

Живанюк А.І.

СПОРТИВНІ ІГРИ

електронний посібник

для студентів відділення «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Живанюк А.І. Спортивні ігри. Новоград-Волинський економіко-гуманітарний коледж. - 2008 р. – 154 с.

Посібник складений у відповідності до ОКХ і ОПП "Стандарту вищої освіти" про підготовку молодших спеціалістів кваліфікації "вчитель фізичної культури" за спеціальністю 5.010201 "Фізичне виховання".

Посібник рекомендовано для студентів спеціальності 5.010201 "Фізичне виховання" денної форми навчання при підготовці до лекційних та семінарських занять, самостійної роботи, а також для викладачів ВНЗ I-II рівнів акредитації.

Рецензент: **Опанасюк Н.М.,** заступник директора з науково-методичної роботи, викладач вищої категорії, викладач-методист

Рекомендовано цикловою комісією професійних дисциплін та практичної підготовки відділення «Фізичне виховання» Новоград-Волинського економіко-гуманітарного коледжу

ЗМІСТ

1. ВСТУП.....	4
ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ.....	5
МОДУЛЬ I. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО ГРУ. ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНИХ ІГОР І ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА В ЗВ'ЯЗКУ З ВІКОВИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ГРАВЦІВ.....	5
Тема №1. Гра як засіб фізичного виховання.....	5
Тема №2. Виховне, освітнє, оздоровче значення спортивних ігор.....	12
Тема №3. Класифікація спортивних ігор.....	18
Тема №4. Застосування спортивних ігор в різних ланках фізичного виховання.....	20
МОДУЛЬ II. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	26
Тема №5. Підготовка до гри (вибір гри, підготовка місця, інвентарю, попередній аналіз гри).....	26
Тема №6. Організація гравців (розміщення гравців і керівника, виділення капітанів і ведучих, розподілення гравців на команди).....	29
Тема №7. Керівництво процесом гри (початок гри, організація дій гравців, спостереження за ходом гри, суддівство).....	38
МОДУЛЬ III. ФУТБОЛ.....	41
Тема №8. Історія розвитку футболу. Футбол на Україні. Правила гри, суддівство.....	41
Тема №9. Основи техніки гри в футбол: техніка пересувань, удари по м'ячу, зупинки, ведення м'яча, відволікаючі дії, відбирання м'яча, техніка гри воротаря.....	47
Тема №10. Тактика гри в футбол: тактика, дії без м'яча, дії з м'ячем, групова тактика, комбінація в парах, командна тактика.....	53
Тема №11. Фізична підготовка футболіста.....	58
Тема №12. Психологічна підготовка футболістів.....	61
Тема №13. Організація і проведення змагань.....	65
МОДУЛЬ IV. ВОЛЕЙБОЛ.....	67
Тема №14. Історія розвитку волейболу. Зміст та правила гри в волейбол.....	67
Тема №15. Специфіка волейболу, вимоги до методики навчання дітей шкільного віку.....	70
Тема №16. Техніка гри і особливості вивчення її прийомів.....	76
Тема №17. Тактика гри: комплектування стартового складу, тактика гри при нападі, захисті, дії гравців.....	82
Тема №18. Фізична, психологічна підготовка гравців.....	86
МОДУЛЬ V. БАСКЕТБОЛ.....	93
Тема №19. Історія розвитку баскетболу. Зміст та правила гри в баскетбол.....	93
Тема №20. Технічна підготовка. Стійка баскетболіста та пересування, ведення м'яча, кидки, передачі.....	98
Тема №21. Тактична підготовка: індивідуальні та групові дії гравців, тактичні системи гри... ..	104
Тема №22. Порушення правил і покарання за це.....	108
Тема №23. Рухливі ігри та естафети для набуття навичок закріплення прийомів техніки, тактики гри в баскетбол.....	110
Тема №24. Орієнтовні комплекси вправ для підготовчої частини заняття.....	114
МОДУЛЬ VI. РУЧНИЙ М'ЯЧ (ГАНДБОЛ).....	116
Тема №25. Правила гри, суддівство, специфіка гандболу, вимоги до методики навчання дітей шкільного віку.....	116
Тема №26. Техніка гри.....	126
Тема №27. Колективні дії в нападі.....	129
Тема №28. Колективні дії в захисті.....	130
КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ.....	131
Тестові завдання.....	131
Перелік контрольних питань зі спортивних ігор.....	138
Теми рефератів та доповідей.....	142
ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ.....	143
Короткий термінологічний словник.....	143
Технічні засоби і тренажери для підготовки гравців.....	145
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	152

ВСТУП

Спортивні ігри як вид колективної діяльності суттєво відрізняються від тих видів спорту, де боротьба йде не за метри, кілограми, секунди.

Сучасні спортивні ігри – це складна і різностороння діяльність, в якій крім техніки володіння м'ячем, потрібен високий рівень розвитку спеціальних фізичних і технічних якостей. Для того, щоб його досягти, необхідне оволодіння навичками і їх вдосконалення наблизити до гри, або змагань, тобто застосувати загальні вправи, або рухливі ігри, що містять елементи спортивних ігор, які вивчаються.

Даний курс покликаний дати студентам знання з методики проведення спортивних ігор з молодшими та старшими школярами.

У середніх спеціальних та вищих навчальних закладах спортивні ігри – це спеціальний предмет, який містить у собі історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор та виховання педагогічних навичок.

В Україні найбільше розповсюдження одержали волейбол, футбол, баскетбол, ручний м'яч, теніс, хокей та інші.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є схожі ознаки, які дозволяють розділити їх на окремі групи: командні і некомандні, з дотиком до суперника і без дотику, з додатковим приладом (ключка, ракетка, бита) і без нього.

Рухові навички гравців відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в корзину різними способами і в самих різноманітних умовах.

Спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: взаємодопомоги, поваги до своїх партнерів і суперників, свідомій дисципліні, активності, почуттю відповідальності.

Значний вплив спортивних ігор на центральну нервову систему. Моторне виконання рухів, часта їх зміна й постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи, позитивно впливають на розвиток здоров'я.

Мета викладання дисципліни – формування у студентів знань, умінь і навичок, а саме:

Студенти повинні знати:

- ▶ методику проведення спортивних ігор з молодшими та старшими школярами на уроках.

Студенти повинні вміти:

- ▶ практично провести спортивні ігри з молодшими та старшими школярами;
- ▶ самостійно підбирати ігри для занять з врахуванням вікових особливостей;
- ▶ складати конспекти і самостійно проводити вивчені ігри;
- ▶ готувати місце для проведення ігор необхідний інвентар і обладнання;
- ▶ правильно вибирати місце при поясненні гри і в процесі її проведення;
- ▶ організувати гравців для проведення гри;
- ▶ подавати команди і розпорядження;
- ▶ пояснювати і показувати ігрові прийоми і гру в цілому;
- ▶ керувати процесом гри і діями окремих гравців;
- ▶ аналізувати проведення ігор.

ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

МОДУЛЬ I. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО ГРУ. ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНИХ ІГОР І ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА В ЗВ'ЯЗКУ З ВІКОВИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ГРАВЦІВ

ТЕМА 1: Гра як засіб фізичного виховання

ПЛАН:

1. Ігри як засіб фізичного виховання школярів.
2. Методи розвитку фізичних якостей.
3. Гра в шкільній програмі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

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. Від 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 (протидія 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 короточасних 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 показали, 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 працездатність. 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 загальнорозвиваючі 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, жонглювання 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.

Наявність сенситивних періодів в життєвому циклі нині загально визнана. 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.

2. 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 уд./хв. \pm 5 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 черевиків, обтяжувальних 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.

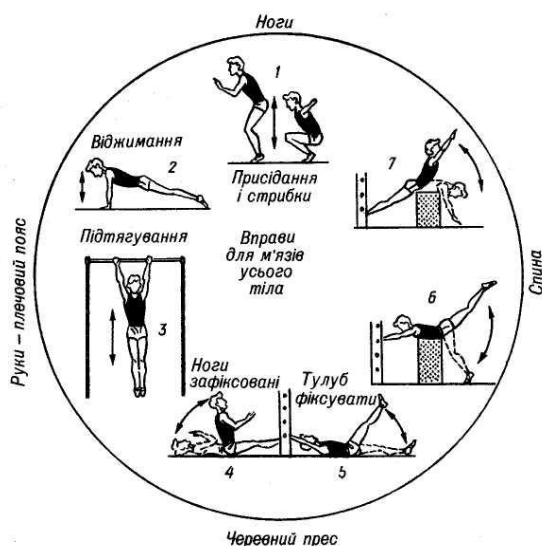
Коловий метод (колова форма тренування) може складатися з різноманітних (а іноді і всіх) загальних методів. Для цього на тренувальному майданчику розмічають станції — місця для виконання певних вправ. Кожен учень виконує їх з максимальною для себе інтенсивністю в обмежений час, із змінною тривалістю 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.

3. 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 маршем-кидком, 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 почерговою (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 спортивних 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.

Учні 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, поєдинки 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 вихованню 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 круп», «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.

ТЕМА 2: Виховне, освітнє, оздоровче значення спортивних ігор

ПЛАН:

1. Спортивні ігри.
2. Фізична, загально-фізична підготовка.
3. Фізичні якості.
4. Спеціальна фізична підготовка.
5. Технічна, тактична підготовка.
6. Види змагань, системи розиграшу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.І., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - 1997.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Ясинський Є.А., Ільницький І.В. Фізичне виховання. - 2000.

1. СПОРТИВНІ ІГРИ

Спортивні ігри - це боротьба між двома сторонами, яка протікає в рамках правил. Перевага надається за кількістю досягнень, обумовлених метою. Спортивні ігри єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою майданчика, тривалістю гри устаткуванням. Змагання із спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивними іграми займаються в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, на виробництві, в будинках відпочинку, санаторіях та ін.

У середніх спеціальних та вищих навчальних закладах це спеціальний предмет, який містить у собі історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор та виконання педагогічних навичок.

В Україні найбільше розповсюдження одержали волейбол, футбол, баскетбол, ручний м'яч, теніс, настільний теніс, хокей із шайбою, з м'ячем на траві, городки, регбі, бадмінтон та ін.

Кожна спортивна гра має певні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, які дозволяють розділити їх на окремі групи: командні і некомандні, з дотиком до суперника і без дотику, з додатковим приладом (ключка, ракетка, біта) і без нього.

Рухи і дії, використовувані в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці намагаються, доцільно застосувати ігрові

прийоми, спільно зі своїми парі перами домагаючись переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активні протидії суперника завжди змінюються умовами здійснення задуманих дій окремим гравцем і командою в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями різноманітні завдання, які вимагають миттєвого розв'язання. Для цього необхідно за найкоротші проміжки часу побачити створену обстановку (розміщення партнерів, суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити тільки маючи певні знання і навички.

Рухові навички гравці в відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в корзину і т.д. різними способами і в самих різноманітних умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні, і успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх учасників. Ускладнює взаємодії те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й напружені на розв'язок загального завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнером і домагатися успіху.

Величезне значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна і правильна допомога партнеру - важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу.

Рамки діяльності під час гри обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використовувати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють виконанню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: взаємодопомоги, поваги до своїх партнерів і суперників, свідомій дисципліні, активності, почуттю відповідальності тощо.

Різнманітні рухи і дії, виконувані у спортивних іграх, в більшості випадків на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив; сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обігу речовин, підвищенню діяльності всіх органів систем організму людини, є засобом відпочинку для багатьох категорій трудящих. Особливо для осіб, які зайняті розумовою діяльністю.

Значний вплив спортивних ігор на центральну нервову систему. Моторне виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і стабільності нервової системи позитивно впливають на розвиток здоров'я, вестибулярного та інших аналізаторів.

2. ФІЗИЧНА, ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з гравцями. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для спортивних ігор, залежить оволодіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для спортивних ігор засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня набуття навичок гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки гравців вправи з техніки, тактики і самої спортивної гри не достатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих та підготовчих вправ.

Фізична підготовка особливо впливає на результат змагань із спортивних ігор юнацьких команд.

В умовах, коли змагання проводяться кілька днів підряд, юний гравець, в якого недостатньо розвинуті швидкісно-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконанню їх у швидкому темпі. Адже в разі недостатньої витривалості учень швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижується точність ударів, кидків, подачі м'яча тощо, стрибучість і тим самим ускладнюється ведення гри в гострокомбінованому стилі.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес.

Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки та тактики гри.

3. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

Сила - це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила гравців має велике значення, вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Засобами розвитку сили мають бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовують переважно вправи з обтяжуванням власної маси (присідання, стрибки, підтягування тощо). Для розвитку сили корисні рухові ігри, в яких потрібні короточасні швидкісно-силові напруження (для цього використовують набивні м'ячі, гантелі, кулі тощо). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного втомлення.

Необхідно звернути увагу на розвиток в учнів здібностей до статично-м'язових короточасних зусиль, які погребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа "ластівка", мішані і прості звисання, що тривають до 10 сек. та ін.)

Силові вправи для дівчаток за кількістю повторень такі самі, як і для хлопчиків, але напруження їх має бути меншим.

Вправи на розвиток сили, що пов'язані з великим фізичним навантаженням, виконують наприкінці заняття.

Швидкість у спортивних іграх це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються:

- 1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;
- 2) у швидкості виконання прийомів і техніки гри;
- 3) у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Основним способом розвитку рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість виконаних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань і несподіваним сигналом. Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регулярної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей студентів. Дослідження показали, що такі вправи стануть ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні зі стрибковими.

Для розвитку швидкості необхідно, насамперед, використовувати швидкісно-силові вправи. Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з "вибуховою" м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки і стрибкові вправи з обтяжуванням (з набивними м'ячами, торбинками з піском тощо.)

Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під ухил, з використанням лідера тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім звичайних.

Вправи будуть ефективними тоді, коли учень може контролювати і точно оцінювати швидкість своїх рухів.

Тренувальні заняття організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює студентів.

Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість важлива якість гравця, вона виявляється в здібності боротьби з втомлення, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця. На заняттях з учнями основними засобами розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середній і довгій дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовують вправи, що виконують з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100-200 м (3-5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3-4 хв., а також загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, що повторюються 15-20 разів.

Спритність проявляється у здібностях гравця швидко і сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі заняття, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові несподівані для учнів вправи.

Розвиваючи спритність гравця як здатність швидко переключатись з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному виконанні, естафети, стрибки у довжину або глибину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та ін. У процесі заняття з гравцями для розвитку спритності рекомендовано такі поради:

1. Ускладнювати раніше засвоєні учнями вправи (змінювати вихідні положення, включати додаткові рухи, завдання, умови тощо).
2. Контролювати, щоб учні виконували вправи в ліву і в праву сторони, лівою і правою рукою, засвоюючи техніку гри та вдосконалення навички.
3. Змінювати довжину дистанції, кількість гравців розміри майданчика.
4. Збільшувати або зменшувати швидкість рухів, переключаючи учнів з однієї дії на іншу.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервеве напруження. Тому доцільно повторювати подібні вправи.

Вправи на спритність проводять на початку основної частини заняття.

Вправи для розвитку швидкості проводять в підготовчій або основній частині уроку після виконання вправ на розвиток швидкості.

Для розвитку спритності застосовують повторно-змінний, змагальний та ігрові методи.

Гнучкість (рухливість у суглобах) - це здатність гравця виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості - складова частина тренувального процесу, але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів ігор.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2-4 ритмічних повторень), з поступовим збільшенням амплітуди і прискорення темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8-10 повторень на перших заняттях, 20-30 повторень наприкінці четвертого місяця заняття.

Для розвитку в учнів гнучкості необхідно дотримуватись таких методичних вимог:

1. Розвивати в учнів гнучкість систематично і планомірно.
2. Використовувати вправи для розтягування серіями, інтервалами, між серіями заповнювати вправами на розслаблення.
3. Використовувати вправи на гнучкість після розігрівання м'язів, наприкінці розминки.
4. Комплекс вправ на гнучкість починати з активних вправ.
5. Не застосовувати вправ на гнучкість в кінці заняття.

4. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Мета спеціальної фізичної підготовки - розвиток якостей і здібностей, необхідних для гри у волейбол, баскетбол, гандбол та ін., а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються у стрибучості. Вони дають змогу виконувати стрибки з короткого розбігу із місця, повторювати їх у складних умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності всіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок. Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовуються і в процесі спеціальної фізичної підготовки гравців.

5. ТЕХНІЧНА, ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Для успішного заняття спортивними іграми учні мають добре засвоїти техніку й тактику кожної гри. **Технічна підготовка** направлена на оволодіння різноманітними технічними прийомами. Чим вищий рівень технічної підготовки гравця, тим більше в нього можливостей вести гру різноманітно з урахуванням конкретних ігрових ситуацій.

Вивчення прийомів гри, як відомо, умовно поділяють на чотири тісно пов'язані між собою образи: ознайомлення з прийомом, вивчення прийому в спрощених спеціально створених умовах, вивчення прийому в ускладнених умовах, закріплення прийому в грі.

Тактика гри - це раціональне виконання технічних прийомів в залежності від ігрових ситуацій. Тактична підготовка розвиває в учнів швидкість складних реакцій, орієнтування, кмітливість, творчу ініціативу в процесі розв'язання різноманітних рухових завдань.

Тактична підготовка має на меті:

1. Навчити індивідуальних дій і елементарних взаємодій з партнером в нападі і захисті.
2. Формування у гравців умінь ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні взаємодії з урахуванням власних сил і можливостей, особливостей протидії захисника.
3. Розвиток маневрувань в ході гри, можливості переключення від одних взаємодій до інших.

При навчанні тактики гри до вправ додають умови і часткові ускладнення, такі як: а) звукова і зорова сигналізація (для того щоб гравці могли швидко змінювати або гальмувати ті чи інші дії заздалегідь обумовленим способом); б) збільшення кількості м'язів, предметних тренажерів і обмежників; в) використання найбільш складних переміщувальних; г) застосування пасивного й активного опору умовного суперника.

6. ВИДИ ЗМАГАНЬ, СИСТЕМИ РОЗИГРАШУ

Змагання є важливою частиною організації спортивної роботи. Під час їх проведення перевіряють наслідки навчально-виховної роботи, її методику зміст і педагогічну майстерність викладача.

Команди зустрічаються між собою, обмінюються досвідом і підвищують клас гри. Добре організовані змагання мають велике виховне значення, сприяють розвитку моральних і вольових якостей учасників.

Значення із спортивних ігор своєю високою емоційністю заохочують багатьох глядачів, стають, таким чином, могутнім засобом пропаганд спорту.

Залежно від поставлених завдань змагання із спортивних ігор поділяють на такі види:

- а) першості;
- б) на приз, кубок;
- в) матчеві зустрічі;
- г) показові;
- д) скорочені або блиц-турніри;
- є) контрольно-перевірні;
- є) класифікаційні;
- ж) зрівняльні або гандинальні;
- з) відбіркові;
- і) відкриті;
- к) закриті.

За умовами заліку результати змагання розрізняють: особисті, командні та особисто-командні.

Система розіграшу змагань

У практиці проведення змагань застосовують три системи: систему з вибуванням того, хто програв, кругообігу і змішану. Вибираючи системи розіграшу, враховують завдання які ставлять перед змаганнями, строки їх проведення, рівень спортивної підготовки учасників та ін.

У змаганнях за системою розіграшу з вибуванням після поразки учасника (команди), що програли зустріч, вибувають з розіграшу. Таким чином у кінці змагань залишається команда, яка не програла жодної зустрічі; вона і стає переможцем. Цю систему застосовують у таких випадках, коли змагання, які проводяться за участю багатьох команд, треба провести в стислі строки. Для проведення розіграшу з вибуванням складають за певними правилами спеціальну таблицю, яка визначає порядок зустрічей між командами. Щоб запобігти можливості зустрічей найсильніших команд у перших колах і підвищити інтерес до ігор останніх кіл, застосовують "розсіювання" найсильніших учасників. Якщо необхідно визначити місця всіх команд, проводять додаткові "втішні" ігри. У деяких випадках систему розіграшу з вибуванням застосовують так, що команди вибувають із змагань не після першої, а після другої поразки. У розіграші за коловою системою незалежно від наслідків змагання кожний учасник(команда) грає по черзі з усіма іншими. Переможцем буде той з учасників, який набере найбільшу суму очок.

Для визначення початку зустрічей користуються двома способами складання таблиць. Перший спосіб дає змогу правильно чергувати ігри на своєму і чужому полі. Другий спосіб можна застосовувати тоді, коли чергування полів не має значення.

Іноді змагання за круговою системою проводять у два круги. Для проведення змагань в стислі строки застосовують різні варіанти колової системи.

Мішаний вид розіграшу - це комбінація в різній послідовності з двох попередніх видів.

Для підвищення результатів з окремих спортивних ігор (теніс, бадмінтон та ін.) іноді застосовуються інші види розіграшу: "ланцюжок" і "піраміду". Це звичайно практикують в одному спортивному колективі або секції протягом усього спортивного сезону.

Оцінка і облік наслідків змагання

Тільки цифрові показники, як об'єктивні дані, можуть визначити переможця, а також місце кожного учасника. Існує кілька шкал, за якими оцінюють результати учасників змагань: для заліку по одному учаснику і по кількох (у змаганнях колективів). За цими шкалами переможця визначають шляхом підсумування кількох

очок, набраних учасником за відповідні результати в кожній зустрічі. Ці результати вносять до спеціальної таблиці обліку результатів змагань.

Організація змагань

Планування спортивних змагань у нашій країні має державний, централізований характер. Календарний план розробляє Міністерство у справах молоді, фізкультури і спорту України. Виходячи з цього плану, свої спортивні заходи планують державні установи, ДСТ, обласні федерації, які розробляють "Положення про змагання", де чітко визначають усі питання підготовки та проведення змагань. Підготовку великих змагань, як правило, проводить організаційний комітет.

Змагання невеликого масштабу можуть підготувати працівники організації, яка проводить змагання. Безпосередньо проводить змагання головна суддівська колегія, яка зобов'язана перевірити етап здоров'я учасників змагань, визначити порядок та режим дня учасників, скласти розклад ігор за днями та годинами, перевірити стан і придатність спортивних споруд. Головна суддівська колегія складається з головного судді, його заступників та головного секретаря.

Організація суддівської роботи

Судді в окремих іграх об'єднуються в суддівські колегії, які є громадськими організаціями. Функції колегії суддів передбачають проведення змагань, підвищення кваліфікації і підготовка нових суддівських кадрів на спеціальних семінарах і в процесі навчально-тренувальних занять у секціях колективів і фізичної культури. Роботою суддівських колегій керує президія, яку обирають на загальних зборах федерації. При президії створюють комісії: організаційну, з призначення суддів, методичну, кваліфікаційну дисциплінарну.

ТЕМА 3: Класифікація спортивних ігор

ПЛАН:

1. Характеристика спортивних ігор.
2. Класифікація спортивних ігор.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) /Фізичне виховання в школі. - К.: №1., 2002.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. СПОРТИВНІ ІГРИ

Спортивні ігри - це боротьба між двома сторонами, яка протікає в рамках правил. Перевага надається за кількістю досягнень, обумовлених метою. Спортивні ігри єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою майданчика, тривалістю гри устаткуванням. Змагання із спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивними іграми займаються в загальноосвітніх школах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, на виробництві, в будинках відпочинку, санаторіях та ін.

У середніх спеціальних та вищих навчальних закладах це спеціальний предмет, який містить у собі історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор та виконання педагогічних навичок.

В Україні найбільше розповсюдження одержали волейбол, футбол, баскетбол, ручний м'яч, теніс, настільний теніс, хокей із шайбою, з м'ячем на траві, городки, регбі, бадмінтон та ін.

Кожна спортивна гра має певні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, які дозволяють розділити їх на окремі групи: командні і некомандні, з дотиком до суперника і без дотику, з додатковим приладом (ключка, ракетка, біта) і без нього.

Рухи і дії, використовувані в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці намагаються, доцільно застосовувати ігрові прийоми, спільно зі своїми парі перами домагаючись переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активні протидії суперника завжди змінюються умовами здійснення задуманих дій окремим гравцем і командою в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями різноманітні завдання, які вимагають миттєвого розв'язання. Для цього необхідно за найкоротші проміжки часу побачити створену обстановку (розміщення партнерів, суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити тільки маючи певні знання і навички.

Рухові навички гравці в відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в корзину і т.д. різними способами і в самих різноманітних умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні, і успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх учасників. Ускладнює взаємодії те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й напружені на розв'язок загального завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнером і домагатися успіху.

Величезне значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна і правильна допомога партнеру - важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допомагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу.

Рамки діяльності під час гри обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використовувати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють виконанню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: взаємодопомоги, поваги до своїх партнерів і суперників, свідомій дисципліні, активності, почуттю відповідальності тощо.

Різнманітні рухи і дії, виконувані у спортивних іграх, в більшості випадків на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив; сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обігу речовин, підвищенню діяльності всіх органів систем організму людини, є засобом відпочинку для багатьох категорій трудящих. Особливо для осіб, які зайняті розумовою діяльністю.

Значний вплив спортивних ігор на центральну нервову систему. Моторне виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і стабільності нервової системи позитивно впливають на розвиток здоров'я, вестибулярного та інших аналізаторів.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР



ТЕМА 4: Застосування спортивних ігор в різних ланках фізичного виховання

ПЛАН:

1. Методи організації діяльності учнів на уроці спортивних ігор.
2. Організація, зміст і методика секційних занять зі спортивних ігор.
3. Спортивний колектив і його роль у формуванні особи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1989.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) /Фізичне виховання в школі. - К.: №1., 2002.
3. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.Т. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1977.
4. Спортивные игры /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
5. Спортивные игры. Учебное пособие для педагогических факультетов физкультурных институтов. /Под ред. Портных Ю.М./ -М.: ФИС, 1975.
6. Шиян Б.С. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Частина 2. - Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2002.

1. МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОЦІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Ефективність уроку багато в чому залежатиме від того, які методи організації будуть застосовуватися. На заняттях із спортивних ігор застосовуються фронтальний, груповий, потоковий методи, метод індивідуальних завдань і колового тренування.

Фронтальний метод найбільш ефективний, так як вправи виконуються учнями одночасно, з мінімальними паузами. Він може застосовуватися на всіх етапах уроку, коли удосконалюється і повторюється пройдений матеріал, при навчанні нових рухів і при вихованні рухових якостей. Наприклад, у навчанні техніки переміщень учні приймають положення бігу з нагинання, випробують його, переміщаючись до протилежного краю майданчика усім класом одночасно. При шиківанні шеренги вправи проводяться позмінно. При навчанні техніки володіння м'ячем увесь клас виконує імітаційні вправи одночасно, потім вправи з м'ячами виконуються позмінно.

Перерви, необхідні для відпочинку, відводяться для пояснення і показу, уточнення початкових і кінцевих положень руху.

Груповий метод вживається для удосконалення техніки або при виконанні різних завдань для виховання рухових якостей. Розподіл на групи і виконання різних завдань потребують підготовки інструкторів і активу учнів. Груповий метод дозволяє контролювати учнів і вносити необхідні корективи, спрямовувати увагу на групу, яка виконує більш складні завдання, або на менш підготовлену групу.

Застосування групового методу доцільне при обмеженні місця занять, коли одна або декілька груп виконують ігрові вправи або двосторонні ігри, а інші групи гравців працюють над розвитком фізичних якостей за межами ігрового майданчика.

Потоковий метод передбачає почергове виконання учнями вправ. У спортивних іграх це почергові кидки у баскетболі або у гандболі, удари у футболі або нападаючі удари у волейболі. Застосування цього методу в поєднанні з поділом на групи, використанням додаткових баскетбольних корзин, воріт, волейбольних сіток дозволить підвищити щільність занять, їх інтенсивність та ефективність.

Метод індивідуальних завдань полягає в тому, що учні одержують завдання і самостійно виконують їх. Він може поєднуватися з іншими методами, доповнюючи їх.

Колове тренування може застосовуватися при удосконаленні техніки гри і комплексному вихованні рухових якостей. Цей метод вимагає диференційованого визначення завдань. Групи, приблизно рівні за підготовкою, послідовно виконують певні завдання у визначених місцях, що називаються станціями. Станції мають порядковий номер, назву і таблицю з описом вправ. Після пробних виконань вправ і вивчення порядку зміни станцій клас приступає до виконання завдань. Тривалість виконання вправ на одній станції, чисельний склад груп і паузи при зміні станцій визначаються дослідним шляхом на основі мети і завдань уроку, підготовки учнів. При коловому тренуванні навантаження диференціюється для дівчаток і хлопчиків. Темп і кількість повторень визначаються і змінюються залежно від початкових і досягнутих результатів. Велика роль відводиться підготовці учнівського активу, який разом з учителем керує виконанням завдань. Можна чергувати завдання для удосконалення технічних прийомів і виховання рухових якостей. Це надає уроку емоційного забарвлення і викликає додатковий інтерес в учнів.

Вибір методу залежить від завдань уроку і засобів, що застосовуються. Одна з найбільш суттєвих сторін сучасного уроку - його висока моторна щільність. Ефективність уроку багато в чому залежить від творчого застосування найраціональніших методів організації навчального процесу.

Фізичне навантаження на уроках зі спортивних ігор

Виконання основних і допоміжних завдань уроку зі спортивних ігор вимагає від учня високих напружень, особливо коли це стосується вправ зі спеціальної фізичної підготовки.

Високого рівня фізичного розвитку не можна досягти без поступового наростання зусиль у процесі виконання вправ без подолання труднощів. Такі напруги на уроці шкодять здоров'ю. Тому навантаження встановлюють, урахувавши вік, стать, фізичну підготовку та стан здоров'я учнів. Щоб його виконати, потрібні зусилля, іноді дуже великі, щоб навантаження було обов'язково посилюючим.

Для забезпечення високої ефективності навчання протягом усього уроку необхідне методично обґрунтоване регулювання навантаження, під яким розуміють ступінь нервово - м'язової напруги під час виконання вправ. Тобто сума дії фізичних вправ на організм називається **навантаженням**. Навантаження визначається обсягом та інтенсивністю вправ, що виконують учні: кількості повторень вправи, величини дистанції при естафетах з елементами спортивних ігор або довжини відрізків у вправах з тактичною спрямованістю. Інтенсивність залежить від швидкості виконання вправ, числа повторень за одиницю часу, протидії партнера (групи або команди).

Навантаження на уроці регулюють, урахувавши закономірності фізичної діяльності людини. Однією з цих закономірностей є необхідність певного часу для

входження в роботу. Тривалість цього періоду часу залежить від типу вищої нервової діяльності учня, його віку, фізичної підготовки тощо. У цей період фізична діяльність поступово підвищується до встановленого оптимуму, тобто найкращого стану. Оптимальний стан утримується деякий час, іноді дуже короткий, це залежить від характеру та міри зусиль учня, а потім настає процес зниження фізичної діяльності через втому.

Фізичне навантаження на уроках спортивних ігор можна регулювати, змінюючи кількість м'ячів у навчальній вправі або в рухливій грі, чисельний склад групи в естафетах, розміри майданчика у двосторонніх іграх і кількість гравців у кожній команді. Відносна складність дозування навантаження у спортивних іграх передбачає ретельне планування і контроль за реакцією організму під час занять. Знання ступеня впливу на організм окремих ігор і ігрових вправ дозволить правильно спланувати навантаження на уроці (поступове підвищення її в основній частині уроку і зниження у заключній частині). Контроль за ступенем навантаження і реакцією організму можна вести візуально, за зовнішніми ознаками: (задишкою, зблідненням, дрижанням кінцівок, великою пітливістю, погіршенням координації рухів та ін.) або за пульсом в учнів. Суб'єктивні відчуття учня не завжди збігаються з дійсним станом, наприклад, при емоційній діяльності почуття втоми не відбиває дійсної картини стомлення і навпаки.

Фізичне навантаження на уроці залежить від щільності уроку, від відношення раціонально використаного часу до всього часу, відведеного на урок, й від моторної щільності уроку. Для підвищення щільності і моторної щільності уроку рекомендується скорочувати організаційну частину уроку і час підготовки до виконання окремих вправ, пояснення, поєднувати їх з виконанням вправ. При навчанні нових рухів, коли знижуються щільність уроку і плановане фізичне навантаження, рекомендується вивчати тільки основні елементи рухової структури прийому, використовуючи фронтальний метод навчання. Велика щільність уроку досягається при наявності достатньої кількості необхідного інвентарю і обладнання, попередній його підготовці.

Регулюючи зусилля учнів, треба враховувати, що мале навантаження (мікродозування), як і навантаження, яке їм не під силу, не раціональне. Перші виконання рухового завдання вводять учня у потрібну діяльність але не розв'язують рухового завдання. При непосильному навантаженні стомлення викликає неправильні відчуття та уявлення, вимагає додаткових зусиль, включення в роботу м'язів, які звичайно не беруть участі у даному русі, тобто зумовлюватиме неправильні або зайві рухи.

Оцінювання успішності учнів

Перевірка і оцінка знань, умінь і навичок, рівня фізичної підготовки й умінь працювати самостійно є складовими частинами і завершальним етапом навчання. Вони визначають рівень засвоєння навчального матеріалу, ліквідовують проблеми у знаннях. Перевірка й оцінка органічно поєднуються з процесом навчання і впливають на його хід, контролюють ефективність використаних методів і служать меті удосконалення всього процесу викладання. Результати перевірки й оцінки підвищують активність і самостійність учнів. Оцінка на уроках спортивних ігор ставиться на основі ступеня засвоєння теоретичного розділу, техніки рухових дій, результатів виконання навчальних нормативів, навичок та умінь самостійно тренуватися і виконання домашніх завдань. Перевірка теоретичних знань проводиться з тем, передбачених програмою: роль і значення фізичної культури і спортивної гри, що вивчається, у зміцненні здоров'я, у підготовці до праці і захисту Батьківщини, особиста гігієна, загартування тощо. До теоретичних питань входять правила спортивної гри, що вивчається, залежно від віку знання техніки виконання окремих прийомів, відомості для самостійних занять.

Специфіка оцінювання техніки рухових дій у спортивних іграх є тим, що їх неможливо виміряти. Оцінювання техніки може бути лише візуальним. Важливо наперед визначити у кожному класі ті прийоми гри, техніка яких виконуватиметься на оцінку. При виконанні навчальних нормативів допускається диференційований підхід, залежно від фізичної підготовки школярів. Окрім підсумку, важливі ті зрушення, які

отримані в результаті занять на уроках і самостійних занять школярів, їх прагнення до фізичного удосконалення. Оцінка навичок та умінь здобутих самостійно, проводиться під час виконання школярами зарядки, при наданні допомоги своїм товаришам під час навчання прийомів техніки гри, виконання ними обов'язків капітанів команд, суддів.

Оцінювання усіх видів діяльності на уроці здійснюється на основі перевірених досвідом, науково обґрунтованих принципів, що передбачають об'єктивність, систематичність, носять диференційований характер і мають велику виховну дію. Кінцевою формою оцінки на уроці є бал. До виставлення оцінки за виконання рухової дії необхідний комплексний підхід в оцінюванні знань, техніки виконання (за сприятливих для учнів умов) та нормативного показника.

Специфікою виставлення оцінки за 12-бальною системою є те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань. Оцінювання шести вправ комплексного тесту відбувається, навпаки, за сумою балів. За кращий показник учень отримує - 2 бали, за гірший - 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів встановлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) з його фізичної підготовки. Залежно від ступеня оволодіння учнями навчального матеріалу відповідно до критеріїв 12-бальної системи оцінювання розрізняють 4 рівні компетентності його засвоєння: початковий (оцінка від 1 до 3 балів); середній (від 4 до 6 балів); достатній (від 7 до 9 балів); високий (від 10 до 12 балів). Показники приведені в табл. 1.

Проводиться поточний, періодичний і підсумковий контроль знань і умінь учнів. Перевірка і оцінка знань може відбуватися перед вивченням нового матеріалу, об'єднуватися з процесом навчання при самостійній ігровій діяльності учнів, проводитися у заключній частині при підведенні підсумків уроку.

Для оцінки знань і діяльності учнів на уроці застосовуються метод спостереження і метод опитування.

Табл. 1

Оцінка успішності учнів

Рівень навчальних досягнень	Бали	Критерії навчальних досягнень учня
Початковий	1	Учень володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	2	Учень володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, може виконувати окремі елементи фізичних вправ.
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показний низького рівня.
Середній	4	Учень володіє матеріалом на рівні вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ, його уміння і навички дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками).
	5	Учень розуміє основний теоретико-методичний матеріал, може виконати окрему фізичну вправу з дотриманням техніки
	6	Учень виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, за допомогою вчителя може аналізувати та виправляти допущені помилки. Здатний виконати окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовки.
Достатній	7	Учень виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, здатен застосувати теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовки.
	9	Учень вільно володіє вивченим матеріалом та вмiло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань.
Високий	10	Учень умiло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ. Рівень умiнь і навичок дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники.
	11	Учень володіє узагальненими міцними знаннями з предмета, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні.
	12	Учень має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета, досягає високих результатів при виконанні фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексним тестом оцінки стану фізичної підготовки.

Метод спостереження полягає в тому, що на уроці серед учнів виділяється група з декількох чоловік, за якими ведеться спостереження з метою оцінки їх діяльності. Учні заздалегідь одержують завдання і виконують вправи на оцінку або самостійно проводять окремі вправи з іншими учнями. Оцінюється уміння працювати самостійно, виконувати запропоновані завдання. Цю ж діяльність можна оцінювати без попередніх завдань при виконанні програми уроку. Оцінки можна оголошувати відразу після виконання вправ і завдань або в кінці уроку.

Метод опитування передбачає послідовне прослуховування учнівських відповідей з теорії, виконання технічних прийомів та інших завдань. Метод опитування може застосовуватися під час занять, коли оцінюється один учень, при припиненні заняття, коли оцінюється послідовно група учнів або весь клас.

Оцінювання навчальної діяльності є для учнів великим психологічним навантаженням. Учні можуть відчувати хвилювання, яке не дозволить їм продемонструвати свої знання й уміння. Це більшою мірою стосується виконання технічних прийомів. Тому вправи на точність попадань при кидках у корзину у баскетболі, ударах у футболі або кидках по воротах у гандболі не можуть служити нормативами для оцінювання. Оцінка має виховну роль. Повідомляючи і коментуючи оцінку, виділяючи суттєві сторони відповіді або виконаної вправи, аналізуючи інструктивну діяльність, можна підвищити виховну роль оцінки.

Оцінювання успішності школярів, віднесених за станом здоров'я до підготовчої або спеціальної медичної групи, проводиться на загальних підставах, за винятком оцінювання тих дій, які їм не дозволяється виконувати.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ І МЕТОДИКА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Заняття в групах загальної фізичної підготовки і секціях з окремих видів спортивних ігор передбачають завдання залучити школярів до систематичних занять фізичною культурою або одним із видів спортивних ігор; сприяти зміцненню здоров'я дітей і їх фізичної підготовки; виховувати в учнів морально-вольові якості; готувати суспільний фізкультурний актив; забезпечити спортивно-технічну підготовку. Бюро секції проводить облік відвідування й успішності членів секції, агітаційну роботу, організовує змагання.

Робота секції проводиться відповідно до "Типового положення ЦСК "Гарт" про колектив фізичної культури загальноосвітньої школи", затвердженого Міністерством освіти і науки України, і програмою для спортивних секцій у колективах фізичної культури загальноосвітніх шкіл. Заняття у спортивній секції планується систематично — 2—3 рази на тиждень. Кожний, хто бажає займатися у спортивній секції повинен отримати дозвіл лікаря і періодично проходити медичний огляд. У ході занять у спортивній секції готується актив, учні здобувають навички з проведення занять і можуть під керівництвом учителя проводити заняття у молодших групах, виконувати роль суддів і секретарів змагань. Тривалість навчально-тренувальних занять — від 60 до 90 хв. У програмі роботи секції відводиться час на теоретичну, фізичну, техніко-тактичну підготовку, виховання морально-вольових якостей та інструкторсько-методичну підготовку. Двічі на рік проводяться випробування з фізичної, спеціальної і технічної підготовки. Підсумковим заходом є змагання з різних видів підготовки в групах ЗФП або з окремих видів спортивних ігор в секціях.

Складовою частиною навчально-виховного процесу, що підвищує результативність секційних занять, є домашні завдання. Домашні завдання стали обов'язковою вимогою програми з фізичної культури. У зміст домашніх завдань можуть входити вправи на розвиток рухових якостей і на удосконалення елементів спортивних ігор. Диференційований підхід до складання домашніх завдань для учнів, що мають різний рівень фізичної підготовки, вибіркового характеру завдань для розвитку окремих груп м'язів допоможе успішніше розв'язувати завдання гармонійного фізичного розвитку. Теоретичні відомості, навички й уміння самостійно тренуватися у кожному класі, дають можливість учням методично грамотно виконувати домашні завдання. Їх можна планувати на різні періоди: на тиждень, на чверть, на канікули.

Уведення спортивних ігор у програму щоденних занять у групах продовженого дня, днів здоров'я і спорту, проведення рухливих ігор під час великих перерв допоможе успішніше вирішувати завдання підвищення фізичної підготовки і рухової активності школярів. Необхідними умовами є чіткий план кожного заходу, визначення завдань з фізичного розвитку і етичного виховання, відповідності змісту ігор віковим учасникам. У програму цих занять доцільно включати заздалегідь розучені рухливі ігри, естафети між ланками, класами, наперед сформованими командами. Велику допомогу в організації ігор і змагань може надавати підготовлений актив.

3. СПОРТИВНИЙ КОЛЕКТИВ І ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИ

Реформа загальноосвітньої і професійної школи вимагає виховання активного будівника демократичного суспільства. А це можливо лише при вихованні всесторонньо розвиненої особистості, що поєднує в собі духовне багатство, етичну чистоту і фізичну досконалість, взаємозв'язано вони впливають один на одного. Можливо це тільки в колективі. Спортивний колектив по суті є інструментом виховання особистості. Виховуючи фізичні і моральні якості учня, виходячи з його можливостей, учитель впливає на його розвиток. Якщо дитина виявляє глибоку й усвідомлену зацікавленість спортивними заняттями, систематичним тренуванням, це допомагає розвитку його вольових і особистих якостей, сприяє активізації пізнавальної діяльності, інтересу до навчальних занять.

Важливу роль при цьому відіграє особистість самого вихователя, його знання, авторитет, уміння згуртувати колектив, створити в ньому сприятливу психологічну атмосферу. Виховна робота є основною функцією педагога, до того ж учитель (вихователь) повинен володіти педагогічним тактом і бути чуйним.

Необхідно піклуватися про виховання в юних спортсменів позитивних звичок і прагнення подолати негативні. У цих випадках метод словесного переконання може активно підкріплюватися постійними і конкретними особистими прикладами вихователя, який не допускає нещирості, несправедливості у рішеннях, які приймає.

Система роботи у спортивному колективі повинна будуватися на основі дидактичних принципів і враховувати необхідність активізації спортивної діяльності і поступового ускладнення змісту навчання, беручи до уваги, що виховна дія не

обмежується тільки навчанням, підготовкою до змагань і участю в них. У процесі виховання важливо визначити найконкретніші форми впливу на кожного члена колективу з метою виховання в ньому інтелекту, ідейної й етичної переконаності, формування пізнавальних, емоційних і поведінкових умінь. При цьому треба враховувати, що особа ніколи не розвивається однаково успішно в усіх напрямках. З'ясування реального прояву в юного спортсмена схильності до порівняно швидкого формування певних психічних утворень складає внутрішню логіку його виховання. Відомо, що виховання фізичної, вольової або етичної якості можливе лише в процесі діяльності, коли цю якість необхідно проявляти.

Спортивний колектив покликаний формувати у його членів активну життєву позицію. Поєднання занять спортом з суспільною діяльністю стимулює всебічний розвиток особистості, виховує інтерес до суспільного життя, поглиблює усвідомлення моральних вимог суспільства. Якщо учень, активно займаючись спортом, у той же час бере участь в суспільній роботі, цікавиться суспільним життям школи, то це впливає на розвиток його загальної свідомості, сприяє викоріненню схильності до одноосібності, виховує товариськість, старанність, відповідальність, колективістські риси характеру, суспільну активність. Природно, на поведінку учнів значний вплив мають заняття спортом. У спортивних іграх це не тільки відпрацювання технічних ігрових прийомів, але й формування взаємних колективних дій: взаємозв'язок в ігрових вправах, ігрових комбінаціях, награвання групових взаємодій, колективних командних дій у навчальних і в офіційних іграх. Тут успіх залежить від злагоджених взаємодій усього колективу. А це вимагає взаємовиручки, допомоги, виправлені помилок або помилки, що допущена партнером, підкорення особистих інтересів інтересам колективу тощо. Це той перший етап, на якому формуються високі етичні і колективістські стосунки. Це витoki самовідданої систематичної праці, виховання почуття відповідальності за успіхи усього колективу. У командних умовах ведення боротьби раціональне використання умінь і навичок, вольових якостей кожного члена команди служать досягненню мети, поставленої перед усім спортивним колективом.

Уміла організація колективних дій, підпорядкування діяльності кожного члена колективу інтересам команди створюють ідеальні умови для формування у членів колективу необхідних етичних якостей: цілеспрямованості, колективної волі, колективної відповідальності.

Підкреслюючи величезні виховні можливості спортивного учнівського колективу, ряд дослідників і практиків зосереджують увагу на багатогранному і всесторонньому впливові його на кожного члена колективу. Колектив формує цілісну особу, додаючи їй рис колективізму, розвиваючи риси моральних якостей, формуючи тим самим її науковий світогляд.

Спортивний колектив об'єднують конкретні, чітка сформовані завдання і єдина мета. У колективі передовим ставиться індивідуальна і сумісна (колективна) спортивна діяльність. А це систематично і повсякденно примушує виховувати взаєморозуміння, взаємовиручку, взаємну відповідальність, сувору ігрову дисципліну, без яких неможлива сама спортивна діяльність. У свою чергу це підвищує інтерес до виконання більш високих фізичних навантажень, повсякденно і цілеспрямовано впливає на підвищення спортивних результатів. Кожний член колективу вимушений оцінювати свої вчинки і дії, враховуючи інтереси товаришів, реагувати на критику, підпорядковувати свої інтереси інтересам усього колективу.

Спільна спортивна діяльність породжує і розвиває згуртованість усіх членів колективу, індивідуальні переконання перетворюються у колективні взаємостосунки і традиції.

Слід зазначити, що колектив не нівелює особу, а допомагає їй більш повно і всесторонньо розвивати і проявляти свої можливості.

На початковому етапі важливо зацікавити дітей, а для цього потрібно, щоб найближчі завдання і перспективи були для них більш доступні і ускладнювалися б у міру формування і підростання самого колективу. Стосунки у колективі повинні бути такими, що створюють умови для прояву і розвитку

індивідуальних рис особистості, сприяють формуванню свідомої дисципліни, взаємозалежності, старанності, підтримують сприятливий психологічний клімат.

Це досягається через вивчення виховних можливостей даного колективу, вивчення особистих якостей кожного з його членів, розробку чіткої, продуманої програми навчально-виховного процесу, постановку конкретної мети підготовки до найближчої участі у спортивних змаганнях.

Великі вікові можливості закладені і в самих спортивних змаганнях. Підготовка до них стимулює навчально-тренувальний процес, активізує діяльність спортсменів, спонукає їх до ініціативи, до творчості. Участь у змаганнях дає можливість кожному з учасників виявити себе, а прагнення досягти високі спортивні результати спонукає до здорового суперництва, до самоутвердження.

Емоційний фактор змагань сприяє прояву спортивно-технічних умінь і навичок як кожного з учасників, так і колективу в цілому. Тут перевіряються і функціональні можливості учасників, створюються передумови для їх розвитку й удосконалення.

У свою чергу участь колективу у змаганнях — це перевірка його етичних якостей. В умовах спортивного суперництва більш чітко виявляються позитивні і негативні якості і риси характеру учасників і колективу в цілому. Все це повинен враховувати вихователь у подальшій роботі.

МОДУЛЬ II. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

ТЕМА 5: Підготовка до гри (вибір гри, підготовка місця, інвентарю, попередній аналіз гри)

ПЛАН:

1. Молодший шкільний вік.
2. Середній шкільний вік.
3. Старший шкільний вік.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) /Фізичне виховання в школі. - К.: №1., 2002.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор - К., 2003.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР ЗІ ШКОЛЯРАМИ РІЗНОГО ВІКУ

У педагогіці прийняті такі характеристики віку школярів: молодший шкільний (7-10 років), середній шкільний, або підлітковий (11-14 років), і старший юнацький вік (15-17 років). Періодизація враховує біологічний вік і умови, в яких відбувається виховання. Для кожного з цих періодів характерні свої закономірності розвитку. Вони спричинені віковими особливостями і характером діяльності. Заняття спортивними іграми школярів різних вікових груп мають суттєву різницю у виокремленні завдань, у виборі засобів і методів організації занять учнів. Методика проведення занять з учнями різних вікових груп залежить від анатомо-фізіологічних і психічних особливостей школярів, характеру впливу на організм різних ігор і ігрових вправ. Вікові особливості школярів у межах однієї вікової групи не завжди однакові. Це пояснюється багатьма факторами: темпами фізичного розвитку і біологічного дозрівання, особливостями нервової системи й умовами життя, заняттями спортом окремої групи учнів та ін. Біологічний вік може не відповідати паспортному, тому розподіл на вікові групи є умовним,

контурним. За останній час спостерігається збільшення темпів фізичного розвитку, воно відображається у збільшенні зросту дітей у середньому на 7 см, ваги на 7 кг, прискорення темпів зросту і статевого дозрівання на 1,5-2 роки. Все це зумовлює творчий підхід до фізичного розвитку дітей.

Загальними закономірностями є безперервність і нерівномірність розвитку у кожній віковій групі, що відображаються у показниках зросту, ваги, стану залоз внутрішньої секреції, рівня розвитку рухових можливостей і фізичних якостей.

Психічний розвиток має менш виражені закономірності і є більш варіативним. Він визначається індивідуальними особливостями нервової системи.

Заняття спортивними іграми мають динамічний, швидкісно-силовий характер з структурою рухів, змінних за інтенсивністю. Ситуативні, нестандартні рухи в усіх спортивних іграх зумовлюють високі вимоги удосконалення рухових можливостей організму, який росте, аналітично-синтетичної діяльності центральної нервової системи, удосконалення діяльності рухового і зорового аналізаторів, справляють на ці системи значний вплив. Спортивні ігри мають різну тривалість, виконуються на майданчиках різних розмірів і в різних чисельних складах. Швидкість руху, інтенсивність ігор і протидія суперників передбачає різний ступінь фізіологічних зрушень і тривалість їх оновлення. Знання вікових особливостей, характеру впливу різних ігор та ігрових вправ на організм, що перебуває у стані тренування, створення оптимальних умов для фізичного розвитку і морального виховання школярів.

1. МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК (7-10 РОКІВ)

У цьому віці відбувається відносно рівномірний розвиток органів і систем організму. Тому пропонуються завдання зі всебічного розвитку, формування інтересу до занять фізичною культурою через застосування ігрового методу. Серед якісних засобів шкільна програма пропонує рухливі ігри й елементи спортивних ігор. Техніка ігрових прийомів передбачає природний характер рухів, може засвоюватися в рухливих іграх та ігрових вправах. При вивченні елементів спортивних ігор повинен мати перевагу метод демонстрації. Виховання рухових навичок носить комплексний характер. Велика пластичність дитячого організму, висока рухливість нервових процесів, легке створення умовно-рефлекторних зв'язків передбачає успішний розвиток швидкості і спритності рухів. Серцево-судинна система має порівняно високу здібність до перенесення короткотривалих швидкісних навантажень. Удосконалюється руховий аналізатор і здібність дітей до засвоєння нових рухів. Кістково-м'язовий апарат ще не сформувався, тому необхідно уникати навантажень одностороннього впливу і вправ статичного характеру.

Моральне виховання школярів молодшої вікової групи спрямоване на формування моральної свідомості, моральних уявлень, понять і оцінок. Формування моральної свідомості є підґрунтям для виховання моральних почуттів і моральної поведінки, виховання вольових рис особистості. У рухливих іграх з елементами змагання й естафет потрібно розкривати зміст поняття спортивної етики, що регулює поведінку і вчинки людини. Під час занять необхідно розкривати зміст вольових якостей (рішучості, сміливості), їх значення у змаганнях і сприяти їх виявленню. Найефективнішими методами морального виховання у цьому віці є методи переконання, роз'яснення, поради, заохочення.

2. СЕРЕДНІЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК (11-14 РОКІВ)

У цьому віці спостерігається значне збільшення зросту, особливо у дівчат, збільшуються загальні розміри, зростає вага тіла. У період статевого дозрівання у дівчат відбуваються глибокі морфологічні й функціональні зміни. Темпи фізичного розвитку хлопчиків дещо нижчі. У цьому віці сила усіх груп м'язів хлопчиків збільшується, збільшується м'язова маса і вага. Хлопчики випереджають дівчат у розвитку сили, спритності, витривалості. Спостерігається випереджаючий ріст кістково-зв'язкового апарату над м'язовою системою. Рухи стають менш координованими. У цьому віці можливі максимальні прояви швидкості, тому що висока збудливість і лабільність

нервово-м'язового апарату сприяє максимальній швидкості м'язових скорочень. Формування рухових навичок у цьому віці відбувається за допомогою прийомів гри, більш точного оцінювання часових і просторових параметрів руху. Програма передбачає засвоєння прийомів гри, що пов'язані з якісним виявом влучності, виконання прийомів гри у русі, в умовах протидії противника і в двосторонніх іграх.

Виховання рухових якостей продовжує розвиватися комплексно, з переважаючим розвитком швидкості. Застосовуються різносторонні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості. Ці вправи суворо дозуються, тому що серцево-судинна система децю відстає у розвитку від інших систем.

Моральне виховання школярів середнього віку спрямоване на формування моральної свідомості і моральних почуттів. Школярі можуть оцінювати своє відношення до психологічних ситуацій, свою поведінку. У школярів виховується почуття колективізму, спортивної честі, відповідальності перед колективом і командою. У цьому віці найкращі передумови для виховання моралі. Виховання вольових якостей здійснюється на заняттях спортивними іграми. Різноманітні ігрові ситуації створюють сприятливі умови для виховання вольових якостей. Виховання вольових якостей будується на ідейності, тому потрібно говорити про моральність вольових якостей. Для дітей цього віку глибше розкривається поняття спортивної етики. Це пов'язано з уведенням елементів змагань, протидії при захисних діях. Важлива мотивація вчинків, мотивація занять фізичною культурою і спортом. Програма з фізичної культури передбачає виховання свідомого відношення до особистості значимості та обов'язків перед суспільством під час занять фізичною культурою. Тому потрібно виховувати у дітей розуміння справедливості моральних норм і звичку до їх виконання. У практиці є багато прикладів соромної і простої поведінки великих спортсменів, чесності і правдивості, благородства, поваги до супротивника, високої вимогливості до себе. Ці приклади повинні допомагати у формуванні моральних уявлень і почуттів, служити прикладом моральної поведінки. Методами морального виховання у середньому шкільному віці можуть бути методи позитивного морального досвіду, методи морального переконання, спортивної інформації, роз'яснення, методи заохочення і покарання. Метод покарання дуже дійовий у віковий період нестійкої психіки підлітка, ним можна користуватися тільки лише тоді, коли покарання не можна уникнути.

3. СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК (15-17 РОКІВ)

У цьому віці функціональний розвиток наближається до рівня дорослих. Стає повільнішим ріст у довжину, збільшується м'язова маса, поперечні розміри грудної клітки і плечового пояса. Юнаки виростають швидше, чим дівчата. У цей період закінчується статеве дозрівання, психіка стає більш урівноваженою.

Учні можуть аналізувати свої дії, оволодівати складними прийомами гри, відокремлювати ті окремі частини складних прийомів, які визначають найбільшу його результативність. З'являється можливість змінювати виконання прийомів в умовах протидії захисника, їх варіативного виконання. Відповідно змінюються методи навчання рухових навичок, переважно застосовуються розповіді, аналіз технічних засобів навчання.

Працездатність юнаків і дівчат у цьому віці значно підвищується, через всебічний фізичний розвиток збільшується можливість розвитку сили, витривалості, підтримки високої працездатності у більш тривалих вправах. Програма передбачає вивчення складних технічних прийомів, у тому числі й захисних дій. Колективні дії у нападі і в захисті потребують злагодженості усієї команди при вирішенні тактичних завдань, передбачаються значні зусилля і прояв вольових якостей у двосторонніх іграх. Продовжується виховання вольових якостей, формування моральної поведінки, високоморальних мотивів діяльності. У старшій віковій групі в тісному зв'язку з моральними, трудовим й естетичним вихованням здійснюється ідейно-політичне виховання, виховання патріотизму й любові до Батьківщини.

ТЕМА 6: Організація змагань (розміщення змагань і керівника, виділення капітанів і ведучих, розподілення змагань на команди)

ПЛАН:

1. Принципи організації проведення змагань зі спортивних ігор.
2. Способи проведення змагань зі спортивних ігор, системи розіграшу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) /Фізичне виховання в школі. - К.: №1., 2002.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

У практиці спортивних ігор є значна кількість змагань, що відповідно до їх цільового призначення поділяються на системи. Кожна система змагань складається із взаємозв'язаних компонентів: правил, положення, календаря, нормативно-кваліфікаційних вимог. Відповідні зміни у названих компонентах суттєво впливають на розвиток спортивних ігор.

Правила змагань - це документ, в якому чітко визначені умови змагальної боротьби у конкретній спортивній грі, що відбувається під контролем спортивних арбітрів; способи фіксування виграшу та програшу, визначення переможця в окремі зустрічі і розподіл місць серед учасників змагання. Правила змагань є законом для спортсменів, арбітрів, організаторів і керівників, які здійснюють підготовку до змагань, їх матеріально-технічне забезпечення.

Правила змагань регламентують управління, функціонування і розвиток спортивних ігор. Так, внесення у правила нових пунктів або виключення чи зміну окремих з них суттєво впливають на спортивну гру. Через правила можна впливати на контингенти, що змагаються, матеріально-технічну і економічну вартість гри, ступінь її видовищності, на різні аспекти підготовки спортсменів.

У Міжнародних федераціях спортивних ігор працюють комісії з правил гри, вони займаються питаннями зміни правил змагань для підвищення видовищності ігор, сприяння їх популяризації у світі, залучення якнайбільшої кількості людей до систематичних занять спортом.

Положення про змагання визначає основні його характеристики: мету і завдання змагань, місце і термін проведення, керівництво змаганнями, вимоги до учасників, програму змагань, способи проведення зустрічі і визначення переможців, нагородження переможців, фінансові витрати, форми документів і терміни їх подання та ін.

Змінюючи зміст положення про змагання, можна впливати на жорсткість спортивної конкуренції і її динаміку у часі, мотивацію дій тренерів, спортсменів, арбітрів і їх стимулювання, на видовищність, матеріально-технічне забезпечення, на характеристики і рівень підготовки спортсменів (вік, фізичний розвиток і підготовка, техніко-тактична оснащеність та ін.). У положенні можна відповідним чином змінювати деякі пункти правил з метою розв'язання відповідних завдань із підготовки спортсменів.

З правилами змагань і положеннями тісно пов'язуються календарі змагань. Календарі упорядковують змагання за цілями, завданнями, місцем і часом проведення, складом команд і спортсменів, що приймають участь у грі, витратам тощо. Важливою умовою ефективності усієї системи змагань є прив'язка календарів з усіх видів змагань з основними параметрами (за цілями і завданнями, за особливостями, за термінами проведення). Таким чином формується відповідний комплекс календарів і, органічно пов'язаний із системою змагань.

Структура календаря визначає характер проведення змагань. Усі великі міжнародні змагання проводяться таким чином, щоб розподіл місць у турнірній таблиці обов'язково здійснювався в останні два ігрові дні (в передостанній день відбувалися поєдинки за третє і четверте місце, а в останній день - за перше і друге). Змагання можуть бути розосереджені у часі (з роз'їздами команд, чи згруповані турами, коли команди змагаються в одному місці).

У практиці спортивних ігор найбільшого поширення набули три способи проведення змагань: перший — коловий, коли усі команди, що змагаються, проводять ігри між собою незалежно від результату окремих ігор; другий — передбачає вибиття із змагань після гри команди, що програла, тобто команда після програшу однієї або двох ігор у наступних уже не приймає участі; третій - змішаний, коли перша частина змагань проводиться з вибуванням команд, а друга - по коловому способу або навпаки.

У способі з вибуванням команд під час проведення змагання на кожну нову гру виходять сильніші команди, і так до самого фіналу. Ці змагання для більшості команд, що змагаються, особливого ефекту як засобу підготовки спортсменів не дають.

У коловому способі усі команди грають усі ігри змагання, тому набувають необхідного досвіду змагальної боротьби.

У змішаному варіанті вдало сполучаються названі вище два способи проведення змагань.

Залежно від виду змагань (першість, на кубок та ін.) визначається мета і завдання ігор у календарі.

Важливі вимоги до календарів - це їх стабільність, постійність з основних характеристик. Зміни звичайно вносяться після закінчення олімпійського циклу на чергове чотириріччя.

Таким чином, правила змагань, положення про змагання і календар змагань служать міцною основою управління розвитком спортивних ігор.

Усі змагання від найвищого рівня можна вибудувати так: олімпійські ігри, чемпіонати і кубки світу, національні чемпіонати і кубки, першості областей, міст, районів, колективів фізичної культури.

Значення змагань для навчально-виховного процесу

Змагання зі спортивних ігор мають велике значення для удосконалення спортивної майстерності учасників, виховання рухових і морально-вольових якостей, пропаганди цього виду спорту.

Змагання - це своєрідне підведення підсумків тренувальної, виховної та організаційної роботи певного колективу.

Виховне значення: тільки в умовах змагань виникає необхідність повної мобілізації усіх якостей - вольових і моральних, духовних і фізичних сил.

Дидактичне значення - (навчально-освітнє) - практика участі у змаганнях додає набутим навичкам, знанням та умінням, міцності і надійності, крім того, набуваються нові знання і навички.

Важливим призначенням змагань є всебічна перевірка готовності спортсмена - (фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки), тобто всього того, що досягнуто під час навчально-тренувального процесу. Змагання перевіряють наскільки ефективними і раціональними були тренування.

Аналіз, висновки, зроблені після закінчення спортивних змагань, дають змогу вносити корективи у плани навчально-тренувальної і виховної роботи.

Агітаційно-пропагандистське значення

Важко переоцінити значення емоційного впливу спортивних знань - великого фактору, що стимулює систематичні заняття у секціях. Річ у тому, що гостра спортивна боротьба, що відбувається під час змагань, високий рівень спортивної майстерності не тільки навчає інших, але й викликає у глядачів почуття естетичної насолоди. У багатьох з'являється бажання у майбутньому самим досягти такої ж майстерності.

Міжнародні спортивні змагання мають велике значення для зближення народів, їхньої боротьби за мир.

Усі змагання поділяються на масові та професійні - кваліфікованих спортсменів.

Масові змагання проводяться серед фізкультурних колективів, дітей та підлітків. Прикладом цих змагань є "Шкіряний м'яч", "Стрімкий м'яч", "Золота шайба", різні спартакіади трудових колективів, навчальних закладів.

Змагання кваліфікованих спортсменів — менш різноманітні, але більш напружені. У них допускається обмежена кількість учасників.

Види змагань

Змагання зі спортивних ігор у залежності від поставлених завдань, значення та масштабу поділяються на:

- першості або чемпіонати;
- змагання на кубок;
- скорочені змагання (бліц - турніри);
- порівняльні змагання;
- класифікаційні змагання;
- вибіркові змагання;
- матчеві зустрічі;
- контрольні зустрічі;
- товариські зустрічі;
- показові зустрічі.

Першості або чемпіонати - відповідальні змагання, за результатами яких команді - переможниці присвоюються почесні звання чемпіона колективу, міста, району, області або країни. Проводяться такі змагання кожен рік, за системою "осінь - весна", за коловою системою (одне або декілька кіл). Переможці нагороджуються золотими, срібними та бронзовими медалями. У спортивних іграх, де проводяться індивідуальні, парні, змішані зустрічі (теніс, настільний теніс, бадмінтон), у кожному розряді присвоюється звання чемпіона, срібного і бронзового призера.

Змагання на кубок призерів - проводяться за системою з вибуванням. Кубкові змагання не потребують багато часу і дозволяють охопити велику кількість учасників.

У зв'язку з різним рівнем підготовки учасників необхідно, щоб сильніші команди починали змагання на пізніших етапах. Змагання проводяться як спортивними організаціями і товариствами, так і газетами, журналами.

Скорочені змагання (бліцтурніри) - проводяться за один день для більшої кількості команд. Такі змагання присвячуються відкриттю сезону, початку навчального року, різним святковим або пам'ятним датам.

При проведенні таких змагань скорочується час гри (у баскетболі, футболі, гандболі та ін.) або зменшується кількість партій чи очок (у волейболі, тенісі тощо).

Порівняльні змагання - проводяться серед працівників колективу між командами, що мають різний рівень підготовки. Для того, щоб зацікавити команди в участі у змаганнях, команда, що має вищу класифікацію, віддає визначену кількість очок (фору) командам, які мають нижчу класифікацію. Кількість фори оголошується перед змаганнями або після їх закінчення.

Класифікаційні змагання - проводяться для визначення спортивної підготовки, виконання розрядних вимог відповідної спортивної класифікації.

Відбірні змагання - проводяться з метою виявлення сильніших команд для їхньої подальшої участі у більш значних змаганнях. Інколи до цієї форми змагань звертаються під час проведення великих змагань першостей. Спочатку проводять відбірні змагання для виявлення команд, що приймуть участь у фіналі, а потім проводять фінальні зустрічі для чемпіонатів Європи, світу, олімпійських ігор.

Матчеві зустрічі - передбачені календарем спортивних змагань і мають традиційний характер. У них приймають участь дві та більше команд. Ці змагання сприяють розвитку дружніх відносин між спортивними колективами, а також між містами, країнами. В останній час великого поширення набули міжнародні зустрічі. Під час цих змагань можна перевірити підготовку команд на міжнародному рівні.

Контрольні зустрічі - проводяться з метою підготовки команд до майбутніх відповідальних змагань, встановлення кращого складу гравців та відпрацювання тактичних схем гри.

Товариські зустрічі - проводяться за домовленістю між окремими командами з метою перевірки готовності до майбутніх змагань. Умови таких змагань визначаються також за домовленістю, можливі окремі відхилення від офіційних правил змагань (заміна більшої кількості команд, заміна воротарів тощо).

Показові зустрічі - вирішують завдання популяризації спортивних ігор та демонстрації спортивної майстерності. Для участі у таких змаганнях запрошуються команди високого класу.

2. СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР (СИСТЕМИ РОЗІГРАШУ)

У практиці спортивних ігор, як уже згадувалося, склалися три способи (системи) проведення змагань (розіграшу): коловий, з вибуванням після поразки і комбінований (змішаний). Вибір способу розіграшу залежить від завдань і масштабу змагань, кількості команд, які приймають участь (спортсменів), спортивних споруд, рівня підготовки (розряду) учасників, термінів та ін.

Коловий спосіб (система)

Під час колової системи усі команди або учасники зустрічаються один з одним. У залежності від умов, становища і від кількості учасників змагань змагання проводяться у два або декілька кіл з таким розрахунком, щоб кожна команда зіграла однакову кількість зустрічей на своєму полі і на полі суперника. Переможцем вважається команда, що зможе набрати найбільшу кількість очок (має більшу кількість зустрічей, у яких вона перемогла). За цим же принципом визначаються й інші місця команд або учасників.

Колова система дозволяє найбільш точно визначити рівень команд, зменшує вірогідність випадкових поразок, дозволяє визначити місце кожної команди, що позитивно впливає на набуття змагального досвіду і зріст спортивної майстерності. Недоліком цієї системи проведення змагань є те, що цей спосіб займає багато часу, особливо коли змагання проводяться у два кола і більш. При цьому способі витрачаються великі гроші (на помешкання учасників та їх переїзди).

При коловому способі кількість днів змагання при непарній кількості команд співпадатиме з числом учасників, при парному - на один день менше цього числа ($x = p$; $x = p - 1$, відповідно), де x - кількість ігрових днів, p - число команд, що беруть участь.

Кількість ігор при коловому способі в одне коло визначається за формулою

$$x = \frac{n(n-1)}{2},$$

де x - кількість зустрічей; p - кількість команд; $(p - 1)$ - число ігор, яке повинна провести кожна команда; 2 - показник того, що одна гра зараховується двом командам.

У спортивних іграх важливе значення має місце проведення зустрічей: на своєму полі чи на полі суперника. Календар може складатися з урахуванням цієї вимоги - з чергуванням полів або без чергування полів.

Спосіб з чергуванням полів. За таблицею визначають, які команди зустрічаються між собою у кожний день змагань. Команда, номер якої вказаний першим, грає на своєму полі. Якщо число команд-учасниць непарне, то команда, у якої поряд з її номером вказаний номер у дужках (він позначає відсутню команду), у певний день вільна від ігор.

Таблицю для будь-якого числа команд можна скласти самостійно (мал. 1). Число команд - учасників ділять пополам і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини, причому, якщо число команд-учасниць непарне, то на 2 ділять чергову парну цифру. Наприклад, грають 7 команд.

		5		6		7		
5		4		6		5		7
6		3		7		4		1
7		2		1		3		2
		1		2		3		4

Мал. 1. Складання календаря ігор з чергуванням полів

Наступну за 7-у парну цифру 8 ділять на 2 і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини, тобто з 5:

- 5.
- 6.
- 7.

При парному числі команд-учасниць останню цифру не пишуть. Поряд з написаним таким чином стовпцем цифр проводять вертикальну лінію і під нею пишуть цифру 1, а в стовпчику (від низу до верху) - наступні порядкові цифри 2, 3, 4. Знов проводять вертикальну лінію і над нею пишуть чергову цифру (в даному випадку - 5) та ін., поміщаючи чергову цифру то під лінією, то над нею, і так до тих пір, поки не виникне необхідність поставити цифру 1 над лінією.

Цифри, що стоять під і над лініями, при непарному числі команд-учасниць показують номери команд, вільних у даний ігровий день від змагань. Якщо число команд-учасниць парне, ці цифри утворюють з останньою парною одну з пар даного ігрового дня. Наприклад: 1-8, 8-5, 2-8, 8-6 та ін.

Цифри, розташовані по обидва боки кожної лінії, показують номери ігрових пар; причому цифри праворуч від лінії позначають номери команд, що грають на своїх майданчиках (полях), а цифри ліворуч — номери команд, що грають на майданчиках (полях) суперників.

Для 3 і 4 команд			Для 5 і 6 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-(4)	(4)-3	2-(4)	1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-3	1-2	3-1	2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
			3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Для 7 і 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Для 9 і 10 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)	(10)-9	5-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3	1-8	6-4
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2	2-7	7-3
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	2-5	7-1	3-6	8-2
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	3-4	8-9	4-5	9-1

Цифри під лініями позначають команди, що грають на своїх полях; цифри над лініями - команди, що грають на полях суперників. Кожна пара сусідніх стовпчиків утворює черговий ігровий день.

Спосіб без чергування полів застосовується, коли змагання проводяться в одних і тих же спортивних спорудах. Таблиця складається для парної кількості команд, при

непарному числі останню "парну" цифру замінює нуль. Відомості про усі команди, що беруть участь у змаганнях, діляться на два стовпці пополам: перша половина записується зверху вниз, друга від низу до верху. Номери попарно складають перший ігровий день. Для визначення подальших днів і пар проводять пересування номерів проти годинникової

стрілки, залишаючи перший номер на місці. Може бути два варіанти розташування номерів (мал. 2).

1-й варіант					2-й варіант				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6	6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5	5-4	6-5	2-6	3-2	4-3

Мал. 2. Складання календаря ігор без чергування полів (1-ий і 2-й варіанти)

При непарній кількості команд, наприклад 5, замість номера 6 проставляється 0 - команда в цій парі не грає (вихідна).

При великій кількості команд і обмеженому часі змагання проводяться у два етапи: попередні і фінальні ігри. Наприклад, 18 команд діляться на три підгрупи по 6 команд. Ті команди, що зайняли 1-2-е місця у підгрупах утворюють фінальну групу, де розігруються 1-6-е місце. Ті команди, що зайняли 3-е і 4-е місця, розігрують 7-12-е місця, а ті, що зайняли 5-6-е місце, розігрують місця з 13-го по 18-е. Можна розділити учасників на 6 підгруп по 3 команди. Команди, що зайняли перші місця, розігрують місця з 1-го по 6-е, другі - з 7-го по 12-е, треті місця - з 13-го по 18-е. Результати попередніх ігор зараховуються у фіналі.

Для участі у фіналі жеребкування проводиться таким чином, щоб у перший ігровий день були добавлені у пари команди, що зіграли у попередніх іграх, і цей день вважається зіграним. Усі наступні дні календаря формуються за описаними вище способами з урахуванням номерів, команд, отриманих при жеребкуванні. За цим принципом складаються фінальні групи для визначення подальших місць.

Для розподілу команд по підгрупах, приблизно рівних за ступенем підготовки, застосовують спосіб "розсіювання": за жеребкуванням або "змійкою" з урахуванням результатів попередніх змагань (торішніх та ін.).

Розсіювання жеребкуванням, наприклад, на три підгрупи: 1, 2 і 3 місця розсіваються **жеребкуванням** по цих підгрупах, потім так само 4, 5 і 6 місця та ін. Для всіх інших команд проводиться загальне жеребкування.

Розсіювання змійкою проводиться таким чином: на підставі зайнятих місць на попередніх (торішніх) іграх, наприклад, 8 команд діляться на дві і три підгрупи (мал. 3).

У спортивних іграх результати змагань визначаються за сумою набраних очок відповідно до шкали оцінювання: нарахування очок за перемогу, нічию (в іграх, де це можливо), поразку і неявку на змагання. За нічиєї можливі варіанти:

перший - за перемогу - 3 очки, нічию - 2, поразка -1 і неявку - 0; другий - за перемогу - 2, нічию - 1, поразку і неявку - 0. В іграх, де нічиєї не може бути: за перемогу - 2 очки, поразка - 1 і неявку - 0.



Мал. 3. Розсіювання команд на дві і три підгрупи; сума місць однакова: 18 при двох і 26 - при трьох підгрупах

У спортивних іграх проводяться змагання, в яких бере участь декілька команд ("клубний залік") - дві і більше, наприклад студентських; дитячо-юнацьких - декілька вікових груп; дорослих і дитячо-юнацьких та ін. Переможцем вважається колектив, який у сумі набрав більшу кількість очок. Можливий при цьому залік з кожної категорії команд окремо.

При клубному заліку старші команди (за віком, рівнем підготовки) одержують більшу кількість очок, наприклад, при чотирьох командах перша за перемогу одержує 4 очки, друга - 3, третя - 2 і четверта - 1. Можливий варіант, коли команди розділяють 2 очки, при чотирьох командах це 8, 6,4 і 2. За нічию нараховується половина очок, у першому випадку 2; 1,5; 1,0; 0,5 очка відповідно. За поразку і неявку команда не одержує очок (0).

Варіанти нарахування очок можуть використовуватися, наприклад, для стимулювання підготовки юних спортсменів, у цьому випадку за перемогу дитячо-юнацьким командам нараховується стільки ж очок, скільки дорослим.

Для обліку результатів змагань за коловим способом застосовується таблиця, в якій фіксується уся необхідна інформація з урахуванням специфіки спортивної гри (мал. 4).

При проведенні змагань у два кола кожна клітинка графіка ділиться горизонтальною лінією на дві частини. У клітинках фіксуються результати зустрічі двох команд і здобуті очки, першим проставляється результат команди, якій "належить" клітка. Наприклад, команда 1 виграла у команди 2 з рахунком 3:1 (у футболі), їй записується результат 3:1 і 2 очки, а супернику записують 1:3 і 0 очок. При проведенні змагань з клубним заліком у відповідних клітинках проставляються аналогічним порядком результати усіх команд.

Спосіб з вибуванням

При проведенні змагань способом з вибуванням кожна команда вибуває після першого (другого) програшу. Складається розклад ігор і таблиці змагань, порядковий номер команди в

таблиці визначають жеребкуванням. Коли число команд, що приймають участь, подвоюється (4, 8, 16, 32 та ін.), то назви команд розташовують у таблиці зверху вниз у порядку, визначеному жеребкуванням. Перша команда грає з другою, третя — з четвертою і т. д. У гру вступають усі команди — учасниці (мал. 5). Переможці першого етапу грають між собою (також попарно) у порядку зверху до низу. Етап, у якому грають 8 команд, називають чвертьфіналом; етап ігор чотирьох команд - напівфіналом і, вирішальні ігри двох найкращих команд - фіналом. Команда, що виграла фінальну гру, стає переможцем змагань.

№ п/п	Назва команди	Результати ігор				Кількість очок	Різниця м'ячів	Зайняте місце
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								

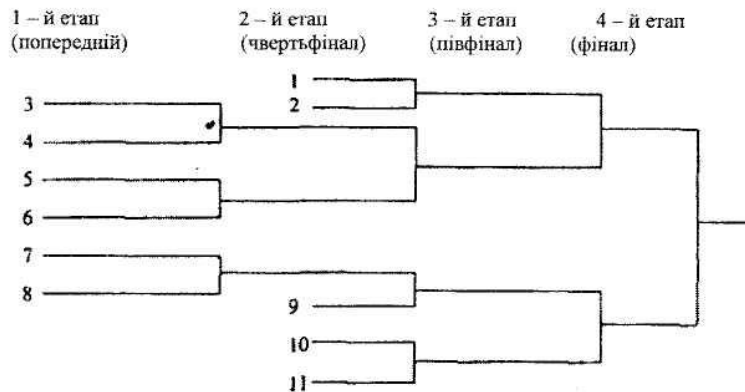
Мал. 4. Сітка обліку результатів при коловому способу



Мал. 5. Схема ігор для 8 команд

Коли число команд, що приймають участь у змаганнях, некротна двом, то частина з них (залежно від номерів, отриманих при жеребкуванні) вступає у гру з другого етапу. Число команд, що грають на першому етапі, визначають за формулою $(n - 2^x) / 2$, де n - число команд, які беруть участь; x - ступінь, що дає число, максимально наближене до n . Наприклад, коли в змаганнях беруть участь 11 команд (мал. 6.), то в перший день грають 6 команд; $(11-8) / 2$.

Кількість ігор при способі з вибуванням визначається за формулою $x = (n - 1)t$, де x — кількість ігор, n - число команд, які є учасникам и, t - кількість поразок, при яких команда вибуває із змагань. Наприклад, при 8 командах: у змаганнях з вибуванням після однієї поразки буде 7 ігор, після двох поразок - 14 і т. д.



Мал. 6. Схема ігор для 11 команд

Кількість ігрових днів визначається за формулою: перша $x = n$, де x - кількість днів при способі змагань з вибуванням після однієї поразки, n - ступінь числа 2 із загальної кількості команд, що беруть участь. Наприклад, при 4 командах кількість ігрових днів буде 2 (другий ступінь числа 2); друга $x = n + 1$, де x - кількість днів при способі змагання після однієї поразки, $n + 1$ - ступінь числа 2 плюс одиниця, при 6 командах кількість днів буде $2 + 1 = 3$.

Для команд, що вступають у гру з другого етапу, призначають крайні верхні і нижні номери. Усі номери розподіляють, як і для команд, що грають на першому етапі, порівну між командами з верхньої і нижньої половини таблиці. Якщо число команд, що беруть участь у змаганнях, непарне, то команд, які вступають у гру з другого етапу, у нижній половині таблиці буде на одну більше, ніж у верхній. Пари, що грають на першому етапі, відповідно, буде на одну більше у верхній половині таблиці.

Число команд, що вступають у змагання з другого етапу, їх розміщення у верхній і нижній половинах таблиці, а також кількість команд, що грають на першому етапі, приведено у таблиці 1.

При проведенні жеребкування застосовують метод розсіювання найсильніших команд на верхній і нижній половинах сітки, щоб вони не зустрілися спочатку змагань (наприклад, двом найсильнішим командам, як правило, визначають перший і останній номери таблиці).

У перший день змагань ігри проводяться на полі з непарними номерами, у другий - на полі суперника або за жеребкуванням, якщо попередні ігри вони провели на своєму або "чужому" полі. Місце фінальної гри визначається положенням про змагання.

Календар ігор за способом вибування після другої поразки складається з основної і додаткової сіток (мал. 7). Команди, що отримали одну поразку, продовжують грати за схемою додаткової сітки до другої поразки. Кількість ігрових днів і ігор збільшується у два рази; якщо у фінальній грі переможе команда з додаткової сітки, то фінал проводиться повторно.

Таблицею обліку результатів при проведенні змагань за способом вибування служать сітки з найменуванням команд згідно з жеребкуванням і проставленням результатів зустрічей.

Спосіб з вибуванням виявляє одного переможця, що зайняв перше місце, всі інші вибувають, як такі, що програли. З певною часткою умовності можна визначити і подальші місця за допомогою додаткових ігор, як це показано на мал. 8.

Таблиця 1

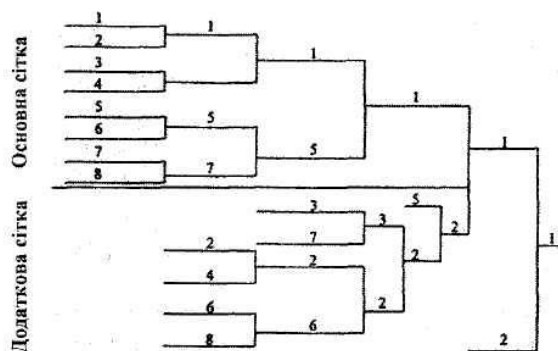
Розрахунок числа команд за способом з вибуванням після однієї поразки

Загальне число команд - учасниць	Число команд, які грають на першому етапі	Число команд, які вступають у боротьбу з другого етапу		
		всього	"зверху"	"знизу"
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

Комбінований (змішаний) спосіб розіграшу

Цей спосіб поєднує елементи колового способу і способу з вибуванням. При змішаному способі одна частина змагання - попередня або заключна - проводиться за коловим способом, інша частина - за способом з вибуванням. Комбінований спосіб дозволяє у відносно недовгий термін провести змагання між великої кількості команд.

Можливі декілька варіантів змішаного способу. *Перший варіант:* команди діляться на дві підгрупи, у яких ігри проводяться за коловим способом (попередня частина), потім у заключній частині проводяться стикові ігри, де визначаються 1 -2, 3-4, 5-6 і 7-8-і місця.



Мал. 7. Календар ігор за способом з вибуванням після двох поразок (8 команд)

Сітка	Місця	Переможець	Переможець	Місця	Сітка	
Основна	9-10	2- { 2- { 1/2 } -1 } 4- { 3/4 } -3 } -1	-1	1-2	Основна	
	2- { 6- { 5/6 } -5 } 8- { 7/8 } -7 } -5	-5				
Додаткові	10- { 10- { 9/10 } -9 } 12- { 11/12 } -11 } -9	-9	-1	3-4	Додаткові	
	14- { 13/14 } -13 } 16- { 15/16 } -15 } -13	-13				
	11-12	6- { 6/14 } 5/13 } -5				-5
	13-14	4- { 4- { 4/8 } 3/7 } 12- { 12/16 } 11/15 } -7 } -7				-7
15-16	8- { 8/16 } 3/15 } -3	-3	7-8			

Мал. 8. Визначення місць за основною та додатковою сітками у способі змагань з вибуванням

Другий варіант: команди діляться на 4 підгрупи по 4 і більше команд, попередня частина змагань проводиться за способом з вибуванням, заключна — за коловим способом для 4 команд, що зайняли перші місця у підгрупах.

Третій варіант: попередня частина у 4 підгрупах проводиться за коловим способом, заключна частина для 4 переможців — за способом з вибуванням.

ТЕМА 7: Керівництво процесом гри (початок гри, організація дій гравців, спостереження за ходом гри, суддівство)

ПЛАН:

1. Склад та обов'язки колеги суддів.
2. Особливості організації і проведення змагань у загальноосвітній школі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. - М.: Просвещение, 1989.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) /Фізичне виховання в школі. - К.: №1., 2002.
3. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.Т. Ашмарина. -М.: Просвещение, 1977.
4. Спортивные игры. Учебное пособие для педагогических факультетов физкультурных институтов. /Под ред. Чумакова П.Я. - М.: ФИС. - 1966.
5. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов. /Под ред. Ковалёва В. Д. - М: Просвещение, 1988.
6. Шиян Б.Є. Теорія і методика фізичного виховання школярів. - Частина 2. - Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, 2002.

1. СКЛАД ТА ОБОВ'ЯЗКИ КОЛЕГІ СУДДІВ

Головний суддя змагань (туру)

Призначається федерацією, що організовує змагання, і затверджується відповідною спортивною організацією - районним, міським, обласним управлінням, комітетом з питань фізичної культури і спорту, Державним комітетом з питань фізичної культури і спорту.

Обов'язки головного судді:

- проводить змагання в цілому відповідно до правил і положення про них;
- керує усім суддівським апаратом, розподіляє між ними обов'язки;
- керує учасниками змагань та офіційними представниками команд;
- прибуває на місце змагань за день до їх початку або зранку у день змагань і перевіряє готовність місць змагань, їх обладнання та інвентар, забезпечення медичним обслуговуванням;
- перевіряє наявність суддівської документації;
- перевіряє технічні заявки команд, звіряє їх з основними заявками. Проводить нараду з тренерами, офіційними представниками команд (запрошуються члени організаційного комітету та представники місцевих спортивних організацій) та

звертає увагу на:

- дисципліну учасників змагань;
- спортивну форму гравців;
- порядок проведення змагань;
- окремі пункти правил.

Погоджує питання:

- часу і порядку зустрічей останнього ігрового дня;
- заходів у вихідний день;
- кольори форми команд, що зустрічаються між собою;
- господарчі питання;
- проводить парад відкриття і закриття змагань;

- організовує роботу оглядових бригад на змаганнях;
- проводить розбір практичного суддівства на змаганнях;
- складає звіт про проведення змагань.

Розглядає на засіданнях протести, якщо вони були:

- запрошуються усі зацікавлені сторони;
- протест повинен бути поданий своєчасно і в письмовій формі;
- до початку засідання головному судді подаються доповідні записки суддів, протоколи ігор команд, у яких порушувалися правила;
- рішення ГСК повинно бути оформлено протоколом.

Головний суддя має право:

- відмінити змагання, якщо місце їх проведення, обладнання або інвентар виявилися непридатними;
- припинити проведення змагань, зробити тимчасову перерву або перенести їх на наступний день у разі несприятливих метеорологічних умов;
- робити зміни в календарі змагань, якщо під час змагань у них виникла потреба.

При цьому необхідно:

- погодити зміни з організацією, що керує і проводить змагання;
- повідомити про усі зміни представників команд у письмовій формі;
- звільнити від суддівства суддів, які порушують правила, допускають помилки або не справляються зі своїми обов'язками;
- відмінити рішення суддів і винести своє рішення, якщо перебуваючи на місці змагань особисто переконався у помилці.

Замісник головного судді.

Призначається місцевою колегією суддів, де проводяться змагання. За відсутності головного судді він виконує його обов'язки і користується його правами.

Замісник головного судді відповідає:

- за підготовку місць змагань;
- контролює роботу обслуговуючого персоналу змагань;
- надає головному судді змагань акт прийому місць змагань та акт з техніки безпеки;
- здійснює зв'язок суддівської колегії з місцевими спортивними організаціями, пресою.

Головний секретар.

Працює під керівництвом головного судді і його замісника та готує всю технічну документацію:

- протоколи змагань;
- листи призначення суддів;
- технічні заявки команд;
- таблиці змагань.

Приймає від команд:

- іменні заявки;
- технічні заявки.

Виконує обов'язки:

- перевіряє правильність записів у протоколах;
- формує секретаріат, забезпечує його необхідним обладнанням, проводить засідання секретаріату та семінари перед початком змагань;
- веде протоколи нарад і засідань суддівської колегії;
- оформлює інформаційну таблицю;
- віддає представникам команд підсумкові документи;
- готує для бухгалтерії фінансові документи;
- готує звітну документацію (папку змагань).

Замісник головного судді з медичної частини - лікар змагань.

Підпорядковується головному судді змагань. Починає виконувати свої обов'язки у день приїзду учасників на змагання. Він виконує такі функції:

- перевіряє санітарний стан місць змагань;
- чергує, якщо необхідно, під час тренувань команд;
- перевіряє перед початком змагань медичний дозвіл учасників на змагання;
- під час проведення змагань, присутній на іграх;
- фіксує травми, захворювання гравців та записує їх у звіт головного судді змагань.

Суддя-секретар

Підпорядковується головному судді, його заступнику і головному секретарю та виконує обов'язки:

- веде протоколи змагань;
- перевіряє правильність записів у протоколі змагань, узгоджує їх з представниками команд;
- контролює вихід гравців під час заміни та вилучення з поля.

Суддя - секундометрист

Підпорядковується головному судді, його заступнику і головному секретарю та виконує обов'язки:

- контролює час гри;
- контролює час вилучення гравців.

Суддя - інформатор

Підпорядковується головному судді і його заступнику та виконує обов'язки:

- відповідає за музичне оформлення змагань;
- інформує про:

а) склади команд;

б) змагальне становище команд кожного дня.

Під час відкриття і закриття змагань готує тексти для диктора.

Залежно від рівня змагань та виду спорту, кількість суддівської бригади може змінюватися, змінюються також і їх обов'язки.

Суддівство змагань

Суддівство змагань здійснюється офіційно затвердженим складом судів.

Суддя на полі або на суддівській вищці не лише керує під час гри та фіксує помилки гравців, а й здійснює роль вихователя.

Висока кваліфікація судів та гарна організація суддівства дозволяє розв'язувати виховні завдання, сприяє вияву учасниками змагань високих морально-вольових і етичних якостей, забезпечує підвищення технічної і тактичної майстерності.

Обов'язкові вимоги до судді:

- бездоганне знання правил гри та методики суддівства;
- принциповість у прийнятті рішень під час порушень гравцями правил гри;
- бездоганна чесність та справедливість;
- гарна фізична та технічна підготовка.

У таких іграх, як футбол, хокей, баскетбол, гандбол, суддя повинен швидко та своєчасно переміщуватися по майданчику, гарно орієнтуватися, бути весь час біля моменту гри, швидко приймати рішення і не чинити перешкод гравцям.

Під час парного суддівства у баскетболі, гандболі, хокеї, суддям потрібно поважати один одного.

Облік та оформлення документів

У звітних матеріалах, що подаються в організацію, яка керувала змаганнями, повинні бути:

- заповнений звіт головного судді змагань;
- протоколи усіх ігор, підписані суддями, представниками команд, посадовими особами;
- листи призначення суддів на кожний день змагань;
- технічні заявки команд;
- іменні заявки команд;

- протоколи засідань суддівської колегії;
- акт технічного стану місць змагань та техніки безпеки;
- календар ігор;
- протести та заяви;
- таблиця підсумкових результатів;
- проглядові картки на суддів;
- усі технічні результати, що вивішувалися на інформаційну дошку;
- афіші змагань.

2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Усі змагання у школі поділяються на дві категорії:

- класифікаційні;
- некласифікаційні.

Класифікаційні - змагання, які проводяться відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації України та правил змагань. Вони потребують тривалої підготовки. У них беруть участь незначна кількість учнів.

Некласифікаційні - у школі необхідно створити умови, за яких учень мав би можливість брати участь у 8 - 10 змаганнях.

Ці змагання не дають права на присвоєння розрядів, тому що їх програма, правила не відповідають вимогам Єдиної спортивної класифікації України.

До цих змагань відносять усі міні-ігри, що проводяться на майданчиках менших розмірів, за скороченим часом, зі зменшеною кількістю гравців.

Змагання проводяться згідно з календарним планом. Їх організовує учитель фізичної культури, йому допомагає рада колективу фізкультури.

Змагання повинні бути святом, вони потребують ретельної підготовки.

Вони проводяться у три етапи:

1. Організаційно-підготовчий.
2. Проведення календарних ігор.
3. Підсумковий.

Відповідальність за підготовку змагань покладається на організаційний комітет, до якого входять викладачі та кращі учні школи.

Розробляється положення про проведення змагань. З цим положенням ознайомлюються учні.

Організаційний комітет розробляє план підготовки і проведення змагань, сценарій відкриття і закриття змагань.

Підготовка повинна здійснюватися задовго до початку змагань, зокрема перевіряється інвентар і місце проведення.

Необхідно зробити яскраві афіші, підготувати документацію.

Вік учасників повинен бути однаковим. Спочатку змагання проводяться у класі, а потім між паралельними класами.

Потрібне кваліфіковане суддівство.

МОДУЛЬ III. ФУТБОЛ

ТЕМА 8: Історія розвитку футболу. Футбол на Україні. Правила гри, суддівство

ПЛАН:

1. Історія розвитку футболу.
2. Футбол на Україні.
3. Правила гри, суддівство.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.Л. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. – 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. – 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. – К., 2003.

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ

Невідомо, де і коли з'явився футбол. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремо м'ячі, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Так, англійський професор Баркане переконаний, що навіть первісні люди грали в футбол кам'яним м'ячем. Китайцям гра з м'ячем була відома ще 5000 років тому. Імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. На футбольних майданчиках воїни намагалися застосовувати тактику, якої вони дотримувалися на полі битви, тож і вдосконалювали основні принципи атаки та захисту. М'яч тоді був набитим кінським волоссям і обшитий шкірою. А надувними м'ячами почали грати вже у XVIII столітті. В правилах навчання воїнів, виданих у Китаї понад 2000 років тому, досить докладно описано гру в футбол. Архівні дані свідчать, що змагалися між собою дві команди, завданням яких було потрапити м'ячем у отвір в сітці, натягнутій між двома бамбуковими жердинами. Переможців нагороджували щедрими подарунками. Деякі популярні гравці навіть призначались на високі державні або військові посади. Згодом під назвою "Кемарі" футбол із Китаю перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не здобула. Археологічні розкопки, проведені в Єгипті та стародавній Греції, а також архівні джерела, засвідчують, що там футбол був досить поширений. Так, він згадується у всесвітньо відомій "Одіссей" Гомера. Ця гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби. У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: "Файнінда", "Гарпаціон", "Епіскурос". Однак тільки у перших двох видах завданням гравців (що складали дві команди по 15 чоловік у кожній) було оволодіти м'ячем, зберегти його під контролем своєї команди і провести у визначене місце або ворота ногами.

Після занепаду стародавньої Греції, футбол під назвою "Гарпастум", стрімко завойовує римлян і особливо захисників імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один одному так, щоб занести його за основні лінії половини майданчика суперників. Ті лінії вважались голевими. Існувала ще й центральна лінія. Правила гри забороняли одному і тому самому гравцеві володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За їх порушення м'яч передавався суперникам.

Гравці тоді мали взуття, яке римляни називали "кальцеус". Корінь цього слова зберігся в Італії до наших днів, де "кальчіо" означає футбол.

Завойовуючи дедалі нові території, римські воїни просувалися вглиб Європи — до Франції, Німеччини, Англії і впроваджували свої звичаї та ігри. Легіонери весь вільний час віддавали футболу.

У Франції ця гра називалася "Soule" або "Choule". Завдання гравців тут зводилося до того, щоб переміщувати м'яч від однієї лінії до другої. Боротьба за м'яч була безкомпромісною і навіть небезпечною. Тож і з'явилися королівські та парламентські укази про заборону гри, що призвело до тимчасового занепаду футболу.

В Англії найпопулярнішим видом розваги був "футбол натовпу". Ігри неорганізованих гуртів проводилися на майданах і вулицях міст, що паралізувало життя населення, завдавало великих збитків ремісникам, торговцям. Усе це викликало невдоволення королів, і в 1314 р. Едуард II видав указ, де зазначалося: "У зв'язку з тим, що гра у м'яч призводить до великого безладдя, а це само собою є велике зло, ми іменем короля під страхом ув'язнення забороняємо грати в футбол у великих містах". Його послідовники Едуард III, Ричард II та Генріх IV ще неодноразово повторюватимуть

цей указ. Замість гри у футбол мешканцям міст пропонувалося зайнятися метанням списа чи стрільбою з лука. Не зважаючи на суворі заборони популярність футболу серед населення зростала.

У першій половині XIX ст. "футбол натовпу" вже мав два різновиди:

- гра з м'ячем тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячем руками та ногами (регбі).

Останній вид спорту здобув назву від міста Регбі, в коледжі якого ця гра культивувалася. Якщо в цьому місті грали руками і ногами, то в містечку Херроу — тільки ногами. Шанувальники одного способу гри домоглися, щоб м'яч був овальної форми, а іншого — щоб м'яч був лише круглий.

Велику популярність футбол мав серед учнівської молоді. Досить сказати, що вже на початку XIX ст. він був включений до навчальних програм шкіл і проводились змагання. Трохи пізніше почали створюватися футбольні клуби. Перший — "Форест клуб" — з'явився у 1859 р. у містечку Еспінг, поблизу Лондона. Найстарішими вважаються також клуби "Барнс", "Блек-хед", "Кристал Палас", "Кільбурн", "Крузейдер" тощо.

У 1823 р. було дозволено гравцям бігти з м'ячем. Саме тоді було покладено початок розвитку сучасних правил футболу та регбі, історія яких, в ті далекі часи тісно перепліталась. Оскільки у кожній місцевості існували свої правила, то, певна річ, під час матчів постійно виникали непорозуміння. Це змусило представників усіх створених до того часу клубів зібратися в 1863 р. у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри, але досягти згоди не вдалося, зате було створено Англійську футбольну асоціацію. А перші єдині правила гри були ухвалені в 1863 р. У них передбачено чисельний склад команд, розміри футбольного поля та воріт, гравцям заборонялося грати руками в межах штрафного майданчика (за винятком воротаря). Вони склалися з 13 пунктів. У перші правила постійно вносилися доповнення, поправки, нові параграфи. Однак в основному вони збереглися до наших днів. Створення Футбольної асоціації сприяло переходу від стихійного до організованого футболу.

На другому засіданні Футбольної асоціації, 6 грудня 1863 р., було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту. Це і є дата народження сучасного футболу.

Переворот у тактику футболу внесли дві команди міста Глазго, їх гравцями у 1870 р. під час гри вперше в історії було застосовано передачу м'яча. З тих пір футбол став командною грою

Ігри на Кубок Англії проводяться з 1871 р. Вони надзвичайно популярні у глядачів і сьогодні. У 1873 р. було проведено перший Міжнародний матч між командами Англії і Шотландії.

У 1888 р. було створено Англійську, а у 1890 р. Шотландську футбольні ліги.

Завдяки англійцям футбол став улюбленою грою і в інших країнах Європи. Під час стоянок кораблів у портах вони організовували матчі між членами команд, до складів яких залучалась місцева молодь.

Швидкий і динамічний розвиток футболу, що спостерігався в Європі на початку XX ст. спонукав до створення міжнародної організації. І вже у 1904 р. у Парижі відбулася конференція за участю Бельгії, Данії, Франції, Голландії, Іспанії, Швейцарії та Швеції, де і було засновано Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА) — (Federation International Football Associational). Першим головою ФІФА було обрано француза Р. Гірена. До речі, англійці спочатку ігнорували ФІФА, а через рік, переконавшись у її швидкому організаційному зростанні, стали її членами.

Створення Міжнародної федерації сприяло поширенню і зміцненню контактів як між футбольними клубами різних країн, так і між національними збірними командами, що порушило питання про організацію і проведення чемпіонатів світу і включення футболу до програми Олімпійських ігор. Перший чемпіонат світу ("Кубок світу") відбувся в Уругваї у 1930 р., в якому взяло участь 13 національних збірних команд. У фінальному матчі збірна Уругваю перемогла збірну Аргентини з рахунком 4:2 і стала першим чемпіоном світу.

Як повноправний вид спорту футбол заявив про себе в 1900 р., коли увійшов до програми Олімпійський ігор. Тоді в Парижі англійці, перемогли господарів поля, стали першими в історії чемпіонами Олімпійських ігор.

У 1996 р. в Атланті на XXVI Олімпійських іграх вперше в історії Олімпійських ігор було проведено турнір серед жіночих команд. Олімпійським чемпіоном стала команда США, яка перемогла китаянок з рахунком 2:1. Бронзовими медалями нагороджено команду Норвегії, яка з рахунком 2:0 перемогла команду Бразилії.

Перший чемпіонат Європи було розіграно у Франції в 1960 році. В Парижі в завершальному матчі зустрілись збірні команди Радянського Союзу та Югославії. Перемогу, а отже і звання першого чемпіона Європи, здобули футболісти Радянського Союзу (1:0).

ФІФА та УЄФА проводять чемпіонати світу та Європи ще і серед молодіжних та юнацьких національних збірних команд, а за останні роки — і чемпіонати Європи серед жіночих команд, континенту з міні-футболу та багато інших цікавих турнірів. Отже організованим проведенням змагань на світовому і європейському рівнях охоплені практично всі вікові категорії гравців, що свідчить про масовий розвиток футболу на всіх континентах, адже сьогодні членами ФІФА є 192 країни та 7 асоційованих членів.

2. ФУТБОЛ НА УКРАЇНІ

Перші кроки у своєму розпитку в Україні футбол зробив ще в 1878 р., коли в Одесі англійці - службовці іноземних підприємств організували "Одеський британський атлетичний клуб" (ОБАК). Члени цього клубу переважно грали між собою, а інколи зустрічалися з командами англійських чи грецьких суден.

Другим містом України, де почали грати в футбол, був Київ. У 1901 р. тут відбулись футбольні матчі. Грали в футбол переважно чехи, які працювали на заводі Гартмана (тепер завод "Арсенал").

Поступово створюються футбольні ліги в різних містах України: у 1910 р. - в Одесі, у 1911 р. - у Києві та Харкові, у 1913 р. - у регіоні Донбасу. У 1913 р. першість міста з футболу провела харківська ліга, її розіграли дев'ять команд, більшість з них мали екзотичні назви: "Гельферіх-Саде", "Женес", "Модерн", "Штандарт" і т. ін.

Після створення футбольних ліг міст провадяться перші міжміські матчі.

У 1911 р. збірна Києва перемагає на своєму полі з рахунком 3:0 збірну Харкова. У 1913 р. великого успіху досягла команда Одеси, яка, як чемпіон Півдня, зустрілась у фінальному матчі з найсильнішою північною командою - збірною Петербурга. Одеська команда перемогла з рахунком 4:2 і першою серед українських команд стала чемпіоном Росії.

Перед першою світовою війною відбулися перші міжнародні матчі. Команди Одеси і Миколаєва грали з турецьким клубом "Фенербахче". Одесити (збірна міста) виграли два матчі і один зіграли внічию, а миколаївський "Атлетик" один матч виграв - 1:0, один програв - 0:3.

Перша світова війна, революційні події 1917 р., громадянська війна дещо загальмували розвиток футболу, і лише починаючи з 1921 р. цю гру опановують мешканці міст Єкатиринослава, Києва, Харкова, Одеси, Полтави, Херсону. Саме серед цих міст був проведений перший чемпіонат України. Харків'яни у фінальному матчі перемогли одеситів - 3:0 і стали першими чемпіонами республіки. В 1924 р. збірна Харкова представляла Україну на Всесоюзній арені (у фіналі харків'яни з рахунком 2:0 перемогли ленинградців).

У 1925 р. відбулось перше міжнародне турне української команди. Збірна Харкова провела вісім матчів в Берліні, Дрездені та Лейпцігу. Сім перемог, одна поразка при співвідношенні м'ячів 27:4 - таким був переконливий результат гри української команди. У 1928 р. збірна команда України виступила на Першій Всесоюзній Спартакіаді і, поступившись у фіналі москвичам -0:1, посіла друге місце.

У 1935 р. збірна України здійснила успішне зарубіжне турне по Франції та Бельгії. Вона провела сім матчів з робочими командами (загальний рахунок 88:3), а також обіграла з рахунком 6:1 відомий професійний клуб "Ред стар олімпік".

У 1936 р. український футбол зробив ще один крок у своєму розвитку. Українські команди почали брати участь у клубних чемпіонатах Радянського Союзу. Якщо у першому з них (весна 1936 р.) брали участь тільки динамівці Києва - друге місце, то у першості 1938 р, брали участь вже шість українських клубних команд.

Наступні успіхи українських футболістів у чемпіонатах СРСР і розиграшах кубка СРСР пов'язані з такими командами, як:

"Динамо" (Київ) - чемпіон СРСР (1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990 рр.); срібний призер (весна 1936, 1952, 1960, 1965, 1969, 1972, 1973, осінь 1976, 1978, 1982, 1988 рр.); бронзовий призер (1973, 1979, 1989 рр.); володар Кубка СРСР (1954, 1964, 1966, 1974, 1978, 1982, 1985, 1990 рр.);

"Дніпро" (Дніпропетровськ) - чемпіон СРСР 1983 та 1988 рр., срібний призер - 1987 та 1989 рр., бронзовий призер - 1984 та 1985 рр., володар Кубка СРСР 1979 р.;

"Зоря" (Ворошиловград) - чемпіон СРСР 1972 р.;

"Шахтар" (Донецьк) - срібний призер чемпіонату СРСР 1975 та 1979 рр., бронзовий призер 1952 та 1978 рр., володар Кубка СРСР 1961, 1962, 1980, 1983 рр.;

"Карпати" (Львів) - володар Кубка СРСР 1969 р.; **"Металіст"** (Харків) - володар Кубка СРСР 1987 р.;

"Чорноморець" (Одеса) - бронзовий призер чемпіонату СРСР 1974 р.

1992 р. знаменує нову віху в розвитку українського футболу. Проведено перший чемпіонат і розиграш Кубка незалежної України. Чемпіоном стала команда "Таврія" з міста Сімферополь. З 1993 по 2001 роки перші місця в чемпіонаті України здобувала тільки одна команда - "Динамо" (Київ) і лише в 2002 році першість країни виборола команда "Шахтар" з Донецька. У 1992 р. Федерація футболу України була прийнята в міжнародну федерацію футболу ФІФА.

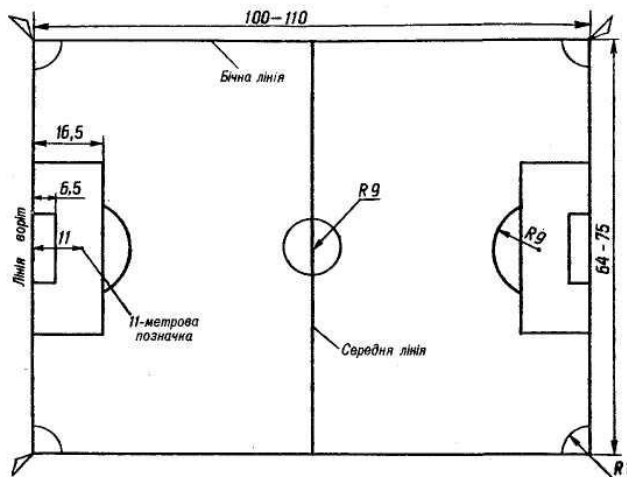
3. ПРАВИЛА ГРИ, СУДДІВСТВО

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. 23). 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. 23. 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 x 60, 50 x 75 і 60 x 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 десяти-хвилинну 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, пена л ь т і. 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. Воратар стоїть на лінії воріт між стояками, 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.

ТЕМА 9: Основи техніки гри в футбол: техніка пересувань, удари по м'ячу, зупинки, ведення м'яча, відволікаючі дії, відбирання м'яча, техніка гри воротаря

ПЛАН:

1. Техніка пересувань
2. Удари по м'ячу.
3. Зупинки м'яча.
4. Ведення м'яча.
5. Відволікаючі дії.
6. Відбирання м'яча.
7. Техніка гри воротаря.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.Л. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор - К., 2003.

1. ТЕХНІКА ПЕРЕСУВАНЬ

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.

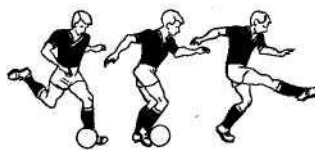
2. УДАРИ ПО М'ЯЧУ

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. 1). Наблизившись до м'яча (кроком, бігом), зупиняють легко зігнуту опорну ногу, в сторону якої і вперед нахиляють 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.



Мал. 1. Удар середньою частиною підйому

Удар зовнішньою частиною підйому (мал. 2) 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. 3). 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 нахилиється вліво — вперед, якщо ліва — вправо — вперед. Удар внутрішньою частиною ступні (мал. 4) 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 збоку й позаду м'яча. Замах звичайно незначний. Ступня ударної ноги розвернена назовні, гомілковоступневий суглоб напружений.

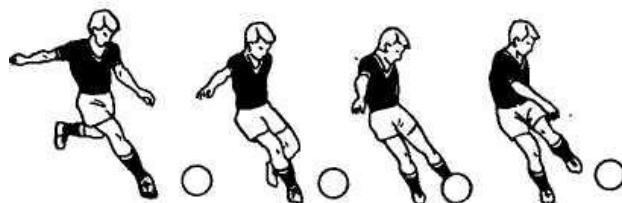
Удар носком виконують в умовах скупченості гравців під час атаки воріт, відбирання м'яча, значно рідше — для передач. Трохи зігнута опорну ногу ставлять збоку або збоку й позаду м'яча. Удар по ньому завдають носком. В момент удару гомілковоступневий суглоб напружений, тулуб нахилений вперед.

Удар п'яткою (мал. 5) 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, зігнуту в колінному суглобі, проносять повз м'яча вперед — вгору, після замаху п'ятка 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 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.



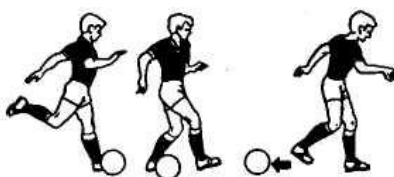
Мал. 2. Удар зовнішньою частиною підйому



Мал. 3. Удар внутрішньою частиною підйому



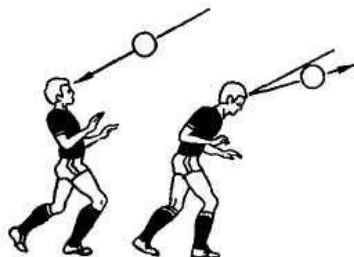
Мал. 4. Удар внутрішньою частиною ступні



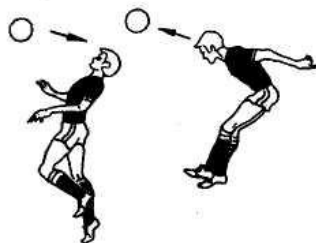
Мал. 5. Удар п'яткою

Удар серединою лоба. Вихідне положення для удару без стрибка — стойка, ноги розставлені на невеликий крок (мал. 6). 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.

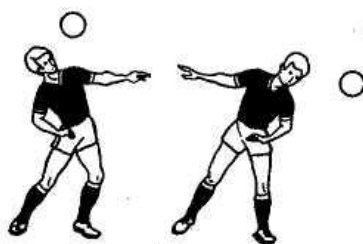
При ударі в стрибку відбувається виштовхування вгору двома або однією ногою (мал. 7). Відтак тулуб одхиляється назад. У найвищій точці злету здійснюється удар по м'ячу. Якщо м'яч далеко від гравця (3 — 4 м), то удар головою можна виконати з падінням на руки.



Мал. 6. Удар серединою лоба



Мал. 7. Удар в стрибку



Мал. 8. Удар боковою частиною лоба

Удар боковою частиною лоба виконують тоді, коли м'яч летить збоку від гравця (мал. 8). Вихідне положення — стійка ноги урізномбіч (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.

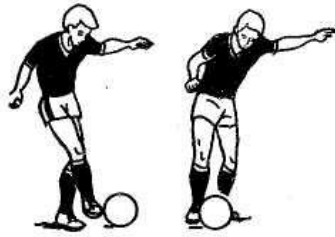
3. ЗУПИНКИ М'ЯЧА

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. Ногю, 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. 9). Для зупинки м'яча, який котиться, ногу виносять назустріч 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

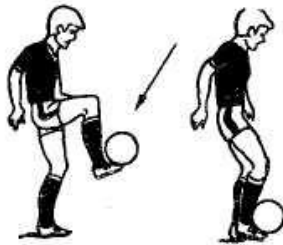
більше і піднімають її до висоти зіткнення з м'ячем. М'яч же, що летить високо, зупиняють у стрибку.



Мал. 9. Зупинка внутрішньою частиною ступні

Зупинка підшвою. Для того щоб зупинити підшвою 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°. Уступаючий рух назад незначний. У момент торкання м'яча землі його накривають (не наступаючи на нього) підшвою, залишаючи масу тіла на опорній нозі.

Зупинка підйомом. Зупиняючи м'ячі, які опускаються зверху вниз з високою траєкторією, ступню ноги тримають паралельно до землі (мал. 10). Уступаючий рух виконують униз — назад.



Мал. 10. Зупинка підйомом



Мал. 11. Зупинка стегном

Зупинка стегном. Необхідно підняти стегно під прямим кутом до м'яча, який летить зверху (мал. 11). Він має торкатися середньої частини стегна. Уступаючий рух — вниз — назад.

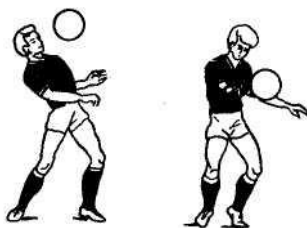
Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі гравець розміщується обличчям до м'яча (мал. 12), ставлячи ноги на ширині плечей або невеликого кроку (50—60 см), подаючи груди вперед і трохи згинаючи руки. Коли м'яч наближається, гравець відводить тулуб назад, плече і руки подає вперед. М'яч, який летить високо, зупиняють грудьми в стрибку.

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. 13), 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.

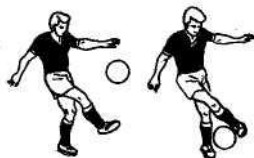
4. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Ведення м'яча здійснюють послідовними поштовхами по ньому внутрішньою, зовнішньою чи середньою частиною підйому, внутрішньою частиною ступні чи носком.

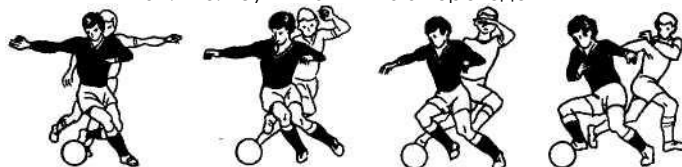
Залежно від обставин гравці, ведучи м'яч, намагаються не відпустити його від себе (суперник близько), або посилають вперед, щоб швидко подолати ту чи іншу відстань (суперник далеко). Якщо суперник близько, поштовх виконують в нижню частину м'яча і надають йому зворотнього обертання, якщо ж суперник далеко, удари завдають у середину м'яча.



Мал. 12. Зупинка м'яча грудьми



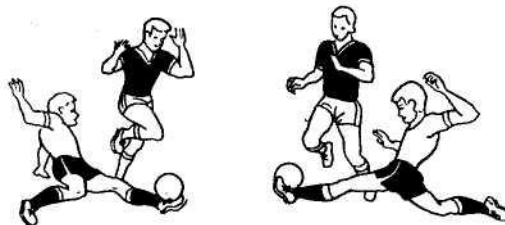
Мал. 13. Зупинка м'яча з переведенням



Мал. 14. Обманні рухи (фінти)

5. ВІДВОЛІКАЮЧІ ДІЇ

Обманні рухи, або фінти (мал. 14) застосовують для 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. 15. Відбирання м'яча

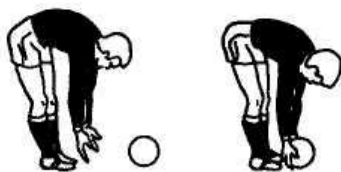
6. Відбирання м'яча

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. 15).

7. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

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. 16).



Мал. 16. Ловіння м'яча, який котиться по землі

Якщо м'яч летить у повітрі, то, розрахувавши його політ, воротар стрибає вгору, швидко випростовує руки назустріч м'ячу і ловить його (мал. 17).

Якщо не можна встигнути бігом до м'яча, який котиться або пролітає осторонь, то воротар ловить його в падінні (мал. 18).



Мал. 17. Ловіння м'яча в стрибку

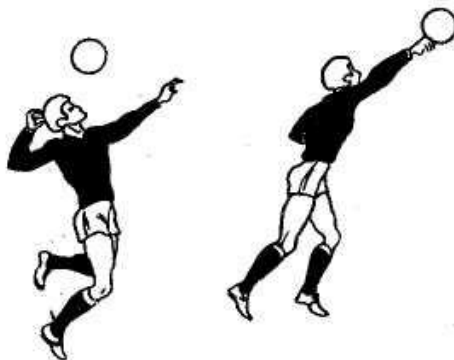


Мал. 18. Ловіння м'яча в падінні

У процесі гри, часто не маючи змоги надійно піймати м'яч, воротар відбиває його кулаком (мал. 19) або переводить над жердиною воріт (мал. 20).

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. 21), 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.



Мал. 19. Відбивання м'яча

ТЕМА 10: *Тактика гри в футбол: тактика, дії без м'яча, дії з м'ячем, групова тактика, комбінація в парах, командна тактика*

ПЛАН:

1. Тактика гри.
2. Тактика захисту.
3. Методика навчання й вдосконалення.
4. Комплектування команди.

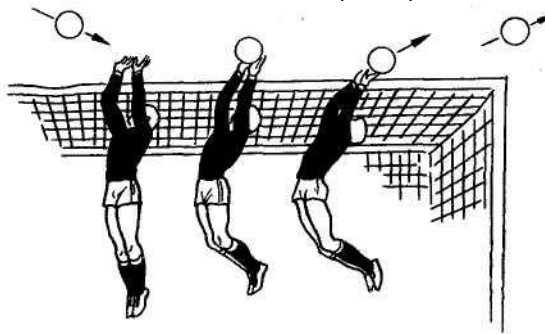
ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.Л. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

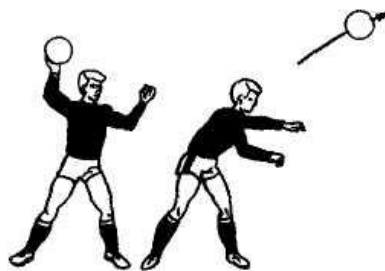
1. ТАКТИКА ГРИ

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 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.



Мал. 1. Переведення м'яча



Мал. 2. Викидання м'яча

Тактика гри в нападі Тактичні завдання у нападі вирішуються командними, 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.

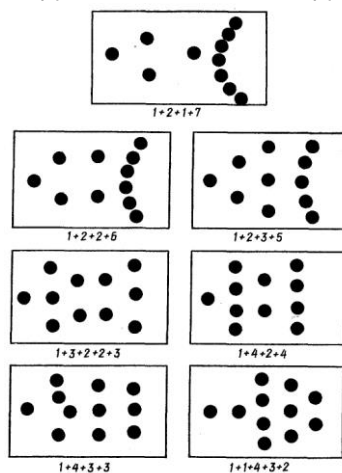
Мета нападу — розхитати організовану оборону суперника, подолати індивідуальний і груповий опір, що дало б змогу завершити атаку взяттям воріт. Для цього необхідні швидкість і точність використання всіх тактичних засобів.

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. 3).



Мал. 3. 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.

2. ТАКТИКА ЗАХИСТУ

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.

3. 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 жонглювання: в парах, трійках, на місці, в русі, декількома м'ячами тощо.

Вивчаючи удари і зупинки, доцільно використовувати допоміжне обладнання — тренувальну стінку й батуту (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 X 1; 2 X 2; 3 X 2; 4 X 2 та в інших варіантах.

Навчання прийомам воротарської техніки проводять у такій послідовності: переміщення і стрибки вгору, в сторону, ловіння м'ячів, які котяться, 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 і 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 (баскетболу й гандболу). Значну увагу необхідно приділяти ловінню м'яча з падінням. Після ознайомлення з технікою падіння «перекочуванням» 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.

4. 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 розвитку 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 атаки. 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 самотійно, так і з допомогою партнерів; частіше практикувати швидкі маневри для відриву од переслідувачів і створення голової позиції; використовувати всі можливості для достатньо влучних ударів по воротах.

Перед початком матчу уточнюють завдання команді, 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.

ТЕМА 11: Фізична підготовка футболіста

ПЛАН:

1. Фізична підготовка.
2. Спеціальна фізична підготовка.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.Л. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.

1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з гравцями. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для спортивних ігор, залежить оволодіння студентами (учнями) техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для спортивних ігор засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня набуття навичок гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки гравців вправи з техніки, тактики і самої спортивної гри недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих та підготовчих вправ.

Фізична підготовка особливо впливає на результати змагань із спортивних ігор юнацьких команд.

В умовах, коли змагання проводяться кілька днів підряд, юний гравець, у якого недостатньо розвинуті швидко-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконувати їх у швидкому темпі. Адже в разі недостатньої витривалості учень швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижуються точність ударів, кидків, подачі м'яча, стрибучість тощо і тим самим ускладнюється ведення гри в гостро комбінаційному стилі.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно зв'язані між собою і становлять єдиний процес.

Загальнофізична підготовка. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки та тактики гри.

Сила та засоби її розвитку. Сила - це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила гравців має велике значення. Вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Засобами розвитку сили мають бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовують переважно вправи з обтяжуванням власної маси (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короточасні швидко-сидові напруження. Можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовують набивні м'ячі, гантелі, кулі тощо). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного стомлення.

Необхідно звернути увагу на розвиток в учнів здібностей до статично-м'язових короточасних зусиль, які потребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа "ластівка", мішані і прості звисання, що тривають до 10 с та ін.). Силові вправи для дівчаток за кількістю повторень такі самі, як і для хлопчиків, але напруження їх має бути меншим. На заняттях з дітьми та підлітками слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому силові вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів.

Вправи на розвиток сили, що пов'язані з великими фізичними навантаженнями, виконують наприкінці заняття.

Швидкість та засоби її розвитку. Швидкість у спортивних іграх - це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються у:

- 1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на різні подразники;
- 2) у швидкості виконання прийомів техніки гри;
- 3) у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Основним способом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом.

Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регулятивної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів. Дослідження показали, що такі вправи стануть ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні зі стрибковими.

Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи. Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з "вибуховою" м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки і стрибкові вправи з обтяжуванням (з набивними м'ячами, торбинками з піском тощо).

Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під ухил, з використанням лідера, тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних.

Вправи будуть ефективними тоді, коли учень може контролювати і точно оцінювати швидкість своїх рухів.

Тренувальні заняття організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює учнів.

Витривалість та засоби її розвитку. Витривалістю - це здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну або помірної потужності роботу, з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість - важлива якість гравця, вона виявляється в здібності боротися з стомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця.

На заняттях з учнями основним засобом розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергують з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні і довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовують вправи, що виконують з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100-200 м (3-5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3-4 хв., а також загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, що повторюються 15-20 разів.

Спритність та засоби її розвитку. Спритність проявляється в здібностях гравця швидко і сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові несподівані для учнів вправи.

Розвиваючи спритність гравця, як здатність швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та ін. У процесі занять з гравцями для розвитку спритності рекомендують такі поради:

1. Ускладнювати раніше засвоєні учнями вправи (змінювати вихідні положення, включати додаткові рухи, завдання, умови тощо).
2. Контролювати, щоб учні виконували вправи в ліву і в праву сторони, лівою і правою рукою, засвоюючи техніку гри та вдосконалюючи навички.
3. Змінювати довжину дистанції, кількість гравців, розміри майданчика.
4. Збільшувати або зменшувати швидкість рухів, переключати учнів з однієї дії на іншу.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово-напруження. Тому недоцільно часто повторювати подібні вправи.

Вправи на спритність проводять на початку основної частини заняття.

Вправи для розвитку спритності проводять в підготовчій або основній частині уроку після виконання вправ на розвиток швидкості.

Для розвитку спритності застосовують повторно-змінний, змагальний та ігровий методи.

Гнучкість та засоби її розвитку. Гнучкість (рухливість у суглобах) -це здатність гравця виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості - складова частина тренувального процесу. Але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів ігор.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2-4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8-10 повторень на перших заняттях, 20 - 30 повторень наприкінці четвертого місяця занять.

1. Для розвитку в учнів гнучкості необхідно дотримуватись таких методичних вимог:
2. Розвивати в учнів гнучкість систематично і планомірно.
3. Використовувати вправи на розтягування серіями, інтервали між серіями заповнювати вправами на розслаблення.
4. Виконувати вправи на гнучкість після розігрівання м'язів, наприкінці розминки.
5. Комплекс вправ на гнучкість починати з активних вправ.
6. Не застосовувати вправ на гнучкість наприкінці заняття.

2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Мета спеціальної фізичної підготовки - розвиток якостей і здібностей, необхідних для гри у волейбол, баскетбол, гандбол, футбол та ін., а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності всіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовують і в процесі спеціальної фізичної підготовки гравців.

ТЕМА 12: Психологічна підготовка футболістів

ПЛАН:

1. Психологічні основи підготовки юних гравців.
2. Загальна психологічна підготовка до змагань.
3. Психологічна підготовка до конкретного змагання (гри).
4. Керівництво команди під час гри.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.Л. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор - К., 2003.

1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГРАВЦІВ

Спортивні ігри ставлять високі вимоги до психологічної підготовки юних спортсменів. Без цього не можна досягти успіхів у змаганнях.

Психологічна підготовка - рівноцінний компонент навчально-тренувального процесу. На практиці ще не поодинокі випадки, коли викладачі вважають, що головне у вихованні юного гравця - техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Психологічна підготовленість юного гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх.

Зрозуміло, що під час гри юні гравці зуміють повноцінно використати всі свої техніко-тактичні можливості, якщо в них є відповідні вольові якості.

У період спортивної підготовки формується особистість юного гравця, виробляються норми його поведінки.

Увага викладача зосереджується на тому, як вихованці проявляють вольові зусилля. Своєчасне слово вчителя, його порада, сувора команда або заохочення сприяють мобілізації зусиль волі учнів: подолання страху, непевності, скутості дій тощо.

Викладач має боротися з виявами невитриманості, егоїзму або іншими негативними явищами. Своїм особистим прикладом він виховує в учнів повагу до суперника, відповідальне ставлення до змагань на різних рівнях. Якщо викладач виявляє зневагу до суперника, то він шкодить психологічному загартовуванню юних гравців, знижує їх волю до перемоги.

Виховання вольових якостей гравців необхідно починати з прогнозування труднощів, які доведеться переборювати учням. Ці труднощі залежать від рівня спортивної підготовки юних гравців, їхніх індивідуальних психічних якостей.

Психологічна підготовка гравців проходитиме успішніше, якщо викладач зумів завоювати любов і повагу своїх вихованців. Юні гравці вірять спортивному наставникові, ця віра стає одним з дійових факторів, що сприяє спортивним успіхам.

Для психологічної підготовки в процесі навчально-тренувальних занять застосовують спеціальні вправи, що потребують від учнів певних зусиль. У кожній з цих вправ гравець стикається з різними труднощами, а переборювання їх сприяє загартовуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Умовно психологічну підготовку поділяють на два етапи: загальна психологічна підготовка до змагання (гри) та психологічна підготовка до конкретного змагання (гри). На кожному з цих етапів виконуються свої завдання. На першому етапі формуються такт якості, як дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність, упевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо.

2. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

При комплектуванні учнівських груп - майбутніх команд - необхідно враховувати особливості характеру вихованців.

З них створюється єдиний ігровий ансамбль, згуртована бойова команда.

Доскональне знання педагогом своїх вихованців сприятиме формуванню їхніх характерів. У 10 - 12 років учні дуже безпосередні.

Лицемірити і приховувати справжні почуття вони не вміють, і якщо учень на заняттях старанний і працелюбний, то цілком закономірно, що й навчається в школі добре.

Велике значення має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Це означає насамперед, що вони вчаться підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Учень, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети. Разом з товаришами по команді йому значно легше переборювати труднощі на навчально-тренувальних заняттях і під час змагань.

Ініціативний гравець є організатором, веде за собою команду, вносить у гру дух творчості, не потрапляє під небажаний сторонній вплив.

Ініціативність можна розвивати у гравців тоді, коли в них достатня техніко-тактична підготовленість. Ініціативність виховується у процесі самостійного розв'язування

поставлених завдань та знаходження способів і засобів для досягнення поставленої мети.

Ефективним засобом виховання цієї якості є двосторонні ігри із спеціальним завданням в умовах, які вимагають від гравців максимального вияву ініціативи.

Дисциплінованість гравця досягається усією організацією навчання і тренування. Учні мають суворо виконувати правила внутрішнього розпорядку колективу (не допускати запізнь, пропусків навчально-тренувальних занять без поважних причин, обов'язково виконувати всі командні вказівки тощо). Не можна залишати без уваги найменші вияви недисциплінованості.

Якщо в колективі не дотримуються правила внутрішнього розпорядку, то поступово учні перестають рахуватися не тільки з цими правилами, а й з іншими вказівками педагога. З погіршенням дисципліни в команді значно знижуються її спортивні можливості в цілому і психологічна підготовленість кожного гравця зокрема.

Ігри в баскетбол, волейбол і гандбол дуже емоційні. А тренувальні вправи бувають одноманітними, зате вони є прекрасним засобом для виховання в учнів наполегливості, завзятості й працелюбності. Необхідно привчати учнів систематично виконувати вправи, що сприятиме вихованню в них цінних психологічних якостей.

Для виховання наполегливості і завзятості в тренуваннях важливо, щоб гравець не тільки прагнув досягти мети, а й вірив у її досягнення. Цю віру учнів у свої сили і можливості викладач має підкріплювати заохоченнями та похвалою.

Працелюбність - основний фактор виховання волі. Відомо чимало прикладів, коли молоді талановиті спортсмени, які мали велике бажання грати у баскетбол, волейбол чи гандбол, не досягли високих спортивних результатів через невміння переборювати труднощі.

Необхідно пояснювати юним гравцям, як важливо бути працелюбним, націлювати їх на подолання труднощів у тренувальній роботі, виконання багатьох вправ, доводити їм теоретично і практично, що без працелюбності неможливо досягти спортивних успіхів.

Одним з перевірених засобів прищеплення працелюбності є завдання з наростаючими труднощами (від учнів вимагається виконання вправи сьогодні хоч на один раз більше, ніж вчора, а завтра - більше, ніж сьогодні).

Тренувальні навантаження стомлюють учнів, інколи стають непосильними для тих, хто не має ще достатньої підготовки. У цьому випадку бажано, щоб вправу виконувала група. Тоді тим, хто втомився, буде соромно припиняти вправу раніше своїх товаришів.

Завзятість і працелюбність виховуються змагальним методом виконання вправ. Наприклад, перед юними гравцями ставиться завдання: хто більше зробить ті чи інші вправи, яка команда виграє тощо.

Уміння переборювати труднощі виховується на тренувальних заняттях з високими навантаженнями і насамперед вправами для розвитку швидкості й стрибкової витривалості.

Психологічна підготовка гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Готуючи команду до змагань, враховують такі основні моменти:

1. Бажано звільнити спортсменів напередодні гри від зайвого навантаження, підтримати їхнє бажання взяти участь у змаганнях і здобути перемогу;
2. Допомогти гравцям у вирішальний момент сконцентрувати і виявити свої найкращі якості для досягнення перемоги. Вміло обрана тактика гри, знання можливостей суперника відіграють важливу роль у досягненні успіхів.

Уже під час комплектування груп - майбутніх команд - враховують особливості характеру кожного гравця.

Для розвитку вольових якостей рекомендують такі вправи:

1. Гра двох команд, одна з яких веде рахунок в два очка.
2. Якщо гра проходить мляво, без елементів боротьби, то гравцям дають завдання виконувати вправи з фізичної і технічної підготовки, їх можна виконувати в перервах або спеціально зупинити для цього гри.

3. Перед початком гри провести спеціальну розминку 5-8 хв.
4. Гру проводять протягом певного часу (15-20-25 хв.). Виграє команда, яка набере більше очок.
5. Заміна малоактивних гравців або тих, які допускають помилки. Гравці, що не беруть участі у тренувальній грі, перебувають за межами майданчика і виконують спеціальні (додаткові) завдання викладача.
6. Під час товариської зустрічі гравцям дають завдання не просто перемогти, а домогтися певного рахунку у грі.

Наведені приклади відображають лише частину роботи, спрямовану на виховання юних гравців. Психологічна підготовка здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу, при виконанні учнями спеціальних вправ, підготовці їх до змагань, комплектуванні команд і т.п.

Практика змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і команди суперника, нескладні завдання дають можливість юним гравцям досягати високих результатів.

Психологічні особливості юних гравців впливають на мікроклімат у колективі. Велика роль у житті команди належить її капітанові. Він обирається командою або призначається викладачем. В обох випадках необхідно, щоб його формальний авторитет (як капітана) підкріплювався фактично.

3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО КОНКРЕТНОГО ЗМАГАННЯ (ГРИ)

Психологічна підготовка юних гравців особливо виявляється під час змагань.

Офіційна календарна зустріч - це фактично перевірка досягнень викладача в психологічній підготовці команди. Водночас змагання є прекрасним засобом для виховання волі юних гравців.

Під час календарної зустрічі гравець відчуває максимальне напруження і повністю розкриває як свої вольові якості, так і недоліки. У напружених іграх швидко формуються цінні психологічні якості гравця.

Психологічна підготовка юних гравців до наступних змагань або гри відбувається на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з розв'язанням завдань, які виникають перед гравцями в даному конкретному змаганні. Звичайно гравці мають бути добре інформовані про спортивні змагання в наступній грі. Крім того, вони мають бути обізнані з конкретними умовами (часом, місцем, освітленістю в спортивному залі, температурою тощо), знати сильні й слабкі сторони суперника, щоб під час підготовки до гри урахувати особливості ситуації.

Перед офіційною грою в юних спортсменів спостерігаються різні психологічні стани: бойова готовність, стартова лихоманка, стартова апатія, самозаспокоєння. Кожний з цих передстартових станів може бути динамічним або стабільним.

Найбільше хвилюються гравці, які вперше беруть участь у змаганнях. Вони відчувають особливу відповідальність перед колективом.

На емоційно-вольову сферу вихованців впливає поведінка викладача. Його врівноваженість, упевненість перед змаганнями сприяють психологічній підготовці команди.

Сильні емоційні переживання гравців зумовлюють у них рефлекторні напруження м'язів (плеча, шиї), що знижує ефективність дій, швидкість і точність координації рухів.

Реакція тривожного чекання властива всім юним гравцям. Перед змаганнями у них погіршуються сон і апетит, вони стають неуважними, легко збуджуються. У такому стані, як правило, гравці невпевнено починають змагання, їм не вдаються тактичні й технічні прийоми, успішно засвоєні на тренуваннях. Збуджені гравці відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються. Передстартові хвилювання виснажують нервову систему гравців, призводять до невдалих виступів.

Особливе значення в змаганні мають такі якості як: витримка, сміливість, рішучість у ігрових діях, воля до перемоги, до подолання психологічних перешкод - невпевненості, страху, пригніченості, які пов'язані з окремими невдачами.

Переконанням і роз'ясненням можна створити в юних гравців настрій, який допоможе зберегти їхню боєздатність від початку до кінця змагання.

Позитивно впливають на товаришів по команді гравці, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Наближення відповідальних змагань особливо позначається на психологічному стані юного гравця. Він обмірковує свої майбутні дії, аналізує можливості, настроюється на боротьбу. Збудження, яке виникає, може бути і корисним, і шкідливим. В одних випадках його сила нормальна (оптимальна), внаслідок чого значно підвищуються працездатність, внутрішня зібраність. І, навпаки, надмірне збудження може стати причиною втрати сну, апетиту, загальної квалості.

Від надмірного нервового напруження гравці можуть позбавитися за допомогою самопереконавання. Рекомендується згадувати попередні успішні зустрічі, думати про свої ігрові переваги, переконувати себе в необхідності показати свої вміння під час гри тощо.

Зменшити нервове напруження і краще підготуватися до наступної гри допоможуть тренування з невеликим навантаженням вранці в день змагань. Під час розминки перед грою слід підбадьорювати один одного добрим словом. Не слід забувати, що одночасно відбувається розминка супротивника. Викладачеві слід подбати про те, щоб цей фактор не вплинув негативно на гравців.

Результати багатьох досліджень дають підставу вважати, що розминка, яка проводиться для підвищення функціональної готовності, не може створити необхідного настрою учнів. Тільки умілий комплекс психологічних факторів і спеціальної психологічної підготовки, безпосередньо перед початком офіційної зустрічі, можуть сприяти мобілізаційній готовності. Вона формується двома етапами: попереднім (до появи гравця на майданчику) і основним (до початку гри за сигналом судді). Запізнення або поспішність у мобілізації сил на кожному з цих етапів призводять до поразки.

Перемога, ясна річ, зміцнює віру гравців у свої сили, можливості. Однак і в цьому разі доводиться мати справу з психологічними факторами, що можуть негативно вплинути на команду, йдеться передусім про небезпеку таких явищ, як самовпевненість і зрозумілість. Щоб запобігти цьому, викладач має після успішного змагання розповісти про помилки гравців, про необхідність подальшого вдосконалення техніки і тактики, підвищення майстерності, стабільності, психологічної стійкості.

Від невдалого виступу на змаганнях гравець часом зневіряється у своїх силах, внаслідок чого знижується гострота тактичного мислення, з'являється апатія або, навпаки, сильне хвилювання.

У таких випадках важливе значення мають доброзичливі слова педагога і товаришів по команді, які пояснюють гравцеві причини його помилок і водночас підбадьорюють нагадуванням про успішні виступи гравця на попередніх змаганнях.

За дисципліну на майданчику відповідають насамперед викладач і капітан команди, які своєю витримкою, коректністю і тактовністю показують приклад команді.

4. КЕРІВНИЦТВО КОМАНДИ ПІД ЧАС ГРИ

Аналіз зустрічі доцільно проводити наступного дня чи після тривалого відпочинку.

Дії команди великою мірою залежать від умілого керівництва викладача. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

При уважному спостереженні за грою можна помітити помилки у виконанні прийомів техніки, у розв'язанні тактичних завдань тощо. Враховуючи конкретну ситуацію, викладач має визначити характер свого втручання в гру.

У гостро комбінаційній грі, коли на юних гравців припадає велике фізичне навантаження, треба правильно використовувати резерви колективу. Особливу увагу слід звертати на психологічний стан юних гравців, які за своїми фізичними, техніко-тактичними якостями ще не досягли рівня провідних гравців, але становлять його

майбутнє. Запаси гравців необхідно перевіряти в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для їх успішного виступу.

З іншого боку, досвідчених запасних треба випускати на майданчик якомога частіше. Але не треба зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, зумовлена окремими помилками, не тільки не дає користі а морально пригнічує відповідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Заміну доцільно проводити у таких випадках: 1) гравець стомлений або надто збуджений; 2) гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками; 3) необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, захисті потрібно збити темп і наступальний порив суперника, необхідно дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; 4) назріла потреба ввести в гру нові сили.

Важливе значення для психологічного стану учнів має сама форма звертання викладача до гравців. Його вказівки мають бути чіткими, зрозумілими, робити їх треба спокійним, упевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що учні зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги, а команда психологічно мобілізується у процесі гри.

ТЕМА 13: Організація і проведення змагань

ПЛАН:

1. Види змагань і їх значення.
2. Системи розиграшу змагань.
3. Організація змагань.
4. Організація суддівської роботи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.Л. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. ВИДИ ЗМАГАНЬ І ЇХ ЗНАЧЕННЯ

Змагання є важливою частиною організації спортивної роботи. Під час їх проведення перевіряють наслідки навчально-виховної роботи, її методику, зміст і педагогічну майстерність викладача.

Команди, зустрічаючись між собою, обмінюються досвідом і підвищують клас гри. Добре організовані змагання мають велике виховне значення, сприяють розвитку моральних і вольових якостей учасників. Змагання із спортивних ігор своєю високою емоційністю заохочують багатьох глядачів, стають, таким чином, могутнім засобом пропаганди спорту.

Залежно від поставлених завдань змагання із спортивних ігор поділяють на офіційні та неофіційні.

До офіційних ігор відносяться:

- а) першості;
- б) на приз, кубок;
- в) відбіркові;
- г) класифікаційні.

До неофіційних ігор:

- а) контрольно-перевірні;
- б) скорочені або бліц-турніри;
- в) матчеві зустрічі;
- г) показові;

За умовами заліку результати змагання розрізняють: особисті, командні та особисто-командні.

2. СИСТЕМИ РОЗИГРАШУ ЗМАГАНЬ

У практиці проведення змагань застосовують три системи: систему з вибуванням того, хто програв; кругову і змішану. Вибираючи системи розиграння, враховують завдання, які ставлять перед змаганнями, термін їх проведення, рівень спортивної підготовки учасників та ін.

У змаганнях за системою розиграння з вибуванням після поразки учасники (команди), що програли зустріч, вибувають. Таким чином, у кінці змагань залишається команда, яка не програла жодної зустрічі: вона і стає переможцем. Цю систему застосовують у тих випадках, коли змагання, які проводяться за участю багатьох команд, треба провести за поточний час. Для проведення розиграння з вибуванням складають за певними правилами спеціальну таблицю, яка визначає порядок зустрічей між командами. Щоб запобігти можливості зустрічей найсильніших команд у перших колах і підвищити інтерес до ігор останніх кіл, застосовують "розсіювання" найсильніших учасників. Якщо необхідно визначити місця всіх команд, проводять додаткові "втішні" ігри. У деяких випадках систему розиграння з вибуванням застосовують так, що команди вибувають із змагань не після першої, а після другої поразки.

У розигранні за круговою системою незалежно від наслідків змагання кожний учасник (команда), грає по черзі з усіма іншими. Переможцем буде той з учасників, який набере найбільшу суму очок.

Для визначення порядку зустрічей користуються двома способами складання таблиць. Перший спосіб дає змогу правильно чергувати ігри на своєму і чужому полі. Другий спосіб можна застосовувати тоді, коли чергування полів не має значення.

Інколи змагання за круговою системою проводять у два круги. Для проведення змагань за короткий термін застосовують різні варіанти кругової системи.

Змішаний вид розиграння - це комбінація в різній послідовності з двох попередніх видів.

Для підвищення результатів з окремих спортивних іграх (теніс, бадмінтон та ін.) іноді застосовують інші види розиграння: "ланцюжок" і "піраміду". Це звичайно практикують в одному фізкультурному колективі або секції протягом усього спортивного сезону.

Існує кілька шкал, за якими оцінюють результати учасників змагань: для заліку по одному учаснику і по кількох (у змаганнях колективів). За цими шкалами переможця визначають шляхом підсумовування кількості очок, набраних учасником за відповідні результати в кожній зустрічі. Ці результати заносять до спеціальної таблиці обліку результатів змагання.

3. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ

Планування спортивних змагань у нашій країні має державний, централізований характер. Календарний план розробляє Міністерство у справах молоді, фізкультури і спорту України. Виходячи з цього плану, свої спортивні заходи планують державні установи, федерації, області тощо. Змагання будь-якого масштабу готують і проводять відповідні федерації, які розробляють "Положення про змагання", де чітко визначають усі питання підготовки та проведення змагань. Підготовку великих змагань, як правило, проводить організаційний комітет.

Змагання невеликого масштабу можуть підготувати працівники організації, які, проводять змагання. Безпосередньо проводить змагання головна суддівська колегія, яка зобов'язана перевірити стан здоров'я учасників змагань, визначити розпорядок та режим дня для учасників, скласти розклад ігор за днями та годинами, перевірити стан та придатність спортивних споруд. Головна суддівська колегія складається з головного судді, його заступників та головного секретаря.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ СУДДІВСЬКОЇ РОБОТИ

Судді в окремих іграх об'єднуються в суддівські колегії, які є громадськими організаціями. Функції колегії суддів передбачають проведення змагань, підвищення кваліфікації і підготовка нових суддівських кадрів із спеціальних семінарах та в процесі навчально-тренувальних занять у секціях колективів фізичної культури. Роботою суддівських колегій керує президія, яку обирають на загальних зборах федерації. При президії створюють комісії: дисциплінарну, організаційну, з призначення суддів, методичну, кваліфікаційну.

МОДУЛЬ IV. ВОЛЕЙБОЛ

ТЕМА 14: Історія розвитку волейболу. Зміст та правила гри у волейбол

ПЛАН:

1. Історія розвитку волейболу.
2. Зміст та правила гри у волейбол.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003 р.

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

Батьківщиною волейболу вважають Сполучені Штати Америки. Автором гри був вихователь фізичної культури коледжу в місті Гемюк штата Массачусетс Вільям Морган. Він бажав створити просту гру, яку можливо було б проводити без особливих приготувань та витрат на обладнання. Офіційною датою народження цієї спортивної гри вважається 1895 рік, коли Морган розробив її перші правила. Це офіційна версія, але є і інші. Деякі схильні вважати родоначальниками волейболу американця доктора Халетета з Спрингфілда, який у 1866 році почав пропагандувати гру «літаючий м'яч», яку він назвав волейбол.

Цікаво простежити за розвитком волейболу звернувшись до історії. Збереглися, наприклад, хроніки римських літописців III віку до н. е. В них описується гра, у якій по мячу били кулаками. До нас дійшли і правила описані істориками в 1500 році. Гру тоді називали "фаустбол". На майданчику розміром 9x20 м, що був поділений невеликою стінкою, змагалися дві команди по 3 - 6 гравців. Гравці однієї команди намагалися перекинути м'яч через стінку на бік суперника.

Пізніше італійський фаустбол став популярним в Германії, Франції, Швейцарії, Австрії, Данії, Голландії, Люксембурзі та інших містах Європи. З часом правила та майданчик змінилися. Чому ж в такому разі ведеться відлік волейболу з XIX століття? Це легко пояснити: будь-яка гра стає спортивною, якщо вона набуває сталих сурових правил. А в перше правила волейболу були представлені перед публікою у 1896 році, які мали всього 10 параграфів.

З кожним роком гра ставала більш популярною у різних країнах світу. Особливо швидко волейбол розповсюджувався на Європейському континенті (Чехословаччина, СРСР, Франція). Починають проводитися офіційні першості країн. В 1928 році у Москві проходила перша Всесоюзна спартакіада, в програму якої був включений волейбол. Чемпіонами серед чоловіків була українська команда. Поширювалась популярність волейболу, змінювались і удосконалювались правила гри. Поряд з правилами змінювались техніка та тактика гри.

У 1934 році на міжнародній нараді представників спортивних федерацій у Стокгольмі пропонувалося створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх, що відбулися у Берліні в 1936 році. До її складу

ввійшли 13 європейських країн, 5 країн американського континенту та 4 азіатські країни. За основу були прийняті американські правила гри з деякими змінами.

У 1947 році створена Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ), яка об'єднувала 120 національних федерацій. Створення Міжнародної федерації означало визначення волейболу як виду спорту. В 1948 році у Римі ФІВБ провела перший в історії волейболу чемпіонат Європи серед чоловіків, де брало участь шість країн. У вересні 1949 року в Празі відбулась першість світу серед чоловічих команд та першість Європи серед жіночих команд, Першими чемпіонами серед чоловічих і жіночих команд стали спортсмени СРСР, до складу якої ввійшли представники України.

У 1952 році у Москві відбулася у другий раз першість світу серед чоловічих команд і вперше серед жіночих.

В програму Олімпійських ігор волейбол був включений у 1964 році, які проходили у Токіо. Чемпіонами ігор серед чоловіків стала команда СРСР, а серед жіночих команд - збірна Японії.

У 1992 році Національна федерація волейболу була прийнята до складу Міжнародної федерації. У цьому році вперше відбулися чемпіонати України як серед чоловічих, так і жіночих команд. Великою популярністю волейбол користується у таких містах як Харків, Черкаси, Київ, де успішно виступають чоловічі команди та Луганськ, Одеса, Запоріжжя, де велику увагу приділено розвитку жіночого волейболу.

За роки незалежності Україна не досить успішно виступає на міжнародній арені, особливо, це стосується збірних команд. При цьому жіноча збірна команда брала участь в Олімпійських іграх, які проходили в Атланті у 1996 році, де наші волейболістки зайняли почесне дванадцяте місце.

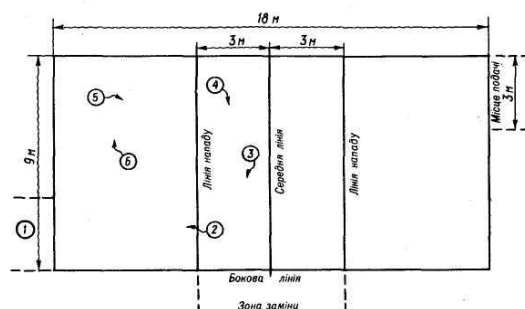
Серед спортивних клубів слід виділити у чоловіків команду "Локомотив" (Харків) та "Азот" (Черкаси), у жінок "Іскру" (Луганськ) та "Орбіту" (Запоріжжя), які досить успішно виступають у змагання, що проводяться на європейському континенті серед клубних команд.

У 1995 році світова спортивна спільнота святкула 100-річний ювілей народження волейболу.

2. ЗМІСТ ТА ПРАВИЛА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

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. 1). 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.



Мал. 1. Майданчик для гри в волейбол

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 розиграш кожного м'яча закінчується чієюсь 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 переміщуються 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 команди 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 переносити 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 л 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 вищці 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.

ТЕМА 15: Специфіка волейболу, вимоги до методики навчання дітей шкільного віку

ПЛАН:

1. Правила гри та основні форми проведення занять.
2. Методика навчання і вдосконалення.
3. Комплектування команди.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.І., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - 1997.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.

1. ПРАВИЛА ГРИ ТА ОСНОВНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Сутність гри у волейбол полягає в тому, що вона проводиться між двома командами по 6 чоловік кожна, на площадці прямокутної форми довжиною 18 і шириною 9 м, розділеною сіткою на дві половини). Гравці однієї команди, передаючи руками один одному м'яч, прагнуть третім торканням (ударом або передачею) направити його через сітку так, щоб він упав на стороні суперника або щоб у відповідних діях суперник припустився помилки. Очко в партії команда одержує тільки при своїй подачі, коли хто-небудь із суперників допустить помилку. Якщо ж команда при подачі припускається помилки, вона втрачає право на подачу.

Для гри у волейбол використовується підхожа по розмірах рівна площадка, на якій можна установити стійки і сітку. Площадка повинна бути рівної і суворо горизонтальної, із вільною зоною поза площадкою шириною до 3 м. Ігрова площадка обмежується двома бічними і двома лицьовими лініями. На ній наносяться середня, дві триметрові лінії і зона для подачі. Ширина ліній — 5 см.

Над середньою лінією між стійками натягають сітку шириною 1 і довжиною 9,5 м. Висота сітки в центрі площадки для різних вікових груп установлюється на наступній висоті: для хлопчиків і юнаків до 14 років — 2 м 20 см, до 16 — 2 м 35 см, до 18 років — 2 м 43 см; для дівчат відповідно 2 м 10 см, 2 м 20 см і 2 м 24 см.

Збоку на рівні обмежувальних ліній площадки поперек сітки навішують дві смуги з матерії і дві гнучкі «антени» діаметром 10 мм і довжиною 1,8 м.

Частина площадки, розміщеної між лінією нападу, середньою лінією і бічними лініями, називається площею нападу. Перпендикулярно до лицьової лінії на відстані 3 м від правої бічної лінії і 20 см від лицьової лінії проводять пунктирні лінії довжиною 15 см. Такі ж лінії проводять за полемо як продовження правої бічної лінії. Ці лінії визначають місце подачі.

Команда повинна грати в чистій, охайній й однакової по кольору формі: майка, баягузи і м'яке спортивне взуття без каблуків (дозволяється грати босоніж). Кожний гравець повинний мати на майці номер (на груді і спині), а капітан команди на майці з лівого боку - нашивку, що відрізняється від кольору майки.

Склад команди від 6 до 12 гравців. Основними вважаються 6 гравців, що починають гру в кожній партії.

На початку гри гравці обох команд розташовуються на площадці так, щоб три гравці знаходилися на передній лінії в сітці в зонах 4, 3, 2, а три — на задній лінії в зонах 5, 6, 1 (мал. 2).

Гра починається з подачі. Право на подачу визначається жеребом, у якому беруть участь суддя і капітани команд. Жереб, що виграв, має право вибору подачі або площадки. Подачу вважають правильною, якщо м'яч пролетить над сіткою, не торкаючись її в межах обмежувальних стрічок або антени. подача виконується після свистка судді і дається на неї 5 с Команда втрачає право на подачу якщо:

а) м'яч торкнувся сітки, не долетів до неї, пролетів під сіткою, пролетів за межами обмежувальних стрічок або антен;

б) м'яч торкнувся гравця або стороннього предмета;

в) м'яч упав за межі площадки;

г) подача виконана не з місця, позачергово, двома руками, із руки, кидком.

У тому випадку, коли команда виграє право на подачу, гравці виконують перехід, зміщуючись по годинній стрілці. Якщо виграно очко, зміна не робиться, і подача виконується повторно гравцем зони 1 із місця подачі.

М'яч можна відбивати руками не більш трьох разів. Удари, прийоми і передачі повинні виконуватися уривчастим торканням. Перенос рук над сіткою і торкання при цьому м'яча на боці суперника є помилкою (за винятком блокування). Блокуючий не має права торкатися м'яча на боці суперника, перед тим, як він не направить м'яч на бік протилежної команди. Блокування подачі не дозволяється.

Якщо м'яч зачепив сітку в предках обмежувальних стрічок, він вважається правильним і залишається в грі. Торкання гравцем сітки - помилка. Гравець може наступати на середню лінію, але не переступати її.

Гравці задньої лінії можуть перебивати м'яч на бік суперника ударом або передачею, причому після удару їм дозволяється приземлитися в зону нападу, не наступаючи при цьому на лінію, що обмежує цю зону.

У кожній партії команді дається право заміни основних гравців запасними. Команда може зробити шість замін у кожній партії. Запасний гравець повинний зайняти місце гравця, що він заміняє. Після заміни основний гравець повертається тільки один раз у гру замість запасного гравця, що замінив його, за умови, що за участю останнього розіграно не менше одного очка. Команді можна робити дві перерви в кожній партії тривалістю до 30 с кожна.

Гра проводиться з трьох або п'ятьох партій, що обумовлюється домовленістю між граючими або положенням про змагання. У кожній партії переможцем вважається команда, перший що набрала 15 очок. Якщо рахунок у партії досягне 14:14, то гра в ній продовжується до різниці в два очка (16:14, 17:15, 18:16 і т.д.). Перемога за тієї командою, що виграє дві партії з трьох або три з п'ятьох.

Під час гри (і після неї) гравці повинні поводитися тактовно по відношенню один до одного і до суперників. Оспорювати рішення судів або робити їм зауваження вони не мають права.

Для початкового підготування юних волейболістів рекомендується гра міні-волейбол, що подібний звичайній грі у волейбол, але з деякими особливостями проведення.

Техніка гри волейболістів 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 різноманітних ігрових завдань.

Особливе місце серед технічних прийомів займають стойки і переміщення. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партії кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом на місці. Щоб

бути готовим до ефективних дій волейболісти набирають оптимального положення тіла — ігрової стойки.

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 та 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 і напружені. Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору-вперед.

Передачі здійснюють у таких напрямках — вперед, над собою, назад і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець, піднімаючи руки над головою займає положення.

На кінцевому етапі передачі над собою тулуб і руки надирають 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 одного метра), середні (до 2 метрів) і високі (понад 2 метри). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Подача — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, з допомогою якого суперників

2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ

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

Підготовчі і спеціальні вправи, ідо використовуються для навчання передач м'яча, можуть бути індивідуальні, парні та групові.

Орієнтовні вправи для вивчення передачі:

1. Прийняти основну стойку, імітувати передачу. Звернути увагу на послідовність рухів. Виконати імітацію передачі після переміщення, а потім вивчити правильне 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 накинутого 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 передач:

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 вчаться 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 вразливий місце.
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. Стрибок — 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. Спрямуйте 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, відбивання 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 намагайтесь приймати будь-який м'яч, навіть безнадійний. Така самовідданість надихає колектив.
 8. Якщо приймаєте важкий м'яч, то не намагайтесь 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 приземляйтесь 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.

3. 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 нападаючих. В цих розстановках перша лінія захисту складається з трьох блокуючих.

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

ТЕМА 16: *Техніка гри і особливості вивчення її прийомів*

ПЛАН:

1. Техніка гри
2. Техніка гри в нападі.
3. Подачі.
4. Нападаючі удари.
5. Техніка гри в захисті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003 р.

1. 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.

Особливе місце серед технічних прийомів займають стойки і переміщення. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партії кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом, на місці. Щоб бути своєчасно готовими до ефективних дій, волейболісти набирають оптимального положення тіла — ігрової стойки: тулуб трохи нахилений вперед, ноги на ширині плечей і зігнуті в колінних суглобах, руки на рівні пояса і зігнуті в ліктьових суглобах (мал. 1).



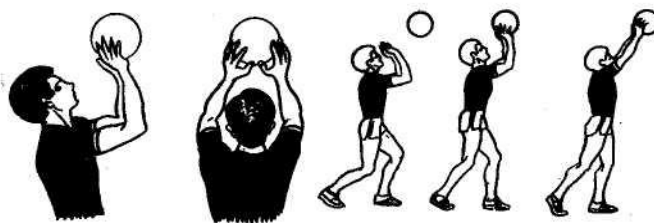
Мал. 1. Ігрова стійка

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

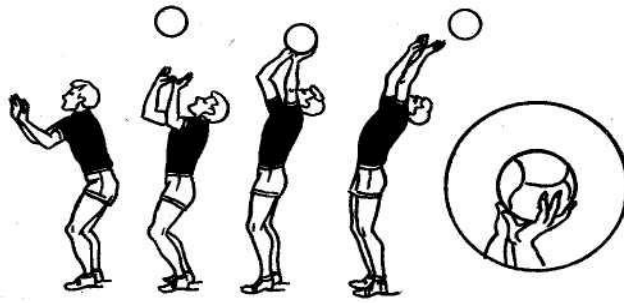
2. ТЕХНІКА ГРИ В НАПАДІ

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. 2). Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору — вперед. Передачі здійснюють 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. 3. 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 кінцевому етапі передачі над собою тулуб і руки набирають майже строго вертикального положення.



Мал. 2. Верхня передача м'яча двома руками



Мал. 3. Верхня передача м'яча назад за голову

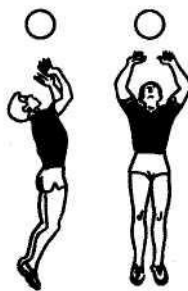
Передачі бувають короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Розрізняють передачі низькі (заввишки до 1 м), середні (до 2 м) і високі (понад 2 м). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Різноманітністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку (мал. 4). 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.

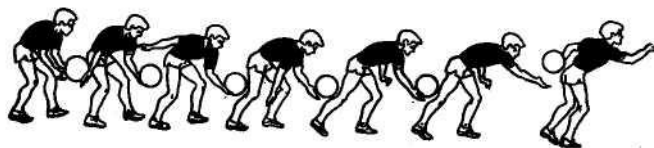
3. ПОДАЧІ

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.

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).



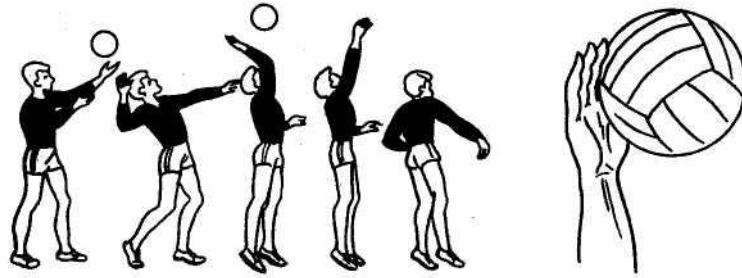
Мал. 4. Верхня передача в стрибку



Мал. 5. Нижня пряма подача

Нижня пряма подача (мал. 5). 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.

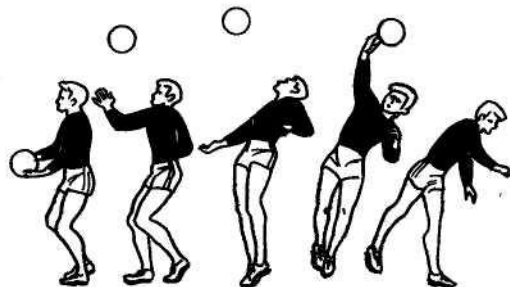
Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз — вперед і б'ють по м'ячу знизу — ззаду, спрямовуючи його вперед — вгору. Точка удару — на рівні пояса.



Мал. 6. Верхня пряма подача

Верхня пряма подача (мал. 6). 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 переносючи 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. 7) 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 вправо.



Мал. 7. Верхня бокова подача

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 надмірна 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.

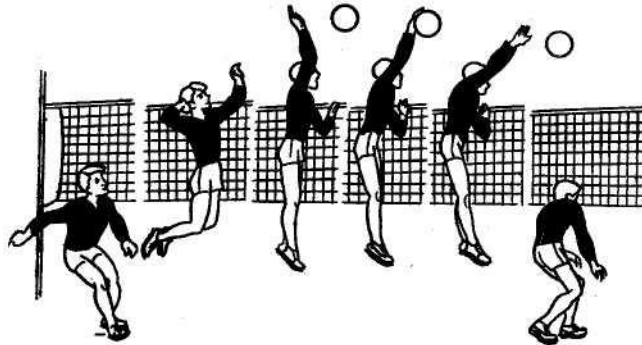
Залежно від способу виконання планеруюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливості її структури — короткий замах і точний удар по

центру м'яча. Завдяки цьому м'яч під час польоту не обертається, а планерує, раптово змінюючи траєкторію.

4. НАПАДАЮЧІ УДАРИ

Нападаючі удари — основний прийом для завершення атаки

Прямий нападаючий удар (мал. 8) виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові для всіх нападаючих ударів. Розбігатись можна під різними кутами відносно сітки. Розбіг складається з 2—3 кроків, найважливіший з яких — останній — виконується стрибком.



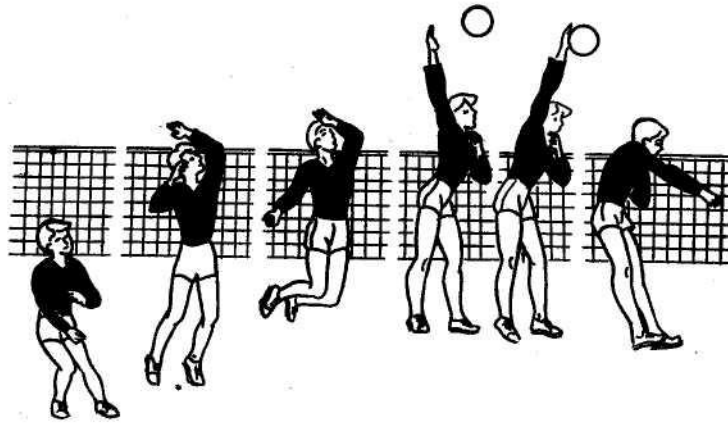
Мал. 8. Прямий нападаючий удар

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 перекастом 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 \wedge 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. 9) 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.

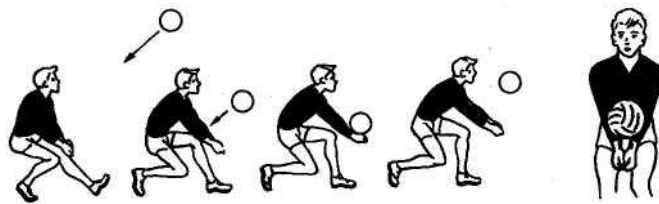


Мал. 9. Боковий нападаючий удар

5. 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.

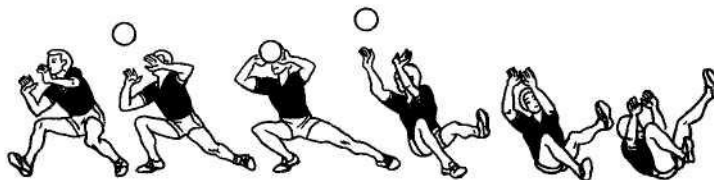
Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу і відповідно передавати м'яч.



Мал. 10. Нижня передача двома руками

Нижню передачу двома руками (мал. 10) 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. 11. Верхня передача з падінням перекатом на спину

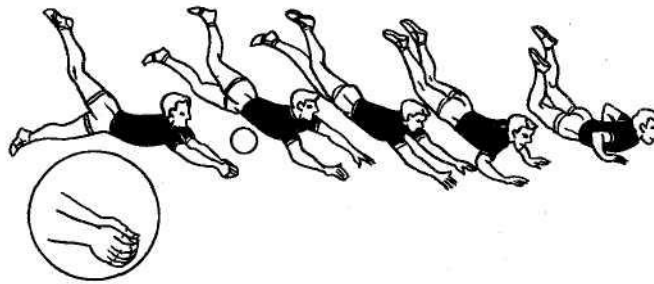
Для правильного виконання верхньої передачі двома руками з падінням перекатом на спину (мал. 11) гравець після переміщення приймає низьку стойку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групється й падає перекатом на спину, нахилиючи голову до грудей, щоб запобігти 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.

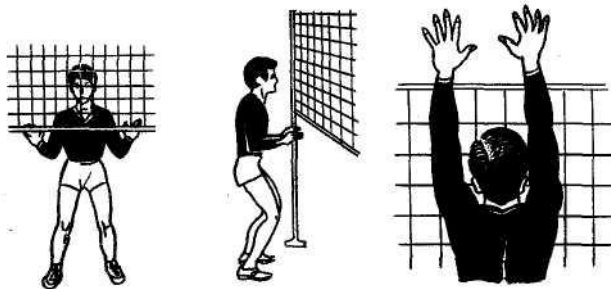
Передачу з падінням уперед на руки й перекатом на груди застосовують, приймаючи віддалені м'ячі (мал. 12). Відштовхнувшись ногою, що попереду, різким рухом тулуба вперед — вниз виконують кидок, прогинаючи тулуб і згинаючи ноги в колінах. Після прийому м'яча (у безопорній фазі) руки посилають уперед, 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 сіткою.



Мал. 12. Передача з падінням уперед

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

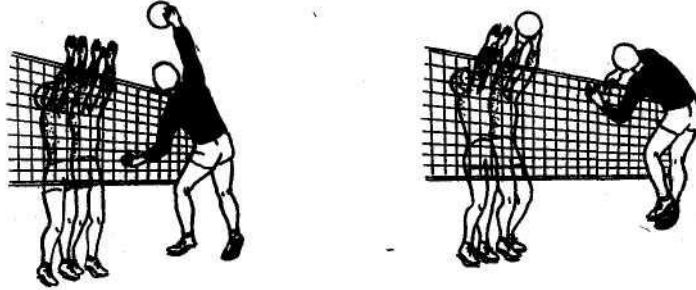


Мал. 13. Одиночне блокування

Одиночне блокування (мал. 13). 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 виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. В безопорній фазі зоровий контроль переключається з м'яча на руки нападаючого. Остаточо визначивши за їх рухами напрямок 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. 14) 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. 14. Групове блокування

ТЕМА 17: Тактика гри: комплектування стартового складу, тактика гри при нападі, захисті, дії гравців

ПЛАН:

1. Тактика гри.
2. Тактика нападу.
3. Тактика захисту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. 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.

2. 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 заздалегідь обумовлені місця. Необхідно володіти силовими й націленими подачами. Силону 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 якнайкраще 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 напрямок 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.

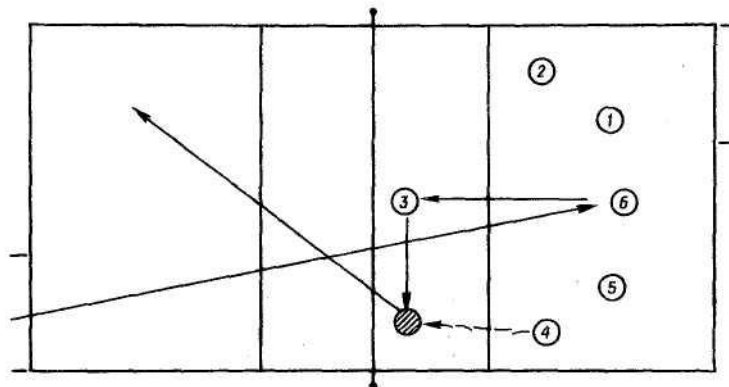
Командні тактичні дії в нападі — це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника. Розрізняють три системи гри в нападі:

- 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 напрямок 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. 1). 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.

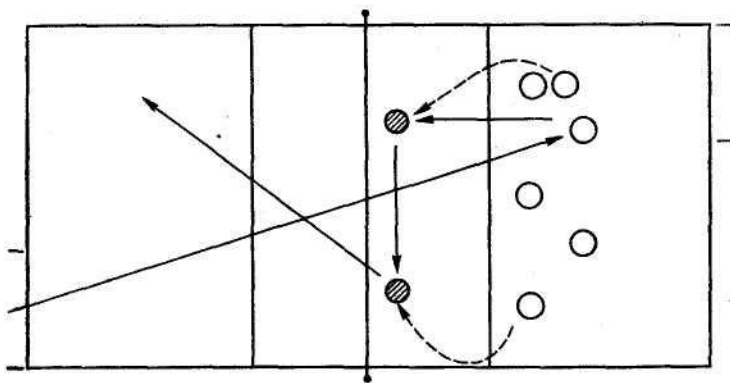


Мал. 1. Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії

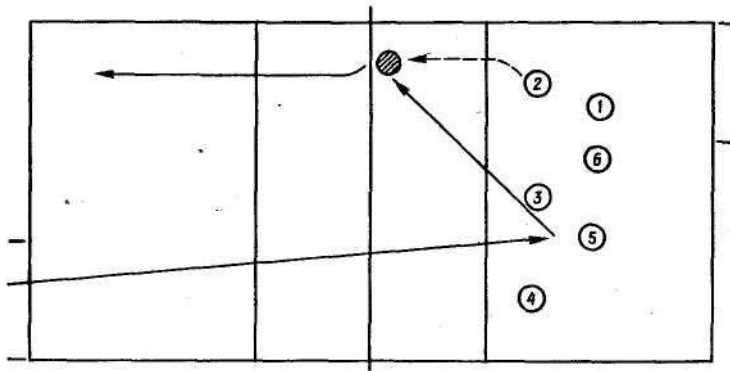
Система гри в нападі з другої передачі через гравця, який виходить для передачі з задньої лінії, широко застосовується, коли нападаючі володіють різноманітними ударами (мал. 2). Оскільки друга передача здійснюється після переміщення, у її виконанні слід завчасно спеціалізуватися. Виходити до сітки можна 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. 3). Передача на удар адресується одному з гравців передньої лінії (4, 3, 2). У цьому випадку нападаючий може атакувати або, якщо поставлено блок, зробити «відкидку» партнераві 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. 2. Система гри в нападі з другої передачі через гравця задньої лінії



Мал. 3. Система гри в нападі з першої передачі

3. 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 подач. 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 вибирати 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 напрямку і швидкості його руху, а вони в свою

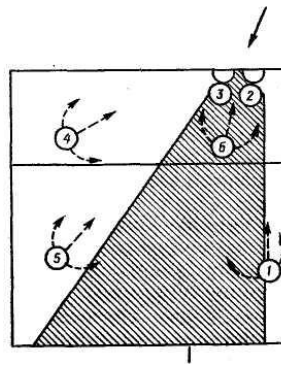
чергу — від характеру атакуючого удару, прикметами якого є висота стрибка нападаючого, спосіб його замахування, положення руки (долоні) безпосередньо перед ударом і т. д.

Тактика блокування. У сучасному волейболі зростає роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника певної зони. Блокуючий насамперед має передбачати, звідки очікувати атаки. Після переміщення залежно від дії 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.

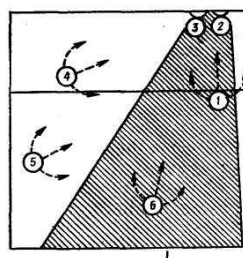
Групові дії у захисті складаються із взаємодії двох-чотирьох гравців в середині лінії (передньої — блокуючий, його помічник; задньої — захисник, страхувальник) і між лініями для приймання нападаючих ударів і на страхуванні. Одне із важливих завдань групової взаємодії полягає в тому, щоб гравці, які не 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. 4). 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.



Мал. 4. Система гри в захисті при страхуванні гравцем зони 6



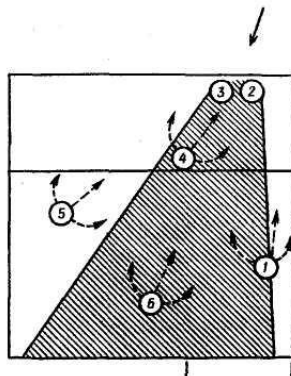
Мал. 5. Система гри в захисті, коли страхування виконують гравці передньої і задньої лінії

Система гри в захисті при страхуванні гравцями передньої і задньої ліній забезпечує охорону задньої центральної частини майданчика волейболістом зони 6, який перебуває біля лицьової лінії (мал. 5). Страхування здійснює крайній захисник (із зони 1 або 5) з допомогою партнера, який не бере участі в груповому блокуванні

(зони 4 або 2). Такий захист ефективний проти ударів над блоком та ударів, віддалених од сітки, яким не перешкоджає блок. Ця система досить складна, і вивчати її рекомендується лише тоді, коли гравці відповідно підготовлені технічно і тактично.

Схема захисту при страхуванні волейболістом передньої лінії залишається однаковою для будь-якої ігрової ситуації. Той, хто не бере участі в блокуванні, виконує страхування (мал. 6).

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



Мал. 6. Система гри в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії

ТЕМА 18: Фізична, психологічна підготовка гравців

1. Фізична підготовка.
2. Спеціальна фізична підготовка.
3. Психологічні основи підготовки юних гравців.
4. Загальна психологічна підготовка до змагань.
5. Психологічна підготовка до конкретного змагання (гри).
6. Керівництво команди під час гри.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Віхров К.А. Футбол в школі. – К., 2001.
2. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі - 1992.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор - К., 2003.

1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з гравцями. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для спортивних ігор, залежить оволодіння студентами (учнями) техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для спортивних ігор засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня набуття навичок гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки гравців вправи з техніки, тактики і самої спортивної гри недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих та підготовчих вправ.

Фізична підготовка особливо впливає на результати змагань із спортивних ігор юнацьких команд.

В умовах, коли змагання проводяться кілька днів підряд, юний гравець, у якого недостатньо розвинуті швидко-силові якості, не може результативно використовувати весь арсенал сучасних прийомів техніки гри, виконувати їх у

швидкому темпі. Адже в разі недостатньої витривалості учень швидко стомлюється, у нього порушуються рухові навички, внаслідок чого знижуються точність ударів, кидків, подачі м'яча, стрибучість тощо і тим самим ускладнюється ведення гри в гостро комбінаційному стилі.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно зв'язані між собою і становлять єдиний процес.

Загальнофізична підготовка. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки та тактики гри.

Сила та засоби її розвитку. Сила - це вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів. Сила гравців має велике значення. Вона необхідна в стрибках, передачах і подачах, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

Засобами розвитку сили мають бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовують переважно вправи з обтяжуванням власної маси (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри, в яких потрібні короткочасні швидкісно-сидові напруження. Можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовують набивні м'ячі, гантелі, кулі тощо). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значного стомлення.

Необхідно звернути увагу на розвиток в учнів здібностей до статично-м'язових короткочасних зусиль, які потребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа "ластівка", мішані і прості звисання, що тривають до 10 с. та ін.). Силові вправи для дівчаток за кількістю повторень такі самі, як і для хлопчиків, але напруження їх має бути меншим. На заняттях з дітьми та підлітками слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому силові вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів.

Вправи на розвиток сили, що пов'язані з великими фізичними навантаженнями, виконують наприкінці заняття.

Швидкість та засоби її розвитку. Швидкість у спортивних іграх - це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються у:

- 1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на різні подразники;
- 2) у швидкості виконання прийомів техніки гри;
- 3) у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Основним способом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом.

Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регулятивної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів. Дослідження показали, що такі вправи стануть ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні зі стрибковими.

Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи. Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з "вибуховою" м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки і стрибкові вправи з обтяжуванням (з набивними м'ячами, торбинками з піском тощо).

Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під ухил, з використанням лідера, тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних.

Вправи будуть ефективними тоді, коли учень може контролювати і точно оцінювати швидкість своїх рухів.

Тренувальні заняття організують так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює учнів.

Витривалість та засоби її розвитку. Витривалістю - це здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну або помірної потужності роботу, з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість - важлива якість гравця, вона виявляється в здібності боротися з стомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця.

На заняттях з учнями основним засобом розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою.

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергують з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні і довгі дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовують вправи, що виконують з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100-200 м (3-5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3-4 хв., а також загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, що повторюються 15-20 разів.

Спритність та засоби її розвитку. Спритність проявляється в здібностях гравця швидко і сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові несподівані для учнів вправи.

Розвиваючи спритність гравця, як здатність швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та ін. У процесі занять з гравцями для розвитку спритності рекомендують такі поради:

1. Ускладнювати раніше засвоєні учнями вправи (змінювати вихідні положення, включати додаткові рухи, завдання, умови тощо).
2. Контролювати, щоб учні виконували вправи в ліву і в праву сторони, лівою і правою рукою, засвоюючи техніку гри та вдосконалюючи навички.
3. Змінювати довжину дистанції, кількість гравців, розміри майданчика.
4. Збільшувати або зменшувати швидкість рухів, переключати учнів з однієї дії на іншу.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження. Тому недоцільно часто повторювати подібні вправи.

Вправи на спритність проводять на початку основної частини заняття.

Вправи для розвитку спритності проводять в підготовчій або основній частині уроку після виконання вправ на розвиток швидкості.

Для розвитку спритності застосовують повторно-змінний, змагальний та ігровий методи.

Гнучкість та засоби її розвитку. Гнучкість (рухливість у суглобах) -це здатність гравця виконувати ігрові рухи з великою амплітудою. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості - складова частина тренувального процесу. Але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів ігор.

Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями (2-4 ритмічних повторення), з поступовим збільшенням амплітуди і прискоренням темпу рухів. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8-10 повторень на перших заняттях, 20 - 30 повторень наприкінці четвертого місяця занять.

1. Для розвитку в учнів гнучкості необхідно дотримуватись таких методичних вимог:

2. Розвивати в учнів гнучкість систематично і планомірно.
3. Використовувати вправи на розтягування серіями, інтервали між серіями заповнювати вправами на розслаблення.
4. Виконувати вправи на гнучкість після розігрівання м'язів, наприкінці розминки.
5. Комплекс вправ на гнучкість починати з активних вправ.
6. Не застосовувати вправ на гнучкість наприкінці заняття.

2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Мета спеціальної фізичної підготовки - розвиток якостей і здібностей, необхідних для гри у волейбол, баскетбол, гандбол, футбол та ін., а також конкретне виявлення однієї з основних фізичних якостей або їх комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, якості сили і швидкості взаємопов'язані і виявляються в стрибучості. Вони дають змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності всіх систем організму гравця, що необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Більшість методів, що їх застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовують і в процесі спеціальної фізичної підготовки гравців.

3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГРАВЦІВ

Спортивні ігри ставлять високі вимоги до психологічної підготовки юних спортсменів. Без цього не можна досягти успіхів у змаганнях.

Психологічна підготовка - рівноцінний компонент навчально-тренувального процесу. На практиці ще не поодинокі випадки, коли викладачі вважають, що головне у вихованні юного гравця - техніка, тактика і фізична підготовка, а психологічна готовність до змагань прийде з набуттям ігрового досвіду.

Психологічна підготовленість юного гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх.

Зрозуміло, що під час гри юні гравці зуміють повноцінно використати всі свої техніко-тактичні можливості, якщо в них є відповідні вольові якості.

У період спортивної підготовки формується особистість юного гравця, виробляються норми його поведінки.

Увага викладача зосереджується на тому, як вихованці проявляють вольові зусилля. Своєчасне слово вчителя, його порада, сувора команда або заохочення сприяють мобілізації зусиль волі учнів: подолання страху, непевності, скутості дій тощо.

Викладач має боротися з виявами невитриманості, егоїзму або іншими негативними явищами. Своїм особистим прикладом він виховує в учнів повагу до суперника, відповідальне ставлення до змагань на різних рівнях. Якщо викладач виявляє зневагу до суперника, то він шкодить психологічному загартуванню юних гравців, знижує їх волю до перемоги.

Виховання вольових якостей гравців необхідно починати з прогнозування труднощів, які доведеться переборювати учням. Ці труднощі залежать від рівня спортивної підготовки юних гравців, їхніх індивідуальних психічних якостей.

Психологічна підготовка гравців проходитиме успішніше, якщо викладач зумів завоювати любов і повагу своїх вихованців. Юні гравці вірять спортивному наставникові, ця віра стає одним з дійових факторів, що сприяє спортивним успіхам.

Для психологічної підготовки в процесі навчально-тренувальних занять застосовують спеціальні вправи, що потребують від учнів певних зусиль. У кожній з цих вправ гравець стикається з різними труднощами, а переборювання їх сприяє загартуванню характеру людини, вихованню її волі, наполегливості у досягненні мети.

Умовно психологічну підготовку поділяють на два етапи: загальна психологічна підготовка до змагання (гри) та психологічна підготовка до конкретного змагання (гри). На кожному з цих етапів виконуються свої завдання. На першому етапі формуються такі якості, як дисциплінованість, наполегливість, завзятість, працелюбність, упевненість

у своїх силах, сміливість, рішучість, здібність до максимального вияву своїх фізичних можливостей, воля до перемоги тощо.

4. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ

При комплектуванні учнівських груп - майбутніх команд з волейболу, баскетболу чи гандболу - необхідно враховувати особливості характеру вихованців.

З них створюється єдиний ігровий ансамбль, згуртована бойова команда.

Доскональне знання педагогом своїх вихованців сприятиме формуванню їхніх характерів. У 10 - 12 років учні дуже безпосередні.

Лицемірити і приховувати справжні почуття вони не вміють, і якщо учень на заняттях старанний і працелюбний, то цілком закономірно, що й навчається в школі добре.

Велике значення має виховання в учнів дисциплінованості й ініціативності. Це означає насамперед, що вони вчаться підпорядковувати свої дії інтересам колективу. Учень, який ставиться з повагою до колективу, наполегливо боротиметься за досягнення своєї мети. Разом з товаришами по команді йому значно легше переборювати труднощі на навчально-тренувальних заняттях і під час змагань.

Ініціативний гравець є організатором, веде за собою команду, вносить у гру дух творчості, не потрапляє під небажаний сторонній вплив.

Ініціативність можна розвивати у гравців тоді, коли в них достатня техніко-тактична підготовленість. Ініціативність виховується у процесі самостійного розв'язування поставлених завдань та знаходження способів і засобів для досягнення поставленої мети.

Ефективним засобом виховання цієї якості є двосторонні ігри із спеціальним завданням в умовах, які вимагають від гравців максимального вияву ініціативи.

Дисциплінованість гравця досягається усією організацією навчання і тренування. Учні мають суворо виконувати правила внутрішнього розпорядку колективу (не допускати запізнь, пропусків навчально-тренувальних занять без поважних причин, обов'язково виконувати всі командні вказівки тощо). Не можна залишати без уваги найменші вияви недисциплінованості.

Якщо в колективі не дотримуються правила внутрішнього розпорядку, то поступово учні перестають рахуватися не тільки з цими правилами, а й з іншими вказівками педагога. З погіршенням дисципліни в команді значно знижуються її спортивні можливості в цілому і психологічна підготовленість кожного гравця зокрема.

Ігри в баскетбол, волейбол і гандбол дуже емоційні. А тренувальні вправи бувають одноманітними, зате вони є прекрасним засобом для виховання в учнів наполегливості, завзятості й працелюбності. Необхідно привчати учнів систематично виконувати вправи, що сприятиме вихованню в них цінних психологічних якостей.

Для виховання наполегливості і завзятості в тренуваннях важливо, щоб гравець не тільки прагнув досягти мети, а й вірив у її досягнення. Цю віру учнів у свої сили і можливості викладач має підкріплювати заохоченнями та похвалою.

Працелюбність - основний фактор виховання волі. Відомо чимало прикладів, коли молоді талановиті спортсмени, які мали велике бажання грати у баскетбол, волейбол чи гандбол, не досягли високих спортивних результатів через невміння переборювати труднощі.

Необхідно пояснювати юним гравцям, як важливо бути працелюбним, націлювати їх на подолання труднощів у тренувальній роботі, виконання багатьох вправ, доводити їм теоретично і практично, що без працелюбності неможливо досягти спортивних успіхів.

Одним з перевірених засобів прищеплення працелюбності є завдання з наростаючими труднощами (від учнів вимагається виконання вправи сьогодні хоч на один раз більше, ніж вчора, а завтра - більше, ніж сьогодні).

Тренувальні навантаження стомлюють учнів, інколи стають непосильними для тих, хто не має ще достатньої підготовки. У цьому випадку бажано, щоб вправу

виконувала група. Тоді тим, хто втомився, буде соромно припиняти вправу раніше своїх товаришів.

Завзятість і працелюбність виховуються змагальним методом виконання вправ. Наприклад, перед юними гравцями ставиться завдання: хто більше зробить ті чи інші вправи, яка команда виграє тощо.

Уміння переборювати труднощі виховується на тренувальних заняттях з високими навантаженнями і насамперед вправами для розвитку швидкості й стрибкової витривалості.

Психологічна підготовка гравця найбільше проявляється в напружених відповідальних іграх. Готуючи команду до змагань, враховують такі основні моменти:

1. Бажано звільнити спортсменів напередодні гри від зайвого навантаження, підтримати їхнє бажання взяти участь у змаганнях і здобути перемогу;
2. Допомогти гравцям у вирішальний момент сконцентрувати і виявити свої найкращі якості для досягнення перемоги. Вміло обрана тактика гри, знання можливостей суперника відіграють важливу роль у досягненні успіхів.

Уже під час комплектування груп - майбутніх команд - враховують особливості характеру кожного гравця.

Для розвитку вольових якостей рекомендують такі вправи:

1. Гра двох команд, одна з яких веде рахунок в два очка.
2. Якщо гра проходить мляво, без елементів боротьби, то гравцям дають завдання виконувати вправи з фізичної і технічної підготовки, їх можна виконувати в перервах або спеціально зупинити для цього гри.
3. Перед початком гри провести спеціальну розминку 5-8 хв.
4. Гру проводять протягом певного часу (15-20-25 хв.). Виграє команда, яка набере більше очок.
5. Заміна малоактивних гравців або тих, які допускають помилки. Гравці, що не беруть участі у тренувальній грі, перебувають за межами майданчика і виконують спеціальні (додаткові) завдання викладача.
6. Під час товариської зустрічі гравцям дають завдання не просто перемогти, а домогтися певного рахунку у грі.

Наведені приклади відображають лише частину роботи, спрямовану на виховання юних гравців. Психологічна підготовка здійснюється протягом усього навчально-тренувального процесу, при виконанні учнями спеціальних вправ, підготовці їх до змагань, комплектуванні команд і т.п.

Практика змагань показує, що правильна оцінка своїх можливостей і команди суперника, нескладні завдання дають можливість юним гравцям досягати високих результатів.

Психологічні особливості юних гравців впливають на мікроклімат у колективі. Велика роль у житті команди належить її капітанові. Він обирається командою або призначається викладачем. В обох випадках необхідно, щоб його формальний авторитет (як капітана) підкріплювався фактично.

5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДО КОНКРЕТНОГО ЗМАГАННЯ (ГРИ)

Психологічна підготовка юних гравців особливо виявляється під час змагань.

Офіційна календарна зустріч - це фактично перевірка досягнень викладача в психологічній підготовці команди. Водночас змагання є прекрасним засобом для виховання волі юних гравців.

Під час календарної зустрічі гравець відчуває максимальне напруження і повністю розкриває як свої вольові якості, так і недоліки. У напружених іграх швидко формуються цінні психологічні якості гравця.

Психологічна підготовка юних гравців до наступних змагань або гри відбувається на основі загальної психологічної підготовки і пов'язана з розв'язанням завдань, які виникають перед гравцями в даному конкретному змаганні. Звичайно гравці мають бути добре інформовані про спортивні змагання в наступній грі. Крім того, вони мають бути обізнані з конкретними умовами (часом, місцем, освітленістю в

спортивному залі, температурою тощо), знати сильні й слабкі сторони суперника, щоб під час підготовки до гри урахувати особливості ситуації.

Перед офіційною грою в юних спортсменів спостерігаються різні психологічні стани: бойова готовність, стартова лихоманка, стартова апатія, самозаспокоєння. Кожний з цих передстартових станів може бути динамічним або стабільним.

Найбільше хвилюються гравці, які вперше беруть участь у змаганнях. Вони відчують особливу відповідальність перед колективом.

На емоційно-вольову сферу вихованців впливає поведінка викладача. Його врівноваженість, упевненість перед змаганнями сприяють психологічній підготовці команди.

Сильні емоційні переживання гравців зумовлюють у них рефлекторні напруження м'язів (плеча, ший), що знижує ефективність дій, швидкість і точність координації рухів.

Реакція тривожного чекання властива всім юним гравцям. Перед змаганнями у них погіршуються сон і апетит, вони стають неуважними, легко збуджуються. У такому стані, як правило, гравці невпевнено починають змагання, їм не вдаються тактичні й технічні прийоми, успішно засвоєні на тренуваннях. Збуджені гравці відмовляються від ігрової ініціативи, часто помиляються. Передстартові хвилювання виснажують нервову систему гравців, призводять до невдалих виступів.

Особливе значення в змаганні мають такі якості як: витримка, сміливість, рішучість у ігрових діях, воля до перемоги, до подолання психологічних перешкод - невпевненості, страху, пригніченості, які пов'язані з окремими невдачами.

Переконанням і роз'ясненням можна створити в юних гравців настрій, який допоможе зберегти їхню боєздатність від початку до кінця змагання.

Позитивно впливають на товаришів по команді гравці, які вміють контролювати свій психологічний стан.

Наближення відповідальних змагань особливо позначається на психологічному стані юного гравця. Він обмірковує свої майбутні дії, аналізує можливості, настроюється на боротьбу. Збудження, яке виникає, може бути і корисним, і шкідливим. В одних випадках його сила нормальна (оптимальна), внаслідок чого значно підвищуються працездатність, внутрішня зібраність. І, навпаки, надмірне збудження може стати причиною втрати сну, апетиту, загальної кволості.

Від надмірного нервового напруження гравці можуть позбавитися за допомогою самопереконання. Рекомендується згадувати попередні успішні зустрічі, думати про свої ігрові переваги, переконувати себе в необхідності показати свої вміння під час гри тощо.

Зменшити нервове напруження і краще підготуватися до наступної гри допоможуть тренування з невеликим навантаженням вранці в день змагань. Під час розминки перед грою слід підбадьорювати один одного добрим словом. Не слід забувати, що одночасно відбувається розминка супротивника. Викладачеві слід подбати про те, щоб цей фактор не вплинув негативно на гравців.

Результати багатьох досліджень дають підставу вважати, що розминка, яка проводиться для підвищення функціональної готовності, не може створити необхідного настрою учнів. Тільки умілий комплекс психологічних факторів і спеціальної психологічної підготовки, безпосередньо перед початком офіційної зустрічі, можуть сприяти мобілізаційній готовності. Вона формується двома етапами: попереднім (до появи гравця на майданчику) і основним (до початку гри за сигналом судді). Запізнення або поспішність у мобілізації сил на кожному з цих етапів призводять до поразки.

Перемога, ясна річ, зміцнює віру гравців у свої сили, можливості. Однак і в цьому разі доводиться мати справу з психологічними факторами, що можуть негативно вплинути на команду, йдеться передусім про небезпеку таких явищ, як самовпевненість і зрозумілість. Щоб запобігти цьому, викладач має після успішного змагання розповісти про помилки гравців, про необхідність подальшого вдосконалення техніки і тактики, підвищення майстерності, стабільності, психологічної стійкості.

Від невдалого виступу на змаганнях гравець часом зневіряється у своїх силах, внаслідок чого знижується гострота тактичного мислення, з'являється апатія або, навпаки, сильне хвилювання.

У таких випадках важливе значення мають доброзичливі слова педагога і товаришів по команді, які пояснюють гравцеві причини його помилок і водночас підбадьорюють нагадуванням про успішні виступи гравця на попередніх змаганнях.

За дисципліну на майданчику відповідають насамперед викладач і капітан команди, які своєю витримкою, коректністю і тактовністю показують приклад команді.

6. КЕРІВНИЦТВО КОМАНДИ ПІД ЧАС ГРИ

Аналіз зустрічі доцільно проводити наступного дня чи після тривалого відпочинку.

Дії команди великою мірою залежать від умілого керівництва викладача. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

При уважному спостереженні за грою можна помітити помилки у виконанні прийомів техніки, у розв'язанні тактичних завдань тощо. Враховуючи конкретну ситуацію, викладач має визначити характер свого втручання в гру.

У гостро комбінаційній грі, коли на юних гравців припадає велике фізичне навантаження, треба правильно використовувати резерви колективу. Особливу увагу слід звертати на психологічний стан юних гравців, які за своїми фізичними, техніко-тактичними якостями ще не досягли рівня провідних гравців, але становлять його майбутнє. Запаси гравців необхідно перевіряти в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для їх успішного виступу.

З іншого боку, досвідчених запасних треба випускати на майданчик якомога частіше. Але не треба зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, зумовлена окремими помилками, не тільки не дає користі а морально пригнічує відповідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Заміну доцільно проводити у таких випадках: 1) гравець стомлений або надто збуджений; 2) гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками; 3) необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, захисті потрібно збити темп і наступальний порив суперника, необхідно дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; 4) назріла потреба ввести в гру нові сили.

Важливе значення для психологічного стану учнів має сама форма звертання викладача до гравців. Його вказівки мають бути чіткими, зрозумілими, робити їх треба спокійним, упевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що учні зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги, а команда психологічно мобілізується у процесі гри.

МОДУЛЬ V. БАСКЕТБОЛ

ТЕМА 19: Історія розвитку баскетболу. Зміст та правила гри в баскетбол

ПЛАН:

1. Історія розвитку баскетболу.
2. Зміст та правила гри в баскетбол.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу. - К., 2004.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор - К., 2003.

1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол був створений викладачем фізичного виховання Спрингфілдського коледжу у штаті Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмітом у 1891 році. Так як м'яч необхідно закинути в корзину, то гра отримала назву "баскетбол" (basket - корзина, boll - м'яч).

Корзини з під персиків для нової гри дістав сторож Стеббінс. Їх закріпили на балконі на обох сторонах невеликого гімнастичного залу. Нейсміт взяв звичайний футбольний м'яч і запропонував кожній команді зробити спробу закинути його у корзину. Стеббін повинен був стояти і діставати із корзини м'яч, який туди потрапив.

Щоб уникнути згрубілості в грі у 1892 році Д. Нейсміт розробив перші тридцять пунктів баскетбольних правил, які діють у тій чи іншій мірі на сьогоднішній день. Дуже швидко, після проведення перших ігор, ці правила підкорились першій еволюції. Так, щоб уникнути втручання у гру вболівальників, які сиділи на балконі, корзини були відгороджені від них щитом, а дно у корзині було відрізано. В теперішній час вони замінені металічними кільцями, до яких підвішена сітка, але висота над підлогою залишилась попередньою - 3,05 м.

Надалі розвиток гри вимагав удосконалення правил. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 15 футів (5,25 м), збільшена довжина окружності м'яча до 30 - 32 дюймів (76,2 - 81,3 см). Введення в гру м'яча у всіх варіантах було узаконено в 1896 році.

Перший етап розвитку баскетболу (1891 - 1918 рр.) характеризується його становленням. У 1894 році у США були видані перші офіційні правила, за якими почали проводити змагання. Одночасно з розвитком гри формувалась техніка та створювалась тактика баскетболу. Виникли раціональні технічні прийоми - ловля, передачі, ведення і кидки м'яча у кільце. Із Сполучених Штатів Америки баскетбол проник у країни Сходу - в Японію, Китай, Філіппіни, а потім і в країни Європи та Південної Америки.

На другому етапі (1919 - 1931 рр.) стали створюватись національні федерації баскетболу. Збільшилась кількість баскетболістів та змагань, які почали проводити більш планомірно.

Третій етап (1932 - 1947 рр.) відмічений створенням Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА), різким підвищенням спортивної майстерності. У склад Міжнародної федерації баскетболу, яка була створена 18 червня 1932 року спочатку увійшло 8 країн: Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швейцарія та Чехословаччина.

Гра дуже швидко завоювала визнання у світі. У 1935 році у Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд, де домінували Прибалтійські країни. Першим чемпіоном стала збірна Латвії. Перший жіночий чемпіонат Європи серед жінок відбувся у 1938 році у Римі. Перемогу на ньому отримала національна збірна Італії.

У програму Олімпійських ігор баскетбол вперше був включений у 1936 році. У турнірі XI Олімпіади, яка проходила у Берліні брали участь команди від 21 країни. Під час проведення Олімпіади пройшов перший конгрес ФІБА. Де були прийняті єдині правила гри і покладено початок широкому проведенню міжнародних зустрічей.

Четвертий етап розвитку баскетболу (1948 до 1956 рр.). Міжнародна федерація баскетболу зайняла одне із провідних місць серед міжнародних спортивних об'єднань. У 1948 році членами ФІБА являлось уже 50 країн.

У 1950 році в Аргентині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд, на якому перемогли господарі майданчика. Через три роки у Чілі було проведено першість світу серед жіночих команд. Звання чемпіонок світу завоювали спортсменки США. Надалі чемпіонати світу серед чоловічих та жіночих команд почали проводитись регулярно один раз на чотири роки.

В цей період у правила гри були внесені важливі доповнення та зміни. Найбільш істотними були: введення правила 30 с, правила 3 с, заборонено при початку ведення відривати від майданчика опорну ногу і т.д.

Теперішній етап розвитку баскетболу, який почався у 1957 році відрізняється інтенсивним розвитком гри. Відбулось виникнення регіональних організацій ФІБА

(Європа, Америка, Азія та Африка). Кожного року під керівництвом ФІБА проводились розіграші Кубків європейських чемпіонів і Кубків володарів кубків з баскетболу.

У 1972 році МОК прийняв рішення про включення жіночого баскетболу в програму XXI Олімпійських ігор у Монреалі.

На сьогоднішній день баскетбол культивується у багатьох країнах світу і є одним із найулюбленіших видів спорту. Міжнародна федерація баскетболу об'єднує понад 150 національних федерацій різних країн світу.

В останні роки у зв'язку з комерціалізацією спорту взагалі і баскетболу зокрема відбувається реорганізація різних змагань. Наприклад, замість Кубків європейських чемпіонів та Кубків володарів кубків виникли ліга чемпіонів, Східноєвропейська баскетбольна ліга і т.д. На Олімпійських іграх у Барселоні, які відбулися в 1992 році брали участь професіонали. Серед них чільне місце займають баскетболісти США, які виступають у найсильнішій на сьогоднішній день баскетбольній лізі, зокрема в NBA.

Поява баскетболу у нашій країні відноситься до 1906 року, коли у спортивному товаристві "Маяк" у Петербурзі почали грати у нову, невідому на той час гру. Слід відмітити, що Україна входила до складу Російської імперії.

У 1913 році у Петербурзі були видані перші баскетбольні правила. Через три роки опубліковано перший опис гри. У 1919 році журнал "Російський спорт" помістив перші статті про баскетбол. З 1920 року баскетбол включався в програму фізкультурних свят, як самостійний предмет він був введений у фізкультурно-навчальних закладах.

З 1921 року в баскетбол почали грати у республіках Середньої Азії, Закавказзя та на Україні.

У 1923 -1928 рр. Почалась формуватись радянська школа баскетболу. Цей етап характеризується пошуком кращих методів підготовки команд, нових технічних прийомів і форм ведення м'яча, і січня 1939 року були введені нові правила гри, які багато в чому співпали з міжнародними. У 1940 році у склад Радянського Союзу увійшли Латвія, Литва і Естонія. Баскетбол у цих країнах знаходився на високому рівні, команди Прибалтики мали великий досвід міжнародних зустрічей.

На етапі 1946 - 1966 рр. Проходило удосконалення вітчизняної школи баскетболу, створювалась струнка система спортивної підготовки. У 1947 році Всесоюзна баскетбольна секція вступила у членство Міжнародної федерації баскетболу. У цьому ж році збірна команда СРСР брала участь у чемпіонаті Європи, де стала переможцями цих змагань. У 1950 році жіноча збірна команда СРСР вперше брала участь у чемпіонаті Європи, де також як і чоловіча команда стали його переможцями.

У 1952 році чоловіча збірна СРСР стартувала на XV Олімпійських іграх у Хельсінкі. Вітчизняні баскетболісти завоювали срібні медалі на цьому турнірі.

У 1957 році жіноча збірна СРСР вперше брала участь у чемпіонаті світу, де завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР вперше брала участь на такому турнірі через два роки поспіль. Вітчизняні баскетболісти виграли всі зустрічі і зайняли перше місце, але за відмову грати з командою острова Тайвань були дискваліфіковані. Звання чемпіонів світу було присуджено національній команді Бразилії.

На наступному етапі 1966 - 1992 рр. Відбувався подальший розвиток баскетболу у нашій країні. Серед гучних перемог слід відмітити успішні виступи чоловічої команди з баскетболу на Олімпійських іграх 1972 та у 1988 рр. Національна збірна команда СРСР зайняла перше місце у Мюнхені та Сеулі. До складу радянської збірної входили представники України, зокрема, такі відомі українські баскетболісти як С. Коваленко, А. Полівода, О. Волков, В. Ткаченко, О. Білостінний та інші.

На етапі, який почався з 1992 року і триває до теперішнього часу відбулось становлення та розвиток українського баскетболу як на внутрішній, так і на світовій арені. В зв'язку з розпадом СРСР федерація баскетболу України у 1992 році була прийнята в Міжнародну федерацію баскетболу. З цього року почав проводитись

чемпіонат України з даного виду спорту серед чоловічих та жіночих команд. Клубні команди нашої країни почали брати участь у європейських клубних змаганнях.

Що стосується збірної команди України, то слід відмітити значні успіхи жіночої національної команди, яка серед всіх ігрових видів спорту досягла найбільших успіхів на міжнародній арені. Так, жіноча збірна команда з баскетболу, на чолі якої стояв відомий український наставник В. Рижов у 1995 році стали чемпіонками Європи, а в наступному році на Олімпійських іграх в Атланті команда зайняла почесне четверте місце.

Що стосується чоловічої збірної України, то ця команда почала успішно виступати лише в останні роки. Найбільші досягнення її є вихід у фінальну частину чемпіонату Європи. Одним із відомих наставником національної чоловічої збірної України був З. Хромаєв, який на сьогоднішній день займає посаду президента федерації баскетболу України

Досягнення вітчизняної теорії і методики спортивного тренування, результати наукових досліджень, узагальнення передового досвіду педагогів, тренерів, спортсменів створили умови для розробки української системи підготовки баскетболістів. Шляхи подальшого розвитку баскетболу у нашій країні спрямовані у першу чергу на збільшення масовості та на подальший ріст спортивної майстерності українських баскетболістів.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, найшов широке застосування у різних ланцюгах фізкультурного руху. У залежності від завдань у тому чи іншому ланцюзі фізкультурного руху основний зміст, спрямованість і методика занять набуває свої специфічні особливості.

Баскетбол відносять до тих небагатьох спортивних ігор, які доступні дітям. Восьми-дев'ятирічні учні із задоволенням і достатньо успішно грають у баскетбол. За останні роки цю спортивну гру широко використовують у фізичному вихованні школярів. Навчання елементам баскетболу в школі починається у молодших класах.

Заняття баскетболом винятково сприятливо впливає на фізичний розвиток дітей шкільного віку. До того ж, знайомство дітей цього віку з баскетболом сприяє набуттю вищої спортивної майстерності в порівняно молоді роки.

У фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів баскетбол використовується у двох формах: на академічних та факультативних заняттях.

Гра отримала широке розповсюдження у різних профспілкових організаціях та трудових колективах, Збройних Сил України, як один із засобів фізичного виховання офіцерів та солдат.

Популярність баскетболу і широке застосування цієї гри у вітчизняній системі фізичного виховання зумовлюється, перш за все, економічною доступністю гри, а також високою емоційністю гри та великим видовищним ефектом.

Значиму вагу баскетболу у системі фізичного виховання визначають його цінності як комплексного засобу фізичного розвитку і фізичного виховання молоді.

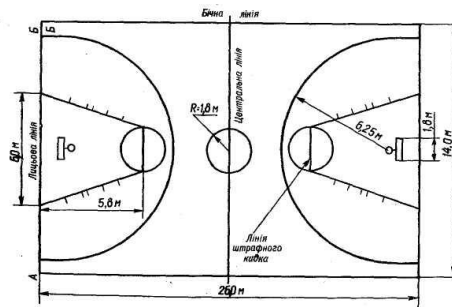
2. ЗМІСТ ТА ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Правила гри в баскетбол досить складні. Якщо, скажімо, футбольні правила суттєво не змінюються протягом років і десятиліть, то в баскетболі, як кажуть фахівці, єдиною традицією є відсутність будь-яких традицій. За час існування цієї гри сталося стільки її реформ, що ФІБА змушена була ухвалити рішення не змінювати правила частіше як раз на вісім років.

Місце для гри та обладання. Ігровий майданчик являє собою прямокутник розміром 26 x 14 м (мал. 1). Довгу сторону називають *бічною лінією*, коротку — *лицьовою*. Майданчик поділений навпіл *центральною лінією*. Навколо точки, що розташована посередині цієї лінії, проведене центральне коло радіусом 1 м 80 см.

На баскетбольному майданчику розмічають ще дві рівнобічні трапеції. Великою основою такої трапеції є відрізок лицьової лінії завдовжки 6 м, кінці якого рівновіддалені від точок А і Б, На відстані 5 м 80 см од великої розташована мала основа трапеції завдовжки 3 м 60 см — так звана *лінія штрафного кидка*. Площу, обмежену

трапецією, називають *трисекундною зоною*. З середини лінії штрафного кидка проводять коло радіусом 1 м 80 см. Ту половину цього кола, що виходить за межі трапеції, позначають суцільною лінією; другу половину (в середині трапеції)— пунктиром.



Мал. 1. Майданчик для гри в баскетбол

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 одноквилинні перерви. Щодо кількості замін гравців, то тут обмежень немає.

Перед грою команди шикуються на своїх половинах поля вздовж лінії 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 напрямі кошика суперників. Але якщо до закінчення цього часу м'яч вилетів за межі поля не з вини команди, у якій 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 тій, 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, передані 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.

ТЕМА 20: *Технічна підготовка. Стійка баскетболіста та пересування, ведення м'яча, кидки, передачі*

ПЛАН:

1. Техніка гри.
2. Техніка нападу.
3. Техніка володіння м'ячем.
4. Передача м'яча.
5. Кидки м'яча в кошик.
6. Техніка захисту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу. - К., 2004.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор - К., 2003.

1. 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 протидіє йому, і вийти на зручну для атаки позицію. Дуже важливе вміння 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.

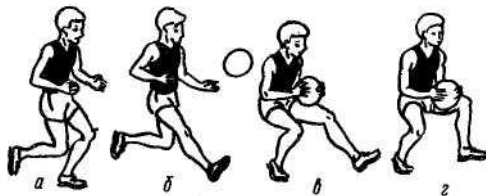
2. ТЕХНІКА НАПАДУ

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 перекочовуванням з п'ятки на носок або з носка. Рух руками повинен бути природним, але узгодженим з іншими рухами тіла.

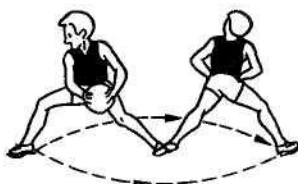
Стрибки застосовуються у поєднанні з іншими прийомами — ловлею, кидками тощо. Стрибки з місця виконують з основної стойки. Перед стрибком ноги згинаються дещо більше, ніж звичайно, руки зігнуті, перебувають біля тулуба і відведені назад. У момент відштовхування од майданчика руки енергійно виносяться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



Мал. 1. Зупинка двома кроками



Мал. 2. Зупинка стрибком



Мал. 3. Повороти

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

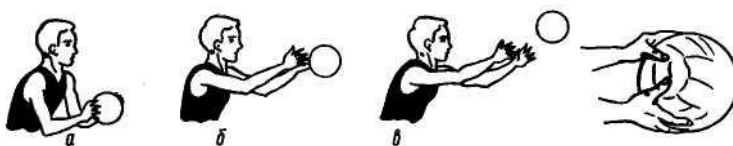
Зупинку застосовують для раптового припинення руху. Цього досягають двома кроками або стрибком. Кроки виконують (мал. 1) по черзі, поєднуючи їх з амортизацією дії ніг, щоб погасити інерцію бігу і набути стійкого положення. У другому випадку зупинка здійснюється стрибком на одній нозі з виставлянням іншої вперед, щоб забезпечити опору і надалі стійку рівноваги (мал. 2).

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. 3).

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.

3. ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ

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.



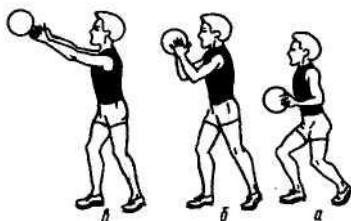
Мал. 4 Ловіння м'яча двома руками

Ловіння м'яча двома руками. Ловити м'яч треба долоньями простягнутих вперед рук (мал. 4). 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 ловінні 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.

4. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА

Передача м'яча двома руками від грудей (мал. 5). 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 посилюють 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. 5. 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.

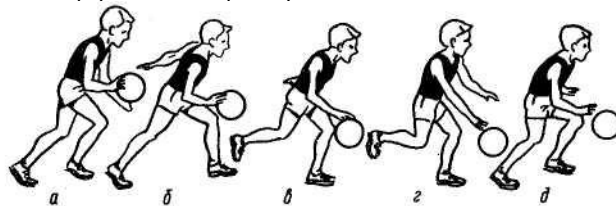
На дальшу відстань м'яч можна послати способом **передачі однією рукою від плеча**. Повернувшись боком у напрямку передачі, гравець виставляє однойменну ногу вперед, тримає м'яч на кисті зігнутої у ліктьовому суглобі руки, дальшої від напрямку передачі. Друга рука підтримує м'яч спереду. Повертаючись 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 притискають 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 притискають 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.

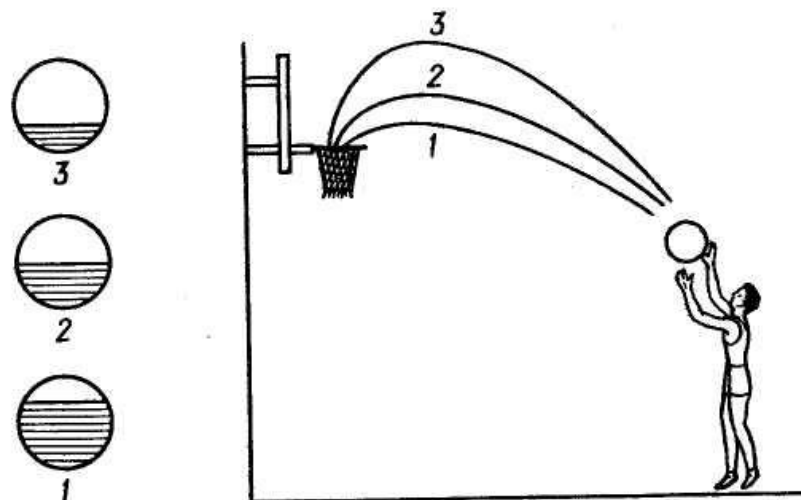
Ведення м'яча (мал. 6) виконується послідовними поштовхами по ньому до землі (підлоги), трохи вбік і попереду себе, але так, щоб він не підіймався вище пояса і не відходив далеко. Щоб запобігти втраті м'яча, його слід прикрити корпусом, ведучи протилежною від суперника рукою. Пересуватися необхідно на напівзігнутих ногах.



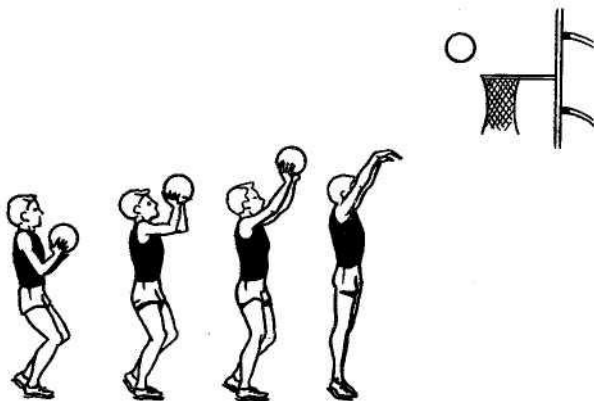
Мал. 6. Ведення м'яча

5. 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 розсіювання (мал. 7).

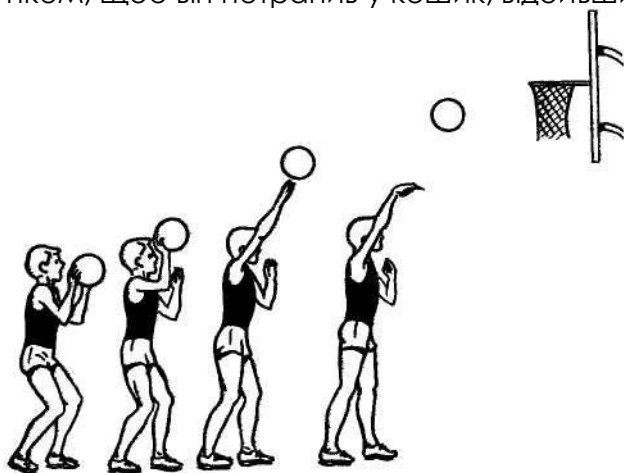


Мал. 7. Основні види траєкторій і площа кільця, яка закрита для доступу при цих траєкторіях (заштриховано)

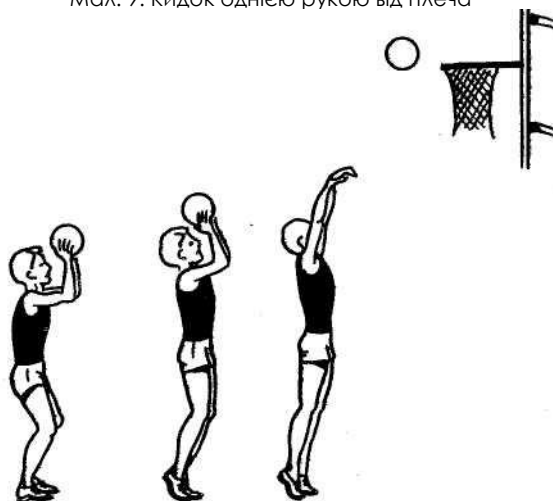


Мал. 8. Кидок обома руками від грудей

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



Мал. 9. Кидок однією рукою від плеча



Мал. 10. 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. 10).

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. 11).

Гравці з достатньою технічною підготовкою користуються значно складнішими кидками: *обомі руками від голови* (мал. 12), 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 обомі 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.

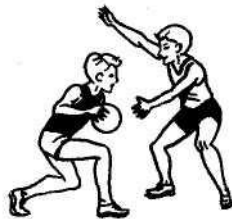
За інших однакових умов найвлучніші кидки з середньовисокою траєкторією. У певних випадках, особливо коли треба змінити кут відбивання од щита, м'ячеві надають обертання.

Кидок м'яча у кошик виконується з місця, в русі кроком та на бігу (мал. 13); з ведення м'яча, в стрибку і в різноманітних поєднаннях бігу з веденням, стрибками, поворотами.

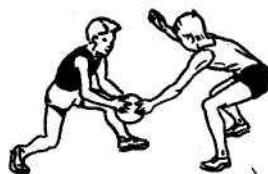
Перелічені прийоми передачі, ловіння та кидків м'яча в кошик є основними. Крім них, досвідчені гравці користуються додатковими (як другорядними, так і більш складними) прийомами, що дає перевагу над суперниками, які такими прийомами не володіють. Нерідко застосовуються так звані приховані передачі м'яча. — 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.



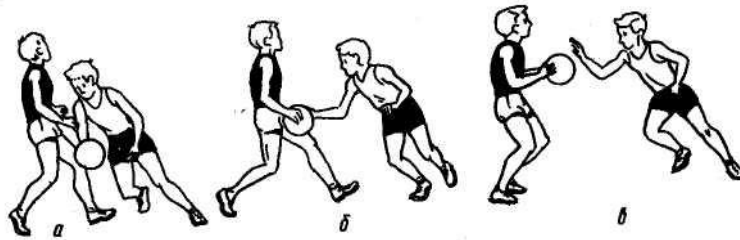
Мал. 11. Кидок м'яча в кошик в русі



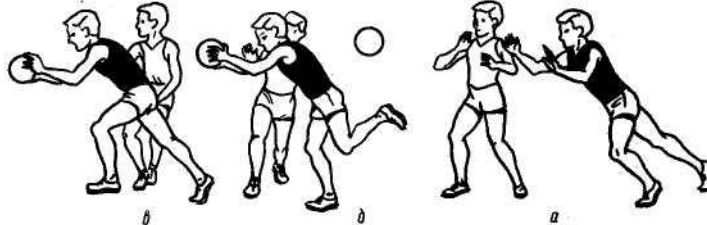
Мал. 12. Положення захисника (одна нога попереду)



Мал. 13. Положення захисника (обидві ступні на одній лінії)



Мал. 14. Виривання, вибивання м'яча із рук суперника

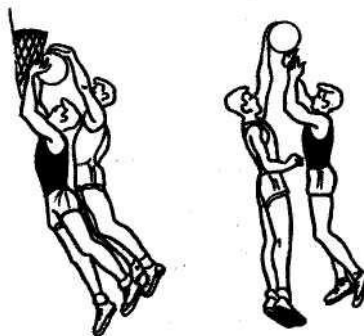


Мал. 15. Перехоплювання м'яча в польоті

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.

6. 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. 12 (одна нога попереду) і мал. 13 (обидві ступні на одній лінії). Захисник застосовує такі прийоми: виривання, вибивання м'яча з рук суперника або під час ведення (мал. 14), перехоплювання м'яча в польоті (мал. 15), накривання під час кидка (мал. 16), оволодіння м'ячем, коли той відскочить від щита.



Мал. 16. Накривання м'яча під час кидка

ТЕМА 21: *Тактична підготовка: індивідуальні та групові дії гравців, тактичні системи гри*

ПЛАН:

1. Тактика гри.
2. Методика навчання і вдосконалення.
3. Як готувати команду до змагань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу. – К., 2004.

3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. 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 самостійних завдань без допомоги товаришів 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 оборонятись, 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 блискавично 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 — *пресінг*. Цей вид захисту передбачає, що кожний баскетболіст 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.

2. 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 закріплювати 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.

Вивченню техніки володіння м'ячем має передувати достатнє набуття специфічної координації рухів. Наприклад, баскетболіст повинен уміти миттєво зупинитися, різко змінювати швидкість і напрям руху.

Вивчення передачі і ловіння м'яча проводиться паралельно. Засвоюючи відповідні прийоми, треба спершу добре оволодіти одним із них, потім — його варіантами, і лише відтак переходити до іншого. Якщо на одному занятті вивчено два-три прийоми, та на наступному — їх слід обов'язково закріплювати.

Для вивчення будь-якого прийому передачі чи ловіння м'яча рекомендується розставити учнів колом на відстані витягнутих рук один від одного. Продемонструвавши той чи інший прийом і роз'яснивши його техніку, вчитель стає в центрі кола і по черзі обмінюється м'ячем з кожним гравцем. Така схема особливо доцільна на початковій стадії оволодіння технікою. Закріплюючи знання прийому, можна об'єднати учнів по двоє — четверо і виділити кожній групі м'яч з тим, щоб вона виконала самостійну роботу. Для ускладнення завдання можна варіювати відстанню між партнерами, силою кидка, часовими рамками і т. д. Згодом ловіння і передачу м'яча провадять у повільному, потім у прискореному русі із застосуванням зупинок і надсиленням м'яча на вихід та назустріч партнеру.

Вивчення і удосконалення ведення треба починати з правильної роботи руками, домагаючись рівномірного відскакування м'яча од поверхні майданчика, не ударяючи по м'ячу, а натискуючи на нього долонею, але штовхаючи пальцями вниз. В міру засвоєння відповідних навичок поступово збільшують швидкість. Для баскетболіста важливо однаково добре вести м'яч як правою, так і лівою рукою.

Вивчати ведення в русі слід починати з ведення по прямій, потім — по ламаних, зигзагоподібних лініях і по колу. Для обведення м'ячем можна використати і перешкоди, приміром, стойки. Спочатку їх розташовують на відстані 5 м одна від одної, потім ця дистанція зменшується до 2 м. Стойки розставляють різноманітною конфігурацією. Обведення треба проводити як в один, так і в зворотній бік. Кожний черговий гравець повинен перехопити м'яч від товариша, не відриваючи ноги від підлоги (землі). Вищим рівнем оволодіння обведенням є його застосування в умовах обманних дій суперника.

Підвищенню інтересу до всіх цих занять і вправ сприяє використання різноманітних форм змагання. Вивчення кидків у кошик слід починати з кидка двома руками від грудей з місця, а потім, у міру збільшення відстані — з невисоким стрибком. Останнє стосується і кидка однією рукою. Для розвитку орієнтування і прискорення кидка доцільно оперувати двома м'ячами одночасно. З цією метою один учень стає біля щита, другий — позаду, а третій — збоку. Кидає м'яч у кошик той, хто під щитом, після цього він же ловить другий м'яч, кинутий йому іншим учнем, і також спрямовує в кільце. Третій учень підбирає м'ячі, що надсилаються в кошик, і передає їх другому. Таким чином створюється замкнене коло, і до першого учня швидко надходять усі м'ячі, що примушує його відповідно реагувати. Розучуючи кидок з ведення у стрибку, слід звернути особливу увагу на роботу ніг і використання подвійного кроку. Для відповідного тренування група шикуються в колону по одному перед щитом. Передній учень веде м'яч і, зробивши подвійний крок, у стрибку виконує кидок в кільце. Після цього м'яч одержує останній у колоні і т. д. Таким чином, поступово зростає віддаль до кошика. Поступово завдання ускладнюють, створюючи перешкоди. Ставиться умова виконувати такий же кидок безпосередньо після одержання м'яча, що летить назустріч; не припиняючи руху до щита, але на певній віддалі од нього і т. д. У міру освоєння кидка треба поступово наближати тренувальні умови до змагальних. Насамперед слід зробити кілька вправ, використовуючи ведення м'яча у різних напрямках з різною швидкістю, що забезпечить достатнє фізіологічне навантаження. Що стосується штрафних, то розпочинати їх вивчення рекомендується із кидків знизу як найбільш потенційно прицільних у даному разі.

Обманні рухи починають вивчати з рухів руками, а потім — корпусом. Ось як це робить трійка учнів: двоє передають м'яч один одному, вдаючись до обманних рухів, а третій перешкоджає їм. Елементом, як правило, завжди присутнім, у обманних руках, є спрямування поглядів у бік, протилежний передбаченій передачі. Велике значення мають різні обманні рухи перед кидком у кошик для дезорієнтації захисника. Обман корпусом без м'яча спрямований на звільнення від 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; розігравати 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.

3. 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 розігравати 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.

ТЕМА 22: *Порушення правил і покарання за це*

ПЛАН:

1. Порушення і покарання.
2. Суддівство.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу. - К., 2004.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. ПОРУШЕННЯ Й ПОКАРАННЯ

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 напрямі кошика суперників. Але якщо до закінчення цього часу м'яч вилетів за межі поля не з вини команди, у якій 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 тій, 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: рухатись, 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, передані та ловіння м'яча. Баскетболіст, борючись за м'яч, має право кидати, передавати, ловити, зупиняти й відбивати його руками, а також вибивати й викидати м'яч із рук суперника.

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 фол 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.

2. СУДДІВСТВО

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.

ТЕМА 23: Рухливі ігри та естафети для набуття навичок закріплення прийомів техніки, тактики гри в баскетбол

ПЛАН:

1. Методика навчання вправ з баскетболу.
2. Естафети.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу. – К., 2004.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ З БАСКЕТБОЛУ

Стійки баскетболіста при пересування в захисті:

1. Захисна стійка - на ширині плечей на одній лівій нозі, руки в сторони
2. Захисна стінка з виставленою правою(лівою) ногою вперед і піднятою правою(лівою) рукою вперед-угору.
3. Пересування вправо-вліво приставним кроком.
4. Біг спиною вперед.
5. Пересування вперед, назад.
6. Стоячи один напроти одного в низькій стійці захисника на відстані витягнутих рук, торкнутися рукою ступні партнера, партнер робить крок убік, не даючи можливості доторкатися до своєї ступні.
7. Пересування вперед, назад, вправо, вліво за сигналом.

Стійка баскетболіста при пересування в нападі:

1. Постановка ніг, положення тулуба, рук, голови-стійка баскетболіста в нападі (без м'яча, з м'ячем).
2. Біг по дугах та ламаних лініях вправо, вліво.
3. Ривки з різних вихідних положень (сидячи, лежачи).
4. Зупинка в два кроки.
5. Біг зі зміною швидкості.
6. Біг, зупинка, ривок.
7. Біг, зупинка, поворот на 90, 180, 270, 360°.
8. Біг зі зміною напрямку на 90,180°.

Ловіння м'яча двома руками:

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

2. Те саме, але присісти і покласти кисті рук на м'яч, який лежить на підлозі, і підняти його.

3. Випустити м'яч з рук так, щоб він ударився об майданчик, а потім правильно розміщуючи кисті, захопити м'яч.

Передача м'яча двома руками від грудей з місця:

1. Стоячи обличчям один до одного на відстані 3-4 м, учні однієї шеренги передають м'яч своїм партнерам, ті ловлять і передають м'яч зворотно.

2. Те саме, але на відстані 5-10 м.

3. Шиккування в колах. Передачі виконуються стоячому поряд, потім через одного гравця, потім будь-кому.

4. Шиккування у зустрічних колонах. Передача з однієї колони в іншу з наступним пересуванням гравців у кінець протилежної колони.

Ловіння та передача м'яча двома руками від грудей з кроками, зміною місць у русі:

1. У парах на місці на відстані 2-3 м у момент ловіння м'яча крок ногою, стоячий позаду. Передача м'яча з наступним кроком.

2. Те саме, але зі зміною місця гравцем після передачі.

3. Ловіння і передача м'яча у русі кроком.

4. Те саме, але під час бігу у повільному і середньому темпі.

Ведення м'яча, пересуваючись, кроком і бігом:

1. Високе ведення на місці правою та лівою рукою.

2. Те саме, але без зорового контролю.

3. Ведення м'яча навколо себе правою та лівою рукою.

4. Те саме, але по прямій пересуваючись кроком.

5. Те саме, але пересуваючись бігом у повільному та середньому темпі.

6. Ведення м'яча по прямій, ловіння двома руками із зупинкою у два кроки, передача.

Ведення м'яча зі зміною швидкості та напрямку руху:

1. Ведення "змійкою" між гравцями, які стоять у колоні (відстань 2м).

2. Ведення із зміною напрямку, повторюючи рухи попереднього бігаючого.

3. Ведення по прямій із зміною швидкості за сигналом учителя.

4. У парах - гравець веде м'яч, другий супроводжує його як захисник.

5. Ведення зі зміною висоти відскоку.

Ведення м'яча поперемінно правою та лівою рукою:

1. Ведення двох м'ячів одночасно (правою та лівою рукою).

2. Те саме, але поперемінно.

3. Ведення двох м'ячів однією рукою.

4. Ведення м'яча на обмеженій дільниці майданчика. Завдання - вибити м'яч у партнера і не дати вибити свій.

5. Вправа з двома м'ячами. Учень однією рукою підкидає і ловить м'яч, а другою веде другий м'яч.

6. Естафета з подоланням перешкод для ніг і обводкою всіляких пристосувань.

Повороти на місці:

1. Виконання поворотів вправо та вліво без м'яча.

2. Те саме, але стоячі на місці з м'ячем.

3. Те саме, у поєднанні із зупинками після ведення та ловіння.

4. Те саме, але з протидією захисника.

Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця:

1. Імітація кидка без м'яча.

2. Те саме, але з м'ячем.

3. Кидок справа від іншого під кутом на відстані 1,5-2м від нього.

4. Те саме, але зліва.

5. Те саме, але по центру.

Кидок м'яча рукою від плеча після ведення ведення:

1. Виконання руху після одного кроку у стрибку.
2. Прийом м'яча після двох кроків у бігу з випростаною вперед рукою вчителя з кроком правою ногою, після чого крок лівою, поштовх точно вгору і імітація кидка.
3. Те саме, але з кидком м'яча у кошик.
4. Те саме, але з ловінням невисоко підкинутого м'яча під час пробігання гравця повз учителя.
5. Те саме, але після підкидування м'яча вгору, а потім уперед-вгору самим учнем перед початком руху із ловінням після відскоку від підлоги.

Виривання і вибивання м'яча:

1. Шикування у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 1,5-2м. Гравці однієї шеренги тримають м'яч двома руками перед собою, за сигналом гравці без м'ячів пересуваються приставними кроками вперед і вибивають м'ячі у пасивно чинячих опір партнерів. І потім вони міняються місцями.
2. Шикування те саме, тільки гравці стоять навпроти один одного, утримуючи одночасно один м'яч в руках. За сигналом - виривання м'яча.
3. Те саме, тільки м'яч знаходиться на підлозі.
4. Шикування у коло. Один з учнів веде м'яч ближньою рукою до учнів, що стоять у колі на відстані 1 м. Гравці, роблячи по черзі випаді, намагаються вибити м'яч рухом руки знизу вгору або збоку за напрямом ведення.
5. Те саме, тільки ведення виконують 3-4 гравці, рівномірно розосереджуючись по всьому колу.
6. Шикування в парах, один за одним обличчям до стіни в 1,5-2 м від неї. Гравець, що стоїть попереду - нападаючий, позаду - захисник. Нападаючий виконує передачу в стіну, ловить м'яч виконує поворот. У момент повороту захисник повинен спробувати захватити м'яч і вирвати його.

Дії проти гравця з м'ячем:

1. Супроводження ведучого м'яча захисником (у парах).
2. Передачі м'яча у трійках, у центрі захисник, котрий намагається вибити м'яч нападаючого або перехватити передачу.
3. Те саме, але крайні - це захисники, які намагаються вибити м'яч у середнього нападаючого.
4. Ведення м'яча (змійкою) в колоні, ті, що стоять - захисники. М'яч можна вибитити у ведучого.
5. Тримання гравця, який намагається кинути м'яч у кільце. Захисник намагається перекрити рукою траєкторію кидка.
6. Перехват м'яча при передачі. Гравці розміщуються паралельно і виходять на передачу від учителя.

Передача м'яча в русі:

1. Передача в парах, трійках указаним способом.
2. Боротьба за м'яч 2х2. Гру одночасно проводять у різних місцях майданчика. Застосовуючи розучені передачі, а два гравці володіють м'ячем, а два захисники намагаються перехватити ноги. Зміна гравців відбувається при перехваті м'ячів.
3. Боротьба за м'яч 2х3 (два захисники, 3 нападаючі).

Напад швидким проривом:

1. Пересування до щита двох гравців без ведення і зміни місць, тобто тільки за рахунок передач на вихід.
2. Те саме, але з обігруванням одного захисника.
3. Пересування до щита трьох гравців без ведення і зміни місць.
4. Те саме, але з обігруванням двох захисників.
5. Те саме, але із завершенням атаки кидком (проти одного і двох захисників).

Ловіння м'яча після відскоку від підлоги:

1. Знаходячись у стінці, випустити м'яч на майданчик: присідаючи, супроводжувати його руками до моменту відскоку і піймати м'яч.
2. Те саме, але м'яч підкидається вертикально вгору і ловиться після відскоку.

3. М'яч підкидається вгору-вперед і після руху до місця відскоку ловиться.

4. Те саме, але після підскакування м'яча партнером.

Кидок м'яча у кошик однією і двома руками зверху у стрибку:

1. Гравець перебуває 2-3 м від щита. Після удару об підлогу він робить крок правою і одночасно ловить м'яч, наступний крок виконує лівою, після чого виконує поштовх у стрибку і спрямовує м'яч у кільце.

2. Те саме, але після 2-3 ударів м'яча об підлогу.

3. Те саме, але після тривалого ведення.

4. Те саме, але після ловіння м'яча у русі, ведення двох кроків.

Ловіння високолетящих м'ячів двома руками у стрибку і після відскоку від щита:

1. Гравець кидає м'яч у стіну, у стрибку ловить м'яч, що відскочив, приземляється і після стрибка знову спрямовує м'яч у кільце.

2. Те саме, але після ловіння виконується кидок двома руками в стрибку.

3. Кидки м'ячем у кільце з підхватом м'яча, що відскочив (у парах). Те саме, але після кидка третім гравцем.

Позиційний напад:

1. Вихід до м'яча із кутів майданчика, коли м'ячем володіє гравець у другій боковій лінії.

2. Вихід від бокових ліній у центр, коли м'ячем володіє середній гравець.

3. Вихід до щита, коли м'ячем володіє гравець у куті майданчика.

4. Вихід до щита вздовж бокової лінії, коли м'яч знаходиться у гравця в центрі ділянки штрафного кидка.

Орієнтовні вправи для оволодіння зонним захистом:

1. Дії проти чисельно переважаючого суперника. Три гравця, розташувшись трикутником і швидко передаючи м'яч один одному, намагаються створити одному з партнерів можливість атаки кошика дальнім кидком. Два захисники, узгоджено змінюючи позиції, намагаються заважати виконанню прицільного кидка або перехопити м'яч. Виконується на одному місці і з переміною позицій нападаючими.

2. Атака одного нападаючого двома захисниками. Гравці по чергово пересуваються з веденням м'яча для атаки кошика. Захисник намагається змістити нападаючого до однієї з ліній, де його відразу ж атакує другий захисник, намагаючись разом з першим відібрати м'яч. Вправа може застосовуватись і при одночасному рухові двох гравців по крайнім коридорам. У цьому випадку завданням захисників є зміщення підопічних до середнього, де діє два партнери.

3. Зміна позицій захисників при чисельній рівності з нападаючими: а) розміщуючись під щитом на різних ділянках майданчика і у різній розстановці в умовах гри 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, захисники змінюють свої позиції, згідно з передачами нападаючих, що стоять на місці; б) те саме, відповідно до входів у зону окремих гравців і змін позицій інших партнерів; в) те саме, при відступанні до кошика, який захищають, від середини майданчика, по довгих коридорах майданчика і по всьому майданчику. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита при чисельній нерівності та рівності суперників: а) нападаючий після передачі м'яча у певних розстановках виконують кидки із середніх і дальніх дистанцій, намагаючись знову оволодіти м'ячем. Захисники в момент кидка займають позиції з таким розрахунком, щоб заважати входити нападаючим у зону володіння м'ячем; б) те саме, після кидків у кошик з ближніх дистанцій, що виконуються гравцями, які входять у зону.

Орієнтовні вправи для оволодіння персональним захистом:

"Тримання" гравця з м'ячем, розташованого поблизу кільця (в парах). Захисник приймає стійку з виставленою вперед ногою і піднятою вгору рукою. На обманний рух нападаючого він відповідає невеликим кроком назад і в сторону можливого проходу, після початку ведення робить один крок вперед, а потім пересувається приставними кроками. Кидок закриває ближнього до м'яча рукою. Перехват м'яча у нападаючих, що просуваються до кільця: а) захисник, відступаючи, намагається не дати кому-

небудь з нападаючих стати йому за спину і, спостерігаючи за м'ячем, готується до перехвату; б) те саме, але три нападаючих діють проти двох захисників.

"Тримання" гравця, якій намагається звільнитись, отримати м'яч. Гравці розміщуються в парах біля бокових ліній. За сигналом нападаючі намагаються звільнитись від опіки, щоб одержати м'яч. Захисники заважають цьому. Вчитель передає м'яч гравцю, щоб звільнитись від опіки. Нападаючий стає під кільце, перед ним розміщується три захисники. Нападаючий намагається пройти під другий щит. Трое захисників заважають цьому.

2. ЕСТАФЕТИ

○ *Ведення м'яча, кидок у кошик та передача від щита з відскоком від підлоги.*

Команда, яка першою влучить 10 разів у кошик, отримує 1 бал і за командою капітана «зміна» - повертається на інший щит.

○ *«Навипередки з м'ячем».*

Опис гри. Керівник кидає м'яч у щит і називає будь-який номер. Обидва гравці під цим номером вибігають вперед і намагаються оволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцю своєї команди, котрий передає його по шерензі далі (з рук до руки чи кидком у землю). Гравець, що не зумів оволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'яч, котрий передають гравці іншої команди. Якщо гравець, який біжить, фінішує у кінці шеренги раніше, ніж м'яч, то бал зараховується його команді. Інша команда теж отримує бал за те, що її гравець оволодів м'ячем після кидка у щит. Якщо ж фініш перший пересік м'яч, то команді зараховується 2 бали. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які прийняли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемогу здобуває та команда, яка отримала більше балів.

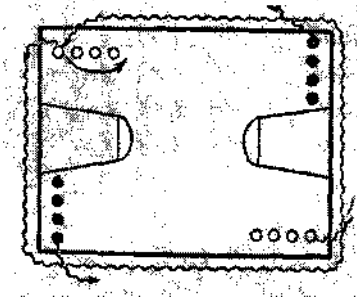
Підготовка. Гравці шикуються у шеренгу з боків майданчика, обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша – ліворуч від щита. Відстань між гравцями – 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядком.

Правило. Гравець, який втрачає м'яч, повинен повернутися на місце і продовжувати передачі.

○ *«Гонка гравців, які ведуть м'яч».*

Гравці діляться на 4 команди, кожна з яких займає один з кутів площадки, вишикувавшись в колону. В перших гравців в руках м'яч. За загальним сигналом починається ведіння м'яча в праву сторону вдовж бокових і лицьових ліній. Кожен гравець, який веде м'яч, старається на протязі кола наздогнати того, який знаходиться попереду, що дає його команді 1 бал. Щоб гравці не зрізали кути площадки, можна поставити на поворотах стійки або покласти набивні м'ячі. Добігши до своєї команди, гравець передає м'яч наступному номеру, який вже вступає до гри.

Гравець, який загубив м'яч, піднімає його і починає з того місця, де він був загублений. Висновок гри підводиться за найбільшою сумою балів, набраних командами.



ТЕМА 24: Орієнтовні комплекси вправ для підготовчої частини заняття

ПЛАН:

1. Орієнтовні комплекси вправ для підготовчої частини заняття.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.
2. Курочкін В.Г. Основи теорії і методики викладання баскетболу. - К., 2004.
3. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
4. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. - К., 2003.

1. ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ.

Шикування. Рапорт. Привітання. Повідомлення завдань уроку.

Стройові вправи: «Напра-во!», «Налі-во!», «Кру-гом!». Стройовий крок на місці русі.

Ходьба: на носках, руки на поясі; на п'ятках, руки за головою; на зовнішній стороні стопи, вільно.

Біг та його різновидності зі зміною темпу, напрямку.

Пересування приставними кроками (правим, лівим боком, спиною вперед).

Загально-розвиваючі вправи у русі:

1. В. П. - руки на поясі;

1 - нахил голови вперед;

2-В. П.;

3 - нахил голови назад;

4-В. П.

Повторити 4-6 разів.

2. В. П. - руки на поясі;

1 - нахил голови ліворуч;

2-В. П.;

3 - нахил голови праворуч;

4-В. П.

Повторити 4-6 разів.

3. В. П. - руки на поясі;

1 - поворот голови ліворуч;

2-В. П.;

3 - поворот голови праворуч;

4-В. П.

Повторити 4-6 разів.

4. В. П. - руки до плечей;

1-4 - колові оберти руками вперед;

5-8 - назад.

Повторити 4-6 разів.

5. В. П. - руки в сторони, кисті зажаті в кулак;

1-4 - колові оберти руками вперед, те ж саме назад.

Повторити 4-6 разів.

6. В. П. - руки зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті зажаті в кулак;

1-2 - відведення ліктів ривком назад;

3-4 - відведення прямих рук назад;

Повторити 4-8 разів.

7. В. П. - права рука догори, ліва донизу;

1-2 - відведення рук назад;

3-4 - те ж саме з лівої руки.

Повторити 4-8 разів.

8. В. П. - права рука вгорі, ліва донизу;

1 - правою рукою доторкнутися лівої лопатки;

2 - те ж саме з лівої руки.

9. В. П. - присід, руки на колінах -ходіння в повному присяді.

20 кроків.

Комплекс вправ на місці:

1. Вправи для рук.
2. Вправи для ніг.
3. Вправи для плечевого поясу.
4. Вправи для тулуба.
5. Біг на місці та стрибки. Виконується різні варіанти стрибків.
6. Ходіння на місці.
7. Вправи на розслаблення та відновлення дихання.

1. Жонглювання м'ячем на місці (навколо шиї, тулуба, під ногами).

Повторити 6-8 разів.

2. Ведення м'яча на місці (правою, лівою руками), низьке ведення м'яча.

Повторити 4-6 разів.

3. Жонглювання м'яча під ногами на місці. /30 с/

4. М'яч в руках за спиною. Перекинути м'яч вгору через голову та спіймати спереду. /30 с/

5. Стоячи на місці - підкидання м'яча вгору (оплески долонями попереду і за спиною). /40 с/

6. Підкинути м'яч вгору, швидко сісти та спіймати його сидячи.

Повторити 6 разів.

7. Сидячи, кинути м'яч вгору, встати, сісти та спіймати його сидячи.

Повторити 6 разів.

8. Повільний біг - ведення м'яча правою та лівою рукою.

Повторити 2 рази.

9. Ведення м'яча зі зміною напрямку.

Повторити 2 рази.

10. Передача м'яча обома руками від грудей під час руху.

Повторити 2 рази.

11. Передача м'яча однією рукою від плеча під час руху.

Повторити 2 рази.

12. Передача м'яча на місці обома руками від грудей.

Повторити 4-6 разів.

13. Передача м'яча зі зміною місця в протилежній колоні:

- обома руками від грудей;

- від правого плеча;

- від лівого плеча;

- подача м'яча обома руками від грудей, з відскоком від підлоги;

- пряма подача обома руками зверху над головою;

Повторити 4-6 разів.

- ведення і передача м'яча зі зміною місця в колону напроти.

Повторити 8-10 разів.

МОДУЛЬ VI. РУЧНИЙ М'ЯЧ (ГАНДБОЛ)

ТЕМА 25: Правила гри, суддівство, специфіка гандболу, вимоги до методики навчання дітей шкільного віку

ПЛАН:

1. Історія виникнення та розвитку гри. Гандбол у системі фізичного виховання на Україні.
2. Правила змагань.

3. Методика навчання і вдосконалення.
4. Комплектування команд.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.І., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - 1997.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Ремчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.

1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ. ГАНДБОЛ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УКРАЇНІ

Засновником гри вважається датчанин Хольгер Нільсен, який у 1898 р. розробив правила гри і запропонував їх учням Одррупської гімназії. Гра сподобалася, і вже на початку ХХ ст. у гімназіях стали проводити змагання із цього виду спорту.

Також можна вважати батьківщиною гандболу Німеччину і Чехію. У 1890 році Конрад Кох створив спортивну гру з м'ячем «раффбол» («кенігсберзький м'яч»), елементи якої, перш за все передачі, ловля та кидки м'яча, були використані при формуванні німецького варіанту гандболу. У тому ж році в Чехії стає популярною народна гра з м'ячем, яка одержала назву «хазена», що означає - кидати. Гра полягає у нерегламентованому перекиданні і ловлі м'яча у змішаних групах без єдиноборств.

Інспектор фізичного виховання Йозеф Кленке видав у 1892 році у Празі книгу «Гімнастичні ігри», в яку поряд з описанням відомих до того часу ігор увійшли і правила гри з м'ячем «хазена терцова» - кидки у ціль. Як видно за шість років до початку Нельсоном і за 14 років до публікації його правил хаандбола у Чехії були видані правила гри, які без усякого сумніву, мають велику узгодженість з основними елементами сучасного гандболу.

Відмінність від хазени Й. Кленки у хаандболі Х. Нельсена замість кілець цілком були ворота, які захищав спеціально виділений для цього гравець. Спочатку хазена Й. Кленке і хаандбол Х. Нельсена признання не одержали. Але після того, як у 1905 році Х. Нельсен став інспектором фізичного виховання, стало можливим вплинути на пропандування даної гри. Так, дана гра була включена у програму навчання школярів.

У 1908 році чеський педагог, пропагандист спортивних ігор Антоні Кристоф зробив великий вклад у модернізацію хазени, довівши її правила до удосконалення. За цими правилами гра проходила на площадці розміром 45 x 25 метрів, двома командами з семи гравців у кожній. Метою даної гри було взяття воріт 200 x 250 сантиметрів. Поле мало три зони: захисту, середньої частини і нападу. Одному із гравців дозволялось захищати ворота безпосередньо у площині гри воротаря. У команді були: воротар, захисник, два півзахисника, три нападаючих. А. Кристоф продовжив роботу над уточненням окремих деталей правил і у 1909 році видав їх знову. Але це було недостатньо для організації та проведенню змагань так, як не було координуючого органу, який зміг би взяти на себе цю функцію. Тому у вересні 1909 році у пражському кафе «Уніон» за участю А. Кристофа була створена Союзна спілка кружків хазени у Празі, яка повинна була об'єднати всіх закоханих у цю гру.

У 1912 році на Всесокольському зльоті виникло нове направлення у грі, яке запропонували господарі зльоту. Суть цих відмінностей полягала у

збільшенні до 9 чоловік з включенням у склад команди 4 жінок. Противодія двох течій - сокольської хазени та спортивної відбувалось до 1925 року, поки не було прийнято заключне рішення: культивувати спортивну хазену з сьома гравцями. Слід відмітити, що на цьому зльоті у 1912 році була присутня російська делегація.

1926 рік у Гаазі VIII конгрес Міжнародної любительської атлетично; федерації розробив єдині міжнародні правила гри в гандбол, створив спеціальний комітет для об'єднання країн, у якому проводили цю гру, і таким чином істотно сприяв її поширенню у багатьох країнах. Через два роки на конгресі в Амстердамі було

засновано Міжнародну любительську федерацію гандболу, до складу якої входило 11 країн.

У Празі в 1930 р. Вперше відбувся міжнародний турнір жіночих команд, у якому взяли участь представники Чехословаччини, Польщі та Югославії. У 1934 р. Міжнародна любительська федерація гандболу об'єднувала вже 25 країн.

У 1936 році гандбол був включений до Олімпійських видів спорту. У дні Олімпійського турніру відбувся IV конгрес Міжнародної любительської федерації, який запланував проведення у 1938 р. у Німеччині першість світу серед чоловічих команд з гандболу 7x7 і 11x11. Обидва чемпіонати виграла команда Німеччини.

Війна ненадовго загальмувала розвиток світового спорту. Гандбол був не виключенням. Перестала існувати і любительська федерація. У 1946 р. її було реорганізовано у Міжнародну федерацію гандболу - ІГФ, яка діє і нині. Вона організовує всі найбільші міжнародні змагання, зокрема, олімпійські турніри, чемпіонати світу, Кубок європейських чемпіонів. Конгрес, що заснував дану федерацію вніс зміни у правила гри і запланував проведення першості світу для чоловічих команд з гандболу 11x11. У першості світу у Франції брали участь 12 команд, переможцем стала команда Швеції.

У 1949 р. у Будапешті на жіночому чемпіонаті світу сильнішою командою стала команда Угорщини. Далі було прийнято рішення проводити першість світу один раз в чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонатів святу з гандболу 11x11.

Розвиток гандболу 7x7 проходив паралельно з розвитком «Великого гандболу». Перші міжнародні правила були прийняті у 1934 р. «Малому гандболу», які особливо симпатизували скандинавським країнам.

Міжнародна федерація гандболу направила свої зусилля на розвиток гандболу 11x11, але поступово зацікавленість до цього виду гри стала падати, поступаючись місцем «малому гандболу». У 1954 році у Швеції помірялись силами 4 країни світу. Переможцями виявились господарі. Свій перший чемпіонат світу з гандболу 7x7 провели і жінки у 1957 р. на відкритих площадках у Югославії перемогли чехословацькі гандболістки.

З кінця 60-х рр. на перші ролі у світовому гандболі вийшли спортсмени соціалістичних країн. Така закономірність спостерігалась до кінця 90-х рр.

На турнірі XI Олімпіади у Берліні у 1936 р. змагались 6 чоловічих гандбольних команд. Наступні десятиріччя гандболісти не змогли приймати участі в олімпіаді, тому що гандбол не включали у програму ікр. Лише у 1972 р. на XX Олімпійських іграх у Мюнхені в програму був включений гандбольний турнір чоловічих команд. А у 1976 р. у Монреалі вже змагались як чоловічі, так і жіночі команди. На XXI Олімпіаді переможцями між чоловіками і жінками стали збірні Радянського Союзу.

Після проведення референдуму, на якому було прийнято рішення про незалежність України. Збірна Радянського Союзу припинила своє існування. Виникли самостійні команди України, Росії, Білорусії, Литви, Латвії і інші.

Щодо розвитку гандболу у нашій державі, то необхідно відмітити, що у цю гру почали грати в 1909 р. у Харківському товаристві «Сокіл». На початку 1914 року у світі спортивних ігор, родичем сучасному гандболу з'явилась ще одна - український гандбол.

24 лютого 1914 р. викладачем фізичного виховання Б.Ф. Мали, чех по національності, запропонував на затвердження керівника Харківського навчального округу П. Є. Соколовського перші у нашій країні офіційні правила українського гандболу. По цим правилам гра проводилась командою із семи гравців на площадці розміром 45 x 25 метрів, яка розподілена на три зони: захисту, центрального поля та нападу. Площина воріт виділялась лінією кидків по воротам з 4 метрів і являла собою прямокутник 4 x 8 метрів. Кидки виконувались по воротам шириною 200 см і висотою 225 см. Гра проходила у два тайми по тридцять хвилин. Як бачимо, дані правила мало чим відрізнялись від сучасних правил з гандболу. Піонерами українського гандболу були спортсмени Харкова та Києва. В зв'язку з тим, що Україна входила до складу

Радянського Союзу ручний м'яч був популярний і в Москві, Ленінграді, Ростові-на-Дону та в інших містах.

На початку 1925 р. спостерігався масовий розвиток гандболу на Україні. По всій державі створювались чоловічі та жіночі команди. В цей рік Харківська гандбольна ліга одержала назву секція. Ця секція стала практично Всеукраїнським керівним органом, яка продовжувала розвивати ручний м'яч на Україні. Тоді відбулося велике турне по державі збірної команди Харкова.

Другий Всеукраїнський з'їзд робітників фізичної культури, який вибрав республіканську секцію гандболу, затвердив єдиний кодекс гри 7х7 в редакції Л. Ордіна. Одночасно ці правила були затверджені ВСЯК РСФСР і тим самим стали обов'язковими для всієї країни, туб. СРСР.

Затверджені у 1927 р. перші міжнародні правила з ручного м'яча найшли свій відгук і в Радянському Союзі. В нашій країні вперше у світі були переглядені національні правила і надано їм офіційний статус.

До воєнний час чемпіонами України ставали у 1936, 1938 і 1939 рр. спортсмени Харкова. Але у 1940 р. переможцями уже були гандболісти Запоріжжя.

Активне відродження гри почалося у 1946 році, коли спортсмени поверталися з війни додому. Одним із них, який і в довоєнні і після воєнні роки був Євгеній Іванович Іваніхін. Під його керівництвом була створена київська, а пізніше і українська школа гандболу. Є.В. Іваніхін працював на кафедрі спортивних ігор КДІФК, тут він ввів гандбольну спеціалізацію, продовжував наукову роботу, яку почав ще у довоєнні роки.

18 вересня 1958 р. Федерація ручного м'яча СРСР, до складу якої входила Федерація гандболу України була прийнята у Міжнародну федерацію гандболу (ІГФ), і тим самим одержала право виступати у міжнародних турнірах. В 1962 році відбулась першість СРСР серед жіночих та чоловічих команд. Чемпіонами країни стали: серед жінок - «Труд» (Москва), серед чоловіків «Буревісник» (Тбілісі). Крім того, у Каунасі відбулися перші в історії радянського гандболу міжнародні зустрічі.

Не маючи великого досвіду, в цьому ж році у Румунію на чемпіонат світу серед жінок виїхала збірна СРСР, у складі якої були і представниці України. Наша команда вийшла у фінальну шестірку, але програла всім фіналісткам і зайняла 6 місце. Що стосується чоловіків, то в офіційних змаганнях чемпіонатів світу вони почали брати участь з 1964 р. Як і жіноча команда на першому світовому чемпіонаті чоловіки виступили невдало. Але в наступні роки чоловіча і жіноча команди одержували чимало перемог. Так, на Олімпіаді-72 (у Монреалі) чоловіча команда стала четвертою, в 1976 р. (у Мельбурні) наші гандболісти (чоловіки і жінки) були уже переможцями. Що стосується Олімпіади, яка проходила у Москві, то чоловіча команда зайняла друге місце, програвши у фіналі гандболістам ГДР, а жіноча команда вдруге поспіль стала переможцем. У 1982 р. жіноча і чоловіча національні команди СРСР завоювали звання чемпіонів світу. У 1986 р. у Нідерландах жіноча національна команда СРСР у важкій боротьбі зберегла за собою звання найсильніших у світі.

Що стосується клубних команд, то першою радянською командою, яка перемогла у розигранні Кубка європейських чемпіонів - є жіноча команда «Труд» (Москва). Успіх москвичок повторили гандболістки «Жальгіріс» (Каунас). Але найбільшого успіху досягла жіноча команда «Спартак» (Київ), яка 14 раз привозила цей почесний трофей у столицю України. З цим показником вона навіть попала у книгу рекордів «Гінеса».

З розпадом СРСР та одержанням Україною незалежності була створена ФГУ як незалежний суб'єкт міжнародної федерації. У 1992 р. ФГУ була прийнята до міжнародної федерації гандболу (ІГФ). У цьому ж році були проведені перші чемпіонати країни з ручного м'ячу як серед жіночих, так і серед чоловічих команд.

За період існування незалежності України великого успіху досягли такі клубні команди як «Шахтар» (Донецьк) та «ЗТР» (Запоріжжя), які доходили до 1/4 фіналу Кубка Європейських чемпіонів. Ці дві команди в основному ставали і чемпіонами

країнами. Серед жіночих клубних команд слід відмітити команди «Мотор» (Запоріжжя) та «Спартак» (Київ), які мають певні досягнення у єврокубках, а також змінюючи один одного, ставали переможцями чемпіонату України.

Що стосується національної збірної, то досягнення тут більш скромніші. Жіноча команда ставала переможцем відбіркового турніру до чемпіонатів Європи та світу. Вона брала участь у фінальних змаганнях Найкраще досягнення є 2 місце на чемпіонаті Європи у 2000 р. Національна чоловіча збірна не так вдало виступала на міжнародній арені. Тільки у 2000 році вона одержала право виступати у фінальній частині чемпіонату світу.

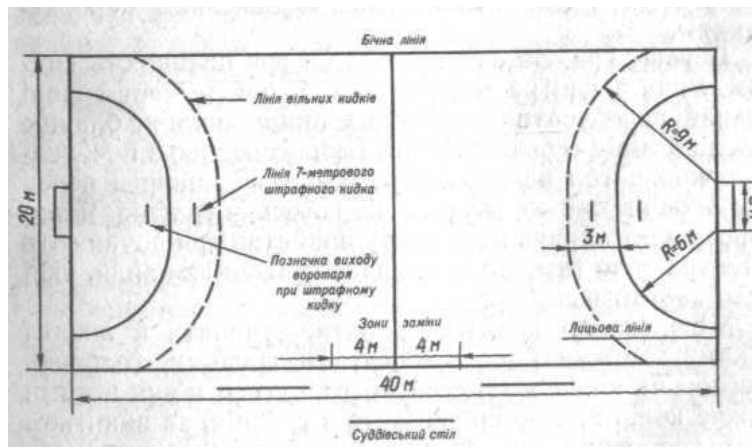
Український гандбол має заслужений авторитет у світі. Значний внесок у розвиток ручного м'яча у країні внесли заслужені тренери СРСР Є. Івахін, С. Полонський, заслужені тренери України А. Свідерський, А. Музикантов, В. Чертов, Л. Райтаер, Л. Євтушенко та інші. Але у цьому списку необхідно окремо виділити відомого українського спеціаліста, заслуженого тренера СРСР і України - Ігоря Євдокимовича Турчина. Який на протязі багатьох років очолював команди «Спартак» (Київ) та жіночу збірну СРСР і України. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак» (Київ) багаторазово одержувала перемоги на чемпіонаті СРСР та не один раз володіла Кубком Європейських чемпіонів, Наясаль, І. Є. Турчин рано пішов із життя. Це не дало змоги йому реалізувати свій досвід, свої знання та уміння для того, щоб збірні команди (жіночі і чоловічі) та «Спартак» (Київ) за роки незалежності України достойно виступали на міжнародній арені у цьому виді спорту.

Федерація гандболу України та керівництво команди «Спартак» (Київ) у останні роки вшановують пам'ять Великого, тренера. В його честь проводиться міжнародний турнір між збірними жіночими командами. Участь у ньому беруть відомі у світі збірні, такі як: Росії, України, Білорусії, Македонії, Польщі та інші.

Ручний м'яч входить до шкільної програми. При наявності матеріальної бази та спортивного інвентарю ручний м'яч культивується у багатьох загальноосвітніх школах. Підготовку резервів з гандболу ведуть дитячо-юнацькі спортивні школи. А підготовку кадрів у нашій країні проводять фізкультурні вузи та факультети фізичного виховання педагогічних вузів. Від добросовісної роботи випускників залежить підготовка резервів для команд майстрів і національної збірної, успіхи наших гандболістів на міжнародній арені та наступний розвиток гри.

2. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Поле, м'яч, гравці. Поле для гри в гандбол являє собою прямокутник розміром 40 x 20 м (мал. 1). 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 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.



Мал. 1. Майданчик для гри в гандбол

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 заміні можна зробити скільки завгодно і будь-коли без попередження судді. Заміна відбувається в певному місці — перед суддівським столом, який стоїть на уздовжній 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

приземлитися 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 посилати 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 семиметрового 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. Тільки-но 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 неспортивно! 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.

3. 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 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, в 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 передачі, 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». Учні 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 протилежна 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 опанування передачі та ловіння м'яча. Для цього використовують передачі у парах, трійках і шістках гравців і 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 ворога.

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 (троє 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 підготовленості 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 занять.

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.

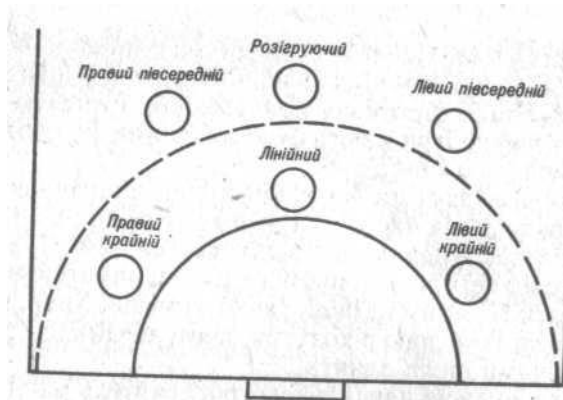
4. КОМПЛЕКТУВАННЯ КОМАНД

Основою занять гандболістів школи має бути поєднання всебічної підготовки з оволодінням прийомами і системами гри. Для розподілу члени 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 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. 2.



Мал. 2. Ігрові місця нападаючих

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, холонокровним, 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 віддій партнера на протилежному фланзі. Саме на таких переміщеннях півсередніх

будується тактика нападу, розігруються спеціальні комбінації, створюються умови для успіху команди.

ТЕМА 26: Техніка гри

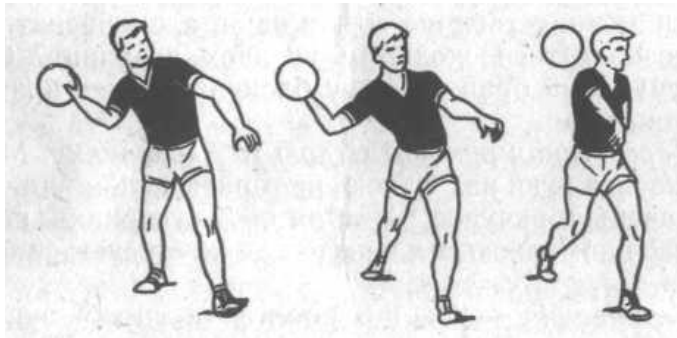
ПЛАН:

1. Передача м'яча.
2. Ловіння м'яча.
3. Кидки у ворота.
4. Ведення м'яча.
5. Блокування гравця.
6. Гра воротаря.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.І., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - 1997.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Ремчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.

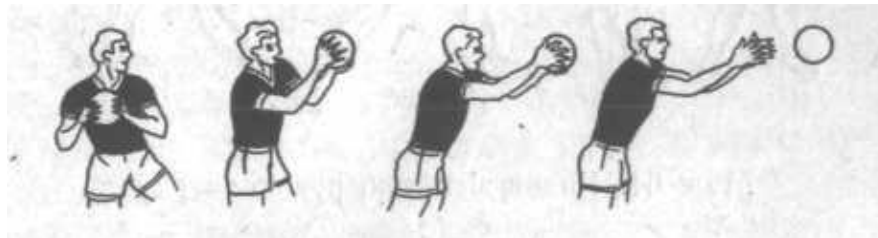
1. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА



Мал. 1. Передача м'яча зігнутою рукою зверху

У гандболі найчастіше застосовується передача м'яча зігнутою рукою зверху (мал. 1). 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 рух рукою услід польоту м'яча на рівні голови або плеча.

2. ЛОВІННЯ М'ЯЧА



Мал. 2. Ловіння м'яча двома руками

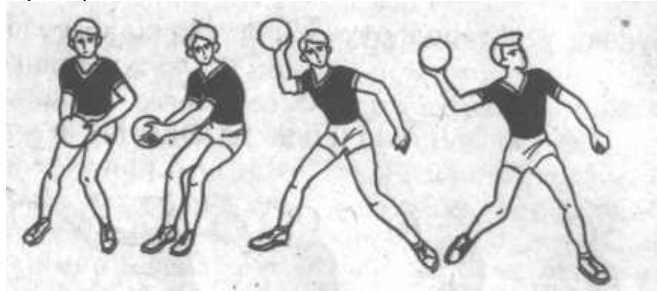
М'яч ловлять здебільшого двома руками (мал. 2). Гравець повинен уміти робити це, стоячи на місці, під час бігу і в стрибку. Коли м'яч наближається у польоті до рівня грудей або голови, назустріч йому гравець виставляє руки. Їх кисті повернуті долонями косо вперед—всередину і утворюють між собою вільний 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.

3. 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. 3). 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.



Мал. 3. Кидок зігнутою рукою зверху

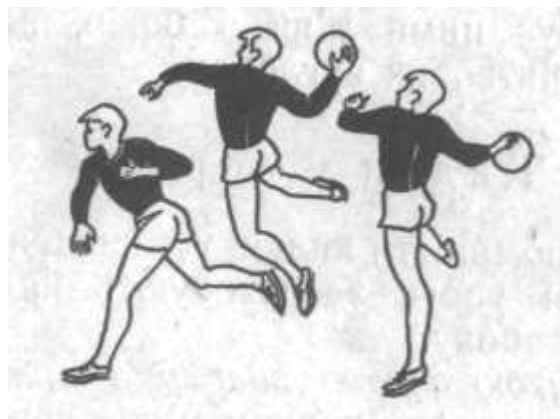
Кидок зігнутою рукою збоку (мал. 4) загальною структурою такий, як і кидок зверху, але кисть наприкінці замаху повертається долонею вперед. Під час кидка передпліччя, кисть з м'ячем виносяться вперед у горизонтальній площині або трохи нижче.



Мал. 4. Кидок зігнутою рукою збоку

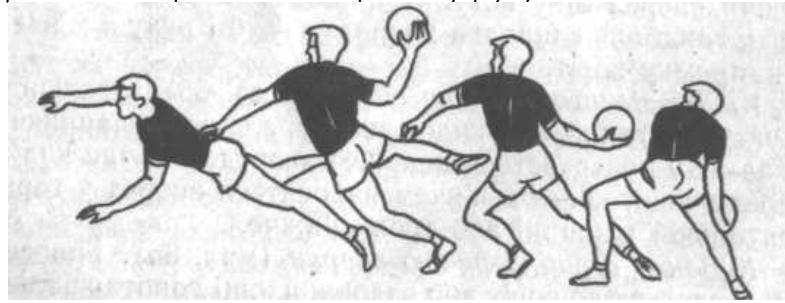
Кидок у стрибку рукою зверху (мал. 5). Гравець просувається до воріт або вздовж площі воротаря зліва (ворога зліва від гравця). Приймавши м'яч і відштовхнувшись лівою ногою, праву різко згинає в коліні і виносить уперед, одночасно відводячи руку з м'ячем

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.



Мал. 5. Кидок у стрибку рукою зверху

Кидок у падінні в опорному положенні (мал. 6). 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.



Мал. 6. Кидок у падінні в опорному положенні

4. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

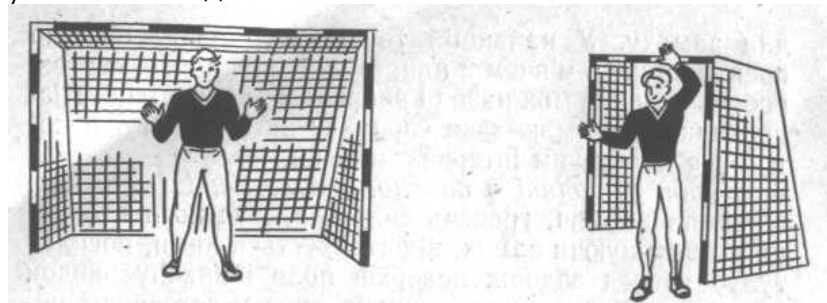
Ведення м'яча у гандболі застосовується для проривів, обведення суперників і в тих випадках, коли всі партнери перебувають у невідгідному положенні і нікому зробити передачу. Рухаючись у потрібному напрямку, гандболіст однією рукою м'якими поштовхами кисті послідовно ударяє об поверхню майданчика м'яч,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

5. 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, дезорієнтувати його.

6. 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 середнє положення між бічними штангами (мал. 7). Воратар повинен також уміти передавати м'яч на будь-яку відстань у межах майданчика.



Мал. 7. Вихідне положення воротаря

ТЕМА 27: Колективні дії в нападі

ПЛАН:

1. Тактика нападу.

ЛІТЕРАТУРА:

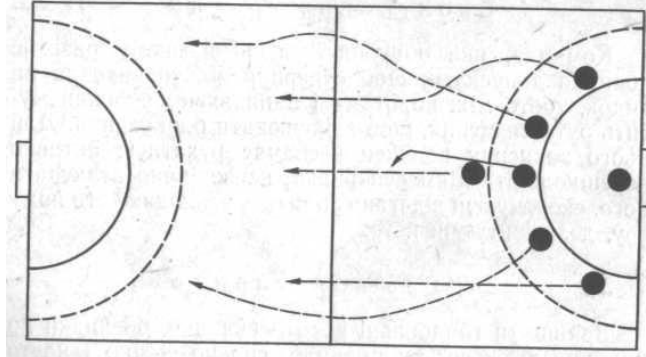
1. Ареф'єв В.І., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - 1997.

2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.

3. Ремчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.

1. ТАКТИКА НАПАДУ

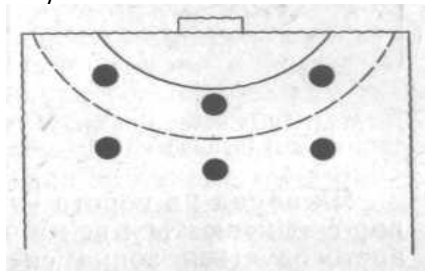
Найперше завдання нападу — перевести гру на половину поля суперника і наблизитись до його воріт. Потім необхідно надати якомога кращі можливості для здійснення кидка у ворота одному з атакуючих, звільнивши його з-під опіки суперників.



Мал. 1. Переміщення гравців ешелоноване, широким фронтом

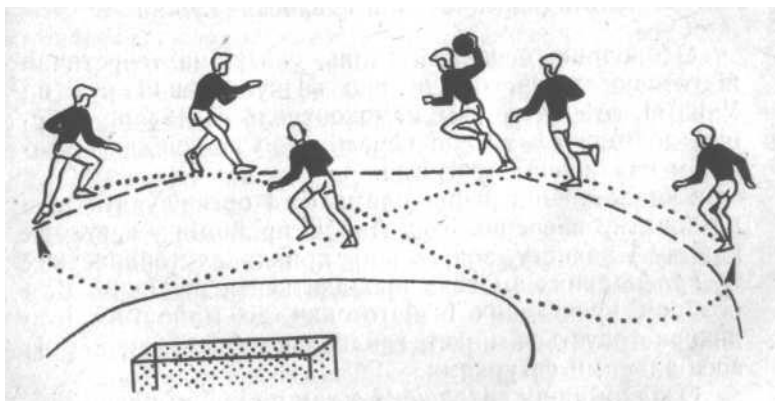
Після того, як відбито атаку, всі гравці команди, яка захищалася, повинні швидко й організовано перейти в напад, домогтися кількісної переваги біля площі воріт, щоб зробити кидок у них із зручного положення. Виконуючи ці завдання, окремі гравці безпосередньо беруть участь в прориві, а інші їх підтримують. Атакуючи, доцільно переміщуватися ешелоновано, широким фронтом (мал. 1).

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. 2).



Мал. 2. Розстановка гравців «3—3»

Функцію гравців першої лінії виконують 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. 3 показано найбільш характерні переміщення гравців у нападі «вісілкою».



Мал. 3. Переміщення гравців у нападі «вісілкою»

ТЕМА 28: Колективні дії в захисті

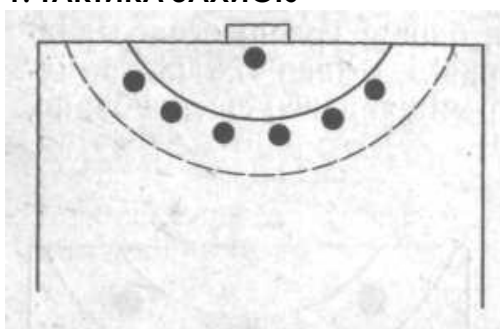
ПЛАН:

1. Тактика захисту.

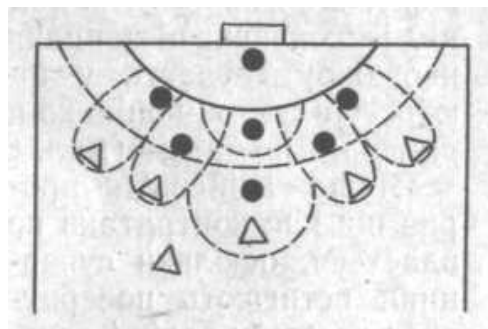
ЛІТЕРАТУРА:

1. Ареф'єв В.І., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі. - 1997.
2. Махов В.Я. Теорія і методика навчання спортивних ігор. - 1996.
3. Ремчишин А.П., Артюх В.М. Рухливі і спортивні ігри в школі. - 1992.

1. ТАКТИКА ЗАХИСТУ



Мал. 1. Система захисту (зонна) «6—0»



Мал. 2. 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. 1, 2). 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.

КОНТРОЛЬ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

МОДУЛЬ I

«Основні поняття про гру. Педагогічна характеристика спортивних ігор і їх характеристика в зв'язку з віковими особливостями гравців»

1. Гра – це:

- а) спеціальний предмет;
- б) засіб фізичного виховання;
- в) фізичні вправи.

2. Загально-фізична підготовка – це:

- а) різноманітні рухи і дії, виконувані у спортивних іграх;
- б) моторне виконання рухів;
- в) складова частина навчально-тренувального процесу.

3. Сила – це:

- а) вміння долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруження м'язів;
- б) вправи за максимальною кількістю повторень;
- в) комплекс спеціальних якостей спортсмена.

4. Фізична підготовка поділяється на:

- а) основну;
- б) підготовчу;
- в) загальну і спеціальну.

5. Гнучкість – це:

- а) вправи на розтягування;
- б) здатність гравця виконувати ігрові рухи з великою амплітудою;
- в) складова частина тренувального процесу.

6. Швидкість у спортивних уграх – це:

- а) комплекс функціональних якостей спортсмена;
- б) збільшення амплітуди рухів;
- в) нарощення амплітуди рухів.

7. Спортивні ігри – це:

- а) боротьба між двома сторонами, яка протікає в рамках правил;
- б) боротьба з самостійно регульованим навантаженням;
- в) боротьба з відсутністю чітко регламентованих правил.

8. Класифікація спортивних ігор:

- а) з вибуванням, з розсіюванням;
- б) командні, некомандні, з дотиком до суперника, без дотику до суперника, з додатковим приладом;
- в) розподілення гравців на команди.

9. Гра - це:

- а) спеціальний предмет;
- б) засіб фізичного виховання;
- в) фізичні вправи.

10. Система гри – це:

- а) індивідуальні особливості особистості;
- б) командна дія, у якій конкретизовані дії всіх гравців команди;
- в) протидії при виконанні встановлених правил.

11. Стиль гри – це:

- а) тренувальне заняття;
- б) тренування спортсменів;
- в) характерні ознаки, особливості гри команди, окремого гравця.

12. Фізичні здібності – це:

- а) індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння і здійснення ігрової і змагальної діяльності;
- б) ефективне оволодіння навичками гри;
- в) педагогічний процес.

13. Фізичні якості – це:

- а) окремі прояви фізичних здібностей;
- б) комплекс змагальної діяльності;
- в) специфічні протидії.

14. Фізична підготовка – це:

- а) тренувальне заняття;
- б) педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей;
- в) сукупність взаємопов'язаних елементів.

15. Психологічна підготовка – це:

- а) виховання моральних, вольових, а також психічних якостей;
- б) спортивні досягнення;
- в) тренувальне заняття.

16. Теоретична підготовка – це:

- а) підвищення функціональних можливостей;
- б) типова комбінація нападу;
- в) процес надання спортсменам спеціальних знань.

17. Важливою особливістю спортивних ігор є:

- а) злагоджені індивідуальні і колективні дії гравців;
- б) розмітка майданчика;
- в) розміщення гравців і керівника.

18. Рухи і дії, які використовуються в спортивних іграх:

- а) переповзання, стрибки у висоту;
- б) штовхання, вправи на перекладині;
- в) ходьба, біг, стрибки, удари по м'ячу, шайбі, метання.

19. Значення спортивних ігор:

- а) постійно створена чисельна перевага;
- б) правильна допомога партнеру;
- в) виховне, освітнє, оздоровче.

20. Види змагань:

- а) на приз, кубок, показові, скорочені, контрольні-перевірні, класифікаційні, відбіркові, відкриті, закриті;
- б) з молодшими школярами, старшими школярами;
- в) різновиди ударів по м'ячу, тактичних систем гри, зупинок, переміщень.

21. Змагальна діяльність – це:

- а) ігрова діяльність в умовах змагань;
- б) сукупність технічних прийомів;
- в) фізична активність.

22. Техніка гри – це:

- а) сукупність прийомів гри для здійснення ігрової і змагальної діяльності;
- б) групова дія з чітко визначеним планом;
- в) оволодіння прийомами гри.

23. Тактика гри – це:

- а) особливості гри;
- б) сукупність тактичних дій – індивідуальних і колективних;
- в) особливості гри окремого гравця.

24. Технічна дія – це:

- а) раціональне використання прийомів гри;
- б) фізична активність;
- в) педагогічний процес.

25. Тактична комбінація – це:

- а) групова дія з чітко визначеним планом для гравців;
- б) удосконалення оволодіння прийомами;
- в) змагальна діяльність.

МОДУЛЬ II

«Організація і методика проведення спортивних ігор»

1. Технічна підготовка – це:

- а) оволодіння технічними прийомами;
- б) використання найбільш складних переміщень;
- в) звукова і зорова сигналізація.

2. Тактична підготовка – це:

- а) індивідуальні дії гравців;
- б) максимальний вияв ініціативи;
- в) раціональне виконання технічних прийомів залежно від ігрових ситуацій.

3. Підготовка до гри:

- а) техніка гри;
- б) вибір гри, підготовка місця, інвентарю, попередній аналіз гри;
- в) розміщення гравців.

4. Змагальне навантаження – це:

- а) сумісна діяльність спортсменів;
- б) обсяг змагальної діяльності у визначений проміжок часу;
- в) підготовка спортсменів.

5. Змагання – це:

- а) підведення підсумків тренувальної, виховної, організаційної роботи;
- б) заохочення до занять фізичною культурою і спортом;
- в) ефективність психологічної підготовки.

6. Системи розіграшу змагань:

- а) з вибуванням того, хто програв, кругообігу, змішання;
- б) з розсіюванням, ланцюжком, піраміда;
- в) командні, не командні.

7. Організація гравців – це:

- а) технічна підготовка гравця;
- б) тактичні системи гри;
- в) розміщення гравців і керівника, виділення капітанів, розподілення гравців на команди.

8. Які методи організації учнів на уроці із спортивних ігор:

- а) тренувальний, відбірковий;
- б) фронтальний, груповий, потоковий, індивідуальний, коловий;
- в) навчально-тренувальний, ігровий, контрольний.

9. Оцінювання успішності учнів – це:

- а) перевірка і оцінка знань, умінь і навичок, рівня фізичної підготовки;
- б) рівень технічної підготовки;
- в) рівень тактичної підготовки.

10. Навчання – це:

- а) спеціальна діяльність педагога і учня;
- б) змагальна діяльність;
- в) комплекс заходів.

11. Тренувальне навантаження – це:

- а) високий рівень здібностей;
- б) складова частина тренування, що відображає кількісну міру тренувальних впливів на спортсменів у процесі занять;
- в) відбір спортсменів.

12. Що таке метод опитування?

- а) послідовне прослуховування учнівських відповідей з теорії, виконання технічних прийомів;
- б) періодичний і підсумковий контроль;
- в) показник успішності учнів.

13. Керівництво процесом гри здійснює:

- а) головний тренер;
- б) суддя інформатор;
- в) суддівська колегія.

14. Як здійснюється оцінка і облік наслідків змагань?

- а) сумою виграшів команди, учасника;
- б) цифровими показниками;
- в) підсумуванням кількох очок.

15. Правила змагань – це:

- а) це документ, в якому чітко визначені умови змагальної боротьби;
- б) календар проведення змагань;
- в) системи розіграшу змагань.

16. Положення про змагання визначає:

- а) вікові категорії спортсменів;
- б) структуру календаря змагань;
- в) мету і завдання, місце і термін проведення, керівництво, вимоги до учасників, програму, визначення переможців, фінансові витрати, форми документів.

17. Змагання – це:

- а) підведення підсумків тренувальної, виховної, організаційної роботи;
- б) заохочення до занять фізичною культурою і спортом;
- в) ефективність психологічної підготовки.

18. Показові зустрічі вирішують:

- а) виявлення сильніших команд;
- б) популяризація спортивних ігор та демонстрації спортивної майстерності;
- в) виконання розрядних вимог.

19. Змагання на кубок призерів проводяться:

- а) за системою вибування;
- б) за коловою системою;
- в) за комбінованою системою.

20. Як здійснюється оцінка і облік наслідків змагань?

- а) сумою виграшів команди, учасника;
- б) цифровими показниками;
- в) підсумуванням кількох очок.

МОДУЛЬ III
«Футбол»

1. Як здійснюється оцінка і облік наслідків змагань з футболу?

- а) сумою виграшів команди, учасника;
- б) цифровими показниками;
- в) підсумуванням кількох очок.

2. Головний суддя у футбол знаходиться:

- а) на футбольному полі;
- б) за суддівським столиком;
- в) за боковою лінією.

3. Футбольну зустріч обслуговують:

- а) суддівська колегія;
- б) федерація;
- в) суддівська бригада.

4. Керівництво процесом гри у футболі здійснює:

- а) головний тренер;
- б) суддя інформатор;
- в) суддівська колегія.

5. Системи розіграшу змагань у футболі:

- а) з вибуванням того, хто програв, кругообігу, змішання;
- б) з розсіюванням, ланцюжком, піраміда;
- в) командні, не командні.

6. Технічна підготовка футболістів – це:

- а) оволодіння технічними прийомами;
- б) використання найбільш складних переміщень;
- в) звукова і зорова сигналізація.

7. Рухи і дії, які використовуються під час гри в футбол:

- а) переповзання, стрибки у висоту;
- б) штовхання, вправи на перекладині;
- в) ходьба, біг, стрибки, удари по м'ячу, шайбі, метання.

8. Техніка гри в футбол – це:

- а) сукупність прийомів гри для здійснення ігрової і змагальної діяльності;
- б) групова дія з чітко визначеним планом;
- в) оволодіння прийомами гри.

9. Технічна дія у футболі – це:

- а) раціональне використання прийомів гри;
- б) фізична активність;
- в) педагогічний процес.

10. Технічні прийоми у футболі – це:

- а) біг, стрибки, ловіння;
- б) удари, зупинки, ведення, фінти, відбори, вкидання;
- в) переповзання, метання, штовхання.

11. Відбирання м'яча у футболі – це:

- а) тактична дія;
- б) технічна дія;
- в) відволікаюча дія.

12. Тактична підготовка у футболі – це:

- а) індивідуальні дії гравців;
- б) максимальний вияв ініціативи;
- в) раціональне виконання технічних прийомів залежно від ігрових ситуацій.

13. Тактика гри у футбол – це:

- а) особливості гри;
- б) сукупність тактичних дій – індивідуальних і колективних;
- в) особливості гри окремого гравця.

14. Тактична комбінація у футболі – це:

- а) групова дія з чітко визначеним планом для гравців;
- б) удосконалення оволодіння прийомами;
- в) змагальна діяльність.

15. Система гри у футболі – це:

- а) індивідуальні особливості особистості;
- б) командна дія, у якій конкретизовані дії всіх гравців команди;
- в) протидії при виконанні встановлених правил.

16. Стиль гри у футболі – це:

- а) тренувальне заняття;
- б) тренування спортсменів;
- в) характерні ознаки, особливості гри команди, окремого гравця.

17. Фізична підготовка футболіста поділяється на:

- а) основну;
- б) підготовчу;
- в) загальну і спеціальну.

18. Загально-фізична підготовка футболіста – це:

- а) різноманітні рухи і дії, виконувані у спортивних іграх;
- б) моторне виконання рухів;
- в) складова частина навчально-тренувального процесу.

19. Фізичні здібності футболіста – це:

- а) індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння і здійснення ігрової і змагальної діяльності;
- б) ефективне оволодіння навичками гри;
- в) педагогічний процес.

20. Фізичні якості футболіста – це:

- а) окремі прояви фізичних здібностей;
- б) комплекс змагальної діяльності;
- в) специфічні протидії.

21. Фізична підготовка футболіста – це:

- а) тренувальне заняття;
- б) педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей;
- в) сукупність взаємопов'язаних елементів.

22. Психологічна підготовка футболістів – це:

- а) виховання моральних, вольових, а також психічних якостей;
- б) спортивні досягнення;
- в) тренувальне заняття.

23. Теоретична підготовка футболістів – це:

- а) підвищення функціональних можливостей;
- б) типова комбінація нападу;
- в) процес надання спортсменам спеціальних знань.

24. Навчання футболістів – це:

- а) спеціальна діяльність педагога і учня;
- б) змагальна діяльність;
- в) комплекс заходів.

25. Організація гравців у футболі – це:

- а) технічна підготовка гравця;
- б) тактичні системи гри;
- в) розміщення гравців і керівника, виділення капітанів, розподілення гравців на команди.

26. Система гри в футбол – це:

- а) індивідуальні особливості особистості;
- б) командна дія, у якій конкретизовані дії всіх гравців команди;
- в) протидії при виконанні встановлених правил.

27. Стиль гри в футбол – це:

- а) тренувальне заняття;
- б) тренування спортсменів;
- в) характерні ознаки, особливості гри команди, окремого гравця.

28. Положення про змагання у футболі визначає:

- а) вікові категорії спортсменів;
- б) структуру календаря змагань;
- в) мету і завдання, місце і термін проведення, керівництво, вимоги до учасників, програму, визначення переможців, фінансові витрати, форми документів.

29. Змагання з футболу – це:

- а) підведення підсумків тренувальної, виховної, організаційної роботи;
- б) заохочення до занять фізичною культурою і спортом;
- в) ефективність психологічної підготовки.

30. Змагання на кубок призерів з футболу проводяться:

- а) за системою вибування;
- б) за коловою системою;
- в) за комбінованою системою.

МОДУЛЬ IV «Волейбол»

1. Техніка гри волейболістів у нападі – це:

- а) приймання м'яча;
- б) блокування;
- в) передача, подача, нападаючий удар.

2. Які розміри має волейбольний майданчик:

- а) 18-36 м;
- б) 9x18 м;
- в) 10x20 м.

3. Змагання з баскетболу – це:

- а) підведення підсумків тренувальної, виховної, організаційної роботи;
- б) заохочення до занять фізичною культурою і спортом;
- в) ефективність психологічної підготовки.

4. Які характеристики віку школярів прийняті у педагогіці?

- а) молодший (7-10 років), середній (11-14 років), старший (15-17 років);
- б) молодший (6-8 років), старший (10-17 років);
- в) підлітковий (7-10 років), юнацький (11-17 років).

5. Які індивідуальні тактичні дії волейболістів у захисті?

- а) приймання м'яча, приймання нападаючих ударів, блокування;
- б) передачі м'яча, подачі м'яча;
- в) метання м'яча, кидання м'яча.

6. Стиль гри в волейбол – це:

- а) тренувальне заняття;
- б) тренування спортсменів;

в) характерні ознаки, особливості гри команди, окремого гравця.

7. Тактика гри в волейбол – це:

- а) особливості гри;
- б) сукупність тактичних дій – індивідуальних і колективних;
- в) особливості гри окремого гравця.

МОДУЛЬ V
«Баскетбол»

1. Баскетбол – спортивна гра, у якій грають дві команди по:

- а) п'ять гравців;
- б) шість гравців;
- в) вісім гравців.

2. Баскетбольний майданчик має розміри:

- а) 18х36 м;
- б) 20х40 м;
- в) 16-32 м.

3. Гра в баскетбол виникла:

- а) в Англії 1881 р.;
- б) в США 1891 р.;
- в) в Канаді 1871 р.

4. Техніка гри у баскетбол розподіляється на:

- а) техніку гри у нападі, захисті;
- б) техніку польового гравця, воротаря;
- в) техніку передач.

5. Техніка гри в баскетбол – це:

- а) сукупність прийомів гри для здійснення ігрової і змагальної діяльності;
- б) групова дія з чітко визначеним планом;
- в) оволодіння прийомами гри.

6. Технічна дія в баскетболі – це:

- а) раціональне використання прийомів гри;
- б) фізична активність;
- в) педагогічний процес.

МОДУЛЬ VI
«Ручний м'яч (гандбол)»

1. Майданчик для гри в гандболі має бути розмірами:

- а) 18х36 м;
- б) 25х45 м;
- в) 20х40 м.

2. Тривалість гри у гандболі:

- а) три тайми по 20 хв.;
- б) два тайми по 25 хв.;
- в) два тайми по 30 хв..

3. Навчання гри в гандбол – це:

- а) спеціальна діяльність педагога і учня;
- б) змагальна діяльність;
- в) комплекс заходів.

4. Судді в гандболі об'єднуються:

- а) в суддівські колегії;
- б) в суддівські бригади;
- в) в суддівські федерації.

5. Техніка гри у гандбол розподіляється на:

- а) техніку гри у нападі, захисті;
- б) техніку польового гравця, воротаря;
- в) техніку передач.

6. Кидки у ворота рукою, основний технічний прийом у:

- а) баскетболі;
- б) волейболі;
- в) гандболі.

7. Навчання гри в гандбол – це:

- а) спеціальна діяльність педагога і учня;
- б) змагальна діяльність;
- в) комплекс заходів.

8. Теоретична підготовка гандболістів – це:

- а) підвищення функціональних можливостей;
- б) типова комбінація нападу;
- в) процес надання спортсменам спеціальних знань.

9. Технічна дія в гандболі – це:

- а) раціональне використання прийомів гри;
- б) фізична активність;
- в) педагогічний процес.

10. Колективні дії гравців у нападі і захисті – відносяться до:

- а) тактичної підготовки;
- б) технічної підготовки;
- в) фізичної підготовки.

11. Лінійні й крайні у гандболі – це представники:

- а) задньої лінії (другої);
- б) першої лінії, які ведуть атаку;
- в) середньої лінії.

12. Лівий крайній нападаючий у гандболі – це:

- а) гравець, який володіє кидком правою рукою;
- б) гравець, який володіє кидком лівою рукою;
- в) лідер команди в атаці.

13. Центральний нападаючий у гандболі – це:

- а) представник першої лінії;
- б) організатор усіх атак команди;
- в) захисник.

ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

1. Загальні положення в спортивних іграх.
2. Основні вікові особливості дітей та лікарський контроль.
3. Загально фізична підготовка.
4. Спеціально фізична підготовка.
5. Технічна підготовка.
6. Тактична підготовка.
7. Психологічна підготовка.
8. Види змагань та їх значення..
9. Системи розіграшу змагань.
10. Організація змагань.
11. Дати визначення спортивним іграм.
12. Класифікація спортивних ігор.
13. Застосування спортивних ігор в різних ланках фізичного виховання.
14. Підготовка до гри.
15. Організація гравців.
16. Керівництво процесом гри.
17. Гра як засіб фізичного виховання.
18. Виховне, освітнє, оздоровче значення спортивних ігор.
19. Педагогічний контроль.
20. Підготовка до змагань і керівництво командою в процесі гри.

21. Поняття про гру. Зміст і види ігор.
22. Розподіл ігор за характером їх організації.
23. Розподіл ігор за складом учасників.
24. Рухливі ігри у вищих навчальних закладах.
25. Рухливі ігри для дітей 4 – 6 років.
26. Рухливі ігри для дітей 6 – 8 років.
27. Рухливі ігри для дітей 8 – 10 років.
28. Рухливі ігри для дітей 10 – 12 років.
29. Історія розвитку футболу.
30. Розвиток футболу на Україні.
31. Фізична підготовка футболістів.
32. Класифікація техніки гри польового гравця у футболі.
33. Класифікація техніки гри воротаря у футболі.
34. Класифікація техніки пересувань у футболі.
35. Різновиди ударів по м'ячу ногою у футболі.
36. Різновиди ударів по м'ячу головою у футболі.
37. Різновиди зупинки м'яча ногою у футболі.
38. Способи ведення м'яча у футболі.
39. Методика, послідовність та помилки при навчанні удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі.
40. Методика, послідовність та помилки при навчанні удару по м'ячу серединою підйому у футболі.
41. Методика, послідовність та помилки при навчанні удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому у футболі.
42. Методика, послідовність та помилки при навчанні удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому у футболі.
43. Класифікація тактики гри футбол.
44. Правила гри футбол: поле, м'яч, учасники гри.
45. Правила гри футбол: одяг гравців, суддя, асистенти судді, тривалість гри, початок гри.
46. Правила гри футбол: м'яч у грі і поза грою, м'яч забитий у ворота, положення поза грою.
47. Правила гри футбол: вільний та штрафний удар, 11-ти метровий удар, кутовий удар.
48. Правила гри в міні-футбол.
49. Правила гри в міні-футбол: майданчик, м'яч, учасники гри.
50. Правила гри в міні-футбол: одяг гравців, судді, тривалість гри, початок гри.
51. Правила гри в міні-футбол: м'яч у грі і поза грою, м'яч забитий у ворота.
52. Правила гри в міні-футбол: вільний і штрафний удар, 6-ти метровий удар, 10-ти метровий удар, удар із-за бічної лінії, кутовий удар.
53. Оздоровчі заняття з футболу. Особливості їх проведення.
54. Відволікаючі дії у футболі.
55. Відбирання м'яча у футболі.
56. Порушення правли у футболі. Покарання.
57. Організація і проведення змагань у футболі.
58. Індивідуальні тактичні дії гравців у футболі.
59. Групові тактичні дії гравців у футболі.
60. Командні тактичні дії гравців у футболі.
61. Психологічна підготовка футболістів.
62. Керівництво процесом гри у футбол, установка на гру.
63. Історія виникнення та розвитку гри баскетбол у світі.
64. Етапи розвитку гри баскетбол на Україні.
65. Баскетбол у системі фізичного виховання на Україні.
66. Функціональна підготовка баскетболіста.
67. Розвиток швидкісних здібностей у баскетболістів.
68. Розвиток силових здібностей у баскетболістів.
69. Розвиток спритності у баскетболістів.
70. Розвиток гнучкості у баскетболістів.
71. Розвиток витривалості у баскетболістів.
72. Класифікація техніки гри у баскетболі.
73. Техніка переміщення баскетболістів у нападі.
74. Техніка та методика навчання ведення м'яча у баскетболі.

75. Техніка та методика навчання передач м'яча у баскетболі.
76. Техніка та методика навчання баскетболістів кидків м'яча у кошик.
77. Техніка переміщення баскетболістів та оволодіння м'ячем у захисті.
78. Індивідуальні та групові дії баскетболістів у захисті.
79. Командні дії баскетболістів у нападі.
80. Індивідуальні та групові дії баскетболістів у захисті.
81. Командні дії баскетболістів у захисті.
82. Розміри та обладнання баскетбольного майданчика.
83. Судді та їх обов'язки у баскетболі.
84. Гравці, запасні гравці, тренери, регулювання часу у баскетболі.
85. Ігрові положення у баскетболі.
86. Порушення правил у баскетболі.
87. Персональний, технічний фоли у баскетболі.
88. Загальні положення у баскетболі.
89. Організація і проведення змагань з баскетболу.
90. Методика навчання гри баскетбол зі школярами.
91. Класифікація техніки гри у баскетбол.
92. Психологічна підготовка баскетболістів.
93. Історія розвитку волейболу.
94. Волейбол у системі фізичного виховання на Україні.
95. Особливості фізичної підготовки у волейболі.
96. Волейбольний майданчик та його обладнання.
97. Стійки та переміщення волейболістів.
98. Техніка виконання прийому - передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.
99. Методика навчання прийому – передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.
100. Помилки, які зустрічаються при передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.
101. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху над собою. Помилки, які зустрічаються при передачі м'яча двома руками зверху над собою у волейболі.
102. Техніка виконання прийому – передачі м'яча двома руками знизу.
103. Методика навчання прийому – передачі м'яча двома руками знизу. Помилки, які зустрічаються при передачі м'яча знизу у волейболі.
104. Подачі. Техніка виконання нижньої прямої подачі у волейболі.
105. Методика навчання нижньої прямої подачі у волейболі.
106. Помилки, які зустрічаються при виконанні нижньої прямої подачі у волейболі.
107. Техніка виконання нижньої бокової подачі у волейболі.
108. Методика навчання нижньої бокової подачі. Помилки, які зустрічаються при виконанні подачі у волейболі.
109. Техніка виконання верхньої прямої подачі у волейболі.
110. Методика навчання верхньої прямої подачі у волейболі.
111. Помилки, які зустрічаються при виконанні верхньої прямої подачі у волейболі.
112. Приймання м'яча з подачі. Методика навчання прийому подачі у волейболі.
113. Техніка виконання прямого нападаючого удару у волейболі.
114. Методика навчання прямого нападаючого удару у волейболі.
115. Помилки, які зустрічаються при виконанні прямого нападаючого удару у волейболі.
116. Блокування. Техніка виконання одиночного та групового блокування у волейболі.
117. Методика навчання блокуванню. Помилки, які зустрічаються при виконанні блокування у волейболі.
118. Міні-волейбол у школі.
119. Системи гри в захисті у волейболі.
120. Системи гри в нападі у волейболі.
121. Правила гри у волейболі (розміщення гравців, переходи, заміни гравців, в яких випадках розраховується очко, спірний м'яч, жестикуляція, закінчення партії).
122. Організація і проведення змагань з волейболу.
123. Психологічна підготовка волейболістів.
124. Класифікація тактики гри у волейбол.
125. Правила гри у волейболі (волейбольний майданчик, устаткування, судді), його розміри, розмітка.
126. Історія виникнення та розвитку гандболу в світі.
127. Етапи розвитку гри гандбол на Україні.
128. Гандбол у системі фізичного виховання на Україні.

129. Загальна характеристика гри гандбол.
130. Розвиток швидкісних здібностей гандболістів.
131. Розвиток силових здібностей гандболістів.
132. Розвиток спритності гандболістів.
133. Розвиток гнучкості гандболістів.
134. Розвиток витривалості гандболістів.
135. Основні поняття техніки гри у гандболі.
136. Техніка переміщення гандболістів у нападі.
137. Техніка та методика навчання ведення м'яча у гандболі.
138. Техніка та методика навчання передач м'яча у гандболі.
139. Техніка та методика навчання гандболістів кидків м'яча у ворота.
140. Техніка захисту у гандболі.
141. Техніка гри воротаря у гандболі.
142. Індивідуальні та групові дії гандболістів у нападі.
143. Командні дії гандболістів у нападі.
144. Індивідуальні та групові дії гандболістів у захисті.
145. Командні дії гандболістів у захисті.
146. Розміри та обладнання майданчика у гандболі.
147. Час гри, м'яч, воротар, взяття воріт у гандболі.
148. Ігрові положення у гандболі.
149. Покарання порушників під час гри у гандболі.
150. Судді на майданчику, секретар, секундометрист та їх обов'язки у гандболі.
151. Екіпіровка гравців у гандболі.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ТА ДОПОВІДЕЙ

1. Рухливі ігри в дошкільних навчальних закладах *(реферат)*.
2. Рухливі ігри в ЗОШ *(реферат)*.
3. Гра як засіб фізичного виховання, формування особистості і розвиток фізичних якостей *(доповідь)*.
4. Спортивні ігри в ЗОШ *(доповідь)*.
5. Технічна, тактична підготовка гравців *(реферат)*.
6. Фізична, загальна фізична, спеціально фізична підготовка гравців *(реферат)*.
7. Розвиток фізичних якостей гравців. *(реферат.)*
8. Історія розвитку футболу *(реферат)*.
9. Розвиток футболу на Україні *(реферат)*.
10. Методика навчання технічних вправ з футболу *(реферат)*.
11. Фізична підготовка футболістів *(реферат)*.
12. Правила гри в футбол *(доповідь)*.
13. Класифікація тактики гри в футбол *(реферат)*.
14. Історія розвитку волейболу *(реферат)*.
15. Розвиток волейболу на Україні *(реферат)*.
16. Методика навчання технічних вправ з волейболу *(реферат)*.
17. Фізична підготовка волейболістів *(реферат)*.
18. Правила гри в волейбол *(доповідь)*.
19. Класифікація тактики гри в волейбол *(реферат)*.

20. Історія розвитку баскетболу (реферат).
21. Розвиток баскетболу на Україні (реферат).
22. Методика навчання технічних вправ з баскетболу (реферат).
23. Фізична підготовка баскетболістів (реферат).
24. Правила гри в баскетбол (доповідь).
25. Класифікація тактики гри в баскетбол (реферат).
26. Історія розвитку гандболу (реферат).
27. Розвиток гандболу на Україні (реферат).
28. Методика навчання технічних вправ з гандболу (реферат).
29. Фізична підготовка гандболістів (реферат).
30. Правила гри в гандбол (доповідь).
31. Класифікація тактики гри в гандбол (реферат).



ДОВІДКОВИЙ МАТЕРІАЛ КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ТЕРМІНОЛОГІЯ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

У поняттях і термінології розкривається зміст курсу вивчення і викладання спортивних ігор, концентруються набуті наукою відомості. Поняття вважається повним, коли воно має визначення, скорочене формулювання критеріїв ознак, способів їх побудови і застосування.

Далі надаються визначення основних понять і термінів, що використані авторами у посібнику. Слід зауважити, що в практиці спортивних ігор і в методичній літературі поки що немає єдиного трактування основних понять і термінів.

Ігрова діяльність у спортивних іграх - це психічна і фізична активність, що скеровується свідомістю і спрямована через засоби техніко-тактичних дій на досягнення перемоги над супротивником в умовах специфічної протидії при виконанні встановлених правил.

Змагальна діяльність - ігрова діяльність в умовах офіційних змагань.

Прийоми гри зумовлюються правилами рухової дії специфічної для певних видів спорту і спортивних ігор. Виокремлюють техніку нападу і техніку захисту.

Техніка гри - сукупність прийомів гри для здійснення ігрової і змагальної діяльності. Виокремлюють техніку нападу і техніку захисту.

Технічна підготовка - педагогічний процес, що спрямований на удосконалене оволодіння прийомами гри і забезпечує надійність уміння і навичок в ігровій і змагальній діяльності.

Тактична дія - раціональне використання прийомів гри, форма організації змагальної діяльності за перемогу над супротивником. Виокремлюють індивідуальні, групові і командні дії - в нападі і захисті.

Тактика гри - сукупність тактичних дій — індивідуальних і колективних.

Тактична підготовка - педагогічний процес, який спрямований на удосконалене оволодіння прийомами гри і який забезпечує високу їх ефективність в ігровій і змагальній діяльності.

Тактична комбінація — групова дія з чітко визначеним планом для гравців, що приймають участь у змаганні. Типова для нападу кожна комбінація має кодову назву, жест.

Система гри - командна дія, у якій конкретизовані дії всіх гравців команди у визначений момент гри у нападі або в захисті.

Стиль гри - характерні ознаки, особливості гри команди, окремого гравця.

Фізичні здібності - індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння і здійснення ігрової і змагальної діяльності. У значній мірі фізичні здібності закладені генетично.

Фізичні якості - окремі прояви фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Фізична підготовка - педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, які в сукупності забезпечують ефективне оволодіння навичками гри і сприяють високій надійності ігрових дій.

Змагальна підготовка - педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний комплекс змагальної діяльності.

Психологічна підготовка - виховання моральних, вольових, а також тих психічних якостей, що адекватні специфіці гри і сприяють високій надійності змагальної діяльності.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка - процес надання спортсменам спеціальних знань, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.

Система підготовки спортсменів — сукупність взаємопов'язаних елементів, що створюють цілісну єдність і орієнтовані на досягнення мети: це комплекс заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, що забезпечують оптимальну модель підготовки найсильніших спортсменів світу, здатних показувати найвищі спортивні досягнення.

Навчання — це спільна діяльність педагога і учня, спрямована на розв'язання освітніх, виховних та оздоровчих завдань для підготовки спортсменів у спортивних іграх.

Тренування спортсменів - складова частина системи підготовки спортсменів, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомів гри, тактиці і тактичним діям, удосконаленню техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і вольових якостей, засвоєння системи знань, створення умов для високих спортивних досягнень, а також сумісна діяльність викладача і спортсмена для успішного досягнення мети тренування.

Структура тренування - основним структурним компонентом є тренувальне заняття; два і більше тренувальних занять створюють мікроцикл, декілька мікроциклів створюють середній цикл, середні цикли створюють річний цикл, декілька річних створюють багаторічний досвід.

Тренувальне навантаження — складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру тренувальних впливів на спортсменів у процесі занять.

Величина навантаження визначається її інтенсивністю і обсягом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (спеціалізація, спрямованість, складність).

Спортивні змагання - складова частина системи підготовки спортсменів, з одного боку, вони служать метою тренування і критерієм її ефективності, з іншого, вони є ефективним засобом спеціальної змагальної підготовки.

Змагальна діяльність - сумісна діяльність спортсменів, тренерів і спеціалістів з ефективною реалізацією тренувальних досягнень в умовах офіційних змагань. За своїм змістом ця діяльність складається з індивідуальних дій і взаємодій партнерів по команді і протидії індивідуальним і колективним діям гравців - суперників.

Змагальне навантаження - обсяг змагальної діяльності у визначений проміжок часу; відображається у кількості ігор (календарних і контрольних).

Структура змагань - різнорангові змагання, ранжировані за визначеними ознаками: масштабом (чемпіонати України, Кубки України і таке ін.), рівнем майстерності і віковим цензом.

Управління — процес із забезпечення досягнень мети у системі підготовки спортсменів з відпрацюванням і прийняттям рішення. Виділяють управління підготовкою спортсменів, управління тренуванням спортсменів і управління змагальною діяльністю команд і окремих спортсменів.

Планування і контроль — основні функції управління. Планування - це процес вибору напрямку для руху у системі підготовки спортсменів і визначення засобів і методів досягнення кінцевої мети. Це визначення змісту майбутньої діяльності. Контроль - це процес, спрямований на забезпечення співпадання ходу підготовки спортсменів з плановими завданнями або координацію дій складових частин системи підготовки для досягнення мети на основі наданої інформації.

Відбір спортсменів - складова частина системи підготовки спортсменів, комплекс заходів для вияву спортсменів, які мають високий рівень здібностей до спортивних ігор і властивості організму, що забезпечують ефективність тренувальної і змагальної діяльності у спортивних іграх.

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ

ТРЕНАЖЕРНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Поняття "технічні засоби і тренажери" містить у собі все допоміжне обладнання, що використовується для фізичного, технічного і тактичного вдосконалення. Послугуючись ним, слід дотримуватись таких рекомендацій:

а) вправи на допоміжних снарядах мають бути різноманітні, з елементами змагального характеру і спрямовані переважно на вдосконалення техніко-тактичних дій;

б) приступаючи до вправ на допоміжному обладнанні слід перед тим провести розминку;

в) починають з легких вправ, поступово ускладнюючи їх. Тренажерне обладнання і прилади, які використовуються в процесі

підготовки гравців, можна поділити на дві групи. Ці засоби для:

1) підвищення спеціальної фізичної підготовки;

2) техніко-тактичного навчання.

Засоби для теоретичного навчання:

- а) магнітофон, телевізор, радіо - для прослуховування і перегляду передач;
- б) діаскоп - для демонстрації непрозорих малюнків, фотографій;
- в) діапроектор - для демонстрації прозорих зображень з синхронізацією магніто-запису і автоматичним переміщенням кадрів;
- г) кінопроектор з обладнанням, що дозволяє зупиняти або зменшувати швидкість руху стрічки - для демонстрації навчальних фільмів;
- д) відеомагнітофон - для відеозапису, що допоможе вивчати техніку й тактику окремих гравців і всієї команди;
- є) макети майданчиків - дерев'яні, магнітні, різного розміру, які призначені для вивчення тактики і тактичних систем гри в нападі і захисті.

Далі описано тренажерне обладнання, що застосовують для підготовки баскетболістів, волейболістів і гандболістів, а також прилади, які ще не набули поширення, але можуть прислужитися в навчально-тренувальному процесі.

ТРЕНАЖЕРНЕ ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

На практичних заняттях з різних видів спорту використовують майже однакове обладнання для розв'язання завдань загальної і спеціальної фізичної підготовки (гирі, мішки з піском, штанги, канати, гантелі, набивні м'ячі різної маси, гімнастичні стінки, трампліни, містки).

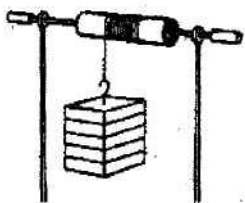
Багато тренувальних засобів можна виготовити самотужки. Ось деякі з них.

Прилад для піднімання вантажу намотуванням троса на стрижень.

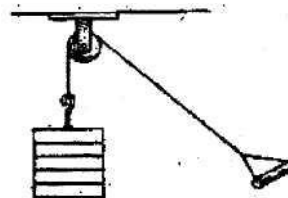
Піднятий вантаж опускають на м'яку підставку (мал.1). Використовується для зміцнення м'язів передпліччя, зап'ястя, кисті.

Блок (мал. 2), за допомогою якого виконують вправи для навантаження м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

Обважнена сорочка (мал. 3). Вантаж (свинцевий дріб) рівномірно розподілено по всій її поверхні (маса до 6 кг). Це дає можливість вільно виконувати практично всі прийоми техніки гри. Застосовують для зміцнення м'язів тулуба, нижніх кінцівок, а також для розвитку стрибучості.

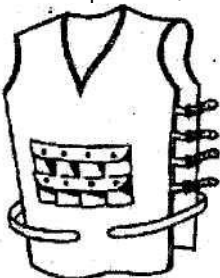


Мал. 1

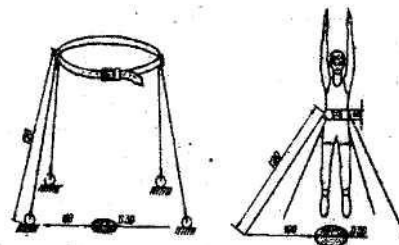


Мал. 2

Поле із гумовим шнурком, прикріпленим до підлоги (мал. 4) застосовують для подолання опору (розвитку сили і швидкості). Виконуються різні стрибки вгору. Тим самим гравець значно підвищує навантаження, не розгинаючи ніг.



Мал. 3



Мал. 4

У швидко-силовій підготовці велику роль відіграють вправи з набивними м'ячами масою 1-5 кг, гантелями (0,5-5 кг), скакалками, гумовими амортизаторами. З цією метою використовують також гімнастичні стінки і лави.

Для розвитку сили м'язів живота і спини застосовують похилу дошку; змінюючи кут нахилу, можна варіювати навантаження.

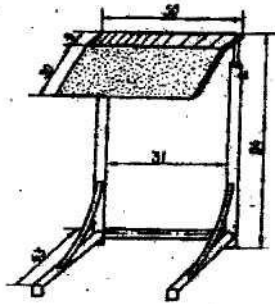
На заняттях із спеціальної фізичної підготовки вдаються до таких вправ: стискування гумових м'ячів, розмотування і намотування шнура.

Тумба для стрибків (мал. 5). Виготовляють із залізних труб, які вільно ковзають в трубах більшого діаметра. Тумбу ставлять до стіни. Майданчик можна піднімати на різну висоту. Гравець з місця або з розбігу поштовхом двох ніг стрибає на тумбу. Стрибки виконують серіями 10-20-30 разів на певній висоті або поступово збільшуючи її. Вправа розвиває стрибучість.

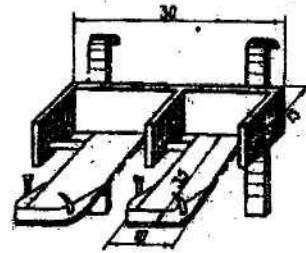
Гомілковостопна колодка (мал. 6), складається з кронштейна та двох колодок, які вільно з'єднані з ним. Прилад монтується на гімнастичній стінці.

Стопи прикріплюються пасками до колодок. Гравець тримається руками за гімнастичну стінку, намагаючись підвестися за допомогою обох або однієї ноги.

Вправа зміцнює литкові м'язи і гомілковостопні суглоби.



Мал. 5



Мал. 6

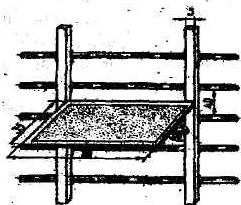
Майданчик для стрибків (мал. 7) зварюється із залізних штаб, прикріплюється до гімнастичної стінки. Цей прилад використовують для розвитку стрибучості, зміцнення гомілковостопних суглобів і м'язів, які розгинають ноги.

Гравець стає однією ногою на майданчик так, щоб другою доставати підлогу, і поштовхом вистрибує догори. Вправу виконують серіями стрибків на кожній нозі. Використовують для розвитку стрибучості, зміцнення гомілковостопних суглобів і розгиначів ніг.

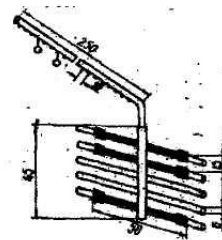
Похилий тримач м'ячів (мал. 8) виготовляють з легкої металевої трубки і зачіпками прикріплюють до гімнастичної стінки. До нижньої поверхні похилої частини кронштейна приварені гачки, на які підвішують тенісні м'ячі. Відстань від нижнього гачка до підлоги - 2 м 20 см. Відстань від верхнього - 3 м 60 см.

Гравці з розбігу стрибають угору поштовхом обох ніг, знімають м'яч з нижнього гачка, перевішують на наступний, і так до найвищого гачка.

Вправа розвиває координацію рухів і стрибучість.



Мал. 7



Мал. 8

Підвісні м'ячі (мал. 9). Над сіткою або поблизу неї натягують трос і підвішують на ньому баскетбольні, волейбольні або гандбольні м'ячі, які легко злітають від удару рукою.

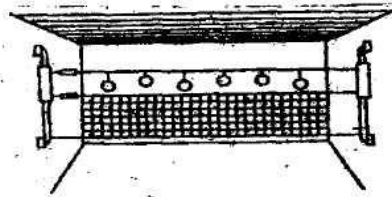
Вправа розвиває стрибучість. Виконують серіями 5-10-15 спроб.

ІНВЕНТАР І ОБЛАДНАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Додаткове обладнання (баскетбольні щити, спеціальна апаратура та ін.) спеціальний інвентар дозволяє цікаво побудувати навчально-тренувальні заняття й домагатись високих результатів з розвитку фізичних і волевих якостей, формування спеціальних навичок. Особливо велике значення додаткове обладнання має при індивідуальному тренуванні баскетболіста.

На сьогодні є багато різних тренувальних приладів. Кожний зал, який використовують для підготовки баскетболістів, повинен мати таке обладнання:

1. Додаткові баскетбольні щити (4-6), частину яких необхідно обладнати кільцями зменшеного діаметра (35-40 см). Їх використовують для розвитку точності попадань.



Мал. 9

2. Одиничні й подвійні кільця на підставці (без щитів), які дозволяють вдосконалювати окомір і точність прицілювання,

3. Стійки для обводки. Вони можуть бути простими й більш ускладненими (у формі манекена), їх використовують при навчанні ведення.

4. Кільця-мішені на підставці й підвісні. Вони призначені для вдосконалення точності передач м'яча. Для цього можуть бути використані й щити-мішені.

5. Ребристий щит для розвитку швидкості реакції й вдосконалення ловіння м'яча.

6. Підвісний м'яч, який використовується для розвитку стрибучості, стрибкової витривалості, сили пальців (м'яч міцно закріплений і може витримати масу гравця, який обхоплює його двома руками).

7. "Заглушка", що накриває кільце. Вона може бути дерев'яною, металевою або пластмасовою. Зовнішня частина її сферична. Складніша "заглушка" являє собою диск меншого розміру, ніж діаметр кільця, який прикріплюють до кільця на амортизаторах, або спеціальне пневматичне обладнання. М'яч, ударившись об таку "заглушку", викидається з кільця.

ІНВЕНТАР І ОБЛАДНАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Для того щоб учні швидше й міцніше оволоділи технікою гри, доцільно використовувати спеціальні тренажери й обладнання. Обов'язково в тренувальному залі треба мати дві-три сітки, кронштейни з підвісними м'ячами, а також не менше, ніж по одному волейбольному набивному м'ячу (з розрахунком на двох студентів). Спеціальне обладнання (підвісні м'ячі, переносні кільця, мішені, м'ячі на амортизаторах та ін.) дозволяє ефективно здійснювати кругове тренування, успішно застосовувати сполучний метод тренування для розвитку фізичних якостей у поєднанні з удосконаленням техніки гри.

Підвісні м'ячі До м'яча кріпиться шкіряна петля, до якої прив'язують шнур. За допомогою блока м'яч встановлюють на потрібній висоті. Підвісні м'ячі допомагають новачкам визначити точку доторкання рук до м'яча при верхній передачі, при прийомі знизу й особливо при прийомі м'яча з попаданням і передачі в стрибку.

Обруч на жердині. Така мішень слугує для розвитку точності перших і других передач, її можна швидко встановлювати й забирати у будь-якій зоні біля сітки.

Мішень. Такими мішенями користуються для вдосконалення передач м'яча. Вона являє собою коло, що дорівнює окружності м'яча, який встановлюють на висоті 3-4 м. Поруч з мішенню креслять концентричні круги, лінії яких знаходяться на відстані 20 см одна від одної. Гравець може виконувати передачі за завданням і сам контролювати якість їх виконання. Ця мішень допомагає розвивати периферійний зір гравця.

Замковий утримувач. До кінця жердини за допомогою карабіна кріплять шкіряний пасок із замком. Замок роблять із сталевого дроту. Можна використати для цього різні затискачі. Замок одягають на пришите до м'яча вушко. Після удару м'яч вільно летить у заданому напрямі.

Обладнання допомагає правильно наносити удар по м'ячу й узгоджувати рухи ніг, рук, тулуба, при вивченні подач, блока й нападаючих ударах.

М'яч на амортизаторах. До покриття м'яча пришивають шкіряні петлі, до яких кріплять гумові розтяжки; на вільних кінцях цих розтяжок укріплюють карабіни. Прилад

кріплять у кутках спортивного зала. Від м'яча вниз до підлоги може йти міцний шнур, за допомогою якого відхиляють коливання м'яча після удару.

Механічний блок. Застосовують для розвитку вміння нападати з обводкою блока. Його можна зробити у вигляді жердини, яку закріплюють на жорсткій станині.

Підставка для блокуючих. Роблять її з трьох секцій довжиною 3,5 м кожна, висотою 50 см, шириною 50 см. Блокуючі можуть діяти за всією довжиною сітки або в окремих зонах, використовуючи одну-дві секції.

Для розвитку швидкості рекомендується використовувати вправи, які подібні за технікою до окремих фаз того чи іншого ігрового прийому.

Далі наведено прилади, за допомогою яких можна розвивати швидкість.

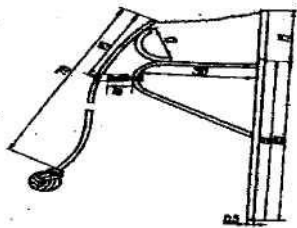
М'яч-груша (мал.10). Звичайний волейбольний м'яч, прикріплений двома металевими шайбами до сталевого стержня, кронштейна, який обертається. Другий кінець кронштейна з'єднаний гумою (від еспандера) з гімнастичною стінкою. Прилад використовують у процесі тренування, під час розминки, в основній частині уроку і після заняття для вдосконалення техніки нападаючого удару і розвитку швидкості з місця або з короткого розбігу (двох, трьох кроків).

"Ванька-встанька" (мал. 11). Виготовляють із металевих труб і тягара, розташованого в основі приладу.

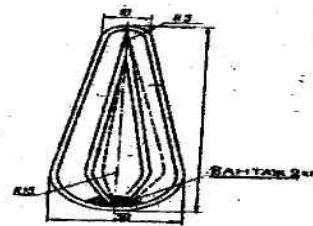
Використовують у рухливих іграх і естафетах, він є засобом розвитку швидкості і спритності.

Кілька таких приладів розставляють на майданчику, гравці оббігають їх. Якщо при цьому прилад буде повалено, тягар, розташований в основі, поверне його в нормальне положення.

Для вдосконалення різних способів передачі м'яча можна використати волейбольну тренувальну стінку.



Мал. 10

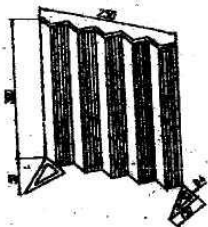


Мал. 11

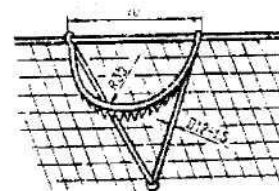
Є й інші конструкції, які не випадково називають "стінкою реактивності". М'яч відскакує щоразу в іншому напрямі від різних частин стінки, що вимагає від гравця постійної зосередженості.

Якщо в спортивному залі немає можливості використати одну із стінок, можна сконструювати **ребристий щит** (мал. 12) з металевої рами і дошок, пригвинчених до неї. М'яч, який попадає в щит, відскакує в різні боки. Щоб прийняти його, гравець повинен мати добре розвинену реакцію.

За допомогою цього приладу виконують вправи для розвитку швидкості і спритності, а також техніки прийому м'яча з попереднім переміщенням убік.



Мал. 12



Мал. 13

Можливі різні варіанти: гравець стоїть перед щитом і спрямовує м'яч різними способами в щит; гравець стоїть перед щитом, викладач або партнер у нього за спиною і кидає м'яч у щит, м'яч відскакує в різних напрямках, де волейболіст його приймає.

Підвісну раму (мал. 13) виготовляють з металевого дроту. Вона має форму трикутника з двома гачками, якими її прикріплюють до сітки. На основі рами знаходиться яскраво забарвлене півкільце.

Прилад використовують для вдосконалення техніки першої і другої передач м'яча. Їх можна виконувати після переміщення; в стрибку і на місці. Волейболіст стоїть на певній відстані від сітки (3, 5, 9 м), викладач робить йому передачу. Волейболіст має точно надіслати м'яч у раму двома руками зверху. На протилежному боці майданчика знаходяться гравці з м'ячами, виконуючи подачу. Приймавши її, волейболіст спрямовує м'яч у раму.

"Маяк-1" виготовляють з труби, до якої прикріплена баскетбольна корзина. Основою є станина від гімнастичних брусів. Прилад ставлять на майданчику біля сітки.

Використовують для вдосконалення техніки першої і другої передач. Гравці намагаються кинути м'яч за середньою траєкторією так, щоб попасти в корзину.

Викладач добирає вправи, враховуючи підготовленість гравців. Передачі різні за швидкістю, напрямом і відстанню від сітки. Для вдосконалення швидкісних і напівпрогральних передач можна скористатися приладом "Маяк-2", який дає змогу встановлювати кільця вертикально. Його виготовляють з труби, до якої прикріплено кільце. Основою слугує станина від гімнастичних брусів.

Застосування різноманітного тренажерного обладнання, як показують дослідження і дані практики, сприяє скороченню строків підготовки волейболістів у якісному покращенню навчально-тренувального процесу, досягається значний тренувальний ефект і забезпечується можливість індивідуального підходу для підвищення спортивної майстерності волейболістів.

ІНВЕНТАР І ОБЛАДНАННЯ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ГАНДБОЛОМ

Для вирішення завдань фізичної й техніко-тактичної підготовки гандболістів широко використовують різний додатковий інвентар і спеціальне обладнання. У своїй більшості це те саме обладнання, яке застосовують і в інших спортивних іграх. До числа найбільш корисних відносять;

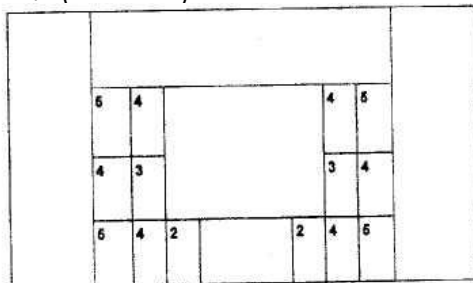
1. Переносні ворота (3 x 2 м). Вони дозволяють збільшувати щільність кидкової підготовки.
2. Тренувальний щит (3,5 x 2,5 м) з контуром воріт, його використовують при тренуванні точності кидків.
3. Підвісні квадрати (50 x 50 см). Вони слугують мішенями.
4. Переносний похилий щит для тренування кидків у процесі індивідуального тренування.
5. Щит ребристий. Його використовують для розвитку швидкості реакції.
6. Малий батут. Його застосовують при вдосконаленні передач м'яча.
7. Манекени (стаціонарні й такі, що гойдаються). Вони слугують для тренування кидків з-під захисника,
8. Стояки для обведення.
9. Підвісні мішки, їх використовують для вдосконалення орієнтування при веденні.
10. "Пропелер". Найпростіший прилад а електромеханічною схемою. Виготовляють у вигляді мішені. Попадання м'яча у рухому стрілку замикає ланцюг і зумовлює загорання лампочки. Використовують для точності передачі м'яча.
11. Макет майданчика з фігурками гравців.
12. Магнітна дошка.
13. Інвентар, який використовують при виконанні вправ для розвитку фізичних якостей: сили, витривалості (гантелі, набивні м'ячі, скакалки, обважувальні пояси, мітки з піском, гумові амортизатори та ін.).

ІНВЕНТАР І ОБЛАДНАННЯ ПРИ ЗАНЯТТІ ФУТБОЛОМ

Переносні стояки. їх виготовляють з дерева. Висота стояка 160 — 170 см. Товщина стояка 4 — 5 см. Він встановлюється на міцних підставках і може бути двох типів. Стояк укладається в металеву підставку, що схожа на тарілку, товщиною 1 см, діаметром

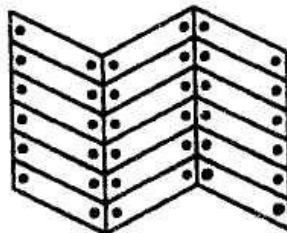
20 — 25 см із зажимом висотою 10 — 15 см. Стояк кріпиться втулками висотою 10 — 15 см, гострий кінець якої встромляється в землю. Такий стояк є практичним і часто використовується для навчання техніці обведення, передач м'яча, ударів.

Футбольні стінки. Постійна стінка. Постійна стінка (паркан) вкопується в землю, виготовляється із грубих (товстих) дошок, що гарантує добрий відскок м'яча. Вона має бути двобічною, щоб вправи виконувати з обох боків. На стінці фарбою малюють футбольні ворота звичайного розміру і розташовують на них поля з числами. Ділянка посередині воріт означає найвигіднішу для захисту частину, а квадрати — найскладніші для захисту місця (мал. 14).



Мал. 14. Постійна стінка

Переносна стінка. Таку стінку розташовують під різними кутами. Виготовляється вона із товстих дошок прибитих цвяхами до трьох поперечин. Стінка верхньою частиною рами спирається на труби, що дає змогу кріпити їх під різними кутами. Застосовується у вправах для подач м'яча з різних напрямків. Оскільки вона універсальна, її можна широко використовувати у навчанні. Потрійна стінка являє собою ламану лінію (мал. 15).

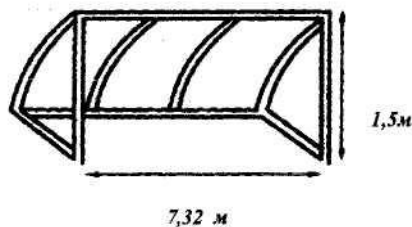


Мал. 15. Переносна стінка

Переносні ворота. Ворота мають розмір 7,32 x 1,50 м, виготовляються з металевих труб діаметром 5 см, з тильного боку обтягнуті сіткою. Застосовуються для навчання техніці ударів по воротах.

Низькі ворота. Розміри такі самі, як і в переносних воротах. Виготовляються із дерев'яних брусків 8 — 12 см, зміцнені рамою, розташованою на бічних стовпцях.

Малі ворота. Виготовлені із металевих труб, кінці яких встромляються в землю. Розмір воріт — 1,0 x 1,5 м, або 1,0 x 2,0. Таких воріт потрібно мати до 10 штук (мал. 16).



Мал. 16. Малі футбольні ворота

Стояки для підвішування м'ячів. Найпрактичнішим для використання в роботі є стояк з одним гачком, виготовлений із металевих труб, до якого підвішується м'яч. Рама має вигляд півкола, тому і виключає можливість зачеплення м'яча за неї. Стояк вставляється в трубу, вкопану в землю. Такий стояк для підвішування м'ячів можна виготовити з одним, двома і більше гачками (мал. 17).

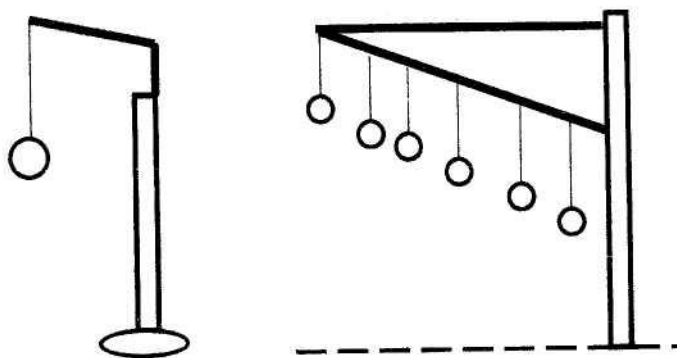
Переносна стійка кронштейн з підвісним м'ячем використовується для навчання техніці ударів по м'ячу головою без стрибка і у стрибку.

Крім цього, кронштейни з підвісними тенісними чи футбольними м'ячами дають можливість ефективно тренуватись у стрибках з місця, з кроку чи з розбігу, поштовхом однією чи двома ногами, з поворотом і без повороту, з ударом по м'ячу ногою.

Переносні бар'єри. Виготовляються вони із металевих труб, діаметром 1,5 — 2,5 см. Доцільно мати 8 — 10 бар'єрів різних розмірів. Розміри бар'єрів: висота 50,60 і 80 см, ширина 120 — 150 см.

Існує ще чимало інших типів приладів, обладнань, наприклад, стінка гофрована, з одворотами, стояк для підвішування мішків, обладнання для точності ударів, катапульти для викидування м'ячів, батут футбольний, м'ячі на гумових шнурках. Прилади і додаткове обладнання, якими користуються в навчально-тренувальному процесі, спрямовані на підвищення технічної підготовки футболістів.

Футбольне містечко. Представляє собою комплекс допоміжного обладнання - стаціонарного і переносного, який розміщений на обмеженій площі. Це створює умови дня ефективної технічної підготовки футболістів. Велика кількість тренажерів дає можливість цілеспрямовано будувати навчально-тренувальний процес, використовуючи індивідуальні і групові



Мал. 17. Кронштейн з підвісними м'ячами

форми занять. При групових заняттях особливий інтерес представляє кругове тренування. Спеціальна розмітка для удосконалення техніки переміщень забезпечує проведення поточних бігових і стрибкових вправ. У футбольному містечку краще мати постійну розмітку бігової дорожки, квадратів, кола і півкола.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. *Фізичне виховання в школі.* - К., 1997.
2. Борисов О.О., Курочкін В.Г. *Загальні основи теорії і методики спортивних ігор.* - К., 2004.
3. Віхров К.Л. *Футбол в школі.* - К., 2001.
4. Демчишин А.П., Артюх В.М. *Рухливі і спортивні ігри в школі.* - 1992.
5. Конєва Е.В. *Спортигри: правила, тактика, техніка.* - К.: ЦУЛ. - 2004.
6. Курочкін В.Г. *Основи теорії і методики викладання баскетболу.* - К., 2004 р.
7. Махов В.Я. *Теорія, методика навчання рухливих і спортивних ігор.* - К., 1996.
8. Минаєв Б.Н., Шиян Б.М. *Основи методики фізического виховання*

школьників. - М.: Просвещение, 1989.

9. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) /Фізичне виховання в школі. - К.: №1., 2002.
10. Спортивные игры. Учебное пособие для педагогических факультетов физкультурных институтов. /Под ред. Чумакова П.Я. - М.: ФИС. - 1966.
11. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов. /Под ред. Ковалёва В. Д. - М: Просвещение, 1988.
12. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.Т. Ашмарина. -М.: Просвещение, 1977.
13. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. – К., 2003.
14. Шиян Б.Є. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.
15. Ясинський Є.А., Ільницький І.В. Фізичне виховання. - 2000.



ДЛЯ НОТАТОК





ДЛЯ ПОТАТОК



