського майданчика; 4) якщо гравець навмисне кинув на свій воротарський майданчик м'яч і той торкнувся воротаря; 5) якщо воротар, перебуваючи за межами свого майданчика, повернувся на нього з м'ячем у руках.

Штрафний семиметровий кидок може бути спрямований тільки в бік воріт команди, що припустилася порушення. Між воротарем і гандболістом, який виконує семиметровий кидок, заборонено перебувати іншим гравцям. Вони розташовуються за лінією вільних кидків, причому жоден не має права стояти ближче ніж за 3 м від того, хто здійснює кидок.

Воротар, готуючись відбити семиметровий штрафний кидок, має право вільно переміщуватися на своєму майданчику, але не повинен підходити до лінії семиметрового кидка ближче ніж на 3 м.

Суддівство. Гру судить бригада в складі двох суддів на полі, секретаря і судді-секундометриста.

Один із суддів на полі стежить за гандболістом, який володіє м'ячем, і за тими, хто безпосередньо протистоїть йому. Другий суддя на полі тимчасом контролює дії решти гравців. Як правило, ці судді розміщуються за такою схемою: один перебуває між центром поля і лінією вільних кидків, позаду атакуючої команди, другий — біля воріт команди, що захищається. Тількино ця остання переходить у наступ, суддя, який досі стояв біля її воріт, супроводжує її в поле, а його колега переходить до воріт команди, яка почала оборонятися.

В разі неспортивної поведінки гравця суддя робить йому попередження, а після ще одного подібного порушення — виводить з поля на дві чи на п'ять хвилин або й до кінця гри. Як неспортивна поведінка кваліфікуються грубе, нешанобливе ставлення до партнерів, суперників, суддів, глядачів; симуляція, апеляція до глядачів і т. п. Якщо гандболіста тричі було виведено з поля протягом одного матчу, причому останнього разу — до кінця гри, — то команду позбавляють права на заміну.

ФУТБОЛ

Техніка гри

Гра у футбол ведеться такими засобами: переміщеннями, ударами по м'ячу ногами, головою, прийманням (зупиненням), веденням, відбиранням, вкиданням м'яча, фінтами, тобто обманними рухами. Техніка гри воротаря, крім того, включає в себе ловіння, відбивання, переведення і кидки м'яча руками.

Переміщення. Протягом гри футболіст переміщується звичайною ходьбою, повільним бігом, бігом спиною вперед, стрибками. Коли гравець позбавляється опіки суперника, намагається зайняти перспективну позицію для розвитку або завершення атаки, перехоплює м'яч у суперника, поспішає в будь-яку зону для захисту воріт — застосовуються прискорення (ривки). До приставних, схресних кроків вдається, зокрема, воротар для зміни позиції, перед кидком, відбиванням м'яча. Польові гравці користуються цим засобом пересування також для позиційних змін і при супроводженні суперника, який, володіючи м'ячем, намагається обводити.



Мал. 76. Удар середньою частиною підйому

Удари по м'ячу ногою і головою — основні ігрові прийоми у футболі. Ударом забивають м'яч у ворота суперників, обмінюються м'ячем.

Удари по м'ячу ногою виконують носком, серединою підйому, його внутрішньою й зовнішньою частиною, внутрішньою й зовнішньою стороною ступні, п'яткою, стегном. Будь-який з цих ударів здійснюють по м'ячу, який летить, котиться чи нерухомо лежить на землі.

Удари по м'ячу підйомом застосовують переважно для виконання середніх і довгих передач, кутових, вільних і штрафних ударів, завершення атаки воріт.

Удар середньою частиною підйому (мал. 76). Наблизившись до м'яча (кроком, бігом), зупиняють легко

зігнуто опорну ногу, в сторону якої і вперед нахилиють тулуб. Амплітуда замаху ударної ноги може бути різною. До початку її зіткнення з м'ячем швидкість руху підйому порівняно із стегном дещо зростає. У момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Рука, однойменна опорній нозі, рухається вниз — вперед і вправо, різнойменна — вниз і назад.

Удар зовнішньою частиною підйому (мал. 77) відрізняється од удару середньою частиною підйому тим, що у момент удару ступня з відтягнутим вниз носком дещо повернена всередину. Після нанесення удару нога продовжує рух за м'ячем. Велика площа зіткнення ноги з ним дає змогу досягти високої точності ударів.

Удар внутрішньою частиною підйому (мал. 78). Опорна нога ставиться дещо позаду і збоку од м'яча. Удар по ньому завдається частиною ступні, яка обмежена великим пальцем і щиколоткою. У момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, носок відтягнутий донизу. Якщо б'є права нога, тулуб нахилється вліво — вперед, якщо ліва — вправо — вперед.

Удар внутрішньою частиною ступні (мал. 79) використовують в основному для виконання коротких і середніх передач м'яча. Велика площа зіткнення ноги з м'ячем дає підвищені можливості для прицільності удару. Трохи зігнута опорна нога ставиться на відстані 15—30 см збоку або позаду м'яча. Замах звичайно незначний. Ступня ударної ноги розвернена назовні, гомілковоступневий суглоб напружений.

Удар носком виконують в умовах скупченості гравців під час атаки воріт, відбирання м'яча, значно рідше — для передач. Трохи зігнута опорна ногу ставлять збоку або позаду м'яча. Удар по ньому завдають носком. В момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, тулуб нахилений вперед.

Удар п'яткою (мал. 80) застосовують для виконання коротких передач. Найбільш ефективний він біля воріт суперника, де будь-яка неочікувана дія створює сприятливі умови для розвитку і завершення атаки. Опорну ногу ставлять попереду і збоку од м'яча, махову ногу, зігнута в колінному суглобі, проносять повз м'яча вперед — вгору, після замаху п'ятки ноги, якою виконують удар, швидко рухається назад — вниз. Удар завдають в середину м'яча або дещо нижче її.

Удари по м'ячу головою є ефективним



Мал. 77. Удар зовнішньою частиною підйому



Мал. 78. Удар внутрішньою частиною підйому



Мал. 79. Удар внутрішньою частиною ступні

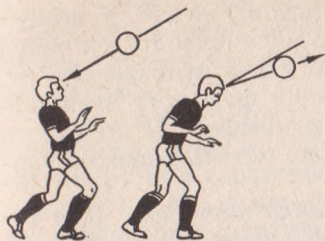


Мал. 80. Удар п'яткою

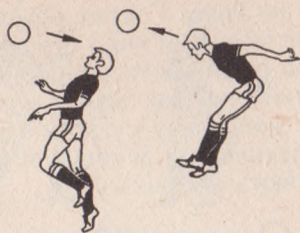
засобом ведення гри. До них вдаються як для взяття воріт, так і для передач партнеру. Удари виконують без стрибка і в стрибку. В процесі гри в основному використовують удари середньою і боковою частиною лоба.

Удар серединою лоба. Вихідне положення для удару без стрибка — стойка, ноги розставлені на невеликий крок (мал. 81). Гравець робить замах, тулуб відхиляє назад, нога, яка позаду, дещо зігнута, на неї переноситься маса тіла. Руки трохи зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг та випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, яка попереду.

При ударі в стрибку відбувається виштовхування вгору двома або однією ногою (мал. 82). Відтак тулуб



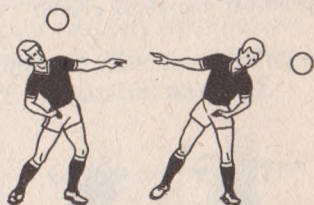
Мал. 81. Удар серединою лоба



Мал. 82. Удар в стрибку

одхиляється назад. У найвищій точці злету здійснюється удар по м'ячу. Якщо м'яч далеко від гравця (3—4 м), то удар головою можна виконати з падінням на руки.

Удар боковою частиною лоба виконують тоді, коли м'яч летить збоку від гравця (мал. 83). Вихідне положення — стійка ноги урізноміч (30—50 см). Якщо м'яч наближається зліва, то для замаху тулуб нахилиють вправо. Ударний рух починають з розгинання ноги і випрямлення тулуба. Масу тіла переносять на ліву ногу.



Мал. 83. Удар боковою частиною лоба

Зупинки м'яча використовуються для приймання м'яча і оволодіння ним. Мета зупинки — погасити швидкість м'яча, який котиться або летить, для наступних дій.

Зупинка ногою. Основні фази руху є загальні для різних способів зупинки. У підготовчій фазі приймають вихідне положення: масу тіла переносять на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Ногою, якою зупиняють м'яч, посилають назустріч йому. В робочій фазі амортизують рух ногою, якою зупиняють м'яч (вона перебуває в розслабленому стані). В момент зіткнення з м'ячем (або й дещо раніше) починається рух ноги назад, який поступово сповільнюється. В завершальній фазі приймають положення, необхідне для наступних дій. Загальний центр маси тіла переносять в сторону ноги, яка зупиняє м'яч.

Зупинка внутрішньою частиною ступні (мал. 84). Для зупинки м'яча, який котиться, ногу виносять назус-

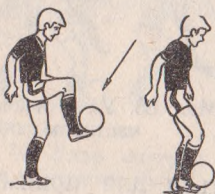
тріч йому. Ступня розвернена назовні на 90° . У момент зіткнення м'яча і ступні ударна нога відводиться назад за рівень розташування опорної ноги. Зупиняючи м'яч, який низько летить, у підготовчій фазі ногу згинають у колінному суглобі більше і піднімають її до висоти зіткнення з м'ячем. М'яч же, що летить високо, зупиняють у стрибку.



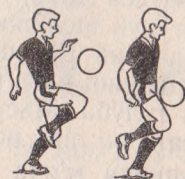
Мал. 84. Зупинка внутрішньою частиною ступні

нього) підшовою, залишаючи масу тіла на опорній нозі. Зупинка підйомом. Зупиняючи м'ячі, які опускаються

Зупинка підшовою. Для того щоб зупинити підшовою м'яч, який опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Під час наближення м'яча, який котиться назустріч, ногу виносять уперед. Носок піднятий догори під кутом $30-40^\circ$. Уступаючий рух назад незначний. У момент торкання м'яча землі його накривають (не наступаючи на



Мал. 85. Зупинка підйомом



Мал. 86. Зупинка стегном

ся зверху вниз з високою траєкторією, ступню ноги тримають паралельно до землі (мал. 85). Уступаючий рух виконують униз — назад.

Зупинка стегном. Необхідно підняти стегно під прямим кутом до м'яча, який летить зверху (мал. 86). Він має торкатися середньої частини стегна. Уступаючий рух — вниз — назад.

Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі гравець розміщується обличчям до м'яча (мал. 87), ставлячи ноги на ширині плечей або невеликого кроку ($50-60$ см), подаючи груди вперед і трохи згинаючи руки. Коли м'яч наближається, гравець відводить тулуб

назад, плече і руки подає вперед. М'яч, який летить високо, зупиняють грудьми в стрибку.



Мал. 87. Зупинка м'яча грудьми

Зупинка м'яча з переведенням. Сучасний футбол характеризується тим, що гравці ще до приймання (зупинки) м'яча повинні визначити наступні дії. Зупинка з переведенням якраз і дає змогу

не тільки погасити швидкість м'яча, але й приготуватися до наступних дій з ним у потрібному напрямку. Переведення переважно виконують убік (вправо, вліво) або назад (за спину). Щоб перевести м'яч зовнішньою частиною підйому (мал. 88), для його зупинки ногу виносять уперед. Ступня розвернена назовні. Рух ноги назад за м'ячем виконують так, щоб накрити його у момент відскакування. Тулуб повертають в сторону продовження руху м'яча.

Ведення м'яча здійснюють

поєднаннями поштовхами по ньому внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною ступні чи носком. Залежно від обставин гравці, ведучи м'яч, намагаються не відпускати його від себе (суперник близько), або посилають вперед, щоб швидко подолати ту чи іншу відстань (суперник далеко). Якщо суперник близько, поштовх виконують в нижню частину м'яча і надають йому зворотнього обертання, якщо ж суперник далеко, удари завдають у середину м'яча.



Мал. 88. Зупинка м'яча з переведенням

Обманні рухи, або фінти (мал. 89) застосовують для



Мал. 89. Обманні рухи (фінти)

обігрування суперника, з метою створення сприятливих умов для наступних дій. Фінти складаються з відволікаючої (обманної) дії, спрямованої на дальший розвиток гри. Відволікаючими рухами можуть бути обманне замахування ногою, переступання через м'яч, мах ногою над м'ячем, нахилання тулуба в сторони, вперед, удари, зупинки тощо.



Мал. 90. Відбирання м'яча

Відбирання м'яча. Атакуючий робить ривок до м'яча, коли суперник «відпустив» його від себе, й ударом або зупинкою виконує відбирання. М'яч відбирають випадом, поштовхом плеча в плече, за допомогою «підкату». Вдаючись до «підкату», футболіст в падінні швидко посилає ногу до м'яча і намагається оволодіти ним (мал. 90).

Основні технічні прийоми воротаря



Мал. 91. Ловіння м'яча, який котиться по землі

В процесі гри воротар вдається до ловіння м'яча, кидків і падіння за м'ячем, відбивання й переведення м'яча, ударів і ведення м'яча ногами, кидків м'яча руками.

Ловіння м'яча. Якщо м'яч котиться або летить невисоко, воротар нахиляє тулуб вперед, простягає до

м'яча руки долонями догори, ловить і підтягує до живота (мал. 91).

Якщо м'яч летить у повітрі, то, розрахувавши його



Мал. 92. Ловіння м'яча в стрибку

політ, воротар стрибає вгору, швидко випростовує руки назустріч м'ячу і ловить його (мал. 92).

Якщо не можна встигнути бігом до м'яча, який котиться або пролітає осторонь, то воротар ловить його в падінні (мал. 93).



Мал. 93. Ловіння м'яча в падінні

У процесі гри, часто не маючи змоги надійно піймати м'яч, воротар відбиває його кулаком (мал. 94) або переводить над жердиною воріт (мал. 95).

Пійманого м'яча воротар може відправити в поле не ударом ноги, а кидком. Цим способом користуються для того, щоб швидше й точніше передати м'яч партнеру. Такі кидки виконують однією рукою від плеча (мал. 96), збоку або знизу.

Удари по м'ячу ногами застосовують для введення його в гру після того, як він опинився за лінією воріт; коли воротар оволодів м'ячем і його необхідно послати партнерам; коли воротар перебуває за межами штрафного майданчика.

Тактика гри



Мал. 94. Відбивання м'яча

В процесі гри команда атакує, переходить від атаки до захисту, обороняється, переходить від оборони до атаки. При цьому відбуваються індивідуальні, групові і командні тактичні дії.

Футбольний матч — це практично безперервна



Мал. 95. Переведення м'яча

зміна функцій гравців і команди в цілому. Футболісти мають грамотно виконувати індивідуальні дії без м'яча й з м'ячем як в нападі, так і в захисті, а також взаємодіяти з партнерами.

Тактика гри в нападі
Тактичні завдання у нападі вирішуються командни-



Мал. 96. Викидання м'яча

ми, груповими та індивідуальними діями. Розподіл функцій, розміщення і характер дій футболістів на полі визначаються системами гри.

Індивідуальні тактичні дії футболіста в нападі відбуваються без м'яча і з м'ячем. Вони ґрунтуються на оцінці ігрової ситуації й відповідному застосуванні техніко-тактичних засобів.

Подолати організовану оборону тільки індивідуальними діями важко. Тому застосовують **групові взаємодії** двох, трьох, чотирьох і більше гравців.

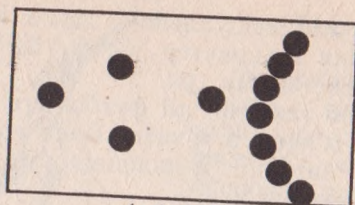
Мета нападу — розхитати організовану оборону суперника, подолати індивідуальний і груповий опір, що дало б змогу завершити атаку взяттям воріт. Для цього необхідні швидкість і точність використання всіх тактичних засобів.

У футболі **командний напад** за тактичною спрямованістю поділяється на швидкісний і позиційний.

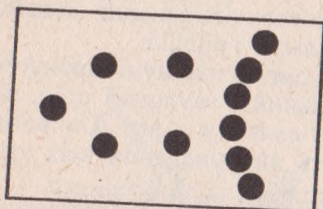
Швидкісний напад — більш ефективний. Завдання команди, яка оволоділа м'ячем, — перейти від захисту до нападу так, щоб суперник не встиг завчасно організувати оборону своїх воріт. Швидкісний напад складається із трьох фаз: 1) оволодіння м'ячем і переходу від захисту до нападу; 2) стрімкого розвитку атаки за рахунок середніх і довгих передач і швидкого переміщення гравців; 3) завершення атаки (створення голевої ситуації й удару по воротах). Швидкісний напад доцільно застосовувати при перехопленнях і відбираннях м'яча, при розігруванні стандартних положень.

Позиційний напад команда застосовує, якщо не вдалося взяти ворота швидко. Реалізується такий напад через: а) велику кількість передач; б) підготовку награних комбінацій маневруванням, яке дає змогу розмістити нападаючих на певних ділянках поля; в) прорив оборони раптовими переміщеннями нападаючих лінії нападу гострими передачами (несподіваними, в складних положеннях) або веденням м'яча з посиленням застосуванням фінтів. Організована оборона суперника ставить підвищені вимоги до якості передач і ударів по воротах, особливо з віддалених позицій.

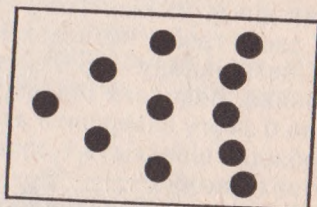
Командні тактичні дії реалізуються в рамках тієї чи іншої системи гри, яка передбачає розподіл функцій усіх гравців, відповідне їх розміщення на полі по лініях. З поліпшенням системи тренування футболістів та під впливом інших факторів на зміну одним тактичним системам приходили нові — більш досконалі (мал. 97).



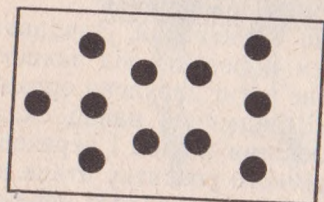
1+2+1+7



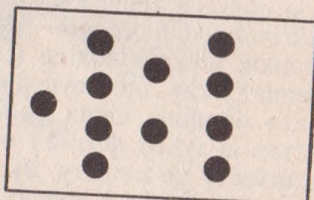
1+2+2+6



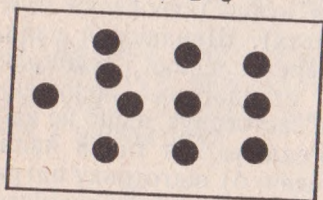
1+2+3+5



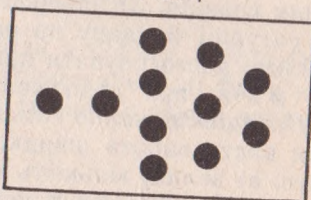
1+3+2+2+3



1+4+2+4



1+4+3+3



1+1+4+3+2

Мал. 97. Тактичні системи гри

В сучасному футболі застосовують в основному системи $1 + 4 + 3 + 3$ та $1 + 4 + 4 + 2$. Залежно від класу гри, підготовленості суперника, важливості матчу, рахунку в ньому, вдаються до систем $1 + 4 + 2 + 4$, $1 + 1 + 4 + 3 + 2$ і навіть $-1 + 3 + 4 + 3$. Не раз під час змагань, домагаючись успіху або утримання рахунку гри, команди переходять від однієї системи нападу чи захисту — до іншої.

Тактика захисту — це організовані дії команди (яка не володіє м'ячем), спрямовані на розладнання атаки суперників і володіння м'ячем. Гра в захисті складається із індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні тактичні дії поділяють на такі, що спрямовані проти гравця без м'яча і з м'ячем. Діючи проти гравця, який не володіє м'ячем, захисник повинен правильно вибрати на полі тактичну позицію, що давало б змогу перешкоджати суперникові отримати або перехопити м'яч. Індивідуальна гра проти футболіста з м'ячем пов'язана з відбиранням м'яча, протидією передачам, веденню і ударам по воротах.

Групові дії в захисті спрямовані на протидію комбінаційній грі протилежної команди за допомогою тактично правильного вибору позиції, страхування, руйнування групових комбінацій нападаючих, створення штучного положення «поза грою», побудови «стінки» тощо.

Командні дії обумовлюються тактичною системою, яку застосовує колектив. В сучасному футболі практикують персональну, зонну і змішану системи захисту. При персональному захисті кожен футболіст опікає гравця команди суперників, яка атакує. При зонному захисті кожен гравець команди, яка захищається, відповідає за дії суперників у певній ділянці поля. Змішана система захисту отримала широке визнання в зв'язку з її універсальністю і надійністю. Вона є синтезом персональної і зонної системи і дає змогу раціонально використовувати індивідуальні здібності й вміння футболістів.

Методика навчання й вдосконалення

Одним із основних завдань технічної підготовки футболіста є доведення його спеціальної рухової діяльності до якомога вищого рівня автоматизації, адже під час гри увага повинна бути спрямована не на деталі виконання того чи іншого прийому, а на його тактичний аспект. Щонайважливіше значення має також адаптація до мінливих ігрових ситуацій, уміння застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях. Для вирішення цих завдань використовують увесь комплекс методів фізичного виховання.

Навчання техніки переміщень і вдосконалення у ній тісно пов'язані з вихованням таких рухових якостей, як швидкість, спритність, стрибучість, швидкісна витривалість. Підбір вправ повинен відповідати специфіці ігрових переміщень. В процесі навчання використовується багато засобів загальної фізичної підготовки (легка атлетика, рухливі і спортивні ігри тощо).

Для технічного вдосконалення найбільш ефективними є такі вправи: стартові прискорення з бігу різними способами по прямій, зі зміною напрямку, після поворотів і зупинки, стартові прискорення із різних вихідних положень; «човниковий» біг; стрибки на одній та двох ногах у різних напрямках і послідовності тощо.

Навчання ударів по м'ячу й вдосконалення у них доцільно починати з ударів внутрішньою частиною ступні (передачі м'яча) і внутрішньою частиною підйому (удари в ціль). Потім опановують удари середньою і зовнішньою частиною підйому, пізніше — носком і п'яткою. Найперше вчать ударами по нерухомому м'ячу, потім — по м'ячу, який котиться від гравця, назустріч йому, з правої і з лівої сторони. Відтак оволодівають ударами по м'ячу, що летить.

Особливу увагу необхідно звернути на виконання останнього бігового кроку перед постановкою опорної ноги біля м'яча. Активний поштовх для подовження цього кроку викликає збільшення амплітуди і сили замахування ноги, якою завдають удару по м'ячу.

У процесі навчання для закріплення основ техніки так званої школи ударів використовують вправи з деяким варіюванням сили удару і швидкості (без досягнення максимальних величин). На етапі вдосконалення розвиток влучності, сили й швидкості здійснюють одночасно.

Разом з оволодінням ударами ногою опановують зупинки м'яча, який котиться, внутрішньою стороною ступні й підшвою, а потім зупинки м'ячів, які летять, стегном, тулубом, підйомом.

Навчання ударам по м'ячу головою необхідно починати з вивчення удару середньою частиною голови без стрибка. Найбільш ефективні вправи в парах, коли один із партнерів накидає м'ячі, які летять з різною траєкторією, а другий — виконує удар. Далі оволодівають ударами в стрибку. Для розвитку «чуття м'яча» використовують варіанти жонгливання: в парах, трійках, на місці, в русі, декількома м'ячами тощо.

Вивчаючи удари і зупинки, доцільно використовувати допоміжне обладнання — тренувальну стінку й батути (вертикальні і похилі). Це дає змогу виконувати конкретніші завдання на різних етапах навчального процесу, точніше дозувати силу ударів, краще оволодівати прийомами техніки, збільшити кількість повторень, оперативніше фіксувати помилки і виявляти їх причини.

Оволодіваючи веденням м'яча, спочатку вивчають прямолінійне ведення середньою й зовнішньою частиною підйому ноги, носком, потім — ведення зі зміною напрямку. Відомо, що рівень техніки ведення, якого досягнуто на певній швидкості, не зберігається при переході на більшу швидкість. Тому необхідно після декількох успішних повторень засвоєного поступово переходити до виконання вправ на швидкості, близькій до максимальної. При цьому ставиться завдання не «відпускати» м'яч від себе далі, ніж на один-два метри.

Навчаючи фінтам, варто широко використовувати рухливі ігри. Паралельно з цим доцільно оволодівати прийомом відбирання м'яча. Для вивчення найбільш ефективні єдиноборства та ігрові вправи з кількісним розподілом учасників на протидіючі сили — 2×1 ; 2×2 ; 3×2 ; 4×2 та в інших варіантах.

Навчання прийомам воротарської техніки проводять у такій послідовності: переміщення і стрибки вгору, в сторону, ловіння м'ячів, які косяться, летять на різній висоті (спочатку без падіння, потім у стрибку і відтак — у стрибку з падінням); відбивання, переведення м'ячів, які летять низько, високо; кидки м'яча. Для вивчення ловіння м'яча обома руками на місці (в русі, в стрибку) виконується серія ударів (кидків рукою) на відстані 6—8 м від воротаря траєкторією польоту м'яча на нього або в сторону (на 1—1,5 м). Поступово збільшують силу ударів (кидків), потім — відстань, відтак видозмінюють траєкторію. Паралельно з ловінням опановують кидки м'яча рукою, на початку навчання виконують завдання на технічність і точність кидків, згодом — на дальність (з різною траєкторією) і точність.

Оволодінню технікою ловіння й кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловіння) і спортивних ігор (баскетбола й гандбола). Значну увагу необхідно приділяти ловінню м'яча з падінням. Після ознайомлення з технікою падіння «переко-

чуванням» в сторони вивчають техніку ловіння м'яча, який котиться і низько летить на відстані 1,5—2 м од воротаря. На початку навчання ловінню м'яча в падінні з фазою польоту використовують вправи, які слугують засвоєнню всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловіння м'яча у фазі польоту, групування, приземлення). Пізніше виконують ловіння м'ячів, які котяться і летять з різною траєкторією на відстані 2—2,5 м од воротаря. Для навчання переведення й відбивання м'яча використовують ті ж вправи, що й для оволодіння його ловіння.

Комплектування команди

Один з найважливіших принципів тактики у футболі — це оптимальне поєднання колективних дій з використанням технічних і фізичних якостей кожного спортсмена. У грі беруть участь дві команди по 11 чоловік (якщо футболістів більше, то в процесі гри окремих із них замінюють). Якщо такої кількості гравців немає, можна скласти команди з 10, 9 або 8 чоловік у кожній. Примірний розподіл функцій десяти гравців у команді — воротар, чотири захисники, два півзахисники і три нападаючі, дев'яти гравців — воротар, чотири захисники, один півзахисник і три нападаючі, восьми — воротар, три захисники, один півзахисник і три нападаючі. Організованість в діях колективу досягається чітким визначенням завдань кожного футболіста.

Воротар тримає останній рубіж оборони. Він повинен володіти технікою гри, своєчасно і правильно вибирати місце свого розташування, швидко оцінювати обстановку, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче й уміло керувати обороною. Воротарю необхідно успішно поєднувати гру «в воротах» з діями «на виходах». Часто воротар є першим організатором атаки.

Захисники повинні володіти усіма елементами техніки гри, впевнено протистояти супернику з м'ячем і без нього, узгоджувати дії при організації оборони й атаки. Основні вимоги до захисників: результативно діяти в зоні колективно й індивідуально; своєчасно перешкоджати передачам і ударам по воротах, ефективно боротися за верхні м'ячі; правильно страхувати партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення «поза грою».

В процесі організації атаки захисники повинні: відкриватися для отримання м'яча від воротаря; оволодівши м'ячем, своєчасно і точно виконувати передачу партнерам; несподівано відкриватися на фланзі або підключатися до атаки в центрі; вміло виконувати подачу або «простріл» з флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти на достатньо високому рівні тактико-технічної майстерності організувати атаки, завершувати їх і переходити до дій в обороні.

Основні дії в нападі: організований перехід від захисту до нападу й далі його розгортання; забезпечення розвитку несподіваних атак за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контролювання середини поля і активна участь в завершенні атак.

Основні дії в захисті: участь у протистоянні швидкому розвиткові атаки суперника завдяки контролю за найближчим в певній зоні або персонально закріпленим гравцем; протидія передачам і ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні оптимально поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибирати позиції, ефективно завершувати атаки в умовах постійної боротьби за м'яч. Основні дії в процесі наступу: розміщення на межі положення «поза грою» і своєчасний відхід назад для отримання м'яча; швидкісний маневр на фланзі з наступною передачею або «прострілом» м'яча у штрафний майданчик; активна участь в завершенні атак. При переході до оборони нападаючі взаємодіють із захисниками, вступають в єдиноборство з найближчим суперником, який володіє м'ячем. Безпосередньо до функцій захисників вдаються епізодично.

Завдання нападаючих — постійно загрожувати воротам суперника. Для цього слід грати сміливо, різноманітно, поєднуючи індивідуальну активність з колективними діями: обводити суперника як самостійно, так і з допомогою партнерів; частіше практикувати швидкі маневри для відриву од переслідувачів і створення গোлевой позиції; використовувати всі можливості для достатньо влучних ударів по воротах.

Перед початком матчу уточнюють завдання команди, підкреслюють необхідність як гри в прискореному темпі, використання коротких та середніх передач

м'яча, так і застосування, коли це доцільно, довгих. **Півзахисники** мають активно допомагати нападу, підключатися до атак на ворота суперника. Нападаючі повинні вдаватися головним чином до флангових проривів, частіше завдавати ударів по воротах. Захисникам необхідно пильно стежити за своїми підопічними, особливо фланговими гравцями, і підстраховувати один одного. Усіма силами збивати швидкий темп суперника.

Кваліфіковане керівництво футбольним колективом в процесі змагань, яке включає підготовку спортсменів до гри, управління ними під час зустрічі і наступний її аналіз, — справляє істотний вплив на результат кожного матчу, а при рівному класі команд-суперників і ряді інших обставин може бути вирішальним.

Важливе значення в управлінні командою під час матчу має правильно організована перерва між таймами. Аналізують проведену зустріч наступного дня перед тренуванням або черговим матчем. Обговорюючи плани майбутньої гри, необхідно враховувати підготовленість суперників.

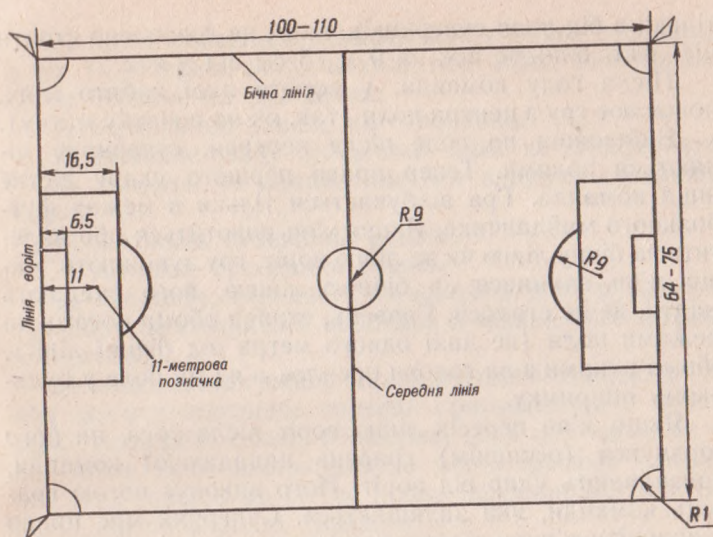
Найважливіші правила змагань

Поле, ворота, м'яч. Футбольне поле являє собою прямокутник розміром від 100 до 110 м довжиною і від 64 до 75 м шириною. Воно окреслене лініями шириною 8—12 см (мал. 98). Дві довгі лінії, що обмежують поле, називають *бічними*, дві короткі — *лініями воріт*. Поле поділене навпіл середньою лінією. Точка на середині цієї лінії — центр поля і кола радіусом 9 м 15 см.

Лінію воріт подовжують в обидва боки відрізками по 5,5 м і з їх кінців паралельно бічним проводять дві лінії по 6,5 м довжиною. Їхні кінці з'єднує лінія, паралельна лінії воріт. Утворений таким чином прямокутник є *площею воріт*.

Штрафну площу розмічають так: лінію воріт подовжують в обидві сторони відрізками по 16,5 м, з кінців яких паралельно бічним проводять дві лінії по 16,5 м і з'єднують кінці останніх. На відстані 11 м від середини лінії воріт позначене місце, з якого виконують 11-метровий штрафний удар. З центром у цій же точці за межами штрафної площі проведено дугу радіусом 9 м 15 см.

З центрами у вершинах усіх кутів поля проводять дуги радіусами по 1 м, утворюючи кутові сектори.



Мал. 98. Футбольне поле

Футбольні ворота — це два вертикальні стояки, з'єднані перекладиною. До них прикріплюється сітка, що затримує м'яч. Довжина воріт — 7 м 32 см, висота — 2 м 44 см.

Футбольний м'яч має форму кулі окружністю 68—71 см, масою — 396—453 г.

Для команд дітей, підлітків і юнаків старшого віку ігри можуть проводитися на полях розмірами 40 × 60, 50 × 75 і 60 × 90 метрів. Середня лінія і подовжена лінія воріт кожної половини звичайного футбольного поля можуть слугувати бічними лініями для зменшеного поля. На ньому встановлюють переносні ворота висотою 2 метри і довжиною — 6.

Тривалість гри для вікових груп: 11 років — 50 хв, 12—13 років — 60 хв, 14—15—70 хв, 16—17—80 хв, 17—18 років — 90 хв (перерви по 10 хв).

Перебіг гри. Матч триває два тайми по 45 хв. Після першого тайму футболісти йдуть на десятихвилинну перерву. Безпосередньо перед грою проводять жеребкування. Та із команд, яка виграла його, дістає право вибору воріт або право першого удару. Гравець, здійснюючи перший удар, повинен спрямувати його

тільки в бік поля суперників, яким не дозволено стояти цієї миті ближче ніж за 9 м 15 см від м'яча.

Після голу команда, у ворота якої забито м'яч, поновлює гру з центра поля (так, як на початку матчу).

Вийшовши на поле після перерви, суперники міняються полями. Тепер право першого удару дістає інша команда. Гра відбувається тільки в межах футбольного майданчика. Якщо м'яч викотиться або вилетить за бічну лінію чи за лінію воріт, гру зупиняють. Якщо м'яч опинився за бічною лінією, його вкидають звідти, де це сталося. Гравець, стоячи обома ногами за межами поля (не далі одного метра від бічної лінії), обома руками з-за голови посилає м'яч на поле у будь-якому напрямку.

Якщо м'яч пересік лінію воріт після того, як його торкнувся (останнім) гравець нападаючої команди, призначають удар від воріт. Його виконує ногою гравець команди, яка захищається. Суперник має право заволодіти м'ячем тільки після того, коли м'яч опиниться за межами штрафного майданчика.

Якщо м'яч пересік лінію воріт після того, як його торкнувся (останнім) гравець команди, що захищається, — призначають кутовий удар. Його виконує футболіст нападаючої команди від кутового сектора з того боку воріт, де м'яч вийшов за межі поля.

Всі вищенаведені випадки кваліфікуються як такі, коли м'яч опиняється *поза грою*.

У положення поза грою може потрапити і футболіст. Воно виникає тоді, коли гравець без м'яча опинився найближче від усіх до воріт суперника і після цього одержав від свого партнера м'яч, не маючи перед собою двох гравців суперника. Боковий суддя повинен перебувати на одній лінії з останнім захисником.

Порушення правил і покарання. За порушення правил у футболі найчастіше карають штрафним і вільним ударами. Гравець, який здійснює штрафний удар, може одразу забити гол. Якщо ж м'яч потрапив у ворота безпосередньо з вільного удару (не торкнувшись після нього жодного з гравців), — гол не зараховується.

Штрафний. Правилами передбачено покарання штрафним ударом за дев'ять найхарактерніших порушень — якщо гравець навмисне вчинить таке:

1) вдарить або намагатиметься вдарити ногою суперника;

- 2) намагатиметься якимось чином збити суперника з ніг (підставить ногу, нахилиться перед ним тощо);
- 3) стрибне на суперника;
- 4) небезпечно нападе на суперника;
- 5) штовхне ззаду суперника, який не блокує його;
- 6) вдарить чи намагатиметься вдарити суперника рукою;
- 7) затримає суперника рукою;
- 8) штовхне суперника рукою;
- 9) зупинить, передасть чи вдарить м'яч рукою (це звичайно не стосується воротаря в межах його штрафної площі).

Одинадцятиметровий. Якщо ж одного з вищеозначених дев'яти порушень гравець припуститься у межах своєї штрафної площі (байдуже, де в цей час м'яч — він може бути навіть далеко від штрафної площі), команда суперників дістає право на одинадцятиметровий удар по воротах (пенальті).

Вільний. У правилах наведено п'ять найголовніших порушень, за які карають вільним ударом, а саме, якщо футболіст чинить таке:

1) грає так, що може травмувати суперника (наприклад, намагається вдарити ногою по м'ячу, що його тримає в руках воротар суперників);

2) штовхне суперника плечем у той момент, коли м'яч перебуває за межами ігрової відстані, і ніхто із цих двох футболістів не намагається заволодіти ним;

3) не володіючи м'ячем, навмисне стоятиме або бігатиме на шляху суперника (який теж без м'яча), заважаючи його пересуванню;

4) штовхне воротаря, який перебуває у межах своєї площі;

5) будучи воротарем, зробить понад чотири кроки з м'ячем у руках або навмисне затримуватиме гру, щоб здобути перевагу для своєї команди.

Реалізація штрафного, вільного, пенальті. У момент штрафного або вільного удару, що його виконує футболіст зі своєї штрафної площі, всі гравці-суперники повинні перебувати за її межами і не ближче ніж за 9 м 15 см від м'яча.

М'яч вважається як такий, що увійшов у гру, тільки після того, коли він залишив штрафну площу.

У момент штрафного або вільного удару поза штрафною площею футболісти покараної команди повинні бути не ближче ніж за 9 м 15 см від м'яча.

У момент реалізації пенальті усі гравці, крім воротаря і того, хто завдає удару, перебувають за межами штрафної площі, не ближче ніж за 9 м 15 см від одинадцятиметрової позначки, на якій встановлюють м'яч. Воротар стоїть на лінії воріт між стовпами, не маючи права зрушити з місця до моменту удару по м'ячу. Гравець, який б'є по воротах, не має права торкатися м'яча вдруге раніше, ніж це зробить інший футболіст.

Якщо одинадцятиметровий призначають наприкінці тайму (першого чи другого), і часу для реалізації пенальті не вистачає,— суддя дає додатковий час.

Суддівство. Футбольний матч судить бригада в складі трьох арбітрів. Суддя на полі стежить за дотриманням правил і приймає остаточні рішення щодо цього. Йому допомагають двоє суддів на лінії. Зокрема, помахом прапорця вони сигналізують про вихід за межі поля м'яча і вказують, якій команді належить вводити його у гру.

З М І С Т

Передмова	3
Ігри як засіб фізичного виховання школярів	5
Фізичні якості дітей різного віку	5
Методи розвитку фізичних якостей	11
Гра в шкільній програмі	12
Рухливі ігри	18
Методика проведення ігор	18
Особливості використання ігор у різних навчально-виховних формах роботи	22
Ігри на уроках фізкультури	26
Ігри для занять у секціях з окремих видів спорту	53
Ігри в режимі шкільного дня	70
Спортивні ігри	87
Спортивні ігри в школі	87
Баскетбол	88
Волейбол	109
Гандбол	136
Футбол	154

Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник
Р 91 для вчителя /А. П. Демчишин, В. М. Артюх,
В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес — К.: Освіта,
1992. — 175 с.: іл.
ISBN 5-330-01719-X

У посібнику розглянуто питання навчання рухливим і спортивним іграм на уроках фізичної культури й під час проведення позашкільних занять з урахуванням вимог комплексної програми фізичного виховання учнів 1—11-х класів загальноосвітньої школи.

Для вчителів фізкультури загальноосвітньої школи, тренерів, керівників спортивних секцій, студентів педінститутів.

Р 4306011900—171 Інформ. лист
210—92

ББК 74.200.54

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЕМЧИШИН АНТОН ПАНАСОВИЧ, АРТЮХ ВОЛОДИМИР МИКОЛАЙОВИЧ,
ДЕМЧИШИН ВАЛЕРІЙ АНТОНОВИЧ, ФАЛЕС ЙОСИП ГРИГОРОВИЧ

РУХЛИВІ І СПОРТИВНІ ІГРИ В ШКОЛІ

Київ, «Освіта»

Завідуючий редакцією *М. П. Задорожний*. Редактори *В. П. Івасюк, В. Г. Голуб*.
Художник обкладинки *В. Г. Самсонов*. Художній редактор *Н. О. Костинська*. Тех-
нічний редактор *Ц. Б. Федосіхіна*. Коректор *І. М. Ситниченко*.

Здано до набору 19.09 90 Підписано до друку 24.10.91 Формат 84×108/32
Папір № 2 друк. Гарнітура літературна. Друк високий Умовн. друк. арк. 9,24
Умовн. фарбо-відб. 9,55. Обл. вид. арк. 8,21. Тираж 8000, прим. Видав. № 33941
Замовлення 1—173.

Видавництво «Освіта», 254053, Київ, Ю. Коцюбинського, 5.

Текст підготовлено на автоматизованій видавничій системі «Каскад-СМ»

Діапозитиви тексту виготовлено на Головному підприємстві ВО «Поліграфкнига»

Надруковано на Київській книжковій фабриці. 254054. Київ—54. вул. Воровського, 24