

Зміст

Вступ.....	4
1 Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців авіаційної галузі засобами фітнесу (Білецька В.В., Усачов Ю.О.)	9
2. Організаційно-методичні засади фізичного виховання студентів.....	20
2.1. Ігрові види спорту.....	20
2.1.1. Міні-футбол (Байрачний О.В., Зінченко В.Б., Петренко Є.М., Тимошкін В.М.).....	20
2.1.2. Баскетбол (Величенко М.А., Зінченко В.Б., , Коротя В.В., Фотинюк В.Г.).....	40
2.1.3. Волейбол (Єременко В.Г., Зінченко В.Б., Свірська Т.Ф.).....	59
2.1.4. Настільний теніс (Данільченко В.В., Тарнавська Т.Є., Усачов Ю.О.).....	78
2.2. Інноваційні фітнес-програми і технології.....	95
2.2.1. Фітнес-програми аеробної спрямованості (Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В.)...	95
2.2.2. Фітнес-програми силової спрямованості (Жуков В.О., Пунда С.П., Усачов Ю.О.).....	121
2.2.3. Комбіновані фітнес-програми (Жуков В.О., Усачов Ю.О., Хімич І.Ю.).....	139
2.3. Спеціальні засоби рухової активності з метою розвитку психофізичних якостей та прикладних навичок.....	150
2.3.1. Плавання (Семененко В.П., Хімич І.Ю.).....	150
2.3.2. Туризм і орієнтування (Білецька В.В., Котченко Ю.В.).....	163
2.3.3. Скелелазіння (Білецька В.В., Котченко Ю.В.).....	172
2.4. Особливості занять зі студентами із відхиленнями у стані здоров'я (Білецька В.В., Рассипленков С.Ю., Ясько Л.В.).....	180
Додатки	202

ВСТУП

Розробка нової стратегії фізичного виховання студентської молоді є достатньо актуальною на даний час, що обумовлено реформуванням української освіти у вигляді диверсифікації вищої школи, яка реалізується у формах багаторівневої освіти, багатоступеневої професійної підготовки кадрів, багатопрофільних та багатофункціональних вищих навчальних закладів. При цьому, закономірно підвищились вимоги до фізичного виховання студентів як засобу ефективного поліпшення стану здоров'я, профілактики захворювань, підвищення розумової та рухової працездатності, адаптації до навчальної і професійної діяльності.

Важливість своєчасного вирішення питань удосконалення фізичного виховання у сфері освіти обґрунтовано у державних документах: Конституція України, Законах України «Про освіту» (1991), «Про вищу освіту» (2001), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття») (2002), Національній доктрині розвитку освіти (2002), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки (2006).

Проте, як свідчать результати досліджень, вища школа й сьогодні є неготовою до усвідомлення значення фізичної культури і спорту для формування здорової і всебічно розвиненої молоді. У системі вищої професійної освіти при формальному декларуванні стратегії гармонійного розвитку студентів пріоритет надається зросту їх інтелектуального потенціалу, а не життєво необхідному рівню фізичного стану і здоров'я. Не випадково, чисельність студентів, які зараховані за показниками захворюваності у спеціальну медичну групу, на сьогоднішній день перевищує критичний 35 % рівень, а більше половини молоді, що навчається, має ослаблене здоров'я. Водночас спостерігається зменшення обсягу годин самостійних занять із фізичного виховання, невдоволеність студентів змістом навчальних занять, недостатній рівень впровадження інноваційних підходів до організації занять та їхнього дидактичного забезпечення.

У зв'язку з цим необхідний активний пошук ефективних шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня фізичного

розвитку, залучення до здорового способу життя і практична їх реалізація у навчальному процесі. Науковці – В. Григорьев, Д. Давиденко, В. Давидов, Т. Круцевич, С. Малініна, Ю. Ніколаєв, М. Олійник, Є. Садовников, О. Сайкіна, І. Переверзева, Г. Пономарьов та інші стверджують, що одним із найбільш раціональних засобів вирішення цієї проблеми є створення реальних умов для формування фітнес-культури студентів – багатомірної нормативно-ціннісної системи пріоритетів молодіжного соціуму, з метою забезпечення юнаків і дівчат оптимальною за обсягом та якістю руховою активністю і формування їхньої фізичної дієздатності, зміцнення здоров'я, створення необхідних передумов та умов для продуктивної розумової праці й адаптації до професійної діяльності.

Нещодавно адаптоване до тезаурусу педагогічних наук поняття «фітнес-культура студентів» трактується як структурний компонент системи фізичного виховання, що виконує його базові функції в процесі фізкультурної освіти і фізичного удосконалення засобами традиційних та інноваційних програм і технологій.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень з даної проблеми, ключові питання формування фітнес-культури студентів в умовах перебудови системи вищої професійної освіти є недостатньо вивченими. До теперішнього часу не розроблені методичні підходи до змісту фізкультурно-оздоровчих і тренувальних фітнес-програм і технологій, що складають функціональну основу фітнес-культури студентської молоді.

У системі вищої освіти фітнес-культура, на нашу думку, має бути спрямована на виконання таких функцій: компенсаторно-творчої, інтегративно-соціалізованої, креативно-гедоністичної, проєктивно-ціннісної та матеріально-виробничої, яка пов'язана із відновленням людського потенціалу. Реалізація цих функцій зумовлює необхідність оновлення фітнес-програм із використанням технологій, що розвиваються, й реалізації їх у навчальному процесі.

Зміст сучасних наукових розробок та публікацій свідчить про те, що імперативним фактором формування фітнес-культури студентів є розробка та впровадження сучасних суб'єктно-варіативних освітніх програм фізичного виховання на основі змісту різноманітних спрямувань фітнесу (у даному контексті

термін має фізкультурно-оздоровчу дефініцію і характеризує різні види рухової активності, фактори здорового способу життя, діагностику фізичного стану людини). Дане положення дозволяє розглядати фітнес у таких аспектах: як соціальне явище, що охоплює різноманітні сторони життєдіяльності студентів, систему фізкультурної освіти, кондиційне тренування з метою досягнення і збереження певного рівня фізичного стану, форму організації активного відпочинку.

З позиції системного підходу фітнес розглядається як об'єктивно потрібна та ефективно діюча сукупність засобів і методів вибіркового впливу, значна цілісність якої формується значною кількістю компонентів, які побудовані на основі різних видів природних локомоцій (ходьби, бігу, плавання), ігрових видів спорту, туризму, інноваційних форм рухової активності.

Аналіз стану питання свідчить про те, що особливий пріоритет та перспективу фітнес-програмам і технологіям забезпечує їх відповідність таким принципам:

- широкий спектр мотиваційних орієнтирів із урахуванням потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм;
- активне впровадження інноваційних технологій, досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення достатньої комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналів технічних засобів;
- відсутність максимальних фізичних навантажень на фоні переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності.

Найбільш популярні фізкультурно-оздоровчі програми і технології, які об'єднані у системі фітнесу з метою досягнення повної відповідності належному рівню фізичного, духовного і психічного здоров'я студентської молоді, характеризується принциповими особливостями, що визначають її практично-універсальний характер внаслідок використання спеціалізованих засобів впливу. До цих особливостей належать: цільова спрямованість вправ (лікувально-профілактична, навчально-освітня, рекреативна, спортивно орієнтована) переважний характер засобів, які застосовуються, основні параметри навантаження та його вплив на організм, послідовність динамічних і просторово-часових характеристик базових локомоцій у процесі формування фітнес-програм, специфічні

умови проведення занять (особливості середовища, інвентарю та обладнання).

Багатогранна гуманістична концепція фітнеса дозволяє студентам впоратися із вимогами інтенсивної учбової діяльності без надмірного психофізичного навантаження за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторів, основна причина яких – малорухливий спосіб життя та обумовлена ним гіподинамія.

Основним інструментом професійної діяльності спеціалістів фізичного виховання у ВНЗ є кондиційне тренування, яке спрямоване на підвищення фізичного стану студентів до належного високого рівня шляхом використання оптимальних фізичних навантажень, що викликають тренувальний ефект.

Однак, неадекватні за об'ємом та інтенсивністю навантаження, що перевищують функціональні можливості організму, нерідко приводять до негативних наслідків, а в ряді випадків, і до незворотніх змін. Це відбувається при незнанні або ігноруванні основних методичних принципів використання тренувальних фітнес-програм.

Результати опитування і анкетування студентів провідних ВНЗ м. Києва свідчать про те, що при освоєнні фітнес-програм і технологій в самостійних заняттях студенти відчувають дефіцит науково-методичних рекомендацій. Не вирішує проблему і інформація інтернет-ресурсів, що є доступною як правило лише в комерційних форматах.

З урахуванням вищезазначеного, метою навчального посібника є надання студентам знань і вмінь із організації та проведення самостійних занять із фізичного виховання із використанням доступних, популярних та ефективних засобів оздоровчого фітнесу.

У числі завдань є опанування знаннями щодо структури та змісту навчально-тренувальних занять, розвитку психо-фізичних якостей та прикладних навичок, що необхідні для майбутніх фахівців авіаційної галузі, методики використання засобів фізичного виховання реабілітаційного характеру.

Навчальний посібник укладено відповідно до робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівня акредитації і адресований студентам всіх напрямів підготовки. Він містить

загальні відомості про організацію та проведення навчальних і самостійних занять вибіркової спрямованості із використанням практичного матеріалу з різних видів спорту і рухової активності (футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, оздоровчого фітнесу, туризму, орієнтуванню, скелелазінню, плаванню). Надається характеристика інноваційним напрямкам фітнесу силового, аеробного та комбінованого характеру, засобам розвитку спеціальних психофізичних якостей та прикладних навичок, рекомендації щодо змісту занять студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Список літературних джерел дає можливість читачам орієнтуватися в інформаційному полі зазначеної тематики.

Посібник є колективною працею співробітників провідних ВНЗ України – Національного авіаційного університету, Національного університету фізичного виховання і спорту України, НТУУ «Київський політехнічний інститут», Національного університету «Києво-Могилянська академія», Севастопольського Національного технічного університету та ін. Формування змісту видання виконано за участю Білецької В.В., Усачова Ю.О. (1. «Зміст ППФП фахівців авіаційної галузі засобами фітнесу»); Байрачного О.В., Зінченка В.Б., Петренка Є.М., Тимошкіна В.М., (2.1.1. «Міні-футбол»); Величенка М.А., Зінченка В.Б., Короті В.В., Фотинюка В.Г. (2.1.2. «Баскетбол»); Єременко В.Г., Зінченка В.Б., Свірської Т.Ф. (2.1.3. «Волейбол»); Данільченка В.В., Тарнавської Т.В., Усачова Ю.О. (2.1.4. «Настільний теніс»); Білецької В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В., (2.2.1. «Фітнес-програми аеробної спрямованості»); Жукова В.О., Пунди С.П., Усачова Ю.О. (2.2.2. «Фітнес-програми силової спрямованості»); Жукова В.О., Усачова Ю.О., Хіміча І.Ю. (2.2.3. «Комбіновані фітнес-програми»); Семененка В.П., Хіміча І.Ю. (2.3.1. «Плавання»); Білецької В.В., Котченка Ю.В. (2.3.2. «Туризм і орієнтування»); Білецької В.В., Котченка Ю.В. (2.3.3. «Скелелазіння»); Білецької В.В., Рассипленкова С.Ю., Ясько Л.В. (2.4. «Особливості занять зі студентами із відхиленнями у стані здоров'я»).

Результати проведених у цьому напрямі досліджень використовуються на заняттях з фізичного виховання зі студентами різних ВНЗ, а також представлені в матеріалах

міжнародних і всеукраїнських наукових конгресів, симпозіумів і конференцій.

1. ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Пріоритетним напрямом фізичного виховання студентів є зміцнення їхнього здоров'я із використанням різноманітних форм занять фізичними вправами. Серед них значного поширення набув «оздоровчий фітнес» (у перекладі з англійської — здатність, відповідність).

У цьому аспекті фітнес показує здатність вести без шкоди для здоров'я досить активну навчальну та професійну діяльність.

Сьогодні фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю.

У вітчизняній (Т. Круцевич) і зарубіжній (Е. Хоулі) практиці фізичного виховання умовно виділяють три основні види фітнесу:

- 1) загальний;
- 2) фізичний (оздоровчий);
- 3) спортивно-орієнтовний.

Загальний або ввідний фітнес, використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність і психологічну стабільність.

Заняття *загальним фітнесом* характеризуються виконанням вправ із низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напруженням рухами із метою загального фізичного і рухового розвитку, корекції статури та реалізації потреби в руховій діяльності. Цьому відповідає дво- чи триразовий режим занять на тиждень.

Фізичний фітнес — це досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм із використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивно-орієнтовний фітнес — найвищий ступінь рухової активності, спрямований на розвиток рухових здібностей і фізичних якостей для розв'язання спортивних завдань.

Для досягнення мети фітнесу доцільно окреслити пріоритетне завдання, яке розв'язується в процесі занять фізичними вправами. Саме ця ознака застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів.

Основними завданнями цього процесу зазвичай є:

- 1) забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності;
- 2) відпочинок і відновлення оптимального функціонального стану;
- 3) відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей;
- 4) досягнення максимального результату рухової діяльності;
- 5) формування, зміцнення і збереження здоров'я.

Кожен вид фізичної культури (фізкультурна освіта, фізкультурна рекреація, фізкультурна реабілітація, спорт) реалізує різною мірою всі ці завдання, однак пріоритетним є лише одне, й саме за ним класифікується цей вид.

Варто зауважити, якщо перші чотири завдання, які містить той чи інший вид фізичної культури, по чергово є пріоритетними (перша – у фізкультурній освіті, друга – в рекреації, третя – в реабілітації, четверта – в спорті), то завдання формування, зміцнення та збереження здоров'я цілком стосується фітнесу відповідно до його головного принципу: «навантаження задля здоров'я».

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У цьому контексті поняття «технологія» охоплює парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних (як традиційних, так і нових), як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів їх методичного забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-технології — це, з одного боку, процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання із оздоровчою метою, з другого — наукова дисципліна, яка розробляє та удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

До структурно-логічної схеми фітнес-технологій входить інформаційний і практичний компоненти. Перший із них містить відомості про термінологічний апарат оздоровчого фітнесу,

знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, вплив напрямів оздоровчого фітнесу на організм, відомості щодо раціонального харчування, методів загартовування і відновлення, формуючи в такий спосіб основи фізкультурної освіти тих, хто нею займається.

Практичний компонент містить інформацію щодо використовуваних засобів оздоровчого тренування (загально-розвивальні й гімнастичні вправи, базові елементи аеробіки, музичної ритміки та хореографії, елементи спортивних ігор, вправ у воді, єдиноборства).

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану), або ж мати на меті розвиток здібностей до розв'язання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати таким вимогам: доступність тренувальних та підтримувальний оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків і дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо запобігання травматизму під час виконання самостійних завдань.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т. п.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг тощо); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т. п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;

- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Різноманітність фітнес-програм не ототожнюється з довільністю їх побудови — використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання.

Хай би якою оригінальною була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- завершальна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших чинників. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють вісім цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму того, хто займається, до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної й дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів та установок, розвиток координаційних здібностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла та вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

Невід’ємний компонент фітнес-програм – оцінювання фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м’язів, гнучкість.

Основним інструментом професійної діяльності спеціалістів оздоровчого фітнесу є кондиційне тренування – система спеціально організованих форм м’язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до певного рівня.

У кондиційному тренуванні, основні науково-методичні положення складання якого розроблені професором, доктором педагогічних наук Л. Іващенко, ефективність фізичних вправ визначається кількістю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером засобів, використаними режимами роботи і відпочинку.

Тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного і підтримувального.

Мета підготовчого періоду — підготуватися до навантажень основного періоду. Завдання: навчитися техніці виконання вправ, правилам самоконтролю і самострахування, програмуванню індивідуальних занять. Тривалість — 2-4 тижні.

Мета основного періоду — досягти високого рівня фізичного стану. Його тривалість залежить від вихідного рівня фізичного стану та особливостей адаптації до фізичних навантажень. У середньому перехід до більш високого рівня фізичного стану спостерігається за 2-3 місяці занять, що взято за тривалість одного мезоциклу. Таких мезоциклів в основному періоді кондиційного тренування в осіб з низьким рівнем фізичного стану – 4, нижче середнього – 3, із середнім – 2, вище середнього – 1.

Із досягненням високого рівня фізичного стану даються навантаження підтримувального періоду. *Мета підтримувального періоду* – зберегти досягнутий, тобто високий, рівень фізичного стану. Його тривалість необмежена.

Дослідженнями Л. Іващенко визначені основні правила, яких треба дотримуватися під час складання програм занять та їх проведення.

1. Оптимальний оздоровчий ефект досягається тоді, коли параметри занять (кількість, спрямованість, обсяг, інтенсивність вправ) підібрані відповідно до рівня фізичного стану.

2. Тривалість підготовчого й основного періодів залежить від особливостей адаптації до фізичних навантажень:

- терміни прояву перших ознак розвитку тренувального ефекту беруть за тривалість одного мікроциклу занять. Зазвичай такі ознаки, як зниження ЧСС (частоти серцевих скорочень) у стані спокою і під час стандартного фізичного навантаження), виявляються через 3-5 занять, що й визначає їх тижневий цикл;

- терміни переходу до наступного вищого рівня фізичного стану беруть за тривалість одного мікроциклу. Зазвичай перехід до більш високого функціонального рівня відбувається через 2-3 місяці;

- терміни досягнення високого, тобто належного, рівня фізичного стану, беруть за тривалість основного періоду. Для досягнення високого рівня фізичного стану людям із низьким рівнем фізичного стану потрібно 32-40 тижнів регулярних занять, нижчим за середній – 24-32 тижні, із середнім – 16-24 тижні, вищим за середній – 8-12 тижнів. Перерви в заняттях, хвороби подовжують ці терміни.

3. Перехід до нового функціонального класу (більш високий рівень фізичного стану) потребує корекції параметрів занять відповідно до рівня фізичного стану, що підвищився.

4. Для забезпечення індивідуалізації навантажень доцільно повторити тестування з метою контролю ефективності через 8-10 тижнів занять.

5. У разі перерв у заняттях (більше одного місяця) навантаження дають на рівень менші. Наприклад, якщо до перерви людина тренувалася за програмою середнього рівня фізичного стану, то після тривалої перерви – за програмою для тих, хто займається, нижче середнього рівня фізичного стану.

Основне завдання кондиційного тренування студентів – підвищити фізичний стан за рахунок зниження чинника ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зниження зайвої маси тіла, артеріального тиску; нормалізація обміну ліпідів; підвищення витривалості та інших рухових якостей, стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища).

Проте оптимальний ефект спостерігається під час поєднання різноманітних фітнес-програм аеробного і змішаного аеробно-анаеробного спрямування.

Аналіз стану питання дає підстави зробити такі висновки: враховуючи роль і місце фітнесу в системі фізкультурного виховання студентів, доцільно розглядати його як комплексну спортивно-педагогічну дисципліну, яка містить базові, тренувальні технології та супроводжувальні найважливіші компоненти професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів.

Як підкреслюють вітчизняні та зарубіжні спеціалісти (В. Григор'єв, В. Ільїніч, Т. Круцевич, Л. Лубишева, Л. Пилипей, Р. Расвський, В. Романенко, С. Сичов, Б. Шиян, та ін.), сучасна система підготовки фахівців в умовах вищої освіти характеризується інтенсифікацією процесів навчання, збільшенням кількості отриманої інформації, психічної насиченості навчальних занять і сесій, недостатнім обсягом рухової активності і, як наслідок, низьким рівнем фізичного стану, як основи для формування необхідних професійних якостей.

Багато вчених, а саме: О. Камаєв, Е. Вільчковський, Ю. Бородін – вважають, що особливу увагу в сучасних умовах освіти потрібно приділяти фізичній підготовці. Отже, фізична підготовка є важливим чинником, який підвищує рівень здоров'я і працездатність працівників, а також сприяє оволодінню професією. Проте найбільшу користь фізичні вправи принесуть лише за умови, що поряд із вирішенням першочергового завдання – усебічного фізичного розвитку буде здійснюватись і прикладна фізична підготовка, спрямована на підвищення продуктивності праці (В. Ільїніч, Р. Расвський). Під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміють підсистему фізичного виховання, яка забезпечує формування й удосконалювання властивостей і якостей особистості, що мають істотне значення для конкретної майбутньої професійної діяльності.

Дана проблема досліджується багатьма ученими, однак спостерігається різне розуміння одних і тих же понять і положень проблеми, наявність суперечливих моментів у виборі об'єктів дослідження, спрощений підхід до визначення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх представників окремих професій і т. ін. Під професійно - прикладною фізичною підготовкою розуміють спеціалізований педагогічний процес з переважним використанням форм, засобів і методів фізичного виховання, які оптимальною мірою забезпечують розвиток і

вдосконалення функціональних та рухових можливостей людини, необхідних для конкретних видів трудової діяльності. Даний підхід щодо тлумачення ППФП характерний В. Кабачкову та С. Полієвському.

Основний контингент студентів Національного авіаційного університету є майбутні фахівці екстремальної (технічної) групи спеціальностей – «авіабудування та ракетобудування», «двигуни та енергетичні установки літальних апаратів», «авіоніка» та ін., шкідливими умовами праці яких є висока та низька температура, різкі коливання атмосферного тиску, висока вологість, шуми, ультразвук, вібрація, запиленість, загазованість, вплив різноманітних опромінь, струмів різної частоти, променевої енергії, вестибулярні розлади, підйом і перенесення важких предметів, нервові і м'язові перенапруження, великий об'єм професійної інформації, що обумовлює стресовий характер праці.

За даними Л. Пилипея, психофізіологічні характеристики діяльності фахівців технічних спеціальностей включають прийом інформації за допомогою оптичних, звукових, тактильних, кінестетичних сигналів, для чого потрібен розвиток зорового, слухового, мускульно-рухового, вестибулярного, тактильного, температурного аналізаторів. Велике навантаження протягом робочого дня припадає на такі фізіологічні системи: центральну нервову, серцево-судинну і м'язову.

Емоційний стан характеризується емоційним напруженням, станом, коли активуються різноманітні функції із виконання активної діяльності. Л. Пилипей визначає вимоги до фізичного розвитку даного контингенту – 100 %-й зір, високий рівень функціонування і надійності організму, функціональних систем, системи терморегуляції, нервово-м'язового апарату.

Необхідні фізичні якості, що визначають професійну компетентність працівників екстремальних спеціальностей – загальна силова та статична витривалість, належний рівень розвитку силових якостей, особливо м'язів плечого поясу, простої швидкісної реакції, реакцій розрізнення, вибору, на рухомий об'єкт, стеження. Також слід розвивати та підтримувати гнучкість, відчуття рівноваги, витривалість, уміння оптимізувати свій стан в умовах тривалої гіподинамії, різких перепадів температури, високої вологості та інших негативних природних і технологічних впливів; спеціальні фізичні якості – швидкісна

витривалість, сенсомоторна координація, витривалість м'язів зорового аналізатору. Потрібен високий рівень розвитку психічних якостей: відчуття часу, простору, форми, спостережливості, переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги, емоційна стійкість та ін.

Із урахуванням даних положень зміст навчальної програми із фізичного виховання в Національному авіаційному університеті формувався комплексом спортивних, прикладних та фізкультурно-оздоровчих дисциплін, використання яких в навчальному процесі сприяло вирішенню основних завдань професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів авіакосмічної сфери.

При цьому спрямованість використаних засобів здійснювала визначну роль у формуванні специфіки оздоровчого і тренувального ефектів занять. Ігрові види спорту (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс та ін.), вправи силової спрямованості (бодібілдинг, атлетизм, силова гімнастика), комбіновані фітнес-програми (шейпінг, пілатес, функціональний тренінг) підвищують функціональні можливості опорно-рухового апарату, удосконалюють координаційні здібності, розвивають колективно-командні якості студентів. Фітнес-програми та технології аеробної спрямованості (ходьба, біг, аеробіка та її різновиди) стимулюють діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підсилюють енергетичний обмін, сприяють нормалізації маси тіла, артеріального тиску, підвищенню фізичної працездатності. Засоби розвитку спеціальних психофізичних якостей та прикладних навичок (плавання, туризм і орієнтування, скелелазіння) сприяють вихованню життєво-необхідних фізичних якостей і рухових навичок з метою адаптації організму майбутніх фахівців до роботи в екстремальних ситуаціях.

Контрольні запитання та завдання

1. Визначити поняття «фітнес», «фітнес-технології», «фітнес-програма».
2. Охарактеризувати основні види фітнесу.
3. Навести класифікацію фітнес-програм.
4. Зазначити вимоги для розроблення індивідуальних фітнес-програм.
5. Назвати обов'язкові компоненти структури фітнес-програм.

6. Розкрити зміст кондиційного тренування у фітнесі.
7. Назвати умови оптимального ефекту використання різноманітних фітнес-програм.
8. Визначити поняття «професійно-прикладна фізична підготовка».
9. Надати характеристику діяльності фахівців екстремальної (технічної) групи спеціальностей.
10. Назвати фізичні якості, які визначають професійну компетентність працівників екстремальної (технічної) групи спеціальностей

Список літератури

1. *Антошків А.* Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: навч.-метод. посіб. / Ю. Антошкін, А. Ковальчук. – Львів, 2007. – 85 с.
2. *Григорьев В.И.* Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. *Зінченко В.Б.* Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
4. *Иващенко Л.Я.* Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. *Колокатова Л.Ф.* Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис... док. пед. наук. / Л.Ф. Колокатова.– М., 2008. – 50 с.
6. *Коломійцева О.Е.* Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних училищ: дис. канд. наук з ФВіС / О.Е. Коломійцева. – Харків, 2008. – 227 с.
7. *Овчарук І.С.* Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: автореф. дис... канд. наук з ФВіС / І.С. Овчарук. – Львів, 2006. – 20 с.
8. *Пилипей Л.П.* Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

9. *Раевский Р.Т.* ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб пособ. / Р.Т. Раевский, В.И. Филенков. – Краматорск, 2003. – 100 с.
10. *Суворов Ю.А.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Суворов, В.А. Платонова. – СПб: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2012. – Т. 1. – 424 с.; Т. 2. – 392 с.
12. *Физическая культура* студентов: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
13. *Хоули Эдвард Т.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимп. литература, 2004. – 376 с.
14. *Hill M.* In pursuit of excellence: student guide to sports development / M. Hill. — London; New York: Routledge, 2007. – VIII, 124 p.
15. *Isaacs D.L.* Preparing for the ACSM health/fitness instructor certification examination /D.L. Isaacs, R.L. Pohlman. – 2nd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2004. – X., 246 p.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ

2.1.1. МІНІ-ФУТБОЛ



Одним із найбільш розповсюджених та доступних видів спорту, який широко можна використовувати як засіб фізичного виховання людей різного віку та статі, є міні-футбол. Даний вид спорту вирізняється, насамперед високим рівнем емоційності, яка обумовлена динамічністю гри та колективним характером змагальної боротьби і тому є надзвичайно захопливим для всіх учасників гри. В процесі систематичних занять та участі у змаганнях з міні-футболу розвивається цілий ряд психологічних властивостей: волеволі якості, емоційна стійкість та здатність до діяльності у колективі, що також має позитивний вплив на професійну діяльність студентів тощо.

Крім того, відсутність жорстких вимог стосовно спортивного інвентарю та широка варіативність умов проведення занять з міні-футболу (в спортивних залах або на відкритих майданчиках, штучне покриття або трав'яний газон) при збереженні позитивних впливів на фізичні кондиції гравців робить цей вид спорту досить доступним для використання його як одного із засобів фізичного виховання та форм фізичної активності студентів у позанавчальний час.

Історія та сучасність

Своїм корінням історія міні-футболу йде в далекі 20-30-ті роки минулого сторіччя. На південноамериканському континенті (Бразилія, Аргентина, Уругвай) молоді люди грали у футбол на невеликих майданчиках або в спортзалах неповними складами. Ця гра, що є за своєю суттю демократичною і доступною абсолютно

всім верствам суспільства, із роками ставала все більш популярною в латиноамериканських країнах.

Назва даного виду спорту утворилася від португальського словосполучення «futebol de sal?o», або іспанського «f?tbol de sal?n». І те, і інше має приблизно однаковий переклад на російську мову – «футбол в залі». Насправді міні-футбол (а в багатьох країнах дуже широко поширене його інша назва «футзал») являє собою один з варіантів футболу, призначений для ігор в закритих залах.

Через деякий час міні-футбол переступив через Атлантичний океан і разом з величезною армією іспанських і португальських емігрантів, які в той час поверталися з Південної Америки, потрапив на європейський континент. Як прийнято вважати, першими в Європі у футзал стали грати австрійці.

Наприкінці 1985 року прийнято рішення включити футзал у велике міжнародне футбольне товариство. Дане рішення зіграло ключову роль в історії міні-футболу. У 2002 році членами Панамериканської федерації з футзалу була утворена Всесвітня асоціація футзалу (AMF) – міжнародний регулюючий, існуючий незалежно від ФІФА, орган. На сьогоднішній день кількість спортсменів, що спеціалізуються у футзалі складає 2 млн. офіційно зареєстрованих гравців (чоловіків і жінок), тому даний вид спорту цілком закономірно вважається одним з найбільш швидкозростаючих видів спорту на землі в останні роки. Безумовно, безмежний і потенціал популярності даного виду спорту.

Фізична підготовка

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток рухових якостей, що створюють сприятливі умови для досягнення високих результатів у міні-футболі. У процесі загальної фізичної підготовки вирішуються також такі завдання: підвищення функціональних можливостей організму, підвищення фізичної працездатності, різнобічний фізичний розвиток, стимуляція відновних процесів, зміцнення здоров'я. Для вирішення цих завдань використовується комплекс фізичних вправ загального впливу.

Допоміжна фізична підготовка в міні-футболі будується на базі загальної фізичної підготовленості. Саме вона створює

спеціальну основу, необхідну для ефективного виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі. Така підготовка може сприяти підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) в міні-футболі, спрямована на розвиток рухових якостей, зумовлених специфікою ігрової діяльності в міні-футболі.

Завданнями СФП є: оволодіння технікою ігрових прийомів; підвищення ефективності тактичних дій; досягнення гарної спортивної форми; вдосконалення психологічної підготовленості футболістів тощо.

Для вирішення цих задач використовуються спеціальні підготовчі вправи із характерними для основної вправи координацією, темпом і ритмом рухів.

Кількість різних проявів окремих рухових якостей у міні-футболі дуже велика, тому і вдосконалення кожного з них вимагає диференційованої методики. У спортивних іграх (і в міні-футболі, зокрема) виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії супротивників, прояви бистроти при виконанні окремих технічних прийомів, фінтів, швидкості орієнтування, прийняття рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, активної протидії з боку суперника, складної групової взаємодії із партнерами і суперниками.

Кожна гра вимагає прояву різних якостей (швидкісної витривалості, швидкісно-силових, силових, гнучкості) та координаційних здібностей, що необхідно враховувати при виборі тренувальних засобів.

При вдосконаленні швидкісних здібностей використовуються наступні методи: метод швидкісно-силової підготовки, або метод динамічних зусиль; повторний метод виконання вправ в максимально швидкому темпі; метод полегшених умов при виконанні швидкісних вправ; метод утруднених умов при виконанні швидкісних вправ; ігровий метод.

Для вдосконалення startової бистроти (вкрай важливої рухової якості в міні-футболі) найбільш ефективні швидкісно-силовий і повторний методи. Суть першого методу полягає у використанні різних стрибків; чергуванні їх із ривками на короткі (10-15 м) дистанції; ривки зі зміною напрямку через кожні 5-10 м;

ривки між стійками, із стрибками через бар'єри. Для відпрацювання стартів у простих ситуаціях застосовуються вправи, які б сприяли збільшенню вибухової сили ніг, ривки на короткі відрізки, стрибки поштовхом однієї, двох ніг і ін.

Для тренування стартів у складній ситуації підбираються вправи, що сприяють скороченню часу складних рухових реакцій, ривки за сигналом на початок руху об'єктів (передача, кидок м'яча і ін.), ігрові вправи з м'ячем, рухливі ігри та ін.

Враховуючи види протидії, які здійснює спортсмен під час гри в міні-футбол, всі вправи, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, можна класифікувати наступним чином:

- вправи, в яких динамічна сила тренується за рахунок стрибків (у висоту, довжину, сторони, стрибки через бар'єри, через скакалку, наскок і зістрибування з різновисоких тумб). Це найбільш поширена група вправ;

- вправи, в яких створюється вибухова сила або в момент старту, або при миттєвій зміні напрямку руху під час ривків;

- виконання бігових і стрибкових вправ з обтяженням (різного роду пояси);

- вправи з опором партнера (поштовхи під час бігу, стрибків).

Швидкісно-силові і швидкісні вправи, наближені за структурою до дій у міні-футболі, підвищують інтерес до тренувальних занять та ефективність самих занять. Причому вправи, пов'язані безпосередньо із діями із м'ячем і супротивником, освоюються футболістами краще, ніж при інших умовах.

Силові якості забезпечують високу ефективність ігрових дій – особливо завершальних ударів. Найбільшу цінність представляє динамічна вибухова сила, яка є результатом вдосконалення між'язової і внутрішньом'язової координації.

Гнучкість студентів, які займаються міні-футболом проявляється у здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Таких рухів у міні-футболі доволі багато. Це, перш за все, удари з різних положень, прийом м'яча, перехоплення м'яча, підкати.

Засоби розвитку гнучкості – це вправи без предметів (нахили, повороти тулуба, «шпагат», «місток», високі махи ногами), з партнером (нахили, колові рухи в положенні стоячи, сидячи, лежачи на животі), на гімнастичній стінці, з гімнастичною

палицею, м'ячами (нахили в поєднанні з махами), рухлива гра, вправи з футболу: імітаційні – в ударах, відбір м'яча випадом, в «шпагаті», підкаті, вкидання м'яча і ін.

Розвитку гнучкості сприяють активні вільні рухи з постійно зростаючою амплітудою (наприклад, нахили тулуба вперед «до відмови» і випрямлення); вправи з використанням інерції руху якоїсь частини тіла (наприклад, махи ногою вперед і назад); вправи із використанням конкретних завдань – орієнтирів (наприклад, махи ногою вперед до торкання долоні витягнутої вперед руки, нахили тулуба до торкання пальцями підлоги і т.п.); вправи із чисєюсь активною допомогою.

Міні-футбол – один з тих видів спорту, які вимагають прояву високого рівня *координаційних здібностей* у ігрових ситуаціях, що постійно та швидко змінюються.

Кординаційні здібності гравців у міні-футбол проявляються, перш за все, у швидкій перебудові своїх дій при зміні ситуації на майданчику і в умінні точно виконувати складні рухи.

Для розвитку координаційних здібностей досить корисні неспецифічні вправи, за допомогою яких удосконалюється здатність керувати складними рухами. До таких засобів тренування відносять різні акробатичні та гімнастичні вправи (перевороты вперед і назад, перекиди, сальто і т.п.) і вправи на батуті.

Цілеспрямовано і систематично формувати координаційні здібності необхідно в тісному зв'язку з фізичним, техніко-тактичним і інтелектуальним вдосконаленням, розвитком психічних і психофізіологічних процесів.

Технічна підготовка

Оволодіння основами техніки гри у міні-футбол – одна із необхідних умов отримання позитивного результату від занять даним видом спорту. До основних технічних елементів володіння м'ячем у міні-футболі відносяться: удари по м'ячу, прийом м'яча, ведення м'яча і обманні рухи (фінти).

Удари по м'ячу. Процес оволодіння технічними прийомами володіння м'ячем слід починати із навчання техніки ударів по м'ячу ногою, які є основою техніки гри. Вони поділяються на: удари внутрішньою стороною стопи; середньою, внутрішньою і зовнішньою частиною підйому, а також носком і п'ятою.

Удари внутрішньою стороною стопи застосовуються для передач м'яча на короткі та середні відстані, для взяття воріт із близької відстані (рис. 1). Виконуються як із місця, так і з розбігу. При виконанні даного технічного елементу, опорна нога, злегка зігнута в коліні, ставиться в 10-15 см трохи з боку від м'яча. Стопа, зігнутою в колінному суглобі, ударної ноги розгортається п'ятою назовні. При ударі по м'ячу середина стопи торкається середини м'яча. Після завершення удару нога, якою наносився удар, як би продовжує рух за м'ячем. Це називається проводкою і поширюється на всі види ударів по м'ячу.

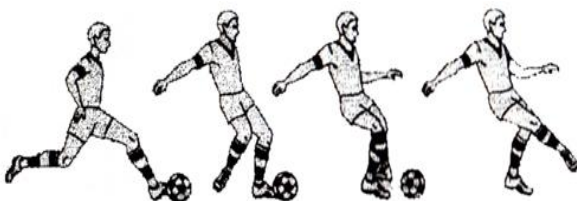


Рис.1. Удар внутрішньою стороною стопи

Для навчання цьому технічному прийому застосовуються такі вправи:

У стінки. Встати в 5-10 кроках від стінки. Виконати 20-25 ударів по нерухомому м'ячу з місця. Потім виконати таке ж число ударів з невеликого розбігу.

Забий гол. Спорудити перед стінкою із прапорців або стійок ворота шириною в один крок. З відстані 10 м, посилаючи м'яч низом, намагатися влучити в ціль. Зробити 3 повторення по 10 ударів, потім перенести м'яч на 3-4 м в сторону. У цьому випадку удар наноситься під кутом до воріт.

Точна передача. Два гравці встають один проти одного на відстані 7-9 м. По черзі посилають м'яч один одному. Дану вправу можуть виконувати і 3-4 гравця. Один із гравців встає перед колоною і посилає м'яч гравцеві, що стоїть першим. Той відразу повертає м'яч назад і біжить в кінець колони. Після 10-15 передач м'яча відбувається зміна ведучого гравця.

М'яч у колі. Учасники стають в коло діаметром 20 м на однаковій відстані один від одного. Один з гравців встає всередину кола, посилаючи м'яч по черзі кожному учаснику. Після 15-20 передач відбувається зміна ведучого гравця.

У русі. Пересуваючись по колу, передачі м'яча виконуються в одне або два дотики. При цьому передавати м'яч слід на хід партнеру.

Удар середньою частиною підйому. Виконується в міні-футболі досить часто, особливо при передачах м'яча і ударах по воротах. Удар наноситься з прямого розбігу.

Для розучування цього удару використовуються наступні вправи.

Імітація. Виконати ударний рух кілька разів без м'яча.

Повільний удар. З відстані 3 м виконати удар по нерухомому м'ячу у стінку. Рух виконується, як би в уповільненому темпі, намагаючись відчутти місце торкання ноги з серединою м'яча. Виконати 10-15 ударів.

Між стійок. Двома стійкими позначити ворота шириною 1-1,5 м. Два гравці стають по ту й іншу сторони воріт навпроти один одного на відстані 8-10 м від воріт. М'яч посилається партнером так, щоб він пройшов між стійок. Виконати 20-25 ударів.

Удар по м'ячу, що котиться. Один з партнерів накочує м'ячі з боку, а інший робить удари із розбігу в ціль (ворота, мішень на стіні). Виконавши по 8 ударів з обох ніг, партнери міняються місцями.

Назустріч. Два гравці стають в 10-12 м один від одного. Один накочує м'яч партнеру, після чого той ударом по м'ячу повертає м'яч назад і вправа повторюється. Виконавши 10-15 ударів, відбувається зміна ролей.

Удар носком, на відміну від футболу, досить часто застосовується в міні-футболі (рис. 2) Даний спосіб удару по м'ячу ефективний при обстрілі воріт суперника, так як наноситься за невеликого замаху, а, отже, раптово для воротаря. Також застосовується при відборі м'яча у випаді. Виконується як з місця, так і з розбігу. Опорна нога стає на рівень м'яча, а носок вказує напрямом його польоту. Нога, зігнута в колінному суглобі, у опорної ноги різко випрямляється. Її носок точно стикається із серединою м'яча. При цьому стопа повинна утворити прямий кут із гомілкою. У момент удару тулуб злегка відхиляється назад, опорна нога злегка згинається в колінному суглобі. Техніка цього удару в основному аналогічна техніці виконання удару середньою частиною підйому. Відзначаються відмінності лише в деталях.

Тому при розучуванні удару носком, можна використовувати ті ж вправи, що і при освоєнні удару серединою підйому.



Рис. 2. Удар носком

Удар внутрішньою частиною підйому застосовується для виконання довгих передач, а також при виконанні стандартних положень (рис. 3). Щоб виконати цей прийом із розбігу, потрібно встати в 3-4 м від м'яча і дещо з боку. Розбіг відбувається по дузі до напрямку польоту м'яча.



Рис. 3. Удар внутрішньою частиною підйому

Застосовуються такі вправи.

В ціль. На стіні розмічають квадрат 1x1 м. З відстані 10 м виконується 15-20 ударів у ціль по нерухомому м'ячу з місця. Потім удари повторюються, але вже з розбігу.

Через шнур. Між двома стійками простягається шнур на висоті 1,5 м. Два гравці встають по ту і іншу сторону від шнура, посилаючи м'яч один одному так, щоб він пролітав над шнуром. Хто зробить менше помилок із 20 спроб, той виграв.

Через стійку. Партнери встають в 20-25 м один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу по черзі направляючи його один одному так, щоб він пролітав над стійкою, що стоїть між ними. Виконати 20-25 ударів.

Удари з напівльоту. Наносяться в момент відскоку м'яча від землі. Цей удар, як правило, виходить дуже сильним. Його застосовують в основному при ударах по воротах. Цей прийом

здійснюється всіма сторонами стопи , але найчастіше серединою і зовнішньою частиною підйому. При приземленні м'яча опорна нога ставиться поряд із ним і трохи згинається в колінному суглобі. Нога відводиться назад, а потім швидко спрямовується до м'яча. У момент удару носок її сильно відтягується вниз, тулуб відхиляється назад.

Застосовуються такі вправи.

У стінку. Встати в 3-4 м від стінки і, підкинувши м'яч перед собою, в момент відскоку його від поверхні несильно завдати удару серединою підйому. Повторити 10 разів. Виконати також по 10 ударів зовнішньою та внутрішньою частинами підйому.

У коло. Накреслити на стіні коло діаметром 1 м. З відстані 10 м від цілі, підкинувши м'яч перед собою, ударами з напівльоту потрапити в ціль. Виконати по 10-15 ударів кожною ногою.

Удар з льоту. Є самим складним технічним прийомом. Його виконують будь-яким способом. Звернути увагу потрібно на правильність дотику ноги з м'ячем. Потрібно прагнути завдати удару по м'ячу, що летить з боку, щоб направити його в ціль. Повернутися обличчям до м'яча і в момент його наближення, нахиливши тулуб у бік опорної ноги, намагатися потрапити середньою частиною підйому в центр м'яча. Ця особливість характерна і при ударі з льоту внутрішньою стороною стопи і зовнішньою частиною підйому (рис. 4).

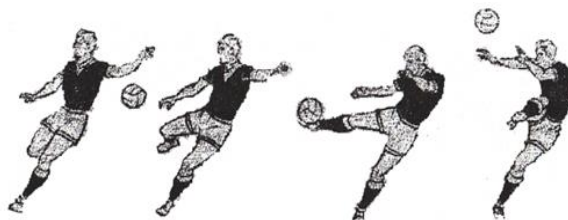


Рис. 4. Удар з льоту

Для вдосконалення техніки удару даними способом можна використовувати такі вправи:

Підкинь м'яч. Встати в 10-15 м від стінки. Підкинути м'яч перед собою і в момент удару з льоту. Потренуватися спочатку в ударах внутрішньої сторони стопи, потім серединою і зовнішньою частиною підйому.

Один до одного. Два гравці стають в 15 м один від одного. Ударом по нерухомому м'ячу один направляє м'яч партнеру так, щоб м'яч опускався перед ним. Приймаючий м'яч повинен завдати удару з льоту, направляючи м'яч назад. Після 10-15 ударів провести зміну.

Забий гол. Вправа виконується в трійках. Один стає у ворота, інший займає місце в 10 м від воріт, а третій, ставши на лінію воріт в 5-8 м від стійки – виконує передачі м'яча на другого, який з льоту направляє м'яч у ворота. Після 10 ударів партнери міняються.

Приєм м'яча. Способи прийому м'яча можуть бути самими різними. Вони, як правило, досягаються уступаючим рухом тієї чи іншої частини тіла і розслабленням певних м'язових груп.

Зупинка м'яча може бути повною або неповною. У грі, найчастіше застосовуються неповні зупинки. Адже міні-футбол відрізняється підвищеними швидкісними діями, інтенсивністю, тому практично всі дії з м'ячем виконуються в русі. Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися, куди його спрямувати, що змушує його приймати рішення про продовження ігрової ситуації ще до прийому м'яча.

Розучування способів прийому м'яча доцільно проводити одночасно з розучуванням техніки ударів.

Приєм м'яча *внутрішньою стороною стопи* використовується досить часто (рис. 5 (а)). Цей спосіб дуже зручний. Злегка зігнута в коліні опорна нога виставляється вперед. Тяжкість тіла також переноситься на опорну ногу. Нога, яка зупиняє м'яч згинається в коліні. Її стопа сильно розгортається назовні і утворює прямий кут зі стопою опорної ноги. Таким чином, вона злегка подається назустріч наближається м'ячу. У момент зіткнення з ним нога м'яко відводиться назад.

Зупинка м'яча *підшовою* виконується, коли м'яч рухається назустріч гравцеві (рис. 5 (б)). Нога, яка зупиняє м'яч злегка зігнута в колінному суглобі, виноситься назустріч м'ячу. Піднесений носок і опущена п'ята, як би утворюють над м'ячем косу кришку. При зіткненні м'яча з підшовою нога за рахунок згину в коліні відводиться трохи назад, м'яко притискаючи м'яч, а тулуб подається вперед.

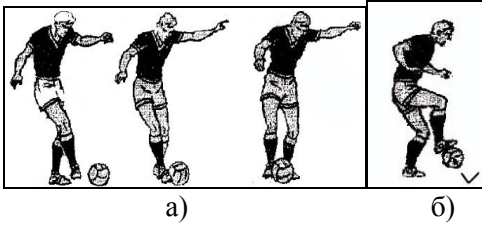


Рис.5. Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи (а) та підшвою (б)

При грі в міні-футбол доводиться приборкувати м'ячі, не тільки що котяться по землі. М'ячі, що опускаються також доводиться приборкувати підшвою, або внутрішньою стороною стопи.

Для навчання цьому технічному прийому застосовуються такі вправи:

Вдар і зупини. З 5 м м'яч направляється низом у стінку, а після відскоку м'яч необхідно зупинити. Зробити 15 зупинок обома ногами.

Зупини і передай. У парах виконуються разом передачі зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи або підшвою. Поступово збільшується відстань між партнерами.

Передача в центр. Учасники утворюють коло діаметром 10 м. Один гравець, в центрі кола, по черзі передає м'яч партнерам. Гравець, який отримав м'яч від гравця, що знаходиться в центрі, відправляє його назад з попередньою зупинкою внутрішньою стороною стопи або підшвою.

У русі. Партнери встають в 5 м один від одного. Просуваючись вперед, передають м'яч один одному низом, попередньо зупиняючи його ногою. Темп поступово збільшується.

Підкинь м'яч свічкою. Підкинути над собою м'яч і зупинити його з льоту внутрішньою стороною стопи. Потім повторити вправо, але прийом м'яча виконати серединою підйому. Виконати 15-20 разів.

Ведення м'яча. Ведення м'яча широко використовується у міні-футболі для виходу гравців на вільну позицію або ж коли всі партнери закриті і нікому зробити точну передачу. Ведення виконується несильними ударами ногою по м'ячу внутрішньою стороною стопи, носком, зовнішньою частиною підйому. Щоб

м'яч знаходився під контролем, йому надається зворотне обертання. У цьому випадку стопа торкається нижньої частини м'яча.

Перш за все, потрібно прагнути при веденні м'яча голову тримати так, щоб бачити і м'яч і обстановку на площадці. При вільному просторі при пересуванні удари по м'ячу можуть бути сильніші, для більшої швидкості руху. Якщо ж суперник знаходиться у безпосередній близькості, м'яч далеко відпускати не можна.

При атаці суперника праворуч м'яч переводиться під ліву ногу і навпаки, щоб тулуб перебував між м'ячем і суперником.

Для розучування цього технічного прийому застосуються наступні вправи.

По прямій. Вести м'яч по прямій в повільному темпі так, щоб при кожному кроці м'яч торкався ноги. Чередувати удари по м'ячу то правою, то лівою ногою.

По колу. По лінії умовного кола діаметром 5-6 м вести м'яч по черзі правою і лівою ногою, поступово збільшуючи темп.

Коридор. Окреслити коридор завдовжки 25 м і шириною 1 м. Вести м'яч по коридору, міняючи ноги. Поступово зменшувати ширину коридору до 50 см, змінюючи напрямок і швидкість. Для орієнтури розставляються стійки, фішки або кеглі.

Обманні рухи. У грі часто доводиться виконувати обманні рухи, або, як їх ще називають, фінти. Ці прийоми прикрашають гру, роблять її видовишною. Вони необхідні, коли потрібно позбутися опіки суперника або ж обіграти його при підході до чужих воріт.

Фінти виконуються як ногами, так і рухом тулуба. Вони ніби складаються з двох нерозривно пов'язаних між собою частин: оманливого руху, розрахованого на те, щоб ввести суперника в оману і, істинного руху, який починається відразу ж після того, як суперник зреагує на обманний рух.

Обманний рух виконується в уповільненому темпі, щоб супротивник його добре бачив, а справжній – швидко.

Важливо навчитися виконувати фінти якомога природніше, щоб суперник повірив вашим намірам.

Для освоєння фінтів спочатку виконуються вправи без м'яча: після повільного бігу зробити ривок праворуч (ліворуч) або вперед; після швидкого бігу різко зупинитися і знову зробити

ривок, але в іншому напрямку; пробігти між стійками, весь час змінюючи напрямок; зробити ривок, потім несподівано виконати випад убік і знову зробити ривок; поставити на майданчику одну за одною 6-7 стійок на відстані 2-3 м і виконати біг між стійками зигзагоподібно; зробивши прискорення, виконати зупинку, попередньо зробити обманний рух тулубом.

Тепер, коли освоєні ці вправи, можна приступати до оволодіння фінтами з м'ячем. Для цього використовувати обведення стійок, гру один на один і т.д. Застосовувати обманний рух у навчальній двосторонній грі.

Також вкрай важливим технічним елементом у міні-футболі є відбір м'яча. Володіти прийомами відбору м'яча необхідно всім гравцям. Адже в міні-футболі кожному доводиться діяти і у відборі, і в атаці. Найбільш часто в грі використовуються такі способи, як відбір м'яча перехопленням і у випаді.

Відбір м'яча перехопленням. Коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, занадто далеко відпускає від себе м'яч, потрібно, вловивши момент, різким рухом оволодіти м'ячем або спробувати відбити його, ставлячи на його шляху ногу.

Відбір м'яча у випаді застосовується тоді, коли вже немає можливості відібрати м'яч у суперника будь-яким іншим способом. Цей прийом можна виконувати, перебуваючи спереду або збоку від суперника, який володіє м'ячем. Визначивши, що ще є можливість вибити м'яч з-під ноги гравця, необхідно зробити випад дальньої від суперника ногою, виштовхуючи м'яч або зовнішньою частиною підйому.

При навчанні техніці відбору м'яча застосовуються такі вправи:

Стоячи на місці. Гравець, якому необхідно відібрати м'яч стоїть на місці. На нього один за одним з деяким інтервалом ведуть м'яч три суперника. Коли черговий гравець наближається до гравця, що має відібрати м'яч, той виконує відбір, висуваючи назустріч м'ячу ногу.

Як у грі. Виконується в парах. Один з гравців виконує роль гравця, що відбирає, а другий – гравця, який рухається з м'ячем. Партнери розташовуються в 15 м один від одного. При наближенні гравця, який веде м'яч, його партнер зближується з ним і виконує відбір. Потім партнери міняються ролями.

Обери момент. Виконують два гравці. Один нападник (але без м'яча), а інший захисник. Обидва рухаються кроком по майданчику плечем до плеча. Вибравши момент, коли суперник переступить на дальню від нього ногу, захисник штовхає його в плече. Періодично йде зміна ролей.

З м'ячем. У цій вправі вводиться м'яч. Зміст же залишається колишнім. Однак, гравець, який володіє м'ячем, протидіє відбору, виставляючи своє плече назустріч плечу суперника.

Тактична підготовка

Під тактикою міні-футболу розуміють найбільш доцільні індивідуальні, групові і командні дії гравців, що виконують певні ігрові функції, засновані на активному і творчому відношенні до гри і спрямовані на досягнення командою позитивного результату. Суть розвитку тактики гри полягає в постійному протиборстві між атакою і обороною, яке породжує нові способи організації гри. Відповідно, тактика гри поділяється на тактику атаки і тактику оборони. Тактичні завдання в атаці і обороні вирішуються за допомогою індивідуальних, групових і командних дій.

Навчання тактиці міні-футболу рекомендується починати із загального ознайомлення з грою. Викладач знайомить гравців з основними положеннями правил гри, визначає коло завдань, які повинні вирішуватися в матчі, розучує з ними основні прийоми ведення гри. Щоб студенти отримали конкретне уявлення про міні-футбол і основні засади тактики даної гри, проводяться двосторонні ігри за спрощеними правилами. Потім необхідно перейти до навчання окремим тактичним діям, спочатку індивідуальним, груповим, а потім і командним. В цілому навчання будь-яким тактичним діям рекомендується здійснювати в такій послідовності: розповідь і демонстрація на макеті або схемі; розучування схеми дії безпосередньо на майданчику із пасивним суперником або ж передбачуваним супротивником; те ж, але із активним суперником, виконуючим певні завдання; те ж, але із активним суперником і в змагальній формі; закріплення дії у двосторонній грі.

Тактика атаки

Команда, що заволоділа в грі м'ячем, вважається атакуючою. Її головним завданням є подолання організованих оборонних дій суперників з метою взяття їх воріт. Вирішення цього завдання забезпечується активними наступальними діями, які забезпечують умови для оволодіння ініціативою в грі, дають можливість нав'язати супернику вигідний план гри. Щоб досягти у грі успіху, атакуюча команда повинна використовувати добре підготовлені ефективні тактичні дії.

Повноцінні дії команди в атаці неможливі без оволодіння її гравцями *індивідуальними тактичними* способами ведення боротьби із суперниками, які, перш за все, вимагають від гравців уміння у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне рішення. Індивідуальні дії в атаці припускають як дії без м'яча, так і дії з м'ячем.

«Відкривання» означає вихід гравця на вільну позицію, що дає можливість звільнитися від опіки суперника, відірватися від нього. Гравець, що відкрився може або отримати м'яч і виконати удар по ворітам, або віддати передачу на свого партнера, який зайняв більш вигідну позицію, або увести суперника за собою, звільняючи шлях до воріт одному з гравців своєї команди. *«Відкривання»* на вільну позицію має здійснюватися несподівано для суперників і на високій швидкості. Цій тактичній дії можуть передувати обманні рухи або ж імітація гравцем деякої пасивності із метою введення опікуна в оману. По відношенню до напрямку розвитку атаки *«відкривання»* може здійснюватися вперед, в сторони і назад.

«Відволікання суперників» – це переміщення одного або декількох гравців в певну зону із метою відведення за собою опікунів і створення вільної зони для індивідуальних дій партнера. Як правило, вміло проведене відволікання дозволяє забезпечити свободу дій для партнера, який володіє м'ячем, або ж гравцеві, що зайняв вигідну позицію біля воріт суперників.

Створення чисельної переваги в окремих зонах ігрового поля. У тих випадках, коли атакуючий гравець не може впоратися в єдиноборстві із суперником, один із його партнерів переміщається в цю зону, створюючи тут чисельну перевагу. Така перевага створює сприятливі умови для обіграшу суперника.

Багаторазові поєднання виконань відкривань, відволікань суперників із створенням чисельної переваги називається

маневруванням. Чим активніше маневрують гравці атакуючої команди, тим ширше і ефективніше арсенал їх атакуючих дій.

Групові тактичні дії в атаці – це взаємодія на полі декількох гравців однієї команди, що прагнуть до виконання визначеного завдання. Навчання груповим тактичним діям рекомендується вести в міру освоєння ними індивідуальних тактичних дій із найпростішої форми взаємодії – між двома партнерами, поступово переходячи до взаємодії між трьома гравцями. Таким чином, у міні-футболі команді, що володіє м'ячем, вести гру доводиться фактично за рахунок комбінацій, які і являють собою тактичну взаємодію декількох гравців.

Комбінації можуть бути підготовленими і імпровізованими. Розучування комбінацій у міні-футболі рекомендується почати без суперників, роль яких на перших етапах освоєння можуть виконувати спеціальні орієнтири (стійки, набивні м'ячі та ін.).

Комбінації в ігрових епізодах представляють собою взаємодію гравців в парах і трійках. До взаємодії в парах відносяться такі комбінації, як «гра в один-два дотики», «стінка», «схрещування». До взаємодії трьох партнерів відносяться комбінації «гра в один-два дотики», «зміна місць», «пропускання м'яча».

Комбінація «гра в один-два дотики» між двома партнерами, як правило, застосовується з метою пошуку подальшого напрямку розвитку атаки, скорочення відстані до протилежних воріт. Суть такої комбінації у тому, що, отримавши м'яч, гравець відразу без обробки або в два дотики направляє його одному з партнерів, що відкривається на вільне місце.

Комбінація «стінка» складається із взаємодії двох партнерів. Наприклад, гравець із м'ячем, зблизившись із партнером (або прямуючи йому назустріч), несподівано для суперників направляє йому м'яч, а сам робить ривок на вільне місце або за спину суперника. Партнер, виконуючи роль стінки, повертає йому в один дотик передачу, змінивши швидкість і напрямок руху м'яча. При цьому зворотна передача виконується так, щоб партнер міг оволодіти м'ячем, не знижуючи швидкості бігу. Ця комбінація, незважаючи на уявну простоту, часто є дуже ефективною, заплутуючи і приголомшуючи суперників.

Комбінація «схрещування» вимагає хорошої узгодженості між двома партнерами, що переміщаються назустріч один одному. Один з них веде м'яч, прикриваючи його дальньою від суперника

ногою. У момент зустрічі партнерів їх суперникам не так просто визначити, хто ж залишиться із м'ячем. Дана комбінація може застосовуватися в будь-якій точці ігрового поля. Однак найчастіше «схрещування» використовується на підступах до штрафної площі суперника.

Комбінація «зміна місць» застосовується в міні-футболі для подолання захисту протилежної команди за рахунок переміщення гравця зі своєї зони в зону партнера в той момент, коли той повів звідти захисника, що його опікав. Ця комбінація може застосовуватися на будь-яких ділянках ігрового поля. Поєднання декількох таких комбінацій дає можливість просуватися до протилежних воріт, обігруючи суперників за рахунок створення чисельної переваги на тій чи іншій ділянці ігрового поля.

Комбінація «пропускання м'яча» може застосовуватися при завершенні флангових атак і при виконанні сильних поздовжніх передач, що спрямовуються в зону перед воротами суперників.

У міні-футболі *командні тактичні дії* в атаці поділяються на два види: швидкий напад і позиційний напад.

Суть швидкого нападу в тому, що після успішного відбиття атаки команда, яка заволоділа м'ячем, стрімко переходить до нападу на ворота суперників, користуючись тим, що гравці останньої не встигли організувати свою оборону. Процес навчання швидкому нападу рекомендується починати із освоєння так званого «відриву». При цьому спочатку слід виконувати вправи без опору суперника, освоюючи взаємодії із партнером і з воротарем. Далі у вправу додається суперник, який на першому етапі діє вівсили.

Позиційний напад застосовується тоді, коли суперники встигли повністю організувати командну оборону. Такому організованому захисту команда, що атакує, повинна протиставити систематизований напад, в якому беруть участь всі гравці команди. Виведення партнера на вигідну позицію здійснюється, на відміну від швидкого нападу, за допомогою великої кількості передач. Це дає можливість атакуючим забезпечити тривалий контроль м'яча.

Основними тактичними схемами ведення гри в міні-футболі є наступні: «1-3», «2-2», «2-2», (рис. 6).

Якщо в команді відсутні яскраво виражені центрові гравці, вона буде свої атакуючі дії, виходячи із таких схем розстановки

гравців, як «чотири в лінію», «2-2», «1-3», розрахованих на застосування різноманітних комбінацій у поєднанні із індивідуальними діями гравців. У результаті цього на підступах до воріт суперників створюються вільні зони, куди і спрямовується один з атакуючих для завершального удару.

Команда, яка прагне активно діяти в атаці і одночасно не ризикувати в обороні, посилає вперед для допомоги центральному гравцеві двох крайніх гравців, граючи за схемою «1-2-1». При цьому крайні гравці повинні бути готові при втраті м'яча швидко повернутися назад і надати допомогу своєму захиснику.

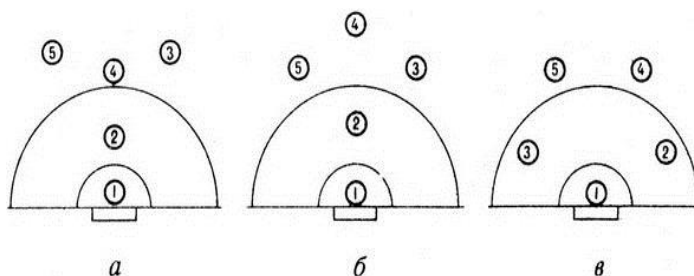


Рис. 6. Основні варіанти тактичних схем «1-3» (а), «1-2-1» (б), «2-2»

Схема 3+1. За рахунок постійних переміщень атакуючі мають можливість мінятися місцями без порушення розстановки гравців. У разі перехоплення суперниками передачі, спрямованої центральному гравцеві, як правило, в обороні залишаються три гравці. У цілому така система дає набагато більше наступальних можливостей, одночасно забезпечуючи високу надійність в обороні.

Тактика захисту

У міні-футболі тактика гри в обороні передбачає таку організацію дій команди, що захищається, яка б дозволила нейтралізувати атаки суперників. Як і в атаці, гра в обороні складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні дії в обороні передбачають вміння захисників протидіяти супернику без м'яча, так і з м'ячем.

Групові дії в обороні спрямовані на протидію комбінаційній грі протилежної команди за допомогою своєчасного розбору гравців команди суперника, підстраховки партнерів, перехід при опіці із

одного на іншого суперника, групового відбору м'яча, а також взаємодії захисників в меншості.

Командні тактичні дії в міні-футболі будуються за допомогою певних тактичних систем гри: персональної, зонної і комбінованої. Кожна із них включає три форми захисних дій, що відрізняються розміром використовуваної площі ігрового поля, на якій захисники протидіють атакуючим гравцям, а також ступенем активності дій гравців команди, що захищається. Такими формами є концентрована оборона, розосереджена оборона і пресинг.

Контрольні запитання

1. Дайте характеристику міні-футболу як засобу фізичного виховання.
2. Назвіть зміст та види фізичної підготовки в міні-футболі.
3. Назвіть основні технічні прийоми володіння м'ячем у міні-футболі.
4. Які способи удару по м'ячу Ви знаєте?
5. Назвіть способи прийому та ведення м'яча у міні-футболі.
6. Які способи організації атакуючих та захисних дій команди Ви знаєте?
7. Назвіть принципи ведення атакуючих дій команди при позиційному нападі?
8. Як класифікуються атакуючі та захисні тактичні дії в міні-футболі?
9. Які індивідуальні і групові тактичні дії з м'ячем в атаці та захисті Ви знаєте?
10. Назвіть основні тактичні схеми ведення гри у міні-футболі. Дайте їх характеристику.

Список літератури

1. *Алиев Э.Г.* Мини-футбол в средних специальных учебных заведениях: учеб.-метод. пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2011. – 176 с.
2. *Алиев Э.Г.* Мини-футбол в средних специальных учебных заведениях: учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 554 с.
3. *Андреев С.Н.* Мини-футбол (Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах): монография / С.Н. Андреев,

В.С. Левин, Э.Г. Алиев. – Москва: «Советский спорт», 2008. – 304с.

4. *Андреев С.Н.* Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (Футзал): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М: «Советский спорт», 2011. – 120 с.

5. *Братусь В.И.* Страницы истории футзала в Украине / В.И. Братусь. – К.: АМФУ, 2011. – 111 с.

6. *Залойло В.В.* Техническая подготовка игроков в футзале: методическое пособие / В.В. Залойло. – К.:НУФВСУ, 2008. – 99 с.

7. *Лисенчук Г.А.* Основы физической подготовленности футболистов 15-16 лет как основа для комплексного контроля / Г.А. Лисенчук Г.А., В.В. Залойло, С.А. Журавлев // «Физическое воспитание студентов». – № 1. – 2010 – С. 75-80.

8. *Мутко В.Л.* Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях /В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

9. *Николаев Д.С.* Начальное обучение мини-футболу / Д.С. Николаев, В.А. Шальнов. – Ульяновск: УЛГТУ, 2008. – 144 с.

10. *Полозов А.А.* Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд / А.А. Полозов. – М., 2007. – 185 с.

2.1.2. БАСКЕТБОЛ



Історія та сучасність

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені Штати Америки. Гра була винайдена в грудні в 1891 році в навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки з гімнастики, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, який народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket – корзина, ball – м'яч).

Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід – до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. Стихийне утворення любительських команд і ліг призвело до того, що студенти прагнули займатися виключно баскетболом, віддаючи йому перевагу над такими традиційними ігровими видами, як американський футбол і бейсбол.

У 1925 році створена Американська баскетбольна ліга, в 1937 році Національна баскетбольна ліга. У 1961 році була створена Американська баскетбольна ліга, в 1967 – Американська баскетбольна асоціація. Після їх об'єднання в 1976 році була заснована Національна баскетбольна асоціація (НБА). У 1935 році Міжнародний олімпійський комітет виніс ухвалу про визнання баскетболу олімпійським видом спорту. Збірна СРСР – 21 раз ставала чемпіоном Європи (1950-1956, 1960-1991).

Іноваційні форми баскетболу

Стрітбол (від англ. street «вулиця» і англ. ball «м'яч») – спортивна командна гра із м'ячем. Стрітбол походить від баскетболу, проте має деякі зміни у правилах. У гру грають 2



команди. Зазвичай у командах по 3 гравці (класичний стрітбол). Невід'ємною частиною стрітболу, що вирізняє його від баскетболу, є заохочуване виконання трюків із м'ячем під час гри та різноманітних слем-данків (slam dunk). Іншою особливістю стрітбола є можливість «грубої» гри, тобто використання деяких силових прийомів та відволікаючих маневрів для проходження до кільця суперника. Стрітбол прийшов в Україну у 1995 році.

Міні баскетбол – гра із м'ячем для дітей у віці до 12 років. У 1948 року американський вчитель Джей Арчер, вперше застосувавши полегшені м'ячі і понизивши висоту кільця, скоректував правила гри в баскетбол спеціально для дітей. В 1967 році міні-баскетбол отримав офіційне міжнародне визнання. Гра орієнтована для дітей 6-12 років і поділялась на два рівні: власним чином сам міні-баскетбол (вікова група 9-12 років) і мікро баскетбол (для дітей молодше 9 років).

Корфбол (від англ. «korf» – кошик). Цю гру вперше вигадав шкільний викладач з Амстердама – Ніко Брекхюйсейн. Корфбол, порівняно із баскетболом, менш контактна гра. Дриблінг в корфболі не дозволяється, а гравець, оволодівши м'ячем, може зробити лише не більше як два кроки. Кільце по діаметру вужче за баскетбольне, а саме 40 см, і кріпиться на висоті 3,5 метра. Також існує більш «масштабний» варіант гри – із більшою кількістю гравців, чи зі розміром майданчика, тощо.

Максібаскетбол (з англ. Maxibasketball) – баскетбольне змагання, в якому приймають участь гравці віком від 30 років. Максібаскетбольний рух був започаткований в Буенос-Айресі в 1969 році. 21 серпня 1991 року була створена Міжнародна Федерація Максібаскетболу.

Фізична підготовка

Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності гравців у баскетбол.

До спеціальної фізичної підготовки слід переходити лише після досягнення гравцями достатнього рівня загальної фізичної підготовленості.

Схожий характер рухової діяльності в більшості спортивних ігор дозволяє позначити головні характерні особливості вправ, що використовуються для спеціальної фізичної підготовки:

максимальна, або близька до неї, інтенсивність; комплексний характер прояву фізичних якостей, у швидко-силовому режимі, наближеному до умов ігрової діяльності, в поєднанні із технікою, тактикою і проявом психічних якостей; змінний характер діяльності різної тривалості; переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Вправи для розвитку вибухової сили

1. Штовхання набивного м'яча ногами з положення сидячи, лежачи.
2. Передачі набивного м'яча однією рукою від плеча, знизу, із-за голови.
3. Швидкі передачі «блина» або гирі між двома гравцями, які стоять спиною один до одного.
4. Передачі «блина» або гирі вагою до 20 кг із рук в руки в колі, утвореному із 3-4 гравців.
5. Передачі набивного м'яча ногами в стрибку між двома гравцями, які стоять на відстані 3-4 м один від одного.
6. Стрибки із місця, із розбігу із обтяженнями у вигляді манжетів, поясів.

Для розвитку *спеціальної витривалості* використовують пересування із виконанням передач, кидків, ведення м'яча – виконуються багаторазово або серійно; ігрові вправи 1x1, 2x2, 3x3; двосторонні тренувальні ігри, які продовжуються на 5-10 хв. довше, без попередження гравців; у гру проти граючої команди вводять нових суперників, які відпочили і т.д.

Бистроту вдосконалюють за допомогою використання ігрових вправ, які виконуються в підвищеному темпі. Засоби розвитку бистроти: старті і спринтерські прискорення із різних вихідних положень, стрибкові вправи, передачі і кидки м'яча, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри. Дозування вправ: тривалість одного повтору – 10-15 с; інтенсивність – максимальна; інтервали відпочинку між повторами – 15-45 с; кількість повторів – 4-6.

Розвиток координаційних здібностей здійснюється двома основними шляхами. Перший шлях пов'язаний переважно із систематичним оволодінням новими різноманітними руховими діями. Другий шлях характеризується тим, що до вивчення рухових дій висуваються додаткові координаційні вимоги – до

точності рухів, до їх взаємної узгодженості, до раптової зміни обставин.

Реалізація цих вимог здійснюється за допомогою різних методичних прийомів: застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка); дзеркальне виконання вправи (кидок м'яча лівою рукою); зміна швидкості або темпу руху (виконання вправи в прискореному темпі); зміна способів виконання вправи (стрибки у висоту різними способами); вдосконалення вправи додатковими рухами (стрибки в глибину із різними положенням ніг або додатковими поворотами та ін.); зміна протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ (проведення зустрічей з різними партнерами (командами) та ін.); виконання знайомих рухів у невідомих сполученнях.

Для баскетболістів найчастіше пропонуються вправи із використанням гімнастичної лави, скакалок, м'ячів, рухливі ігри:

- перестрибування через гімнастичну лаву із підкиданням, передачею та ловлею м'яча, із веденням правою і лівою рукою;
- підкидання м'яча із додатковими рухами: підкинути м'яч вгору, сісти на підлогу, встати і зловити його, з поворотом на 180-360°, або із вихідного положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його в безпорному положенні (в стрибку);
- пробігти під підкинутим вгору м'ячем і зловити його із поворотом до м'яча;
- ловля або ухилення від м'яча під час пересування;
- стрибки через скакалку, гімнастичну лаву із ловлею і передачею одного або двох м'ячів партнеру;
- одночасне ведення 2-х м'ячів;
- жонглювання двома, трьома м'ячами; одночасна передача двох-трьох м'ячів із відскоком від стіни;
- ловля і передача двох м'ячів: одного руками, іншого ногами.

Технічна підготовка

Техніку баскетболіста поділяють на *техніку нападу* й *техніку захисту*.

Техніка нападу

Техніка пересувань

Для пересувань по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він

може правильно вибрати місце, відірватися від опікаючого його суперника і вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів. Крім того, від правильної роботи ніг при пересуваннях і дотримання рівноваги залежить ефективність багатьох технічних прийомів із м'ячем: передач у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку і т.д.

Стійка баскетболіста являє собою статичне положення, при якому ноги зігнуті, тулуб злегка нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, готові до прийняття або укривання м'яча (рис.7).

Ходьба. Ходьба у грі застосовується рідше інших прийомів пересування. Використовується вона головним чином для зміни позиції в коротких паузах або при зниженні інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні із бігом.

Біг. Біг є головним засобом пересування в грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення із різних стартових положень, в будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок і швидкість бігу.

Стрибки. Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору-в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою.

Стрибок поштовхом двома ногами із розбігу застосовують зазвичай при виконанні кидків і добиванні м'яча в кільце, при боротьбі за відскок.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують із розбігу. Відштовхування виконують таким чином, щоб максимально використати інерційні сили розбігу.

Зупинки. У відповідності до ситуації гравець використовує різкі, раптові зупинки, які у поєднанні із ривками і змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника і вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій. Зупинка здійснюється трьома способами: випадом, стрибком і двома кроками (рис. 8).

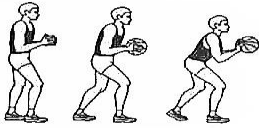


Рис. 7. Сійка баскетболіста

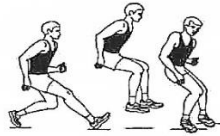


Рис. 8. Зупинка стрибком

Повороти. Нападаючий використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів із наступною атакою кільця.

Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем включає наступні прийоми: *ловлю, передачі, введення і кидки м'яча в кільце.*

Техніка володіння м'ячем починається, перш за все із **правильного положення рук** при його триманні (рис. 9). При правильному триманні м'яча пальці і «виступаючі» частини долонь щільно прилягають до м'яча. Невеликий «порожній» простір між м'ячем і долонею утворюється тільки біля основи долоні.

Помилки: кисті розташовуються на задній поверхні м'яча; м'яч торкається всієї долоні; пальці спрямовані вниз.

Вправи для навчання:

1. Прийняти положення імітація тримання м'яча, утворюючи воронкоподібне положення кистей.
2. Нахилитися до лежачого на підлозі м'яча, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч на рівні грудей.
3. Підкинути м'яч угору і зловити його на рівні грудей.
4. У парах: студенти по черзі піднімають м'яч і виконують ним рухи в різних напрямках, а партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь;
5. Студенти переміщуються із м'ячем у руках і по сигналу виконують сійки з м'ячем.

Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і зробити із ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча є і вихідним положенням для подальших передач, ведення або кидків, тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і точне виконання наступних прийомів.

Ловля м'яча двома руками. Найбільш простим і в той же час надійним способом вважається ловля м'яча двома руками (рис.

10).

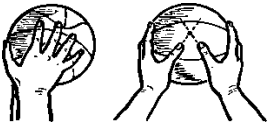


Рис. 9. Тримання м'яча



Рис. 10. Ловля м'яча двома руками

Помилки: відсутній поступливий рух рук під час дотику до м'яча; кисті звернені долонями одна до одної або широко розставлені в сторони і м'яч проходить між ними; руки не витягуються назустріч м'ячу; пальці зустрічаються із м'ячем, коли руки значно зігнуті в ліктьових суглобах; м'яч прийнятий долонями, а не кінчиками пальців.

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнеру для продовження атаки.

Передача м'яча двома руками від грудей (рис. 11) – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьку або середню відстань в порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника.

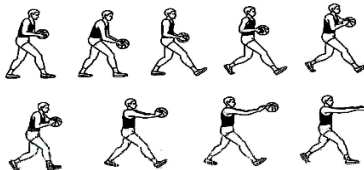


Рис. 11. Передача м'яча двома руками від грудей

Передача м'яча двома руками зверху. Найчастіше використовують на середній відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його партнерові через руки захисника.

Передача м'яча однією рукою від плеча – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку і середню відстань. Тут мінімальний час для замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дозволяє гравцеві змінити напрямок і траєкторію польоту м'яча у великому

діапазоні.

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє направити м'яч через усе поле контратакуючому партнеру на відстань 20-25 м (рис. 12).

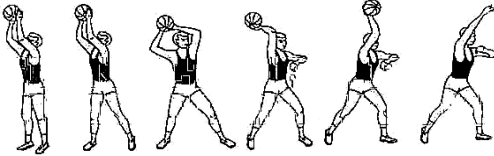


Рис. 12. Передача однією рукою від голови або зверху

Під час гри баскетболісти також застосовують: передачу м'яча двома руками знизу; передачу «гаком»; передачу однією рукою знизу; передачу однією рукою збоку; приховані передачі.

Помилки: при ловлі м'яча гравці зупиняються або підстрибують; біжать із м'ячем в руках, тобто роблять більше 2-х кроків; рухаються у бік, а не на зустріч м'ячу (вправи при зустрічному бігу в колонах); передача дуже високо чи низько, а не а груди; дуже сильна передача.

Вправи для навчання ловлі та передачі м'яча.

1. Передача і ловля м'яча в парах на відстані 3-5 м.
2. Передача м'яча однією рукою від плеча.
3. Передача і ловля м'яча із ударом в стіну, в русі після ведення, в русі у зустрічних напрямках (в колонах), в русі при паралельному пересуванні гравців до протилежного щита.
4. Передачі в русі по колу.
5. Рухливі ігри.

Ведення м'яча (рис. 13) – прийом, який дає можливість гравцеві просуватися із м'ячем майданчиком із великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку.



Рис. 13. Ведення м'яча

Ведення дозволяє піти від щільно опікаючого захисника, вийти із м'ячем із-під щита, після успішної боротьби за відскоки

організувати стрімку контратаку; поставити заслін партнеру або, нарешті, відвернути увагу суперника, опікаючого партнера, щоб потім передати йому м'яч для атаки.

Розрізняють ведення низьке і високе, із зоровим контролем і без зорового контролю.

Помилки: тулуб сильно нахилений вперед, голова опущена вниз; м'яч ударяється перед собою; ноги недостатньо зігнуті.

Вправи для навчання ведення м'яча:

1. Ведення м'яча на місці, в ходьбі, повільним бігом, на максимальній швидкості.
2. Ведення по прямій – зупинка заданим способом – передача.
3. Ведення по прямій – зупинка – поворот – передача.
4. Прискорення – ловля м'яча – ведення – зупинка – поворот – передача.
5. Ведення зі зміною висоти відскоку, зі зміною швидкості, зі зміною висоти відскоку і швидкості.
6. Ведення на місці правою – переведення на ліву, ведення лівою – переведення на праву.
7. Ведення кроком, правою рукою в праву сторону – переведення на ліву руку – ведення лівою рукою в ліву сторону і т.д.
8. Ведення зі зміною напрямку бігу, без зорового контролю.
9. Ведення зі зміною напрямку, змінюючи напрямок перед перешкодою (стійки, набивні м'ячі).
10. Ведення зі зміною напрямку в умовах опору.

Кидки в корзину. Підготовка до виконання кидка складає основний зміст гри команди в нападі, влучання в кільце її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки вміло застосовувати передачі, ловлю і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки із різних вихідних положень, із будь-яких дистанцій при протидії суперників. Точність кидка в кошик визначається, в першу чергу, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їх кінцевим зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертанням м'яча.

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати із середніх дистанцій при щільній опіці суперника.

Кидок двома руками знизу виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кільця у зтягнутому стрибку під руками

накриваючого м'яч захисника.

Кидок двома руками зверху вниз все частіше починають використовувати гравці високого зросту із відмінною стрибучістю.

Кидок однією рукою від плеча – поширений спосіб атаки кільця із місця із середніх і з довгих дистанцій. Багато баскетболістів використовують його також в якості штрафного кидка (рис. 14).

Вправи для навчання кидка з місця:

1. Імітація захлесту кистю із фіксацією фінального положення.
2. Імітація замаху (колоподібного), виносу м'яча, захлест кистю, фіксація фінального положення.
3. Імітація кидка із роботою ніг.
4. Кидок партнеру або в стіну без роботи ніг.
5. Цілісне виконання кидка в стіну або партнерові.
6. Кидки м'яча в кошик із близької відстані, спочатку під кутом 45° до щита (із відскоком), потім прямо перед кошиком.

Кидок однією рукою зверху у русі (рис. 15) використовують частіше за інших для атаки кошика у русі із близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.



Рис. 14. Кидок однією рукою від плеча

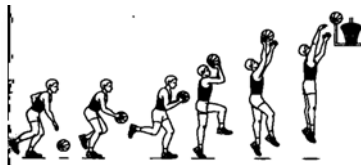


Рис. 15. Кидок однією рукою зверху у русі

Помилки: втрата рівноваги; неузгодженість в роботі рук і ніг; неповне розгинання руки в ліктьовому суглобі; відсутність захлесту руки.

Вправи для навчання кидку однією рукою зверху у русі (кидок із подвійного кроку):

1. В кроці, а потім в бігу після подвійного кроку виконувати стрибок вгору поштовхом лівої ноги.
2. Імітація виконання кидка однією рукою від плеча над собою після подвійного кроку в бігу.
3. Кидок над собою після подвійного кроку в ходьбі, в бігу.

4. В парах: взяти м'яч, який лежить на витягнутій руці партнера, із подальшим кидком над собою після бігу.
5. Виконати кидок в кільце з подвійного кроку після ходьби під кутом в 45° до щита.
6. Під час бігу, після ловлі м'яча від партнера, виконати кидок в кільце (подвійний крок виконується із постановкою правої і лівої ніг на намальовані на підлозі букви "П" і "Л").
7. Кидок однією рукою від плеча над собою після одного удару м'яча об підлогу. Теж після ведення на місці.
8. Кидок однією рукою від плеча над собою після ведення в ходьбі.
9. У бігу після ведення з виконанням двокрокової техніки кидку по буквах "П" і "Л".
10. Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча під кутом в 45° до щита з виконанням двокрокової техніки кидку після ведення.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (рис. 16) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях найсильніших чоловічих команд світу до 70 % кидків із гри виконується саме цим способом, з різних дистанцій.



Рис. 16. Кидок однією рукою зверху у стрибку

Помилки: м'яч виноситься у вихідне положення для кидка до стрибка; лікоть кидаючої руки низько опущений і відведений убік; м'яч лежить на всій долоні; м'яч у верхньому положенні виноситься далеко вперед або назад; не випрямляється повністю рука при кидку.

Вправи для навчання кидку однією рукою в стрибку:

1. Вихідне положення (В.п.) – стійка баскетболіста – м'яч на рівні грудей. Винос м'яча для кидка, уздовж середньої лінії тулуба.
2. В.п. – сидячи на підлозі. Винос м'яча вздовж середньої лінії тулуба. Винос м'яча для кидка одночасно із вистрибуванням.
3. Із В.п. стоячи на гімнастичній лавці – вистрибування, винос м'яча і приземлення на підлогу. Те ж, але вихідне положення

перед гімнастичної лавкою.

4. Кидок у стрибку виконують повністю біля стінки або в парах. Кидок з відстані 1,5-2 м. Кидок у стрибку після ведення м'яча.

5. Кидок в русі після ловлі м'яча. Одночасно з ловлею м'яча гравець виконує зупинку стрибком.

Кидок у стрибку із відхиленням тулуба назад став застосовуватися і для атаки кільця із близьких та середніх відстаней при щільній опіці високорослого захисника із гарною стрибучістю.

Кидок «гаком» часто використовується центровими гравцями для атаки кільця із близьких та середніх дистанцій при активній протидії високого захисника.

Добивання м'яча. У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита після невдалого кидка і пролітає поблизу кошика, у гравця немає часу для приземлення із м'ячем, прицілу і кидка. У таких випадках слід добивати м'яч в кільце в стрибку двома руками або однією.

Фінт являє собою імітацію початку підготовчої фази того технічного прийому, який в даній ситуації може бути реально виконаний. Фінти не мають чітко вираженого самостійного значення, так вирішальне слово майже завжди залишається за основним прийомом, який логічно поєднується із фінтом і виконується після того, як суперник, зреагувавши на нього, вийшов із положення рівноваги.

Техніка захисту

Техніка захисту поєднує *техніку пересування, техніку оволодіння м'ячем і протидії.*

Стійка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим утруднити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і отримання м'яча. Уважно стежачи за своїм підопічним, захищаючий гравець повинен тримати в полі зору м'яч і інших гравців суперника.

Стійка із виставленою вперед ногою застосовується при триманні гравця із м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит.

Стійка з ступнями на одній лінії (паралельна стійка). Коли захисник опікає нападаючого з м'ячем, який готується до кидка в стрибку із середньої дистанції, він зближується із небезпечним суперником в так званій паралельній стійці і витягає руку прямо

до м'яча, прагнучи зашкодити нападнику виніс м'яча вгору для прицілювання.

Пересування. Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрям бігу в сторони, вперед, назад (часто – і спиною вперед), управляти швидкістю свого пересування. Способи бігу, ривка, зупинок, стрибків, які використовує захисник, аналогічні описаним способам, використовуваним в нападі.

Специфічні моменти при пересуваннях захисника: постійна зміна вихідного положення; неповна інформованість про майбутній напрям руху, аж до початку; атаки суперника; виконання ривка після попередніх прискорень, напрям, спосіб, інші кінематичні і динамічні моменти, характеристики яких кожного разу істотно розрізняються; необхідність відповідності параметрів початкового руху параметрам швидкості і траєкторії польоту м'яча, пересуванню суперників, індивідуальним особливостям виконання технічного прийому; різноманітність і різнонаправленість «пускових» сигналів (звукові, напрям погляду суперника, початок руху суперника або партнера, підказка тренера і т.д.); можливість активного старту із попереднього підскоку за допомогою зусиль вибухового характеру.

Вправи для навчання пересування в захисній стійці:

1. Переміщення в захисній стійці приставними кроками в сторони під рахунок, вперед, назад, під рахунок.
2. Варіанти переміщень в захисній стійці за слуховими, за зоровими сигналами.
3. Переміщення в захисній стійці із повторенням дій партнера.
4. Рухливі ігри.

Техніка оволодіння м'ячем

Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то треба спробувати вирвати його із рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч як найглибше двома руками, а потім різко потягнути його до себе, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, це полегшує подолання опору суперника.

Помилки: гравець тягне до себе м'яч, без повороту тулуба.

Вибивання м'яча. В даний час раціональність і ефективність

прийомів вибивання м'яча значно виросли у зв'язку із новим трактуванням окремих пунктів правил гри, що допускають при виконанні цих прийомів контакт руки захисника одночасно і з м'ячем і рукою нападаючого.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується із нападаючим, активно перешкоджаючи його діям із м'ячем. У зручний момент вибивання здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кистю з щільно притиснутими пальцями). Рекомендується вибивати м'яч в момент ловлі і переважно знизу.

Вибивання м'яча при веденні (рис.17). У момент початку проходу нападаючого із веденням захисник відступає і злегка підстрибує назад, залишивши супернику прямий шлях до кошику і переслідує його, відтісняючи до бічної лінії. Захисник набирає таку ж швидкість, як і нападаючий, і, визначивши ритм введення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, що відскочив від майданчика.

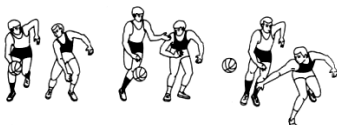


Рис.17. Вибивання м'яча при веденні

Вибити м'яч у нападаючого можна і ззаду в початковий момент проходу (рис.18).



Рис. 18. Вибивання м'яча ззаду при його веденні

Помилки: вибивання протилежною від суперника рукою; зупинка захисника на місці в момент вибивання.

Вправи для навчання техніки вибивання та вибивання м'яча:

1. У парах, в одного із гравців м'яч. Його партнер захоплює м'яч із рук нападника і вибиває його одночасно з поворотом тулуба.

2. Нападники виконують повороти на місці, захисник намагається захопити м'яч і вирвати його.

3. У парах. М'яч у одного із гравців. Його партнер намагається ребром долоні вибити м'яч.

4. Повороти на місці, другий гравець намагається не порушуючи правил гри в баскетбол, вибити м'яч ребром долоні.

5. Повороти на місці, другий гравець намагається вирвати або вибити м'яч.

6. Один повільно веде м'яч, другий підбігає до нього і вибиває м'яч.

7. Гравець веде м'яч зі змінами напрямку руху, захисник пересуваючись спиною вперед, намагається вибити м'яч і оволодіти ним.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча при передачі (рис. 19). Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності і швидкості дій захисника. Захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до летячого м'яча, плечем і руками він відрізає прямий шлях супернику до м'яча і опановує ним.

Вправи для навчання перехопленню м'яча:

1. Перехоплення передачі, виконаної поперек та уздовж майданчика, нападаючий стоїть нерухомо.

2. У парах, передача м'яча поперек майданчика із просуванням до протилежного щиту, захисник переміщаючись спиною вперед, повинен зробити ривок уперед і постаратися перехопити м'яч.

3. Рухливі ігри.

Відбивання м'яча при кидку в стрибку. Кращим для відбивання м'яча при траєкторії польоту в кільце є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців і вже не контролюється нападаючим.

Блокування м'яча при кидку. Захисник, який має деяку перевагу перед нападаючим у зрості і висоті стрибка, повинен спробувати протидіяти вильоту м'яча з рук при кидку в кошик.

Оволодіння м'ячем в боротьбі за відскок біля свого щита. Після кидка нападаючого захисник повинен перегородити супернику шлях до щита («поставити спину»), зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем (рис. 20).

Помилки: ловля м'яча на рівні грудей або підлоги; після ловлі

м'яч не вкривають від суперника.

Вправи для навчання оволодіння м'ячем при відскоку від щита:

1. Ловля м'яча, який відскочив від щита.
2. Ловля м'яча, що відскочив від щита, кинутого в щит іншим гравцем. Те ж, але із пасивним (активним) опором захисника.



Рис. 19. Перехоплення м'яча при його передачі



Рис. 20. Оволодіння м'ячем в боротьбі за відскок біля свого щита

3. Побудова в 2 колони, викладач із лінії штрафного кидка кидає м'яч у щит, кожен із гравців першої пари намагається оволодіти м'ячем, що відскочив.

Тактична підготовка

Тактика гри в баскетболі визначає, що повинна робити команда, що володіє м'ячем, і що потрібно робити команді, коли м'яч у суперників. Команда, що володіє м'ячем, організує напад за допомогою індивідуальних дій гравців, групових або командних дій. Нападаюча команда має дезорганізувати захисну гру суперників і кинути м'яч в кошик. Команда, що захищається, навпроти, має завдання не допустити атаки свого кошика нападаючим зі зручного положення.

Під командними тактичними діями ми розуміємо певні розміщення, функції гравців і характер їхньої дії в проведеній тактичній системі гри нападу або захисту. Групові дії - це гра декількох баскетболістів, що вирішують одне тактичне завдання. Індивідуальні тактичні дії вирішуються окремими гравцями.

Тактична підготовка баскетболістів включає: розвиток здатності оцінювати ситуацію, що змінюється; орієнтуватися в ній і швидко застосовувати будь-який технічний прийом або ігрову дію; оволодіння варіантами взаємодій двох і трьох гравців,

характерними для тактичної системи гри; оволодіння тактичними комбінаціями в певний момент гри; освоєння систем гри та типових для них комбінацій; уміння переключитися з однієї системи гри на іншу. Прийнято тактику баскетбольної гри ділити на тактику нападу й тактику захисту з різними системами, варіантами гри, комбінаціями й взаємодіями гравців.

Тактика нападу

Команда, що опанувала м'ячем, стає нападаючою. Напад - основна функція команди в грі. За допомогою атакуючих дій команда опановує ініціативою й змушує суперника прийняти не вигідний для неї тактичний план.

За своїм характером всі дії нападу підрозділяються на: індивідуальні й колективні. Відповідно до класифікації тактики, колективні дії підрозділяються на: групові й командні.

Індивідуальні дії. Для того, щоб принести найбільшу користь у нападі, кожний баскетболіст повинен володіти індивідуальними тактичними способами боротьби із суперником, правильно орієнтуватися в складній ігровій ситуації.

Навчаючи тактиці індивідуальних дій потрібно для кожного гравця підбирати прийоми гри, які він зміг би застосувати як при взаємодії з товаришами, так і при єдиноборстві із захисником.

Групові дії - це винятково тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. У групових діях проявляються навички творчої взаємодії 2-5 гравців.

Тактика гри у захисті

Індивідуальна гра у захисті – це складові індивідуальної техніко-тактичної підготовки, з яких будується командно-захистна гра.

Індивідуальні тактичні дії припускають: своєчасне переключення від нападу до захисту, протидія гравцеві без м'яча, що прагне одержати м'яч, а також гравцеві із м'ячем і його спробами передати, вести й кидати м'яч у кошик.

Система, у якій кожному гравцеві доручається опікувати певного гравця суперника, називається системою *особистого захисту*. Цінність її полягає в тому, що вона дозволяє виховувати почуття відповідальності за кількість індивідуальних оборонних дій, дає можливість розподілити гравців захисту відповідно до індивідуальних особливостей гравців супротивника: високого захисника проти високого нападаючого, швидкого – проти

швидкого, повільного – проти повільного і т.п.

Командні дії. При будь-якій системі захисту гравці зобов'язані активно вступати в боротьбу із нападаючою командою. Кожний гравець повинен втручатися в організаційні дії нападаючих і руйнувати плани їхніх дій: не давати нападаючим підготуватися до атаки кошика й зробити кидок.

Сам процес навчання техніці й тактиці краще вести паралельно, використовувати реальні ігрові ситуації, що виникають на площадці, так вони краще сприймаються. Гравець, що володіє гарним фізичним потенціалом, без техніко-тактичної підготовки буде поступатись гравцеві без яскравих фізичних даних, але володіючий певним запасом майстерності.

Контрольні запитання

1. Розкажіть історію розвитку баскетболу.
2. Назвіть різновиди баскетболу та поясніть їх суть.
3. Поясніть значення загальної та спеціальної фізичної підготовки.
4. Охарактеризуйте основні технічні прийоми гри у баскетбол у нападі та у захисті.
5. Охарактеризуйте техніку передачі м'яча двома руками від грудей.
6. Охарактеризуйте техніку кидка м'яча у кошик з подвійного кроку, у стрибку.
7. Поясніть, що таке тактика гри.

Список літератури

1. *Виссел Х.* Баскетбол: шаги к успеху / Холл Виссел. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 239 с.
2. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
3. *Дубенчук А.І.* Баскетбол / А.І. Дубенчук. – К.: Ранок, 2010. – 144 с.
4. *Козина Ж. Л.* Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учеб. пособие / Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная, В.Н. Осипов, С.Г. Строкач. – Х.: ДИВО, 2009. – 124 с.
5. *Лепешкин В.А.* Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 98 с.

6. *Пайе Б.* Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Баррел Пайе, Патрик Пайе. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
7. *Поплавський Л.Ю.* Баскетбол: підручник / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
8. *Развитие* физических качеств баскетболистов: метод. пособ. / З.М. Хромаев, Е.В. Мурзин, А.В. Обухов, С.Г. Защук; Под ред. Л.Ю.Поплавского. – К.: Пресса Украины, 2006. – 112 с.
9. *Родин А.В.* Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособ. / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

2.1.3. ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол (англ. volleyball от volley – «бити м'яч на льоту») – командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має чітку спеціалізацію на майданчику.

Володіння технікою, індивідуальною тактикою та наявність достатньої фізичної підготовки – це умови, необхідні для успішної гри команди. Крім цього, необхідні злагожені взаємодії і відношення між окремими гравцями, між ланками та в команді в цілому, що привчає гравців до колективних дій, розвиває у них прагнення до взаємодопомоги. Перевага волейболу полягає в простоті облаштування місць занять, а також правил проведення гри.

Історія та сучасність

Римський літопис, датований III ст. до н.е., описує гру, схожу на волейбол. З 1500 року відома стародавня гра під назвою «фаустбол». Сенса гри в тому, що від 3 до 6 гравців з кожної команди намагалися перебити м'яч через невисоку стіну на майданчик супротивника.

У 1895 р. викладач фізичної культури коледжу з м. Геліок (штат Массачусетс) Уільям Дж. Морган запропонував учням нову розважальну гру, основна ідея якої полягала у тому, що гравці били по м'ячу руками, перекидаючи його через сітку. Гру назвали «мінтонет». У 1896 році Альфред Хелстед назвав цю гру «volleyball», що в перекладі із англійської означає «літаючий м'яч», правила якої було оприлюднено в 1897 р.

У 1900 році американська фірма "Spalding" виготовила перші м'ячі для гри у волейбол. У 1922 р. США виступили з пропозицією включити волейбол до програми Олімпійських ігор.

З 18 по 20 квітня 1947 р. у Парижі проводиться перший конгрес з волейболу за участю 14 країн (Бельгія, Бразилія, Угорщина, Голландія, Єгипет, Італія, Польща, Португалія, Румунія, США, Уругвай, Франція, Чехословаччина та Югославія), на якому було створено Міжнародну федерацію волейболу, Federation Internationale de Volleyball (FIVB–ФІВБ).

У перші роки свого існування ФІВБ встановила загальні правила гри шляхом комбінування правил, прийнятих у США та Європі. Почалася нова ера «силового» волейболу. У 1957 р. чоловічий волейбол було включено до програми Олімпійських ігор, у 1962 р. – жіночий волейбол.

Інноваційні форми волейболу

Пляжний волейбол (англ. beach-volleyball: від beach, пляж – волейбол, інші позначення – біч-волей, BVB), різновид класичного волейболу, є олімпійським видом із 1996 року. Спортсмени грають босоніж на піщаному майданчику. Міні-волейбол – гра для дітей до 14 років. Включено до шкільної програми багатьох країн. З'явився міні-волейбол в 1961р. у Німецькій демократичній республіці. У міні-волейболу є грантипод – гігантський волейбол. Кількість гравців у команді – до ста чоловік, а сам майданчик за розмірами лише вдвічі перевищує звичайний. Грають легким м'ячем у брезентовій покривці діаметром 80 см, кількість ударів не обмежена (рис. 21-23).



Рис. 21. Пляжний волейбол



Рис. 22 .Міні-волейбол



Рис. 23. Гігантський волейбол

Основна технічна відмінність піонерболу від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч не подається, а перекидається на бік суперника не ударом, а кидком. Парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB у листопаді 1998 року в Токіо) – це в основному гра на відкритому повітрі, але вона також може проводитися в приміщенні для молодших категорій гравців. Воллібол (англ. «wallyball», від «wall» – стіна) придумав у 1979 р. американець Джо Гарсія. Грають дві команди по два, три або

чотири гравці. Фаустбол – один із найстаріших видів спорту (від нім. «faust» – кулак), в англomовних країнах отримав назву «фістбол» (англ. «fist» – кулак). Кертнбол відрізняється від звичайного волейболу лише тим, що замість сітки натягується достатньо щільна тканина, так що супротивники майже не бачать один одного і не можуть заздалегідь знати, в який бік полетить м'яч і з якою швидкістю (рис. 24-26).



Рис. 24. Парковий волейбол



Рис.25. Фаустбол



Рис. 26. Кернбол

Футбег Нет-гейм або Volley Sock (сок) – це активний вид спорту, що має декілька відгалужень, як наприклад футбег нет-гейм, футбег фристайл, а також Volley Sock (сок) та комбінує елементи тенісу, бадмінтону та волейболу. Нет-гейм грають по одному або парами. Гравці перекидають м'яч через 5-футову (150 см) сітку, причому торкатися до м'яча можна лише в повітрі ногою нижче коліна. У Росії більш поширена гра сокс, яка є спрощеним варіантом одного із різновиду футбегу (Nacky Sack). Сокси роблять зі шкарпеток, які набивають рисом, горохом і т.п. Сепактакрау – гра, більше схожа на східне єдиноборство, стрімко набуває популярності у Старому та Новому Світі. Назва гри Sepak Takraw тісно пов'язана із місцем її виникнення – Південно-Східною Азією. Слово sepak означає в Малайзії, Сингапурі та Індонезії удар ногою, словом takraw у Таїланді називають плетений шкіряний м'яч. Ігри проходять на майданчику для гри у бадмінтон. Волейбол на воді або аква-волейбол – новий різновид волейболу. Гравці команд знаходяться у воді (рис.26-29).



Рис. 27. Футбег Нет-гейм або Volley Sock (сокс)



Рис.28. Сепактакрау



Рис.29. Аква-волейбол

Болотяний волейбол – різновид волейболу, в який грають по коліно у багнюці. У Нідерландах сидячий волейбол відомий з 1956 року. З 1976 р. його включено до програми Параолімпійських ігор для людей із обмеженими руховими здібностями (наразі поділяється на два види: стоячий та сидячий). Головна відмінність між традиційним волейболом та параолімпійською версією гри – це менший розмір майданчика (10x6) та розташування сітки. Боссабол (bossaball) – вид спорту який включає в себе елементи волейболу, футболу та бразильського капоейро і проходить на батуті. Популярний на пляжах Андалусії. Концепцію гри було розроблена в період між 2002 та 2004 роками. Боссабол було придумано після того, як під час гри з'явилася музика у ритмі босса-нови. На батуті знаходиться лише один гравець, інші грають на землі (рис. 30-32).



Рис.30. Болотяний волейбол



Рис.31. Сидячий волейбол



Рис. 32. Боссабол

Мікс-волейбол – різновид класичного волейболу. Відмінність полягає у змішаному складі команди (3 чоловіки та 3 жінки). Правила гри як у класичному волейболі.

Фізична підготовка

Протягом однієї гри кожен волейболіст виконує до 200-250 стрибків, значну кількість кидків та падінь, багаторазове переміщення на великій швидкості з різкою зміною напрямку та із різкими зупинками. Кількість виконаних технічних прийомів в одній грі доходить до 500, а іноді й більше. Тому гравець втрачає 2-3 кг ваги, а частота серцевих скорочень збільшується до 200-220 уд·хв⁻¹.

Важливим засобом фізичної підготовки є вправи із предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо. Вага набивного м'яча, що використовується під час виконання вправ юнаками 17-18 років – до 5 кг, дівчатами – до 3 кг. У вправах, які застосовуються при відпрацюванні подач і нападальних ударів, потрібен м'яч вагою до 1 кг. Вправи з гантелями призначені переважно для юнаків 16-18 років. Вага гантель 0,5-3 кг.

Спеціальна фізична підготовка волейболістів передбачає розвиток *бихухової сили, спеціальної витривалості, бистроти, гнучкості, координаційних здібностей*. Завдяки спеціальним вправам, спрямованим на розвиток певних якостей, можна паралельно вдосконалювати виконання окремих технічних прийомів гри у волейбол.

Техніко-тактична підготовка

Ефективність засобів при навчанні гри у волейбол значною мірою залежить від методів їх застосування. Методи вибираються, зважаючи на завдання, рівень підготовленості студентів та конкретні умови роботи.

Основним засобом у навчанні є фізичні вправи, які сприяють вирішенню завдань на певному етапі навчання гри у волейбол. Їх розподіляють на підставі класифікації засобів. Відправним принципом класифікації служить змагальна діяльність волейболістів. У зв'язку з цим усі вправи поділяються на дві великі групи: основні або змагальні і допоміжні або тренувальні.

Змагальні вправи – це власне гра у волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Тут технічні

прийоми і тактичні дії виконують так, як це відбувається в гральній обстановці на змаганнях (але поза ігровими умовами).

Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними навичками і сприяти підвищенню їх ефективності й надійності. Вони складаються зі *спеціальних* та *загально-розвиваючих* вправ.

Спеціальні вправи поділяють на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних якостей, і підводящі, направлені безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До підводящих вправ можна віднести імітаційні вправи, які виконуються без м'яча.

Перелік технічних прийомів і дій гри у волейбол:

1. *Переміщення*: кроком; бігом; приставними кроками; подвійним кроком; стрибками; падіннями; поєднання способів пересувань із виконанням прийомів нападу та захисту.

2. *Передачі*: двома руками зверху (в опорі; після пересування; за голову в опорі; у стрибку; за голову у стрибку); однією рукою зверху над собою у стрибку; чергування способів прийому в залежності від напрямку та швидкості польоту м'яча.

3. *Прийом м'яча*: двома руками знизу (стоячи на місці; після випадку; після пересування; за голову, стоячи на місці; за голову після пересування); однією рукою знизу (в падінні за голову із перекочуванням на спину; в падінні убік на стегно; в падінні вперед на руки із ковзанням на груди – живіт); чергування способів прийому залежно від напрямку та швидкості польоту м'яча.

4. *Прийоми-передачі*: м'ячів, що летять із повільною швидкістю (двома руками зверху вперед стоячи на місці; двома руками зверху вперед після пересування); м'ячів прискорених і швидкісних (двома руками знизу вперед, стоячи на місці, двома руками знизу вперед після пересування).

5. *Подачі м'яча*: нижня пряма; верхня (пряма; бічна із обертанням; бічна без обертання); подача у стрибку, чергування способів подач.

6. *Прийом-передача м'яча* після атаквальних ударів: прийом (двома руками зверху в опорі та у стрибку, двома руками знизу, стоячи на місці та після пересування).

7. *Нападальні удари*: однією рукою зверху в опорі кулаком (у стрибку); атакуючі удари: по ходу із розбігу прискорений і

швидкісний (повільний із переводом); із поворотом тулуба; боковий; по блоку за бічну лінію; із задньої лінії; після імітації передачі м'яча двома руками зверху, чергування способів ударів.

8. *Блокування*: одиночне за зонами (після переміщення приставними кроками), подвійне зонне (після переміщення), потрійне зонне (після переміщення).

Техніка переміщень

Для кожного вихідного положення характерні згинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Їх завдання – максимально підготуватися до переміщення.

Висота стійки визначається ступінню згинання ніг у колінних суглобах. Залежно від кута згинання ніг виділяють високу (145°), середню (130°) та низьку (115°) стійку. При прийомі і передачі м'яча, який летить із низькою швидкістю, а також перед виконанням атакуючого удару чи блокуванні гравець приймає положення, за якого ноги ледь зігнуто на ширині плечей, тулуб трохи нахилено уперед, передпліччя зігнуто в ліктьових суглобах, вага тіла рівномірно розподілена на всю площу опори. Переміщатися можна вперед, назад і обидва боки.

Характер переміщень у грі тісно пов'язаний із вирішенням техніко-тактичних завдань у різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Переміщення у грі застосовують при виборі місця для атакувальних та захисних дій. Гравцеві доводиться часто застосовувати різні переміщення: *кроком, стрибком, бігом*.

Переміщення кроком – гравець на напівзігнутих ногах. На відміну від звичайного кроку, тут потрібно виносити ногу вперед, зігнуто в коліні. Це дозволяє швидко приймати вихідні положення для виконання технічних прийомів гри. Крім звичайного кроку можна застосовувати приставний та перехресний кроки.

Переміщення стрибком – це широкий крок у безопірній фазі, який зазвичай виконується для швидкого подолання незначної відстані, а також для зупинки після переміщення.

Переміщення бігом характеризується стартовими прискореннями, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (розбіг перед атакуючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика) із різкими змінами напрямку та зупинками. Здійснюють його на напівзігнутих ногах, що дозволяє зберегти високу швидкість руху на невеликій відстані

перемішень. Останній біговий крок за довжиною має бути найбільшим та повинен закінчуватися стопірним кроком, аналогічним настрибуванню при нападаючому ударі. Це дозволяє швидко зупинитися після переміщення або різко змінювати його напрямок.

Техніка передачі м'яча двома руками зверху

Обов'язковою умовою виконання передачі м'яча двома руками зверху є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуто у ліктьових суглобах, кисті перед обличчям, пальці розведено й направлено вгору, лікті направлено вперед – у боки, ноги зігнуто в колінах, одна нога попереду, тулуб трохи нахилено вперед. Основне навантаження при передачі припадає на вказівні та середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача м'яча двома руками зверху виконується внаслідок узгодженого 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 (рис. 33). За напрямом передачу можна виконувати вперед, над собою, назад (за голову) та боком (правим, лівим). Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, кисті над головою і внаслідок 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 виконують на різну відстань і з неоднаковою висотою польоту м'яча. Розрізняють передачі короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3 і т. д.) і довгі (із зони 2 в зону 4 і т. д.). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) та високими (понад 2 м). Різновидністю передачі двома руками зверху є передача у стрибку. Її складність полягає у тому, що така передача виконується в безопірному положенні.

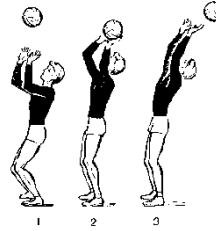
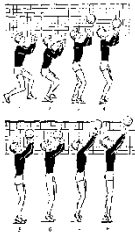


Рис. 33. Техніка передачі м'яча двома руками зверху

Вправи на техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху:

1. Ноги зігнуто в колінах, одна нога попереду, тулуб у вертикальному положенні. Руки зігнуто в ліктьових суглобах, перед обличчям, кисті злегка відведено назад.
2. Імітація передачі: випрямити ноги, тулуб і руки із наступним активним розгинанням кистей рук вперед-догори.
3. Із положення основної стійки, взяти пальцями м'яч і тримати перед обличчям так, щоб він лежав на кінчиках пальців. Підкинути м'яч догори, упіймати його та натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.
4. Підкинути м'яч, спіймати його; потім імітувати передачі (зосередити увагу на правильному положенні кистей та пальців рук, положенні ніг та їх роботі під час руху).
5. М'яч перед обличчям, випрямити руки вперед-вгору в напрямку передачі (акцентуючи увагу на положенні кистей у момент повного випрямлення).
6. Передача м'яча біля стінки (звернути увагу на рухи ногами, тулуба і рук), збільшення швидкості рухів.
7. Передача м'яча біля стінки, чергування передачі м'яча у стінку та над собою, з переміщенням назад та в боки.
8. У парах: перший ловить м'яч, імітує передачу, знову кидає м'яч партнеру.
9. У парах: один гравець кидає м'яч у зручне для передачі положення, а другий виконує передачу двома руками зверху.

Техніка передачі м'яча двома руками знизу

Завдяки застосуванню силових та планеруючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів м'яча прийом здійснюється двома руками знизу. Під час приймання м'яча двома руками знизу

прямі руки виносяться вперед-вниз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом (рис. 34).

Одна нога стоїть попереду, при цьому обидві ноги зігнута у колінних суглобах, тулуб злегка нахилено вперед. Руки рухаються лише в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем. При незначній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги та тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І навпаки, коли приймають м'яч після нападального удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього.



Рис.34. Техніка передачі м'яча двома руками знизу

М'яч приймається знизу однією рукою тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар виконують кистю зі щільно стиснутими пальцями.

Вправи на техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу:

1. Після переміщення зайняти раціональну стійку та зімітувати прийом м'яча двома руками знизу.
2. У парах: імітація прийому м'яча двома руками знизу на місці та після переміщення, після підкидання м'яча та виконання передачі м'яча двома руками знизу.
3. У парах: після удару м'ячем об підлогу одним гравцем – другий приймає його двома руками знизу і передає.
4. Прийом і наступна передача м'яча двома руками знизу (у парах).

5. Гравець приймає м'яч двома руками знизу після несильного нападального удару (у парах).

Техніка подачі м'яча

У сучасному волейболі подача використовується не лише для початку гри, а й як ефективний засіб атаки. Щодо характеру рухів, подачі можна розподілити на силові, спрямовані та планеруючі.

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки найбільш поширеними є нижня пряма та верхня пряма подачі м'яча.

Техніка нижньої прямої подачі

Для виконання подачі гравець стає на місце подачі у вихідному положенні: ноги ледь зігнуто в колінах, ліва (у правші, права – у шульги) нога попереду, тулуб трохи нахилено уперед. М'яч – на долоні лівої (у правші, правої – у шульги) руки, зігнутої у ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правую рукою замахаються назад, вагу тіла зміщують у напрямі ноги (рис. 35). Одночасно з цим 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 поясу, спрямовуючи його вперед-догори. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Удар можна виконувати як долонею, так і кулаком.

Техніка верхньої прямої подачі

Під час виконання гравець стає обличчям до сітки одну ногу (у правші – ліва, у шульги – права) слід поставити вперед на півкроку, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. М'яч підкидається лівою рукою перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою робиться захват вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають у колінному суглобі, тулуб прогинають.

Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба ліворуч, перенесенням ваги на ліву ногу (рис. 36). Права рука рухається до м'яча; випрямляючись (кисть ледь напружена, пальці міцно стиснуті), завдають удару долонею по м'ячу. Після удару кисть йде за м'ячем, згинається; рука опускається донизу, тулуб згинається і розвертається ліворуч.

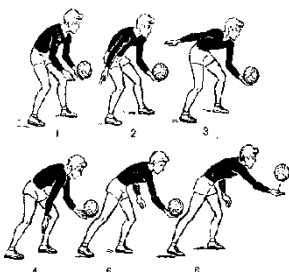


Рис.35. Техніка нижньої прямої подачі

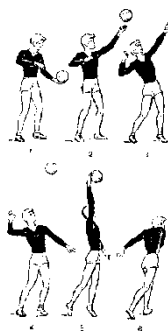


Рис.36. Техніка верхньої прямої подачі

Вправи на техніку виконання верхньої прямої подачі м'яча:

1. Поставити злегка зігнуті у колінах ноги на ширину плечей, ліва нога приблизно на 1-0,5 ступні попереду. М'яч підкидається вгору із одночасним замахом і перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть позаду. Гравець стоїть обличчям до сітки і однією рукою тримає м'яч на рівні грудей.
2. Підкинути м'яч угору, упіймати його так, щоб ліва рука підтримувала знизу, а права накрила зверху, натиснути кінцевими фалангами пальців на м'яч.
3. Прийняти основну стійку. На «раз» відвести руку в положення замахування. На «два» підкинути м'яч, на «три» розігнути ногу, яка стоїть ззаду, і ривком виконати ударний рух.
4. Удар по м'ячу у напрямі партнера, який стоїть на боковій лінії (відстань 9 м) – на «раз» виконати замахування, на «два» підкинути м'яч, на «три» – ударити по м'ячу, акцентуючи увагу на послідовності виконання рухів.
5. У шерензі по одному багаторазові підкидання м'яча на різну висоту, залежно від способу подачі.
6. Біля стіни в колоні по одному. Перший гравець підкидає м'яч, виконує замахування та ударяє по м'ячу в напрямку стіни вибраним способом подачі.
7. Дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 5-6 м. Гравці першої шеренги виконують подачі у бік гравців, які стоять у другій шерензі.

8. На обох сторонах майданчика у шеренгах напроти сітки, на відстані 5-6 м від неї гравці виконують подачі зазначеним способом через сітку. Повторюється те ж саме, але гравці розташовуються на лицьових лініях майданчика.

9. У колоні по одному у зоні подачі виконуються обраним способом. Подачі виконуються у раніш зазначені зони та за орієнтирами, розташованими на майданчику.

Техніка прямого нападального удару

Ефективним засобом нападу є атакувальний удар. Атакувальний удар виконується після стрибка із місця або із розбігу, із наступним ударом та приземленням, враховуючи висоту сітки. Щоб стрибнути із розбігу, відштовхуються однією або двома ногами; із місця – лише двома ногами.

Найбільш поширений прямий нападаючий удар, який виконують із положення обличчям до сітки. Прямі нападальні удари роблять у різних напрямках із переведенням м'яча ліворуч (праворуч), після розбігу та у стрибку з місця.

Розбігатися можна під різними кутами відносно сітки, і складається розбіг із 2-3 кроків, найважливіший із них – останній, який виконують стрибком та широким стопорним рухом за рахунок різкої постави ступні. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки – ноги паралельно на ширині 20-30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступень із п'яток на носки, випрямленням ніг та тулуба.

Велике значення має узгодженість дій: у момент приставлення лівої ноги руки йдуть униз так, щоб ноги випрямилися одночасно із рухом рук угору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує атакувальний удар. Ударний рух починається зі швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинаючись в ліктьовому суглобі, рухається вперед-вгору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості у момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частину м'яча, який знаходиться перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзгинуті руки опускаються донизу.

Вправи на техніку виконання прямого нападального удару м'яча:

1. Гравець знаходиться біля стіни на відстані 6 м, у лівій руці – м'яч на висоті плечового пояса, ліва нога на півкроку попереду. Удар по м'ячу виконується правою рукою, накриваючи його долонею зверху так, щоб він відскочив під кутом від підлоги до стіни та повернувся до гравця. Так само, удар виконується лівою рукою, м'яч тримають у правій руці, права нога попереду. Удар по підкинутому м'ячу – гравець одночасно підкидає м'яч і замахується рукою так, щоб ударити по м'ячу у найвищій точці.
2. У парах: на майданчику, один гравець підкидає м'яч і виконує удар так, щоб м'яч відскочив від землі та перелетів на протилежний бік майданчика, де партнер виконує передачу над собою і повторює удар. Удари виконують правою та лівою рукою.
3. Гравці розміщуються на лінії нападу із обох боків від сітки, розбігаються і в стрибку кидають м'яч двома руками зверху через сітку. Те ж саме виконують однією рукою.
4. Один із партнерів стоїть на лінії атаки у положенні готовності до виконання удару, інший – біля сітки з м'ячем. Останній підкидає м'яч, а його партнер розбігається і в стрибку у найвищій точці ловить м'яч, який летить перед ним.

Техніка блокування. Блокування – один із ефективних захисних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м'ячеві, що перелітає через сітку. Цей прийом складається із переміщення, стрибка, виносу та постави рук над сіткою, приземлення.

Блокування, виконане одним гравцем – це одиночне блокування, двома або трьома гравцями – групове блокування. Блокування буває нерухоме та рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий (зонний) блок, в якому руки піднесені над сіткою, не рухаються убік.

Під час рухомого блокування після стрибка гравець переносить руки праворуч або ліворуч залежно від визначеного напрямку польоту м'яча.

Одиночне блокування (рис. 37). Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуто, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після визначення напрямку передачі для удару блокуючий на невеликій відстані від м'яча переміщається приставними кроками (а на відстані 2-6 м – ривком

уздовж сітки), на останньому кроці-стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування. У зоні атаки гравець ще більше згинає ноги – це сприяє збільшенню сили відштовхування. Розрахувавши, коли потрібно стрибнути на блок, гравець відштовхується від опори та виносить руки вгору. У безопорній фазі зоровий контроль переключають із м'яча на руки нападаючого.

Сстрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого. Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча. Після блокування гравець повинен приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз та бути готовим до повторного стрибка, – самострахування, переміщення в будь-якому напрямі, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три гравці. Подвійне блокування (рис. 38) – основний спосіб захисту, який застосовують для закриття певної зони майданчика (зонний блок). Між блокуючими розрізняють основного та допоміжного. Перший із 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.



Рис.37. Одиночне блокування



Рис.38. Групове блокування

Під час блокування нападаючих ударів зі скраю сітки долоні блокуючих розвернуто так, щоб м'яч відскочив на майданчик супротивника. Сстрибок необхідно виконувати вертикально, інакше гравець може перейти середню лінію, торкнутися сітки або стикнутися з іншим гравцем.

Вправи на техніку виконання блокування:

1. Гравець присідає на місці, різко згинає і розгинає ноги. Те

ж саме з обтяжуваннями.

2. Присідання поперемінно на правій і лівій нозі. Те саме з обтяжуваннями. Підскоки на двох ногах на місці із одночасними рухами рук.

3. Гравці в парах підскакують і торкаються долонями один одного над сіткою.

4. Гравець імітує рух під час блокування біля сітки, стіни. Стрибає із місця, у момент стрибка дивиться на руки. Те саме після переміщення праворуч (ліворуч) на один, два, три і більшу кількість приставних кроків.

5. Гравці по одному виходять із колони в зону 2. Викладач стоїть на підвищенні на протилежному боці майданчика в зоні 4, підкидає м'яч і ударяє у відомому напрямі. Гравець робить дві-три спроби блокування.

6. Гравці розмішуються парами обличчям один до одного із обох боків сітки. Сітка нижче, ніж потрібно на 5-8 см; нападаючий гравець тримає м'яч у руках, розбігається з двох-трьох кроків та виконує нападаючий удар, а блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться змагальним методом. Блоковані та пропущені м'ячі підраховуються із 10-15 виконаних ударів, після чого гравці міняються місцями.

7. Багаторазова імітація блокування із переміщенням праворуч і ліворуч та дістанням підвішеного м'яча, який знаходиться на висоті, що перевищує на 1 м зріст юнаків та на 80 см – зріст дівчат.

8. Імітація групового блокування. Гравці знаходяться в зоні 3 обличчям один до одного, стрибають та торкаються долонями один одного над сіткою, після приземлення переміщуються (один – у зону 2, а інший – у зону 4) та виконують блокування із гравцями, які перебувають у цих зонах. Потім переміщуються в зворотному напрямі в зону 4, у зону 2, де повторюють блокування.

9. Викладач, стоячи біля сітки на одному боці майданчика, підносить праву руку, повертаючи кисть то праворуч, то ліворуч. На іншому боці майданчика відповідно за цим сигналом блокуючий гравець переводить руки в потрібному напрямі.

Тактична підготовка

Індивідуальні тактичні дії: вибір місця для виконання передач, подачі, приймання, відбивання, нападальних ударів, приймання атаквальних ударів, блокування, страхування залежно від ситуації; вибір способів відбивання м'яча через сітку, передач, подач, приймання подач, атаквальних ударів, приймання атаквальних ударів, блокування залежно від ситуації; вибір напрямку передач, подач, атаквальних ударів, приймання м'яча, приймання-передача залежно від ситуації; чергування способів та напрямки дій залежно від ситуації та плану ведення гри; зміна способів та напрямків дій залежно від ситуації й плану ведення гри.

Групові тактичні дії: взаємодія гравців задньої лінії із гравцями передньої лінії при прийманні подач (атакувальних ударів); взаємодія гравців передньої лінії (розігравачі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при передачах; взаємодія гравців передньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодія гравців задньої лінії при одиночному блокуванні; взаємодія гравців між лініями при одиночному блокуванні; взаємодія гравців задньої лінії із гравцями задньої лінії, що виходять до сітки (розігравачі) при прийомі подач (атакувальних ударів); взаємодія гравців передньої лінії (нападаючі) із гравцями, що виходять із задньої лінії (розігравачі) при передачах; взаємодія гравців передньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців задньої лінії при груповому блокуванні; взаємодія гравців між лініями при груповому блокуванні; взаємодія гравців передньої лінії (розігравачі) із гравцями задньої лінії при передачах; взаємодія гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями задньої лінії (розігравачі), що виходять до сітки при передачах; взаємодія гравців задньої лінії (нападаючі) із гравцями передньої лінії (нападаючі) при прийманні-передачі; взаємодія гравців передньої лінії (нападаючі) один із одним при передачах у стрибку (відкидах).

Командні тактичні дії: розташування команди для приймання подач при системі гри в нападі із другої передачі гравця передньої лінії (зони 3, 2, 4); взаємодія команди в нападі із другої передачі гравця передньої лінії; взаємодія команди в захисті за системою «у лінію» (при одиночному блокуванні); взаємодія команди в

нападі при контратаці (перехід від захисту до нападу); взаємодія команди в нападі при повторних атаках; розташування команди для приймання подачі при системі гри в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодія команди в нападі із другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії (зони 1, 6, 5); взаємодія команди в захисті за системою кутом уперед (при груповому блокуванні); взаємодії команди в захисті за системою кутом назад (при груповому блокуванні); взаємодія команди в нападі при контратаці із другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії; взаємодія команди в нападі при контратаках із приймання-передачі або відкидів; чергування взаємодій у нападі із передачами гравця передньої лінії і вихідного із задньої лінії залежно від ситуації, те ж саме, але при контратаках і дограваннях; чергування систем гри в захисті залежно від ситуації й особливостей дій атакуючих команд суперника.

Питання для самоконтролю

1. Розкажіть історію розвитку волейболу.
2. Назвіть різновиди волейболу та поясніть їх суть.
3. Охарактеризуйте основні технічні прийоми гри у волейбол.
4. Які бувають стійки та переміщення волейболіста?
5. Які бувають види передач зверху та знизу?
6. Поясніть техніку передачі м'яча двома руками зверху.
7. Опишіть техніку виконання прямого нападального удару.
8. Охарактеризуйте техніку блокування.
9. Охарактеризуйте техніку нижньої та верхньої прямої подачі м'яча.
10. Які бувають технічні прийоми атаки та захисту?

Список літератури

1. *Беляев А.В.* Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булкина – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 178 с.
2. *Беляев А.В.* Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование / А.В. Беляев. – М.: Олимпия, 2009. – 56 с.
3. *Виера Л. Барбара.* Волейбол / Л. Барбара Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 160 с.

4. *Волейбол*: учебник для вузов / Под общей ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
5. *Губа В.П.* Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособ. / В.П. Губа, А.В. Родин, – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
6. *Дубенчук А.І.* Волейбол / А.І. Дубенчук. – К.: Ранок, 2010. – 112с.
7. *Железняк Ю.Д.* Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
8. *Єременко В.Г.* Фізичне виховання. Практикум з волейболу / В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. – К.: НАУ, 2013. – 48 с.
9. *Кунянский В.А.* Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.

2.1.4. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС



Однією із основних форм фізичного виховання студентів із метою ефективного розв'язання завдань фізичного виховання є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час із використанням різних ігрових дисциплін, до числа яких з повним правом належить настільний теніс. Цей олімпійський вид спорту внаслідок своєї доступності, ефективності та емоційності є найпопулярнішою грою мільйонів людей практично у всіх країнах світу.

Історія та сучасність

Відомості про виникнення і розвиток настільного тенісу досить суперечливі. Більшість спеціалістів вважає батьківщиною гри Англію, як різновид великого тенісу. Відомо, що в XVI ст. там існувала гра із маленьким м'ячем із перами без точних правил. Потім м'ячі робили із ниток, а згодом – із гуми. Першими ракетками, які з'явилися у часи середньовіччя, були шматки товстого картону та форма ракетки поступово стала змінюватися: з'явилися фанерні, ігрові поверхні яких із часом обклеювали пергаментом, шкірою, велюром та ін. Змінювалися й правила гри.

Довгий час гра використовувалась як засіб для проведення вільного часу й активного відпочинку. Винахід легкого целулоїдного м'яча Джеймсом Гібсом у 1894 р. і поява у 1902 р. ракетки, яку Е.К. Гуд обклеїв пористою губчатою гумою, що дозволяло йому закручувати м'яч, зробили помітний поштовх у розвитку настільного тенісу.

У 1900 році в Англії було проведено перше офіційне змагання із пінг-понгу як виду спорту. З Англії гра перейшла до Австро-Угорщини та Німеччини. У 1901 році в Індії відбулися перші міжнародні змагання, де переможцем став індійський спортсмен Нандо. У цьому ж році Джоном Джаквесом було зареєстровано назву «пінг-понг» і продано братам Паркер. Назва вийшла зі

сполучення двох звуків. Пінг – звук м'яча, коли він вдаряється в ракетку, і Понг – коли м'яч відскакує від столу.

У січні 1926 року в Берліні була заснована Міжнародна федерація настільного тенісу (ITTF). У 1988 році на змаганнях XXIV Олімпіади у Південній Кореї настільний теніс стає Олімпійським видом спорту.

Фізична підготовка

Для гравця настільного тенісу необхідний достатній рівень розвитку швидкості, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості.

При розвитку швидкості треба особливу увагу приділити на розвиток швидкості реакції, швидкості ударних рухів та швидкості переміщення. Під час гри тенісисту треба швидко оцінювати ситуації, швидко реагувати на неї, стартувати, швидко виконувати замах, швидко пересуватися, швидко змінювати напрямок пересування тощо. За короткий час, доки м'яч знаходиться у повітрі, гравцю треба визначити швидкість його польоту, місце відскоку, вид обертання м'яча і, враховуючи місцезнаходження супротивника, вжити відповідні заходи. Вирішальне значення для розвитку швидкості має сама гра настільний теніс, особливо повторення вправ із максимальною швидкістю. Між вправами треба відпочити щоб повторити їх, не зменшуючи швидкості. Розвиваючи швидкість руху треба одночасно розвивати миттєву реакцію на зорове реагування, застосовуючи вправи, де сигнал подається не звуком, а різними рухами.

Координаційні здібності розвиваються тренуванням біля столу із різними гравцями атакуючою та захисною технікою. Тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб виконувати удари із різних положень на великій відстані від столу, робити швидкі кидки на скорочені м'ячі, іноді з відстані 3-4 метрів і, відбиваючи м'яч, направити його у найбільш вразливе для супротивника місце. Ці складні технічні прийоми гри вимагають економних спритних рухів. Чим більше виконується випадів, кидків та різних переміщень біля столу, тим ефективніше заняття. Для збільшення кількості рухів іноді по черзі виконують лівий удар з правої та з лівої сторони столу і правий – з однієї та другої сторони столу.

Комплексні вправи для розвитку швидкості і координаційних здібностей: біг і ковзні стрибки із швидкою зміною напрямку, випадки із різних положень, вправи зі скакалкою – 1 хв., біг по сходинках, біг на місці із високим підйманням стегна, біг із прискоренням, човниковий біг, змінний біг (30 м – швидко, 30 м – повільно), пересування боком скачками, імітація підставки зліва і удар справа (30 с – 1 серія, інтервал 1 хв., три серії), в положенні сидячи, замах рукою, імітація удару по м'ячу з поворотом тулуба (4 р x 30 с), стрибки у сторони (ширина 2,5 м, цикл 30 с, по 5 циклів), переступання боком (цикл 20 м за 25 с по 1-3 циклів), переміщення біля столу у стойці зліва і справа, імітуючи удар по м'ячу (серія 1 хвилина, 2-3 серії), швидкі рухи рукою (імітація удару по м'ячу) без навантаження або з навантаженням 0,5-1 кг (цикл 2 с, по 8-10 циклів), швидке згинання і розгинання передпліччя, обертання передпліччя всередину і зовні.

Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, махових рухів, спеціальних гімнастичних вправ для пліч, ліктів, кисті і пальців. Виконувати їх слід обережно, бо при надмірному навантаженні може виникнути розрив м'язів і зв'язок.

Витривалість у настільному тенісі потрібна перш за все, щоб витримувати напруження спортивної боротьби і при цьому зберігати точність рухів. У настільному тенісі витривалість розвивається за допомогою різних вправ: біг, ходьба з ривками, раптова зміна вихідних положень; підвищення інтенсивності ударів, починаючи із 30 і доводячи до 50 ударів за хвилину, утримуючи м'яч на столі; тренувальні ігри із великою кількістю партій і з гравцями різного рівня технічної підготовки.

Спеціалізовані вправи: пересування приставними кроками в стійці тенісиста; багатоскоки на одній нозі, із ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонгливання м'яча однією, двома руками; вправи із м'ячем і ракеткою для розвитку відчуття м'яча, на точність; імітація захисних і нападаючих ударів із ракеткою біля столу, стінки, дзеркала (те саме, але з обтяженою ракеткою (манжетами); гра двома ракетками, гра неігровою рукою, гра двома м'ячами; гра один проти двох або трьох гравців; вправи для пальців рук; бігові вправи: змієюю, із прискоренням 3-5 м, високим підйманням стегна, «викидаючи» прямі ноги вперед і назад, спиною, «захльостом» гомілки назад, приставними кроками; стрибкові вправи: підскоки на одній нозі, зі зміною ніг,

стрибки по трикутнику чи квадрату, стрибки із поворотом на $180^{\circ}(360^{\circ})$, вистрибування із присіду (півприсіду) нагору і вперед, стрибки на двох ногах, підтягуючи коліна до грудей («Кенгуру») або через лаву.

Техніко-тактичні вміння та навички

Техніка настільного тенісу включає стійку гравця, його переміщення та удари. За характером обертання м'яча удари умовно поділяються на проміжні, атакуючі та захисні. Найпростіші удари – проміжні: підставка, поштовх, підрізка. До атакуючих ударів належать подача, накат, топ-спін, завершальний удар, контрнакат, укорочені удари, кручена «свічка». Для атакуючих ударів характерно надання м'ячу поступального обертання, а для захисних (підрізних) – зворотнього обертання. В основному захисні удари виконуються із середньої та віддаленої зон.

Спосіб тримання ракетки – «хватка» визначає техніку гри. Існують два різновиди хватки: азіатська – ракетку тримають вертикально (хватка «пером») і європейська – ракетку тримають горизонтально. Основна перевага європейської хватки полягає в тому, що так зручніше грати обома сторонами ракетки, контролюючи більшу ігрову зону без значних переміщень біля столу, та провадити гру зліва і справа атакуючими й захисними ударами. У наш час азіатські тенісисти все частіше віддають перевагу європейській хватці. Найчастіше зустрічається різновид горизонтальної хватки, при якій ручку ракетки охоплюють трьома пальцями. Вказівний палець кладеться вздовж краю ракетки, а великий – на другу, відкриту її сторону і ледве торкається середнього пальця. При азіатській хватці вказівний та великий пальці охоплюють ручку і регулюють нахил ракетки. На тильній стороні всі пальці стулені й зігнуті – середній щільно прилягає до ракетки. Хватка пером дещо обмежує технічні можливості і можливість надання м'ячу сильного нижнього обертання ускладнюється.

До виконання будь-якого удару треба зайняти вихідне положення, яке дає змогу швидко пересуватись і виконувати точний удар: при ударі справа гравець повертається в півоберта вправо до столу; при ударі зліва гравець повертається в півоберта вліво до столу для зручного виконання удару. До визначення напрямку польоту м'яча гравець стоїть обличчям до столу, ноги

на ширині плечей, п'яти злегка підняті, вага тіла припадає на носки, ноги зігнуті в колінах (зі стійки на прямих ногах важче швидко почати рух). Тулуб злегка нахилено вперед, рука із ракеткою зігнута у ліктьовому суглобі під прямим кутом і знаходиться перед тулубом, голова піднята, очі слідкують за польотом м'яча. Кожен гравець обирає зручну для себе стійку в залежності від зросту, фізичних даних, швидкості реагування, координації руху, володіння технічними прийомами. Якщо гравець частіше виконує удари справа ніж зліва, треба зміститися від центру столу трохи ліворуч і він зможе ударами справа контролювати більшу частину столу.

За місцем знаходження гравця зони розподіляються: ближня зона – в межах 1 м від столу; середня – 1,5-2,5 м; дальня – 3,5 м. Якщо гравець частіше застосовує накати, підставки, топ-спіни, він переважно пересувається у ближній чи середній зоні від столу, а якщо підрізку – у середній і дальній зоні.

Виконувати переміщення треба перед ударами, щоб до моменту удару зайняти зручну позицію. Найчастіше використовуються: однокроковий спосіб переміщення – кроки, переступання, випади; та двокроковий спосіб – схресні та приставні кроки. Рідше гравці виконують стрибки. При виконанні одно крокового способу пересування крок у напрямку м'яча виконують ближчою до нього ногою, а другу ногу ставлять у потрібну для виконання удару позицію.

Переступання (гравець начебто переміщується з ноги на ногу) використовують для поворотів на місці чи незначного переміщення вперед-назад. Для прийому м'ячів, до яких треба якби «тягнутися»: виконують випади, роблячи широкий крок ближчою до м'яча ногою. Для пересування вправо-вліво використовують приставні кроки: перший крок виконують ближчою до м'яча ногою, а другу ногу підтягують до основної стійки.

Якщо м'яч знаходиться далеко від гравця, треба зробити декілька приставних кроків. Схресні кроки частіше використовують коли грають у середній чи дальній ігровій зоні. Спочатку роблять крок дальньою від м'яча ногою – її переносять спереду (передній схресний крок) чи позаду (задній схресний крок) опорної ноги. Потім опорну ногу підтягують і ставлять на потрібну для виконання удару відстань. При всіх видах

переміщення необхідно прийняти насамперед правильну позицію і тільки потім виконати удар (спочатку рухаються ноги, а потім – руки). Після кожного удару найкоротшим шляхом вернутись у вихідне положення і приготуватись до наступного удару. Пересувайтесь біля столу легко, без зайвих рухів, без метушні.

Переміщення у парних іграх

Успіх у парних іграх досягають пари, які вміють узгоджено пересуватися, займати правильну позицію. Існує п'ять основних способів пересування у парних іграх: а) лінійний спосіб застосовують коли один гравець грає лівою рукою, а другий правою, або обидва грають у ближній ігровій зоні; виконавши удар, один гравець відходить увесь час вправо, а другий вліво; б) «Т» – образний використовують коли один гравець переважно грає у ближній ігровій зоні (він пересувається вліво-вправо вздовж столу), а другий, що грає у середній ігровій зоні, пересувається вперед-назад; в) «И» – образного способу дотримуються, коли партнери переважно грають у середній зоні і один дотримується односторонньої гри справа (він грає з лівої частини по діагоналі зліва направо), а перший гравець пересувається вперед-назад; г) «О» – образний (або переміщення по колу) – найбільш поширений спосіб. Виконавши удар біля столу гравець відходить в бік і назад, за спину партнера, зайнявши його місце, а партнер повинен зміститися до столу; гравці наче пересуваються по колу (можна і вправо, і вліво), звільняючи місце для виконання партнером наступного удару; д) «Л» – образний спосіб використовують коли в парі грають правша і лівша; партнери займають різні кути столу на деякій відстані від нього; правша – у лівому куті, а лівша – у правому.

Обертання м'яча грає важливу роль у настільному тенісі. Частота обертання м'яча може змінюватись від 0 до 140 обертів у секунду в залежності від типу удару (табл. 1).

Напрямок обертання м'яча визначається за напрямком обертання його верхньої частини по відношенню до його поступового руху. Про м'яч із верхнім обертанням кажуть, що він кручений, а м'яч із нижнім обертанням називають різаним. М'ячу можна надавати і змішане обертання: верхньобічне чи нижньобічне.

Таблиця 1.

Зміна частоти обертання м'яча в залежності від типу удару

Тип удару	Частота обертання,с
Плаский (drive)	від +20 до +40
Завершуючий (smash)	від 0 до +60
Топ-спін (topspin)	від +110 до +140
Поштовховий (push)	від -20 до -60
Підрізка (chop)	від -20 до -130

Після відскоку від столу м'яча із верхнім обертанням висота його польоту знижується і він летить вперед, набираючи швидкість. Якщо відбити цей м'яч, не враховуючи обертання, він полетить за стіл. А якщо відбивати м'яч із нижнім обертанням, як звичайний, не враховуючи, що він різаний, м'яч потрапить у сітку. Швидкість обертання м'яча, яку надає йому ракетка, залежить від швидкості її ковзаючого руху по м'ячу і співвідношення кута польоту м'яча і лінії руху ракетки.

Фактори, що визначають обертання м'яча:

1. Розподілення маси м'яча і властивостей його поверхні. М'яч всередині полий (пустий), і тому переважна частина всієї маси сконцентрована на його поверхні. Радіус м'яча для настільного тенісу – 19 мм, його товщина – 0,4 мм, маса – близько 2,5 г.

2. Поверхня столу значним чином впливає на швидкість польоту та обертання м'яча після відскоку.

3. Швидкісні властивості клею, яким приклеєні накладки.

4. Опір повітря. Повітря зменшує частоту обертання м'яча. Опір повітря пропорційне швидкості м'яча.

5. Ракетка та взаємодія м'яча із по верхньою накладки. Матеріал гуми і губки накладки дуже сильно впливає на обертання м'яча.

6. Точка контакту м'яча із ракеткою, а також кут між площиною і направленням руху ракетки.

7. Швидкість виконання удару. Збільшення швидкості під час виконання удару збільшує швидкість обертання м'яча.

8. Індивідуальні властивості (особливості) гри.

9. Можливість надати більшого обертання м'ячу під час удару залежить від того, як закручено м'яч вашим супротивником.

Подачі. Для введення м'яча у гру гравець виконує подачу. подача починається, коли гравець підкинув м'яч із долоні догори. Якщо він не зміг влучити ракеткою по м'ячу – програв очко.

Техніку виконання подачі можна розділити на 2 частини: підкидання м'яча і сам удар. Кут підкидання м'яча може відхилитися від вертикалі до 45^0 , але висота – не нижче 16 см.

Подачу модна виконувати відкритою (долоневою) або закритою (тильною) стороною ракетки. Подачі бувають довгі, коли м'яч падає на край протилежної сторони, та короткі, коли м'яч падає поблизу сітки. Подачі розрізняються за формою руху руки з ракеткою на: пряму, маятниковподібну, «човникову» та «віяло». Подачі прямим ударом виконують поштовховим ударом або рухами і зліва, і справа, аналогічні ударам «накат» та «підрізка». При прямій подачі рука з ракеткою рухається горизонтально над столом (як при поштовховому ударі). Удар по м'ячу наноситься прямою ракеткою або під кутом. При ударі по м'ячу прямою ракеткою (перпендикулярною до столу) м'яч полетить без обертання, а при ударі під кутом м'яч набуває обертання (верхнього або нижнього) в залежності від кута нахилу й напрямку ракетки.

Подача «маятник». Назву вона отримала від самого руху. Передпліччя і кисть із ракеткою рухаються дійсно як маятник – зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки, і справа наліво – при виконанні подачі долонною стороною ракетки. В залежності від того, яку подачу збирається виконати гравець, і обирають стійку – справа чи зліва. Така подача дозволяє надавати м'ячу різні оберти, в залежності від моменту в який відбувається удар – на початку, в середині чи наприкінці руху. Від цього залежить і тип обертання м'яча: нижнє, бокове або верхнє.

Подача «віяло». Її виконують долонною стороною ракетки. Рука описує півколо спрямована догори. Подачу виконують у правий бік – зліва направо, тоді гравець займає правосторонню стійку і в ліву, коли гравець стоїть обличчям до столу. Удар по м'ячу можна виконувати на початку, в середині та в кінці руху, як і в подачі «маятник». Від цього залежить напрямок обертання м'яча.

Подача «човник». При виконанні цієї подачі ракетці надається зворотно-поступальний рух. У момент контакту ракетки із м'ячем настає раптова зупинка і ракетка починає рух у протилежному напрямку. Контакт м'яча із ракеткою може відбутися до зупинки та після неї. М'ячу надається обертання залежно від вибору точки удару. Якщо ракетка рухається в горизонтальній площині, то м'яч

обертається у верхньому або у нижньому напрямку, при русі ракетки у вертикальній площині м'яч обертається у лівосторонньому або правосторонньому напрямку.

Види ударів:

1. Подачі: атакуючі, направлені на виграш очка; підготовлюючі атаку; захисні, не дозволяючі супротивнику атакувати.

2. Прийом подач ударом: атакуючим, підготовлюючим, захисним.

3. Удари проміжні, одиночні, або які повторюються багато разів.

4. Удари атакуючі: накат, топ-спін, завершальний удар, удар по «свічці», контр-атакуючий удар, заторможений, скорочений удар.

5. Удари які розрізняються по силі і направленню обертання м'яча: без обертання м'яча; із поступовим обертанням: верхнім, нижнім, верхньо-боковим, нижньо-боковим.

6. Удари захисні: активні (сильна підрізка і кручена свічка); одноманітні-пасивні, які повторюються багато разів на той же кут столу.

7. Удари, різні за направленням польоту м'яча: по прямій, по діагоналі, скосні та ін.

8. Удари які відрізняються по довжині польоту м'яча: короткі, середні, довгі.

9. Удари по висоті відскоку на боці супротивника: нижче рівня столу; нижче рівня сітки; середні (20-30 см); високі (50 см і вище).

10. По швидкості польоту м'яча удари бувають: повільні; середні; швидкі.

Сила і точність ударів залежить від того, якою частиною ракетки буде виконаний удар. Удари бувають різноманітні по техніці виконання та часу після відскоку м'яча. Наприклад, удар із піввідльоту проводиться майже одночасно із відскоком м'яча від столу. Такий удар по висхідному м'ячу ефективний, оскільки виконується в швидкому темпі, але він не точний і не буває сильним, оскільки траєкторія польоту м'яча починається нижче за сітку. Краще за все виконувати удар по м'ячу в ту мить, коли він знаходиться у найвищій точці зльоту.

При виконанні ударів розрізняються наступні фази: замах, удар по м'ячу, супровід м'яча ракеткою, що додає направлення його польоту і закінчення удару. Далі слідкує повернення в

початкове положення, перехід в наступну позицію і підхід до м'яча.

Плаский удар. Термін «Плаский» визначає не політ м'яча, а принцип дії ракеткою. Площина ракетки в момент удару перпендикулярна до напрямлення її руху. М'яч буде мати обертання, якщо перед тим обертався, і не буде мати обертання, якщо раніше не обертався. При «пласкому» ударі ракетка рухається тільки вперед, кисть і передпліччя не змінюють взаємного розташування, хоча в деяких випадках діють тільки кистю. Плаский удар має декілька різновидів. М'ячі, що летять із середньою швидкістю, приймають підставкою, виставляючи ракетку майже відразу за припущеним місцем його удару на стіл. Підставкою можна грати як справа, так і зліва. При виконанні плаского удару (будь-якого різновиду) траєкторія польоту м'яча, якому супротивник надає обертання, при відскоку від ракетки неодмінно відхиляється. Напрямок, в якому треба послати м'яч, досягається легким поворотом чи нахилом кисті (ракетки). Прийом м'ячів, що летять із середньою швидкістю, виконують поштовховим ударом. М'ячі, що летять достатньо далеко від столу, приймають рухом, що нагадує «підрізку»

Поштовховий удар – найпростіший удар у настільному тенісі. Гравець стає на відстані 50-80 см від задньої лінії столу і займає вихідне положення відповідно до напрямку польоту м'яча. Рука витягується вправо чи вліво, передпліччя розміщується паралельно до ігрової поверхні столу (ракетка під прямим кутом відносно столу). У момент, коли м'яч відскочив від столу і піднявся вище сітки ракетка рівним рухом посилається вперед. Центр ваги тіла переміщується вперед за рухом руки, тобто із дальньої від столу ноги на ближчу до столу ногу. При відбиванні м'ячів, які мають нижнє обертання, ракетку необхідно нахилити назад від сітки. При відбиванні м'ячів із верхнім обертанням ракетку відповідно треба нахилити вперед до сітки. Гра поштовховим ударом тильною і долоннею стороною ракетки створює основу для вивчення накату і підрізки зліва і справа.

Накат – типовий атакуючий удар, який часто застосовують гравці. Накатом можна приймати подачу, відповідати на «підрізку» та відповідати на накат супротивника (контрнакат). При виконанні накату ракетка рухається догори-вперед і виконує

удар по верхній боковій половині м'яча, надаючи йому верхнє обертання.

В момент удару по м'ячу ракетка рухається догори-вперед, удар виконується у верхню половину м'яча (якщо супротивник зіграв накатом) або у нижню (якщо він виконав «підрізву»). При ударі по підрізаному м'ячу ракетка відхилена від вертикалі назад (відкритою стороною повернута догори), а при ударі по м'ячу, зіграному супротивником «накатом» відхилена вперед та її відкритий бік повернутий донизу. У обох випадках траєкторія руху ракетки при ударі «накат» приблизно однакові.

Послідовність виконання удару:

Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога трохи попереду. Тулуб злегка нахилено вліво до столу, рука із ракеткою відведена назад-вправо для замаху. Вона починає рух, коли ноги і ракетка утворюють як би рівносторонній трикутник. Наносити удар по м'ячу треба, коли він знаходиться збоку і трохи попереду, у вищому положенні відскоку від столу.

У момент контакту ракетки із м'ячем передпліччя наче обганяє м'яч. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу, в результаті виходить наче обкатування м'яча зверху. Кисть при «накаті» різким рухом надає м'ячу обертання. При виконанні удару вага тіла переноситься на ліву ногу. Після виконання «накату» треба негайно зайняти вихідне положення.

Висота відскоку і відстань падіння м'яча від сітки визначають два різновиди «накату». Удар, при якому співдотик м'яча із ракеткою здійснюється над столом називається коротким накатом. У цьому випадку м'яч частіше знаходиться порівняно близько від сітки. Рух руки повинен бути не стільки сильним, скільки швидким. Удар по м'ячу виконують на злеті, коли він не досяг найвищого положення. Довгий накат – удар, при якому контакт м'яча із ракеткою відбувається відносно далеко від задньої кромки столу. Удар виконують по м'ячу не швидко, але вкладаючи в нього більшу силу. Напрямок польоту м'яча при накаті справа змінюють незначними поворотами і нахилами кисті граючої руки.

Удар «накатом» зліва виконується швидким рухом ракетки вперед-угору і в бік з одночасним поворотом кисті. Після закінчення руху рука йде вперед угору і вправо. При цьому тулуб повертається у бік супротивника. Найбільшу участь в ударі беруть

передпліччя і кість. Накат зліва вигідно застосовувати якщо м'яч знаходиться безпосередньо над столом поблизу сітки.

Ударом «накат» зліва зручніше виконувати у близькій зоні та по коротким м'ячам, не вилітаючи за межі столу. «накат» зліва виконують з лівосторонньої стійки. При замаху ракетку опустіть трохи вниз, до лівого боку. Удар виконується рухом руки з ракеткою знизу-догори-вперед. Ракетка, прикриваючи м'яч, при цьому наче гладить його по верхній частині. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться униз, а в кінці удару – догори і в сторону.

При виконанні «накату» зліва удар виконують по левій верхній поверхні м'яча. Прагнуть, щоб м'яч ударився трохи вище середини ракетки, що гарантує кращий контроль за його польотом.

Підрізні удари використовують при грі в захисті. Мета удару – повернути м'яч супротивнику по низькій траєкторії, надавши йому нижнє обертання «Підрізка» справа виконується із вихідного положення, коли гравець стоїть майже обличчям до столу, ноги на ширині плечей рукою роблять замахи назад-догори-вперед-униз. У момент удару відводять руку вліво-вперед-вниз. Кут нахилу ракетки в момент удару по м'ячу частіше 45-50⁰ до поверхні столу. Якщо супротивник посилає м'яч із нижнім обертанням, то чим воно сильніше, тим гостріше повинен бути кут нахилу. При дуже сильній зустрічній підрізці ракетка повинна рухатися майже горизонтально під м'яч. При прийомі м'яча (посланого накатом) із верхнім обертанням, кут нахилу ракетки збільшують.

При сильних верхніх обертаннях виникає небезпека завищити м'яч. Щоб цього уникнути, самі рухи підрізки мають бути якомога різкими. А напрямок руху ракетки майже вертикальним. Сильно закручені м'ячі приймають також підрізкою у самісінької підлоги, коли швидкість обертання м'яча вже стихає. Проте це ускладнює переміщення гравця. Слід відмітити, що сила удару при підрізці змінюється в залежності від зустрічної швидкості польоту м'яча і відстані між гравцем і столом.

«Підрізка» зліва: вихідна стійка: права нога трохи попереду, тулуб ледь повернутий вліво. Рука зігнута у лікті і відведена вліво-догори-назад для замаху, рухається спочатку вперед-вниз. Потім виконується енергійний рух передпліччям вперед-вправо-вниз і поворот кисті. У цей момент ракетка зустрічається із

м'ячем. При виконанні удару відбувається невеличкий поворот тулуба, центр ваги тіла переноситься на праву ногу. При прийомі «глибоких» м'ячів зліва слід витягувати руку, що також змушує повернутися до столу правим боком. Техніка виконання «підрізки» зліва дозволяє використовувати цей прийом (для відбиття м'ячем), щоб відбити м'яч, направлений прямо у тулуб. Тоді рухи виконують тільки передпліччя і кисть. Вибір кута нахилу ракетки і сила удару по м'ячу аналогічні «підрізці» справа.

Кручена свіча – м'яч приймають на ракетку, коли рука знаходиться трохи нижче поясу. Ракетка рухається вверх-уперед і наприкінці трохи убік. Спочатку руху ракетка супроводжує м'яч доки не досягне рівня грудей. Як правило, «кручена свіча» справа виконується краще, ніж зліва. Це пояснюється тим, що гравцю зручніше контролювати рух відкритою стороною ракетки. До помилок при виконанні прийому відноситься велике розкидання м'ячів на стороні супротивника та головним чином, на середині столу, а також слабке обертання. І саме тому під час тренувань слід постійно вдосконалювати прийом.

У цій роботі ми не розглядаємо дуже важкий у технічному виконанні удар «top-spin», що у перекладі з англійської означає «верхнє (найвище) обертання», оскільки оволодіння ним краще проводити під час тренувальних занять під керівництвом досвідченого тренера.

Тактична підготовка

Тактика гри новачка, тенісиста-початківця істотно відрізняється від тактики маститого гравця. На першому етапі тактика гри новачка відрізняється примітивністю вибору прийомів гри, заснованих на тривалому перекиданні м'яча. На другому етапі тактика будується на окремих одиночних ударах справа і зліва у поєднанні із підрізкою та підставкою. Згодом до цих ударів додається удар накатом зліва і справа. Третій етап, етап досконалості, заснований на умінні вести атаку і контратаку і застосовувати в грі всілякі, добре освоєні техніко-тактичні прийоми.

Всі технічні прийоми по тактичній спрямованості розподіляються на атакуючі, контратакуючі, підготовчі і захисні.

У настільному тенісі, залежно від того, якими формами і засобами користуються гравці для досягнення перемоги, їх

прийнято поділяти на гравців, що дотримуються наступального стилю гри, представників захисного стилю і універсальних гравців.

Одне з основних тактичних завдань – примусити супротивника якомога більше рухатися біля столу, для того, щоб направляючи м'яч тим або іншим технічним прийомом у незахищений кут примусити супротивника припустити помилку та виграти очко.

У тих випадках, коли належить грати із незнайомим супротивником, скласти тактичний план заздалегідь неможливо. Слід намагатись виконати розвідку під час розминки перед початком зустрічі. Для розвідувальних цілей іноді можна пожертвувати і декількома очками першої партії. Слід визначити, яким ударам супротивник віддає перевагу при веденні атакуючих дій, в якому напрямку (ліворуч, праворуч або у середину столу). Після декількох ударів супротивника можна судити про його захист. Слід з'ясувати, якому обертанню м'яча віддає перевагу супротивник і яке обертання ускладнює його гру. Приборкавши м'яч пару разів, можна скласти уяву про його рухливість та швидкість.

Якщо партія відбувалась у наполегливій боротьбі, то для того, аби виграти останній м'яч, слід посилити уважність та не змінювати тактики.

Граючи на змаганнях, слід уважно стежити за тактичним ходом боротьби. Дуже важливо наполегливо чинити опір, намагаючись виграти очко, відбиваючи кожен м'яч яким би безнадійним він не здавався. У цьому випадку можна домогтися перелому у ході боротьби, особливо якщо супротивник передчасно вважає партію виграною.

Ігрові форми удосконалення техніки гри

1. *«Хто більше»*. Долонною стороною ракетки, розташованою горизонтально, гравець підбиває м'яч до рівня очей, не даючи йому впасти на підлогу. Виграє той, хто довше не втратить м'яч.

2. *Естафета*. Гравці поділяються на дві команди, а кожна із них – на дві групи. Групи розміщуються одна навпроти другої на відстані 10-15 метрів. За сигналом перші гравці команд починають бігти до своїх партнерів, підкидаючи м'яч на ракетці. Підбігши до нього, треба передати йому м'яч ударом ракетки. Приймавши м'яч, той, у свою чергу, біжить до своєї команди. За

кожне падіння м'яча команді нараховується штрафне очко. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету із меншою кількістю штрафних очок.

3 *«Навколо столу»*. Підкидаючи м'яч на ракетці треба оббігти навколо столу 2-3 рази. Виграє той, хто закінчить вправу першим не втративши м'яча. При падінні м'яча нараховується штрафне очко.

4. *«Один проти чотирьох»*. Гравців повинно бути не менше трьох. Усі гравці рухаються навколо столу, по черзі відбиваючи м'яч. Наприклад гравців п'ятеро. У такому випадку м'яч вводять у гру із того боку, де розташовано більше гравців. Виконавши удар, гравець повинен перейти на інший бік столу, дочекатися своєї черги, знову виконати удар по м'ячу і знову перейти на іншу сторону столу. Гру проводять, як правило, із вибуванням: якщо гравець припустився помилки, він вибуває із гри. Але можна грати і до трьох, п'яти і так далі помилок. Чим менше залишається гравців, тим швидше треба пересуватися. Коли біля столу залишається двоє гравців то вони, як у одиночному розряді, між собою розігрують очко чи декілька очок, чи навіть партію (за домовленістю). Той, хто виграв вважається переможцем у цій грі.

Рухатись можна як за годинниковою стрілкою, так і проти неї, виконуючи один вид удару у визначеному напрямку, наприклад, підрізкою по діагоналі праворуч, або «накатом» у зазначену зону, або довільно. Можна домовлятися про спосіб пересування: приставними кроками, стрибками на двох ногах, на одній нозі тощо. Гру можна ускладнити: гравці відбивають м'яч лише двома ракетками, які лежать на столі – гравець повинен взяти ракетку, виконати удар і знову покласти ракетку на середину задньої лінії столу, щоб наступному гравцю було зручно її взяти.

5. *«Двоє проти п'яти»*. Використовують для закріплення «Образного» способу пересування у парних іграх. Один гравець відбиває м'яч по діагоналі вправо, а на другій стороні четверо гравців по черзі відбивають м'яч, рухаючись вправо по колу, оббігаючи розташовані на підлозі предмети. Коли гравець відбиває м'яч по діагоналі ліворуч, напрямок бігу змінюється. Гру ведуть на рахунок. Гравець команди з найменшою кількістю очок займає місце гравця.

6. *«Грають всі»*. На одній стороні двоє гравців, відбиваючи м'яч по черзі, пересуваються як у парній грі зручним для них

способом. На іншій стороні столу команда з п'яти (або більше чи менше) гравців, що вишикувались у колону, по черзі відбивають м'яч і пересуваються у кінець колони, звільняючи місце наступному гравцю. Переможців визначають як у парі, так і у команді. Ними стають гравці, які набрали меншу кількість штрафних очок. Вони стають у нову пару і гру починають знову.

Гравці поділяються на дві команди, однакові за силою і кількістю гравців. Гравці розподіляються за номерами. Перший гравець команди А виконує подачу і розіграє очко із першим гравцем команди Б. Після цього обидва займають місце у кінці шеренги. У гру вступають другі номери і подачу виконує гравець команди Б. І так далі. Виграє команда, яка припуститься менше помилок. Грають 3 або 5 разів.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику настільного тенісу як олімпійського виду спорту.
2. Дайте характеристику різним варіантам обертання м'яча.
3. Які види стійки та переміщень тенісиста ви знаєте?
4. Розкрийте зміст вправ для розвитку «Відчуття м'яча» у тенісистів.
5. Назвіть види подач у настільному тенісі.
6. Наведіть приклади найпростіших ударів у настільному тенісі.
7. Охарактеризуйте варіанти прийому подач.
8. Назвіть основні принципи виконання атакуючого та захисного ударів.
9. Дайте характеристику різним варіантам обертання м'яча.
10. Розкрийте поняття «Тактика гри» у настільному тенісі.

Список літератури

1. *Амелин А.Н.* Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 184 с.
2. *Барчукова Г.В.* Настольный теннис – учебное пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – Москва: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
3. *Барчукова Г.В.* Теория и методика настольного тенниса: учебник для вузов / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

4. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей / М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов. – Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 175-295.
5. Козенко А.А. Фізика ракетки / А.А. Козенко. – М.: Оригінал-М, 2008. – 152 с.
6. Круцевич Т.Ю. Реакція у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. література, 2010 – 248 с.
7. Роутерт П. Анатомія тенніса / Пол Роутерт, Марк Ковач. – М.: Попурри, 2012. – 224 с.
8. Усачов Ю.О. Фізичне виховання. Настільний теніс: практикум / Ю.О. Усачов, Т.В. Гарнавська. – К.: НАУ, 2013. – 48 с.

