

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Л.В.Зубченко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



**м. Кривий Ріг
2019**

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ**

Л.В.Зубченко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

навчально-методичний посібник

**м.Кривий Ріг
2019**

УДК 796.3
ББК 75.569я7
Ф 50

Рекомендовано до друку
Вченою Радою Донецького
юридичного інституту
МВС України
Протокол від «26» 06 2019 року №

Зубченко Л.В.

Фізичне виховання: навчально-методичний посібник /Л.В.Зубченко. –
Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2019. - 157 с.

Рецензенти:

Сущенко Андрій Віталійович – завідувач кафедри освіти та управління
навчальним закладом Класичного приватного університету (М. Запоріжжя),
доктор педагогічних наук, професор

Малахова Жанна Володимирівна – завідувач кафедри фізичного
виховання Донецького національного медичного університету імені
М.Горького, кандидат наук з фізичного виховання, доцент

Навчально-методичний посібник «Фізичне виховання» підготовлений на підставі
узагальнення теоретичного й практичного матеріалу вивчаємих розділів програми
підготовки студентів з курсу «Фізичне виховання».

У навчально-методичному посібнику розкрита сутність процесу фізичного виховання
студентів у ВНЗ, представлені матеріали щодо розкриття питань, пов'язаних з історією
виникнення та розвитку легкої атлетики, волейболу, баскетболу, футболу, гімнастиці;
дається характеристика вправ, які рекомендуються для розвитку тих чи інших фізичних
якостей студентів. Представлені розділи базуються на науковій основі, насичені
конкретним матеріалом з спрямованого використання фізичного виховання в житті
студентів.

УДК 796.3
ББК 75.569я7

Л.В.Зубченко, 2019
ДЮІ, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ I. ФОРМИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	7
1.1. Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та форми її організації	
1.2. Теоретико - методична підготовка студентів у процесі занять фізичним вихованням	8
1.3. Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення	13
РОЗДІЛ II. ЛЕГКА АТЛЕТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	16
2.1. Методика навчання легкої атлетиці	
2.2. Виникнення та розвиток легкої атлетики	18

2.3. Історія розвитку сучасної легкої атлетики	18
2.4. Розвиток рухових якостей студентів	20
2.5. Техніка легкоатлетичних вправ та методика навчання	23
2.6. Техніка стрибка та методика навчання	48
2.7. Оздоровчо-лікувальні вправи легкоатлетичних вправ на організм людини	55
2.8. Організація та методика занять оздоровчим бігом	57
РОЗДІЛ ІІІ. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	61
3.1. Історія розвитку гри	61
3.2. Сучасні уявлення про гру	74
3.3. Загальні правила гри	78
3.4. Загальна характеристика основних технічних елементів	81
3.5. Видатні волейболісти	86
3.6. Методика навчання техніці гри в волейбол	87
РОЗДІЛ ІV. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ	101
4.1. Методика навчання техніці гри у баскетбол	101
4.2. Особливості формування спеціальних рухових навичок	107
РОЗДІЛ V. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ	108
5.1. Історія розвитку гри у футбол	109
5.2. Футбол в Україні	110
5.3. Історія світових, Європейських та Олімпійських футбольних турнірів	111
5.4. Основи техніки гри у футбол	113
5.5. Тактична підготовка футболіста	122
РОЗДІЛ VI. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	135
6.1. Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації	135
6.2. Загальна класифікація гімнастичних вправ	138
6.3. Стройові вправи	139
РОЗДІЛ VII. НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	148
7.1. Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу	148
7.2. Невідкладна допомога при забиття, ушкодження зв'язок, сухожилів і м'язів	153
ЛІТЕРАТУРА	157

ПЕРЕДМОВА

Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язування соціальних і економічних проблем. В уставі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) задекларовано, що здоров'я передбачає не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, але і стан повного соціального й духовного благополуччя. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

У наукових працях Т. Круцевич (2008), Н. Москаленко (2010) одним із пріоритетних завдань системи фізичного виховання є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Узагальнені дані багатьох досліджень залежності здоров'я людини від різних детермінант переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів на організм, інші 90% припадають на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (рухова активність, збалансоване харчування, шкідливі звички, умови праці, відпочинку та інші) (майже 50%). Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичного виховання студентської молоді. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними студентами є виховання в них відповідального ставлення до власного фізичного стану здоров'я. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони становлять поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднаних терміном «рухова активність».

Вважається, що здоровий спосіб життя передбачає формування оптимальної рухової активності людини. Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни і здорового способу життя є незамінними засобами

профілактики захворювань, важливим фактором удосконалення людини, зміцнення його здоров'я, підтримки працездатності. Але, щоб бути здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято й систематично займатися фізичними вправами. На сучасному етапі збільшується кількість професій, що вимагають великого розумового напруження. Зміна характеру праці виражається не тільки в зменшенні витрати енергії, фізичних зусиль, а й у зниженні рухової активності. Одночасно змінюється характер рухів – вони стають більш одноманітними і прискорюються, збільшуючи нервові напруження. Унаслідок цього, порушується баланс фізичної і нервової активності (у бік перевищення останньої). Водночас із цими можливостями спостерігаються ситуації, коли в людей виникають складні життєві проблеми, численні негативні чинники зовнішнього середовища, величезний потік інформації. Усе це часто відбувається на фоні далеко не кращих біосоціальних умов життєдіяльності, рівня емоційного напруження та перенапруження, при постійному зниженні рухової активності людини. Недостатня рухова активність, як відомо, супроводжується атрофією та дегенерацією скелетних м'язів. У результаті тривалої гіподинамії спостерігаються суттєві зміни координаційних можливостей людини, просторової орієнтації та зниження координаційних можливостей діяльності нервової системи. Спостерігаються зміни в системі кровообігу, зменшення розмірів серця, зниження ударного та хвилинного об'ємів крові, прискорення пульсу, зменшення маси циркулюючої крові, збільшення часу її проходження по судинах. Рухова активність – це природна фізіологічна потреба для організму людини. Будь – який прояв фізіологічної активності сприяє утворенню метаболітів, які необхідні для нормального функціонування організму. Без певної кількості рухів людина не зможе повною мірою використати те, що дано їй природою, бути здоровою і щасливою, дожити до глибокої старості. Компенсувати нестачу в рухах можливо лише використовуючи спеціальні фізичні вправи та для загального розвитку. Регулярні заняття фізичними вправами підвищують життєву ємність легенів, хвилинний об'єм дихання, суттєво підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції. Будь – яка раціонально побудована м'язова робота здійснює лише позитивний вплив на всі органи та системи організму, при цьому навіть у випадку виникнення вимушених перерв у заняттях підвищена резистентність до негативних впливів може зберігатися ще впродовж декількох місяців. Одним із основних засобів підвищення рухової активності є заняття фізичним вихованням.

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою освіти й виховання, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Сьогодні серед студентів часто

спостерігається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я. Близько 50% студентів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості. Більшість з них, склавши залік з фізичного виховання, надалі не використовують засоби фізичного виховання.

Під час систематичних занять фізичними вправами наростає тренуваність організму людини. Таким чином, фізичні навантаження, з фізіологічного погляду, - процес розвитку фізичних якостей шляхом використання функціональних резервів, а також формування та вдосконалення рухових навичок на основі складних комплексів умовних і безумовних рефлексів. Рухові навички тісно пов'язані з фізичними якостями та не можуть бути реалізовані без їхнього відповідного рівня розвитку.

Саме для цього в навчально-методичному посібнику наведено основні теоретичні положення та методичні принципи побудови тренувальних занять з різних видів спорту.

РОЗДІЛ 1. ФОРМИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та форми її організації

Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання студентської молоді в системі освіти України становить дисципліна «Фізичне виховання». Її зміст зумовлений навчальною програмою, що враховує вікові, анатомо-фізіологічні та функціональні особливості молоді. Метою фізкультурної освіти молодого фахівця є формування культури особистості та реалізація її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї. Реалізація базової навчальної програми з фізичного виховання передбачає вирішення **наступних завдань**: - формування розуміння ролі фізичного виховання і розвитку особистості, виховання й підготовки її до професійної діяльності та потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя; - формування системи теоретичних знань і практичних умінь із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі та сімейному фізичному вихованні; - повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження й зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності; - набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних і поза навчальних заняттях упродовж усього періоду перебування їх у вищому навчальному закладі в таких формах: - навчальні (теоретичні, практичні) заняття; - робота спортивних секцій та самостійні заняття фізичним вихованням і спортом; - заняття фізичними вправами в режимі дня; - спортивні змагання та фізкультурно-оздоровчі заходи. Названі навчальні й поза навчальні заняття мають забезпечувати оптимальний, науково – обґрунтований (4-6 годин на тиждень) руховий режим студентів. Для проведення практичних занять із фізичного виховання студенти розподіляються за навчальними відділеннями: основне, спеціальне медичне та спортивне. Розподіл у відділення здійснюється на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я, статі, наявності спортивної кваліфікації. До основного навчального відділення зараховуються студенти, зараховані за станом здоров'я до основної групи. Вони розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального медичного відділення з фізичного виховання належать студенти, зараховані за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, звільнені

від практичних занять, виконують завдання навчальної програми з теоретичної та методичної підготовки, а також з лікувальної фізкультури.

До спортивного навчального відділення належать студенти основної медичної групи, які мають вищий за середній рівень фізичного розвитку й підготовленості та бажають поглиблено займатися одним із видів спорту. З одного навчального відділення до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальні медичні навчальні групи у зв'язку з хворобою відбувається в будь-який час навчального року.

1.2. Теоретико - методична підготовка студентів у процесі занять фізичним вихованням

Теоретичні знання студентів із фізичного виховання – це запорука технічної, тактичної та психологічної підготовленості студентів. Теоретичні знання повинні мати на меті виховання у студентів умінь використовувати отримані теоретичні знання на практиці, тобто у тренуваннях, побуті та ін.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здатностей. Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті. Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури. Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища. Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін. Фізичне здоров'я – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. У здорових і

практично здорових людей виділяють 4 – 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і об'єму роботи (Дж).

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

Фізична рекреація – комплекс заходів спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці. Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми. У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки розповсюдженим є термін «фітнес», який поки що не має строго наукового обґрунтування (Левицький, 2001). Це поняття використовується досить широко в різних випадках: 1) загальний фітнес (Total fitness, general fitness) – оптимальна якість життя, до якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес більш за все асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя. Так, в одній із фундаментальних праць по фітнесу – “Комплексне керівництво з фітнесу та доброго самопочуття” , яка вийшла у видавництві “Reader’s Digest” у 1988 р., до поняття «фітнес» входять: планування життєвої кар’єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя; 2) фізичний фітнес (Physical fitness) – оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя. Вдосконалення фізичного фітнесу пов'язане з позитивним здоров'ям, у той час як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшує ризик розвитку основних проблем здоров'я.

3) фітнес як рухова активність, спеціально організована в рамках фітнеспрограм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аква - аеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.; 4) фітнес як оптимальний фізичний стан, до якого включено досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику захворювань. У цьому плані фітнес виступає як критерій ефективності занять руховою активністю. До прикладів використання цього

визначення фітнесу слід віднести систему EUROFIT (Європейська фізична готовність) та ін. Контрольні запитання: 1) Поясніть зміст основних понять теорії і методики фізичного виховання – фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, норма. 2) Який зміст вкладено в поняття «фітнес»?

1.3. Фізична підготовка студентів

Фізична підготовка в навчальному процесі спрямується на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, профілактику порушень постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей. Фізичні якості – розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки, які визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності. Для розвитку певної фізичної якості необхідно дотримуватися такого алгоритму методики:

1. Формулювання педагогічного завдання. Слід визначити стан фізичної підготовленості конкретної людини, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати. 2. Добір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення педагогічного завдання з конкретним контингентом. 3. Добір відповідних методів вправ. 4. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості. 5. Визначення загальної величини фізичних навантажень. Сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язової діяльності. Розвиток сили під час занять фізичним вихованням супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму людини, поліпшення їх діяльності.

Основні засоби для розвитку сили: - вправи з обтяженням масою власного тіла; - вправи з обтяженням масою предметів; - вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища; - вправи з комбінованим обтяженнями. Основними передумовами розвитку швидкості є рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів, спортивна техніка та біомеханічні механізми, які забезпечують рухи швидкісного характеру. Основними методичними рекомендації щодо ефективного розвитку швидкості є те, що вправи повинні бути добре засвоєними й різноманітними, а їхня тривалість виконання не більше 30 секунд. Основні засоби розвитку швидкості: - легкоатлетичні вправи

з миттєвою зміною напрямку руху; - спортивні ігри; - рухливі ігри. Основні засоби та методичні вказівки для розвитку витривалості. Тривалість виконання вправи – довготривала або до відмови. Методи, які доцільно використовувати для розвитку цієї якості: безперервний, повторний, інтервальний. До основних засобів належать: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба), рухливі ігри, танці. Основні засоби та методичні вказівки для розвитку гнучкості. Для розвитку гнучкості використовуються вправи на згинання, розгинання, повороти, нахили та махи. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості в усіх суглобах. Класифікація вправ для розвитку гнучкості: - силові вправи; - вправи на розслаблення м'язів; - вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожилів. Основні засоби та методичні вказівки для розвитку спритності: виконувати вправи із незвичних вихідних положень та вправи зі зміною темпу й амплітуди рухів, основною вимогою стає новизна вправ. У комплекси вправ для самостійних занять необхідно вводити вправи, що спрямовані на розвиток усіх основних рухових якостей. При розробленні комплексів повинно ставитися завдання послідовного розвитку фізичних якостей. Спочатку необхідно цілеспрямовано розвивати силу, у міру її зростання – планувати розвиток швидко-силових здібностей, а надалі – швидкості. Гнучкість потрібно розвивати переважно впродовж початкового періоду тренувань, а потім її необхідно підтримувати. Для розвитку витривалості виконувати здебільшого біг із поступовим збільшенням його тривалості й підвищення темпу.

1.3. Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення

Навчання в вишах – складна та напружена розумова праця, яка часто виконується в умовах дефіциту часу на тлі різкого зниження рухової активності. І це переважно в тому віці, який самою природою призначений для різнобічного розвитку рухових функцій. Заняття фізичною культурою для студентів слід розглядати не тільки як засіб зміцнення здоров'я та різнобічного фізичного розвитку, але і як засіб активного відпочинку, відновлення після напруженої розумової праці й підготовки до наступних занять. В організації і проведенні самостійних занять рекомендується врахувати особливості професії, яку здобувають студенти, інтереси та бажання, доступність фізичних вправ, підсумковий ефект від занять, який проявляється у зміцненні здоров'я і зниженні захворюваності тих, хто займається, у поліпшенні їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості і в кінцевому підсумку в підвищенні успішності студентів. Самостійна робота студентів сприяє гармонійному розвитку особистості, їх самовихованню та вихованню кращих рис характеру.

Самостійні заняття фізичною культурою повинні передбачати розв'язання таких завдань: - фізичне вдосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами; - уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів; - уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності. Самостійні заняття фізичними вправами рекреативної спрямованості студентів ВНЗ є не додатковим навантаженням, а розвантаженням нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну. Їх проводять студенти у вільний від навчання час на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням) або як завдання викладача (домашнє завдання). Заняття проводяться 3-4 рази на тиждень по 30-40 хвилин, їх скасовують у дні, коли за розкладом є навчальні заняття із фізичного виховання. Крім того, у неділю, у неділю виконання фізичних вправ можна замінити на участь в змаганнях, одноденних туристичних походах, лижних або велосипедних прогулянках. Самостійні заняття впродовж дня проводяться для забезпечення працездатності, відновлення після певного навантаження, психорегуляції та корекції емоційного стану. У режимі дня студентів вони мають такі форми: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

У зміст самостійних занять рекомендується вводити всі види вправ, які є складовими в державних тестах фізичної підготовленості населення України. Найбільш проста й доступна форма індивідуальних самостійних занять – ранкова гігієнічна гімнастика. Ураховуючи позитивний вплив на організм, її необхідно вводити в розпорядок дня всім студентам. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики повинен містити фізичні вправи на всі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендується вводити вправи статичного характеру, із значним навантаженням та на витривалість. Під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися відповідної послідовності виконання вправ: - повільний біг, ходьба (2-3 хв.); - вправи для навчання правильного дихання; - вправи на гнучкість і рухливість для м'язів шиї, рук, тулуба й ніг; - силові вправи для м'язів рук, тулуба й ніг (згинання та розгинання рук в положенні лежачи, вправи з гантелями, з еспандером та ін.); - різні нахили та випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи; - легкі стрибки або підскоки – 20-30 с; - повільний біг і ходьба (2-3хв); - вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням. При складанні комплексу ранкової гігієнічної гімнастики і його виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимальним у середині та в другій половині комплексу. У кінці виконання

комплексу вправ навантаження знижується і організм приходить у порівняно спокійний стан. Збільшення та зниження навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу необхідно починати в повільному темпі з невеликою амплітудою рухів і з поступовим збільшенням їх до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (а при силових після кожної) виконуються вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 с). Після закінчення виконання фізичних вправ необхідно провести водні процедури для загартування організму. Фізичні вправи впродовж навчального дня виконуються в перервах між заняттями. Вони сприяють зменшенню втоми, що настає та підтриманню високої працездатності на тривалий час без перевантажень. Виконання фізичних вправ упродовж 10-15 хв. через кожні 1-1,5 години праці здійснює вдвічі більший стимулювальний ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок удвічі більшої тривалості. Фізичні вправи корисно проводити на свіжому повітрі, а в разі несприятливих погодних умов їх необхідно виконувати і добре провітрених приміщеннях. Кожне самостійне тренувальне заняття складається з 3-х частин. Підготовча частина (розминка) поділяється на дві частини: загально-розвивальну і спеціальну. Загально-розвивальна частина складається з ходьби (2-3 хв.), повільного бігу (жінки 6-8 хв., чоловіки 8-10 хв.), гімнастичні вправи на всі групи м'язів для загального розвитку. Вправи необхідно розпочинати з великих груп м'язів рук і плечового поясу, потім переходити на більш масивні м'язи тулуба й закінчувати вправами для ніг. В основній частині вивчається спортивна техніка і тактика, розвиваються фізичні та вольові якості. Під час виконання вправ основної частини заняття необхідно дотримуватися доцільної послідовності: відразу ж виконуються додаткові вправи для розминки, які спрямовані на вивчення й удосконалення техніки рухів і на швидкість, потім вправи для розвитку сили і наприкінці – вправи для розвитку витривалості. У заключній частині виконується повільний біг (3-8 хв.), який переходить у ходьбу (2-6 хв.), та вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням, яке забезпечує поступове зниження тренувального навантаження та приведення організму в порівняно спокійний стан. Щодо організації самостійних занять студентів, які зараховані до спеціальної медичної групи, вправи повинні бути спрямовані на ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень та недоліків фізичного розвитку. Студентам, які раніше не займалися фізичною культурою, і не мають до неї зацікавленості, рекомендується займатися оздоровчими видами гімнастики. Орієнтуючи студентів на самостійні заняття з оздоровлення, потрібно рекомендувати їм займатися не менше ніж двічі на тиждень. Методичні принципи, якими необхідно керуватися під час проведення самостійних тренувальних занять,

такі: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримуватися правила: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, а також враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається: вік, стать, фізичну підготовленість, рівень здоров'я, вольові якості, тип нервової діяльності й ін. Добір вправ, обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень необхідно здійснювати відповідно до сил і можливостей організму. Ефективність занять контролюється за допомогою щоденника самоконтролю.

Контрольні питання:

1. Дайте стисло характеристику форм проведення занять з фізичного виховання.
2. Розкрийте програму теоретичної підготовки студентів під час самостійних занять.
3. Наведіть приклад алгоритму методики розвитку фізичних якостей.
4. Охарактеризуйте засоби розвитку фізичних якостей.
5. Охарактеризуйте організаційно-методичні основи проведення самостійних занять студентів.

РОЗДІЛ 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Методика навчання легкої атлетики

Легка атлетика об'єднує більшість загальнодоступних вправ, що змалку супроводжують людину в повсякденному житті, й тому є одним із найбільших масових видів спорту. Заняття з легкої атлетики мають оздоровче значення позитивно впливають на розвиток усіх органів і систем людського організму (наприклад, стрибки і метання зміцнюють м'язи, опорно-рухового апарату). Таким чином, за допомогою легкоатлетичних вправ, за умови їх регулярності, повністю вирішується завдання гармонійного фізичного розвитку студентів.

Легка атлетика має велике прикладне значення, адже за її допомогою розвиваються основні фізичні якості – витривалість, сила, швидкість, гнучкість, що широко застосовуються в повсякденному житті, зокрема – у трудовій діяльності. Під час занять легкою атлетикою набуваються навички координації рухів, швидкого й економічного пересування та раціонального виконання складних фізичних вправ.

Люди, які займаються легкоатлетичним спортом, набувають спеціальних знань щодо техніки виконання фізичних вправ, основних функцій людського

організму, організації тренувальних занять, режиму особистої гігієни, харчування, роботи та відпочинку.

Крім цього, легка атлетика має виховне значення, сприяючи популяризації здорового способу життя. Правильна організація й методика проведення занять позитивно впливають на формування особистості людини, розвиток її моральних якостей (волі, цілеспрямованості, витримки) і розумових здібностей (самооцінки власних можливостей тощо).

Основні види легкоатлетичних вправ. Легкоатлетичні вправи поділяють на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу поділяють на види і різновиди. Спортивна ходьба проводиться на бігових доріжках стадіонів і на звичайних дорогах (шосе). В програму Олімпійських ігор та інших великих міжнародних змагань включено дистанції 20 і 50 км (для чоловіків) і 20 км (для жінок).

Біг. В легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з бар'єрами, з перешкодами, естафетний і кросовий. Біг по стадіону проводиться по колу проти годинникової стрілки. Короткі дистанції – 100, 200, 400м. Середні дистанції – 800 та 1500м. Довгі дистанції – 5000 та 10000м., а також наддовга олімпійська дистанція марафон 42км195м. Бар'єрний біг – у чоловіків біг на 110 і 400м, у жінок – на 100 і 400м; Біг з перешкодами, або як його називають «стипль-чез» проводиться через міцно встановлені бар'єри і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Олімпійський вид – 3000м., як для чоловіків так і для жінок. Естафетний біг належить до командного виду: дистанція поділена на чотири етапи, і кожен спортсмен пробігає лише один етап. Олімпійські дисципліни: біг 4 x 100м., та 4 x 400м. як у чоловіків так і у жінок.

Стрибки. В легкій атлетиці стрибки з розбігу поділяються на два види: вертикальні (у висоту і стрибок з жердиною) і горизонтальні (у довжину і потрійний). Стрибки у висоту можна виконувати способами «переступання», «перекат», «хвиля», «перекидний» і «фосбері-флоп». Стрибок у довжину – способами «зігнувши ноги», «прогнувшись» і «ножиці».

Метання. До легкоатлетичних метань належать штовхання ядра, метання диска, молота і списа. Всі чотири види є Олімпійськими. Всі метання в легкій атлетиці виконуються на дальність. В залежності від норми і ваги приладу застосовуються різні способи метань: списа, прямолінійного розбігу з кидком з-за голови; диска і молота (середні і важкі прилади) – з поворотів, ядра – зі скачка або з повороту.

Багатоборства. Легкоатлетичні багатоборства складаються з різних видів: бігу, стрибків і метань. Кількість видів і визначає назву багатоборства. Олімпійськими видами є семиборство (для жінок) і десятиборство (для

чоловіків). Змагання в них проводяться в два дні: Семиборство – 100м. з/б, стрибки у висоту, штовхання ядра, біг 200м. (перший день); стрибки у довжину, метання списа, біг 800 м. (другий день). Десятиборство – 100м., стрибки у довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту, 400м. (перший день); 110м. з/б, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг 1500м. (другий день).

2.2. Виникнення та розвиток легкої атлетики

Легка атлетика – один із стародавніх видів спорту. Так, ще за багато віків нашої ери деякі народи Азії та Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Офіційним початком становлення і розвитку легкоатлетичних вправ можна вважати I Олімпійські ігри Стародавньої Греції, які були проведені в 776 р. до нашої ери. Це свято дружби і миру проводилося кожні чотири роки. На II іграх атлети змагалися тільки в бігу на дистанцію в одну стадію (192,27м). Пізніше був включений біг на 2 стадії і більше – до 24, тобто на витривалість. Перемога на іграх цінилася дуже високо. Чемпіонам віддавали великі почесті, обирали на почесні посади, на їх честь будувалися монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину та естафетний біг, учасники якого передавали один одному факел, що горів. Пізніше, з XVIII Олімпіади проводиться змагання з п'ятиборства. До цього змагання були включені біг на один стадій, стрибки у довжину (під час розбігу атлет держав у руках гантелі масою від 1,5 до 4,5кг), метання диску і спису. У середнє віковий період змагань з легкої атлетики не проводилося, хоча звістка, що в святкові дні люди розважалися, змагаючись в метанні каменів, стрибках у довжину і висоту, в бігу на швидкість. Пізніше у Західній Європі біг, стрибки і метання увійшли у систему фізичного виховання лицарів. Чітких правил змагань в цей період ще не було, тому на кожному змаганні вони встановлювалися за договорами між спортсменами. Однак поступово правила становилися все більш стабільними. Одночасно удосконалювалися легкоатлетичні знаряддя. Після винаходу в XIV віці вогнепальної зброї від метання важкого каменя перейшли до штовхання металічного гарматного ядра. Ковальський молот в метаннях поступово замінила молотом на ланцюгу, а потім: ядром на ланцюгу (в теперішній час – метання молоту).

2.3. Історія розвитку сучасної легкої атлетики

Сучасний легкоатлетичний спорт має довгий шлях розвитку. З кінця XVIII віку в ряді країн (Німеччина, Великобританія, Шотландія, США та ін.) стали проводитися окремі змагання з бігу, стрибків і метань, а також утворюватися

різноманітні клуби, організації, асоціації щодо популяризації легкої атлетики. Для відродження сучасних олімпійських ігор було застосовано чимало зусиль з боку самої Греції, так і інших країн. В 1894 році був проведений Міжнародний конгрес за участю представників спортивних організацій 12 країн. Французький суспільний діяч П'єр де Кубертен представив конгресу розроблені ним організаційні основи олімпійського руху. На конгресі було прийнято рішення щодо проведення I Олімпіади у 1896 році на батьківщині античних олімпійських ігор - в Афінах. Був утворений керуючий орган олімпійського руху - Міжнародний олімпійський комітет (МОК). Жінки в програмі олімпійських ігор з легкої атлетики вперше прийняли участь на IX Олімпіаді в Амстердамі в 1928 році і змагалися у п'яти видах. Від олімпіади до олімпіади жіноча легкоатлетична програма поступово розширялася, і на XX Олімпійських іграх до неї було включено 14 видів. На останніх олімпійських іграх в Пекіні жінки змагалися у 23 видах легкоатлетичної програми.. Розширення як чоловічої, так і жіночої програм говорить про велику популярність легкої атлетики у всіх країнах світу, про її масовість, в тому числі і в Україні. Радянські спортсмени вперше прийняли участь в олімпійських іграх у 1952 році, в Гельсінкі, в XV Олімпіаді. Для розвитку і популяризації легкої атлетики в країнах Європи, організації і проведення змагань на європейському континенті в 1967 році була створена Європейська атлетична асоціація (ЄАА).

2.4. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні

3 грудня 1990 року розпочалася діяльність НОКу України, хоча до офіційного визнання МОКом залишалося ще більше року. Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року. Процес офіційного олімпійського визнання України супроводжувався вступом Національних спортивних федерацій України в міжнародні федерації повністю завершився у 1992 році. Ювілейні XXVI Олімпійські ігри 1996 року в Атланті стали досить вдалим дебютом легкоатлетичної збірної команди незалежної України. Серед легкоатлетичних команд наша збірна посіла 7 місце залишивши позаду команди таких держав як Франція, Італія, Китай, Куба. Першою олімпійською чемпіонкою незалежної України стала переможниця у потрійному стрибку (15,33) Інеса Кравець. У стрибках у висоту І.Бабакова з результатом 201см посіла третє місце. 2004 року Олімпійські ігри повернулися на свою батьківщину, в Грецію, де вони народилися у стародавності і де відродилися у сучасності в 1896 році в Афінах. Через 10 років у 1906 році – четверті – відбулися знову у грецькій столиці і нарешті через 98 років пройшли вже 28-ми за рахунком. У змаганнях з легкої атлетики приймали участь 2000 спортсменів з 197 країн світу (20% від усіх спортсменів, які виступали в інших видах програми).

Результати переможців у 28 видах з 46 перевищували результати чотирирічної давнини.

Головною метою роботи викладача фізичного виховання є:

1. Виховати у студентів бажання систематично займатись фізичними вправами;
2. Навчитися слідкувати за станом власного здоров'я й фізичного розвитку та аналізувати його, самостійно займатись розвитком фізичних якостей і домагатися покращення особистих результатів в одному з видів спорту.

2.4. Розвиток рухових якостей у студентів

Терміни «фізичні якості» й «рухові якості» вживаються у спеціальній літературі як рівнозначні й позначають окремі аспекти рухових можливостей людини. До рухових якостей належать:

- швидкість,
- сила,
- витривалість,
- гнучкість,
- спритність.

Навчання техніки рухів і розвиток фізичних якостей у процесі виховання тісно переплітаються. Це, по-перше, злягодженість процесів розвитку всіх фізичних якостей, що зумовлює необхідність комплексного підходу до розвитку фізичних якостей і по-друге наявність у цьому розвитку *сенситивних періодів*, за яких розвиток здібностей відбувається найбільш інтенсивно.

Швидкість виявляється в здатності виконувати рухи за мінімально короткий проміжок часу. Фізіологічними передумовами швидкості є рухливість нервових процесів, швидкість і ефективність реалізації передачі до м'яза нервового імпульсу. Прояв якості швидкості пов'язаний і зі швидкістю біохімічних реакцій, що забезпечують ресинтез АТФ – енергетичного джерела скорочення. Отже, саме в цей період необхідно спеціальними додатковими вправами активно впливати на розвиток швидкості рухів студентів (відсутність тренування цієї якості в ранньому віці не може буди компенсована в подальші роки, а в період до 16 років вона знижується до мінімуму. Серед таких вправ найбільш раціональними є вдало підібрані рухливі ігри з включенням до них елементів бігу, з різною швидкістю зі старту і з ходу на короткі відстані (від 10 до 30 метрів). Для розвитку швидкості бігу дуже важливим є визначення темпу виконання бігових вправ. Досвід спеціалістів свідчить, що раціональніше навчати рухів при виконанні їх зі швидкістю 85 – 90% від максимальної. У

цьому випадку не втрачається контроль за правильним виконанням вправ, а структура рухів відповідає необхідним зразкам.

Тривалість виконання швидкісних вправ має бути оптимальною: після досягнення максимальної швидкості вправа виконується протягом 1 — 2 с. і завершується до наступного повторення. Для юного спринтера такою вправою є біг на відстані 20-60 м. із максимальною швидкістю, причому відновлення повинно бути повним, зі збереженням оптимальної збудливості нервової системи. Звичайно, в одному тренувальному занятті виконується 5-10 повторень з інтервалом відпочинку 4-6 хв. Тривалість кожної вправи повинна бути такою, щоб до кінця її виконання швидкість не знижувалась, з падінням швидкості повторне виконання вправи сприяє розвитку швидкісної витривалості, однак швидкість не розвивається. Вправи швидкісного характеру не викликають в організмі великих фізіологічних зрушень в значенні порушення функцій, тому їх можна виконувати не менше 4-5 разів на тиждень (бажано перед бігом на витривалість і після нього).

Сила виявляється в здатності людини переборювати зовнішній тиск або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Прояв м'язової сили залежить від типу м'язових волокон – швидких чи повільних.

Якщо в м'язах більше швидких волокон, людина здатна розвивати максимальну потужність у швидкісно-силових вправах, виконувати роботу зривного характеру. Переважання повільних волокон дає можливість тривалий час підритмувати м'язове скорочення. Силова витривалість у таких людей значно більша, ніж в осіб зривного типу.

До найефективніших способів розвитку сили належать вправи зі снарядами, з партнером, вправи з обтягуванням – які виконуються в динамічному й ізометричному (статичному) режимах. Слід пам'ятати, що при виконанні вправ з обтягуваннями визначають їх основну методичну спрямованість (швидкісно-силову, спеціальну силову витривалість).

Вправи на **швидкісно-силові якості**, що характеризуються одночасним виявом швидкості й сили, домінують у багатьох видах легкої атлетики. Саме вони є найважливішими в досягненні успіхів в усіх видах стрибків, метань, бігу. До основних способів розвитку швидкісно-силових якостей належать стрибкові вправи: стрибки в дожину з місця, одинарні, потрійні, п'ятирні, багатоскоки як на двох ногах, так і на одній (поперемінно); аналогічні стрибки з розбігу; рухливі ігри з включенням у них стрибків, елементи спортивних ігор. Сенситивними періодами в розвитку швидкісно-силових якостей у юнаків є 15 – 17 років; у дівчат 15 – 17 років. Однак слід зважати, що ці проміжки можуть змінюватись у залежності від індивідуальних особливостей.

Витривалість виявляється у здібності людини виконувати роботу заданої інтенсивності протягом тривалого часу, здатності організму протидіяти втомі. У спорті розрізняють загальну й спеціальну витривалість.

Загальна витривалість характеризується здібністю людини виконувати роботу помірної інтенсивності протягом тривалого часу.

Спеціальна – характеризується можливістю тривалий час виконувати спеціальні вправи з високою ефективністю.

Загальна витривалість залежить від злагодженої роботи рухового апарату та внутрішніх органів, а також від працездатності серцево-судинної і дихальної систем.

Загальна витривалість – за допомогою бігу на довгі дистанції і ходьби малої та помірної інтенсивності, ходьби на лижах, катання на ковзанах, рухливих і спортивних ігор.

Спеціальна витривалість – через багаторазове повторення основної вправи (чи її елемента), в якій спеціалізується студент із заданими швидкістю й інтервалом відпочинку.

До способів розвитку витривалості студентів належать фізіологічно обґрунтовані вправи на посилення аеробної здатності організму.

Наприклад, рівномірний біг помірної (у межах 60% від максимальної) швидкості з поступовим збільшенням тривалості вправи.

Гнучкість характеризується ступенем рухомості суглобів. Кількісним вираженням її є амплітуда рухів. Здатність до гнучкості сприяє підвищенню спортивних показників. У легкоатлетичних метаннях, стрибках, - більш ефективному оволодінню технікою вправ. Розрізняють активну та пасивну гнучкість.

Під **активною гнучкістю** розуміють амплітуду рухів, пов'язаних із м'язовою тягою (роботи з використанням снарядів підвищеної маси свого тіла чи партнера).

Пасивна гнучкість охоплює тільки анатомічні особливості будови суглобів. Вправи для розвитку гнучкості дозволяють не тільки збільшувати амплітуду рухів, але й певним чином впливати на формування м'язових волокон; поєднання вправ на гнучкість і силу сприяє формування «довгих» м'язів, розвитку пропорційної, атлетичної статури. Саме такі м'язи найбільш пристосовані до динамічної роботи. Комплексний режим є найраціональнішим для розвитку рухливості суглобів, у якому поєднуються 40% вправ активного характеру, 40% пасивного і 20% статичного.

Показниками спритності є точність і влучність при перенесенні тіла в просторі. До вправ на визначення рівня розвитку цієї здібності належать стрибки в довжину з місця, метання предмета в ціль тощо.

Координація рухів поряд з іншими фізичними здібностями сприяє якіснішому оволодінню технікою легкоатлетичних вправ. Координація рухів розвивається в процесі систематичних тренувань із виконанням великої кількості різноманітних спортивних вправ. У роботі зі студентами для розвитку координаційних здібностей необхідно використовувати рухливі й спортивні ігри, залучати елементи акробатики та гімнастики.

Розвиток різних фізичних якостей взаємопов'язаний. При цьому характер взаємовпливів залежить від ступенів навантажень і рівня фізичної підготовки студентів. Найбільш високі показники розвитку однієї фізичної якостей можуть бути реалізовані лише за умови достатнього розвитку інших.

Природно, що послідовність навчання видам легкої атлетики залежить не тільки від техніки виду, його психічної напруженості, але й від здатності індивідуума до навчання, його антропометричних даних, рівня фізичної підготовленості.

2.5. *Техніка легкоатлетичних вправ та методика навчання*

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ

Під поняттям спортивної техніки розуміють найбільш раціональний спосіб виконання вправ у різних видах спорту. Основи техніки-це сукупність взаємопов'язаних рухів, які визначають структуру рухової дії. Основними показниками спортивної техніки є ефективність, надійність, економічність, простота й природність.

Вони визначаються за такими характеристиками: положення тіла, напрямок і амплітуда рухів, відстань, ритм і швидкість, взаємодія сил тощо. Ефективність і надійність виявляються під впливом різних внутрішніх (функціональний стан) і зовнішніх (стан погоди, конкуренція) факторів.

Ефективність легкоатлетичних вправ вимірюється в одиницях часу (години, хвилини, секунди) на одиниці відстані (кілометри, метри, сантиметри). Економічність виявляється в економічній витраті фізичних можливостей і визначається кількістю витраченої енергії під час виконання вправ. Простота й природність є позитивними показниками високого рівня техніки.

За характером режиму рухової діяльності легкоатлетичні вправи поділяються:

- на швидко-силові;
- вправи на витривалість.

Техніка *швидкісно-силових вправ* спрямована на розвиток інтенсивності силових рухів в основній фазі (відштовхування-у стрибках, фінальне зусилля-у метаннях).

Техніка *вправ на витривалість* спрямована на економізацію енергії та підвищення ефективності робочих зусиль.

За технікою виконання легкоатлетичні вправи поділяються на:

- циклічні;
- змішані.

До *циклічних* вправ належать усі види бігу й спортивної ходьби, а також метання диска й штовхання ядра. Вони передбачають повторення одних и тих самих рухових актів (циклів рухів).

До *змішаних* видів належать усі види стрибків, метання списа, гранати, малого м'яча, молота.

В усіх легкоатлетичних вправах дальність польоту й висота зльоту тіла спортсмена залежать, перш за все, від початкової швидкості, кута вильоту та опору зовнішнього середовища. Швидкість бігу залежить від оптимального співвідношення частоти й довжини бігових кроків. Спеціальні й додаткові вправи посідають важливе місце в системі навчання й охоплюють низку способів, наближених за формою та структурою до змагальної діяльності, сприяють більш швидкому засвоєнню техніки виконання легкоатлетичних вправ. Досвід спеціалістів свідчить, що включення до арсеналу підготовку спеціальних і додаткових вправ на початковому етапі навчання сприяє глибшому засвоєнню техніки виконання вправ і покращенню спортивних показників.

Методика навчання техніці бігу

Підготовка легкоатлета — багатогранний і складний педагогічний процес, що складається із трьох взаємозалежних компонентів: навчання, тренування й виховання, ціль якого-забезпечити розвиток і вдосконалювання знань, умінь, рухових навичок і якостей, необхідних для оволодіння технікою легкоатлетичних вправ і досягнення, передбачених планом або програмою результатів. У процесі багаторічних занять легкоатлет, який займається будь-яким видом спорту, проходить технічну, фізичну і морально-вольову підготовку. Головним засобом навчання і тренування легкоатлета є різні фізичні вправи, допоміжними-слово і показ.

У практиці широко використовують наступні п'ять видів фізичних вправ:

основні вправи, які підлягають вивченню, або в яких спеціалізується той або інший легкоатлет, що сприяють більше ефективному оволодінню технологій основних вправ;

загальнорозвиваючі, за допомогою яких досягається гармонійний розвиток всіх органів і систем спортсмена;

спеціальні, спрямовані переважно на розвиток і вдосконалювання рухових якостей і навичок (техніки), специфічних для того, або іншого виду легкої атлетики, і нарешті, що не мають, здавалося б, прямого відношення до основних легкоатлетичних вправ, але грають важливу роль, тому що вони сприяють різнобічній фізичній підготовці, більше раціональному відпочинку, в першу чергу нервової системи, більше ефективному розслабленню.

У процесі підготовки легкоатлета практично використовують всі основні методи, але характер їхнього застосування-послідовність, обсяг, інтенсивність змінюються залежно від етапу, від того, чи спрямована основна увага на навчання або тренування.

Одними з головних показників техніки є потужність зусиль і економічність рухів. Вони зв'язані, з одного боку, зі швидко-силовою підготовленістю бігуна, а з іншого боку з економічністю витрати енергетичних ресурсів. Зі збільшенням дистанції значення фактора економічності рухів переважає над значенням фактора потужності роботи, тому що відбувається зменшення довжин і частоти кроків. Тут на перше місце виступає здатність спортсмена до тривалої роботи оптимальної потужності

БІГ ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Біг є природним способом пересування людини в просторі. Це найпоширеніший вид фізичних вправ, які входять до багатьох видів спорту (баскетбол, футбол, гра з ручним м'ячем тощо), значна кількість різновидів бігу є складовою частиною різних видів легкої атлетики. Під час бігу задіяні майже всі м'язи тіла, що сприяє посиленню обміну речовин, роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Тому протягом всього періоду навчання в школі біг посідає основне місце серед інших способів фізичного виховання.

Освоєння техніки бігу є доступним для студентів, за умови дозування навантажень, зміни швидкості й довжини дистанції. Зі збільшенням швидкості бігу зростають вимоги до техніки його виконання, виникає необхідність навчання бігу на максимальній швидкості.

При формуванні навичок бігу слід прагнути раціональної спортивної техніки. Техніка бігу на короткі дистанції відрізняється від техніки бігу на середні й довгі дистанції низкою технічних деталей. У першу чергу-кутом відштовхування. Зі збільшенням швидкості кут відштовхування зменшується.

У змаганнях із легкої атлетики різні види бігу й естафет є найбільш видовищними. Вони завжди викликають велику зацікавленість у глядачів і тому є одними з кращих засобів популяризації здорового способу життя, занять спортом.

Студентів слід навчити техніки виконання високого старту, тренувати реакції на команди «На старт!», «Увага!», «Марш!», навчити вибігу з високого старту з переходом на біг на дистанцію, фінішувати. При цьому особливу увагу необхідно звернути на нахил тулуба, на перших кроках бігу повне відштовхування з поступовим переходом на вільний біг на дистанцію.

Серед важливих завдань студентів є навчитися ставити стопу на ґрунт, ставити ногу на доріжку під час бігу.

З цією метою виконується вправа: з в. п. стоячи підняти на передню частину стопи й опуститись на п'ятки, руки в положенні, як при бігові, тулуб прямий. Після цього можна перейти до вивчення техніки бігу маховим кроком по прямій і по колу стадіону.

Вивчення техніки й методики навчання бігових видів легкої атлетики у навчальному закладі пропонується в такій послідовності:

біг на середні та довгі дистанції → кроси → біг на короткі дистанції → естафетний біг.

БІГ НА СЕРЕДНІ Й ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Ознайомити з технікою бігу на середні й довгі дистанції включає в себе сукупність найбільш раціональних рухів бігуна, що забезпечує швидке подолання дистанції з мінімальною витратою енергії. Вміння бігти повільно, розслаблено сприяє ефективності бігу, досягненню високого спортивного результату. Біг на середні та довгі дистанції розпочинається з високого старту, за якого бігун ставить попереду сильнішу ногу, другу ж виставляє на одну стопу назад на носок.

За командою «**Марш!**» треба своєчасно й швидко розпочати біг, якомога більше нахиливши тулуб уперед (у середньому 4 – 6°; чим більша швидкість – тим більший нахил, і навпаки). Поступово нахил тулуба зменшують, а довжину кроків збільшують, переходячи до вільного бігу. Таз подається вперед, положення голови – рівно, плечі вільно розправлені, напружені. Бігун вільно й енергійно виносить стегно махової ноги коліном уперед й одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу. Довжина кроку може коливатись у межах 160 – 210 см. і залежить від довжини ніг бігуна, швидкості бігу та інших факторів (рис. 17).

Біг – вправа циклічна, тому для аналізу техніки достатньо розібрати один циклів рухів – подвійний крок. Найважливішим моментом бігу є активне відштовхування вперед.

Кут відштовхування у бігунів на середні дистанції дещо менший, ніж у бігунів на довгі дистанції, тобто зі зменшенням довжини дистанції кут відштовхування зменшується.

Бігуни на довгі дистанції стегно й стопу підіймають не так високо, як бігуни на середні. Нога приземляється на передню частину стопи, а далі опори не торкається п'ятки. У момент вертикалі опорна нога зігнута в коліні під кутом $34 - 36^\circ$, м'язи не напружені. Плечовий пояс і руки рухаються вільно.

Під час руху вперед плече також виступає трохи вперед, компенсуючи таким чином рухи протилежної ноги й таза. У крайніх положеннях рука в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж у момент вертикалі.

Під час бігу на повороті бігун трохи нахилиє тулуб ліворуч, стопа правої ноги ставить носком до центра кола, права рука працює активніше за ліву, її лікоть відводиться далі вбік. Швидкість біг безпосередньо залежить від сили й швидкості відштовхування та піднесення зігнутої ноги вперед, що, у свою чергу, зумовлює довжину й частоту кроків, які в кожного бігуна перебувають у певному співвідношенні.

Під час бігу на середні та довгі дистанції важливе значення має правильне дихання. Дихати потрібно ротом і носом одночасно. Ритм дихання може бути природним й індивідуальним для кожного спортсмена й змінюватися в залежності від швидкості бігу й стомлення. Для розвитку м'язів на тренувальних заняттях слід акцентувати увагу на глибині й повноті видиху, зберігаючи зручний ритм дихання в цілому.

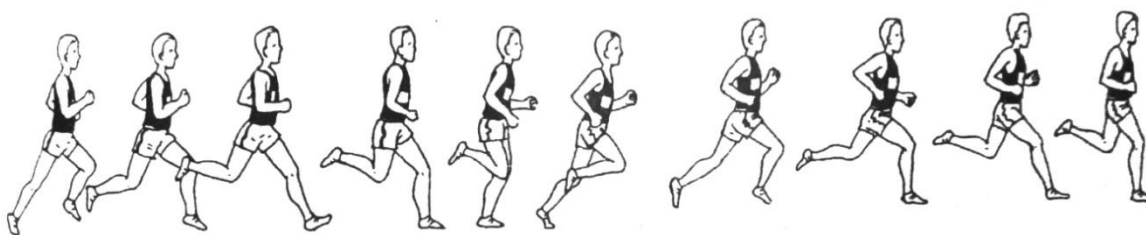


Рис. 17

Навчити техніці бігу по прямій

Навчання бігу по прямій починається з показу бігу, а потім створюються умови для правильного виконання окремих елементів техніки. Основним

засобом навчання даного виду легкої атлетики буде багаторазовий біг із прискоренням на різних відрізках, що повинен проводитися спочатку в повільному темпі, а в міру освоєння навичок бігу з більш високою швидкістю.

У процесі навчання викладач повинен пам'ятати основні вимоги до техніки бігу:

- прямолінійна спрямованість;
- повне випрямлення відштовхуючої ноги в сполученні з випадом уперед стегна махової ноги;
- закидання гомілки махової ноги в момент вертикалі;
- вільна і енергійна робота рук;
- пряме положення тулуба і голови;
- швидка й м'яка постановка стопи на ґрунт з передньої частини.

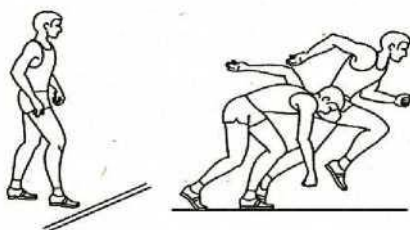
Навчити техніці бігу на повороті

Для навчання техніці бігу на повороті застосовується пробіжка на повороті бігової доріжки стадіону (манежу), біг з різною швидкістю по колу радіусом 20-10 м., а також біг по прямій з входом у поворот і біг на повороті з наступним виходом на пряму. У процесі навчання бігу по віражі необхідно стежити за нахилом тіла убік повороту й за тим, щоб далека від повороту рука працювала ширше й більше убік (як би поперек тіла). Нахил тулуба усередину кола залежить від крутості повороту й швидкості бігу. Стопи ніг варто повертати носками убік повороту, причому більшою мірою повертається усередину далека від повороту нога. При вибіганні на пряму після повороту варто звернути увагу на вільний розгонистий біг зі збереженням набраної швидкості. Успішність навчання цього завдання багато в чому залежить від того, як ті, яких навчають, опанували розкріпачуваний біг по прямій. Весь біг по віражі проходить у напруженому стані, але необхідно повернутися до вправ у бігу по прямій.

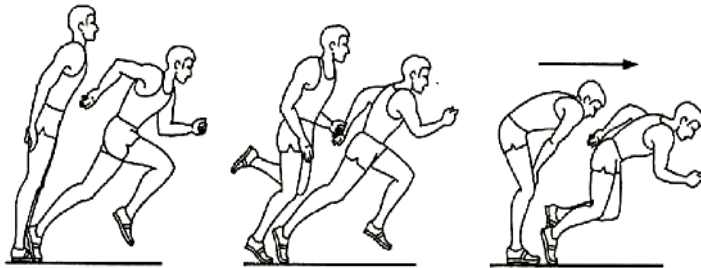
Навчити техніці високого старту й стартовому прискоренню

Навчання техніці високого старту починають із демонстрації даного бігу. Потім вивчають основні положення бігуна по командах «На старт!», «Марш!» і особливості стартового розгону.

Групі, яка займається варто відразу вивчити стартові положення. За командою «На старт!» студенти вишиковуються в одну або кілька шеренг і приймають позу високого старту.



Викладач переглядає всіх студентів, при необхідності поправляє їх. За командою «Марш!» студенти пробігають певний відрізок і вертаються назад. На початковій стадії навчання паузи між попередньою і виконавчою командами можна спеціально продовжити, щоб починаючі спортсмени встигли прийняти стійку позу і вчасно почали біг за сигналом зі зручного положення. Надалі пауза скорочується до звичайної (рис. 1).



На старт!» «Марш!»

Рис. 1 - Високий старт

При навчанні виходу зі старту і стартовому прискоренню спочатку студенти стартують окремо. Викладач звертає увагу на роботу рук, активне відштовхування, збереження нахилу та своєчасне випрямлення тулуба з переходом на біг до дистанції.

Навчити техніці фінішування

Фінішування — це біг на останніх 10 - 15 м., дистанції з пробіганням фінішної лінії без зниження швидкості і переміни бігових рухів. Ознайомлення з технікою фінішування проводиться у формі розповіді про способи перетинання смужки фінішу з демонстрацією характерних поз бігуна в цей момент. Практичне навчання техніці фінішного кидка починається з імітації виконання в ходьбі швидкого нахилу тулуба вперед з відведенням рук назад і виставлянням ноги вперед. Можна виконувати цей рух з поворотом тулуба, перетинаючи правим або лівим плечем площину фінішу в опорний момент бігового кроку, але без стрибка й падіння. Після засвоєння навички фінішного кидка в ходьбі можна переходити до його навчання в бігу.

Удосконалення техніки бігу в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається

З оволодінням основою і провідними рухами техніки бігу на середні та довгі дистанції в процесі навчання необхідно встановити індивідуальні особливості студентів і визначити шляхи їх використання при подальшому удосконаленні техніки бігу в цілому. У процесі удосконалення необхідно приділяти велику увагу підвищенню рівня фізичної підготовленості і використовувати спеціальні підготовчі вправи, які сприяють усуненню індивідуальних помилок у техніці бігу.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Включення до занять з фізичної культури у навчальному закладі вправ із бігу на середні та довгі дистанції має на меті вирішення таких завдань:

1. Створити у студентів уяву про техніку бігу на середні та довгі дистанції.

Засоби	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Пояснити особливості техніки відштовхування – приземлення, відштовхування-польоту.2. Показ техніки бігу на дистанції 300 – 400 м.3. Ознайомитись із правилами бігу на середні та довгі дистанції4. Виконати пробіжки на техніку бігу 2×8 – 100 та 200 м.	Коротко викласти основні закони взаємодії бігуна з опорою, розповісти про розподіл зусиль у горизонтальному та вертикальному напрямках, про важливість напруження й своєчасного розслаблення м'язів під час бігу.

2. Навчання головних елементів бігового кроку.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Демонстрація положення тулуба, голови, рухів рук – на місці та під час бігу.2. Біг з прискоренням на відрізках 50 – 60 м.3. Біг із високим підніманням стегна (на місці) з переходом на звичайний біг 20 – 30 м.4. Біг із закиданням гомілки назад з переходом на звичайний біг 20 – 30 м.5. Дріботливий біг із переходом на звичайний біг 20 – 30 м.	Особливу увагу звернути на положення стопи в момент її постановки на ґрунт, уникаючи «шльопання»; слідкувати за оптимальним підніманням коліна вперед – угору.

3. Навчити бігу маховим кроком.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Біг у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук (2 – 3 –4×150 м.).	Слідкувати за положенням тулуба, уникаючи коливань праворуч і ліворуч. Плечі злегка

<p>2. Біг у повільному темпі з руками за спиною з переходом на звичайний біг 40 – 50 м.</p> <p>3. Біг на відрізках із різною швидкістю.</p>	<p>повертати, не піднімаючи їх одночасно з рухами рук, рук зігнуті під прямим кутом, лікті не притулені до тулуба й не підняті в сторони, пальці рук трохи зігнуті.</p>
---	---

4. Навчити бігу по повороту.

Способи	Методичні вказівки
<p>1. Біг «змійкою».</p> <p>2. Біг по колу діаметром 20 – 30 м.</p> <p>3. Біг по колу з вибіганням на пряму 20 – 30 м.</p> <p>4. Біг із прямої в поворот 20 – 30 м.</p>	<p>При вході в поворот і бігові при повороті тулуб має бути нахилений у бік внутрішньої бровки, плечі розвернуті ліворуч, права рука – рухатися до середини з великою амплітудою. Величина нахилу залежить від швидкості бігу й крутизни повороту.</p>

5. Навчити техніки високого старту й фінішування.

Способи	Методичні вказівки
<p>1. Демонстрація стартових положень.</p> <p>2. З положенням «На старт!» вибігання за командою «Марш!» на 15 – 20 м.</p> <p>3. Вибігання з високого старту з поступовим збільшенням відрізка й перехід у біг на дистанцію.</p> <p>4. Вибігання з високого старту на початку повороту.</p> <p>5. Вибігання на фініш із різним положенням тулуба.</p>	<p>Початкове навчання техніки високого старту відбувається індивідуально (з кількома особами).</p> <p>Кожен учасник, стартуючи на повороті в групі, повинен спробувати вибігти зі старту з різних місць стартової лінії та по різних доріжках.</p> <p>Головна мета стартуючого – зайняти на відріжку до 30 м. вигідну позицію біля бровки. Фінішування відбувається про біганням фінішної лінії без зниження швидкості; не допускати стрибка на фініш.</p>

6. Удосконалення техніку бігу на середні та довгі дистанції.

Способи	Методичні вказівки
<p>1. Біг із різною швидкістю зі старту на</p>	<p>Звернути увагу на ритмічність</p>

відрізках від 3000 до 800 м. з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів.	дихання. Установити індивідуальні особливості в техніці бігу. Визначити типові помилки студентів в техніці бігу й шляхи їх усунення.
---	--

ТИПОВІ ПОМИЛКИ В ТЕХНІЦІ БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ ТА МЕТОДИ ЇХ УСУНЕННЯ

Помилки	Методи усунення
1. Недостатньо виражений задній поштовх.	Виконати багато скоки, при цьому стегно махової ноги виносити вперед – угору до горизонтального положення.
2. Недостатній підйом стегна махової ноги, тверда постановка стопи, виражений передній поштовх.	Біг у ямі з тирсою або піском. Біг на гору.
3. Скутість рухів, напружений силовий біг.	Біг із високим підніманням стегна; слідкувати, щоб стегно махової ноги виносилось уперед – угору, стопа ставилась недалеко від проекції ЗПВ невихльостом гомілки, а рухом зверху вниз. Біг із закиданням гомілки та високим підніманням стегна (колесо).
4. Великі вертикальні коливання тіла при бігові.	Прискорити крок, відштовхуючись не вгору, а вперед, посилаючи стегно вперед.
5. Надмірне винесення вперед гомілки (для широкого кроку).	Ходьба високо піднімаючи коліно, опускаючи махову ногу «загрібним» рухом. Біг закидаючи гомілку назад.
6. Неправильні рухи руками (рухи рук у лицьовій площині), незначне згинання рук у ліктьових суглобах, надмірне відведення ліктів від тулуба.	Правильне виконання рухів руками на місці.

КРОСИ ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Кросом називається біг по пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод (канав, чагарнику тощо). Різноманітність перешкод потребує особливої уваги бігунів, правильної оцінки та вибору способів і прийомів їх подолання, вміння пристосуватись до місцевості. Техніка бігу по пересіченій місцевості в основному аналогічна техніці бігу на середні та довгі дистанції по доріжці стадіону. Однак різниці в ґрунті, рельєфі місцевості, необхідність переборювати ті чи інші перешкоди зумовлюють деякі зміни в техніці кросового бігу.

При звичайному рівному ґрунті крок бігуна для непідготовлених спортсменів нічим не відрізняється від махового кроку на середніх та довгих дистанціях із постановкою ноги на передню зовнішню частину стопи з наступним торканням ґрунту п'яткою.

Твердий і кам'янистий ґрунт змушує скорочувати крок, а якщо взуття без підборів та твердої підошви – ногу ставлять на всю ступню або із носка задля уникнення струсів, поштовхів і ушкоджень. М'який ґрунт (наприклад пісок) вимагає коротких і частих кроків, при цьому ноги ставлять на всю ступню. Якщо дистанція кросу пролягає по мілкому болоту, бігти слід коротким і частим кроком з носка або на носках, з активною роботою зігнутих рук під час постановки ноги. Ріллю пробігають упоперек борозни маховим кроком, наступаючи п'ятками на верхівки гребенів. Ставити ступні між борознами небезпечно та неекономно, оскільки тоді доведеться вище піднімати ноги під час бігу, аби не зачепитись за гребінь. Коли ж треба бігти вздовж борозни, то слід бігти, навпаки, не по гребеню, а між борознами й трохи коротшим кроком.

Бігти вгору краще коротким із значним нахилом тулуба вперед. На стрімких підйомах – бігти навскіс, зигзагом, щоб не відійти в бік від траси кросу. Коли ґрунт слизький, доцільно, піднімаючись на гору, ставити ступні боком, щоб зменшити сковзання. Якщо спортсмен біжить з гори на помірному схилі, рекомендується використовувати звичайний крок, м'яко пружинячи передньою ногою і не посилаючи її далеко вперед (крок і без того буде довшим, ніж при бігу на рівнині). Збігаючи з крутих схилів, вагу тіла слід цілком передати на задню зігнуту ногу, що йде вперед, ставлячи її прямо на п'ятку, й приймати на себе вагу тіла. Паркани й бар'єри заввишки до 80 см при твердому ґрунті можна долати бар'єрним кроком. Коли ж ґрунт м'який або висота перешкоди більша, долати слід її стрибком, наступаючи на перешкоду. Перешкоди, вищі за 1 м., долаються стрибком з опорою на руки.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КРОСОВОГО БІГУ

Використання на заняттях фізкультури кросового бігу передбачає вирішення таких завдань:

1. Сформуванати правильне уявлення про техніку кросового бігу.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Розповісти про техніку кросового бігу.2. Пояснити правила змагань із кросового бігу.3. Використання принципу наочності в навчанні техніки кросового бігу.	Демонстрація окремих елементів кросового бігу, показ кінограм, проходження ділянок траси з різними перешкодами.

2. Навчити бігу з гори.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Біг з гори різної крутизни, спочатку невеликої, потім більшої.2. Біг рівною місцевістю з переходом на біг з гори.3. Біг з гори з переходом на біг рівною місцевістю.	Використовувати на відрізках до 100 м. Стежити, щоб бігуни ставили стопи на п'ятку, тулуб і плечі були відхиленими назад.

3. Навчити бігу на гору.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Біг на гору.2. Біг рівною місцевістю з переходом на біг на гору.3. Біг на гору з переходом на біг рівною місцевістю.	Аналогічні вказівкам щодо бігу з гори.

4. Навчити долати горизонтальні й вертикальні перешкоди.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none">1. Біг із перестрибуванням канав, кущів, ям, струмків.2. Перестрибування через перешкоди з наступанням на них.3. Долання перешкод з опорою на руку	Наближаючись до перешкод, треба підвищити швидкість за рахунок частоти кроків, після приземлення намагатися не знижувати темп бігу.

й різнойменну ногу. 4. Долання перешкод бар'єрним кроком.	Приземляйтесь на передню частину стопи.
--	---

5. Удосконалити техніку кросового бігу.

Способи	Методичні вказівки
1. Повторний і перемінний біг із подоланням різних природних перешкод. 2. Пробігання повних кросових дистанцій.	Стежити за виконанням усіх вимог до проходження кросових дистанцій.

2.6. БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Біг на короткі дистанції є типовою швидкісною вправою, що характеризується виконанням короткочасної роботи м'язів максимальної потужності. Техніка бігу на короткі дистанції полягає в легкості й розкутості бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою і частотою.

Біг на короткі дистанції складається:

- зі старту;
- стартового розбігу;
- бігу по дистанції;
- фінішу.

Кожному з цих елементів властива своя техніка виконання.

Старт. Правильний і своєчасний початок бігу – необхідна передумова успіху. На старті для полегшення початку бігу бігуни користуються стартовими колодками, які створюють твердість упору – це допомагає потужному відштовхуванню й впевненому початку бігу. Розстановка стартових колодок зазвичай така: передня колодка розташована на відстані 1 – 1,5 стопи від лінії старту, задня – 1,5 стопи від передньої, відстань між колодками завширшки 15 – 20 см., кут нахилу колодок становить 45° на передній і 60° на задній. За командою «Увага!» спортсмен плавно випрямляє ноги й частину маси тіла передає на руки, таз розташований на рівні плечей або трохи вище, руки прямі, голова опущена. Обов'язково слід зафіксувати це положення, після чого через 1 – 3 секунди лунає постріл або подається команда «Марш!». За цією командою спортсмен, спираючись обома ногами на колодки, енергійним рухом рук виштовхує тіло вперед, виносить махову ногу коліном уперед, не піднімаючи високо стопи.

Опорна, поштовх на нога, продовжуючи різко розгинатися, посилає тіло вперед. У цьому положенні тулуб ще зберігає горизонтальне положення чи наближене до нього. Усі рухи виконуються з максимальною швидкістю (рис. 18).

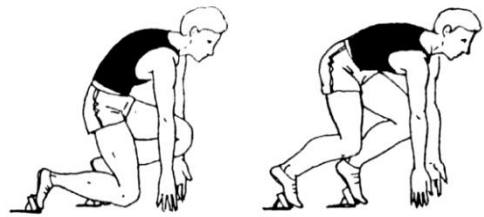


Рис. 18

Стартовий розбіг. Стартовим розбігом називають про бігання бігуном початкової частини дистанції, наприкінці якої він набирає швидкість, близьку до максимальної, та приймає нормальне бігове положення.

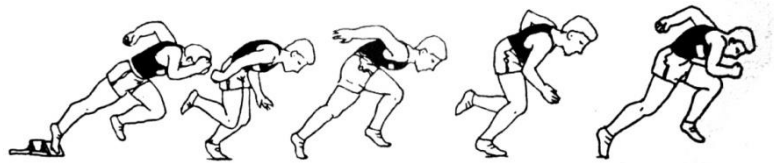


Рис. 19

Раціональна техніка стартового розбігу характеризується значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу й поступовим випростанням під кінець.

Повним розпрямленням ноги в коліні під час відштовхування, енергійним винесенням стегна махової ноги вперед – угору; активними швидкими рухами зігнутих рук; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції (рис. 19).

Біг по дистанції. Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; біг стає аналогічним бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед, причому нахил увесь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту – збільшується.

Для збереження набутої швидкості кожен бігун має знайти оптимальне для себе співвідношення довжини й частоти кроків.

Нога ставиться пружно, на передню частину стопи активним закрібним рухом згори – вниз і спереду – назад поблизу проекції ЗНМ тіла. У фазі передньою опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа стає на всю підошву. У момент закінчення відштовхування нога повністю випрямляється, голова тримається прямо. Руки рухаються вперед і назад – назовні, пальці напівзігнуті (рис. 20).

Фінішування. Це заключний елемент бігу. Найефективнішим способом фінішування є різкий нахил грудьми вперед на останньому кроці чи нахил вперед із поворотом до фінішної лінії боком. Ці способи фінішування не можуть пришвидшити руху тіла бігуна вперед, однак наближують момент перетинання тулубом фінішної лінії.

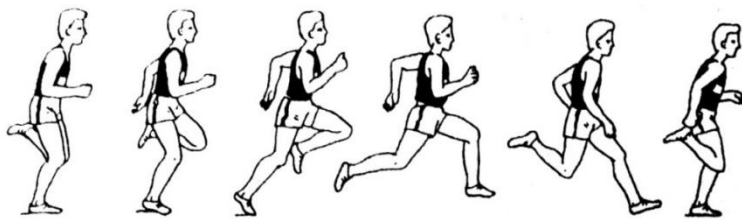


Рис. 20

Наблизившись до фінішу, учень повинен слідкувати за збереженням довжини й частоти кроків, акцентуючи увагу на енергійних рухах рук. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5 – 10 м. При цьому не можна відкидати голову назад, високо піднімаючи руки, й різко зупинятись одразу після фінішування (рис. 21).

Дихання під час бігу повинно бути природним, ритмічним і глибоким. Умови бігових навантажень передбачають прагнення учнів у процесі тренувань саме такого дихання (з урахуванням індивідуальних особливостей). Дихання здійснюється одночасно через ніс і рот або тільки через рот.

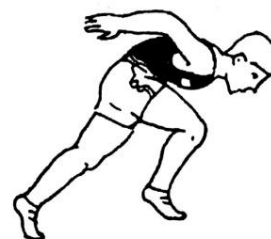


Рис. 21

З метою підвищення функцій дихання рекомендується акцентувати увагу на видиху, оскільки вдих відбувається автоматично і його глибина визначається повнотою видиху.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Включення до програми загальноосвітніх навчальних закладів бігу на короткі дистанції має на меті вирішення таких завдань:

1. Сформувати правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції:

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Пояснення правил змагань з бігу на короткі дистанції. 3. Демонстрація техніки бігу (розбір кінограм, фотографій). 	<p>Викладач ознайомлюється з особливостями техніки бігу кожного студента й визначає основні помилки й методи їх усунення</p>

4. Біг на різних відрізках.	
-----------------------------	--

2. Навчити правильних бігових рухів.

Способи	Методичні вказівки
1. Біг високо піднімаючи стегна.	Плечі не відхиляти назад; просування невелике.
2. Біг закидаючи гомілки назад (здійснюється на відрізках 20 – 30 м.)	Гомілкою дістати сідницю.
3. Дріботливий біг (на 20 – 30 м.)	Плечовий пояс розслаблений, частота рухів невелика.

3. Навчити вільного бігу по прямій.

Способи	Методичні вказівки
1. Біг із прискоренням на відрізках (40 – 60 м.)	Швидкість набирати поступово, контролюючи техніку бігу. Досягнення широкого вільного бігу, зі зміною частоти й довжини кроків.
2. Біг із переходом на біг за інерцією (на 40 – 60 – 100 м.)	
3. Біг зі зміною темпу бігу.	
4. Збігання з некрутого схилу.	

4. Навчити вільного бігу по повороту.

Способи	Методичні вказівки
1. Біг по колу «змійкою».	При вході в поворот тулуб нахилити ліворуч, права рука рухається посередині й із великою амплітудою. Кут нахилу тулуба зростає зі швидкістю бігу.
2. Біг по колу діаметром 20 – 25 м.	
3. Біг по колу з вибіганням на пряму 20 – 25 – 30 м.	
4. Вбігання з прямої на поворот.	

5. Навчити низького старту й стартового розбігу.

Способи	Методичні вказівки
1. Прийняти положення за командою «На старт!».	Інтервал між командами «На старт!» і «Марш!» становить 3 – 5 с., потім поступово скорочується. Перший крок зі старту дорівнює чотирьом стопам, кожний наступний збільшується на пів стопи, однак не перевищує 7,5 стопи.
2. Прийняти положення за командою «На старт!», «Увага!».	
3. Індивідуальний (некомандний) біг із низького старту.	
4. Прийняти положення за командою «Марш!».	

5. Біг зі старту, зберігаючи нахил тулуба вперед.	
6. Біг зі старту на розміченому відрізку.	

6. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.

Способи	Методичні вказівки
1. Пробігання різних відрізків від 20 до 60 м. з низького старту з переходом на біг за інерцією. 2. Біг із низького старту з переходом від максимального до вільного за інерцією та знову до максимального	Звертати увагу на поступовий перехід із бігу зі старту на біг по дистанції

7. Навчити вільного бігу за швидкість, близькою до змагальної, й фінішуванню.

Способи	Методичні вказівки
1. Пробігання з ходу різних відрізків (від 20 до 60 м.) із заданою швидкістю (70 – 90 % від максимальної). 2. Біг на 30, 60 м. з низького старту з максимальною швидкістю з фінішуванням.	Пробігання відрізків за командою і без команди. Фінішування «кидком грудьми» і з поворотом плечей.

8. Удосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

Способи	Методичні вказівки
1. Біг із ходу. 2. Повторний біг із низького старту на відрізках від 30 до 100 м.	Виконувати всі вправи широко, вільно.

ТИПОВІ ПОМИЛКИ В ТЕХНІЦІ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА МЕТОДИ ЇХ УСУНЕННЯ

Найбільш поширені помилки в бігу на короткі дистанції аналогічні помилкам бігу на середні та довгі дистанції, за виключенням положень за командами «На старт!», «Увага!», «Марш!» та при фінішуванні.

Помилки	Методи усунення
За командою «На старт!»	

1. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, широко розставленні.	Руки випрямити й розташувати між собою паралельно.
2. Надто великий прогин спини.	Голову опустити вниз (дивитись на 1 м. вперед).
3. Великий слід, проекція плечей розташована далеко від стартової лінії.	Корпус подати вперед, голову опустити, вісь плечей винести за стартову лінію.
За командою «Увага!»	
1. Таз піднятий надто високо, ноги майже прямі й напружені.	Опустити таз, ноги зігнути.
2. Недостатній упор стопою на задню колодку (торкання лише носком).	Впертися всією стопою в опорну колодку.
3. Недостатньо піднятий таз, надто велике навантаження на руки.	Корпус подати трохи назад, таз трохи підняти.
За командою «Марш!»	
1. Одночасно обидві руки відводяться назад на першому кроці.	Вказати на різнойменну роботу рук: рук проносити ближче до землі, голову опустити.
2. Руки зарано відірвані від доріжки й підняті вгору.	Руки проносити ближче до землі.
3. Різкий підйом голови й випрямлення тулуба на перших кроках стартового розгону.	Викладач тримає рейку в нахиленому положенні, стартуючий намагається вибігти зі старту, не торкнувшись рейки.
При фінішуванні	
1. Стрибок на фінішну лінію.	Студенти пробігають фінішну лінію на максимальній швидкості без спеціальних стрибків, утримуючи нахил тулуба.
2. Передчасний нахил тулуба (на останніх кроках).	
3. Надто великий нахил тулуба, що призводить до падіння бігуна.	

Навчити техніці бігу в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається !!!

На етапі оволодіння технікою бігу в цілому необхідно систематично працювати над уточненням деталей техніки і закріпленням правильних навичок. Важливо домогтися вмінню бігти вільно, контролюючи свої рухи. У процесі удосконалювання техніки необхідно застосовувати більшу кількість спеціальних вправ, поступово підвищуючи рівень їх складності (рис. 6)

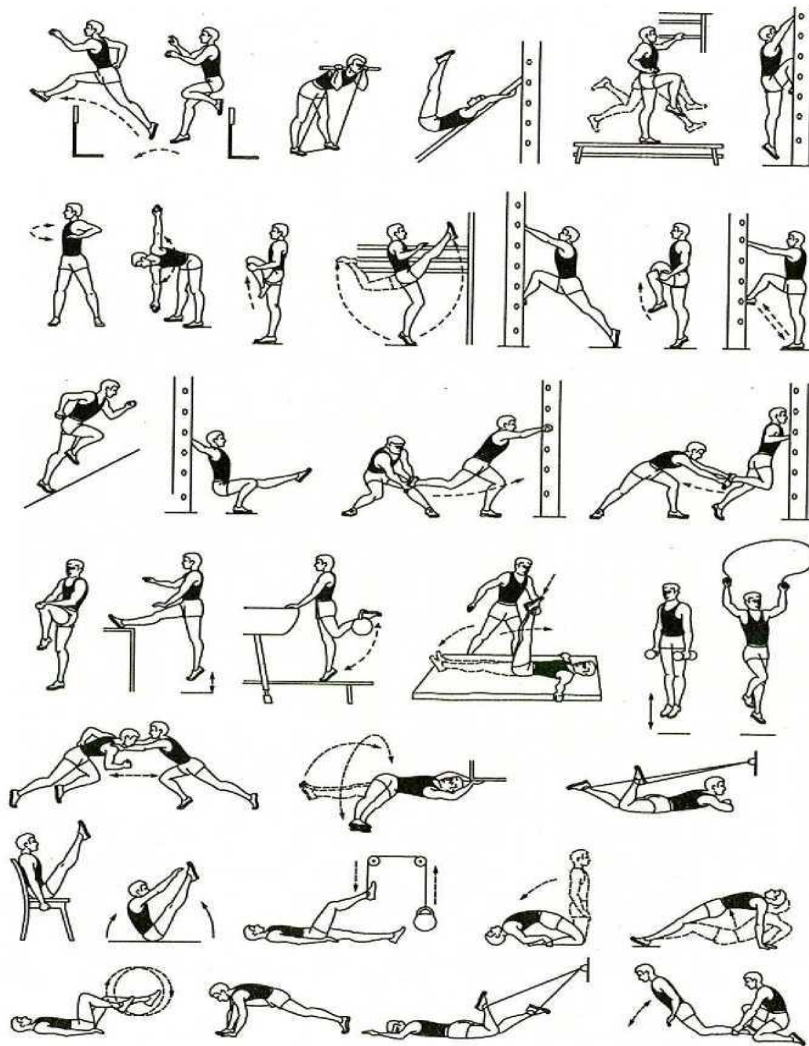


Рис. 6 — Спеціальні вправи бігуна (по Н. Г. Озоліну)

ЕСТАФЕТНИЙ БІГ ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Естафетний біг – це командний вид легкої атлетики, який проводиться як на доріжці стадіону, так і на вулицях міста тощо. До програми великих змагань, як правило, входить естафетний біг 4×100 і 4×400 м.

Техніка бігу в естафетах нічим не відрізняється від техніки звичайного бігу, головна відмінність – у передачі естафетної палички на максимальній у двадцятиметровій зоні (10 м. – до кінця першого етапу й 10 м. – після початку другого).

Бігун, який приймає паличку, має право розпочинати біг за 10 м. – до початку зони передачі з метою досягти високої швидкості до моменту передавання.

Існує *два способи передачі й прийому естафетної палички: знизу та згори*. Рациональнішим є перший спосіб. При естафетному бігу на коротких дистанціях спортсмени в більшості випадків не перекладають паличку з рук у руки. Стартують на першому етапі, тримаючи паличку в правій руці, починає

біг із максимальною швидкістю. Бігуни другого, третього й четвертого етапів приймають положення напівнизького старту, повернувши голову назустріч бігуну, що несе естафетну паличку. Лінія допуску розташована на відстані 4 – 6 м. від зони розбігу. На середні зони передачі спортсмени повинні зблизитись і бігти приблизно з однаковою швидкістю.

Найсприятливіші умови для передачі й прийому палички створюються, коли бігуни перебувають на відстані 100 – 150 см. один від одного. Бігун, що несе паличку в правій руці, подає команду «Хоп!», за якою той, що її приймає, виставляє ліву руку назад із розкритою долонею й відведеним убік великим пальцем. Перший бігун витягує руку з паличкою вперед й рухом уперед – кладе її у розкрити долоню партнера між вказівним і великим пальцями (рис. 22).

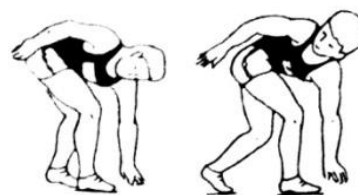


Рис. 22

Одержавши паличку, бігун продовжує біг із максимальною швидкістю. Спортсмен другого етапу стає ближче до зовнішньої лінії доріжки й передає паличку спортсмену третьої доріжки в праву руку, а той, у свою чергу, — бігуну четвертого етапу в ліву руку (рис. 23).

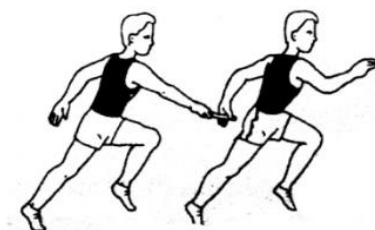


Рис. 23

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ

Використання на заняттях фізичного виховання у навчальному закладі вправ із естафетним бігом має вирішити такі завдання:

1. Сформувати правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

Способи	Методичні вказівки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Розповідь про техніку прийому й передачі естафетної палички. 2. Пояснення правил змагання з естафетного бігу і його демонстрація. 3. Показ передачі й прийому естафетної палички. 	Провести демонстрацію виконання вправи із супровідним аналізом техніки.

2. Навчити передавати й приймати естафетну паличку правою та лівою рукою на прямій.

- 3.

Способи	Методичні вказівки
---------	--------------------

1. Передача й прийом палички на місці без попередніх рухів руками.	Студенти вчаться передавати паличку правою і брати лівою рукою, потім навпаки. Для передачі й прийому палички вони шикуються у дві шеренги, з інтервалом 1 – 1,5 м. Студенти другої шеренги тримають у руках естафетні палички: у лівій руці виступом праворуч, у правій – виступом ліворуч.
2. Аналогічна вправа з імітацією рухів руками.	
3. Передача й прийом палички в ходьбі.	Виконувати в парах. Необхідно слідкувати, щоб учні відводили руку назад, а не вбік, і не згинали її в лікті.
4. Аналогічна вправ в повільному бігові.	
5. Передача й прийом палички на оптимальній швидкості.	Той, хто приймає паличку, має починати бігти з максимальною швидкістю від центральної лінії за 4 – 6 м. до того, хто її передає.

4. Навчити передавати й приймати естафетну паличку лівою та правою рукою на повороті.

Способи	Методичні вказівки
1. Прийом і передача палички під час повільного бігу.	Вправа виконується на окремих доріжках у парах.
2. Аналогічна вправа під час бігу з оптимальною швидкістю у двадцятиметровій зоні.	
3. Передача палички правою й прийом лівою рукою у зоні передачі в кінці повороту з виходом на пряму.	Стежити за положенням тулуба, постановкою стоп і рухами рук. Тулуб нахилений у бік внутрішньої бровки, права рука рухається посередині.
4. Аналогічна вправа, на початку повороту.	

5. Удосконалити техніку передачі та прийому естафетної палички.

Способи	Методичні вказівки
1. Передача й прийом палички з різною швидкістю у двадцятиметровій зоні на прямій.	Визначити оптимальну швидкість при передачі й прийомі палички в зоні передачі.
2. Аналогічна вправа на повороті.	

6. Удосконалити техніку естафетного бігу.

Способи	Методичні вказівки
1. Пробігання коротких відрізків (30 – 50 м.) з максимальною швидкістю. 2. Пробігання дистанції 4×100 м. із максимальною швидкістю.	Дотримуватись правил змагань з естафетного бігу, враховуючи зону передачі в 20 м.

ТИПОВІ ПОМИЛКИ В ТЕХНІЦІ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ ТА МЕТОДИ ЇХ УСУНЕННЯ

Помилки	Методи усунення
1. Неправильне тримання естафетної палички.	Паличку тримати за нижню частину.
2. За командою «Хоп!» бігун, що приймає паличку, повертає голову для контролю за прийомом естафети.	Дивитись уперед, голови не повертати.
3. При передачі й прийомі палички руки в обох бігунів не випрямлені.	Підібрати необхідну відстань, щоб дистанція між тим, хто передає, і тим, хто приймає паличку, була мінімальною
4. Неправильне положення кисті руки, яка опущена для прийому палички.	Розвернути кисть долонею назад, великий палець відвести в бік стегна. Кисть опускати вниз-назад.
5. Бігун, що несе паличку, біжить із прямою рукою.	Контролювати передачу палички. Виставляти руку при наближенні на 1 – 1,5 м. за командою «Хоп!»
6. Учень, що передає паличку, неточно вкладає її в руку партнера.	Контролювати передачу палички.
7. Бігун, що передав паличку, одразу не покидає свою доріжку.	Не покидати доріжки, не переконавшись, що позаду нікого немає.

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ БІГУНА

1. Біг із високим підніманням стегна. При відштовхуванні стегно махової ноги піднімається до горизонтального положення, руки тримати, як при бігові (рис. 24). Вправу можна виконувати на місці з поступовим рухом уперед, у

середньому й швидкому темпі; з переходом з бігу з високим підніманням стегна до звичайного бігу. При виконанні вправи необхідно слідкувати за нахилом тулуба, розведення колін і повним випрямленням поштовхової ноги.

2. Біг на місці з високим піднімання стегна в упорі. З положення тулуба – нахил під кутом $45-50^\circ$ (рис. 25). Виконується серіями по 10-20 с.

3. Дріботливий біг. Виконується маленькими кроками з великою частотою. Махова нога рухається зверху вниз і ставить на передню частину стопи з поступовим опусканням майже на всю стопу. Поштовхова нога повністю випрямлена, плечі розслаблені (рис. 26). Вправу можна виконувати з плавним переходом із дріботливого до звичайного бігу чи бігу з прискоренням.

4. Біг із закиданням гомілки назад. Почерговими швидкими рухами гомілка



Рис. 24

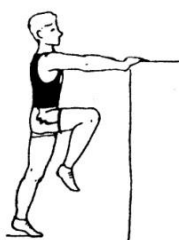


Рис. 25



Рис. 26

опускається вниз із постановкою стопи близько до проекції центра маси тіла, руки працюють, як при звичайному бігові (рис. 27).

5. Біг стрибками. Звертати увагу на швидке й повне відштовхування. Вправа виконується поштовхами вперед – угору, з різною швидкістю і залежить від швидкості й кута відштовхування (рис. 28).

6. Швидка зміна ніг стрибками. З положення випаду вперед правою, лівою ногою, тулуб прямий. Виконуються серіями (рис. 29).



Рис. 27



Рис. 28

7. «Велосипед» із в. п. лежачі на спині, руки в упорі на поясі здійснити бігові рухи ногами (рис. 30). Вправа виконується серіями в заданому темпі.

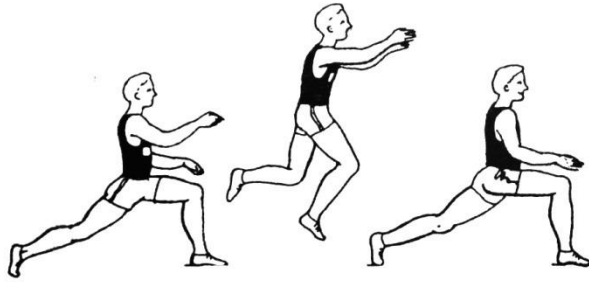


Рис. 29



Рис. 30

8. Піднімання ніг і тулуба. Із в. п. лежачи на спині торкатися руками носків ніг, здійснюючи рухи ногами (рис. 31). Вправа виконується серіями в швидкому темпі.

9. Біг по сходинках. Виконується у швидкому темпі на різну висоту сходинок (рис. 32)

10. Рухи руками, як і при бігу. Із вихідного положення ноги на ширині плечей, тулуб дещо нахилений уперед, руки зігнуті під прямим кутом (рис. 33). Слідкувати за широтою амплітуди рухів і розслабленістю рук у плечовому поясі.



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

ПІДВІДНІ ВПРАВИ З БІГУ

Біг по прямій із постановкою стопи на лінію та паралельно їй.

1. Біг із прискоренням на відрізках до 40-60 м. Слідкувати за поступовим збільшенням швидкості бігу.
2. Біг із високим підніманням стегна (рис. 34). На першому етапі вправа виконується на місці, потім – із великим просуванням уперед. Слідкувати, щоб плечі не відхилялися назад, а стегно піднімалося до горизонтального положення.

3. Біг через предмети (м'ячі, естафетні палички та ін.) (рис. 35). Змінюючи відстань між предметами, можна встановлювати довжину й частоту кроків (тобто ритм і швидкість бігу).
4. Пробігання відрізків 40-60 м. з акцентом на повне закінчення заднього кроку.



Рис. 34

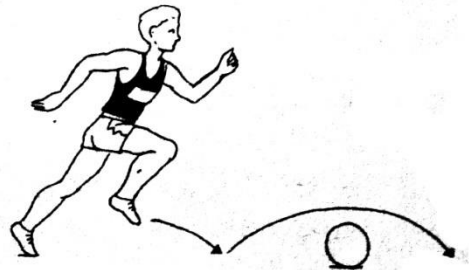


Рис. 35

5. Стрибки з ноги на ногу. Поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється, махова нога зігнута в колінному суглобі, потім енергійно виноситься вперед – угору, тулуб нахилений уперед (рис. 36).

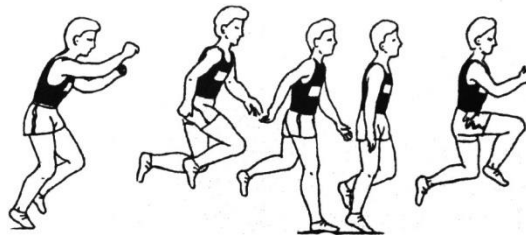


Рис. 36

6. Імітація рухів рук, як при бігу з в. п., ноги на ширині плечей з невеликим нахилом тулуба вперед.
7. Біг із закиданням гомілки назад із торканням п'ятками сідниць (рис. 37). Слідкувати, щоб тулуб і плечі не нахилилися вперед.
8. Біг із високим підніманням стегна й закиданням гомілки назад («колесо»). Слідкувати, щоб опорна нога в момент руху стегна махової ноги вперед – угору повністю випрямлялась, а стегно подавалося вперед (рис. 38).
9. Нахил тулуба з в. п. основна стійка. Перенести вагу тіла на носки, не відриваючи від землі п'яток.
10. Пробігання відрізків на вході в поворот і на виході з нього. Слідкувати за нахилом тулуба вперед – ліворуч.

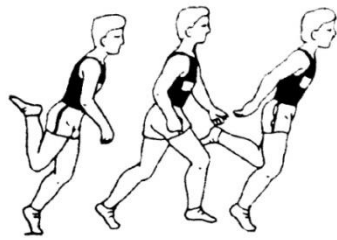


Рис. 37

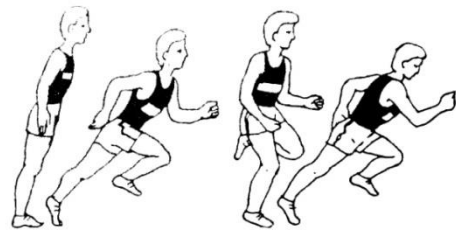


Рис. 38

11. Імітація бігового кроку на місці. Опускання стегна махової ноги з наступним рухом замаху назад. Після замаху стегно виноситься вперед – угору (п'ятка проноситься під сідницею). Вправа виконується з поступовим збільшенням амплітуди руху кожної ноги.

2.6. Техніка стрибка та методика навчання

Стрибок — це природний спосіб долаття перешкод, який характеризується максимальним короточасним нервово - м'язовим зусиллям. Стрибкові вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, розвивають такі здібності організму, як сила, швидкість, гнучкість.

Стрибки виконуються з місця та з розбігу. До програми офіційних змагань стрибки з місця в довжину та висоту не входять, а використовуються переважно як спосіб підвищення рівня фізичної підготовки і є важливою складовою для визначення рівня швидко-силових здібностей. Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види:

через горизонтальні (у довжину й потрійні) і вертикальні перешкоди (у висоту із жердиною).

На заняттях фізичної культури, стрибки стають руховою основою створення навичку відштовхування вгору, необхідного для багатьох інших вправ. Стрибки через перешкоди в системі стрибкових завдань є незамінним способом розвитку стрибучості. Слід також нагадати про важливість стрибкових вправ. Задля ефективності вивчення техніки різновидів стрибкових вправ рекомендується проводити роботу в такій послідовності. Розпочати слід із вивчення підстрибувань та приземлень без значних струсів.

При цьому спочатку слід застосовувати приземлення з торканням ґрунту передньою частиною стоп, амортизуючи приземлення невеликим згинанням у колінах. Важливо навчити студентів усіх різновидів приземлення в залежності від висоти перешкоди та вихідного положення для зістрибування, слід учити вибирати спосіб безпечного приземлення в залежності від умов стрибка.

Після цього вивчаються стрибки з елементами перестрибування. Вони виконуються через високі та широкі перешкоди, з місця й з розбігу. До них належать легкоатлетичні стрибки:

- у висоту;
- у довжину;
- потрійний стрибок;
- стрибок із жердиною.

СТРИБКИ В ДОВЖИНУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Стрибок у довжину складається з чотирьох фаз:

- ❖ розбігу (під час якого набувається горизонтальна швидкість);
- ❖ відштовхування (набувається вертикальна швидкість);
- ❖ польоту (утримується вертикальне положення);
- ❖ приземлення (зі збереженням рівноваги).

Розбіг. У хлопців довжина розбігу складає до 45 м. (20 – 24 бігові кроки), у дівчат до 30 – 35 м. (18 – 22 кроки).

Існує два основні варіанти прискорення при розбігу: у першому – розбіг починають швидко й в останні його третині набирають максимальної швидкості.

У другому варіанті (він вважається найраціональнішим) швидкість набирають поступово від початку до кінця розбігу. Для контролю за точністю розбігу й збереженням ритму бігових кроків стрибун, особливо початківці, роблять контрольну позначку, найчастіше на шість кроків до бруска. Початок розбігу характеризується великим нахилом тулуба, збільшенням довжини й частоти кроків; із наближенням до бруска нахил тулуба зменшується, темп кроків стабілізується, приріст швидкості зростає за рахунок довжини кроків. Останній крок у розбігу найчастіше трохи коротший за передостанній на 25 – 45 см.

Відштовхування. На брусок для відштовхування нога ставиться майже випрямленою активним рухом згори – вниз – назад. На місце відштовхування нога ставить з п'ятки, кут між нею і доріжкою складає 65 – 70°, нога трохи згинається в коліні й випрямляється в гомілкостопному суглобі. Під час підготовки поштовхової ноги для відштовхування махова нога відведена ю ногою вперед – угору назад. Стрибун робить енергійний рух маховою ногою вперед — угору . У кінці відштовхування стегно махової ноги займає горизонтальне положення, а гомілка рухається вперед, що сприяє збереженню

рівноваги. Різнойменна маховій нозі рука рухається вбік і трохи назад, а інша – вперед – угору. Правильне відштовхування характеризується активною постановкою поштовхової ноги, введенням таза вперед, швидкими махами ногою і руками та енергійним поштовхом (кут відштовхування складає 70 – 80°).

Політ. У проміжок між відштовхуванням та групуванням перед приземленням під час стрибка виконуються комплекси рухів, які (у сукупності з особливостями групування) визначають спосіб виконання стрибка.

Розрізняють три такі способи:

1. «зігнувши ноги»;
2. «прогнувшись»;
3. «ножиці».

Спосіб «зігнувши ноги» — найпростіший. Після відштовхування третину довжини стрибка стрибун перебуває в положенні « у кроці», потім піднімає поштовхову ногу до рівня махової і піднімає коліна зігнутих ніг до грудей, рухаючи

руками вперед – угору. При приземленні стрибун випрямляє

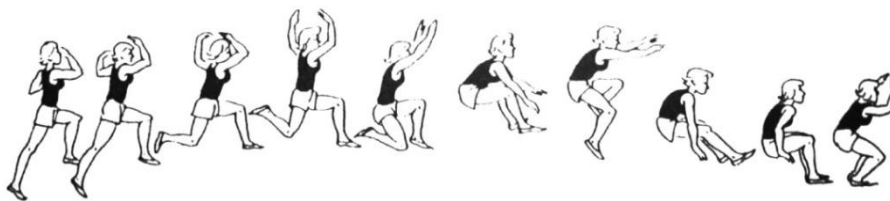


Рис. 46

ноги, якомога

далі виносячи стопи (рис. 46).

Спосіб «ножиці». Після зльоту з положенням «у кроці» спортсмен опускає махову ногу й відводить її назад, а поштовхову, зігнуту в колінному суглобі, виносить уперед. Таким чином відбувається зміна положення ніг, як при бігу. Рука, однойменна поштовховій нозі, опускається, відводиться назад і круговим рухом піднімається угору; інша рука дугою згори виноситься вперед. Протягом польоту стрибун виконує 2,5 або 3,5 кроку.

Кругові рухи руками в сполучені з біговими рухами ніг сприяють підтриманню рівноваги тіла в польоті.

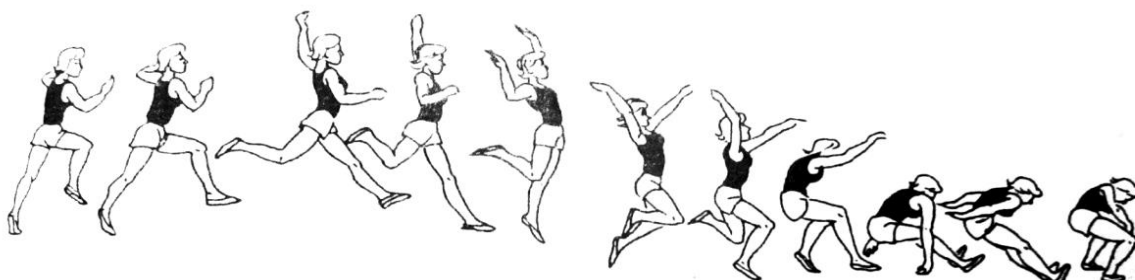


Рис. 47

При приземленні спортсмен піднімає махову ногу до рівня поштовхової й випрямляє обидві ноги в колінних суглобах, намагаючись утримати їх у горизонтальному положенні, руки при цьому рухаються вперед назустріч ногам (рис. 47).

Спосіб «прогнувшись». Після зльоту з положенням «у кроці» махова нога, випрямляючись у колінному суглобі, відводиться назад до поштовхової, а таз – уперед. Одночасно з опусканням махової ноги стрибун дугоподібним рухом вперед – униз – назад піднімає руки вгору чи розводить врізнобіч, приймаючи положення «прогнувшись».

Перед приземленням стрибун активним рухом виводить ноги вперед, посилаючи назустріч руки й тулуб (рис. 48).

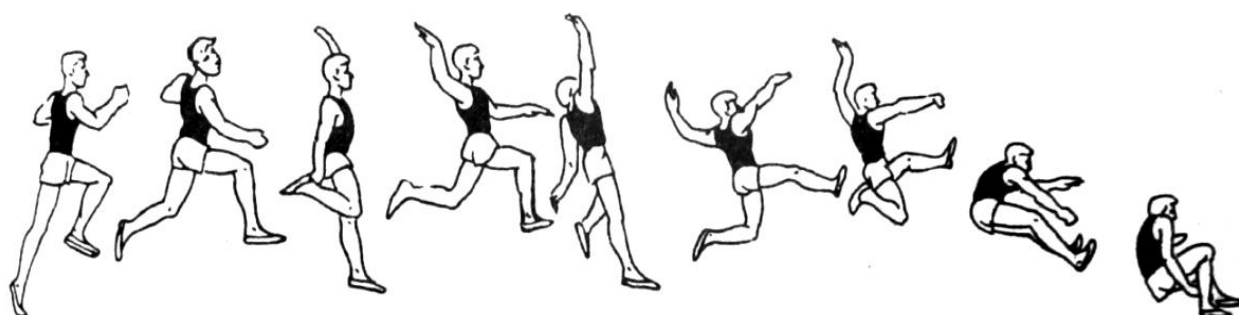


Рис. 48

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРИБКАМ У ДОВЖИНУ

Вивчення в школі стрибків у довжину передбачає опанування техніки виконання всіх елементів вправи (розбігу, відштовхування, приземлення) й має на меті вирішення таких завдань:

1. Опанувати правильний ритм розбігу злагожене виконання розбігу з відштовхуванням.

Способи	Методичні вказівки
1. Стрибки «в кроці» з 2, 3, 4, 5, 6 й 8 кроків.	Вправа виконується з відстані 35 – 40 м. з відштовхуванням на кожних 4 – 5 кроках. Приземленням на махову ногу. Відштовхуватись без особливої підготовки. Поштовхову ногу ставити на місце відштовхування
2. Розбіг із 6 – 8 бігових кроків із відштовхуванням.	
3. Стрибки в довжину з 3 – 5 кроків розбігу із поступовим підвищенням швидкості.	

4. Стрибки в довжину з невисокою швидкістю.	біговим рухом. Розбіг складає 6 – 8 кроків, швидкість підвищується поступово, підготовка до відштовхування незначна. Постановка ноги на брусок «загрібним» рухом.
---	--

2. Навчити техніки відштовхування.

Способи	Методичні вказівки
1. Відштовхування з одного кроку з виведенням таза вперед і підйомом махової ноги.	В. п. стоячи на місці, махова нога попереду. Відштовхнутись уперед, виконавши постановку поштовхової ноги й відштовхування.
2. Стрибок «у кроці» з 2 – 3 бігових кроків розбігу та приземленням махову ногу.	Слідкувати за повним вирівнюванням поштовхової ноги при ноги при відштовхуванні, тулуб тримати рівно. Активно виконання махових рухів зігнутою в колінному суглобі ногою.
3. Стрибок «у кроці» з 2 – 3 кроків розбігу з приземлення в положенні випаду.	
4. Стрибок у довжину з 3 – 4 бігових кроків розбігу з подоланням перешкоди.	Перешкода розташовується на відстані 2,5 – 3 м. і заввишки 50 – 60 см.

3. Навчити рухів у польоті у стрибку в довжину.

Способи	Методичні вказівки
1. Стрибок угору з місця х двох ніг із подоланням перешкоди активним підтягуванням колін до грудей.	Висоту перешкод поступово збільшувати. Положення тулуба зберігати вертикальним.
2. Стрибок у довжину з короткого розбігу з виходом в положення «у кроці».	Приземляйтесь у положення випаду.
3. Зімітувати польотну фазу. У положенні неглибокого випаду підтягнути поштовхові ногу на махової.	Центр маси тіла в положенні випаду.
4. Стрибки з різних за величиною розбігів.	Махові рухи мають бути активними, розташування колін при групуванні високе.

5. Навчити приземлення у стрибках довжину.

Способи	Методичні вказівки
1. Стрибок у довжину з місця.	Активно відштовхнутись двома ногами, винести коліна вгору – вперед перед приземленням.
2. Стрибки з 6 – 8 бігових кроків.	При виконанні стрибків звернути увагу на своєчасне винесення ніг вперед. Для ефективнішого винесення ніг вперед на орієнтовному місці приземлення зробити позначку (покласти мотузку упоперек ями) і при приземленні торкнутися ногами землі за позначкою.
3. Стрибки з 10 – 12 бігових кроків	

6. Визначити довжину повного розбігу.

Способи	Методичні вказівки
1) Стрибки з 10 – 12 бігових кроків. 2) Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу. 3) Стрибки з повного розбігу.	<p>Довжина розбігу, як правило, складає 18 – 21 крок. Для визначення довжини повного розбігу можна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. поступово збільшувати кількість бігових кроків (на 2 – 4 кроки), щоб розпочинати розбіг з однієї ноги; 2. стати на дошку для відштовхування спиною до ями, однією ногою попереду, зробити енергійний перший крок ногою, що стоїть позаду, і розпочинати біг із прискоренням. На 18 — 21 кроці відштовхнутись угору. Потім на місці поштовху провести лінію, стати на неї у положення, як під час відштовхування, повторити розбіг у тому ж ритмі в напрямку ями й виконати стрибок. Після декількох фінальних повторень визначити точну довжину розбігу, вимірити її і запам'ятати. Визначивши довжину повного розбігу, перейти до стрибків. <p>Звернути увагу на прямолінійність і точність розбігу, ритм останніх</p>

	кроків, швидкість відштовхування від бруска угору, політ «у кроці», рухи групування й приземлення.
--	--

ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПРИ ВИКОНАННІ СТРИБКІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ І МЕТОДИ ЇХ УСУНЕННЯ

Помилки	Методи усунення
1. Неповне відштовхування від бруска.	Виконати вправи на стрибки з подоланням перешкод; вправи на підвищення рівня швидкісно – силових здібностей.
2. Неправильне положення «у кроці».	Виконати стрибки з положення «у кроці» з короткого та середнього розбігу; стрибки з підкидного мостика або з підвищення.
3. Невелика амплітуда махових рухів.	Стрибки з торканням до підвішених предметів; широкі махові рухи на місці й у русі.
4. Розтягування останніх кроків розбігу. Порушення ритму рухів; настрибування на місці, відштовхування.	Виконати вправу на розвиток гнучкості.
5. Присідання на махову ногу.	Звернути увагу на активне про бігання через махову ногу перед відштовхуванням. Здійснити про бігання по розбігу з постановкою махової ноги біговим кроком.
6. Виплигування вгору, замість уперед – угору.	Імітаційні вправи на стрибки, що включають постановку ноги для відштовхування біговим кроком.
7. Тривала підготовка до відштовхування (3 – 5 кроків).	Багаторазові про бігання повного розбігу. Стрибки з подоланням різних перешкод, розташованих далеко від місця відштовхування.
8. Втрата рівноваги в польоті.	Зберігати вертикальне положення при постановці ноги для відштовхування. Виконати стрибки з подоланням перешкод із опусканням махової ноги вниз після подолання перешкоди.
9. Тривале збереження положення «у кроці» на початку польотної фази.	Виконати стрибки в довжину з місця.

10. Недостатнє групування школяра перед приземленням.	Аналогічні вправи з приземленням на підвищення.
11. Нестабільна довжина бігових кроків наприкінці розбігу.	Знайти постійну довжину розбігу. Скоротити останній крок, збільшивши довжину передостаннього.
12. Порухення ритму структури кроку наприкінці розбігу.	Визначити оптимальну швидкість розбігу.
13. Зниження швидкості бігу в кінці розбігу.	Визначити довжину та швидкість розбігу.

2.7. Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини

Одним із важливих принципів системи фізичного виховання є її оздоровча спрямованість. Керуючись цим положенням, слід вибрати такі засоби й методи фізичного виховання, при яких навантаження легко контролюється й регулюється, а умови занять максимально доступні. Цю вимогу задовольняє різноманітність легкоатлетичних вправ. Різновиди бігу, ходьби, стрибків і метань дають змогу вибірково діяти на окремі органи й системи організму спортсменів. Наприклад, ходьба та біг – ефективні засоби переважної дії на серцево-судинну, дихальну й вегетативну системи, вони розвивають швидкість і витривалість. Стрибкові вправи впливають на стан опорно-рухового апарату, розвивають вибухову силу, швидкість і спритність. Заняття легкою атлетикою мають велике оздоровче значення, бо проводяться на свіжому повітрі (загартовування). У виконанні вправ беруть участь усі основні групи м'язів, розвиваються всі рухові якості (різнобічна підготовка). Під час занять легкою атлетикою формуються знання, уміння й навички, що сприяють якісному підвищенню підготовки до праці. Одночасно з вирішенням оздоровчих і освітніх завдань розв'язують і виховні завдання (сила волі, сміливість, рішучість та ін.), що сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості. Оздоровчий біг має корисні властивості, насамперед, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин – артеріол, капілярів. Недостатність рухів у сучасної людини призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушення кровопостачання тканин. Правильно дозований біг відкриває не функціональні капіляри, а також сприяє проростанню капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо.

Адаптація м'язів до бігових навантажень пов'язується, передусім, із змінами у складі м'язових волокон. Спостерігається так само збільшення їхнього числа. У результаті занять бігом поліпшується рухливість у суглобах, зміцнюються зв'язки й сухожилля, підвищується ферментативна активність у

мітохондріях. Виконання фізичних вправ викликає потоки нервових імпульсів від м'язів та суглобів, що працюють, та переводить центральну нервову систему в активний стан. Відповідно активізується робота внутрішніх органів, що забезпечує людині високу працездатність і дає відчутність припливу бадьорості. Спостерігаються позитивні зміни й інших функцій організму (дихальної, обмінних процесів, терморегуляції та ін.), що сприяє підвищенню працездатності й опірності втомі. Біг і ходьба значно впливають і на дихальну систему. Це виражається у збільшенні ЖЄЛ; у зменшенні частоти дихання; швидшій нормалізації дихання після навантаження; підвищенні ефективності аеробного й анаеробного енергозабезпечення; оптимізації обмінних процесів; поліпшення видільних процесів. Істотно активізуються енергообмін, споживання кисню, діяльність ендокринної і нервової систем. Сучасне надлишкове харчування призводить до примусового включення «позаштатних» каналів скидання зайвих калорій. Один із таких каналів – нагромадження в організмі енергоємних речовин: жирів, у тому числі й холестерину, і різних форм полісахаридів, простіше кажучи – слизу. Фізичні навантаження відкривають природний канал спалювання зайвих калорій і нормалізують вміст «позаштатних» енергоносіїв. У цьому плані біг має свої переваги перед іншими видами фізичного навантаження. Він дозволяє домогтися розумного сполучення між навантаженням на серцево-судинну систему й спалюванням калорій, тобто досить ефективно спалювати зайві калорії, не перевантажуючи (а точніше сказати – правильно навантажуючи) серцево-судинну систему. Під час бігу витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал/год. Чим більше вага бігуна, тим більшою є витрата енергії.

Завдяки активізації жирового обміну, біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, які регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла є близькою до ідеальної, а вміст жиру і 1,5 рази менший, ніж у тих, що не бігають. Кожна клітина організму є наповненою колоїдним розчином, і від його властивостей багато в чому залежить наш стан. Густий, грузлий колоїд гальмує перебіг природних процесів у клітині, порушує обмін речовин, сприяє нагромадженню отрути. В'язкість колоїду збільшується при неправильному, надлишковому харчуванні й гіподинамії. Однак є ще один чинник, який збільшує його в'язкість – це час. Будь-який колоїд згодом старіє – довгі молекулярні ланцюжки дедалі більше «зшиваються» між собою, ущільнюються й вичавлюють молекули води. Колоїд губить еластичність і зменшується в обсязі. Тому старіє «ростуть униз». По суті старіння людини – це старіння колоїду. Для стримування природного старіння колоїдного розчину необхідні механічна вібрація або струс. Вона розриває нові зв'язки між молекулами й не дає колоїду стискуватися й губити воду. При бігу кожний крок

супроводжується природним струсом. Водночас струс є гарною природною стимуляцією для всього організму. Під час бігу навантаження на серце зменшується завдяки роботі «м'язового насоса» - ритмічне й послідовне скорочення м'язів гомілки й стегна ноги допомагає виштовхувати кров із вен нижніх кінцівок нагору до серця. Біг підсилює імунітет, запобігає розвитку атеросклерозу й пухлинних захворювань.

2.8. *Організація та методика занять оздоровчим бігом*

Біг, хоча й має низку переваг (економічність, ефективність), є заняттям монотонним і на перший погляд здається нецікавим, але з усіх форм занять фізичною культурою біг є найбільш адекватною формою оздоровлення населення, що дозволяє охопити всю неоднорідну за станом здоров'я масу людей. Для вирішення оздоровчих завдань застосовують біг, що зумовлено простою технікою виконання; доступністю місць занять; наявністю позитивного фону; легкістю регуляції навантаження; широкими можливостями самоконтролю; можливістю тренуватися цілий рік. Розпочинати оздоровчий біг треба з прискореної ходьби. Під час занять 2-4 рази на тиждень швидкість ходьби постійно зростає від 4-7 км/год. Визначаючи швидкість ходьби, слід враховувати власну масу тіла спортсмена. Люди з масою тіла до 60 кг значно легше освоюють початкову швидкість. Звідси й істотна відмінність енерговитрат людей із різною масою тіла під час занять. Це особливо слід враховувати особам, що мають різні порушення обмінних процесів. Методика. При занятті бігом важливе значення має витривалість організму. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальну витривалість розуміють як здатність організму до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності. Спеціальна витривалість – це здатність до тривалого виконання навантажень, характерних для конкретного виду діяльності. Для розвитку витривалості застосовують різноманітні методи тренування, що розділяються на безперервні й інтервальні методи тренування. Рівномірний безперервний метод полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої й помірної потужності тривалістю від 15-30 хв і до 1-3 год. Цим методом розвивають аеробні здібності. Перемінний безперервний метод відрізняється періодичною зміною інтенсивності безупинно виконуваної роботи. Організм при цьому працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі. Метод дозволяє розвивати здатність організму витримувати гіпоксичні стани, що періодично виникають під час виконання прискорень і усуваються при наступному зниженні інтенсивності. Зокрема, цей метод сприяє вихованню вольових якостей. Інтервальний метод полягає в дозованому повторному виконанні вправ переважно невеликої тривалості через чітко визначені інтервали відпочинку. Цей метод використовують для розвитку специфічної витривалості до певної

визначеної роботи та розвитку як анаеробних, так і аеробних компонентів витривалості.

На початковому етапі тренувань необхідно зосередитись на розвитку аеробних можливостей, удосконаленні функцій серцево-судинної і дихальної систем, зміцненні опорно-рухового апарату, тобто розвитку загальної витривалості. На другому етапі необхідно збільшити обсяг навантажень у змішаному аеробно-анаеробному режимі. На третьому етапі збільшується обсяг навантажень за рахунок застосування більш інтенсивних вправ. Роботу потрібно виконувати, використовуючи інтервальний та повторний методи в змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах, здійснюючи вибірковий вплив на окремі компоненти спеціальної витривалості. Перед початком тренувань варто дотримуватись таких правил: - перед тренуванням ретельно перевірте стан спортивного взуття; - навантаження повинно наростати поступово; - бігати слід на рідше ніж 3 рази на тиждень і не менше ніж 20 хв; - не слід збільшувати швидкість бігу, навіть побачивши інших бігунів; - постійно варто зміцнювати м'язи склепіння ступні, щоб уникнути розвитку плоскостопості; - найбільший тренувальний ефект досягається тоді, коли тривалість бігу наближається до 1 години; - варто стежити за частотою пульсу (ЧСС) – вона не повинна бути більше ніж 180 уд/хв. мінус ваш вік. Починати заняття необхідно з розминки, що може проводитися вдома або на вулиці. Розминка займає 5-6 хв і складається з таких вправ: кругові махи руками, тулубом, тазом, нахили тулуба вперед і в сторони, махи ногами, присідання, піднімання на пальці. Потім 2 - 3 хв прискорення ходьби з переходом у біг. Можна використовувати стрибкові вправи (стрибки через скакалку): 10 - 15 с інтенсивної роботи повторити 5 - 6 разів через 1,5 – 2 хв роботи малої інтенсивності. Спочатку варто вибирати таку швидкість бігу, щоб можна було спокійно дихати. Якщо через ніс важко дихати – переходьте на ходьбу. При відновленні дихання – знову переходьте на біг. На першому занятті достатньо 10 хв бігу.

Якщо не виходить відразу пробігти 10 хв, а доводиться чергувати біг із ходьбою, то першим відрізком буде саме 10 хв безперервного бігу. Потім слід, додаючи щотижня по 1 -3 хв (залежно від самопочуття), довести час бігу до 50-60 хв. Після декількох місяців занять можна починати бігати швидше, орієнтуючись на частоту пульсу, його верхня границя визначається за формулою: 180 мінус вік. Після закінчення бігу обов'язково варто пройти 2 – 3 хв швидким кроком і бажано виконати кілька гімнастичних вправ. Мінімальна норма занять – 3 рази на тиждень по 30 хв. Найбільший оздоровчий ефект біг приносить тоді, коли його тривалість доведена до години, а регулярність занять до 5-6 разів на тиждень. Бігати можна в будь-який час, коли вам зручно. Варто

пам'ятати, що між біговим тренуванням і прийманням їжі необхідно дотримуватися перерви не менш 30 хв. Правила побудови занять бігом. Для успішного вирішення оздоровчих завдань завдяки бігу треба дотримуватися таких правил: - початкове навантаження за тривалістю та інтенсивністю має відповідати функціональним можливостям; - поступове збільшення тривалості бігу без підвищення інтенсивності дає змогу керувати пристосувальними реакціями організму; - розпочинати біг рекомендується повільно, поступово прискорюючи його до оптимальних величин; - кожне заняття необхідно закінчувати спокійною ходьбою. Для занять бігом рекомендують легкий одяг, що не продувається вітром, м'яке взуття на товстій пружній підошві. Бігати бажано пересічною місцевістю на м'якому ґрунті. Не треба бігати по асфальту і твердому покриттю. Для новачків ліпше вибрати рівну трасу, але поступово варто переходити до бігу пересічною місцевістю.

Основи техніки оздоровчого бігу

Оздоровчий біг має свою специфічну техніку: руки зігнуті в ліктьовому суглобі, пальці напівзігнуті, м'язи рук розслаблені; довжину кроку визначають індивідуально; оптимальність його зумовлюється відсутністю напруження під час відштовхування, незначними вертикальними навантаженнями. При поставленні ноги на ґрунт слід уникати перевантаження опорнорухового апарату; дихання під час бігу здійснюється через ніс і напіввідкритий рот одночасно. Під час бігу стопа опускається на землю повністю. Біг має бути вільним, не спричинювати неприємного відчуття (біль у серці, аритмія, задишка). Після перших занять оздоровчим бігом може спостерігатися неприємне відчуття. Це свідчить про розширення судин і про поліпшення живлення м'язів. Тимчасово слід зменшити відстань і швидкість бігу. Після кількох занять біль у м'язах зникає. Однак, якщо заняття припинити, то при подальшому відновленні бігу, больові відчуття з'являються знову, бо з організму не встигають виводитися продукти розпаду. Ефективним засобом, що сприяє виведенню продуктів розпаду з організму, є масаж, самомасаж, водні процедури, вправи на розслаблення. Поставлення стопи з п'яти. Це не означає, що бігун тупотить п'ятами, - просто п'ята першою торкається ґрунту, а пальці в цей момент знаходяться трохи вище. В наступній фазі, ще до проходження вертикалі, пальці м'яко опускаються на землю. Саме з цього способу поставлення стопи повинно починатися привчання до бігу. Для слабо підготовлених людей таз низьким рівнем здоров'я цей спосіб досить довго може залишатися єдиною можливістю, тому що інші вимагають більш – менш гарної спортивної форми. Робота ніг. Навантаження на суглоби залежить не тільки від способу поставлення стопи. Рух ноги вперед повинен виконуватися за рахунок роботи колінного суглоба. Нога досить сильно згинається в

колінному суглобі при пасивному відставанні гомілки й дозованому розслабленні м'язів стегна. В іншому випадку виникає зовсім марне навантаження на колінну чашечку й весь колінний суглоб. Найбільша помилка – піднімання ноги стопою вперед у сполученні з раннім розгинанням гомілки. Стопа в момент приземлення швидко рухається вперед до землі. Швидкість бігу загальмовується, і практично вся маса тіла спрямовується на суглоби. Довжина кроку. Довжина кроку залежить від довжини ніг, маси тіла, рівня тренуваності, способу поставлення стопи і швидкості бігу. Дуже важливо вибрати оптимальну для себе довжину кроку. Прагнення максимально подовжити крок призводить до порушення плавності бігу, «натикання» на ногу, вимагає великої витрати сил і різко збільшує навантаження на суглоби. Частий перемінний біг не дає належного оздоровчого ефекту: м'язи скорочуються незначно, а суглоби забезпечують лише передачу опорних і відштовхувальних зусиль. Поставка бігуна. Основна вимога – вертикальне положення тулуба. Воно забезпечує необхідний баланс між «переднім» і «заднім» кроком. Надмірний нахил уперед збільшує «задній» крок і разом із тим створює небезпеку «натикання» на ногу при поставленні стопи. Відхилення тулуба назад викликає зайве підняття стегна й робить біг напруженим; при цьому голова трохи закидається назад. Не треба сутулитися. Необхідно уникати бічного розгойдування, скручування тулуба. Робота рук. Руки повинні бути зігнуті в ліктях приблизно під кутом 90° або трохи меншим. При недостатньому згинанні й досить швидкому бігу робота рук вимагає великих витрат сил. У неї включаються додаткові м'язи тулуба, їхня напруженість ускладнює вільний рух у суглобах грудної клітки і плечового пояса під час вдиху, дихання стає напруженим, поверхневим.

Контроль під час занять бігом

Будь-яка циклічна робота, і особливо біг, ставить підвищені вимоги до функціонування серцево-судинної й дихальної систем. Це явище спричинюється підвищенням інтенсивності процесів обміну, а отже, значним збільшенням споживання кисню. На початку навантаження циклічного характеру (біг) виникає дефіцит кисню, який зберігається впродовж усього періоду роботи. Після завершення роботи кисневий борг повертається до вихідного рівня на 7 – 8 хвилин (М.Амосов, 1989).

Максимальне споживання кисню – важливий фізіологічний показник, що відбиває здатність організму забезпечити велику потребу тканин у кисні за граничної активації функцій серцево-судинної і дихальної систем. Цей показник є основним під час визначення функціонального стану і працездатності людини за допомогою навантажувальних тестів. Найпростішим і найоб'єктивнішим показником реакції організму на навантаження під час бігу

є частота пульсу. Його вимірюють до початку бігу, під час бігу, після його закінчення і під час відпочинку. Пульс вимірюють пальпаторно впродовж 10 с. Перемножуючи отриманий результат на 6, визначають пульс за 1 хв за зміною пульсу після бігу (перші 10 с визначають інтенсивність навантаження). Величину тренувального навантаження можна визначати за швидкістю відновлення пульсу. Якщо величина навантаження відповідає функціональним можливостям організму, через 10 хв після фінішу пульс повинен бути менше ніж 100 уд./хв. При оптимальному біговому навантаженні через 40-60 хв частота пульсу повертається до вихідного рівня. Якщо відновлення не відбувається, то організм до такого навантаження не готовий. У процесі контролю за реакцією організму на певне навантаження критерієм оцінки може бути кількість скорочень серця за хвилину. Доступним способом є визначення пульсу після дозованого навантаження (10 присідань). Якщо різниця пульсу 10-12 уд./хв, то навантаження незначне. Якщо різниця перевищує 30 уд./хв, то навантаження значне. Різниця у 35-40 уд./хв, свідчить про необхідність звернутися до лікаря. Наведемо протипоказання, за наявності яких бігати категорично заборонено: - вроджені пороки серця та мітральний стеноз (звуження передсердношлункового отвору); - перенесений інсульт або інфаркт міокарду; - недостатність кровообігу або легенева недостатність; - високий артеріальний тиск; - хронічні захворювання брунчок, цукровий діабет; - глаукома і прогресуюча короткозорість; - будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

Контрольні запитання:

1. Поясніть значення бігу, стрибків під час вирішення оздоровчих завдань.
2. Розкрийте медико - біологічний аспект оздоровчого бігу.
3. Охарактеризуйте критерії оцінювання обсягу й інтенсивності оздоровчого бігу.
4. Розкрийте правила побудови занять оздоровчим бігом.
5. Перечисліть способи самоконтролю під час застосування оздоровчого бігу.
6. Проаналізуйте протипоказання до занять оздоровчим бігом.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

3.1. Історія розвитку гри

Одним із найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, який широко використовується як активний засіб фізичного виховання студентської молоді, є волейбол. Волейбол (англ. volleyball від volley - «ударяти м'яч з льоту» (також [перекладають](#) як «літаючий», «повітряний») і ball - «м'яч») - вид спорту, командна спортивна гра, в [процесі](#) якої дві команди змагаються на

спеціальному майданчику, розділеному сіткою, і прагнуть направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або [гравець](#) команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяють не більше трьох торкань м'яча [підряд](#) (на додаток до торкання на блоці).

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [2; 18]. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок, правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентів-спортсменів, а також створює передумови для масового залучення до систематичних занять цим видом спорту [1; 17]. Для гри у волейбол треба швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Основу волейболу складає ігрова діяльність, для якої характерне змагальне протиборство, регламентоване спеціальним кодексом правил [2; 11]. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидкозмінні умови боротьби на майданчику, що перебувають під невинним контролем суперника, який у свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри й здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [13; 15].

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає ведення правил FIVB (англ.) - Міжнародна федерація волейболу. Волейбол - олімпійський вид спорту з 1964 року. Існують численні варіанти волейболу, відгалузилися від основного виду - пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

У багатьох літературних джерелах різні версії виникнення волейболу, однак офіційною датою виникнення волейболу вважають 1895 рік. У цьому році учитель фізичного виховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоці (штат Массачусетс), Вільям Дж. Морган вигадав нову розвагу для своїх учнів, яку можна було проводити без особливих приготувань і витрат на обладнання.



Учитель фізичного виховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоці (штат Массачусетс), коледжу (штат Массачусетс, США)

Вільям Дж. Морган

Морган підвісив тенісну сітку (за іншою версією, це була звичайна рибальська сітка) трохи вище людського зросту, а його підопічні стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Побачивши, який інтерес це викликало в учнів, Морган тут же сформулював перші правила придуманої ним гри, яку він назвав «мінтонет». Рік по тому Морган продемонстрував свій винахід на конференції коледжів YMCA. Гра всім сподобалась - і отримала свою нинішню назву. У 1897 в США були опубліковані перші волейбольні правила, які склалися з 10 пунктів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приладдя для гри.
3. Розміри майданчика 22 x 50 футів (7,6 x 15,1 м.).
4. Розмір сітки 2 x 27 футів (0,61 x 8,2 м.).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному футлярі, окружність 63,5 – 68,5 см, вага 340 гр.
6. Подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти на лінії й ударити по м'ячу відкритою долонею. Якщо було допущено помилки при першій подачі, то гравець повторював подачу ще раз.
7. Рахунок. Кожна не прийнята подача суперником подача дає одне очко. Очки зараховувалися лише при власній подачі.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) потрапляє в сітку – це помилка.
9. Якщо м'яч потрапляє на лінію – це помилка.
10. Кількість гравців не обмежена.

У 1900 році американська фірма «Сполдінг» виготовила перші волейбольні м'ячі, і в цьому ж році були затверджені офіційні правила волейболу, згідно з якими партію вважали завершеною, коли одна з команд набирала 21 очко; висота сітки – 7 футів (213 см.); лінія вважалася частиною майданчика. У 1912 році правила були переглянуті й доповнені: розмір майданчика – 35 x 60 футів (10,6 x 18,2 м.) висота сітки – 7,5 фути (228 см.); ширина сітки – 3 фути (91 см.); після втрати подачі гравці змінювалися місцями (здійснювали перехід). Подальша хронологія змін до правил волейболу мала такий вигляд: – 1917 р. висота сітки – 8 футів (243 см.); партія тривала до 15 очок; – 1918 р. склад команди становив 6 осіб; – 1921 р. введено середню лінію; – 1922 р. гравцям

кожної команди дозволяли лише три удари по м'ячу, окружність м'яча 66–69 см, вага – 275–285 гр., майданчик – 9 x 18 м; – 1923 р. при рахунку 14:14 переможцем стає команда, яка перша набере різницю у 2 очки; – 1925 р. висота стелі приміщення, де проводиться гра, не повинна бути меншою 4,5 м. Відведено зону подачі, яка розташована ближче до правої частини лицьової лінії розміром 1x1 м, довжина сітки – 9,9 м., висота сітки для жінок – 2,3 м, для чоловіків 2,4 м, зустріч складалася з 3 партій. Усі помилки під час гри фіксувалися суддівським свистком. Команда, що допускала помилку під час виконання подачі, втрачала на неї право.

Завдяки активістам YMCA дуже скоро у волейбол стали грати в Канаді і Японії, на Кубі, на Філіппінах, у Бірмі, Китаї та Індії. У 1913 нова спортивна гра була включена в програму Перших Ігор країн Південно-Східної Азії в Манілі. У Європі про неї дізналися на початку 20 століття. У 1947 році в Парижі було засновано Міжнародну федерацію волейболу – Federation internationale de Volley-ball (FIVB – ФІВБ), до якої увійшло 14 країн. З 1948 року членом ФІВБ стала Всесоюзна федерація волейболу. На сьогодні 7 кількість членів ФІВБ перевищує 210 країн. Першим президентом ФІВБ був Поль Либо, з 1984 президентом обраний Рубен Акоста. У 1948–1949 р. відбулися перші чемпіонати Європи та Світу серед жіночих та чоловічих команд. З 1957 року до програми Олімпійських ігор включено чоловічий волейбол, а жіночий – з 1962 р. У рамках Олімпійських ігор турнір з волейболу уперше відбувся в 1964 році. З 1965 р. для чоловічих команд, а з 1973 р. для жіночих команд проводяться змагання на Кубок світу. Починаючи з 1992 р., вводяться ігри Світової ліги серед чоловічих команд, а з 1993 – змагання Гран-прі у жінок для найсильніших національних команд. Із 1993 року олімпійським видом спорту визначений пляжний волейбол.

На даний час ФІВБ - найчисленніша з міжнародних спортивних організацій (у 2002 до неї входило 218 національних федерацій), а в усьому світі налічується понад 33 мільйони волейболістів-майстрів. На «побутовому рівні» волейболом займаються (мінімум раз на тиждень) близько мільярда чоловік. Не дивно, що святкування, присвячені 100-річчю волейболу, взяли воістину всесвітній розмах.

Міжнародні змагання. Першими офіційними змаганнями ФІВБ став в 1948 чемпіонат Європи серед чоловічих команд, що завершився перемогою збірної Чехословаччини. Рік по тому пройшов і перший жіночий чемпіонат Європи, який виграла збірна СРСР. У тому ж 1949 вперше було розіграно першість світу серед чоловічих команд, а в 1952 - серед жіночих. Обидва рази перемогу святкували радянські волейболісти. Чоловіча і жіноча збірні стали і першими в історії володарями Кубка світу: відповідно, в 1965 і 1973. Кубок розігрується

раз на чотири роки, з початку 1990-х років - у рік, що передує олімпійському. Змагання носять статус передолімпійського кваліфікаційного турніру: команди, що зайняли перші три місця, автоматично потрапляють на Олімпіаду.

Ще в 1924 на Олімпійських іграх в Парижі відбулися показові матчі волейболістів. Тоді ж американська делегація запропонувала включити волейбол в офіційну олімпійську програму. Але це сталося лише сорок років тому - в 1964 на іграх у Токіо. Першими в історії олімпійським чемпіонами з волейболу стали чоловіча збірна СРСР і жіноча збірна Японії.

У 1990 дебютували змагання Світової ліги. У цьому престижному турнірі беруть участь кращі національні збірні. Найпершим його переможцем стала збірна Італії. У турнірі 2001 взяли участь вже 16 команд - більше, ніж коли-небудь, а призовий фонд до справжнього моменту виріс до 15 мільйонів доларів. У 1993 був вперше розіграний Гран-Прі серед найсильніших жіночих національних збірних. Першими переможцями цих змагань, які є «жіночим» аналогом Світової ліги, стали волейболістки Куби.

Проводяться міжнародні змагання і серед клубних команд. Першими володарями Кубка європейських чемпіонів стали в 1960 волейболісти московського ЦСКА і - рік по тому - волейболістки столичного «Динамо». У 1989 відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих клубних команд, що завершився перемогою «Максіконо» (Італія). Через два роки пройшов перший клубний чемпіонат світу серед жінок. Його виграла волейболістки бразильського клубу «Садія».

Волейбол в СРСР. Офіційною датою народження вітчизняного волейболу вважається 28 червня 1923, коли в Москві був зіграний товариський матч між командами Вищих художніх і театральних майстерень і Московського технікуму кінематографії. Але відомо, що у волейбол у Росії грали і раніше: у Нижньому Новгороді, Казані, Хабаровську, Владивостоку, а трохи пізніше і в Москві. Всього за кілька років, що минули з моменту офіційного дебюту волейболу в СРСР, він придбав неймовірну популярність в країні. У 1926 були затверджені перші правила гри, тоді ж вийшло кілька методичних посібників. У 1928 волейбол включили в програму Всесоюзної Спартакіади. Першими її переможцями стали жіноча збірна Москви і чоловіча збірна України. У 1932 утворена Всесоюзна волейбольна секція (з 1959 - Федерація волейболу СРСР). Рік по тому розіграно першу офіційну першість країни. По 1936 включно в ньому брали участь збірні міст (Москви, Ленінграду, Баку, Харкова, Києва, Мінська, Горького і ін), а сам турнір називався «Всесоюзні волейбольні свята». Переможцем незмінно ставала збірна Москви (чоловіча і жіноча). У 1938 відбувся перший всесоюзний чемпіонат з волейболу серед клубних команд. Він ознаменувався подвійним тріумфом спортивного товариства «Спартак»: у

чоловіків перемогли ленінградські «спартаківці», а у жінок - їх столичні одноклубниці. У цей період волейбол в СРСР стає по-справжньому масовою грою, число «організованих» гравців перевищила 400 тисяч чоловік, мільйони любителів б'ються на імпровізованих волейбольних майданчиках. Визнаними лідерами вітчизняного волейболу тієї пори були В. Осколкова, М. Вихрева, Є. Войт, З. Козлова, А. Якушев, В. Чинилин, Б. Нольде та ін. Першими заслуженими майстрами спорту СРСР серед волейболістів стали Валентина Осколкова (1942) і Анатолій Чинилин (1944) (вони ж першими серед волейбольних фахівців були удостоєні звання «Заслужений тренер СРСР»).

Після Великої Вітчизняної війни провідні позиції у радянському волейболі займали столичні жіночі команди «Локомотив», «Динамо» і «Спартак», а також ленінградський «Спартак» і чоловічі ЦСКА, «Динамо» (Москва), ДН (Ленінград) і «Спартак» (Київ). За них виступали такі майстри, як А. Чудіна, Т. Баришнікова, В. Озерова, К. Рева, В. Щагин, М. Піменов та ін.. Частіше за інших чемпіонами СРСР ставали столичні команди: серед чоловічих - ЦСКА (26 разів), а серед жіночих - «Динамо» (14). Настільки ж гідно ці команди виступали і на міжнародній арені, ставши, відповідно, 13-кратним і 10-кратним володарями Кубка європейських чемпіонів.

У 1948 Федерація волейболу СРСР вступила у ФІВБ. Міжнародний дебют радянських волейболістів відбувся в 1949 в Празі. Чоловіча збірна брала участь у першому чемпіонаті світу і у фіналі переграла вважавшися до того часу непереможною команду Чехословаччини, а жіноча - виграла європейську першість. Свій «золотий» успіх обидві наші команди повторили на чемпіонатах Європи в 1950 і 1951. У 1952 чемпіонат світу з волейболу серед жіночих команд вперше був проведений в Москві.

У 1964 наші спортсмени стали першими в історії олімпійськими чемпіонами з волейболу серед чоловіків, а волейболістки здобули «срібло», поступившись званням чемпіонів господарям XVIII Олімпіади - японській збірній. У загальній складності чоловіча збірна СРСР з волейболу тричі завойовувала олімпійське «золото» (в 1964, 1968 і 1980). Гравці жіночої збірної, які зуміли на Іграх в Мехіко в 1968 взяти «золотий» реванш у японок, потім ще тричі повторили свій успіх (1972, 1980 і 1988). Більшого поки не зуміла домогтися збірна жодної країни. Також не було рівних радянським збірним на першостях світу (6 чемпіонських титулів у чоловічої команди та 5 - у жінок) і Європи, де вони завоювали по 12 вищих титулів. Крім того, наші волейболісти чотири рази завойовували Кубок світу, а жінки - один.

Радянським спортсменам належать своєрідні олімпійські досягнення і в «індивідуальному заліку». Волейболістка Інна Рискаль завоювала рекордну кількість олімпійських медалей (4) серед жінок: дві срібні і дві золоті. Юрій

Поярков за кількістю олімпійських нагород серед волейболістів-чоловіків (3) йде врівень зі своїм співвітчизником Володимиром Кондра і японцем Кацутосі Некодиних, але перевершує їх по «якості» нагород: два «золота» і «бронза». В кінці 2000 спеціальними нагородами в номінації «Кращий гравець» - в рамках проекту ФІВБ - відзначені Інна Рискаль і Костянтин Рева, а в номінації «Кращий тренер» - В'ячеслав Платонов і Гіві Ахвледіані.

Першим президентом FIVB був вибраний французький архітектор Поль Або, що згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року. У 1957 році на 53-й сесії Міжнародного олімпійського комітету волейбол був оголошений олімпійським видом спорту; на 58-й сесії прийнято рішення про проведення волейбольних змагань серед чоловічих і жіночих збірних на Іграх XVIII Олімпіади в Токіо. Після токійської Олімпіади було внесено істотні зміни до правил гри - блокуючим дозволили переносити руки над сіткою на бік суперника і повторно торкатися м'яча після блокування.

У міжнародних змаганнях 1960-1970-х років найбільших успіхів досягали національні збірні команди СРСР, Чехословаччини, Польщі, Румунії, Болгарії, Японії. У жінок аж до московської Олімпіади-1980 найбільш значущим виглядало суперництво радянської та японської шкіл - збірні СРСР і Японії грали один проти одного в фіналах перших чотирьох олімпійських турнірів і здобули в них по дві перемоги. Певних успіхів також досягли збірні Польщі, НДР, Румунії, Чехословаччини, Північної і Південної Кореї. У 1978 році звичну розстановку сил у жіночому волейболі порушила збірна Куби, несподівано з величезною перевагою над суперниками виграла чемпіонат світу, що проводився в Радянському Союзі.

У 1984 році Поля Або змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань і «телегенічність» волейболу, пов'язаних зі скороченням тривалості матчів. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся XXI конгрес FIVB, де були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: вона стала гратися за системою «раллі-пойнт», або «тай-брейк» («розіграш - очко»), у 1990 - ті роки також встановлювалася «стеля» у 17 очок для перших чотирьох партій (тобто вони могли закінчуватися при перевазі суперників в 1 очко з рахунком 17:16). У 1996 році дозволені торкання м'яча будь-якою частиною тіла і активна гра ногою, в 1997 році FIVB запропонувала національним збірним включати в свої склади гравця ліберо. Проводився експеримент з обмеженням волейбольних партій за часом, однак у жовтні 1998 року на конгресі FIVB в Токіо було прийнято ще більш революційне рішення - грати за системою «раллі-пойнт» кожну партію: перші чотири до 25 очок, п'яту - до 15 .

У цей період продовжували удосконалюватися і не пов'язані зі змінами правил техніка і тактика гри. На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і майже перестала застосовуватися бічна подача, збільшилася частота нападаючих ударів із задньої лінії, відбулися зміни у способах прийому м'яча - непопулярний прийом знизу став панівним, а прийом зверху з падінням майже зник. Звузилися ігрові функції волейболістів: наприклад, якщо раніше в прийомі були задіяні всі шість гравців, то з 1980-х років виконання цього елемента стало обов'язком двох доігровщиків.

Гра стала більш силовою і швидкою. Волейбол збільшив вимоги до зросту й атлетичної підготовки спортсменів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай тільки звязуючий і ліберо. У число найсильніших додалися нові команди - Бразилія, США, Куба, Італія, Нідерланди, Югославія. У той же час зросла різниця в класі між збірними країн Європи та Південної Америки і представниками Азії (винятком є жіноча збірна Китаю). Триразовий чемпіон світу чоловіча збірна Італії 1990-1998 років і жіноча команда Японії 1960-1965 років були визнані FIVB кращими командами ХХ століття.

З 1990 року стала розіграватися Світова ліга з волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 року проводиться аналогічне змагання у жінок - Гран-прі. З другої половини 1980-років в Італії створюється перша по-справжньому професійна ліга, організація яка стає прикладом для національних чемпіонатів інших країн.

У 1985 році в Холиоці відкритий Зал волейбольної слави, в який заносяться імена найбільш видатних гравців, тренерів, команд, організаторів, суддів.

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Росії (2010), серед жінок - збірна Росії (2010).

Керівництво FIVB продовжує вести роботу над удосконаленням волейбольних правил. Деякі зміни були внесені в 2009 році, і в тому ж році на клубному чемпіонаті світу в Досі (цей турнір був відроджений після 17-річної перерви) була випробувана так звана «золота формула», згідно з якою команда, що приймає свою першу атаку повинна проводити строго з задньої лінії. На практиці це нововведення, яке за задумом має сприяти вирівнюванню можливостей суперників і дозволити м'ячу довше перебувати в повітрі, не

тільки не дало очікуваного ефекту, а й призвело до зменшення видовищності гри, за що було піддано критиці з боку багатьох гравців, тренерів, фахівців і любителів волейболу [8]. «Золота формула» та інші можливі зміни в правилах будуть обговорюватися на конгресі FIVB в 2011 році і можуть бути прийняті після закінчення Олімпійських ігор у Лондоні.

Український волейбол

Вважають, що поширення волейболу в Україні розпочалося з 1925 року, коли в Харкові була створена перша волейбольна команда. У 1927 році в Харкові видано перший посібник М. І. Черкесова «Волейбол, городки і кеглі». У кінці 1926 року відбулися перші зустрічі між командами студентів Харкова й Москви. У цьому році в Харкові було всього 5 жіночих і 9 чоловічих команд, а вже в 1927 році – 10 жіночих і 18 чоловічих. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону). Бурхливому розповсюдженню гри сприяли товариські зустрічі українських команд з командами Москви, Ленінграда, Баку та ін.

Дуже велике значення для подальшого розвитку волейболу мало його включення до програми змагань Всерадянської спартакіади 1928 р. Збірні УРСР на спартакіаді представляли чоловічі та жіночі команди м.Харкова, як найсильніші в Україні. Переможцями серед чоловічих команд стала команда УРСР (Є.Єлісеєв, С.Карський, І.Музиканський, В.Михайличенко, Г.Прусак, С.Соломін, А.Шатоха), жіноча команда УРСР посіла друге місце (М.Воробйова, Л.Власова, А.Грудман, Н.Капустіна, В.Ніколаєва, Л.Сторожниченко, З.Шевцова).

Після Всерадянської спартакіади (1928 р.) географія волейболу незмінно розширювалася. Виростала майстерність спортсменів інших міст України, зокрема, чоловічої команди м.Дніпропетровська, яка в 1931 р. нанесла поразку харківчанам – лідеру українського волейболу, і вийшла у число ведучих команд.

У перших чемпіонатах СРСР, які в 1933-1936 рр. називались «Всерадянськими волейбольними святами», чоловічі команди м. Харків і м. Дніпропетровськ (Баришніков Л., Великий С., Зігоровський І., Майзлес Л., Маховський Н., Русанов А. та ін.) поперемінно займали друге та третє місце.

Харківські волейболістки на Всерадянських волейбольних святах вигравали друге та третє місце.

З 1938 р. чемпіонати СРСР проводилися серед клубних команд ДСТ та відомств. У чемпіонаті СРСР 1940 року харківська жіноча команда «Спартак» зайняла 3-тє місце. Серед тих, хто захищав спортивну честь Харківщини у ті далекі часи, слід відмітити Т.Найман, М.Машталлер (перших майстрів спорту

СРСР), Л.Данілову, М.Бевз, Н.Маркову, Н.Капустіну, А.Грудман, О.Соколову, Н.Кухарчік, М.Воробйову, Л.Сторожніченко, Л.Власову, З.Шевцову.

Всезагального визнання та поважання заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. Взагалі з його ім'ям тісно пов'язана вся історія волейболу довоєнних часів як гравця і одночасно тренера, як доцента кафедри спортивних ігор та автора перших методичних та наукових видань з волейболу.

В цілому, період 1925-1940 рр. був сприятливим у плані масового заняття населенням волейболом. У парках відпочинку багатьох міст на майданчиках за штучним освітленням тривали ігри, які часто закінчували далеко за північ. Так само і у небагатьох на той період спортивних залах тренування розпочиналися о 22-00.

Сумні і тривожні часи 1941-1945 рр. не обминули і волейболістів. Частина з них загинула на фронтах війни, інші повернулись пораненими або каліченими. Саме з числа тих волейболістів, які захищали свою честь і совість, відстоювали свободу своєї сім'ї і близьких, та до яких доля була сприятлива, почали формуватися команди для участі у першому післявоєнному чемпіонаті СРСР та інших змаганнях. Так, у чемпіонаті СРСР 1945 р. виступали жіночі команди «Локомотив» (Харків) – 6-те місце і «Здоров'я» (Київ) – 10-те місце та чоловіча команда «Локомотив» (Харків) – 7-ме місце й команда Військового училища - 10-те місце.

Справжнім триумфом був виступ збірних команд УРСР у 1956 р. на I Спартакіаді народів СРСР – золоті медалі вибороли чоловіки.

Жіноча команда УРСР посіла друге місце: Р.Даманська (Кошелева), Є.Легкова, Л.Філішкіна (Харків), Є.Зозуля, А.Кошулька, Г.Поліщук (Київ), Ф.Гольдгубер, Є.Коржова, Г.Логвіненко, Є.Півнева (Одеса), А.Архангельська (Дніпропетровськ). Готував команду – харківський тренер Д.І.Хаджінов.

Починаючи з 50-х років минулого століття, чудові результати демонстрували українські клуби та збірні країни на всесоюзній та міжнародній арені. Жіноча команда «Буревісник» (Одеса) в 1961 р. виборола золоті медалі чемпіонату СРСР (А.Архангельська, Ф.Гольдгубер, С.Горбачова (Мельниченко), Л. Гурєєва, Є.Коржова, Г.Логвіненко, В.Мишак (Волощук), Г.Петрашкевич (Снимщикова), Н.Романова (Задорожня), Т.Шурда (Рассаднікова). Тренер – Є.Г.Горбачов). Срібні медалі чемпіонату СРСР вигравали чоловічі команди: «Спартак» (Київ) – 1951 р., «Буревісник» (Одеса) – 1961 р., «Локомотив» (Київ) – 1969 р., «Зірка» (Ворошиловград) – 1972 р., «Шахтар» (Донецьк) – 1991 р. та жіночі команди: «Іскра» (Ворошиловград) – 1975 р., 1978 р., «Медин» (Одеса) – 1983 р. Бронзовими призерами становились чоловічі команди: «Спартак» (Київ) – 1952 р., 1953 р., «Наука» (Одеса) – 1954 р.,

«Буревісник» (Одеса) – 1955 р., 1957 р., «Локомотив» (Київ) – 1966 р., 1981 р., «Зірка» (Ворошиловград) – 1976 р., 1979 р., «Локомотив» (Харків) – 1978 р. та жіночі команди: «Буревісник» (Одеса) – 1962 р., 1971 р., «Іскра» (Ворошиловград) – 1973 р., 1974 р., «Сокіл» (Київ) – 1981 р., «Медин» (Одеса) – 1982 р., «Орбіта» (Запоріжжя) – 1984 р. Крім того, чоловіча команда «Шахтар» (Донецьк) у сезоні 1991-1992 рр. Виграла відкритий чемпіонат СНД. Володарями Кубка СРСР серед чоловічих клубів були: тричі «Локомотив» (Київ) – 1973, 1988, 1990 рр. Та ЧГС (Одеса) – 1976 р., серед жіночих клубів – тричі «Медин» (Одеса) – 1974, 1981, 1983 рр., двічі «Орбіта» (Запоріжжя) – 1985, 1988 рр., «Іскра» (Ворошиловград) – 1980 р.

У 1962 р. жіноча команда «Буревісник» брала участь у самому престижному європейському клубному турнірі – Кубку Європейських чемпіонів. Одержав у фіналі перемогу над одним із кращих клубів Європи – «Славія» (Софія, Болгарія) з рахунком 3:1 та 3:0 одеситки стали володарями Кубка Європейських чемпіонів (А.Архангельська, Ф.Гольдгубер, Л.Гурєєва, Є.Коржова, Г.Логвіненко, В.Мишак (Волощук), Г.Петрашкевич (Снимщикова), Н.Романова (Задорожня), Л.Чупріна, Т.Шурда (Рассаднікова) Тренер – Є. Г.Горбачов).

Кубок кубків Європейських країн вигравали: чоловіча команда «Зірка» (Ворошиловград) у 1973 р. та жіночі команди: «Іскра» (Ворошиловград) у 1977 р. (Є.Назаренко, Н.Горбенко, В.Колесник, В.Мелешко, Н.Максимова, Л.Губка, Н.Кочерова, Р.Гатіна, Н.Журба, Н.Черкасова. Тренер – В.С.Чернов) і «Медин» (Одеса) в 1983 р (Н.Борисова, Н.Горбачова, О.Дородних, М.Золотарьова, О.Кислякова, М.Іващенко, Л.Осадча, І.Петраченко, Л.Рудовська, О.Соколовська, І.Степанок, О.Шкурнова. Тренер – Ю. І.Курильський).

Чоловічій клуб «Локомотив» (Харків) у сезоні 2003-2004 рр. виграв Кубок Топ-команд (М.Пасажин, С.Щавинський, В.Титаренко, С.Звягінцев, С.Шульга, В.Киктєв, В.Татаринцев, С.Кисіль, І.Дегтев, А.Онїпко, Ю.Філіппов, А.Адамець. Головний тренер – С.В.Побережченко). Жіноча команда «Орбіта» (Запоріжжя) в 1990 р. стала володарем Кубка ЄКВ (Європейська конфедерація волейболу).

Збірна чоловіча команда УРСР чотири рази (1956, 1967, 1986, 1991 рр.) була переможцем Спартакіади народів СРСР, бронзовими призерами – в 1983 р.

З початку 90-х років минулого століття, коли наша країна виборола незалежність, стали проводитися чемпіонати України та змагання на кубок України серед чоловічих та жіночих команд. Найсильніші чоловічі та жіночі 8 команди брали участь у різних європейських кубках, де ставали переможцями і здобували перші та призові місця. Українські волейбольні команди – переможці та призери європейських кубків: КУБОК ЧЕМПІОНІВ (жінки): 1995 р. –

«Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу. 1996 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Бронзу.

КУБОК ТОП-КОМАНД (чоловіки): 2004 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Срібло. 2005 р. – «Локомотив» (Харків) здобули Золото.

КУБОК ЄКВ (жінки): 1994 р. – «Орбіта» (Запоріжжя) здобули Бронзу. 1995 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло. 1999 р. – «Іскра» (Луганськ) здобули Срібло. Вдалими можна вважати здобутки юнацьких та молодіжних команд України на Європейській першості. Серед спортивних клубів варто назвати чоловічі команди: «Локомотив» (Харків) та «Азот» (Черкаси) та жіночі: «Іскру» (Луганськ), «Орбіту» (Запоріжжя) та «Круг» (Черкаси). У 2005 році жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи. А у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної виборили бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

На жаль, в останні роки українські клуби та національна збірна команда України втратили свої позиції на міжнародному рівні.

І однією з об'єктивних обставин є недостатнє фінансування команд та відтік наших кращих гравців у престижні закордонні клуби.

Разом з тим система підготовки перспективних молодих спортсменів в українських клубах ще і сьогодні зберігає свій високий рівень.

У нас є певні успіхи у дитячих і молодіжних командах, які представляють Україну на міжнародних змаганнях. Так, у 2002 р. збірна команда України стала срібним призером Європи серед юніорок (головний тренер В.В.Перебийніс), а в 2005 р. збірна команда України виграла золоті медалі чемпіонату Європи серед дівчат (головний тренер – В.В.Перебийніс. І це свідчить про високий професіоналізм наших тренерів. Тому є підстави вважати, що клубні команди та національна збірна мають можливість для підйому рівня українського волейболу. Але клубні колективи в наступний час самі не зможуть вирішувати цю проблему.

У зв'язку з цим необхідно повернути увагу та об'єднати зусилля державних органів управління освітою та спортом, меценатів, громадськості, клубів, тренерів і спортсменів для негайного вирішення проблем волейболу в Україні. Головне, повернути колишню славу українському волейболу, котрий займав провідні позиції на міжнародній арені та виховав видатних майстрів гри, ім'я яких широко відомі у міжнародному спортивному світі.

Різновиди волейболу. Відомо чимало різновидів класичного волейболу. Перш за все, це *пляжний волейбол* (біч-волей) - популярний вид спорту, гра над розділеною високою сіткою на піщаному майданчику, в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол, окрім традиційних для

волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) і витривалості (матчі, в яких заміна гравців в командах правилами не передбачені, часто проходять в умовах високої температури, при яскравому сонці або при дощі і сильному вітрі, до того ж звичайною практикою є проведення однією командою декількох ігор в день). Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда в пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз в багатьох командах можна виділити високого блокувальника і менш високого, але рухливішого захисника (догравача), звільненого від роботи на блоці.

Головним органом, що управляє в пляжному волейболі є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB -Міжнародної федерації волейболу. З 1996 року пляжний волейбол присутній в програмі змагання Олімпійських ігор. Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз в два роки; Світовий тур — щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване аналогічно тенісним АТР- і WTA-турам; турніри, що проводяться регіональними конфедераціями, що входять в FIVB.

Міні-волейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн. З'явився міні-волейбол в 1961 в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчики і дівчатка, але їх співвідношення в командах-суперниць повинна бути однаково. Гра проходить на майданчику 6 на 4, 5 (бнаб) м, розділеною навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча: 210-230 грамів, окружність: 61-63 см. Гра в партії йде до 15 очок. За рахунку 14:14 грають до тих пір, поки перевага однієї з команд не складе два очки або поки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Нерідко гра в міні-волейболі йде на якийсь час. (У міні-волейболу є гра-антипод: гігантський волейбол. Кількість гравців у команді доходить до ста чоловік, а сам майданчик за розмірами лише вдвічі перевищує звичайну. Грають легким м'ячем у брезентовій покривці діаметром 80 см, Число ударів не обмежена.)

Піонербол. Основна його технічна відмінність від класичного волейболу в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і перевід м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з

фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, але й баскетболу. У різних містах Росії проводяться змагання з піонерболу.

3.2. Сучасні уявлення про гру

У волейбол грають на прямокутному майданчику 9 на 18 метрів (з дерев'яним або синтетичним покриттям), розділеному навпіл сіткою. Ігровий майданчик оточений так званою вільноюзоною, яка також може бути задіяна в процесі гри. Висота вільного простору над ігровим полем повинна становити не менш 12,5 м. Сітка кріпиться на висоті 2,43 м (По верхньому краю) - для чоловічих команд і 2,24 м - для жіночих (передбачені також відповідні варіанти для трьох дитячо-юнацьких вікових груп). По краях до сітки кріпляться спеціальні антени, що обмежують площину переходу м'яча над сіткою, щоб уникнути суперечок про те, чи пройшов він у межах або за межами ігрового простору.

Волейбольний м'яч являє собою сферичну внутрішню камеру з гуми (або подібного до неї матеріалу) з покриттям з еластичної або синтетичної шкіри. Маса м'яча - 260-280 грамів, окружність - 65-67 сантиметрів. Довгий час в офіційних змаганнях використовувався білий м'яч. Після ряду експериментів з різними колірними поєднаннями експерти Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ) визнали найбільш оптимальним комбіноване біло-жовто-синє забарвлення м'яча. З кінця 1990-х років на всіх турнірах, що проводяться під егідою ФІВБ, грають тільки такими м'ячами.

Команда може складатися максимум з 12 гравців. На майданчику одночасно виступають шість із них. У кожній партії дозволяється шість замінів - і ще шість так званих зворотних замінів (гравець початкової розстановки може вийти з гри і знову повернутися на майданчик - але тільки один раз в партії і тільки на позицію того хто його раніше замінив). Одночасно можуть бути замінені один або кілька гравців. У разі якщо ліміт замінів вичерпаний, а хтось з гравців на майданчику отримує травму, допускається так звана виняткова заміна. Замінити травмованого гравця може будь-який партнер.

Матч складається з п'яти партій, а партії - з ігрових епізодів, в кожному з яких розігрується одне очко.

Епізод починається з подачі м'яча через сітку. Перша подача в першій і у вирішальній (п'ятій) партіях виконується командою, що виборола право на подачу за жеребкуванням. У всіх інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

Подача проводиться із зони подачі за лицьовою лінією майданчика ударом по м'ячу долонею або будь-якою частиною руки після того, як м'яч був

підкинутий або випущений з руки (рук). Гравці команди, що подає не мають права заважати суперникам - за допомогою індивідуального або групового заслону - бачити подачу і траєкторію м'яча. Гравці команди, що приймає, пасуючи м'яч один одному, намагаються відправити його назад на сторону команди, що подає, при цьому допускається не більше трьох торкань м'яча (третім ударом він повинен бути відправлений через сітку). Якщо використано більше трьох торкань (блок - не в рахунок), фіксується помилка «чотири удари». Під «ударами» маються на увазі як навмисні, так і ненавмисні зіткнення гравців з м'ячем. Коли два (три) партнера торкаються м'яча одночасно, це зараховується як два (три) удари, виключаючи блокування. Крім того, один і той же гравець не може вдарити по м'ячу двічі підряд. М'яч може торкатися сітки при переході через неї.

Команда отримує очко і право на подачу, якщо суперник не зумів відбити м'яч (і той торкнувся підлоги), не перекинув м'яч назад через сітку за три торкання або зробив це з порушенням правил. Партію виграє команда, яка першою набрала 25 очок з перевагою мінімум в два очки. За рахунку 24:24 гра триває до переваги у два очки (26:24, 27:25 і т.д.) За рахунку 2:2 грається вирішальна (п'ята) партія - до 15 очок, але різниця в рахунку також повинна становити не менше двох очок. У матчі перемагає команда, яка виграла три партії. Нічий у волейболі виключені.

Правилами передбачено покарання за неправильну поведінку гравців по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів по команді чи глядачів: попередження, зауваження (команда карається втратою розіграшу), видалення гравця (до кінця партії або матчу), дискваліфікація гравця (до кінця матчу).

Змагання з волейболу проходять за коловою системою або з вибуванням. За більш ніж столітню історію волейболу його правила не раз зазнавали істотних змін. В кінці ХХ століття волейбольна сітка кріпилася на висоті 1,83 м. А розміри майданчика становили 6,75 на 13, 8 м (пізніше - 7,62 на 15,2 м). Кількість гравців на майданчику не обмежувалася, так само, як і максимально допустима кількість ударів по м'ячу. Дозволялося ведення м'яча (тобто багаторазове торкання його одним гравцем) і використання в процесі гри стін залу. Очки зараховувалися тільки при своїй подачі, а за першою невдалою подачею дозволявся повтор. Дотик м'ячем сітки розцінювався як помилка. Була допустима «розбіжність» в параметрах м'яча: окружність - 63,5-68,5 см, а маса - 252-336 грамів. З часом число гравців в команді (на майданчику) скоротилася до шести, а число торкань м'яча - до трьох (при цьому допускалося додаткове торкання на блоці).

Формування сучасних волейбольних правил відноситься до 1910-1920-х років. Певні розбіжності в правилах у різних країнах та регіонах стали однією з

причин, по яких волейбол включили в олімпійську програму лише в кінці 1950-х років. Перші офіційні міжнародні правила були затверджені в 1947 на установчому конгресі ФІВБ. Примітно, що тоді ж у складі федерації була утворена комісія з розробки і вдосконалення правил гри. Поправки вносилися в них неодноразово.

Одне з найбільш кардинальних змін у правилах відбулося в кінці ХХ століття. Пов'язано воно з тим, що волейбольні матчі нерідко тривали дві-три години. Нескінченні переходи подач не позначалися на рахунку і помітно затягували час гри: команда заробляла очко тільки при своїй подачі, а при чужій лише відіграла її. Спочатку прийняли правило, згідно з яким вирішальна (п'ята) партія проводилася за прийнятою в тенісі системі тай-брейк: кожен розіграш м'яча - очко (незалежно від того, чия була подача), а рахунок у перших чотирьох партіях обмежувався 17 очками, за рахунку 17: 16 партія вважалася завершеною. (Перші всі партії гралися до 15 очок або поки розрив в рахунку не складав два очки - 16:14, 17:15 і т.д.)

У 2000 система тай-брейк стала застосовуватися у всіх партіях (перші чотири граються до 25 очок, вирішальна (п'ята) - до 15). Були введені і деякі технічні нововведення. Наприклад, у захисті дозволили грати будь-якою частиною тіла, навіть ногами (раніше допускалася лише гра руками і тілом вище за пояс). подача зараз виконується з будь-якого місця за майданчиком, а не зі спеціальної зони, як раніше; допускається, якщо при подачі м'яч зачіпає сітку, але перелітає на половину суперників і т.д.

В даний час ФІВБ розглядає можливість проведення експериментальних міжнародних змагань з лімітом зросту для гравців: 175 см - Для жінок і 185 см - Для чоловіків.

Техніка і тактика гри у волейболі. Спочатку волейбольна гра багато в чому будувалася на індивідуальній майстерності окремих спортсменів. Але вже на початку ХХ століття закладаються основи командної гри, награвються деякі комбінації і ігрові зв'язки.

У другій половині 1920-х років формуються основні технічні елементи гри (подача, пас, атакуючий удар і блок), на основі яких поступово розробляється тактика командних дій, що вимагає взаєморозуміння та зіграності партнерів. У 1930-і роки з'являються груповий (за участю двох і навіть трьох гравців команди, що обороняється) блок і страховка, нові атакуючі - у тому числі обманні - удари. Чимало нових технічних прийомів з'явилося у волейболі після Другої світової війни. Так, в 1960-і роки волейболісти освоїли, окрім іншого, прийом м'яча в падінні і з перекатом і блок з перенесенням рук на бік суперника, а в 1980-ті - подачу м'яча в стрибку.

Сучасний волейбол - це гра високих швидкостей і великих висот. Атакуючий удар нерідко здійснюється з висоти, що помітно перевищує висоту баскетбольного кільця (порядку 3,5 і більше метрів), і досягає «цілі» за лічені частки секунди.

Волейбольний майданчик з кожного боку умовно розділений на шість зон: три під сіткою (передня лінія) і три ззаду, в трьох метрах від сітки (задня лінія). Три гравці передньої лінії займають позиції (зліва направо) 4, 3 і 2, а гравці задньої лінії, відповідно, 5, 6 і 1. Початкова розстановка визначає порядок подальшого переходу гравців на майданчику: подавальний переходить на позицію 6, потім - 5 і т.д. Цей порядок зберігається протягом всієї партії. Перед початком кожної партії тренер представляє початкову розстановку своєї команди у спеціальній картці розташування. У момент удару по м'ячу подаючого гравці обох команд повинні знаходитися в межах свого майданчика в порядку переходу, за винятком подаючого. Якщо команда виграє очко при чужій подачі, то перед своєю подачею гравці, рухаючись за годинниковою стрілкою, переходять в інші зони. Певні «позиційні обмеження» зберігаються і в процесі гри. Гравці задньої лінії не можуть брати участь у блоці, а також завершувати атакуючий удар з передньої зони, якщо м'яч у момент торкання знаходиться вище верхнього краю сітки.

У сучасному волейболі розрізняють п'ять основних амплуа гравців: сполучний, діагональний нападник, центральний блокуючий, доігровщик і ліберо.

Сполучний (або пасуючий) визначає «тактичний малюнок» гри своєї команди. Саме він у більшості випадків виконує передачу м'яча нападаючому для завершального удару (виключення - ситуації, коли сполучний опиняється в ролі приймаючого). Від його дій багато в чому залежить успіх у боротьбі з блокуючими команди-суперника. Сполучний визначає слабкі місця у ворожій обороні (наприклад, невисокий гравець на передній лінії або не дуже кмітливий центральний блокуючий) і виводить атакуючого на найбільш вигідну позицію. Сполучний - мозковий центр команди і її лідер.

У ролі діагонального (або універсального) нападаючого виступають найпотужніші та стрибучіші гравці команди, оскільки вони атакують в основному із задньої лінії. Саме діагональні нападники набирають найбільше очок у грі.

Двоє центральних блокуючих, або нападники першого темпу б'ють з коротких прострільних передач. На цій позиції виступає чимало спортсменів «баскетбольного зросту» - таких, як гравець збірної Росії Олексій Казаков (217 см). Головне їхнє завдання - блокувати удари суперників так, щоб м'яч не перелетів через сітку або потрапив до захисників своєї команди. Стрибок

блокуючих повинен бути не тільки високим, але і своєчасним - у іншому випадку нападаючий «перевисить» блок і завдасть удару поверх нього. Правилами допускається перенесення рук блокуючими на бік суперника - за тієї умови, що вони торкаються м'яча після того, як його торкнеться атакуючий.

Доігровщики, або нападники другого темпу атакують з країв сітки. Їм часто адресують для «обробки» важких м'ячів. На доігровщиків покладено також прийом м'яча з подачі суперника. Приймаючий повинен володіти відмінною реакцією: за десяти частки секунди йому треба визначити «кут атаки» суперника, вибрати найбільш вдалу позицію для прийому м'яча і вирішити, куди його слід відіграти.

Стандартна схема дій приймаючої команди: прийом м'яча - передача - атакуючий удар.

У процесі гри кращі блокуючі команди - внаслідок переходів - не завжди знаходяться на передній лінії, точно так само, як кращі захисники - на задній. Тому оптимальна первісна розстановка гравців на майданчику і подальше варіювання складу за допомогою замінів - ключовий момент в тактиці сучасного волейболу.

Чимало технічних і тактичних нововведень привнесли в гру наші спортсмени і тренери: раптова атака з першого пасу, різані подачі, відкидку м'яча назад і ін..

3.3. Загальні правила гри

У волейбол грають дві команди, у кожній з яких по 6 гравців. Мета кожної команди спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкувся майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника.

2. М'яч вводиться в гру подачею: ударом гравця, що подає, через сітку на сторону суперника.

3. У волейболі команда, що виграє розігрування, одержує очко (система «кожне розігрування-очко»). Коли команда, що приймає, виграє розігрування, вона одержує очко і право подавати, а її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

4. Переможцем гри стає команда, яка першою набирає потрібну кількість очків.

Міжнародна федерація волейболу, як правило, один раз на чотири роки на своїх конгресах вносить зміни в правила гри. Всі ці зміни спрямовані на підвищення емоційного рівня гри, її динамічності та видовищності. Після численних змін і уточнень правил гри вона дійшла до наших днів.

Розмітка і обладнання ігрового майданчика

Майданчик обмежують лініями шириною 5 см, що входять у розміри ігрової частини майданчика. Короткі лінії називаються лицьовими, довгі - бічними. Колір ліній повинен різко відрізнитися від кольору покриття майданчика. Розмітку роблять матеріалом, що не створює нерівностей. Всі перешкоди видаляють від меж майданчика не менш ніж на 3 м на відкритих майданчиках і на 2 м в закритих приміщеннях. Середини бічних ліній з'єднують прямою лінією, яка називається середньою. Вона ділить майданчик на дві рівні частини. На кожній половині майданчика на відстані трьох метрів від середньої лінії і паралельно їй проводиться лінія нападу, що з'єднує бічні лінії. Ширина лінії - 5 см входить в розмір площі нападу. Простір, утворений середньою лінією, лінією нападу і частиною бічних ліній, називається площею нападу.

На продовженні правої і лівої бічних ліній перпендикулярно лицьовим лініям в 20 см від них проводяться дві лінії довжиною 15 см і шириною 5 см. Вони обмежують місце подачі. Розбивку майданчика починають з прокладання бічної лінії АВ (рис.1) завдовжки 18 м, вбиваючи у точках А і В кілочки.

З точки А прокреслюють дугу радіусом 9 м, а з точки В - радіусом 20 м 18 см. У точці перетину дуг забивають кілочок. Потім прокреслюють дугу з точки А - радіусом 20 м 18 см і з точки В - 9 м. У точці перетину дуг також забивають кілочок.

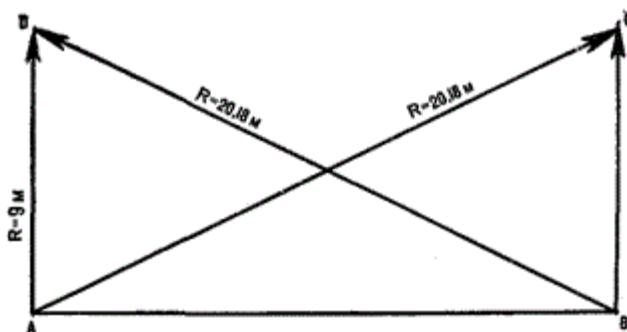


Рис. 1. Розбивка волейбольного майданчику та підготовка для розмітки

Між кілочками натягують мотузку і по ній за допомогою розмічальної машинки, або накладаючи трафарет, проводять лінії. Розмітку ґрунтової площадки роблять будь-якою фарбою, сухою крейдою, а краще всього спеціальною готовою клейовою фарбою. Для виготовлення клейової фарби на відро води беруть 8 кг товченої крейди і 1 кг столярного клею і варять суміш до тих пір, поки не вийде маса достатньої густоти. Розмітка клейовою фарбою швидко висихає і добре зберігається.

команди, яка виграла очко. Майданчик по кількості гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою (рис. 3).

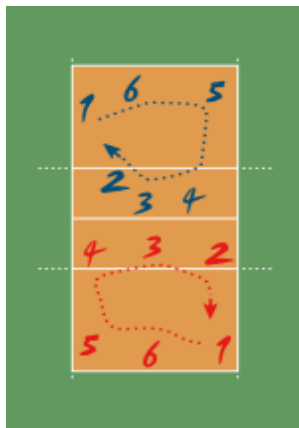


Рис. 3. "Зони" на майданчику і переміщення гравців

3.4. Загальна характеристика основних технічних елементів

Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Мета подачі послати м'яч на половину суперника і максимально ускладнити прийом. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнувся поверхні ігрового майданчика суперника, подаючій команді зараховується очко. Якщо гравець, який подавав порушив правила або відправив м'яч до ауту, то очко зараховується команді суперника. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець. У сучасному волейболі найбільш поширена силова подача в стрибку (рис. 4).



Рис. 4. Подача в стрибку

Її протилежністю є укорочена (плануюча, тактична) подача, коли м'яч направляється близько до сітки.

Прийом м'яча знизу

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди дозволяється зробити три торкання (не можна двічі поспіль чіпати м'яч) і максимум після третього торкання перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза антен. При прийомі не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Плануючу подачу можуть приймати 2 гравця на задній лінії, але для прийому силової подачі вимагається вже 3 гравця (рис. 5.).



Рис. 5. Прийом силової подачі

Прийом атакуючого удару відрізняється від прийому подачі, так як в захисті в обов'язковому порядку завжди беруть участь всі 6 гравців, що знаходяться на майданчику, деякі гравці передньої лінії ставлять блок (іноді всі троє), а всі інші грають в захисті. Мета захисників залишити м'яч у грі і по можливості довести його пасуючому. Захист може бути ефективним тільки в разі узгоджених дій всіх гравців команди, тому були розроблені схеми гри в захисті, з яких прижилися тільки дві, "кутом назад" і "кутом уперед". В обох схемах крайні захисники стоять по бічних лініях, виходячи із-за блоку в 5-6 метрах від сітки, а ось захисник в 6 зоні відповідно до назви схеми грає або безпосередньо позаду блоку (ловить скидання за блок) або за лицьовою лінією (грає далекі рикошети від блоку).

Атака

Зазвичай при позитивному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання) і доводиться до пасуючого гравця, пасуючий передає (2-м дотиком) м'яч гравцеві для виконання атакуючого удару (3-є торкання). При атакуючому ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика (рис. 6). Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією.



Рис. 6. Атака (першим темпом)

Розрізняють атакуючі удари: прямі (по ходу) і бічні, удари з переводом вправо вліво і обманні удари (скидки).

Блокування

Це ігровий прийом, при якому команда перешкоджає переведенню м'яча при атаці суперника на свою сторону, перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою, зазвичай руками, перенесеними на бік суперника в рамках правил (рис. 7). Дозволяється переносити руки на бік суперника при блокуванні так, щоб вони не заважали супернику до його атаки або іншої ігрової дії.



Рис. 7. Блокування

Блок може бути одиночним чи груповим (подвійним, потрійним). Торкання блоку не вважається за одне з трьох торкань. Блокувати можуть тільки ті гравці, що стоять на передній лінії, тобто в зонах 2, 3, 4.

Друга передача «двома зверху»

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

Другу передачу робить сполучний збірної Польщі Павел Загумний. Гравець № 2 збирається атакувати першим темпом. Гравець № 11 загрожує атакою із задньої лінії ("пайп"). Блокуючі супротивника повинні вирішити, яку атаку їм закривати (рис. 9).



Рис. 9. Друга передача

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). Після закінчення перших чотирьох партій, а також при досягненні однієї з команд 8 очок в п'ятій партії, команди міняються сторонами майданчика. У кожній партії тренер має право провести не більше 6 замінів польових гравців.

Порушення правил

Нижче перераховані найбільш характерні для гри помилки гравців і тренера.

При подачі:

- Гравець заступив ногою на простір майданчика.
- Гравець підкинув і впіймав м'яч.
- Після закінчення 8 секунд після свистка судді м'яч передається команді суперників.
- Торкання антени м'ячем.
- Здійснив подачу до свистка судді.

При розіграші

- Зроблено більше трьох торкань.
- Торкання верхнього краю сітки гравцем, що виконує активну ігрову дію.
- Заступ гравцем задньої лінії триметрової лінії при атаці.
- Помилка на прийомі: подвійне торкання або затримка м'яча.
- Торкання антени м'ячем при ударі.
- Заступ на ігрову половину суперника.

- Порушення розстановки.
- Неспортивна поведінка одного з гравців чи тренера.
- Торкання верхнього краю сітки.

3.4. Зміни в правилах гри

На XXXI Конгресі FIVB в Дубаї були затверджені зміни в правилах, які набрали чинності з сезону 2009 року. Тепер заявка команди в офіційних міжнародних зустрічах складає 14 гравців. Також змінено тлумачення помилок "торкання сітки" та "заступ" на ігрову половину супротивника, уточнено визначення блокування, внесені процедурні зміни, що стосуються функцій суддів та порядку проведення замін.

Схеми гри

Під схемою гри розуміється якісний і кількісний склад гравців різних амплуа на майданчику. Найбільш поширені схеми гри 4-2, 5-1 і 6-2, де 2-1-2 кількість зв'язуючих на майданчику, а 4-5-6 умовна кількість атакуючих гравців. За схемою 4-2 грають 2 зв'язуючих, розташованих по діагоналі один до одного. Таким чином у всіх розстановках на передній лінії є тільки один сполучний, він же і віддає передачі. За схемою 5-1, на майданчику знаходиться тільки один пасуючий, який у всіх розстановках виходить в 3-ю зону і звідти віддає другу передачу. Схема 6-2 аналогічна схемі 4-2, за тим винятком що пасує завжди той сполучний, який по розстановці на поточний момент перебуває на задній лінії. Ця схема дозволяє пасуючому у всіх розстановках мати трьох нападників на передній лінії. Схема 4-2 є найпростішою і використовується на даний момент тільки любителями. Схема 5-1 складна для пасуючого, але використовується повсюдно. Схема 6-2 така ж складна, як і 5-1. Вона накладає особливі вимоги до пасуючих, які повинні приймати подачу як доігровщики атакувати не гірше доігровщиків (перебуваючи на передній лінії). Для цієї схеми ідеально підходять універсальні гравці, які прийшли з пляжного волейболу.

3.5. Видатні волейболісти

Найбільшу кількість медалей в історії волейболу на Олімпійських іграх завоював Карчев Кіра (США) - 2 золотих медалі в класичному волейболі і одну в пляжному. Серед жінок це радянська волейболістка Інна Рискаль, яка на 4-х Олімпіадах (1964-1976) завоювала 2 золотих і 2 срібні медалі.

- Георгій Мондзолевский (СРСР)
- Людмила Булдакова (СРСР)
- В'ячеслав Зайцев (СРСР)

- Андреа Джані (Італія)
- Жибао (Жілберто Годой Фільо) (Бразилія)
- Ллой Болл (США)
- Катерина Гамова (Росія)
- Любов Соколова (Росія)
- Регла Торрес (Куба)

3.6. Методика навчання техніці гри у волейбол

Техніка гри – комплекс спеціальних прийомів і способів, необхідних для успішного розв'язання конкретних ситуативних завдань.

Специфічні особливості техніки гри у волейбол: висока сітка, обмежена кількість ударів (не більш як три), чітке виконання.

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти. Процес навчання умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Техніку гри поділяють на техніку гри в нападі, техніку гри в захисті. Крім того, виділяють техніку переміщення і техніку дії з м'ячем.

Техніка переміщень

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Для гри у волейбол характерне поєднання різних способів переміщень і прийняття раціонального положення для виконання наступної дії. На майданчику виникають ігрові ситуації, які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю.

Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває в положенні ігрової стійки. Якщо положення прийнято правильно, то створюються передумови для висококоординованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Особливо важливе значення має правильна стійка для початківців (рис. 13). Відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміститися на майданчику.

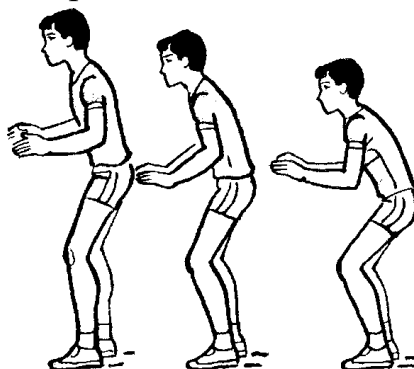


Рис. 13. Висока, середня та низька стійка

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передуює нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи з подачі.

З вивчення стійок і переміщення починається навчання волейболу. Ознайомившись зі стійками на місці, студенти вивчають їх при переміщенні в різних напрямках з поступовим збільшенням відстані та швидкості пересування.

Стійки і переміщення, як правило, закінчуються прийняттям вихідного положення.

Слід відзначити багату кількість вправ, які дають можливість закріпити вивчені стійки та переміщення.

При прийомі і передачі м'яча, який летить з низькою швидкістю, а також перед виконанням нападаючого удару чи блокування гравець ставить ледь зігнуті ноги на ширину плеч, тулуб трохи нахилений уперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори (рис. 14).

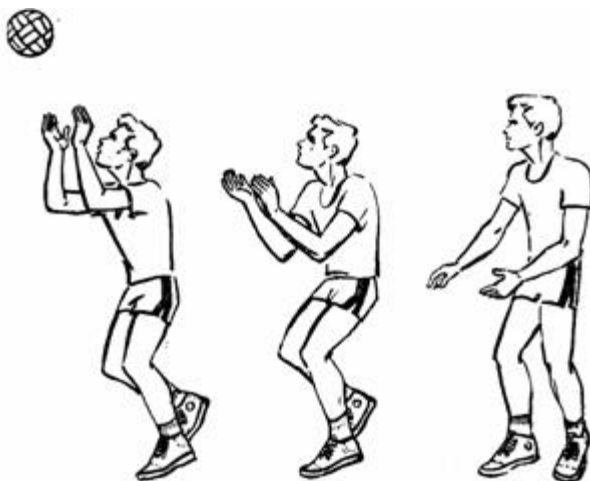


Рис. 14. Передача м'яча двома руками зверху

Для правильного і своєчасного переміщення на майданчику гравець повинен вміти спостерігати і розгадувати ходи гравців суперника і своєї команди. А щоб гравець був у найкращому положенні готовності, рекомендується йому прийняти так звану динамічну стійку, переступаючи з ноги на ногу. Переміщатися до м'яча гравець може звичайними приставними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке вихідне положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його рухи специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Стрибок виконують для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщень.

Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Передача м'яча

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика (рис. 15). У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення.

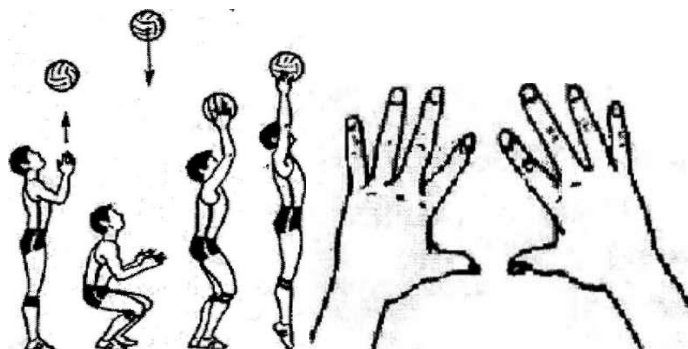


Рис. 15. Передача м'яча двома руками зверху

Дуже важливо, щоб кожний студент навчився точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведені й спрямовані вгору, лікті спрямовані вперед, у сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямляють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, кисті в положенні тильного згинання, вони міцно охоплюють м'яч ззаду-знизу, утворюючи своєрідну «воронку». Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступальний рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кистями супроводжують м'яч. За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променево-зап'ястному суглобі не рухаються. Передачі нарізну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м).

Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах - супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача виконується в найвищій точці стрибка за рахунок випрямлення рук в ліктьових і променево-зап'ястних суглобах. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу зверху можна виконати однією рукою.

Спочатку студентам важко першою передачею точно спрямувати м'яч до сітки. М'яч часто опускається близько від сітки або на сітку. У такому випадку другу передачу неможливо правильно виконати. Тому краще відбити такий м'яч

кулаком. Відбити м'яч кулаком можна з положення, коли гравець стоїть обличчям, боком і навіть спиною до сітки. Способом верхньої передачі в стрибку через сітку м'яч відбивають обличчям до сітки. Такий спосіб на початковому етапі може замінити нападаючий удар, а надалі стане основою для обманних передач з імітацією нападаючого удару.

Подача м'яча

У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого затрудняють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: гравець, який подає м'яч стає за межами майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч через сітку в бік суперника.

Щоб виконати подачу будь-яким способом, необхідно: прийняти правильне в. п. перед подачею; точно і невисоко підкинути м'яч; правильно розмістити кисть руки на м'ячі в момент удару.

Щодо характеру руху, подачі можна розділити на силові, націлені й плануючі. Якщо точно виконуються подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовуються варіативно, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), або його точності (націлена подача) чи зміни траєкторії польоту м'яча (плануюча подача).

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі й бокові), верхні (прямі й бокові), верхні прямі подачі в стрибку.

Нижня пряма подача - основний спосіб подачі для початківців, особливо дітей.

Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у в. п.: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений уперед (рис. 16).

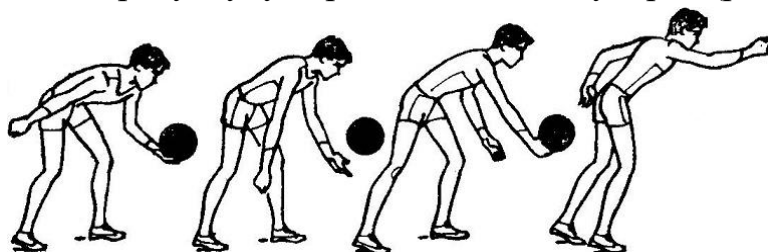


Рис. 16. Виконання нижньої прямої подачі

М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі навпроти руки, що виконує удар. Правую рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у

напрямі правої ноги. Одночасно цей м'яч підкидають вертикально вгору на 0,4—0,6 м. випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз-уперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед-угору.

Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо студентам важко виконати удар долонею, вони можуть виконувати кулаком. Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхня пряма подача. Під час виконання її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Можна одну ногу поставити вперед на півкроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робить замах вгору-назад, вагу тіла переносить на праву ногу, яку згинає у колінному суглобі, тулуб прогинає. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча; випрямляючи руку (кисть руки ледь напружена, пальці міцно стиснуті), наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається; рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво (рис. 17).

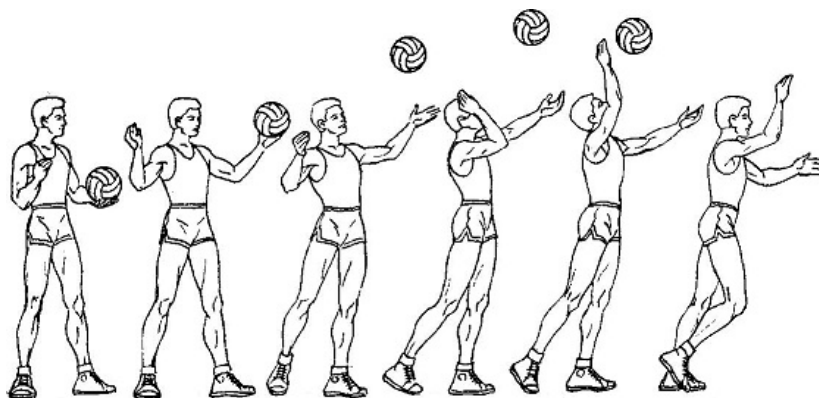


Рис. 17. Основні положення при верхній прямій подачі

З такого в. п. виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболістів. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах короткий, м'яч підкидають вище голови на 0,4 - 0,6 м, уривчастий ударний рух

правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

Верхня пряма подача часто застосовується гравцями команд будь-якого спортивного розряду.

Верхня бокова подача. Високої швидкості польоту м'яча досягають під час виконання верхньої бокової подачі. Велика сила удару при цьому способі подачі забезпечується включенням в роботу м'язів усього тулуба, широким рухом ударної руки, активною роботою ніг і лівої руки. Для виконання подачі гравець займає в. п.: ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва трохи спереду, (м'яч утримується лівою рукою на висоті пояса). Підкидаючи м'яч угору (до 1,5 м. заввишки) над лівим плечем, гравець згинає ноги в суглобах, робить замах правою рукою, вагу тіла переносить на праву ногу, тулуб нахилиється вправо, плечі розвернуті вправо.

Ударний рух починається з розгинання ніг, тулуб випрямляється, права рука рухається по дузі вгору, при цьому передпліччя і кисть руки ледь відстають у русі. Ноги випрямляються, тулуб повертається вліво, вага тіла, переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці розкритою долонею випрямленої руки. Після удару гравець робить крок правою ногою вперед і повертається обличчям до сітки, необхідно стежити, щоб у момент удару долоня не поверталася дуже вліво, площина її має бути розвернута перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу. При цьому після розбігу приймають положення замаху, м'яч підкидають на останньому кроці перед замахом.

Є інші різновидності способів подач. До них відносять подачу «свічка» і *плануючу подачу*. Для виконання подачі «свічка» гравець стає правим боком до сітки. Ноги на ширині плечей, м'яч лежить на лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4—0,6 м, гравець опускає праву руку вниз-назад. Потім рука енергійно рухається знизу-вгору, удар по м'ячу виконується перед грудьми ребром кисті по лівій половині м'яча, після удару рука продовжує рухатись угору.

Залежно від способу виконання плануюча подача може бути верхньою прямою і верхньою боковою. Особливість її виконання полягає в невеликому замахові, удар здійснюють чітко по центру м'яча твердою основою кисті. М'яч під час польоту не обертається, а планує, змінюючи вмить траєкторію. Необхідно стежити, щоб кисть була на одній лінії з рукою і не робила ізольованих рухів у променево-зап'ястному суглобі. Під час виконання плануючої подачі важливо попасти в центр м'яча (відносно траєкторії польоту). Внаслідок незначної неточності м'яч летить без планерування.

У верхній прямій подачі планерування виконати важче: заважає довге «супроводження» м'яча. Плануючі подачі широко розповсюджені і успішно застосовуються гравцями команд вищих спортивних розрядів.

Верхня пряма подача в стрибку. При виконанні верхньої прямої подачі в стрибку гравець відходить на 3-4 метри від лицьової лінії, підкидає м'яч вперед-вгору, розбігається, стрибає і завдає удар по м'ячу, завершуючи його різким рухом кисті вперед як при нападаючому ударі, тільки посиляє м'яч по більш пологій траєкторії («накатом»), приземлення відбувається в межах майданчика. Основними зараз є пряма плануюча, подача в стрибку (силова) і, рідше, збоку плануюча. Незважаючи на те, що подачею тільки вводять м'яч у гру, вона є ефективним засобом виграшу очок (т. зв. «Ейсів»). Пропущені 2-3 подачі роблять сильний психологічний вплив на приймаючу команду і цей вплив зовсім не з приємних.

Нападаючий удар

Ефективним засобом нападу є нападаючий удар. Нападаючі удари виконують в стрибку після короткого розбігу, врахувавши висоту сітки.

Нападаючий удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення (рис. 18). Щоб стрибнути з розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час розбігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка.



Рис. 18. Нападаючий удар

Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подач, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести м'яч мимо рук блокуючих гравців. Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимсь способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу.

Нападаючі удари бувають прямі й бокові. Прямі виконують з положення обличчям до сітки, бокові удари — плечем (боком). Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця (рис. 19). Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишили незакритою зону удару.



Рис. 19. Нападаючі удари по м'ячу, який закріплений на амортизаторі

Початкові фази руху - розбіг і відштовхування - виконуються майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіший з них - останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постановки ступні на п'ятку. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, й на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20—30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба. Звичайно велике значення має погодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.

Ударний рух починається із швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним - передпліччя і кисть. Інтенсивність цього руху зростає поступово і до найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню - задню частину м'яча, який летить вперед. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Нападаючий удар з переведенням застосовується під час зустрічі з блоком суперника. Удар є різновидом прямого нападаючого удару, тільки напрям польоту м'яча не збігається з напрямом розбігу нападаючого. Розбіг виконується так, як під час удару по ходу. Перевод відбувається поворотом кисті руки. Внаслідок переводу вправо кисть повертається вправо.

Дуже ефективний удар, коли гравець в безпорному положенні перебуває в найвищій точці виконує поворот вліво і робить удар, змінюючи напрям польоту м'яча відносно напрямку свого розбігу. Цей удар без повороту тулуба в останній фазі ударного руху рукою змінює напрям, якщо рух кисті спрямовується також вбік руху руки. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

При перевідних ударах з поворотом тулуба м'язи останнього беруть активну участь в ударному русі, тулуб повертається в напрямі удару. Нападаючі удари з переведенням потребують від виконавців високого рівня координації рухів.

Боковий нападаючий удар. Як правило, нападаючий удар застосовується тоді, коли м'яч знаходиться далеко від сітки. Розбіг роблять під певним кутом до сітки, ступні ніг на останньому кроці ставляться майже паралельно сітці. У момент замаху обидві руки виносять угору, тулуб прогинають, ноги згинають. У момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука рухається вниз, права дугоподібними рухом переміщується до м'яча і акцентованим ударом кисті завершує удар по м'ячу. Ліву руку під час удару різко опускають униз. Боковий удар характеризується активною роботою тулуба. Після удару рука продовжує рухатися вниз по дузі, а потім відбувається м'яке приземлення. Гравець, змінюючи рух руки й положення кисті, може виконувати удари в найрізноманітніших напрямках. У новачків через недостатній розвиток швидкісно-силових якостей рух на замах може відбуватись під час відштовхування.

Бокові нападаючі удари інколи виконуються не тільки по ходу розбігу, а й з переведенням вправо і вліво. У командах вищих спортивних розрядів застосовують бокові удари в поєднанні з переводом кисті і одночасним поворотом тулуба. Під час удару без повороту тулуба в останній фазі руху рука змінює напрям. Тулуб залишається у вертикальному положенні.

Падіння

Застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площі опори. Розрізняють кілька способів падіння.

Падіння перекатом на спину. Гравець присідає, відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Голову він нахиляє до грудей, щоб запобігти удару об площину майданчика (рис. 20). Після перекату маховим рухом ніг гравець встає і займає положення готовності до наступних дій.

Перед прийомом м'яча після падіння перекатом на спину гравець виконує переміщення вперед бігом або скачком. Падіння перекатом на спину можна

виконувати після випаду вбік. Попередньо гравець повертає тулуб у напрямі витягнутої ноги і після передачі робить перекид на спину.

Падіння перекидом на спину, особливо з положення вбік, на деякий час виводить гравця з гри, не дає змоги швидко зайняти положення готовності.



Рис. 20. Падіння перекидом на спину

Падіння після швидких переміщень з перекидом через плече. Для виконання перекиду використовується інерція, яку гравець набуває після попереднього переміщення (рис. 21). Цей спосіб переміщення найраціональніший, оскільки дає змогу вирішити проблему прийому м'яча за мінімальний просторово-часовий проміжок. Завдяки складно-координаційному падінню досягається менша кількість рухів для переміщення, а отже і менша кількість часу для його виконання.

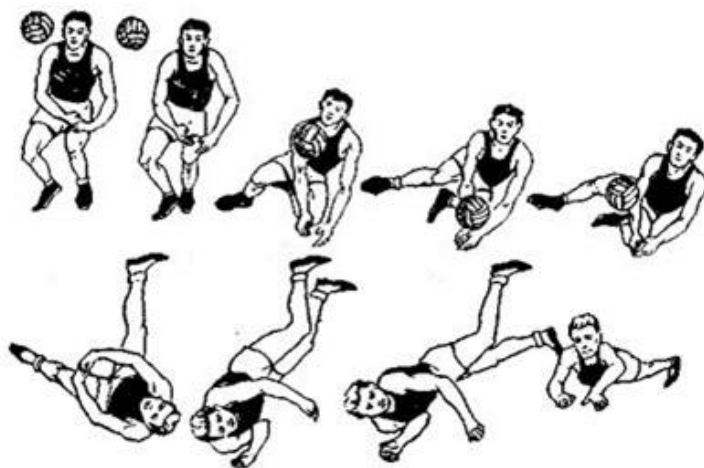


Рис. 21. Падіння з перекидом через плече

Падіння вперед на руки й перекидом на груди застосовують для прийому далеко падаючих м'ячів. Після переміщення відштовхуванням ноги, яка стоїть попереду, різким рухом тулуба вперед-униз робиться кидок уперед. Тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах. Після прийому (у без опорній фазі руки

посилаються вперед, долоні спрямовані до поверхні майданчика, повільно згинаючись, амортизують інерцію тіла. Гравець приземляється на груди (тулуб прогинається, ноги зігнуті в колінах, голова повернута вгору) і перекочується прогнутим тулубом (рис. 22).

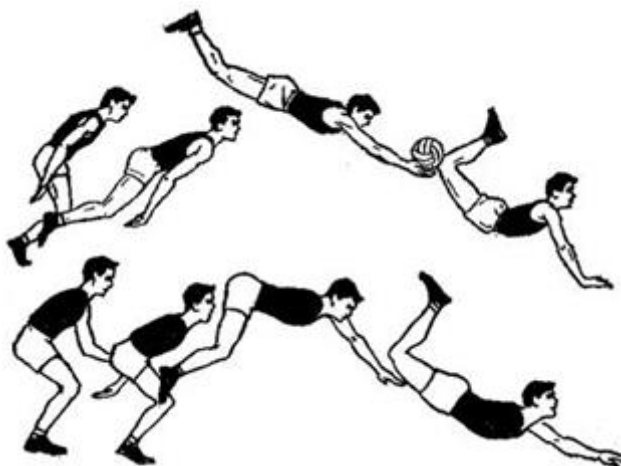


Рис. 22. Падіння вперед на руки й перекатом на груди

Крім цього способу приземлення застосовується інший, коли після торкання грудьми поверхні майданчика руки розводять у сторони, а гравець продовжує рух по майданчику з прогнутим тулубом і зігнутими ногами, поки не зупиниться.

Приймання м'яча

Подачу і нападаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу. Під час прийому м'яча зверху двома руками кисті розміщені на рівні обличчя. Пальці напружені і розміщуються на м'ячі як і в передачах зверху. Для якісного виконання прийому м'яча гравець робить руками і тулубом амортизуючи дії і менше розгинає руки в ліктьовому суглобі. Залежно від умов, приймання м'яча зверху двома руками виконується в стійці і в падінні.

Приймання м'яча двома руками знизу. *Завдяки застосуванню силових і плануючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.*

Під час приймання м'яча знизу прямі руки виставляють вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуті в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке ж саме першорядне значення як і в передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яча має бути перед гравцем (рис. 23).

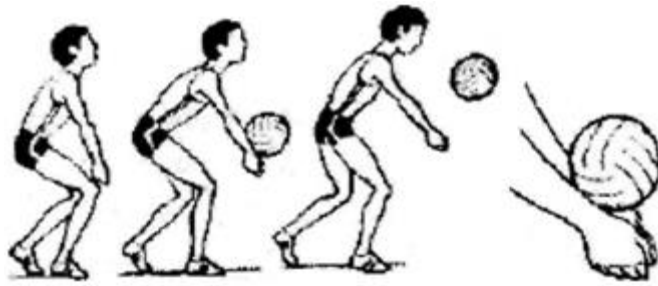


Рис. 23. Положення для приймання-передавання м'яча

У тому випадку, коли м'яч летить збоку, тулуб нахилиється у протилежний від м'яча бік, а руки посилюють на удар м'яча «по спіралі» знизу-вперед-угору.

При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього. Приймання знизу однією рукою застосовується тоді коли, м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, падінні. Удари виконують кистю з туго стиснутими пальцями. Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то відскакування його незначне, і м'яч майже вертикально опускається униз. А коли м'яч потрапляє у нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1-1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку від м'яча і виконати передачу певним способом, щоб у момент передачі м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

Блокування

Блокування - один з ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для дій контратаки. Блокування перешкоджає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається з переміщення, стрибка, виносу і поставки рук над сіткою, приземлення. Блокування, виконане одним гравцем — одиночне блокування, двома або трьома гравцями — групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік. Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки вправо або вліво залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає в.п.: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрям передачі для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (а на відстані 2-6 м - ривком уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування (рис. 24). У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги: це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори і виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають з м'яча на руки нападаючого.

Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч.

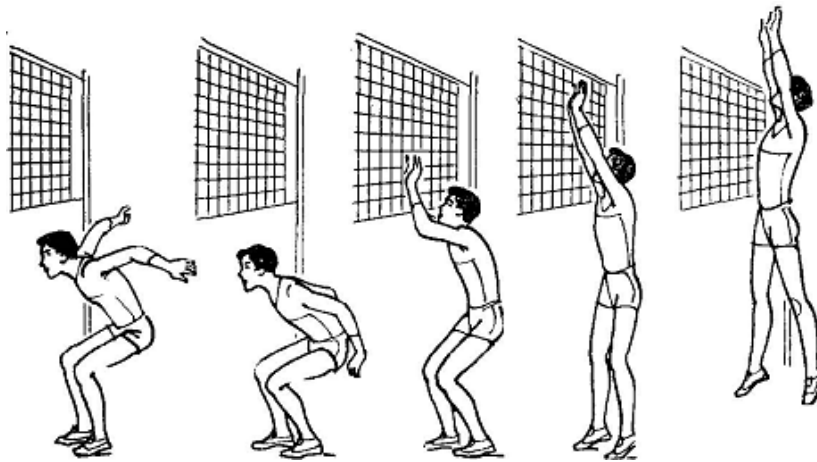


Рис. 24. Одиночне блокування

Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу. Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча.

Виконуючи блокування, необхідно:

- а) вибрати місце й визначити час стрибка;
- б) розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару;
- в) стежити за діями нападаючого в момент удару;
- г) визначити точку, де опиниться м'яч після удару, швидко переключитися для виконання дій, яких вимагає ситуація.

Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз і бути напоготові до повторного стрибка, самострахування, переміщення в будь-якому напрямі, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування — основний спосіб захисту, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика (зонний блок). Внаслідок узгоджених дій двох гравців над сіткою з'являється бар'єр для м'яча, що перелітає, з чотирьох рук. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Перший з них, діючи в зоні 3, перекриває основний напрям удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього приєднується допоміжний блокуючий. Під час блокування нападаючих ударів з краю сітки долоні блокуючих розвернуто так, щоб м'яч відскочив на майданчик суперника.

РОЗДІЛ 4. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Швидкість.

Швидкість є однією із найважливіших для баскетболіста фізичних якостей. У випадках, коли всі інші фактори перемоги у суперників майже рівні, швидкість може відіграти вирішальну роль. Швидкість – це здібність гравця виконувати свої дії за найкоротші проміжки часу. Розвитку швидкості приділяється постійна увага на тренуваннях. Доцільно поєднувати спеціальні вправи і роботу над швидкістю і технікою в умовах, близьких до ігрових, оскільки постійний ігровий цейтнот потребує підвищеної роботи, швидкості мислення і швидкості рухів. Потрібно тільки слідкувати, щоб під час вправ з такою вагою швидкість рухів не знижувалась. Робота з обтяжуванням 70-80 % від власної ваги гравця сприяє розвитку вибухової сили і стартової швидкості. Однак необхідно пам'ятати, що ізометричні вправи, котрі застосовуються в основному для укріплення зв'язок, протипоказані для розвитку швидкості: м'язи втрачають еластичність, їх скорочення уповільнюються. Цей метод розвитку швидкісних якостей включає роботу в залі з м'ячами і тренування на стадіоні [4, 18].

Вправи для розвитку швидкісних здібностей

1. Присідання та максимальні вистрибування зі штангою на одній або двох ногах з навантаженнями.
2. Швидкі кроки вперед, назад, ліворуч, праворуч з тягарем 25-30 кг від 30 секунд до 1 хвилини (по 2-3 кроки).
3. Швидкі кроки без обтяження вперед, назад, ліворуч, праворуч з торканням підлоги рукою при кожній зміні напрямку – 1 хвилини (по 2-3 кроки).
4. Ті самі кроки з торканням підлоги однією рукою і веденням м'яча іншою.
5. З високого старту за сигналом долаємо дистанцію 5-10 м на швидкість – в парах, трійка, які підібраних за зростом і вагою; виконуються обличчям уперед та спиною вперед.
6. Низькі старту на дистанцію 5-10 м.; виконуються так само, як вправа

за номером 5, але з веденням м'яча. 7. Старту обличчям або спиною вперед на дистанцію 5-10 м. М'яч знаходиться на відстані 3 м від старту. Гравець повинен взяти м'яч і вести його вперед (вправа для стартової швидкості). 8. Старту обличчям або спиною вперед на дистанцію 50-60 м – для розвитку рухової швидкості; (на швидкість). 9. Біг на дистанцію 30-40 м з високим підніманням стегна, з переходом у прискорення на таку саму відстань. Цю вправу можна виконувати з веденням одного або двох м'ячів. 10. Біг з торканням голінню сідниці на 30-40 м з переходом у прискорення на ту ж саму дистанцію. 11. Біг з підстрибуванням поперемінно на лівій і правій нозі на 30-40 м. з переходом в прискорення на таку саму дистанцію, з веденням і без ведення м'яча. 12. Стрибки на двох ногах вперед (ноги разом) на дистанцію 30-40 м з переходом в прискорення (біг) на цю ж дистанцію. Цю вправу можна виконувати з веденням одного або двох м'ячів. 13. Біг з викиданням прямих ніг вперед (не згинаючи колін) до 30 м з переходом у прискорення на таку ж дистанцію. Можна виконувати з одним або двома м'ячами. 14. Ривок на 15-30 м з обертанням м'яча навколо тулуба чи шиї. 15. Швидкий біг з високого старту з передачею м'яча з руки в руку. Проводиться як змагання двох-трьох гравців на швидкість. Дистанція – до 40 м. 16. Передача м'яча у парах під час швидкісного бігу. Один гравець біжить обличчям уперед, інший – спиною. 17. Швидкісний біг двох гравців обличчям уперед, утримуючи один м'яч витягнутими назустріч один одному руками. 18. Швидкісний біг приставними кроками двох гравців обличчям один до одного, утримуючи два м'ячі на витягнутих руках. Дистанція – до 30 м. 19. Максимально швидке піднімання і спускання по гімнастичних східцях із заданою частотою рухів. Проводиться, як змагання двох – трьох гравців на швидкість (від 20 до 40 с). 20. Швидкісний біг з обертами (півобертами) з одним або двома м'ячами у змаганнях двох гравців. Дистанція – від 20 до 30 м. 21. Швидкісні передачі м'яча трьома гравцями в три паси з кидком у кошик 5-7 разів підряд. 22. Швидкісне ведення м'яча від лицьової до штрафної лінії, з поверненням до щита з кидком м'яча у кошик. Потім ведення до центру і назад, до протилежної штрафної лінії і назад. Проводиться у формі змагання двох гравців.

Спритність

Спритність є основною фізичною якістю баскетболіста. Вона відіграє вирішальну роль у результатах гри. Відомо, що у баскетболі, як і в інших ігрових видах перемагає найспритніший [8, 20, 21]. Спритність – це здатність швидко координувати рухи у відповідності із зміною ігрової ситуації. Це найбільш загальне визначення, оскільки спритність – комплексна якість, у котрій поєднуються прояви швидкості, координації, почуття рівноваги, пластичності, гнучкості, а також володіння ігровими прийомами. Розвивати

спритність потрібно з 6-8 років і працювати над цією якістю постійно, вводячи в тренувальний процес нові, більш складні вправи. На початку розминки гравцю, який сидить на підлозі з широко розведеними ногами, слід допомагати у нахилах уперед до торкання головою колін а ліктями – підлоги. Наступні вправи розминки гравці виконують стоячи: прогинаються назад, торкаючись руками п'ят. Крім цього, для розвитку спритності використовують серію акробатичних вправ, займаючись тричі на тиждень у спортивному залі по 30-40 хвилин.

Загальні вправи для розвитку спритності 1. Перекиди вперед через голову з попереднім стрибком на зігнуті в ліктях руки. Після освоєння вправи можна робити по 10 перекатів підряд. 2. Перекид назад через голову із падінням на зігнуту в лікті руку. 3. Ті самі перекиди, що у вправах 1, 2, але в сторони. 4. Падіння назад і швидке вставання. 5. Падіння вперед і швидке вставання. 6. Гімнастичне «колесо» лівим та правим боком. 7. Стійка на голові, спочатку з опорою ногами до стіни. 8. Стійка на руках. 9. Хода на руках. 10. Кидок у кошик з попереднім крученням м'яча 1 або 2 рази навколо тулуба з двох кроків. Відмінно допомагає для розвитку рівноваги, як елементу спритності, ходьба по гімнастичній колоді, рейці, лавці, з обертанням м'яча навколо тулуба.

Спеціальні вправи для розвитку спритності

1. Стрибки на місті з поворотами на 90° і 130° з веденням одного або двох м'ячів. 2. Ривок з веденням одного або двох м'ячів на 5-6 м, перекид вперед з м'ячем в руках з повторним ривком. 3. Ходьба з опорою на руках з коченням м'яча перед собою. (партнер тримає ноги). 4. Передача м'яча біля стіни у парах зі зміною місцезнаходження (виконується з одним м'ячем). 5. Ривок з веденням м'яча від центру поля до лінії штрафного кидка, перекид вперед з м'ячем в руках і кидок в кошик. 6. Різні види бігу з одноразовим веденням двох м'ячів: з високим підніманням стегон; з підстрибуванням з прямими ногами вперед, стрибками на одній та двох ногах. 7. Передача м'яча в парах з протидією. Гравці в парах передають один одному м'яч відбитий від підлоги, відстань між партнерами - 4-5 м. Захисник намагається перехопити м'яча. Вправа виконується спочатку на місті, потім у русі. 8. Те саме, що і вправа 11. Передачі виконуються на рівні грудей. Задача захисника – уникнути м'яча. 9. Гра в “п'ятнашки” в парах з веденням м'яча обома гравцями. 10. М'яч котиться по землі із постійною швидкістю. Гравці перескакують через м'яч на одній або двох ногах (проводиться як змагання); виграє той, хто зробить більше стрибків від лицьової до центральної або протилежної лицьової лінії. 11. Стрибки через скакалку з веденням м'яча. Гравці, що крутять скакалку, також ведуть м'ячі. 12. Стрибки через довгу скакалку в парах з передачами м'яча. Гравці, що крутять скакалку, також перепасовують м'яча один одному. 13.

Стрибки через скакалку з кидками в кошик. Стрибаючи через скакалку, гравець знаходиться на відстані 4-5 м від кільця. 2-3 гравці по черзі подають йому м'ячі. Ловля м'яча і кидок в кошик виконуються в одному стрибку. 14. Кидки в кошик після ведення з поворотом на 90 градус або 180градус. 15. Кидок в кошик зверху після стрибка з двох ніг з найвіддаленішої від кільця відстані.

Сила

Специфіка силової підготовки баскетболістів полягає в тому, що на початку необхідно набути базову підготовку для подальшого швидкого нарощення сили та окремих важливих її компонентів [7, 12]. Особливо важливо на початку тренувань укріпити м'язовий корсет, що підтримує хребетний стовбур, і укріпити м'язи живота. Тільки після цього можна переходити до тренувань з важкою вагою. Працюючи над силовою підготовкою, можна ставити перед собою різні завдання, так наприклад, присідаючи, з вистрибуваннями, штовхаючи штангу вагою 70-80 % від власної ваги в середньому 5-7 разів, в багаторазових підходах до повної стомленості, розвивається силова витривалість; займаючись зі штангою, яка є більшою власної ваги, розвивається максимальна сила і нарощується м'язова маса; для розвитку швидкісної сили потрібна штанга не більше 45% від власної ваги – ці вправи виконуються у максимальному темпі 1012 разів. Для розвитку вибухової сили вправи виконуються з вагою до 20-25 кг з максимально короткими м'язовими напруженнями. Оптимальна кількість занять силовою підготовкою - три рази на тиждень від однієї до півтори години. Рекомендується розподілятися на групи по 2-3 чоловіка - однакових за зростом, вагою та силовими можливостями. Після інтенсивної розминки, куди входять обов'язкові вправи для м'язів спини і живота, доцільно починати колове тренування. Варіанти завдань для колового тренування силових здібностей на шести станціях надані нижче: Станція 1. Жим лежачи на спині з максимальною вагою. 3-4 підходи, до відчуття стомленості. Станція 2. Кроки в баскетбольній стійці з грифом, «бліном» або гирею в руках, тривалістю від 30 с до 1 хвилини, вперед-назад, ліворуч-праворуч. Руки, зігнуті в ліктях, імітують передачу м'яча вверх і в сторони. Вага гирі або «бліна» для центрових – від 20 до 30 кг (3-4 підходи). Станція 3. Повільне присідання із штангою на плечах і швидке вставання або вистрибування. Штанга – 70-80% від власної ваги, до відчуття стомленості (до 8 разів). 3-4 підходи. Варіант цієї вправи – піднімання на носки із напівприсіду. Станція 4. Стрибки по 1 хвилині на носках не згинаючи ніг з інтервалами відпочинку до 5 хв. з обтяженням - 25-30 кг, над головою (3-4 підходи). Станція 5. Підтягування на перекладині із збільшенням кількості підтягувань у кожному підході на 1 раз; 3-4 підходи. Згинання та розгинання рук в упорі на пальцях до стомлення; 3-4 підходи. Станція 6. Ривок штанги із

положення напівприсіду. Вага штанги – 70-80% від власної ваги; до відчуття стомленості: 3-4 підходи. Закінчивши одне коло у коловому тренуванні, гравці роблять по 2-3 ривки з веденням м'яча та розслабляються перед новим підходом. На кожній станції 2-3 гравці працюють 8-10 хвилин. При зміні станцій у перервах тривалістю 2-3 хвилини застосовуються вправи для розвитку сили кистей: гравці в парах передають один одному (стоячи обличчям один до одного на відстані 2-3 м) “бліни” від штанги вагою 20-30 кг або гирю 16 кг, перекидають “бліни” з лівої руки на праву, повертають “бліни” або гирі навколо тулуба, шиї, ніг, імітують обманні рухи “блінами”, гирями, медицинболами.

Вправи для розвитку силових здібностей

1. Передача гирі в парах і трійках. Гравці розміщуються на відстані 3-4 м один від одного і перекидають гирю один-одному. 2. Підкидання і ловля гирі або набивного м'яча на висоту 2-2,5 м. Гравці виконують вправу двома руками, а потім по черзі кожною рукою. 3. Жим штанги лежачи. Вправа обов'язково виконується з партнером, який здійснює страхування. Вага штанги – до 70% власної ваги гравця. 4. Жим штанги стоячи. Вага штанги – до 50% власної ваги гравця. Вправа виконується із страховкою. 5. Переміщення у положенні “баскетбольної стійки” по квадрату, тобто вперед, вбік, назад і знову вбік, з гирею або набивним м'ячем в руках. 6. Вправа для укріплення м'язів спини. Гравець лягає стегнами на гімнастичного козла лицем вниз, закріплює ступні між шведськими сходами і починає згинати і розгинати тулуб у мискостегнових суглобах, утримуючи у зігнутих біля грудей руках “блін” від штанги. 7. Вправи для укріплення м'язів пресу. Гравець лягає спиною на підлогу або спирається на гімнастичного козла, закріплює ноги між шведськими сходами і починає згинати і розгинати тулуб. Вправа виконується в декілька підходів по 15-20 разів. Варіант цієї вправи – лежачи на підлозі на спині з допомогою партнера, який утримує ноги.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на пальцях або кулаках (4-5 підходів). 9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відштовхуванням руками та сплеском долонями. Вправа виконується в декілька підходів по 15-20 разів у кожному. 10. Ходьба і біг на руках. Гравець приймає положення «упор лежачи», його ноги тримає партнер, що стоїть позаду. За командою пари гравців починають рух до протилежної лицьової лінії в середньому або швидкому темпі, на лицьовій лінії гравці міняються місцями. 11. Підтягування на попереціні. Вправа виконується в декілька підходів по 10-12 разів. 12. Ходьба і біг з партнером на спині. Партнери підбираються за однаковою вагою. 13. Забігання на східці з партнером на спині. Вправу можна виконувати декількома способами: бігом, стрибками на двох ногах, стрибками

на одній нозі і т.д. Спосіб виконання визначається в залежності від фізичних можливостей учасників. 14. Присідання і вистрибування з положення сидячи з партнером на спині. Вправа виконується серіями від 2 до 15 повторів у кожній серії в залежності від рівня підготовленості. 15. Глибоке присідання з обтяженням і без нього на двох і на одній нозі. Вправа виконується в декілька підходів по 10-15 разів у кожному. 16. Стійка на руках і ходьба в стійці з підтримкою. 17. Згинання та розгинання рук у стійці на руках з опорою ногами або з допомогою. 18. Різні види переміщень (біг, стрибки, переміщення в оборонній стійці, в присядку і т. і.) з штангою на плечах або свинцевим поясом. 19. Біг, стрибки, виконання різних технічних елементів із свинцевими манжетами на руках і ногах. 20. Кидки в кошик з відстані 3-4 м після короткого ведення м'яча з свинцевим поясом і манжетами на зап'ястях. 21. Гра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Всі гравці в свинцевих поясах і манжетах. 22. Вистрибування з глибокого присяду зі штангою, вага якої не більше 50% власної ваги гравця. 23. Вправи для укріплення кистей і збільшення цупкості пальців. Перетягування набивних м'ячів, гир, "блінів" від штанги руками. 24. Вправи для розвитку сили рук (біцепсів). Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, на опущених випрямлених руках утримується штанга або гриф від штанги, "блін". Згинання рук у ліктях з підніманням обтяження до грудей. Кількість повторів – в залежності від ваги обтяження. 25. Гравець сидить на стільчику, утримуючи в руках гантелі або гирі. Згинає руки у ліктях, піднімаючи обтяження до грудей. Вправа виконується в залежності від ваги обтяження від 5 до 20 разів. 26. Вихідне положення: ноги нарізно на рівні плечей, руки вздовж тулуба, в руках гантелі, гирі або "бліни" від штанги. Гравець повинен підтягувати обтяження до грудей, згинаючи руки в ліктях. 27. Згинання та розгинання рук у ліктях з гантелями або гирями. Лікті притиснуті до тулуба. Тривалість вправи - 30-40 с. 28. Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору, в руках гантелі, гирі або "бліни" від штанги. Виконується згинання та розгинання рук в ліктях з опусканням і підніманням обтяження над головою. Тривалість роботи - 30-40 с або 15-20 повторів. 29. Вихідне положення: сидячи на стільці, руки з гантелями на колінах, тильні боки кистей повернуті до колін. Згинання рук у ліктях. Тривалість роботи - 30-40 с або 20-30 повторів.

Вправи для розвитку вибухової сили

1. Штовхання набивного м'яча ногами із положення сидячи та лежачи. Змагання на дальність штовхання.
2. Пас набивним м'ячем однією рукою від плеча, знизу, збоку, крюком, двома руками знизу, із-за голови.
3. Штовхання набивного м'яча з максимальною силою.
4. Виштовхування партнера з круга без допомоги рук (спиною, боком, грудьми).
5. Відштовхування від підлоги з

положення лежачи на прямих руках з опорою в підлогу з сплеском долонями під час відштовхування. 6. Швидкі передачі гирі між двома гравцями, що стоять один до одного спиною. 7. Передачі “бліна” або гирі вагою 20-25 кг із рук в руки по колу, яке утворюють 3-4 гравця. 8. Передачі набивного м'яча ногами, гомілками чи ступнями між двома гравцями, що сидять і стоять на відстані 3-4 м один від одного.

4.2. Особливості формування спеціальних рухових навичок

Спеціальний комплекс вправ для рук 1. Ведення одного-двох м'ячів. 2. Передачі двох-трьох м'ячів біля стіни на час – 30-40 с. 3. Відбивання або ловля двох-трьох тенісних м'ячів, стоячи спиною до стіни на відстані 2-3 м. 4. Передачі м'яча правою рукою з одночасним веденням іншого м'яча лівою рукою. 5. Жонгливання двома-трьома тенісними м'ячами однією та двома руками. 6. Два гравці, лежачи на грудях на відстані 2-3 м один від одного, передають один-два-три м'ячі на швидкість – 30-40 с. Проводиться як змагання між парами на кількість передач. 7. Те саме, що і вправа за номером 6, але в положенні сидячи. 8. Ведення трьох м'ячів на час – 30 с. 9. Дриблінг біля стіни на витягнутих руках двома м'ячами на час – 30-40 с. Проводиться як змагання за найбільшу кількість ударів м'яча. 10. Відбивання. ловля і передача п'яти-шести-семи м'ячів у високому темпі на швидкість.

Вправи для тренування стрибків 1. Гравці стрибають на прямих ногах, відштовхуючись носками, з піднятими догори руками 3-4 рази по 1 хвилині (інтервал відпочинку - 5-7 хвилин). Перерви можна використати для розвитку інших фізичних якостей та спеціальних здібностей – швидкості, сили, спритності, координації рухів або удосконалення техніки гри. Стрибки виконуються способом відштовхування двома ногами, приземлення – на “заряджену” стопу. Затрати часу на відштовхування від підлоги (грунту) повинна бути мінімальною. 2. Те саме, що і у вправі за номером 1, але поштовх і приземлення виконуються з лівої ноги на праву, і навпаки, - по черзі (ноги нарізно трохи ширше рівня плечей). Те саме вперед-назад на відстані нормального кроку – «маятника». 3. Те саме, що і у вправах 1-2, виконується в парах: гравці у стрибку відштовхуються один від одного з витягнутими руками. 4. Стрибки з поворотом на 180°, 360° з піднятими догори руками. 5. Те саме, що і у вправі за номером 3, але з веденням м'яча лівою, правою руками. 6. Стрибки в присядку (корисні не тільки для укріплення м'язів гомілки, але і стегна та спини). Зручно виконувати їх у парах – спиною один до одного, руки зціплені в ліктях. Пересування в сторони, вперед-назад. 7. Штовхання боком, спиною, грудьми виконуються двома гравцями приблизного однакового зросту

і ваги. 8. Стрибки з дриблінгом на щиті лівою і правою рукою поперемінно або двома руками одночасно. Вправа виконується на час – до 1,5 хвилини. 9. Утримання м'яча на закритому кільці до 1,5 хвилини. 10. Стрибки по східцях на одній, двох ногах вгору і вниз. 11. Стрибки з поступально дією: вистрибування на тумбу і зіскоки на підлогу. 12. Стрибки з гирями, гантелями, дисками. Зручно імітувати обманні рухи (передачу) під час стрибків. 13. Стрибки зі звичайною скакалкою на одній і двох ногах – до 5 хвилин. 14. Невпинне кидання м'яча з під кільця зверху на максимальну кількість разів, без розбігу. 15. Серійні стрибки – «ножиці» з веденням одного або двох м'ячів. В кожному стрибку гравець виконує змахи ногами – вперед і назад. 16. Серійні стрибки – «розніжка» з веденням одного або двох м'ячів. В кожному стрибку гравець виконує змахи ногами в сторони. 17. Багато стрибків на одній нозі з веденням м'яча. Завдання – зробити якомога довші стрибки. 18. Серійні стрибки з підтягуванням колін до грудей. Гравець виконує стрибки, одночасно утримуючи м'яч у піднятих руках. Серіями тривалістю по 3035 с. 19. Кидки в кошик зверху двома або однією рукою після стрибка з двох ніг. Гравець виконує підряд 10-12 кидків з різних сторін кільця (прямо, справа, зліва). 20. Забивання в кошик зверху двох м'ячів в одному стрибку. 21. Кидки в кошик зверху з поворотами на 180°, 360°. 22. Ловля і передача м'яча в парах в одному стрибку. Партнери ловлять і передають м'яч (або два м'ячі) в одному стрибку, рухаючись від кільця до кільця, і закінчують вправу кидком з під кільця. 23. Стрибки вперед-назад з довжиною стрибка не більше 50 см. Вправа виконується як змагання на час: хто зробить більше стрибків за 1 хвилину. 24. Забивання м'яча в кошик зверху 10-15-20 раз підряд або на час – до 3040 с. Для підвищення стрибучості гравцям рекомендується виконувати великий об'єм індивідуальної роботи зі штангою регулярно 3-4 раз на тиждень. Вправ, що розвивають навички у стрибках, нескінченно багато, важливо збагнути, що досягти результат дозволяє, перш за все, якість, інтенсивність і регулярність їх виконання. А різноманітність вправ, підвищує рівень зацікавленості гравців, створює хороший емоційний фон, надає всебічну фізичну підготовку.

Контрольні запитання:

1. Історія виникнення баскетболу.
2. Місце баскетболу у системі фізичного виховання.

РОЗДІЛ 5. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

5.1. Історія розвитку гри у футбол

Футбол (від англ. *football, association football*), інші назви: сокер (англ. *soccer*), копаний м'яч або копанка (укр. *діалектизм*) — один з різновидів футболу, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній.

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити м'яч у ворота суперника. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прообраз футболу є стародавні китайці (чжу-чу), давні римляни та греки ([гарпастум](#)), італійці часів Середньовіччя ([кальціо](#)). Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби з'явилися дещо раніше. Футбол за встановленими правилами здобув популярність в кінці XIX-го, на початку XX-го століття. Завдяки британським морякам, гра потрапила в численні портові міста світу, а звідти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки, Азії.

Потреба в створенні єдиної організації для управління всім світовим футболом стала очевидною на початку XX-го століття зі зростанням популярності та кількості міжнародних матчів. Спочатку Футбольна Асоціація Англії очолювала процес врегулювання різних дискусійних питань, але ця робота була без прогресу; і тому право створити таку організацію випало на долю семи інших європейських держав. ФІФА було засновано 21 травня 1904 в Парижі. Країнами-засновниками були Бельгія, Данія, Іспанія, Нідерланди, Франція, Швейцарія і Швеція. Трохи пізніше до ФІФА приєдналася Німеччина, а ще через рік Австрія, Англія та Італія. Першим президентом ФІФА було обрано француза Робера Герена. Перші змагання під егідою ФІФА були проведені в 1906 році, хоча особливих успіхів в організації змагань ФІФА не досягла. Цей факт, низка економічних чинників привели до відставки Робера Герена з поста президента і його замінили Деніелом Вулфоллом з Англії. Наступні змагання під егідою ФІФА— футбольний турнір на Олімпійських Іграх 1908 року в Лондоні був набагато успішнішим, хоча і виникли певні проблеми пов'язані з участю професійних футболістів в Олімпійських Іграх.

Членство ФІФА розширилося за межі Європи з прийняттям Південно-Африканського Союзу в 1909, Аргентини і Чилі в 1912 і Сполучених Штатів в 1913. Під час першої світової війни ФІФА пережила серйозні випробовування, оскільки багато гравців відправилися на фронт, а можливість міжнародних переїздів для проведення турнірів була сильно обмеженою. Після війни, зі смертю Вулфолла, президентський пост обійняв голландець Карл Хіршманн. ФІФА була врятована від повного розвалу, але ціною цього був вихід з організації усіх чотирьох британських асоціацій, котрі не бажали брати участь у міжнародних змаганнях з їхніми недавніми ворогами. В сучасну епоху за кількістю гравців на всіх рівнях футбол поступається тільки легкій атлетиці й займає перше місце серед командних видів спорту. Сучасна історія футболу, розпочалась в середині ХІХ століття. В 1863 році була заснована Футбольна асоціація Англії, яка виробила перші уніфіковані футбольні правила. 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.

5.2. Футбол в Україні

Офіційно першим футбольним матчем в Україні зараз вважається шестихвилинний матч у Львові 14 липня 1894 року. Футбол прийшов в Україну у 1880—90-их роках через службовців англійських підприємств в Одесі, чужинців, що працювали на заводах (Донбас, Київ) та через посередництво гімнастично-спортивних товариств «Сокіл». За їх прикладом футбол поширився серед студентства, шкільної молоді, робітництва; у 1900-их роках виникли перші футбольні клуби (Київ: 1904 — «Південь», 1906 — «Політехніка»; Миколаїв: 1906 — «Техніка»; Львів: 1903 — «Слава», 1906 — «УСК», 1911 — «Україна» та ін.). До першої світової війни футбол поширився майже у всі міста України. Відбувалися міжміські матчі, футбольні турніри, об'єднувалися у футбольні ліги (1911 — в Києві, 1912 — у Харкові, 1913 — на Донбасі), створювались футбольні суддівські колегії, виходили футбольні видання: І.Боберський «Копаний м'яч» (1906), «Футбольні правила гри» (1908); І. Можарський «Футбол» (1909). На Західній Україні, окупованій після Першої світової війни Польщею, українські клуби організували у Львові 1921 «Союз копаного м'яча». Успішно футбол розвивався на Закарпатті і Буковині.

З 1933 в Україні організовано дитячі команди, 1935 — вищу школу футбольних тренерів. З 1936 за чемпіонат країни змагалися не збірні команди міст, а колективи спортивних товариств, створені на профспілкових основах. З 1937 відбувалися змагання за Кубок України. 1961 Київ зломив довголітню

гегемонію Москви у футболі й кілька разів здобував кубок СРСР, 1975 —Кубок кубків і Суперкубок Європи — найвизначніші трофеї європейського футболу.

За часів незалежності в Україні організовано національну систему проведення змагань на всіх рівнях, якою опікується Федерація футболу України. Професіональні змагання на вищому рівні проходять під керівництвом Професіональної футбольної ліги України. Вперше про ідею створити Прем'єр-лігу власники українських футбольних клубів заговорили ще 2007 року. У результаті, 15 квітня 2008 року на черговій зустрічі керівників клубів топ-ешелону було підписано протокол про створення Об'єднання професіональних футбольних клубів України - «Прем'єр-ліга». 27 травня 2008 року власники клубів остаточно заявили про старт Прем'єр-ліги у сезоні 2008/2009. Збірна України з футболу тільки один раз зуміла пробитися у фінальну частину Кубка світу (Кубок світу з футболу 2006), де вона зуміла дійти до 1/4 фіналу. Єдиним європейським кубком, здобутим українськими клубними командами, став Кубок УЄФА сезону 2008/2009, в якому переміг донецький «Шахтар». Україна здобула право на проведення разом із Польщею чемпіонату Європи з футболу 2012.

5.3. Історія світових, Європейських та Олімпійських футбольних турнірів

Чемпіонат світу з футболу (*Кубок світу з футболу*) — міжнародне футбольне змагання, в якому беруть участь чоловічі збірні команди країн — членів ФІФА. Змагання проводяться раз на чотири роки, починаючи з першого турніру в 1930 році (у 1942 та 1946 роках турнір не розігрували через Другу світову війну). Відбірні матчі до фінального турніру можуть відбуватись упродовж трьох років до початку чергового чемпіонату світу. Фінальна частина чемпіонату світу, у якій беруть участь 32 збірні команди, проводиться у декількох містах країни-господаря (або країн-господарів) і триває близько місяця. Кубок світу з футболу має найбільшу у світі аудиторію з-поміж усіх спортивних змагань. За всю історію розіграшів чемпіонатів світу лише вісім країн завойовували звання переможців Найбільша кількість титулів в активі збірної Бразилії — п'ять разів вони ставали переможцями. Італія володіла кубком світу чотири рази, Німеччина три; Аргентина і Уругвай перемагали по два рази, і по одному разу кубок здобували Франція, Англія і Іспанія. Єдина людина три рази ставала переможцем Кубка світу як гравець — Пеле (Маріо Загало і Франц Бекенбауер перемагали як гравці і головні тренери). Ще 20 гравців були дворазовими чемпіонами (переважно бразильці, а також 4 гравці

збірної Італії і 1 — збірної Аргентини). Вітторіо Поццо — єдиний головний тренер, який двічі перемагав у світових чемпіонатах.

Чемпіонат Європи з футболу (англ. *UEFA European Football Championship*) — найпрестижніша континентальна першість світу, головне змагання національних збірних, що відбувається під патронатом УЄФА кожні чотири роки, починаючи з 1960 року, і чергується з Чемпіонатом світу. До 1968 року ЧЄ мав назву «Кубок європейських націй». Фінальні турніри чемпіонатів Європи відбуваються раз на чотири роки, однак разом із відбірковим турніром і паузою між відбірковим і фінальним турніром він триває майже два роки. У відбіркових змаганнях до чемпіонату Європи 2012 року брала участь 51 команда. У фінальному турнірі, що відбувається раз на чотири роки протягом місяця в заздалегідь обраній країні-господарці чемпіонату, беруть участь 16 команд: 15 (або 14) команд, що вибороли таке право за підсумками відбіркового турніру, і збірна країни-господарки (2000, 2008 та 2012 року господарями чемпіонату були дві країни). З 2016 року у фінальному турнірі чемпіонату Європи з футболу братимуть участь 24 команди. Останній чемпіонат відбувався з 8 червня до 1 липня 2012 року в Україні та Польщі. Перший фінал відбувся в Парижі між збірними командами СРСР і Югославією 1960 року. Перемогла збірна СРСР, забивши переможний м'яч у додатковий час. У 1968 році було змінено назву турніру, Національний Європейський кубок став називатися чемпіонат Європи з футболу, а також було змінено формат проведення відбіркового турніру. У восьми групах кожна команда грала між собою двічі. Збірні, що посіли перші місця, потрапляли до чвертьфіналу. Післяматчевих пенальті за нічийного результату тоді не було і збірна Італії змогла потрапити до фіналу завдяки жеребу. 1972 року за нічийного результату жереб замінили післяматчевими пенальті. 1980 року УЄФА ввела новий формат чемпіонату. Тепер замість чотирьох збірних у фінальній частині брали участь 8 команд, уперше країна — господар отримувала місце у фінальній частині автоматично. Ці команди були поділені на дві групи, кожна збірна грала з кожною, після чого переможці групи потрапляли до фіналу. 1984 року формат турніру було дещо змінено, тепер дві найкращі збірні виходили з групи й потрапляли до півфіналів. Матч за третє місце було скасовано. 1992 року турнір відбувався під час політичної нестабільності в Європі. Збірну Югославії, що потрапила до фінальної частини чемпіонату, було знято з турніру перед самим початком через санкції проти цієї країни. Збірна Данії, замінивши Югославію, змогла виграти чемпіонат, перегравши у фіналі Німеччину 2:0. Команду СРСР, що перемогла у своїй відбірковій групі, замінила команда СНД. На чемпіонаті 1996 року було введено новий формат турніру. Тепер 16 збірних були поділені на 4 групи, команди, що посіли 1-і та 2-і місця, потрапляли до чвертьфіналу.

Введено правило золотого голу. 2000 року вперше чемпіонат Європи приймали одразу дві країни — Бельгія та Нідерланди. 2004 року замість «золотого голу» ввели правило «срібного голу». 2008 року правило срібного голу скасовано. Як повноправний вид спорту футбол заявив про себе в 1990 р., коли увійшов до програми Олімпійських ігор. Тоді у Парижі англійці, перемогли господарів поля, стали першими в історії чемпіонами Олімпійських ігор. На початку ХХ-го століття професіоналізм існував лише в кількох країнах. Після Другої світової війни дедалі більше держав узаконили футбольний професіоналізм. Проте в соціалістичних країнах влада вважала всіх спортсменів любителями (офіційно вони були тренерами фізкультури чи працівниками державних установ). Важливе рішення прийняв МОК у 1978 році — гравцям, які виступали у чемпіонаті світу (у відборі або фінальній частині) заборонили грати за олімпійські збірні. На початку 90-х р., МОК і ФІФА нарешті дійшли до компромісу — поділ гравців на любителів і професіоналів остаточно відмінили. З 1992 року в Олімпійських футбольних турнірах приймають участь футболісти до 23 років (додатково можна заявити трьох гравців без вікових обмежень). Змагання стали доброю нагодою для виявлення юних талантів, олімпійські команди часто готують резерв для головної збірної країни. З 1996 року окремо проводиться і жіночий футбольний турнір, який не має вікових обмежень.

Контрольні запитання:

1. Розповісти про розвиток гри у футбол на континентах.
2. Простежити, де і коли проводилися чемпіонати світу.
3. Простежити, де і коли проводилися чемпіонати Європи
4. Проаналізуйте історію розвитку Олімпійського футболу.

5.4. Основи техніки гри у футбол.

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, завдавати ударів по воротах. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

Оволодіваючи технікою, футболісти спочатку вчать виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

За характером ігрової діяльності в техніці виділяються два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних прийомів, що виконуються різними способами.

Техніка польового гравця

Техніка пересувань включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптиміальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні — відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця.

Ходьба футболіста дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

Біг — основний спосіб пересування у футболі — застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, виборі певної позиції в обороні.

Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками — специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні із звичайним бігом.

Футбол багатий різноманітними стрибками, котрі використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча, відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

Удари по м'ячу

Удари по м'ячу — це основний спосіб ведення гри, їх виконують ногою і головою, і вони вимагають точного виконання.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі і різані

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими ударами, траєкторію льоту вибирати (передбачати) особливо ретельно.

Виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно проводити розвиток атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. Тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза — розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза - постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 — 50 % останній крок розбігу.

Робоча фаза — ударний рух і провідка. Ударний рух починається з активного згинання в тазостегновому суглобів момент постановки опорної ноги, кут утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається "гальмування" стегна. Різким рухом гомілки і стопи б'ють по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ударної ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість льоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Провідка багато в чому визначає напрямок м'яча.

Удар внутрішньою стороною стопи застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах з близької дистанції. Ударний рух починається з одночасного згинання стегна і повороту назовні ударної ноги. У момент удару і провідки стопа знаходиться під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Правильний *удар внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, "прострілах" і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30—60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб трохи нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю. Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий

донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проводки вертикальна.

Удар зовнішньою частиною підйому найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої і зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину

Удар носком використовують, коли треба зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль — на одній лінії. Останній крок розбігу — замах, У момент удару носок трохи піднятий.

Удар п'ятою через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю, Перевага його — у несподіванці для суперників.

Удар по м'ячу п'ятою опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога проноситься над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання - скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча. При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку — за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, котра ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наближається до опорної ноги.

Удари по м'ячу, котрий летить. Швидкість м'ячів, котрі летять, звичайно вища, чим у тих, що котяться, тому головна важкість полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, котрий летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться удари з поворотом і з напівльоту мають деякі особливості.

Удар з поворотом використовується для зміни напрямку льоту м'яча і виконується середньою частиною підйому .Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба починається ударний рух у горизонтальній площині.

Удар з напівльоту виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі . Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проводки вертикальна, носок відтягнутий.

Удари по м'ячу головою — ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без

стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною чола.

Удар серединою чола. Вихідне положення при ударі без стрибка — стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Виконуючи замахи, тулуб відхиляють назад, нога, що стоїть позаду, трохи згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

По важко досяжному м'ячу, котрий летить (3—4 м від гравця), удар головою виконується в падінні.

Удар боковою частиною чола використовують, тоді коли м'яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка "ноги нарізно" (30—50 см). Якщо м'яч наближається ліворуч, то для замаху тулуб нахиляють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

Зупинки

Зупинка м'яча ногою. Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза вихідного положення — характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка трохи зігнута для стійкості. Ногу, котра зупиняє, відводять на зустріч м'ячу.

Робоча фаза — поступливий (амортизуючий) рух зупиняючою ноги, котра трохи розслаблена. У момент торкання з м'ячем починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

Завершальна фаза — зайняти необхідне положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, котрі низько летять, у підготовчій фазі зупиняюча нога більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, котрі високо летять, зупиняють у стрибку.

Зупинка м'яча підшовою. Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30—40°. Поступливий рух назад незначний.

Для того, щоб зупинити підшвою м'яч, котрий опускається, треба точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент доторкання м'яча до землі його накривають (але не давлять) підшвою.

Зупинка м'яча підйомом. При зупинці м'ячів, котрі опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.

Зупинка м'яча стегном. Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, котрий летить. М'яч дотикається із середньою частиною стегна. Поступливий рух здійснюється донизу — назад.

Зупинка м'яча грудьми. У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50—70 см), груди подаються вперед, руки злегка зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висують уперед.

Ведення м'яча.

Ведення м'яча здійснюється за допомогою різних переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо треба швидко подолати значну відстань, м'яч "відпускають" від себе на 10—12 м. При протидії суперника потрібно постійно контролювати м'яч і не "відпускати" його далі ніж на 1—2 м. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні стрибаючих м'ячів використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

Ведення зовнішньою частиною підйому виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється надмірно від гравця.

При *веденні внутрішньою частиною підйому* гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед дотиком до м'яча трохи вивертає назовні, стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

Ведення серединою підйому — один із важких способів переміщення з м'ячем. Підштовхування м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при злегка відтягнутій донизу ступні. Рух її більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак володіти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня стикання з ногою.

Відволікаючі дії (фінти).

Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій — підготовку і реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста, їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями.

Фінти "відходом" ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5—2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо — уперед.

Фінти "ударом" по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближаючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад.

Фінт "зупинкою" м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий суперник сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем. У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

Відбирання м'яча.

Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник трохи "відпустить" м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному — м'ячем оволодіває сам захисник або його партнер. При неповному — м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5—2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця справа чи зліва. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад, м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті.

Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захиснику потрібно передбачити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем, або відбити його.

Відбирання м'яча поштовхом у плече . Цей спосіб використовують переважно тоді, коли футболіст, котрий володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на далеку від гравця, котрий відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.

Відбирання м'яча підкатом . Підкат — це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча.

Футболісту часто доводиться атакувати суперника не попереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з нападником, захисник намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підосвою. Щоб відібрати м'яч або вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр.

Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це іншим способом вже неможливо. Гравець, котрий опанував техніку підкату, може запобігти безліч небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції і швидко піднятися.

Техніка виконання підкату така: перебуваючи трохи позаду і збоку від суперника, захисник починає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою — зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

Вкидання м'яча із-за бокової лінії.

При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок починається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують після розбігу з падіннями.

Техніка гри воротаря.

Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротареві межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

Ловлення м'яча

Основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч двома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча, ловлення виконують знизу, зверху чи збоку. Ловлення м'яча, точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

Ловлення знизу використовується для оволодіння м'ячами, котрі котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці трохи розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи трохи зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

Ловлення зверху застосовується для оволодіння м'ячами, котрі летять по середньо високій (на рівні грудей і голови), високій і низькій траєкторії. Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед — вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступливого руху кистей і згинання рук.

М'ячі, котрі високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні – ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловлення: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловлення м'ячів, котрі котяться на відстані 2—2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається "перекатом": спочатку до землі доторкається гомілка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловлення м'ячів, котрі летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловлення здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем — групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

2.2.2. Відбивання м'яча.

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, котрий летить, швидко виносяться одна чи дві руки. Відбивання здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча

припадає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні. Щоб перехоплювати "прострільні" і "навісні" передачі, воротареві необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних переміщень і, особливо часто, у стрибку.

Переведення м'яча.

До переведень відносяться дії воротаря, мета яких — спрямувати м'яч, котрий летить у ворота, через верхню поперечину. В основному переводяться м'ячі, котрі летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками важкі м'ячі переводяться в падінні.

Кидки м'яча.

Кидки виконуються однією і двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партнеру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна направити по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

Контрольні питання

1. Схарактеризуйте техніку гри воротаря, польового гравця.
2. Окресліть прийом техніки і особливості пересувань польового гравця, воротаря.
3. Проаналізуйте техніку виконання конкретного прийому гри, методику його навчання та вдосконалення, розкрийте причини виникнення помилок, визначте способи їх усунення.
4. Розгляньте систематику техніки гри, проаналізуйте її за схемою: розділи, підрозділи, способи виконання прийомів.

5.5. Тактична підготовка футболістів.

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, станом поля, кліматичних умов. Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами, воротар повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати ситуацію, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому треба поєднати гру у воротах з діями «на виходах». Воротар — перший організатор атак. Захисники повинні

вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки основні вимоги до гравців захисту: колективно та індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення "поза грою" при організації нападу захисники повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; уміло виконувати подачу чи "простріл" із флангу; завершувати атаку ударом по воротах; гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності. Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак. Основні дії в захисті: протидія швидкому розвитку у відповідь атаки супротивника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачі й ударам по воротах; страховка партнерів і взаємодія з ними. Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибрати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення "поза грою" і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак. При переході в оборону нападники контролюють дії захисників чи вступають у боротьбу з найближчим суперником, котрий володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

Тактика нападу.

Організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, велика кількість технічних прийомів єдиноборства - усе це створює важкі умори для суперника.

Індивідуальна тактика.

Індивідуальна тактика нападу — це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, що ґрунтуються на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча. Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки «пропозицій» робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися :

- відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості;
- не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем, - це гальмує розвиток атаки;
- уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні "поза грою".

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу.

Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається маневруванням.

Якщо партнери закриті і немає можливості для передачі, доцільно використовувати ведення. Треба пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому перетримування м'яча гальмує розвиток атаки.

Обведення — найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікаючих дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакуючі дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

Групова тактика.

Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпровізованими — які виникли в ході матчу. Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах. Мета комбінацій при вкиданні м'яча із-за бічної лінії — зберегти м'яч у своїй команді (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію. Комбінації при кутових ударах мають два основних варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової позначки, на ближню чи дальню стійки), у другому — розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах, або розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару гра"у стінку", передача на вихід).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (іноді польовий гравець), вибиває м'яч партнеру, котрий відкрився, або грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю "пропозицій" гравцю з м'ячем.

Комбінації в парах.

Один з найбільш ефективних способів обіграти суперника за допомогою партнера — це гра у «стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості відкривається за спину суперника. Партнер в один дотик посилає м'яч, щойно отриманий від товариша по команді, у бік руху останнього — "на хід".

Комбінація "схрещування" застосовується середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідуваний суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, його партнер біжить назустріч. Будучи вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до ігрової ситуації.

Комбінацію "передача в один дотик" застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру. Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки перегрупувати сили. Комбінації в трійках зі "зміною місць" дозволяють обіграти суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той "вивів" звідти протидіючого суперника. Комбінація "пропускання м'яча" найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострілену передачу й імітуючи удар, атакуючий несподівано пропускає м'яч партнеру, котрий розташувався у вигідній позиції.

Командна тактика.

Командна тактика нападу являє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних системах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу. При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і

за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою "відрізати" суперників; перша передача повинна, як правило, направлятися "диспетчеру", котрий оцінює ситуацію на полі, швидко направляє м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем з використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від гравців нападу виконання серії багатходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунку на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги:

- застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля;
- постійна готовність до несподіваної передачі в передок» лінію атаки, тобто до швидкісного прориву;
- варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший;
- ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

Основні принципи організації нападу.

При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападаючих — обіграти своїх "опікунів" у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи простріл уздовж воріт, "зрізання кута", тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападаючий при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападаючі маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери. Два гравці середньої лінії (атакуючий і "диспетчер") висуваються на передній рубіж, третій — діє трохи позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії — безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку. Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападаючих його зону часто займає крайній захисник. При системі 1+4+4+2 обов'язкова наявність не менш двох гравців, котрі постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів — штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі

багато маневрують по ширині поля, створюючи цим можливість одержання "гострої" передачі або утворюючи своєрідні "вікна" — вільні зони для підключення партнерів. Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападаючі, або підтримують атаку в другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

Тактика захисту.

Гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи ускладнити нападникам можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

Індивідуальна тактика.

Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального уміння кожного гравця діяти проти суперника — і коли він володіє м'ячем; і без нього. Боротьбу проти суперника, котрий не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

Перехоплення — дія гравця з метою оволодіння м'ячем. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки ситуації, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості.

У єдиноборстві з гравцем, котрий володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберігати атакуючу позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найбільш гострої передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бокової лінії.

Групова тактика.

Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам чи руйнуванні комбінацій суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, котрий програв єдиноборству використовують страховку. Протидія комбінації "гра в стінку" обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні, у більшості випадків треба розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, утруднити другу чи змусити відмовитися від комбінації. При протидії комбінації «схрещування» ті, що обороняються, повинні особливо

уважно контролювати дії гравця у якого опинився м'яч, щоб перепинити йому шлях до воріт

Протидіючи комбінації "пропускання м'яча", захисники готові перехопити "пропущений" м'яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

Ефективним методом оборони є створення штучного положення "поза грою". Захисник, що знаходиться ближче за інших до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням суперника і керує діями партнерів. Найбільш доцільно створювати положення "поза грою" у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Побудову "стінки" виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета тих гравців, що обороняються, — убезпечити від прямого удару ближній кут воріт. Звичайно в "стінку" стають 4—5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападаючий). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

Командна тактика.

Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу.

При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, котрий оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити мало результативні передачі найближчим партнерам.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно "закрити" своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах. При атаці по центру гравці захисних ліній концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні грає задній центральний захисник, у другому — у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захист проти поступового розгортання нападу.

При здійсненні командних дій даного виду ті, що обороняються, відходять на свою половину поля без активної боротьби. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страховки.

Командні дії в обороні підрозділяються на персональний, зонний і комбінований захист.

Персональний захист — це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При зонному захисті — гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство з будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є "передача" суперників один одному.

Комбінований захист — найбільш поширений у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші — грати переважно в зоні.

Тактична підготовка здійснюється в процесі теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять. Під теоретичною підготовкою футболістів слід розуміти навчання системи знань, необхідних для ведення гри. Вона повинна бути направлена на використання отриманих знань на практиці. При підготовці до проведення теоретичних занять з юними футболістами вчителю рекомендується: а) визначити форму проведення теоретичного заняття (бесіда, опитування, розбір гри, настанова); б) визначити кількість часу для даної теми; в) підготуватися до проведення заняття, склавши короткий конспект. Усні повідомлення вчителя підкріплюються наочними посібниками — малюнками з різними тактичними комбінаціями, макетом футбольного поля, класною дошкою. Учням пояснюють окремі компоненти гри (дій футболіста в атаці, обороні, взаємодії в різних ситуаціях). Особливе місце в теоретичних заняттях з тактики займають настанови щодо майбутньої гри і розбір минулої. Учитель висвітлює учням загальний план гри з урахуванням сильних і слабких сторін команди і окремих гравців. Визначається як тактика всієї команди, так і завдання кожному гравцеві, обговорюються варіанти взаємодій, комбінації при стандартних положеннях. У процесі розбору гри, що відбулася, вчитель аналізує й оцінює вдалі і невдалі дії всієї команди, її ланок і окремих футболістів по виконанню наміченого плану. При цьому слід активізувати і розвивати самостійне тактичне мислення юних футболістів, заохочувати їх, залучати до обміну думками. Основний метод навчання тактики й удосконалювання в ній багаторазове повторення ігрових і спеціальних, вправ на освоєння індивідуальних і групових тактичних дій у конкретній ситуації. Використовуються різноманітні тренувальні вправи.

Контрольні питання

1. Тактика футболу, її елементи та класифікація.

2. Зміст тактичної підготовки.
3. Проаналізуйте тактику гри в нападі за схемою: індивідуальна, групова , командна гра.
4. Проаналізуйте тактику гри в захисті за схемою: індивідуальна, групова, командна гра.
5. Схарактеризуйте особливості існуючих у світі футбольних шкіл та стилів гри.
6. Розгляньте методику навчання і вдосконалення тактичних дій .
7. Розкрийте засоби і методи навчання і вдосконалення тактичних дій у футболі.

Основи навчання футболу.

Для всебічного навчання футболу потрібно вирішити такі основні завдання:

- а) оволодіти усіма сучасними прийомами гри і навчити виконувати їх оптимальними способами в різних умовах;
- б) навчити умінню поєднувати прийоми один з іншим у різній послідовності;
- в) оволодіти комплексом прийомів, якими у грі доводиться найчастіше користуватися у зв'язку з функціями, виконуваними в команді;
- г) постійно підвищувати якість виконання прийомів, поліпшуючи їхню загальну погодженість при вільних і невимушених рухах.

Навчання техніці здійснюється разом з навчанням тактики, розвитком рухових якостей і вихованням позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У процесі навчання потрібно визначити, за рахунок чого можна поліпшити техніку виконання прийому. Варто пам'ятати, що цьому ефективно допомагає підвищення рівня рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Техніка виконання прийому, доведена до високого рівня у спрощених умовах, не може гарантувати високих досягнень у грі. Умови виконання прийомів, які вивчаються, потрібно постійно змінювати, щоб виробити рухливість і варіативність навичок в ударах, передачах, веденні м'яча тощо.

.Форми і види організації навчання футболу

Основною формою організації навчання футболу в школі є урок фізичної культури з елементами футболу або урок футболу. Також широко використовуються різні форми позакласних і самостійних занять футболом. При цьому передбачаються як групові, так і індивідуальні заняття, що

проводяться з застосуванням різноманітних методів навчання. Враховуючи специфіку гри, її командний характер, перевага віддається груповим заняттям. При індивідуальному навчанні, на відміну від групового, наявності всі умови для більш обґрунтованого вибору використання засобів і методів навчання, контролю за їхнім впливом на учнів, урахування індивідуальних особливостей школярів. Як правило, у процесі позакласної або самостійної роботи учень після групових занять приділяє час для самостійних вправ, а під час уроку за вказівкою вчителя виконує різні вправи з урахуванням індивідуальних особливостей.

Заняття також діляться на комплексні і тематичні .

У комплексних заняттях можуть вирішуватися одночасно завдання:

- 1) фізичної, технічної й тактичної підготовки;
- 2) фізичної й технічної підготовки;
- 3) фізичної й тактичної підготовки;
- 4) технічної й тактичної підготовки.

На кожному тематичному занятті вирішується яесь одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки. Стандартна структура заняття з футболу передбачає три частини: підготовчу, основну і заключну. Кожна частина має свої завдання, які вирішуються специфічними засобами. У підготовчій частині пояснюються завдання і зміст занять. Виконуються спеціальні вправи, які допомагають успішно вирішити завдання основної частини заняття. Зміст підготовчої частини заняття цілком залежить від змісту основної частини. Так, якщо основна частина заняття буде присвячена вивченню технічних прийомів, то вправи підготовчої частини не повинні бути занадто інтенсивними. Доцільно виконати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяку скутість рухів у суглобах і дозволяють вільніше виконувати технічний прийом. Із цією ж метою можна використовувати ігрові вправи. Вправи цієї частини не повинні стомлювати дітей і бути занадто емоційними, інакше виконання їх може негативно вплинути на здатність учнів тонко сприйняти технічний прийом.

Основна частина містить у собі основний матеріал конкретного заняття, наприклад з оволодіння технікою гри. Заключна частина організовано завершує заняття, у ній можна використовувати повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення, також підбиваються підсумки заняття, вказують на помилки і досягнення.

Основні методи навчання футболу

При побудові навчання футболу варто використовувати різноманітні методи, з огляду на особливості учнів, навчального матеріалу і наявні можливості. У навчальних заняттях застосовуються всі методи в комплексі,

хоча іноді, залежно від завдань і конкретних умов, тим або іншим методам віддається перевага.

Відомі такі основні групи методів, які застосовуються у процесі навчання футболу.

1) Наочні методи: показ учителем, показ на схемі, відео, перегляд навчальних і офіційних змагань.

2) Вербальні методи: розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда.

3) Практичні методи: метод вправ і його варіанти (початкове вивчення прийому в цілому або по частинах, метод багаторазового повторення, перемінний, інтервальний, ігровий і змагальний методи).

Важливе місце у процесі навчання футболу займають показ і пояснення вчителя. Показ допомагає одержати точне уявлення про вправу. До показу пред'являється низка вимог. Прийом, який демонструється, має бути видний усім учням, тому вчитель вибирає найзручніше місце щодо класу, групи або команди. Показувати прийом потрібно неквапливо, чітко і виразно, зосереджуючи увагу учнів на найважливіших елементах. Так, під час показу удару по м'ячу з розбігу треба чітко виділити момент постановки опорної ноги щодо м'яча. Незважаючи на найчіткіший показ, складність прийому не завжди дозволяє учням відразу «вхопити» головне. Тому показ обов'язково повинен супроводжуватися поясненням або передувати йому. Показ і пояснення доповнюють один одного і залежать від характеру прийому. Так, навчаючи веденню зовнішньою частиною підйому після того, як уже було вивчене ведення м'яча внутрішньою стороною стопи, досить буде обмежитися показом. Займаючись із добре підготовленими учнями і вивчаючи нові технічні прийоми, які базуються на знайомому матеріалі, можна застосувати лише пояснення. Істотно допоможе при цьому і демонстраційний матеріал.

У процесі заняття пояснення використовують із метою виправлення помилок, створення правильних уявлень про той чи інший прийом. По закінченні заняття за допомогою пояснень закріплюють найважливіші моменти у пам'яті учнів. За допомогою наочних і вербальних методів створюється лише загальне уявлення про навчальний матеріал. Щоб повністю оволодіти елементами футболу, необхідно застосовувати практичні методи.

У кожному практичному методі навчання розрізняють певні складові частини або прийоми, сукупність яких і являє собою метод у його цілісності. Так, наприклад, метод багаторазового повторення рухів або дій включає такі прийоми:

а) показ учителем тієї чи іншої дії (наприклад, зупинка м'яча);

б) спроби учня відтворити показані дії з виправленням на ходу можливих помилок за вказівкою вчителя;

в) повторення учнем засвоєної дії аж до утворення відповідної автоматичної навички;

г) ускладнення дії, введення в неї нових елементів.

Подібним чином можна розкласти на складові елементи або прийоми й інші методи. Згідно з основними вимогами, які пред'являються до методів навчання футболу, ці методи повинні:

а) відповідати меті і завданням навчання, індивідуальним і віковим особливостям учнів;

б) забезпечувати активність учнів на заняттях, свідоме і міцне засвоєння ними футбольних знань, умінь і навичок;

в) сприяти систематичності і послідовності навчання футболу, вести учнів від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Послідовність навчання технічним прийомам.

При освоєнні гри в учнів формуються конкретні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають у відповідності зі стадіями формування рухової навички. При вивченні прийому дотримуються такої послідовності :

1) ознайомлення із прийомом;

2) вивчення прийому у спрощених умовах;

3) удосконалювання прийому в умовах, близьких до ігрових;

4) закріплення прийому у грі.

Ознайомлення із прийомом. На даній стадії навчання школярі повинні одержати правильне, чітке уявлення про прийом. Одночасно акцентується увага на найважливіших деталях руху. Для створення уявлення про прийом широко використовують не тільки показ учителем, але й відео, схеми.

Перш ніж учні почнуть виконувати прийом самостійно, потрібно домогтися, щоб вони вірно відтворювали його. Але й у процесі повторення вже вивченого треба систематично контролювати правильне виконання прийому. Контролюючи школярів, учитель стежить за всіма деталями виконання.

Кожну помилку необхідно усувати негайно під час вивчення прийомів можна використовувати методи цілісного навчання і розчленованого. При відносно простих діях прийом зазвичай вивчається в цілому, при складних – по частинах з подальшим зведенням їх у ціле. При цілісному навчанні той чи інший прийом виконується відразу, без поділу його на елементи. Так, якщо вивчається удар підйомом з розбігу, то вчитель не навчає спочатку розбігу, потім постановці опорної ноги і лише потім прикладанню середини підйому до м'яча, а показавши прийом у цілому, пропонує учням відразу зробити удар і після цього вказує на окремі помилки.

При цілісному методі навчання зберігається загальна структура руху, краще використовуються індивідуальні особливості учнів. Цей метод є основним при навчанні прийомам гри. При розчленованому навчанні той чи інший прийом засвоюється по елементах з подальшим їхнім з'єднанням і засвоєнням у цілому. Однак, засвоюючи елементи роздільно, дуже важко відтворити умови, в яких виконується прийом у цілому, характер виконання елементів змінюється. Так, при навчанні удару підйомом з розбігу по частинах не можна, стоячи на місці, зробити ногою, що б'є, замах, який за характером відповідав би замаху з розбігу. Якщо випустити це з поля зору і вивчати прийом з місця, він буде засвоєний неправильно і згодом знадобиться багато часу, щоб вивчити його знову. Тому методом розчленованого навчання варто користуватися обережно і головним чином при вивченні дуже складних прийомів (наприклад, складних фінтів), а також для усунення помилок у виконанні прийому. Вивчення прийому у спрощених умовах. На даному етапі навчання учні опановують правильною структурою рухів. При цьому необхідно чітко дотримувати такої послідовності в постановці завдань перед школярами: спочатку треба опанувати правильним вихідним положенням, уточнити, які частини тіла беруть участь у русі, які їх напрямки і погодженість. Потім домагаються погодженого виконання рухів за оптимальною амплітудою, точністю рухів, і тільки після цього пред'являються вимоги до інших сторін прийому. Обов'язкова умова при цьому - відсутність будь-яких перешкод під час виконання прийому. Можна варіювати умови виконання, змінюючи в. п., відстань, напрямки при виконанні прийому, кількість партнерів, які взаємодіють.

Залежно від характеру помилок, що допускаються, вчитель користується різними прийомами для виправлення: акцентуванням уваги в потрібних фазах, вивченням прийому по частинах, повторними показами, поясненнями тощо. При цьому важливо здійснювати індивідуальний підхід до школярів. Удосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових. Після того, як учні опанували прийомом у спрощених умовах, цей прийом удосконалюється в ускладнених умовах. При цьому використовують багаторазові повторення прийому в найрізноманітніших сполученнях з іншими прийомами, з різною силою, точністю і швидкістю виконання, з опором, при різній погоді. Ускладнювати умови потрібно поступово. Однак при цьому треба намагатися уникати одноманітності у вправах і не зловживати зайвим повторенням.

Закріплення прийому у грі. Остаточо закріплюється прийом у процесі виконання його у грі. На цьому етапі великого значення набувають навчальні ігри. Перед кожною навчальною грою мають бути чітко визначені завдання. При цьому вчитель акцентує увагу школярів не тільки на правильному

виконанні технічного прийому, але й на тактично правильному його використанні в ігровій ситуації.

Контрольні питання

1. Обґрунтуйте основні завдання навчання футболу.
2. Основна форма організації навчання футболу у школі.
3. Визначте завдання, які вирішуються у комплексних заняттях.
4. Проаналізуйте основні групи методів, які застосовуються у процесі навчання футболу.
5. Визначте послідовність навчання футболу.

РОЗДІЛ 6. ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Термін «гімнастика» використовується досить широко у побуті, системи освіти, фізичному вихованні, спорті, медицині та фізичній реабілітації.

Гімнастика – це, по – перше, система спеціальних фізичних вправ з використанням гімнастичних приладів, обладнання та пристосувань; по – друге, - форма їх виконання (ранкова гімнастика, виробнича гімнастика, лікувальна гімнастика тощо) по – третє, - це низка олімпійських видів спорту (спортивна, художня, стрибки на батуті) та не олімпійських видів – (акробатика силова та стрибкова, гімнастика на спеціальних приладах, аеробіка тощо).

Протягом тривалого історичного періоду використання гімнастичних вправ як одного із засобів лікування та фізичної реабілітації дозволило створити ефективні системи лікувальної, медичної, гігієнічної, відновлювальної та інших видів гімнастики, в основу яких покладена оздоровча дія фізичних вправ на організм людини.

6.1. Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації.

Гімнастика – один із універсальних засобів фізичного виховання та реабілітації, що успішно використовується як для підвищення функціональних можливостей організму, так і для їх відновлення.

Гімнастика – це система специфічних вправ та методичних прийомів, що застосовуються з метою фізичного виховання, фізичної освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення здоров'я та лікування, надбання прикладних рухових навичок.

На заняттях з гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:

- освіти та розвитку з метою гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, удосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей;

- оздоровчої дії з метою підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, зміцнення здоров'я, профілактики і лікування професійних та інших захворювань, фізичної реабілітації;
- надбання життєво важливих рухових навичок та вмінь прикладного характеру, що сприяють фаховій підготовці;
 - підвищення опірності організму до несприятливих професійних та природних чинників, що дозволяє попереджати фізичні пошкодження організму, протидіяти надмірним професійним та природним подразникам;
 - виховання моральних, вольових та естетичних якостей людини як особистостей.

До методичних властивостей гімнастики належать:

1.Різнобічна дія на організм. Зміст гімнастики складають вправи, що діють на всі частини опорно – рухового апарату та на функціональний стан усіх без винятку систем організму. Жоден вид спорту не має такої різнобічної дії, який притаманний гімнастиці. Ця властивість зумовлює високу ефективність гімнастики як засобу фізичної реабілітації.

2.Різноманітність вправ. Унікальність гімнастики полягає у практично необмеженій кількості засобів. Практично будь-які завдання фізичного виховання можливо вирішувати за допомогою відповідних гімнастичних вправ. В гімнастиці часто використовуються не окремі вправи, а їх комплекси. Різноманітність вправ досягається також використанням загальних та спеціальних гімнастичних приладів і обладнання.

3.Вибіркова дія вправ. Завдання з вибіркового розвитку окремих фізичних якостей, зміцнення тих чи інших груп м'язів, суглобів, профілактиці та відновленню окремих функцій організму можливо вирішити підбором певних гімнастичних вправ та спеціальною методикою їх виконання. Можливості суворої регламентації просторово-часових характеристик вправи дозволяють діяти локально на будь-які частини тіла. Це особливо важливо для лікувальної фізичної культури та професійно-прикладної фізичної підготовки.

4.Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження. Гімнастична методика вирізняється не тільки суворою регламентацією програми рухів, але й відносно суворими обмеженнями в організації занять та регулюванні навантаження. На відміну від спортивних ігор, єдиноборств, в гімнастиці можна чітко визначити кількість підходів, тривалість заняття, складність вправи тощо. Це дозволяє викладачу тримати під повним контролем дію фізичного навантаження на організм.

5.Можливості ускладнення та комбінування вправ, застосуванням одних і тих же вправ у різних цілях. Типовим способом підвищення інтенсивності занять є

освоєння більш важких вправ, їх поступове ускладнення за рахунок зміни умов виконання.

Короткий історичний огляд.

Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації людей з вадами здоров'я розвивалася протягом довгого часу. Її становлення було пов'язано із змінами суспільного ладу, розвитком науки про людину. Але, в першу чергу, становлення гімнастики було пов'язане з переміною засобів ведення війни.

Окремі вправи, що увійшли до системи гімнастики, з'явилися в стародавньому Римі в ХУІІІ-ХІХ ст. Але у працях Франсуа Рабле (1494-1553 р.р.) з'являються перші спогади про фізичні вправи на перекладині, дерев'яному коні, канаті.

Сучасного вигляду гімнастика стала набувати тільки у ХІХ сторіччі. У першій половині були виділені три напрями: гігієнічний, прикладний, атлетичний, прикладний на чотири всесвітньо відомих школи: німецька, шведська, французька та сокольська.

Німецька система гімнастики склалася у період окупації Пруссії Наполеоном. Її засновником був Ф.Ян. Він називав свою гімнастику «турнкуст» - мистецтво спритності. Основу складали вправи на приладах та рухливі ігри. Його система була вдосконалена відомим вченим Шписом та іншими, які сприяли запровадженню гімнастики у школах. Вони випустили перший підручник з гімнастики, у якому акцентувалась увага на педагогічній основі уроку. Недоліками німецької системи вважають обмеження ініціативи керівника та недостатню емоційність занять.

Шведська система гімнастики виникла одразу після німецької. Її авторами рахуються батько та син Лінги. Перший обґрунтував фізіологічні засади гімнастичних вправ, другий – педагогічний бік тренувань. Урок гімнастики складався із 16 частин, що мали сувору послідовність виконання. Ініціатива викладача також не передбачалась. Однак досить серйозне наукове обґрунтування робило цю систему популярною серед народу.

Французька система гімнастики мала у своїй основі військовоприкладний напрямок. Її засновник Аморок використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова. Аморок на притримувався чіткої схеми проведення уроку. Він розробив основні принципи уроку «від простого до складного», «доступності», «емоційності», тощо. Вперше для проведення уроків був використаний музикальний супровід.

Сокольська система гімнастики виникла у зв'язку із національно – визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини. Засновником цієї гімнастики був чех Тирш, професор естетики та історії мистецтв. За змістом сокольська гімнастика близька до німецької. Її вправи переважно мали таку форму виконання, яка викликала у виконавців та глядачів

позитивні емоції. Взамін багатократного повторення одноманітних рухів сокольська гімнастика передбачала виконання комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої. Була створена перша класифікація гімнастичних вправ, розроблена спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правила змагань, трьох ступенева структура уроку.

Гімнастика у сучасному світі. До кінці XIX на початку XX ст. сформувалися основи спортивної гімнастики, а також з'явилися її нові види: художня, ритмічна, акробатика, стрибки на батуті. Останнім часом гімнастика стала широко використовуватися у лікувальній фізичній культурі та фізичній рекреації. Гімнастичні вправи увійшли до систем підготовки усіх видів спорту. Футболісти, плавці, легкоатлети, борці – всі використовують спеціальну гімнастику в інтересах досягнення високої спортивної форми.

6.2. Загальна класифікація гімнастичних вправ

Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у наступні групи:

- 1.Стройові вправи – це нескладні рухові дії службового характеру, які використовуються для більш організованого проведення занять, доцільного розміщення студентів на місцях, вони мають самостійне значення при надбанні навичок ритмічних узгоджених дій, а також для формування правильної постави;
- 2.Вправи загального розвитку (ВЗР) – це нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки; вони можуть виконуватися без предметів, так і з предметами, а також з використанням підручних засобів (гімнастичних палиць, сходинок, лав тощо);
- 3.Прикладні вправи – це засоби гімнастики, що формують важливі вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем; характерною ознакою цих вправ є менш сувора регламентація рухів за формою та можливістю індивідуального вирішення рухового завдання;
- 4.Вільні вправи – є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці; засобом загального розвитку з напрямом на підвищення витривалості, розвиток координаційних здібностей;
- 5.Вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з жінками; вони містять специфічні елементи та елементи танцю; вони є ефективним засобом розвитку пластики та естетики рухів;
- 6.Акробатичні вправи – дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування; доступність акробатичних вправ та можливість нескінченного ускладнення дозволяє використовувати їх і гімнастиці всіх вікових груп населення;
- 7.Стрибки (з опорою та без опірні) – на відміну від стрибків-підскоків, що належать до групи вправ загального розвитку, мають виразну фазу польоту

після відштовхування ногами і руками; розвивають швидко-силові якості, формують прикладні вміння та навички у долатті перешкод, безпечному приземленні при зістрибуваннях. У спортивній гімнастиці стрибки, як вид багатоборства, входять в програму змагань;

8. Вправи на приладах. Їм властиві незвичність умов опори та особливість переміщення тіла у просторі, що зумовлена особливостями конструкції приладів. У спортивній гімнастиці прилади поділяються на види чоловічого багатоборства (кінь, кільця, бруса, поперечина) та жіночого багатоборства (різновисокі бруса, колода). Гімнастичний килим та стіл для стрибків – є прикладами загального використання для чоловіків і жінок. Наведений поділ на чоловічі та жіночі гімнастичні прилади має значення тільки для проведення змагань з спортивної гімнастики за олімпійськими правилами, так як всі прилади можуть ефективно використовуватися для оздоровчої чи загальної гімнастики незалежно від статі. Крім означених спортивних приладів для кращого вирішення завдань фізичної підготовки використовуються спеціальні прилади: тренажери, батут, канат. Гімнастичні майданчики та спортивні зали часто обладнуються гімнастичними сходами, лавицями, на яких можливе спільне виконання вправ багатьма студентами. Також часто використовуються гімнастичні палиці, скакалки, набивні м'ячі тощо.

9. Гімнастичні вправи для фізичної реабілітації – це велика група вправ локальної дії на ушкоджені частини тіла та глобальної дії на весь організм, що сприяє відновленню функціональних можливостей. Основою фізіологічних механізмів такого відновлення є посилення кровообігу в пошкодженому органі. Подібне групування вправ полегшує їх підбір для вирішення завдань загального (для загального розвитку) та спеціального напрямку (спортивного, оздоровчого, прикладного).

6.3. Стройові вправи

Стройові вправи – це найбільш раціональні колективні або поодинокі дії учнів в строю або за його межами. Стройові вправи проводяться на спеціальних майданчиках, у спортивних залах. Під час виконання стройових вправ користуються наступними термінами:

Стрій – встановлене розміщення учнів для спеціальних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами.

Фланг – правий чи лівий край строю. Під час обертань строю назви флангів не змінюються.

Правофланговий – учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

Лівофланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі.

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т.д.).

Напрямний – учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку.

Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.

Фронт – сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Інтервал – відстань між учнями по фронту.

Дистанція – відстань між учнями у глибину.

Стройові вправи складаються із стройових прийомів і поділяються на такі групи:

- Шиккування та перешикування;
- Переміщення;
- Розмикання.

Стройові прийоми – це окремі частини стройових вправ. Вони можуть виконуватися самостійно або в складі вправи.

Стройові прийоми виконуються за такими командами і розпорядженнями:

1. загального значення;
2. для розподілу;
3. для обертань на місці;
4. для шиккування та перешикування з положення на місці;
5. для шиккування та перешикування під час руху;
6. для розмикання та змикання;
7. для переміщення;
8. для зупинки.

Команди та розпорядження загального значення

1.1. «ШИКУЙСЬ!» - за цією командою учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч. Правофланговий дивиться прямо, не повертаючи голови.

1.2. «СТРУНКО!» - учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає «основній стійці». При цьому вага тіла переноситься рівномірно на носки, фаланги пальців стискаються, руки випрямляються і притискаються до середини стегон, живіт втягується, підборіддя піднімається.

1.3. «ВІДСТАВИТИ!» - учні займають попереднє положення або виконують попередню дію.

1.4. «ВІЛЬНО!» - кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

1.5. «РОЗІЙДИСЬ!» - учні негайно розбігаються у різні сторони.

Команди та розпорядження для розподілу

2.1. «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!» - кожен учень, починаючи з правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову ліворуч і,

швидко, - у попереднє положення. Лівофланговий, робить крок уперед – в шерензі (або залишається на місці – в колоні), називає свій останній номер і додає: «РОЗПОДІЛ ЗАКІНЧЕНО!»

2.2. «На перший і другий (третій і т.д.) – РОЗПОДІЛИСЬ!» - учні, починаючи з правого флангу, по чергово повертають голову ліворуч, гучно називають номери: «Перший!», «Другий!» і т.д. Останній учень робить крок уперед, називає свій номер.

Команди та розпорядження для обертання на місці

3.1. «Право -РУЧ!», «Ліво – РУЧ!» - з положення «Струнко» учні обертаються на 90° на п'ятці однойменної на носку протилежної ноги і приставляють її до першої.

3.2. «Кру – ГОМ!» - з положення «струнко» учні обертаються на 180° через ліве плече на п'ятці лівої та носку правої ноги і приставляють праву.

4. Команди та розпорядження для шикування та перешікування з положення на місці

4.1. Шикування в шеренгу. «В одну шеренгу (за зростом) – СТАВАЙ!» (В дві (три, чотири,...) шеренги – СТАВАЙ!» - учні займають свої місця в строю з інтервалами – на ширину долоні та дистанцією між шеренгами в один крок або на довжину піднятої руки.

4.2. Шикування в колону. «В колону по одному – СТАВАЙ!» - учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним.

4.3. Перешікування з однієї шеренги у дві і навпаки. «На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!», «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!» - після розподілу перші номери виконують крок лівою, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими; «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!» - другі номери виконують дії у зворотному порядку.

4.4. Перешікування з шеренги виступом та зворотнє перешікування. «На дев'ять, шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!» (або «На шість, чотири, два на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!»); «За розподілом кроком – РУШ!» - учні, починаючи з правофлангового за чергою з обертотом голови ліворуч, називають номери в заданій послідовності, потім, відповідно до розподілу виконують вказану кількість кроків вперед і приставляють ногу. Для зворотного перешікування за командою «На свої місця кроком – РУШ!» - всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу і повертаються кругом.

Команди та розпорядження для розмикання та змикання

Розмикання – способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

5.1. «Ліворуч (праворуч або від середини) приставними кроками на ... кроки розім – КНИСЬ!» - під підрахунок починають розмикання флангові учні, а за ними по чергово інші.

5.2. «Ліворуч (праворуч або до середини) приставними кроками зім – КНИСЬ!» - учні повертаються у напрямку змикання та під підрахунок починають змикання, зімкнувшись, повертаються самостійно лицем до фронту.

6. Команди та розпорядження для переміщення та зміни напрямку руху

6.1. «На місці кроком – РУШ!» - учні починають крок з лівої ноги і крокують на місці за підрахунком: «Раз – Два!,...».

6.2. «ПРЯМО!» (під ліву ногу) – після крокування на місці за командою «Прямо!» учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги починають рух уперед повним кроком за підрахунком: «Раз – Два!,...».

6.3. «Кроком – РУШ!» (з положення «з місця») – за підготовчою частиною команди вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух повним кроком за підрахунком: «Раз – Два!,...»; (з положення «бігу») – команда подається під праву ногу – крок лівоюправою - хода починається з лівої ноги за підрахунком: «РАЗ – ДВА!,...».

6.4. «Бігом – РУШ!» (з положень «з місця» або «з ходи») – за підготовчою частиною команди згинаються руки, пальці – в кулак, вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух бігом (під час ходи команда подається під ліву ногу – крок правою – біг починається з лівої ноги).

6.5. «Довший – КРОК!», «Коротший – КРОК!», «Пів – КРОКУ!», «Частіший – КРОК!»,

6.6. «Праворуч – РУШ!», «Ліво – РУЧ!» - (якщо зміна напрямку руху починається з місця); «Праворуч – РУШ!», «Ліворуч – РУШ!» (якщо учні уже рухаються); виконавча частина команди подається під однойменну ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним обертом, починається крок у новому напрямку з однойменної ноги.

Команди та розпорядження для припинення руху (вправи)

7.1. «Група – СТІЙ!» (команда подається під ліву ногу), можливий підрахунок: «РАЗ-ДВА!» - виконується крок правою ногою і приставляється ліва, приймається положення «струнко».

7.2. «Група – НА МІСЦІ!» - команда подається, коли необхідно припинити переміщення учнів вперед; за цією командою учні крокують на місці до наступної команди; як правило, ця команда подається перед командою «Стій!».

7.3. «Напрямний – НА МІСЦІ!» - подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію або зімкнути групу; за цією командою напрямний позначає

крокування на місці, інші почергово набирають необхідну дистанцію і продовжують крокувати на місці.

Вправи загального розвитку

Вправи загального розвитку (ВЗР) – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою; або ж це є утримання у часі і просторі м'язової напруги, рівноваги, розтягненості м'язів.

Асиметричні вправи – вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо; керівник завжди повинен виконувати асиметричні вправи дзеркально.

Вихідне положення (ВП) – таке положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим і кінцевим у виконанні вправи.

Повний цикл вправи загального розвитку – це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності і не повторюються; доцільно виконувати ВЗР з циклами, що об'єднують 2,4,8 і 16 рухів; всі рухи виконуються під рахунок так, щоби кожній рух мав свій порядковий номер; цикли у окремій вправі повторюються в залежності від кількості рухів, з яких вправа складається, та педагогічних завдань – від 2-х до 16 разів.

Вправи починаються та завершуються тільки за спеціальними командами. «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!» - перед цією командою необхідно назвати вихідне положення (ВП) та дії на кожний рахунок або чітко продемонструвати спосіб прийняття вихідного положення та всю вправу загалом під підрахунок; якщо ВП відповідає положенню стройової стійки, його можна не називати а обмежитися командою «Струнко!».

«Вправу почи–НАЙ!» (якщо вправа асиметрична, окремо перед командою вказується напрямок її початку, наприклад «ліворуч», «праворуч» або «з лівої», «правої» ноги і т.д.) – за цією командою учні разом з керівником одноразово починають виконувати вправу під підрахунок; після одного-двох циклів керівник може прийняти стійку «струнко», продовжуючи підрахунок та контроль виконання вправи.

«ВПЕРЕД!», «МОЖНА!», (сигнали свистком, жестами) – умовні сигнали для початку вправи чи рухів, як правило, використовуються при виконанні вправи способом «потокком».

«СТІЙ!» - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що починалася з положення «струнко»; призначена для повної зупинки всіх рухів і рівнозначна команді «Струнко!»; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунку з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда «Стій!» подається замість останнього рахунку.

«Вправу – ЗАВЕРШИТИ!» - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що виконується у русі або сидячи; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунку з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда «Вправу – ЗАВЕРШИТИ!» подається замість останніх двох рахунків, за цією командою виконання вправи завершується, але рух (хода, біг) не припиняється, або ж зберігається вихідне положення ВЗР. Вправи загального розвитку можуть починатися з різних вихідних положень. Часто вихідними положеннями є різноманітні стійки. Більшість із стійок мають загальноприйняті назви.

Основна стійка (о. с.) – відповідає стійці «струнко».

Гімнастична стійка – стійка ноги нарізно; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину.

Широка стійка – ноги нарізно на кут 90°; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

Вузька стійка – ноги нарізно на відстань однієї стопи.

Стойка на колінах – коліна, гомілки та носки опираються на підлогу.

Випад вліво (вправо) – положення з виставленою вбік на широкий крок зігнутою ногою, ліва – пряма.

Випад вперед лівою (правою) – положення з виставленою вперед зігнутою ногою.

Глибокий випад – випад з максимальним розведенням ніг.

В гімнастиці постійно звертається увага на положення долонь та пальців рук з таких двох причин:

- естетичної (положення долонь та пальців рук суттєво впливають на естетику рухів і зовнішність людини);

- технічної (від положення долонь та пальців рук знаходиться в прямій залежності техніка виконання вправ, в першу чергу, в махових вправах та вправах, що виконуються без опори).

Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:

Долоні всередину (вниз, вверху, вперед, права – вниз, ліва – вверху і т.д.) – пальці зімкнуті; долоні утворюють одну лінію з передпліччям; долоні повернуті у вказаному напрямку.

Долоні зігнути (розігнути) – пальці разом; долоні максимально зігнуті чи розігнути.

Долоні в замок – права долонь вниз, ліва вверху; фаланги пальців зігнуті і щеплені між собою.

Пальці в замок – пальці двох рук переплетені між собою та зігнуті; долоні разом.

Пальці в кулак – пальці стиснуті в кулак.

У стандартних положеннях рук положення долонь та пальців не вказується, називається тільки положення рук, наприклад, «Руки вперед!». У випадку, коли положення долонь не відповідає загальноприйнятому, його обов'язково вказують, наприклад, «Руки вперед, долоні ввєрх!».

Спеціальна термінологія положення рук включає:

Руки вперед – прямі руки підняті до прямого кута відносно тулуба, пальці разом, долоні всередину одна до одної.

Руки вгору – прямі руки паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки в сторони – прямі руки підняті вбік до прямого кута, долоні донизу.

Руки назад – прямі руки максимально відведені назад, паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки до плечей – руки зігнуті у ліктьових суглобах; лікті притиснуті до тулуба; плечі відведені максимально назад; долоні зігнуті в бік плечей; пальці в кулак.

Руки до грудей – руки в бік до прямого кута; максимально зігнуті; долоні вниз.

Руки за голову – руки відведені за голову; пальці в кулак.

Руки на пояс – кисті рук опираються в гребінь мискової кістки чотирма пальцями вперед; лікті вбік; плечі відведені назад.

Руки за спину – руки зігнуті ззаду, передпліччя з'єднані, пальці торкаються ліктів.

Вихідними положеннями деяких вправ є сіди.

Сід – положення сидячи з прямими зігнутими ногами, відтягнутими носками ніг.

Сід ноги нарізно – положення сидячи з максимально розведеними ногами.

Сід зігнувши ноги – положення сидячи з зігнутими ногами.

Сід кутом – положення сидячи з піднятими під кутом 45° ногами.

Сід зігнувшись – положення сидячи з вертикально піднятими вгору ногами.

Сід на п'ятках – положення сидячи на п'ятках; коліна, гомілки і носки опираються в підлогу; тулуб вертикально.

Вихідними положеннями вправ можуть бути присіди.

Присіди – це положення тіла на зігнутих ногах.

Круглий присід – присід на носках, ноги зігнуті, спина округлена, голова опущена.

Напів присід – присід на півзігнутих ногах.

Деякі вправи можуть виконуватися з різноманітних упорів.

Упори – це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори.

Упори бувають:

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Упор сидячи – сід з невеликим нахилом назад і опорою на руки за спиною.

Упор стоячи – положення стоячи з додатковою опорою руками (до стіни і т.д.)

Упор присівши – присід з опорою руками.

Упор лежачи – положення обличчям до підлоги з опорою на руки і носки; тулуб і ноги складають одну лінію.

Упор лежачи ззаду – положення спиною до підлоги з опорою на руки і п'ятки.

Упор сидячи на стегнах – упор позаду сидячи на стегнах.

Упор стоячи на колінах – стійка на колінах з опорою на руки; руки і стегна вертикально.

Нахили – згинання тулуба чи голови в будь – якому напрямку; при нахилах голови завжди додається слово «голова», наприклад, «Нахил голови вліво!».

Нахил прогнувшись – нахил тулуба назад з максимальним прогином.

Нахил вперед – положення, при якому тулуб знаходиться під прямим кутом до ніг.

Нахил зігнувшись – положення максимально зігнутого вперед тулуба.

Повороти, колові та обертальні рухи можуть бути складовою частиною багатьох динамічних вправ.

Колові рухи – рухи руками, ногами за колоподібною траєкторією у певній площині.

Поворот – обертальний рух тулуба навколо вертикальної осі, наприклад, повороти на місці.

Вправи з предметами широко застосовуються у різних видах гімнастики, так як сприяють підвищенню емоційного фону заняття і дозволяють регулювати фізичне навантаження. До традиційних предметів, з якими виконуються ВЗР, належать: м'ячі, палиці, набивні м'ячі (медичболі), скакалки, лавиці, гімнастичні сходи.

Основні положення з гімнастичною палицею: палицю донизу, палицю на груди, палицю вперед-вертикально (горизонтально), палицю за голову, палицю за спину, палицю вгору.

Зміна виду хвату вказується додатково: хватом зверху (знизу), широким (вузьким) хватом.

Основні положення з набивним м'ячем: м'яч внизу, м'яч вперед, м'яч вгору, м'яч за голову, м'яч на груди, м'яч вліво і т.д.

Прикладні вправи

Прикладні вправи – група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.

До найбільш вживаних термінів прикладної гімнастики належать:

Ходьба – циклічні рухи без фази польоту з переміщенням у просторі або на місці: звичайний крок; ходьба на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній сторонах стопи; ходьба зігнувшись з опорою руками на коліна; ходьба у присіді, напівприсіді; ходьба випадками; ходьба схресним кроком; ходьба з високим підніманням колін і т.д.

Біг – циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці: звичайний біг; біг зі згинанням ніг уперед та назад; біг з підскіками; біг з прискоренням.

Вправи у рівновазі – вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату.

Вправи на осанку – спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тону м'язового корсету тулуба та плечового поясу.

Вправи на розслаблення м'язів – вправи, що удосконалюють навички у максимальному розслабленні м'язів для швидкого відновлення їх працездатності; як правило, це вправи з послідовним напруженням м'язів і їх розслабленням у поєднанні з максимальним вдихом та повним і різким видихом.

Дихальні вправи – спеціальні вправи на удосконалення дихальної функції організму: на затримку дихання, сповільнене та прискорене дихання, глибоке та поверхневе дихання, різношвидкісне дихання через ніс і рот, діафрагмальне дихання і т.д.

Метання та ловля – вправи з предметами (м'ячами), які сприяють формуванню переміщення предметів у просторі та спритного маніпулювання предметами, в першу чергу, за рахунок удосконалення функцій частини головного мозку, що відповідає за координацію рухів; різновиди: підкидання та ловля, метання у ціль, метання на віддаль і т.д.

Піднімання та переміщення вантажу – вправи на удосконалення силових здібностей і навичок раціонального використання сили при підніманні та переміщення у просторі важких предметів; різновиди: перенесення набивних м'ячів та інших предметів, транспортування різними способами партнера і т.д.

Лазіння та переповзання – вправи на удосконалення силових здібностей та навичок у подоланні різноманітних перешкод; різновиди: лазіння по канату, переповзання на навколішки спиною донизу (доверху), по пластунські і т.д.

Контрольні запитання:

1. Що означає термін «гімнастика»?
2. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?
3. Які завдання фізичного виховання вирішуються на заняттях з гімнастики?

4. Назвіть загальну класифікацію гімнастичних вправ.
5. Що таке гімнастична термінологія?
6. На які групи поділяються стройові вправи?
7. Яке положення тіла називається «вихідним»?
8. Які гімнастичні вправи називаються прикладними?

РОЗДІЛ 7. НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

7.1. Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу

Невідкладна медична допомога (НМД) – комплекс екстрених медичних заходів, які проводять людині, яка раптово захворіла або отримала травму, на місці події і під час доставки її в лікувальну установу.

Стани, які при цьому виникають, характеризуються прямою загрозою здоров'ю і життю людини – їх називають невідкладними станами: переломи, кровотечі, отруєння, опіки, утоплення, шок, кома, стан клінічної смерті тощо.

Перша медична допомога подається потерпілим відразу ж на місці ураження. Вона полягає у врятуванні життя потерпілого і попередженні можливих ускладнень. Це, як правило, тимчасова зупинка кровотечі, штучна вентиляція легенів, непрямий масаж серця, накладання стерильних пов'язок. Перша медична допомога, як правило, некваліфікована, здійснюється немедичним працівником; може бути подана на місці події самим потерпілим (самодопомога) або іншою людиною (взаємодопомога). Вона включає наступні дії:

- тимчасова зупинка кровотечі;
- накладання стерильної пов'язки на рану або травмовану поверхню;
- штучна вентиляція легень і непрямий масаж серця;
- введення антидотів (протиотрут) при отруєннях, засобів знеболювання при травмах і гострих болючих синдромах, антибіотиків при інфекціях і т.д.;
- гасіння одягу у випадку її загоряння;
- зігрівання тіла або накладання холоду (при необхідності).

Правила надання першої медичної допомоги:

- 1) Потрібно діяти цілеспрямовано, обдуманно, рішуче, швидко і спокійно.
- 2) Насамперед – оцінити ситуацію і здійснити заходи щодо припинення впливу пошкоджуючих факторів – витягнути потерпілого з-під спортивних споруд і т.п.
- 3) Швидко оцінити стан потерпілого, визначити важкість травми, наявність кровотечі тощо.
- 4) Оглянути потерпілого, визначити метод і послідовність надання НМД.

- 5) Вирішити, які засоби необхідні для надання НМД, виходячи з конкретних умов, обставин, можливостей.
- 6) Надати НМД і підготувати потерпілого до транспортування.
- 7) Організувати транспортування потерпілого в лікувальну установу.
- 8) НМД в максимальному доступному обсязі надати на місці події і по дорозі до лікувального закладу.
- 9) Здійснювати постійний нагляд за потерпілим до моменту доставки його в лікувальний заклад.

Надавати медичну допомогу слід дуже обережно. Грубі втручання можуть спричинити шоківий стан та інші ускладнення.

Основне правило: не завдати шкоди потерпілому!

Поверхневі ушкодження шкіри

Потертість – це пошкодження шкіри, яке виникає в результаті тривалого тертя певної ділянки шкіри об спорядження, одяг, взуття або одна об одну (внутрішня поверхня стегон).

Основні причини: погане припасування і низька якість взуття; складки, рубці на погано припасованих або зшитих з грубої матерії трусах, плавках, тісна спортивна форма; підвищена пітливість тощо.

Ознаки: на ділянці шкіри, що треться, спочатку виникає болюча припухлість, почервоніння, а потім пухир, наповнений прозорою рідиною. При подальшому терті пухир лопається і утворюється ерозія або виразка (дефект шкіри). При потраплянні на пошкоджену шкіру мікробів, особливо при утворенні ерозії або виразки, може виникнути виражене запалення з залученням регіональних лімфатичних вузлів, підвищенням температури тіла, загальним нездужанням і т.п.

НМД: при потертості треба обережно очистити шкіру стерильним ватним тампоном, змоченим 3% розчином перекису водню, а потім накласти пов'язку з маззю або емульсією (синтоміциновою, стрептоцидовою). Для попередження потертостей, а також при їх наявності, можна застосувати ванни з марганцевокислим калієм для дублення і знезараження шкіри (розчин повинен бути насиченого червоного кольору, температура його – 36-37°C. З метою профілактики також застосовують різні пом'якшуючі креми і магнезію (тальк) в порошку.

Садно – поверхнєве пошкодження шкіри (епідермісу), яке виникає при різкому її терті об твердий предмет: підлогу, асфальт, землю.

Основні причини: спуск по канату, ковзкий удар об стійку або снаряд, гімнастичний килим.

Ознаки: сильна болючість в місці садна, капілярна кровотеча. Нерідко садна забруднюються і інфікуються.

НМД: садна необхідно очистити за допомогою ватного тампону, змоченого 3% розчином перекису водню, обережно висушити стерильними салфетками і змастити її поверхню 2% розчином брильянтової зелені, розведеної 2% розчином новокаїну. На більш поширені садна рекомендується накладати пов'язки з антибактеріальними мазями. В цих випадках потерпілому треба ввести протиправну сироватку.

Рана – більш глибоке пошкодження шкіри або слизових оболонок, а іноді й глибоких тканин, яке супроводжується болем та кровотечею.

Ознаки: кровотеча, розходження країв шкіри, біль, порушення функції травмованого органу. При першій допомозі великого значення набуває своєчасна і правильна обробка рани. Щоб правильно її здійснити, перш за все необхідно мати який-небудь дезінфікуючий засіб (3% розчин перекису водню, розчин йоду, марганцевокислого калію, брильянтової зелені) і стерильного перев'язочного матеріалу (марля, серветки, бинти, вата) для накладання асептичної пов'язки. Перш ніж почати обробку рани і перев'язку рани, необхідно помити руки і обробити їх спиртом.

При поверхневих ранах у першу чергу слід здійснити дезінфекцію рани – протерти 2-3 рази шкіру навколо рани 3% перекисом водню або слабким розчином марганцю, починаючи від країв рани до периферії, а потім йодом або брильянтовою зеленню змастити краї рани, і накласти асептичну пов'язку. Поверхнево розміщені сторонні тіла видалити стерильним пінцетом або голкою (попередньо змочити у спирті).

Рани слизової оболонки губ, щік, носа, вух трапляються під час зіткнення з іншими спортсменами, з приладами та тренажерами. Рани слизових, як правило, вимагають дезінфекції, для чого застосовують 3% перекис водню або розчин марганцевокислого калію. Шви на слизові оболонки, як правило, накладають тільки при великих ранах без висічення їх.

При поверхневих пораненнях голови необхідно поголити волосся в окружності рани (від рани до периферії), шкіру змастити настійкою йоду, накласти асептичну пов'язку.

При пораненнях очей необхідно тільки! Накласти стерильну пов'язку і негайно направити потерпілого до окуліста.

Надаючи першу допомогу при пораненнях, не можна:

- промивати рану спиртом, розчином йоду, це може викликати опіки;
- відривати прилиплі шматочки одягу;
- засипати рану ліками у вигляді порошків, змащувати її будь-якими мазями або маслом;
- класти вату безпосередньо в рану;

- видаляти сторонні тіла, а при випаданні внутрішніх органів – вправляти їх у рану (можна тільки закрити їх стерильним матеріалом).

Перша медична допомога при кровотечах

Один з найпоширеніших і найнебезпечніших видів ускладнень при пораненнях є кровотеча – це витікання крові з пошкоджених кровоносних судин, що може бути первинним (виникає відразу ж після ураження). Кров становить близько 7-8% маси тіла, тобто 5,2 кг, якщо маса 65 кг. При кровотечах втрата 10% крові допустима, 30% - небезпечна, 50% - смертельна. Під час невеликої кровотечі згортання крові починається через 3 хв. І закінчується через 8 хв. Від того, наскільки вміло і швидко буде надана перша допомога потерпілому, залежить його життя, оскільки із зменшенням кількості циркулюючої крові порушується киснем життєво важливих органів – мозку, серця, печінки, нирок.

Кровотечі бувають зовнішніми і внутрішніми в залежності від того, куди виливається кров з пошкодженої судини. Під час зовнішньої кровотечі кров витікає крізь рани в шкірних покривах, слизових оболонках на поверхню тіла. Під час внутрішньої кровотечі або крововиливу, кров виливається в тканини органів чи порожнини. Виливаючись у тканини, кров насичує їх, утворюючи припухлість, що називається інфільтратом, чи синцем. Якщо ж кров насичує тканини нерівномірно і внаслідок цього вони розсуваються, утворюючи заповнену кров'ю порожнину, виникає гематома.

Залежно від типу ушкоджених судин розрізняють артеріальну, венозну, капілярну та паренхіматозну кровотечі. Залежно від виду кровотечі та наявних засобів, здійснюють тимчасову або остаточну зупинку кровотечі. Тимчасова зупинка кровотечі має на меті попередити небезпечну для життя крововтрату, виграти час для транспортування і підготовки потерпілого до операції.

Артеріальна кровотеча – найбільш небезпечна, бо виникає під час ушкодження артерій. Ознаки: яскраво червоне забарвлення крові, витікання пульсуючим струменем або фонтанчиком у такт зі скороченням серця.

Способи зупинки артеріальної кровотечі

1) Пальцьове притискання артерії. Притиснувши пошкоджену артерію у відповідній точці, можна швидко зупинити кровотечу.

2) Накладання стискаючої пов'язки. Після того, як кровотечу зупинено пальцьовим притисканням артерії, накладають на рану стискаючу пов'язку. Поверх неї – туго згорнутий жмуток вати, а потім міцно бинтують коловими ходами бинта. Замість вати можна використати будь-який м'який матеріал, а замість бинта – все, що є під рукою (косинку, кусок тканини).

3) Накладання кровоспинного джгута. Джгут накладають, коли за допомогою стискаючої пов'язки не вдається зупинити кровотечу, а також при частковому

або повному відриві кінцівки, великих пораненнях або відкритих переломах, які супроводжуються небезпечною артеріальною кровотечею.

Якщо немає гумового джгута, використовують підручні матеріали – куски матерії або одежі, шарфи. Мотузка і дріт не підходять, бо можуть пошкодити шкіру, м'язи і, особливо, нерви. Кінець джгута зв'язують вище рани і підкладають під нього невеликий валик із тканини. В утворену петлю вставляють паличку, олівець, ручку і закручують джгут до певної зупинки кровотечі. Паличку прибинтовують до кінцівки.

Обов'язково приколюють до джгута записку із зазначенням, коли він був накладений. Треба мати на увазі, що при сильному і довготривалому стисканні кінцівки виникає загроза її паралічу й омертвіння. Джгут накладають не більше, ніж на 1-1.5 години літом, а зимою – не більше, ніж 1 годину.

Якщо за цей час потерпілого не вдалось доставити в лікувальний заклад, джгут на 5-10 хв. треба зняти. Роблять це вдвох – один робить пальцеве притискання артерії вище джгута, другий поволі, щоб напір крові не виштовхнув утворений в артерії тромб, розпускає джгут на 3-5 хв. Трохи вище попереднього місця джгут накладають знову. Таку процедуру необхідно виконувати кожні 30-40 хв. до моменту доставки хворого у лікарню.

4) Фіксація кінцівки при максимальному згинанні в суглобі. Максимальне згинання кінцівки в суглобі, розташованому вище рани, і наступна фіксація її в цьому положенні бинтом, ременем або іншими підручними засобами дозволяє стиснути магістральну судину і зупинити кровотечу. При пораненні кінцівки слід надати їй підвищене положення.

Венозна кровотеча – так само небезпечна, її характерно ознакою є більш темне забарвлення крові, відсутність пульсуючого струменя чи фонтанчика. Її зупиняють накладанням на рану стерильної серветки, а потім стискаючої пов'язки.

Капілярна кровотеча – наслідок пошкодження дрібних кровоносних судин (капілярів) шкіри, підшкірної клітковини чи м'язів. Кровоточить уся поверхня рани. Спостерігається така кровотеча при неглибоких порізах шкіри, саднах. Якщо вона не припиняється сама, можна вдаватися до таких способів її зупинки: підняти кінцівку, накласти бинтову або пластирну пов'язку, обробити місце пошкодження перекисом водню, прикласти пляшечку з холодною водою або льодом.

Носову кровотечу зупиняють наступним чином. Потерпілий сідає, дещо нахилиє голову вперед і розстібає комірець. На ділянку носа і перенісся кладуть серветку або носову хусточку, змочену холодною водою. Обидві половини носа слід притиснути до носової перегородки і подихати ротом 10-15 хвилин, не рухаючись, не розмовляючи і не кашляючи. Допомога буде ще більш

ефективною, якщо покласти змочений холодною водою рушник на потилицю і ділянку серця. Кров, яка потрапляє в рот, необхідно спльовувати, не змінюючи положення голови.

Внутрішня кровотеча спостерігається при проникаючих пораненнях, закритих пошкодженнях (розриви внутрішніх органів без пошкодження шкірних покривів внаслідок сильного удару, падіння з висоти, стиснення), деяких захворюваннях внутрішніх органів.

7.2. Невідкладна допомога при забиттях, ушкодженнях зв'язок, сухожиль і м'язів.

До закритих ушкоджень належать такі травми, під час яких не виникає пошкодження шкірних покривів тіла і слизових оболонок. Це, як правило, забиття, вивихи, розтягнення м'язів і зв'язок, рідше – вивихи у суглобах і закриті переломи кісток.

Забиттям називається закрите механічне ушкодження тканин, що не супроводжується порушенням цілісності шкірних покривів. У разі забиття завжди порушується цілісність кровоносних і лімфатичних судин, інколи нервів. Ці травми можуть бути наслідком удару об тупий предмет, падіння і удару об підлогу або удару внаслідок зіткнення спортсменів.

Ознаки забиття: біль, набряк у місці травми, поява синця (з'являється майже відразу - при поверхневих ударах, на 2-3 добу – при ударах м'язів, окістя), порушення функції. Синець поступово розсмоктується, змінюючи колір від червоного до зеленого і жовтого.

Забиття окістя трапляються в тих місцях, де відсутній або слабо розвинутий м'язовий покрив та підшкірна жирова клітковина: на передньо – внутрішній поверхні великогомілкової кістки, передній поверхні грудини, тильній поверхні кистей і стоп. В залежності від сили удару можуть з'являтися крововиливи, що просочують окістя або гематома, яка відшаровує окістя від кістки. Для надкісткової гематоми характерна обмежена набряклість, різкий біль навіть при легкому дотику. Болю і кісткового хрусту при рухах пошкодженого сегменту немає (на відміну від перелому).

При забиттях суглобів розриваються судини в оточуючих м'яких тканинах, а інколи в синовіальній оболонці, що приводить до крововиливу в порожнину суглоба – гемартрозу. Він розвивається через 1-1,5 год. після травми. Ознаки: контури суглоба згладжені, різка болючість при рухах. Спортивна і загальна працездатність при ударах може бути втрачена на тривалий період, можливі ускладнення.

НДМ при забиттях: для зменшення болю та попередження місцевого крововиливу до місця травми необхідно прикласти холодний компрес, пузир з льодом тощо. Під дією холоду кровоносні судини звужуються, що зменшує

крововилив. У спортсменів часто застосовують зрошення місця удару струменем хлоретилу з метою зупинки капілярної кровотечі і знеболення. Зрошення проводять на відстані 30-40 см від місця пошкодження протягом 1-2 хв до появи легкого збліднення шкіри і відчуття печії (можна попередньо змастити уражену ділянку будь-яким нейтральним жиром: вазеліном, кремом, щоб запобігти обмороженню шкіри під дією хлоретилу). Рекомендована стискаюча пов'язка на ділянку забиття.

Через 2-3 дні після забиття слід застосувати теплові засоби, що прискорить розсмоктування крові, яка встигла вилитися у тканину. Серед теплових засобів найчастіше застосовують місцеві зігріваючі ванни та компреси. Для зігріваючого компресу шматок тканини, складений у кілька разів, змочують у 40о спирті або камфорній олії, викручують і прикладають до шкіри. Поверх вологого шару кладуть поліетиленову плівку. Все це прикривають товстим шаром вати і фіксують бинтом. Компрес тримають 6-8 годин.

Ушкодження капсульно-зв'язкового апарату суглобів, сухожиль і м'язів у спортсменів виникають доволі часто. Причиною цих травм є підвертання, необережний рух у суглобі, пере розгинання суглоба, що приводить до різного ступеня надривів суглобової сумки чи зв'язок.

Розрізняють 3 ступені ушкодження зв'язок:

- 1) істинне розтягнення зв'язок без анатомічного ушкодження колагенових волокон. Ознаки: помірна болючість і незначний набряк м'яких тканин.
- 2) частковий розрив зв'язки. Ознаки: виражена болючість, швидка поява гематоми; при ушкодженні внутрішньо суглобових зв'язок – розвиток гемартрозу, набряк і порушення функції суглоба.
- 3) повний розрив зв'язки – сильний біль, інколи тріск; крововилив в оточуючі м'які тканини, значний набряк і гемартроз, функція суглоба різко порушена. Зв'язки розривають в місці прикріплення до кістки або по довжині.

НМД при ушкодженнях зв'язок і сухожиль: прикладання холоду або зрошення пошкодженої ділянки хлоретилом. При розтягненнях зв'язок накласти стискаючу пов'язку і добре зафіксувати суглоб (можна використати косинку). При розривах зв'язок і сухожиль проводиться іммобілізація шиною. Лікування при неповних розривах і розтягненнях зв'язок і сухожиль – консервативне, при повних розривах – тільки оперативне.

Розтягнення м'язів – термін поширений, але неточний, оскільки в силу їх еластичності повне розтягнення неможливе. Фактично мова йде про розтягнення, надриви і розриви окремих м'язових структур та дрібних кровоносних судин. Найчастіше вони локалізуються в області м'язів плеча і стегна, рідше – гомілки і спини. Ознаки: больові відчуття в м'язах, які не

порушують амплітуду рухів у суглобі, проходять через кілька годин або днів, набряк, поява синця.

НДМ: зрошення хлоретилом, накладання стискаючої пов'язки. Спортсмен може продовжити тренування, якщо болі повторно не з'являються. Кваліфікований масаж значно полегшує стан.

Надриви і розриви м'язів відбуваються в момент їх різкого некоординованого скорочення. При цьому виникає сильний біль, а інколи чути характерний звук. Завжди є крововилив, як правило, значний, з утворенням синця і гематоми. Рухи в суглобі значно утруднені або неможливі через болі. При пальпації визначається підвищена щільність тканин. При значному розриві м'язів під шкірою утворюється заглиблення, яке збільшується при активному напруженні.

НМД: зрошення місця ушкодження хлоретилом, прикладання холоду. При повному розриві м'язів – необхідне оперативне втручання. При часткових розривах – консервативне лікування, іммобілізація кінцівки (відновлення працездатності – через 1,5 – 2 місяці).

Перша медична допомога при вивихах

Вивихи – це зміщення суглобних поверхонь кісток. Переважно супроводжується розривом капсули і зв'язок суглоба, можуть пошкоджуватись судини і нерви. Такі травми виникають під час ударів або падінь. Вивихи при заняттях спортом трапляються рідко, оскільки у спортсменів добре розвинуті м'язи і сумочно - зв'язковий апарат характеризується великою міцністю. Найчастіше спостерігаються вивихи в плечовому суглобі при падінні на плече, в ключично – акроміальному, рідше – в ліктьовому і дрібних суглобах кисті. Ознаки вивиху: наростаючий біль у суглобі, який різко посилюється при рухах; укорочення або подовження кінцівки та вимушене її положення: утруднення рухів і різке обмеження пасивних рухів. Змінюється і конфігурація суглоба: вивихнута кістка виступає на новому, незвичному місці, що спричинює деформацію суглоба.

При вивихах хребців виникає їх зміщення, що може призвести до здавлювання спинного мозку. Таке здавлювання може стати причиною часткової або повної втрати функцій нижніх кінцівок і органів тазу.

Надаючи першу медичну допомогу при вивихах, не слід намагатися виправити суглоб – це повинен робити спеціаліст!

Кінцівці надають стану спокою за допомогою накладання косинки. Щоб зменшити біль і набряк, рекомендується прикласти до місця вивиху пузир з холодною водою або змочений в холодній воді рушник. Якщо вивих стався у великих суглобах (тазостегновому, колінному, плечовому, а також між хребців), рекомендується знеболювальний засіб.

Перша медична допомога при переломах кісток. Поняття про транспортну іммобілізацію.

Переломи кісток – це порушення їх цілісності під впливом гострої механічної травми. При переломі утворюються кісткові відламки, які можуть залишатись на місці або змішуватись. Переломи кісток супроводжуються ушкодженням м'язів, фасцій, нервових закінчень і судин. Причинами переломів можуть бути удари, падіння, зіткнення, різке згинання.

Ознаки перелому: біль, набряк тканини, неприродна рухомість кісток у місці травми, порушення функцій кінцівок.

Перша допомога при закритих переломах – правильна іммобілізація (забезпечення нерухомості) кінцівки. Це дуже важливий захід: зменшує біль, запобігає розвитку травматичного шоку; попереджує зміщення відламків; зменшує травмування уламками кісток м'яких тканин, судин, нервів, м'язів; полегшує транспортування травмованого у лікарню.

При відкритих переломах крім іммобілізації необхідно зупинити кровотечу і накласти стерильну пов'язку. Необхідна термінова госпіталізація потерпілого!

Невідкладна медична допомога при травмах голови

Удари голови при заняттях фізичною культурою трапляються часто. Це може бути наслідком падіння з висоти. Неускладнені удари голови – це звичайні забиття м'яких тканин. Однак, можуть виявлятися більш важкі черепно – мозкові травми (ЧМТ): струс мозку, контузія, внутрішньочерепна гематома и т.п.

Струс мозку – часта травма при ударі голови. Ознаки: запаморочення або втрата свідомості на певний період; після повернення до свідомості відмічається рухова загальмованість: потерпілий скаржиться на головокружіння, головний біль, блідість, пітливість.

Перша допомога: створення повного спокою і прикладання холоду до голови, потрібне негайне та обережне транспортування в медичний заклад. Потерпілого, вкладають на спину в положенні півоберту, для чого під один бік тулуба підкладають валик з одіяла або верхнього одягу. Якщо травмований знаходиться у свідомості – транспортувати його в лежачому положенні з трохи піднятою головою.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
2. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
3. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н.Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.
4. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. – Черкаси: АНТЕІ, 2005. – 263 с.
5. Курс лекцій з волейболу: [навчальний посібник для студентів II курсу факультету фізичного виховання] / Уклад.: В.О.Цапенко, Е.Ю. Дорошенко, М.М. Медвідь, О.Ю. Гусак. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 108 с.
6. Куц Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
7. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 1994. – кн. 1. – 496 с.; кн. 2 – 480 с.
8. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.П.Гуськова, В.Н.Платонова, - К.: Олімпійська література, 2000. – 391 с. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
9. Легка атлетика. Техніка та методика навчання: [навч. посібник] / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. - Омськ: Изд-во ОмГТУ, 2008. - 132 с.
10. Лещенко Г.А. Фізкультурно-оздоровча робота з студентами спеціального навчального відділення у вищій школі: навчально-методичний посібник. / Г.А.Лещенко, Т.С.Плачинда. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2009. – 204 с.
11. Полещук А.А. Конспект лекцій з курсу «Легка атлетика» за дисциплінами «Фізичне виховання», «Фізична культура», (для практичних занять студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Академії) / А.А.Полещук. – Х.: ХНАМГ, 2009. – 67 с.
12. Сергієнко С.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. - Харків: «ОВС», 2007. - 271 с.
13. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с.
14. Спадок грецького Олімпізму : [навчальний посібник для студентів вузів] / В. М. Лабскір, А. Г. Любієв; під заг. ред. В.М.Лабскира. – Харків, 1994. – 114 с.

15. Стратій Н.В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів : [навчальний посібник] / [Н.В. Стратій, О.І. Грищенко, А.Г. Істомін та ін.]. – ХНМУ, 2012. – 104 с.
16. Тучинська Т.А. Волейбол: [навчально-методичний посібник] / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
17. Фізичне виховання: [навчальний посібник] / [С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков]. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
18. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» [навчально-методичний посібник] / Л.С. Фролова. – Черкаси, 2014. – 282 с.
19. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посібник] / О.М. Худолій. – [2-е вид., випр.]. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
20. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання — здоров’я нації”. - К., 1998. - 48 с.
21. Язловецький В.С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навчальний посібник. /В.С.Язловецький, А.Л.Турчак, Г.А.Лещенко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 284 с.