

СПОРТИВНІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Затверджено ректором академії як навчально-методичний посібник



ББК 68.68

С-73

Рекомендовано до видання вченою радою
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
(протокол № 5 від 27.11.2018)

Рецензенти:

О. В. Діденко, доктор педагогічних наук, професор;
В. О. Кириленко, доктор військових наук, професор

Авторський колектив:

О. П. Багас, кандидат педагогічних наук, доцент;
Р. О. Ковальчук, кандидат психологічних наук, доцент;
В. І. Рефель;
С. І. Кравченко

Спортивні ігри в системі фізичної підготовки Державної
С-73 прикордонної служби України: навчально-методичний посіб-
ник / О. П. Багас, Р. О. Ковальчук, В. І. Рефель, С. І. Кравченко. –
Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. 300 с.

У навчально-методичному посібнику визначено роль фізичної підготовки в оволодінні навиками спортивних ігор, значення спортивного колективу, управління ним, організація змагань, розкрито сутність найпопулярніших спортивних ігор та їх методичне забезпечення.

ББК 68.68

© Видавництво НАДПСУ, 2018

ПЕРЕДМОВА

Спортивні ігри традиційно популярні серед усіх категорій населення країни завдяки різнобічному впливу на організм людини, у тому числі на емоційний стан. Вони є ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні. У багатьох освітніх установах спортивні ігри включені в навчальні програми. У структурі вищої освіти спортивні ігри входять до циклу базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм. Спортивні ігри поряд з іншими базовими дисциплінами мають суттєве значення у становленні професійної готовності фахівців.

Привабливість і популярність спортивних ігор – в їх доступності та видовищності. Це робить їх прекрасним засобом для залучення до постійних занять фізичною культурою широких верств населення. Іграм належить одне з перших місць за кількістю осіб, які ними займаються та беруть участь у змаганнях різного ґатунку. Також вони є ідеальним засобом для розвитку необхідних фізичних якостей та вдосконалення особистих навичок. Ігри здійснюють величезний виховний вплив. Спортивний колектив стає активним фактором формування свідомої дисципліни й колективістських якостей особистості.

Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра має важливе значення в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом, що базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри, або ігрові види спорту. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка і відрізняє їх від інших видів спорту. Змагальне протиставлення у грі відбувається за встановленими правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковою є наявність суперника.

У командно-ігрових видах мета кожного моменту змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу та ін.) в певне місце майданчика суперників і не допустити такого стосовно себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу “захист-напад”, також можуть бути включені дії з введення противника в оману, приховання своїх справжніх дій та інші тактичні схеми. У командних іграх виграє і програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би добре не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, то програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда виграла, то виграв і він. Так, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту. Така специфіка командних ігор визначає низку вимог до спортсменів, їх поглядів, установок, особистісних якостей, характеру дій у змаганні. В ідеалі основною психологічною установкою спортсмена на гру має бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистої статистики). За відсутності такої установки у кожного спортсмена команди не може бути і мови про сильну злагоджену команду в цілому, навіть у тому випадку, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично і тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити і розуміти колективний інтерес у кожний момент змагання є одним з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що самі умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню цієї установки через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває вельми жорстким, сильним, дієвим, що сприяє розвитку у людини відповідних особистісних якостей. Зважаючи на це командні ігри є дієвим засобом виховання, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів та ін.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно мінливі умови, викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який би давав можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди з досягненням результату в умовах складних ситуацій. Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. Необхідно виконувати ці прийоми багаторазово в процесі

змагальної діяльності (в одній зустрічі, серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання) – звідси вимога надійності, стабільності навичок і тощо.

У командних іграх змагальну діяльність ведуть кілька спортсменів і багато що залежить від узгодженості їх дій, форм організації дій спортсменів у процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемоги над суперником. Особливістю спортивних ігор є і ступінчастий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад: стрибки, метання) оптимальне поєднання двох чинників – рухового потенціалу і раціональної техніки (навіть при одноразовій спробі) приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання і ін.). В іграх це тільки своєрідний перший ступінь – “техніко-фізичний”. Потрібна ще й організація дій спортсменів – індивідуальних, групових і командних як способів реалізації техніко-фізичного потенціалу у специфічній для ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх служить перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалося так, що спортивний результат – місце у змаганнях – це критерій оцінки рівня спортивної майстерності команди та її членів.

До спортсменів ігрових видів спорту ставляться такі вимоги: володіння широким набором прийомів гри (тактичні схеми побудови гри); здатність швидко і правильно оцінювати ситуацію, вибирати й ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючу або захисну дію (тактичну схему); спеціальні якості і здібності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до часових показників, просторового і силового параметрів виконання); енергетичний режим роботи спортсмена; чуттєво-руховий контроль та ін. Дуже важливо все це виразити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей служить основою для визначення змісту підготовки спортсменів та управління цим процесом, для розробки модельних характеристик, програм, планів, нормативів тощо.

Ігрові види спорту широко представлені в програмах Олімпійських ігор, у них беруть участь як чоловічі, так і жіночі команди, проводиться безліч змагань зі спортивних ігор (чемпіонати світу,

чемпіонати континентів, кубки світу, світова ліга та ін.). Змагання проводяться як серед національних команд, так і серед клубів.

Взаємодія гравців однієї команди визначається специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди і гравців суперника. У цій складній обстановці можна виділити для кожної команди ряд “ігрових амплуа”. Кожному члену команди визначена його “ігрова функція” (“ігрове амплуа”), яка містить сукупність функціональних обов’язків, що задаються характером змагання (гри). При цьому амплуа може модифікуватися залежно від особливостей спортсмена і характеру перебігу окремо взятої гри. Усередині кожної групи виникають специфічні відносини, що виділяють її з інших. Кожна подібна група пов’язана певними відносинами з усіма іншими групами власної команди, які об’єднані для виконання тактичних дій, а також протидіють суперникам з метою реалізації завдань на гру в цілому. Групи є ланками, з яких формуються захисні і нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії – групові та командні тактичні дії в нападі та захисті. Спортивні ігри розрізняються за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту гравців у процесі ігрового протистояння. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша – ігри з безпосередньою боротьбою із зіткненням із суперником; друга – ігри без безпосереднього зіткнення з суперником. Для ігор першої групи характерне прагнення оволодіти м’ячем (шайбою) і направити його в ціль (футбол, гандбол, баскетбол та ін.). Для ігор другої групи – по чергове володіння м’ячем, прагнення послати м’яч на бік суперника, щоб гравці не змогли його повернути (волейбол, теніс та ін.)

Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення – від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їх допомогою досягається мета – формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров’я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому способі життя.

Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров’я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення і зміцнення здоров’я як умови забезпечення і досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах

діяльності; розвиток особистого фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурну освіту, спрямовану на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних та естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і умінь долучати до них інших. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їх специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займається, розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку та підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широкому діапазоні – від незначного у заняттях з оздоровчою спрямованістю до граничного фізичного та психічного напруження на рівні спорту вищих досягнень); по-четверте, емоційною розрядкою під час занять, соціальною рівністю під час гри, на майданчику всі рівні – і старий, і малий; по-п'яте, спортивні ігри унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко представлені у фізичному вихованні в закладах загальної та професійної освіти. У навчальній роботі це баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, міні-футбол; у позакласній фізично-спортивній та оздоровчій роботі, крім названих ігрових видів спорту, культивуються настільний теніс, бадмінтон, хокей, теніс та ін. У системі додаткової освіти спортивні ігри розповсюджені в дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки, різних оздоровчих клубах, на фізкультурно-спортивних заняттях у місцях відпочинку тощо. Спортивні ігри застосовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту як ефективний засіб загальної фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей і збагачення рухового досвіду спортсменів, особливо юних. В ігрових видах спорту “інші спортивні ігри” (по відношенню до обраної гри) також належать до засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

У системі фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України спортивним іграм відводиться важлива роль. Ігрові вправи, технічні прийоми, які складаються з природних видів рухомих дій (біг, стрибки, удари, метання), що виконуються в різних варіантах та поєднаннях відповідно до ігрової ситуації, що змінюється, при

підвищеному емоційному настрої сприяють розвитку у тих, хто займається, високої координації, спритності, витривалості та інших якостей, необхідних під час виконання професійних обов'язків.

Різноманітні ігрові дії, які виконуються учасниками спортивних ігор, у більшості випадків на свіжому повітрі, у сприятливих гігієнічних умовах і мають велике оздоровче значення. Вони сприяють зміцненню рухового апарату, покращенню обміну речовин, є засобом активного відпочинку. Заняття іграми позитивно впливають на розвиток зорового, слухового, вестибулярного та інших аналізаторів.

Колективна тактична взаємодія під час гри сприяє розвитку взаєморозуміння, виручки, вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, поваги до суперника, почуття відповідальності та патріотизму. У процесі занять спортивними іграми відбувається вдосконалення фізичних і психічних функцій організму.

Однак, який би великий позитивний вплив не здійснювали спортивні ігри на організм тих, хто займається, вони не можуть самостійно вирішувати усі завдання всебічного фізичного розвитку та підтримувати постійну фізичну готовність до вирішення раптово виникаючих завдань. Тому необхідне раціональне поєднання спортивних ігор з різними розділами фізичної підготовки та їх органічне включення в систему фізичної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України.

Професійна діяльність особового складу Державної прикордонної служби України характеризується високим фізичним навантаженням та психологічним напруженням, вона передбачає фізичну готовність кожного фахівця до виконання професійних завдань.

Підтримання постійної фізичної готовності персоналу Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького до повсякденної навчально-службової діяльності досягається безперервним функціонуванням фізичної підготовки як системи.

Система фізичної підготовки передбачає:

систематичну фізичну підготовку персоналу протягом проходження служби (навчання);

оптимальну рухову активність військовослужбовців;

формування свідомого, позитивного ставлення персоналу до фізичної культури;

залучення військовослужбовців до активного заняття спортом;

дотримання військовослужбовцями здорового способу життя;
оволодіння знаннями та методикою фізичного удосконалення;
створення та утримання необхідної навчально-спортивної бази;
підготовку штатних і позаштатних інструкторів (спортивних організаторів, позаштатних тренерів і суддів) з фізичної підготовки і спорту;
наукове обґрунтування системи фізичної підготовки та пошук шляхів її вдосконалення.

Фізична підготовка (як система) – комплекс заходів і форм у повсякденній життєдіяльності військових підрозділів спрямованих на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до виконання військово-професійних та інших завдань навчання і виховання.

Фізична підготовка, як система, організовується і забезпечується з урахуванням особливостей службового застосування військовослужбовців, має спеціальну спрямованість і проводиться за такими формами:

- навчальні заняття;
- ранкова фізична зарядка;
- спортивно-масова робота;
- супутнє фізичне тренування в процесі навчально-професійної діяльності;
- самостійне фізичне тренування.

Фізична підготовка (як предмет навчання) – один з основних предметів професійної підготовки, важлива і невід’ємна частина військового навчання і виховання особового складу (НФП – 99).

Говорячи про фізичну підготовку, як про предмет навчання, ми маємо на увазі організацію та проведення навчальних занять, які є основною формою фізичної підготовки. Вони можуть бути теоретичними і практичними.

Теоретичні заняття спрямовуються на оволодіння військовослужбовцями необхідних знань, передбачених програмою навчання, і проводяться у вигляді лекцій та семінарів.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять. Вони у свою чергу поділяються: на навчально-тренувальні, навчально-методичні, інструкторсько-методичні, показові і проводяться за розділами фізичної підготовки: гімнастика; подолання перешкод; рукопашний бій; прискорене пересування; лижна підготовка; військово-прикладне плавання; спортивні і рухливі ігри; комплексні заняття.

Фізична підготовка (як процес розвитку особистості) – систематичне використання фізичних вправ з метою удосконалення фізичних і психічних якостей прикордонників.

Фізична підготовка (як показник досягнутого рівня) – оцінка сукупності розвитку фізичних і спеціальних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та рівня методичної підготовленості як окремого військовослужбовця, так і підрозділу (військової частини, військово-навчального закладу).

Фізична підготовка (як процес) – цілеспрямований, керований процес фізичного розвитку та фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Загальними завданнями фізичної підготовки є:

1. Розвиток і постійне вдосконалення основних фізичних якостей військовослужбовців.
2. Оволодіння військово-прикладними руховими навичками.
3. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дій несприятливих факторів військово-професійної діяльності.

1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК БАЗОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ДО ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, підвищення загальної працездатності організму. Вона дозволяє швидше оволодіти технічними та тактичними прийомами, придбати необхідні прикладні навички. Без достатньої фізичної підготовки неможливо успішно опановувати складні технічні прийоми в спортивних іграх.

Фізична підготовка умовно ділиться на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка – це початковий ступінь підготовки спортсмена. Вона спрямована на всебічне фізичне виховання та створення передумов для спеціалізації в тому або іншому компоненті ігрових дій, на досягнення високої спортивної майстерності.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки застосовується широке коло засобів з урахуванням статі, віку і специфіки обраного виду спортивних ігор. Це насамперед вправи для загального розвитку різних груп м'язів, вправи з легкої атлетики, гімнастики, акробатики, важкої атлетики, плавання, лижного спорту тощо. Встановлено, що формування складних ігрових навичок протікає більш успішно у тих осіб, які мають ширший спектр рухового досвіду. Тому вправи для загальної фізичної підготовки підбираються з таким розрахунком, щоб вони здійснювали не тільки різнобічну дію на організм, але і сприяли розвитку переважно тих якостей, які необхідні для обраної спортивної гри. Це забезпечується відповідним підбором фізичних вправ, їх обсягом, вмільм плануванням протягом усіх річних циклів тренування, методикою проведення. Першочергового значення тут набуває методика спрямованості та послідовності застосування

вправ. Мають бути чітко розроблені послідовність і дозування вправ, визначено завдання, що вирішуватимуться на цьому занятті. Потрібно підібрати такі вправи, які будуть розвивати одну якість і сприяти розвитку іншої, так само як освоєння одної рухової навички впливатиме на успішне оволодіння іншою, що вирішує завдання гармонійного фізичного розвитку.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка – це процес розвитку фізичних якостей і умінь, які є передумовою якнайшвидшого оволодіння конкретними технічними прийомами. Її засобами розвивають певні якості, необхідні в ігрових умовах: уміння швидко переміщатися, уміння швидко переходити із статичного положення в рух; уміння швидко зупинитися після переміщення; розвивають стрибучість, рухливість у суглобах, ігрову спритність, силу окремих груп м'язів. З цією метою використовуються спеціальні підготовчі вправи, схожі за структурою з основними ігровими діями. У першу частину заняття рекомендується включати вправи для розвитку швидкості, спритності, стрибучості. У другу – вправи для розвитку сили та інших якостей (поряд з розучуванням ігрового прийому). Фізичні якості найбільш успішно розвиваються при проведенні тренування за комплексною методикою, тобто коли застосовуються різноманітні засоби, що передбачають одночасний розвиток не одної якості, а декількох (наприклад, швидкості, сили і витривалості; стрибучості і витривалості тощо).

Сила є основою для виявлення інших якостей. Від рівня її розвитку залежить вияв швидкості, витривалості, спритності. Вона необхідна для виконання ігрових прийомів у всіх видах спортивних ігор.

М'язова сила залежить від товщини поперечного перерізу м'яза та морфологічної структури м'язової тканини. У результаті систематичного застосування спеціальних вправ відбувається потовщення м'язових волокон, поліпшується капіляризація, збільшується розмір поперечного перерізу м'яза.

Залежно від режиму діяльності м'язів вправи поділяють на динамічні і статичні. Під час динамічних вправ тіло або його частини переміщаються в просторі так, як це відбувається при виконанні бігових або стрибкових рухів. Під час статичних вправ застосовуються одноманітні рухи і положення тіла (як при упорах, висах), утримання та об-

тяження в певному положенні. При роботі з дітьми перевага надається динамічним вправам.

Вправи для розвитку сили можна рекомендувати з 8–10 років. Розвивати силу в цьому віці рекомендується вправами з використанням власної ваги (присідання, віджимання) або вправами з опором партнера (протидія в парах, перетягування і ін.), а також з мінімальним обтяженням. Приріст м'язової сили залежить від методів її розвитку: величини обтяжень, кількості підходів, кількості повторень, тривалості відпочинку між підходами. Вправи не повинні бути тривалими і не повинні викликати надмірне напруження.

Для неграничних обтяжень у вправах застосовують набивні м'ячі, гантелі, штанги, гімнастичні палиці та інші спорядження. На початковому етапі вправи з обтяженнями виконуються в уповільненому темпі. Поступово темп може збільшуватися. Вправи на розвиток сили чергують з вправами на розслаблення. Завершують заняття вправами для розвитку гнучкості (стрейчинг).

На заняттях з жінками необхідно дотримуватися обережності. Дозування та інтенсивність вправ для них буде меншою, ніж для чоловіків. Переважно використовуються вправи з обтяженням вагою власного тіла, гімнастичними палицями, неважкими снарядами.

Для всіх спортивних ігор дуже важливо розвивати стрибучість, яка залежить від розвитку м'язів нижніх кінцівок, швидкості їх скорочень і від загальної координації в стрибку. Для її розвитку використовують стрибки у висоту, у довжину, через гімнастичну лаву, бар'єри, інші перешкоди, стрибки з обтяженнями. Хорошу динаміку розвитку стрибучості дають вправи у стрибках з висоти 1–1,5 м з приземленням і одночасним максимальним стрибком вгору.

Швидкість – це здатність людини здійснювати дії в мінімальний для певних умов відрізок часу. Вона характеризується трьома факторами: швидкістю відповідного руху на який-небудь зовнішній подразник, швидкістю одиночного руху і частотою рухів за одиницю часу. Усі ці фактори виявляються комплексно.

В ігровій діяльності швидкість виявляється в реакції на рухомий предмет (м'яч, шайбу і тощо), на зміну положення партнера, у переміщеннях і виконаннях ігрового прийому, в аналізі та прийнятті рішення на конкретну ігрову дію тощо. Між формами вияву швидкості немає прямої залежності. Можна мати гарну стартову швидкість, але

повільно аналізувати і приймати рішення, або добре і швидко виконувати ігровий прийом, але повільно реагувати на переміщення партнера.

Основним засобом розвитку швидкості є вправи швидкісного характеру, які виконуються в комплексі з іншими рухами. Виконуються вони швидко, за несподіваним (бажано зоровим) сигналом. Це пов'язано з тим, що в іграх переважає зоровий подразник. Вправи повинні бути різноманітними, охоплювати різні групи м'язів, сприяти підвищенню координаційних здібностей тих, хто займається.

Якість швидкісної реакції з часом може втрачатися, якщо над її розвитком систематично не працювати. Починають її розвиток з молодшого шкільного віку. Для цього підбираються спеціальні рухливі ігри з елементами виконання ігрових прийомів, стартові прискорення, естафети з перешкодами, м'ячами. Вправи виконуються в максимальному швидкому темпі.

Найкращі результати з розвитку швидкості рухів у дітей досягаються у віці від 7 до 15 років. Вправи для розвитку швидкості не слід давати на тлі втоми, оскільки при цьому різко порушується координація рухів і втрачається здатність до швидкісних дій.

Вправи для розвитку швидкості даються систематично на початку кожного тренувального заняття.

Витривалість – це здатність людини довгий час долати стомлення, не знижуючи інтенсивності і точності рухових дій. Вона обумовлюється стійкістю нервової системи до збудження великої інтенсивності, енергетичним забезпеченням діяльності організму, рівнем володіння ігровими навичками.

Процес розвитку витривалості в спортивних іграх утруднений ациклічністю ігрових дій, розвиток цієї якості важко піддається інформативному контролю. Загальна витривалість виховується вправами загально-розвиваючого характеру, тривалим рівномірним бігом, а також заняттями видами спорту, де переважає тривала рівномірна робота (лижі, плавання, велоспорт і т. ін.). Спеціальна витривалість досягається тривалим виконанням техніки ігрових прийомів, проведенням навчальних ігор на зменшених майданчиках, збільшенням часу на проведення гри, скороченням часу відпочинку в перервах між завданнями. Координаційна витривалість розвивається за допомогою систематичних вправ до втоми зі складними за структурою ігровими взаємодіями між двома або більше гравцями.

Під час роботи з дітьми слід пам'ятати, що їм властиво переоцінювати свої здібності, тому необхідно виявити обережність при підборі вправ і дозуванні навантажень, широко використовувати лікарсько-педагогічний контроль. Виконання ігрових завдань на тлі втоми в силу емоційного стану осіб, які займаються, може призвести до небажаних результатів.

Спритність – це здатність до швидкого здійснення складних, координаційних рухових актів в умовах мінливої обстановки. Ступінь розвитку спритності визначають за точністю, економічністю та раціональністю рухів. Спритність має першорядне значення у всіх ігрових прийомах, де ставляться високі вимоги до координації рухів.

Про їх розвиток можна судити з того, як швидко особа зможе опанувати складний ігровий прийом, за ступенем точності – виконання його в мінливій ігровій обстановці. Основним завданням розвитку спритності має бути оволодіння новими багатогранними руховими навичками. Спритність є комплексною фізичною якістю і включає в себе не тільки роботу м'язової системи, але й роботу зорової і слухової систем. Якість спритності органічно пов'язана із силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю.

При розвитку спритності необхідно керуватися такими методичними рекомендаціями:

- урізноманітнювати заняття, систематично вводити в них нові фізичні вправи, різні форми їх поєднання;

- варіювати, застосовуючи зусилля і умови, супутні заняття;

- регулювати навантаження на організм за першими ознаками погіршення точності рухів;

- визначати достатність відпочинку між повтореннями окремих завдань за показниками відновлення пульсу.

Розвиток спритності слід починати з раннього дитинства, оскільки у віці 7–10 років розвиток цієї якості протікає найбільш інтенсивно. Молодші школярі досить легко схоплюють техніку складних фізичних вправ, швидко і точно засвоюють складні з точки зору координації рухові дії.

Для розвитку спритності у дітей використовуються різні фізичні вправи, рухливі ігри, що вимагають швидких переходів від однієї рухової дії до іншої та взаємодії з партнерами, вправи в техніці і тактиці гри в різних ситуаціях, що змінюються. Вони повинні нести в собі

елементи новизни, тому що вправи вже засвоєні і часто повторювані перестають сприяти розвитку спритності.

Гнучкість, чи рухливість, – це здатність до рухів з великою амплітудою. Вона залежить від будови суглобів, еластичності зв'язок і м'язів. Рухливість збільшується при підвищенні температури м'язів, тобто при їх роботі, при емоційному збудженні. Мірою визначення гнучкості служить максимальна амплітуда, з якою може бути виконано рух.

Недостатня рухливість у суглобах може стати причиною повільного засвоєння навички, причиною травматизму. При вдосконаленні гнучкості користуються методами активної і пасивної систематичної дії на суглоби. Вправи для рухливості суглобів доступні для людей різного віку, але особливо високий темп розвитку гнучкості простежується у дітей віком 7–10 років. Активна гнучкість досягає максимальних вимірів у дівчаток в 11–13 років, у хлопчиків – у 13–15 років.

Для розвитку гнучкості керуються такими методичними рекомендаціями:

займатися систематично 2–3 рази на день;

вправи виконувати після ретельного розігрівання організму;

повторювати вправи 8–10 разів невеликими серіями, статичне положення утримувати 5–6 секунд;

вправа припиняється з появою больових відчуттів у суглобах і зв'язках, які навантажуються. Не рекомендується виконувати вправи на гнучкість при сильному стомленні;

вправи виконуються з поступовим збільшенням амплітуди руху;

у вправах з техніки спортивної гри увага звертається на збільшення рухливості в суглобах з наступним розслабленням (при кидку м'яча в кошик у баскетболі, при виконанні верхньої передачі у волейболі).

Вдосконалення фізичних якостей досягається у взаємозв'язку загального і місцевого впливу на організм. Розвиток гнучкості не повинен призводити до порушення постави за рахунок надмірного розтягування зв'язок або нарощування окремих груп м'язів.

При заняттях з дітьми необхідно пам'ятати, що ми маємо справу із зростаючим дитячим організмом, на який діють великі фізичні та психічні навантаження. І якщо не будуть враховуватися анатомо-фізіологічні та психологічні особливості зростаючого організму, то важко розраховувати на досягнення високих спортивних результатів. Нау-

ковці та практики намагаються виробити рекомендації до тренування юних спортсменів. Ось деякі з них:

1. Обов'язковою умовою є різнобічна фізична підготовка, яка є фундаментом майбутніх спортивних досягнень.

2. Питома вага навчання в тренувальному процесі повинна бути більшою, ніж при роботі з дорослими.

3. Необхідна чітка послідовність у збільшенні навантажень, у виборі оптимальних навантажень (для цього віку, статі і ступеня підготовленості).

4. Неприпустиме форсування підготовки для досягнення високих спортивних показників у найкоротші терміни.

5. Для зменшення фізичного та психічного напруження в дитячих змаганнях полегшуються умови протиборства.

У спортивних іграх для різних вікових груп встановлюється певна тривалість змагань, зустрічаються між собою діти тільки певного віку, для дітей використовуються полегшені м'ячі (баскетбол), зменшена висота сітки (волейбол) тощо. Усе це обумовлено в керівних документах про норми навантажень у змаганнях дітей і юнаків, а також у положенні про проведення змагань.

Технічна підготовка

Технічна підготовка – це процес, спрямований на оволодіння раціональною технікою різноманітних ігрових прийомів, закріплення їх у спеціальних, змагальних умовах. Під час технічної підготовки опановуються всі способи виконання ігрових прийомів та їх різних поєднань, навчаються їх творчого застосування у конкретних ігрових ситуаціях. Високого рівня технічної підготовки можна досягти тільки в результаті тривалих цілеспрямованих систематичних занять. Рекомендується починати з 10–11 років, у період, коли збільшуються сила серцевого м'яза і ударний об'єм серця, досягається відносно високий рівень розвитку кістково-м'язового апарату, кисті рук набувають необхідну міцність і пружність, відбувається становлення центрального і периферійного зору. Але це не означає, що у більш пізньому віці заняття не дадуть бажаних результатів. Практика спортивних ігор знає чимало прикладів, коли високих результатів досягали спортсмени, що почали займатися і в більш зрілому віці.

Завдання підвищення якості виконання ігрового прийому повинне ставитися на кожному занятті. Тільки удосконалення техніки створює сприятливі умови для успішного вирішення тактичних завдань і досягнення ефективності дій у грі при найбільш економному витрачанні сил протягом усієї зустрічі. Раціональна техніка дає можливість гравцеві, який навіть не володіє винятковими фізичними даними, досягати високих спортивних результатів.

Усебічна технічна підготовка служить основою для здійснення тактичних дій. Чим вище техніка гравців, тим успішніше вони зможуть вирішувати тактичні завдання, які перед ними ставить тренер, тим вища тактична майстерність команди в цілому.

Тактична підготовка

Тактична підготовка – це процес формування системи способів ведення гри. У процесі оволодіння технікою спортсмен набуває навички для ведення гри, у процесі тактичної підготовки – вміння володіти всіма технічними навичками в ігрових ситуаціях, які постійно змінюються. Тактична підготовка передбачає оволодіння індивідуальними, груповими і командними діями, вмінням правильно сприймати і аналізувати ігрову ситуацію і приймати швидке рішення для вибору технічної дії, передбачити форму взаємодії з партнерами.

Під індивідуальними діями розуміють доцільність застосування ігрових прийомів у грі, для чого необхідно навчитися способам пересування, вмінню вибирати місце для ведення гри, вибирати найбільш доцільний спосіб – дії в ігровій ситуації, що склалася.

У навчанні індивідуальним тактичним діям використовуються вправи у виконанні ігрових прийомів при пасивній та активній протидії партнера або в комплексних ігрових вправах і навчальних іграх.

Групова тактика передбачає участь в ігровому епізоді двох і більше спортсменів. Групові тактичні дії можуть бути в нападі або захисті. У кожному окремому випадку вирішується окреме тактичне завдання. У першому випадку – створення найбільш сприятливих умов для виконання заключної дії, у другому – протидія з метою ускладнення виконання заключної дії (передачі, удару, кидка) гравцями противника.

Навчання починається з вивчення взаємодій двох гравців у вправах при зустрічних чи паралельних переміщеннях (зустрічні передачі,

передачі з просуванням по довжині площадки тощо). Потім переходять до взаємодії трьох і більше гравців. Удосконалюється взаємодія в ігрових вправах, навчальних іграх, змаганнях.

Командні дії передбачають вибір способів взаємодії при веденні гри членами всієї команди як у захисті, так і в нападі. Цей вибір залежить від вибору тактичної схеми гри командою противника, від її технічної та психологічної підготовки. Успіх вирішення тактичних установок тренера залежить від технічної підготовки виконавців, командної дисципліни, творчого та одночасно добре організованого виконання тактичного задуму.

Вивчення командних дій починається з моменту комплектування команди та визначення основних функцій гравців. Обравши тактичний малюнок гри або систему тактичних взаємодій, виходячи з можливостей гравців, визначають завдання кожного гравця в захисті та нападі. І тільки після цього починають освоєння основних взаємодій, тактичних варіантів і комбінацій, вчать приймати самостійні тактичні рішення. Потім закріплюються командні тактичні взаємодії у двосторонніх навчальних іграх. Поступово тактичні завдання ускладнюються та урізноманітнюються. Слід пам'ятати, що як у техніці, так і в тактиці гра команди починається з вміння здійснювати захисні взаємодії. Отже, навчання потрібно починати із захисних взаємодій, а потім переходити до тактичних взаємодій у нападі. Але існує ряд вправ, які спрямовані на вдосконалення як тактики захисту, так і тактики нападу. Ці вправи максимально наближені до ігрових умов.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання спортсмена як особистості, його морально-вольових якостей. Розвиток фізичних якостей і виховання вольових рис характеру взаємопов'язані. Воля, як і м'язи, розвивається тільки у процесі прояву рухової діяльності в результаті подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів. Ці труднощі полягають у необхідності опановувати складну техніку ігрових прийомів, долати втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, зберігати високу працездатність у важких умовах спортивного протистояння. Отже, засобом формування вольових рис характеру є фізичне навантаження. Специфічність вольових якостей в тому, що вони виявляються у діяльності, в якій відбувався їх

розвиток. Звідси необхідність створювати умови, в яких розвиваються і закріплюються сильні сторони характеру, де необхідний прояв стійкості, впевненості, рішучості, сміливості, витримки.

Термін “психологічна підготовка” найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому вважається, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціально-фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Менше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують завдання підвищення психічної готовності спортсменів.

Для необхідної психологічної підготовки спортсменів необхідні місяці і навіть роки цілеспрямованої діяльності. Суттєво зменшити ці строки допомагає індивідуальна робота. У тренерській діяльності широко застосовуються індивідуальні бесіди з гравцями.

Комусь необхідно додати впевненості у власних силах, когось – навпаки попередити про шкоду самовпевненості, комусь потрібно допомогти подолати почуття страху, мандраж, невпевненість у власних силах, іншому – порадити не приховувати емоцій, котрі мають вилитися в спортивний кураж під час гри.

Порушити хибне уявлення про ситуацію, пояснити принцип комплектування стартового ігрового складу, переконати в глибині тренерської довіри, проконтролювати ставлення до власного здоров'я – теми для бесід найрізноманітніші та їх вибір залежить від конкретної ситуації. Безумовно, з кожним спортсменом потрібно говорити про майбутню гру, даючи оцінку команді суперника – у чому вони сильні, а де є недоліки в технічній, тактичній підготовці, що можна очікувати від їхніх лідерів.

Як показують практичні результати, після таких бесід гравці більш впевнено почувають себе на майданчику під час змагань. Також потрібно ще й врахувати, що на психологічну обстановку в команді сильно впливає особистість керівника, його поведінка. Головний тренер повинен бути рішучим, стриманим, зберігати спокій за будь-яких обставин.

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий у результаті підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Психологічна підготовка – один із аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загальнофізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи, кожний свій крок меті найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожную хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби “для характеру”, демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні парі з партнерами, тренером – усе це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена, створює ореол “легкої перемоги”, дозволяє іноді виграти змагання ще до змагання.

Слід пам'ятати, що спортсмени під впливом емоційного збудження часто можуть погано контролювати себе, іноді приймають необачні рішення (заробляють червоні, жовті картки, вступають в суперечки з противниками та суддями), найчастіше це відбувається від недостатньої технічної, ігрової і найважливіше психологічної підготовки. Самоконтроль і самодисципліна приходять з досвідом, у процесі виконання підвищених навантажень (фізичних, психологічних, моральних), змагальної діяльності при несприятливих зовнішніх умовах (гра в меншості, підтримка вболівальниками команди суперника, гра на полі суперника, упереджене суддівство та ін.). Тільки неодноразово подолавши та переживши ці моменти, приходять психологічна стійкість і психологічна надійність у змагальній діяльності.

Процес психологічної підготовки ділиться на загальну підготовку (виховання мотивів, які спонукають до систематичних занять, вдосконалення рухових навичок, подолання труднощів) і підготовку до змагань, коли проводиться робота по створенню найвищої психологічної готовності до протиборства в даному змаганні або серії змагань.

Виховання моральних і вольових якостей – це єдиний процес формування власної впевненості, колективізму, патріотизму і вольових якостей: сміливості, рішучості, наполегливості і самовладання.

При проведенні психологічної роботи в спортивних іграх дуже важливо залучення всіх до систематичних тренувальних занять на основі свідомого ставлення до подолання труднощів. Щоденна роз'яснювальна робота, заснована на конкретних прикладах, може дати хороші результати. Хорошим засобом розвитку волі є вправи з подолання труднощів, боротьба зі втомою, а також навчальні ігри та змагання, де з'являється необхідність прояву твердості характеру, рішучості, завзяття та наполегливості.

На практиці психологічна підготовка здійснюється такими методами:

- вправ з подолання труднощів;

- використання вправ для налаштування з метою приведення спортсменів у необхідний психічний стан;

- ідеомоторних вправ, який в уявленні дозволяє відтворити і конкретизувати майбутню рухову діяльність;

- психорегуючого тренування, що дозволяє за допомогою вправ зменшити напругу і налаштуватись на майбутню діяльність;

- автогенного тренування;

- самонавіювання;

- використання релаксаційних вправ.

Основні рекомендації щодо виховання вольових якостей:

- завдання по прояву вольових зусиль повинні ставитися чітко, конкретно та відповідати можливостям тих, хто займається;

- домагатися якісного і своєчасного виконання завдань;

- формувати активне ставлення до виконання фізичних навантажень на заняттях, домагатися чіткого виконання установок на змаганнях;

- спонукати тих, хто займається, до роботи над усуненням власних недоліків у фізичній і техніко-тактичній підготовці, до дотримання режиму тренування та відпочинку;

- створювати у тих, хто займається, впевненість у власних силах щодо виконання планів підготовки, досягнення намічених цілей.

У спортивних колективах дуже важливо проводити обговорення проведеної гри (розбір). Його рекомендується робити після відпочинку або в інший день, після того, коли зменшиться емоційне збудження

і гравці зможуть критично оцінити свої дії і сприйняти аналіз, критику, зауваження, які будуть зроблені тренером. У розборі необхідно домагатися участі всіх спортсменів. На адресу відсутніх краще не висловлювати критичних зауважень. Усі висловлювання повинні мати діловий, доброзичливий характер, претензії, які висуваються до гравців, потрібно підкріплювати статистичними даними. Роздратування або необґрунтовані закиди керівника можуть нанести образу спортсмену і не будуть сприяти розвитку його вольових якостей.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів і команд.

Теоретична підготовка

Теоретична підготовка – це процес набуття знань основ техніки і тактики гри, гігієни, фізіології, самоконтролю, закономірностей побудови тренувальних занять. Ці знання є основою творчого мислення, вони допомагають спортсмену краще розкрити себе в обраному виді спортивних ігор. Теоретична підготовка дозволяє спортсменові брати участь у плануванні свого тренувального процесу, кваліфіковано разом з тренером аналізувати результати своєї підготовки та виступів у змаганнях. Для цієї підготовки використовуються лекції, бесіди, вивчення кінограм, перегляд ігор або їх записів, теоретичні заняття з техніки і тактики, розбір і аналіз тощо.

Методи організації діяльності під час навчання спортивних ігор

Ефективність заняття залежить від того, які методи організації будуть на ньому застосовуватися. На заняттях зі спортивних ігор застосовуються фронтальний, груповий, поточний методи, метод індивідуальних завдань і кругового тренування.

Фронтальний метод найбільш ефективний, оскільки вправи виконуються всіма одночасно, з мінімальними паузами. Він може застосовуватися у всіх частинах заняття при вдосконаленні та повторенні пройденого матеріалу, при навчанні нових рухів і вихованні рухових якостей. Наприклад, у навчанні техніки переміщень у волейболі гравці приймають положення захисної стійки, випробовують його, переміщаються до протилежного краю майданчика всі одночасно.

При побудові у дві-три шеренги вправи проводяться позмінно. При навчанні техніки володіння м'ячем усі виконують імітаційні вправи одночасно, потім вправи з м'ячами виконуються позмінно. Перерви, необхідні для відпочинку, відводяться для пояснення і показу, уточнення вихідних і кінцевих положень руху, акцентування уваги на невірному виконаних технічних діях.

Груповий метод застосовується при вдосконаленні техніки або при виконанні різних завдань для напрацювання рухових якостей. Розбивка на групи і виконання різних завдань вимагають підготовки інструкторів та основи гравців, які вміло володіють технічними прийомами, що вивчаються. Груповий метод дозволяє контролювати якість виконання дій, що виконуються, вносити необхідні корективи, направляти увагу на групу, яка виконує більш складні завдання, або на менш підготовлену групу.

Застосування групового методу доцільно при обмеженому місці занять, коли одна або декілька груп виконують ігрові дії або двосторонні ігри, а інші групи займаються вдосконаленням фізичних якостей за межами ігрового майданчика.

Поточний метод передбачає по чергове виконання вправ. У спортивних іграх це по чергові кидки в баскетболі або в ручному м'ячі, удари в футболі чи нападаючі удари у волейболі. Застосування цього методу в поєднанні з поділом на групи, використанням додаткових баскетбольних кошиків, воріт, волейбольних сіток дозволить підвищити щільність занять та їх інтенсивність.

Значно підвищує щільність заняття застосування цього методу під час послідовного виконання різних видів тактичних дій, наприклад у волейболі (гра на прийомі подачі – нападаючий удар – блокування – підстраховка – гра в захисті – подача).

Метод індивідуальних завдань полягає в тому, що ті, хто займаються, отримують завдання і самостійно виконують їх. Він може поєднуватися з іншими методами, доповнювати їх.

Застосовуються переважно для вдосконалення специфічних навичок згідно з ігровим амплуа (воротар у футболі, ліберо у волейболі, розігруючий у баскетболі тощо).

Колове тренування може застосовуватися при вдосконаленні техніки гри і комплексному напрацюванні рухових якостей. Цей метод вимагає диференційованого визначення завдань. Групи, приблизно

рівні по підготовленості, виконують певні завдання послідовно у визначених місцях, які називаються станціями. Станції мають порядковий номер, назву та таблицю з описом вправ. Після опробування вправ і вивчення порядку зміни станцій гравці починають виконання вправ. Тривалість виконання вправ на одній станції, чисельний склад групи і паузи при зміні станцій визначаються додатково, зважаючи на завдання, що ставляться на занятті, та ступінь підготовки гравців.

Застосування цих методів організації занять повинно бути диференційованим для чоловіків і жінок з урахуванням гендерних відмінностей (розвиток фізичних якостей, відновлення після фізичних навантажень, максимально допустимі фізичні навантаження та ін.).

Вибір методу залежить від завдань заняття та мети, яка ставиться перед гравцями. При застосуванні різних методів слід звертати увагу, щоб заняття проходило з належною щільністю. Щільність характеризується відношенням часу, затраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у процентах. Ефективність заняття багато в чому залежить від творчого застосування найбільш раціональних методів організації навчального процесу.

Фізичне навантаження під час занять спортивними іграми

Величина впливу вправ на організм називається фізичним навантаженням. Навантаження визначається обсягом та інтенсивністю вправ, що виконуються. Обсяг залежить від кількості повторень вправи, величини дистанції на естафетах з елементами спортивних ігор або довжини відрізків у вправах з тактичною спрямованістю. Інтенсивність залежить від швидкості виконання вправ, числа повторень за одиницю часу, опору партнера (групи або команди). Фізичне навантаження на заняттях зі спортивних ігор можливо регулювати, змінюючи кількість м'ячів у навчальній вправі або в рухливій грі, чисельний склад групи в естафетах, розміри майданчика у двосторонніх іграх і кількість гравців у кожній команді. Відносна складність дозування навантаження в спортивних іграх передбачає ретельне планування і контроль за реакцією організму під час занять. Знання ступеня впливу на організм окремих ігор та ігрових вправ дозволить правильно спланувати навантаження на занятті (поступове підвищення в основній частині заняття і приведення організму у відносно

спокійний стан у заключній частині). Контроль за ступенем навантаження і реакцією організму можна вести візуально (за зовнішніми ознаками або за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину).

Під фізичним навантаженням слід розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, хто навчається. Воно визначається за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину. Навантаження може бути:

- низьким – до 130 уд./хв;

- середнім – 130–150 уд./хв;

- високим – 150–180 уд./хв;

- максимальним – більше 180 уд./хв.

Фізичне навантаження і щільність мають відповідати завданням та етапу навчання, рівню підготовленості й віку спортсменів. Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

- скороченням часу на перешикування;

- стислістю та ясністю пояснень;

- збільшенням кількості повторень, маси навантаження, швидкістю виконання;

- регулюванням тривалості відпочинку;

- виконанням вправ усіма, хто навчається, одночасно чи потоком;

- застосуванням колового тренування;

- доцільним використанням тренажерів, обладнання чи інвентарю.

2. СПОРТИВНИЙ КОЛЕКТИВ І ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодення ставить високі вимоги до майбутнього фахівця з охорони державного кордону, тому на сучасному етапі необхідно формувати всебічну розвинуту особистість майбутнього офіцера-прикордонника, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, які взаємопов'язані і впливають один на одного. Можливо це тільки в колективі. Спортивний колектив, як і військовий, по суті є інструментом виховання особистості. Виховуючи фізичні та моральні якості курсанта, спираючись на його здібності, викладач впливає на його розвиток. Якщо майбутній офіцер виявляє глибокий і усвідомлений інтерес до спортивних занять, систематичних тренувань, це допомагає розвитку його волевих і особистісних якостей, сприяє активізації пізнавальної діяльності, інтересу до навчальних занять. Усі ці якості знайдуть застосування у подальшій професійній діяльності.

Важливу роль при цьому відіграє особистість самого викладача, його знання, авторитет, вміння згуртувати колектив, створити в ньому сприятливу психологічну атмосферу. Навчально-виховна робота є основною функцією педагога, до того ж викладач повинен володіти чуйністю та педагогічним тактом.

Необхідно дбати про виховання у тих, хто навчається, позитивних звичок і подолання негативних. У цих випадках метод словесного переконання може активно підкріплюватися постійними і конкретними особистими прикладами викладача, який не допускає нещирості у своїй поведінці, несправедливості в прийнятих рішеннях та у ставленні до підлеглих.

Система роботи у військово-спортивному колективі повинна ґрунтуватися на основі дидактичних принципів і враховувати необхідність активізації спортивної діяльності та поступового ускладнення

змісту навчання, маючи на увазі, що виховний вплив не обмежується тільки навчанням, підготовкою до змагань і участю в них. У процесі виховання важливо визначити найбільш конкретні форми впливу на кожного члена колективу з метою виховання в ньому інтелекту, ідейної та моральної переконаності, формування пізнавальних, емоційних і поведінкових умінь. При цьому треба враховувати, що особистість ніколи не розвивається одночасно і однаково успішно у всіх напрямках. З'ясування реальної послідовності прояву схильності до порівняно швидкого формування певних психічних утворень становить внутрішню логіку її виховання. Відомо, що виховання фізичних, вольових або моральних якостей можливе лише в процесі діяльності, коли ці якості необхідно проявляти. Саме тому, справедливо зазначав А. С. Макаренко, “не можна виховати мужньої людини, якщо не поставити її в умови, коли б вона могла проявити мужність – все одно в чому: у стриманості, у прямому відкритому слові, у деякому позбавленні, у терпеливості, сміливості”.

Спортивний колектив покликаний формувати у його членів активну життєву позицію. Поєднання занять спортом з професійним навчанням стимулює всебічний розвиток особистості, виховує інтерес до громадського життя, поглиблює усвідомлення моральних вимог суспільства. Якщо курсант, активно займаючись спортом, у той же час бере активну участь у суспільному житті, художній самодіяльності, цікавиться громадським життям, то це впливає на розвиток його суспільної свідомості, сприяє розвитку особистого світогляду, виховує товариськість, старанність, відповідальність, колективістські риси характеру, громадську активність. Доведено, що на поведінку особи значний вплив мають заняття спортом. У спортивних іграх це не тільки відпрацювання технічних ігрових прийомів, але і переважно взаємних колективних дій: взаємозв'язок в ігрових вправах, ігрових комбінаціях, награвання групових взаємодій, колективні командні дії у навчальних та офіційних іграх. Тут успіх залежить від злагодженої взаємодії всього колективу. А це вимагатиме взаємної виручки, допомоги, виправлення похибки або помилки допущеної партнером, підпорядкування особистих інтересів інтересам колективу. Це той перший етап, на якому зароджуються високі моральні і колективістські спонукання. Це витoki самовідданої систематичної праці, виховання почуття відповідальності за успіхи всього колективу. У командних умовах веден-

ня боротьби раціональне використання умінь і навичок, вольових якостей кожного члена команди сприяють досягненню мети, поставленої перед усім спортивним колективом.

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

Підкреслюючи величезні виховні можливості спортивного навчального колективу, ряд дослідників і практиків зосереджують увагу на багатогранному і всебічному впливі його на кожного члена колективу. Він формує цілісність особистості, надаючи їй риси колективізму, розвиваючи риси моральності, формуючи тим самим її особистий світогляд.

Спортивний колектив об'єднують конкретні, чітко виражені завдання і єдині цілі. У ньому на перший план ставиться індивідуальна і спільна (колективна) спортивна діяльність. А це систематично і повсякденно змушує виховувати взаєморозуміння, взаємовиручку, взаємну відповідальність, сувору ігрову дисципліну, без яких немислима сама спортивна діяльність. У свою чергу це підвищує інтерес до виконання більших фізичних навантажень, повсякденно і цілеспрямовано впливає на підвищення спортивних результатів. Кожен член колективу змушений оцінювати свої вчинки і дії з урахуванням інтересів товаришів, реагувати на критику, підпорядковувати свої інтереси інтересам усього колективу.

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

Слід зазначити, що колектив не нівелює особистість, а допомагає їй більш повно і всебічно розвиватися і проявляти в ньому свої можливості.

На початковому етапі важливо зацікавити тих, хто навчається, а для цього треба, щоб найближчі завдання і перспективи були для них більш доступні й ускладнювалися б у міру формування і дорослішання самого колективу. Атмосфера в колективі повинна бути такою, щоб створювалися умови для прояву і розвитку індивідуальних рис особистості, які в той же час сприяли б і формуванню свідомої дисципліни, взаємної залежності, старанності, підтримці сприятливого психологічного настрою.

Це досягається шляхом вивчення виховних можливостей певного колективу, особистісних якостей кожного з його членів, розробки чіткої, продуманої програми навчально-виховного процесу, постановки конкретних цілей підготовки до найближчої участі у спортивних змаганнях.

Великі можливості закладені і в самих спортивних змаганнях. Підготовка до них стимулює навчально-тренувальний процес, активізує діяльність спортсменів, спонукає їх до ініціативи, творчості. Участь у змаганнях дає можливість кожному з учасників проявити себе, а прагнення до досягнення високих спортивних результатів спонукає до здорового суперництва, до самоствердження.

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

У свою чергу участь колективу у змаганнях – це і перевірка його моральних якостей. В умовах спортивного суперництва більш чітко виявляються позитивні і негативні якості, риси характеру учасників і колективу в цілому.

Під час розгляду спортивного колективу, його ролі у формуванні особистості не можна не розкрити роль лідера у функціонуванні самого спортивного колективу.

Лідери у спортивному колективі та їх класифікація

Лідерство – це соціально-психологічне явище, яке виникає і реалізується тільки в суспільному середовищі. Як явище лідерство відоме ще з давніх-давен, як категорія соціальної психології почало вивчатися з кінця XIX ст.

Як справедливо зазначає Ж. Блондель, лідерство древнє, як людство. Воно універсальне й неминуче. Існує скрізь – у великих і малих організаціях, у бізнесі і релігії, у профспілках і благодійних організаціях, у компаніях і університетах, у неформальних організаціях і вуличних ватагах. Це ознака номер один будь-якої організації. Скрізь, де утворюється група, виникає і лідерство.

Лідерство – це відносини домінування і підкорення, впливу й наслідування в системі міжособистісних і групових відносин.

Лідер (від англ. leader – ведучий) – авторитетний член організації чи соціальної групи, особистий вплив якого дозволяє йому відігравати

істотну роль у соціально-політичних ситуаціях і процесах, у регулюванні взаємовідносин у колективі, групі, суспільстві.

Лідер і керівник відрізняються у такому:

якщо керівник, як правило, призначається, то лідер висувається групою стихійно;

якщо керівник має обумовлені законом, розпорядженнями права та обов'язки, то лідер, як правило, їх не має;

якщо керівник використовує ці права і обов'язки, то лідер – ні, його головні козири – авторитет, вплив;

лідер є неординарною особистістю (не обов'язково із соціально позитивними якостями), продуктом природного відбору, і ці якості постійно потрібно підтверджувати, а якості керівника сприймаються як стабільні.

Отже, розуміння феномена лідерства неможливе без аналізу взаємодії лідера і групи.

Прагнення до лідерства – ознака соціально благополучної, психічно повноцінної людини. Це намагання посісти гідне місце в групі, колективі, суспільстві в цілому. Тому не прагнути до лідерства – протиприродно. Інша справа – масштаб лідерства. Тут необхідною умовою є визнання лідера з боку інших людей, тобто групи (у загальному значенні цього терміна).

Дослідники К. Левін, Р. Ліппіт, Р. Уайт на основі дослідження психологічного клімату, який формується в результаті реалізації різних стилів лідерства, виділили три основних моделі взаємовідносин лідера і групи: авторитарну, демократичну і модель потурання (ліберальну).

При авторитарній моделі взаємодії лідера і групи:

самим лідером детермінується спосіб прийняття рішення;

підлеглі жорстко і повністю підпорядковані лідеру;

лідер має можливість різко критикувати підлеглих і застосовувати до них серйозні санкції;

рівень свободи учасників групи зведений майже до нуля;

ставлення до підлеглих з боку лідера залежить не від результатів їх діяльності, а від особистих симпатій.

Демократична модель взаємодії лідера та групи – це:

залучення членів групи до обговорення тих питань, стосовно яких передбачається прийняття рішення (при цьому сам лідер виконує функцію регулятора і коректора ідей підлеглих);

надання підлеглим достатнього рівня свободи в період обговорення рішення та стимулювання їх активності;

члени групи вільні у виборі форми виконання спільно прийнятого рішення;

демократія всередині групи відіграє роль своєрідного способу групової саморегуляції;

об'єктивне ставлення до діяльності кожного члена групи відбувається відповідно до конкретних результатів їх роботи.

Особливістю ліберальної моделі взаємодії лідера і групи можна вважати:

стихійність, безсистемність у прийнятті рішення (відсутність серйозного опрацювання проблеми);

відсутність дієвого контролю за виконанням прийнятих рішень;

повну відсутність чітко сформульованих вимог лідера до діяльності групи, це ж стосується і процесу впровадження прийнятих рішень;

спонтанність у реакціях лідера на діяльність підлеглих;

можливість непрогнозованих і невизначених санкцій з боку лідера щодо членів групи.

Члени групи з авторитарним лідером або апатичні, або агресивно налаштовані стосовно один одного, у той час як групи з демократичним стилем лідерства відрізняються згуртованістю, об'єднаністю, відчуттям спільного “ми”. Членам груп із ліберальним стилем лідерства не притаманне відчуття єдності, в них, як правило, низька продуктивність праці та високий рівень незадоволення роботою. На думку вчених, жоден із названих стилів лідерства не може бути рекомендований для підвищення ефективності діяльності колективу в чистому вигляді. Проте для забезпечення задоволеності роботою членів колективу найбільше підходить демократичний стиль.

У реальних малих групах зазвичай не буває “вічних” лідерів. Як свідчить практика, будь-який, навіть найавторитетніший і популярний лідер, рано чи пізно перестає ним бути в силу таких причин:

зміни динаміки взаємовідносин між членами групи;

особистісних якостей самого лідера;

фатального збігу обставин тощо.

Хоча, як вважають учені, усі ці причини не є основними. Справа в так званому “парадоксі лідера”. Як зазначає відомий російський психолог Д. Ольшанський, стаючи лідером будь-якої групи, набуваючи

лідерських якостей і авторитету, кожен індивід тим самим уже готує закінчення свого лідерства: “Досягнувши максимальної величі, Цезар загинув від руки зрошеного і обожнюваного ним Брута”.

Як уже зазначалося, прагнення до лідерства притаманне більшості індивідів. Однак у досягненні лідерського статусу на перешкоді їм може стати низка психологічних бар’єрів:

невміння чітко визначити життєву мету або відсутність її як такої (лідери, як правило, знають, чого вони домагаються);

нездатність зосередити власні зусилля на досягненні визначеної мети (“розпорошеність” у спрямуванні зусиль);

нерішучість, страх змінити існуючий стан, страх перед ризиком;

низький рівень самооцінки;

безініціативність;

догматизм, відсутність креативного мислення;

високий рівень самокритичності;

нерішучість, високий рівень тривожності;

замкнутість, низький рівень комунікативності;

поклоніння перед авторитетами, несамостійність;

самовпевненість і самозакоханість;

надмірна обережність;

емоційна нестриманість, агресивність;

зарозумілість і нехтування інтересами, проблемами, якими пере-ймаються люди;

неорганізованість, невідання доводити справу до кінця.

Справжній лідер має бути готовим до постійного психологічного самоаналізу, виявляти волю і прагнення до безперервного самовдосконалення, розвивати харизматичні якості.

Харизма – це особливий тип лідерства, заснований на виняткових якостях індивіда, що дозволяють йому здійснювати визначальний вплив на поведінку оточення. Німецький соціолог М. Вебер, який увів у науковий обіг термін “харизма”, визначав її як спосіб керівництва, заснований на вірі підлеглих у надзвичайні здібності лідера, його мудрість, героїзм і, навіть, святість. На думку більшості психологів, харизма – це вроджені якості людини, інакше кажучи, це божий дар, який або є, або немає. Проте це аж ніяк не означає, що окремі харизматичні риси не можна в собі розвинути. Маються на увазі, зокрема, такі якості, як упевненість у собі, активність діяльності, ініціативність, інноваційність, людяність, емпатичність тощо.

Лідери, завдячуючи своїй центральній позиції, відіграють важливу роль у формуванні групових цілей, світогляду, організації діяльності групи.

У спортивному колективі дуже важливо щоб його лідер був і капітаном команди. Капітан команди має бути лідером колективу, який володіє високим рівнем техніко-тактичної майстерності. Він повинен користуватися авторитетом в команді, бути дисциплінованим, психічно врівноваженим, комунікабельним, товариським, вміти переконливо говорити, діяти під час тренувань та ігор мужньо і активно. Тільки така людина може по-справжньому згуртувати команду.

Капітан – основний помічник головного тренера. Саме на нього спирається головний тренер при вирішенні багатьох питань. Капітан має такий доступ до команди, якого немає у керівників. Він краще за тренерів знає кожного гравця (як живе, як навчається, чим захоплюється, яка обстановка в сім'ї). Під час гри капітан веде за собою команду. Він слідкує за ігровою дисципліною і здійсненням тактичного плану гри. Слову капітана під час гри повинні беззаперечно підкорюватися усі гравці команди.

Для досягнення цілей, які поставлені перед спортивним колективом, тренер та капітан повинні працювати в тандемі та допомагати один одному. При цьому капітан повинен чітко усвідомлювати роль лідера команди, яка зобов'язує його бути вимогливою, відповідальною і об'єктивною людиною, слово якого – закон для гравців. Це допоможе капітану чітко виконувати свої обов'язки: підтримувати загальну та ігрову дисципліну, здійснювати необхідну допомогу спортсменам, вирішувати конфліктні ситуації тощо.

Гравці в образі капітана повинні бачити справжнього товариша, справедливого, хорошого друга, з яким можна поділитися і радістю, і бідою.

Усі ці психологічні аспекти спортивного колективу, його лідерів повинні враховуватися під час роботи з командами з різних видів спорту.

3. УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНІСТЮ СПОРТИВНИХ КОЛЕКТИВІВ

Поняття про суб'єкт і об'єкт спортивно-педагогічної діяльності

Суб'єктивно-об'єктивний підхід до спортивно-педагогічної діяльності передусім спирається на філософські тлумачення цих понять. *Суб'єкт* – той, що лежить знизу, перебуває в основі, носій предметно-практичної діяльності і пізнання, джерело активності, яка спрямована на об'єкт. Так, *суб'єкт* – той, хто веде активну діяльність щодо об'єкта. У психології суб'єкт спирається на активність особистості, на її індивідуальні можливості (здібності, діяльність). У спортивно-педагогічній діяльності суб'єктом є тренер, який веде активну роботу з навчання, спортивного удосконалення та виховання учнів як своїх об'єктів.

Об'єкт – той, хто протистоїть суб'єкту в його професійній діяльності. У навчальній і пізнавальній діяльності об'єктом є той матеріал, що вивчається або досліджується.

У спортивно-педагогічній діяльності об'єктом тренера є учні. “Об'єкт” відвідує навчально-тренувальні заняття, виконує індивідуальні та групові завдання, настанови тренера на змаганнях тощо. З цього погляду, об'єкт пасивний, оскільки його роль значно обмежена управлінськими діями суб'єкта.

Проте сучасна система спортивного тренування не обмежується такою пасивною роллю учня. Суб'єктивно-об'єктивний підхід у цій системі постає багатим джерелом педагогічного пошуку і творчості, яка підвищує роль самого суб'єкта – тренера, і перетворює учня з об'єкта навчання, тренування і виховання на суб'єкт самовдосконалення, самовиховання, перевиховання (коли останнє є потрібним).

У спортивній діяльності учню належить активна роль. Він свідомо діє, спілкується, пізнає закономірності навчання й тренування, збагачується, творить, переживає, управляє собою та іншими і, за можливістю, умовами діяльності.

Спортсмен одночасно виступає в ролі об'єкта (по відношенню до тренера) і суб'єкта (щодо самого себе), без діалектичного розуміння об'єктивно-суб'єктивних взаємовідносин співучасників цієї діяльності та їх ефективної реалізації, неможливо досягти визначеної мети.

У командних спортивних іграх у систему діалектичних взаємовідносин об'єкта і суб'єкта спортивної діяльності входять взаємовідносини тренера зі спортивним колективом, які мають свої специфічні особливості, вивчення та врахування яких важливе як в теоретичному, так і практичному значенні.

Взаємовідносини тренера та учня (стилі управління)

Професійна діяльність тренера завжди спрямована на управління діяльністю учнів.

У широкому розумінні управління являє собою регулювання станом будь-якої системи з метою одержати бажаний результат. Управління не самоціль. Впливаючи на свій об'єкт діяльності та змінюючи його стан, управління допомагає тренеру спільно зі спортивним колективом досягти поставленої мети, одержати бажаний результат.

Оптимізація взаємовідносин тренера з учнями, створення позитивного мікроклімату в системі “тренер – спортсмен – спортивний колектив (команда)” – один із найважливіших шляхів цілеспрямованого впливу спортивного педагога на спортсменів. При цьому спілкування не повинно обмежуватись лише розв'язанням навчально-тренувальних завдань, а має виходити далеко за рамки програмового контакту, розповсюджуватися на різні сфери життєдіяльності. Розповсюдження сфер спілкування за межі навчально-тренувального процесу дає тренеру додаткові можливості педагогічного впливу на учня, дозволяє оптимізувати взаємовідносини та ефект управління діяльністю спортсменів.

Сприятливі взаємовідносини у спільній діяльності спортивного педагога і спортсменів залежать від стилю управління тренера, його авторитету, прийомів і способів організації та реалізації професійної діяльності.

Стиль управління – це стійка система засобів, методів і прийомів спілкування тренера з членами спортивної команди, спрямована на розв’язання завдань, які стоять перед колективом.

Головна особливість стилю полягає в тому, що всі його складові утворюють дещо ціле, внутрішньо гармонійне. Успіх діяльності досягається не стільки вдосконаленням методів і прийомів управління, скільки їх функціональною співзвучністю.

Вченими запропоновані різні технології стилів управління об’єктом діяльності. Найбільш життєвою з них виявилась технологія виділення трьох основних стилів управління: авторитарного, демократичного та ліберального.

Авторитарний (директивний) стиль характеризується високою централізацією управління, одноосібним прийняттям рішень, жорстким контролем, вимогливістю, спрямованістю на досягнення мети, відсутністю уваги до взаємовідносин у колективі. Ініціативи членів спортивного колективу в основному нехтуються (відкидаються), особисті погляди та точки зору до уваги не беруться, спілкування обмежується чисто діловими взаєминами. Такі взаємини досить часто викликають конфліктні ситуації, які протікають у формі прихованого протесту та незгоди. Мікроклімат колективу насичений непорозумінням, емоційною напругою та станом пригніченості. Тренери авторитарного стилю управління недооцінюють почуття колективізму та самотійності як провідних якостей особистості.

Демократичний (колегіальний) стиль вигідно відрізняється від авторитарного тим, що розв’язання проблем спортивного колективу й особистості здійснюється за участю кожного, що детермінує та стимулює активність, ініціативу, самотійність у процесі прийняття необхідних рішень. Водночас формується активна причетність особистості до спільної справи (мети) спортивної команди. У колективі панує атмосфера вимогливості та справедливості, відвертості та взаємодовіри.

Ліберальний стиль. Характерні особливості – низька активність участі тренера в управлінні командою, обмеження особистої відповідальності, низька вимогливість до членів спортивного колективу, формалізм тощо. Тренер практично самоусувається від виконання своїх головних функцій і обмежується в основному обов’язками адміністратора.

Звичайно, викладена класифікація стилів управління – лише схема. У практиці управління спортивними командами можливі переходи одного стилю управління в інший або їх поєднання. Однак у загальних рисах викладені стилі управління мають місце в реалізації професійних функцій тренера і цілком логічно виникає питання – який же з них є кращим?

Багаточисельні дослідження у соціальній психології та психології фізичного виховання і спорту стверджують, що “у чистому вигляді” будь-який конкретний стиль управління спортивними колективами не зустрічається. Той чи інший стиль переважає залежно від особистості тренера, від середовища та конкретної ситуації. Водночас практично всі дослідники схильні вважати, що демократичний стиль повинен бути базовою основою тренера в управлінні спортивною командою. Проте це не заперечує використання адміністративних методів управління.

Застосування певного стилю управління спортивною командою обумовлено:

- метою та завданнями діяльності;
- конкретною ситуацією;
- компетентністю тренера;
- рівнем розвитку колективу.

Мета діяльності визначає стиль управління, оскільки досить часто ліміт часу на досягнення мети визначає оперативність прийняття рішення, неможливість колегіальності рішення або, навпаки, досягнення мети настільки складне та багатогранне, що рішення про шляхи її досягнення не може бути прийнято одноосібно (у таких випадках можливе лише колегіальне керівництво).

Конкретна ситуація може скластися так, що тренер буде зобов’язаний авторитарно взяти на себе відповідальність за вирішення поточних завдань. Управління командою в екстремальних ситуаціях у ході зустрічі повинно бути в основному авторитарним. З другого боку, ситуація може диктувати прийняття колегіального рішення (наприклад, обговорення негативної поведінки члена команди).

Рівень особистої професійної компетентності тренера не завжди дозволяє йому приймати те чи інше рішення без допомоги гравців зокрема або команди у цілому. Досвідчений тренер не стане авторитарно приймати рішення у тих випадках, коли є змога порадитись з членами команди, виробити і прийняти колективне рішення.

Якщо стиль управління у перших трьох випадках ситуативний, то в четвертому – детермінований рівнем розвитку спортивного колективу. Чим вищий рівень згуртованості команди, тим демократичнішим має бути управління її діяльністю та навпаки.

При цьому слід підкреслити, що обов'язковою умовою підтримання позитивного мікроклімату в осередку спортивної команди є вибір оптимального стилю управління та спілкування тренера з членами колективу, повага тренера до особистості учня, висока вимогливість до нього, позитивний емоційний фон, творче ставлення до діяльності, наповненість її естетичним змістом і спрямованістю у майбутнє.

У спортивних командах, де система управління багатоступінчаста (тренер – капітан – команда – тренер), тренеру слід добирати у свої помічники (капітана команди) гравця з відповідним йому стилем управління.

Оптимальний стиль – це форма управління, яка дозволяє (залежно від певного “рівня компетенції” тренера та з урахуванням властивостей особистості гравців і ступеня розвитку команди як колективу) успішно досягати визначеної мети діяльності.

Досвід соціально-психологічних досліджень показує, що найкращих результатів в управлінні тренувальною та змагальною діяльністю юних спортсменів досягають ті тренери, котрі виробили оптимальну стійку систему засобів, методів і принципів спілкування з членами спортивної команди, яка відповідає конкретним умовам, виду спорту, різноманітним педагогічним ситуаціям, специфічним особливостям змагальної діяльності тощо.

Оперативне та стратегічне управління спортивною командою (на прикладі баскетболу і волейболу)

Досягнення запланованої мети на змаганнях залежить не тільки від рівня підготовленості гравців, але й від умілого управління командою тренером.

Розрізняють два взаємопов'язані та взаємообумовлені види управління, які здійснюються в період підготовки команди для участі в календарній зустрічі (оперативне) та протягом усього змагання (стратегічне).

З метою оптимізації процесу стратегічного управління командою тренер вивчає характерні особливості умов участі в змаганнях і на цій основі визначає раціональний режим, систему підготовки до матчу з

головним суперником, розробляє план управління командою в кожній календарній зустрічі. У процесі підготовки команди до наступної гри тренер вивчає суперника, дає настанови своїм вихованцям, прогнозує та моделює умови зустрічі.

За допомогою стратегічної розвідки можна попередньо здобути суттєву інформацію про суперника, з яким має зустрітися команда на змаганнях. Це можуть бути відомості про досягнення і невдачі суперника, його традиції, принципи комплектування команди, особливості гри в захисті та нападі, поведінку окремих гравців у відповідальні моменти гри, морально-вольові якості, мікроклімат команди тощо. Розвідувальну інформацію про суперника збирають за допомогою різноманітних способів: спостереження за діями команди-суперниці, стенографічного запису гри, відеозаписів, “наговорювання” на магнітну плівку, аналізу протоколів попередніх зустрічей з іншими суперниками, бесід з очевидцями про характерні моменти гри тощо. До збору цієї інформації доцільно залучати як помічників тренера гравців команди. У процесі виконання поставлених перед розвідкою завдань гравці оволодівають різноманітними способами збору інформації про команду суперника, що в подальшому може бути успішно використано тренером. З іншого боку – це один із засобів профорієнтаційної роботи серед учнів-спортсменів.

Найкращий спосіб одержати відомості про суперника – це перегляд його ігрової діяльності на змаганнях. А якщо немає такої можливості, слід умовно “змодельовати” майбутнього суперника.

Неабияка роль належить так званій настанові на гру. До цього треба привчати спортивну команду з перших кроків її підготовки. Настанова – це бесіда, під час якої спортсмени одержують загальні і часткові завдання на наступну гру і розглядають (теоретично та практично на моделях) способи їх розв’язання. Настанова є й складовою частиною психологічної підготовки команди. Вона допомагає підготувати її до всіляких несподіванок у ході гри, привчає до виконання завчасно розробленого плану, до творчо осмислених самостійних дій.

Настанова – це відповідальний момент і для тренера команди. Тренер має старанно підготуватися до того, щоб дати гравцям чіткий реально обґрунтований план зустрічі, виробити конкретну тактичну схему ведення гри. Розгорнуту настанову дають напередодні змагання. Пропонуємо орієнтовну схему настанови на гру: пояснити значення

наступної зустрічі; охарактеризувати гравців зокрема і команду суперника в цілому (слабкі і сильні сторони); оголосити принцип комплектування команди, стартовий склад і можливі варіанти заміни гравців; узагальнити завдання і характер дій кожного гравця; сформулювати установку на результат зустрічі. Настанова тренера на гру має бути лаконічною, чіткою, конкретною. Не потрібно перебільшувати силу суперників. З повагою слід поставитись до сильних сторін їх гри, вказавши при цьому і на слабкі сторони, типові помилки, вразливі місця в організації атакуючих і захисних дій (індивідуальних і колективних). На закінчення тренер дає вказівки щодо форми гравців, уточнює місце і час збору гравців для від'їзду на змагання тощо. Перед початком гри тренер коротко нагадує гравцям основний зміст настанови, а в разі потреби вносить окремі корективи. Крім того, він дає вказівки щодо початку розминки, її характеру та спрямованості. Виходити на розминку краще не поодиночці, а всім складом команди. Це дає відчуття спільної сили, бо в той же час спортсмени бачать перед собою розминку гравців команди суперників.

Успішні дії команди великою мірою залежать від умілого управління тренера, при цьому він не повинен позбавляти гравців власної ініціативи.

Окремі моменти оперативного втручання тренера в змагальну діяльність команди

Управління баскетбольною командою під час змагання

Управління баскетбольною командою безпосередньо в ході напруженої зустрічі – це синтез науки, мистецтва, інтуїції помножених на досвід тренера і контакт з гравцями. Оперативне управління грою вимагає від тренера максимальної концентрації уваги і швидкого, гнучкого реагування на ситуацію, що склалася для своєчасного прийняття оптимального регулюючого впливу.

Ігрові ситуації досить різноманітні. Проте вони піддаються типізації в групі, управлінські дії тренера для яких можуть бути уніфіковані. Однак типовість ігрових ситуацій у баскетболі завжди відносна. У них беруть участь гравці обох команд, які мають індивідуальні і групові особливості. Тому кожна типова ситуація в зустрічі потребує по суті самостійного, нешаблонного рішення. На основі аналізу змагальної діяльності баскетболістів виявлено такі групи ігрових ситуацій:

- 1 група – одноборство в нападі та захисті;
- 2 група – дефіцит в часі і напруженість у рахунку;
- 3 група – тактична складність;
- 4 група – психічна складність;
- 5 група – рівень підготовленості і стан команди;
- 6 група – особливості суддівства, персональні помилки.

Оперативні управлінські дії тренера для I групи ситуацій

Ігрова ситуація (ІС) – у різних варіантах одноборств один з наших гравців (лідер) має певні переваги над захисником що його опікає, виступає з підйомом ефективно.

Оперативні управлінські дії тренера (ОУДТ):

створювати найбільш сприятливі умови для одноборства, підвищуючи динаміку переміщень решти партнерів, не допускаючи підстрахування;

частіше адресувати передачу м'яча лідеру;

використовувати перевагу взаємодії типу наведення, пересічення, “схресні” виходи з вивільненням місця для атаки корзини;

підтримувати атакуючі дії (кидок, прохід) потужною боротьбою за оволодіння м'ячем, який відскочив від щита і виходом на відкритий кидок;

бути готовим до корегування ігрових дій, якщо суперник знайшов засіб ефективної протидії лідеру.

ІС: високорослий технічний центровий суперника переграє (обіграє) захисника біля щита.

ОУДТ:

активно, рішуче боротись з ним за позицію, не давати йому змоги вриватися в “трапецію”;

підстраховувати попереду за рахунок порівняно пасивного або не результативного гравця суперника;

щільно опікати суперника з м'ячем попереду з обов'язковим підстрахуванням перекидки (навісні передачі м'яча через захисника);

застосовувати гнучкий зонний захист 2–3 з концентрацією навколо центрового (особливо тоді, коли він оволодіє м'ячем), закриваючи, насамперед, кидок і прохід у “сильну” сторону;

доручити опіку цього центрового іншому, більш потужному захиснику.

ІС: високорослий технічний центровий гравець обіграє з півкола ділянки штрафного кидка.

ОУДТ:

доручити його опіку високорослому швидкому крайньому нападаючому, який зможе різко виходити із-за спини на перехват м'яча;

організувати зонний захист 1–3–1;

опікати центрального попереду, страхуючи перекидку м'яча верхом;

при одержанні м'яча центровим концентрувати навколо нього двох-трьох гравців захисту.

Оперативні управлінські дії тренера для II групи ситуацій

У процесі вибору оперативних управлінських дій для цієї групи ситуацій тренер на кожен поточний момент повинен мати чітку уяву та певну думку:

про фізичний і психічний стан команди в цілому та її провідних гравців зокрема;

наявність у складі команди лідера атаки, “снайпера”, розігруючого, високорослого гравця, відносно не сильних гравців глибокого резерву;

становище з персональними фолами;

надійність і точність гравця своєї команди, який одержав право на виконання штрафних кидків;

ІС: команда за 4–5 хв до закінчення зустрічі веде в рахунку 8–10 очок, суперник продовжує використовувати концентрований захист, сподіваючись на несприятливе становище нашої команди зі складом на майданчику і персональними помилками.

ОУДТ:

не переходити на пасивне утримання м'яча, не губити ініціативи, активізувати стрімкий напад без особливого ризику;

розподілити 24-секундне володіння м'ячем нібито на дві частини: повільне тримання м'яча протягом 12–15 с і стрімкий, агресивний розіграш м'яча, який завершується гострою атакою кошика, проходом або через центрального за 3–4 с до закінчення часу володіння м'ячем.

ІС: за 2–3 с до закінчення зустрічі команда програє 1–2 очка; спірний м'яч поблизу щита суперника, наша команда має перевагу щодо зросту гравців.

ОУДТ:

високорослого центрального поставити ближче до щита суперника (напроти партнера, який розіграє спірний м'яч), постаратись скинути йому м'яч для швидкої атаки корзини;

якщо суперник концентрує двох-трьох гравців напроти нашого високорослого центрального, то відкинути м'яч назад “снайперу” для прицільного швидкого кидка з середини майданчика;

спробувати атакувати корзину одразу зі спірного, забезпечивши участь у боротьбі за відскок м'яча, як мінімум трьох гравців.

ІС: команда веде у рахунку 2–3 очки наприкінці зустрічі, має перевагу в зрості при розіграванні спірного м'яча поблизу щита суперника.

ОУДТ: використати комбінацію з відкиданням м'яча далеко назад віддаленому розігравуючому для надійного контролю м'яча і утримання його;

перекинути м'яч із спірного високорослому центральному гравцю, поставивши його з піднятими руками вперед.

Оперативні управлінські дії тренера для III групи ситуацій

ІС: суперник добре володіє стрімким нападом, ефективно та часто його застосовує, надає перевагу веденню гри за принципом “біжи-кидай”.

ОУДТ:

збивати темп гри, прагнути нав'язати супернику позиційну “в'язку” гри;

забезпечити страхування тилу команди мінімум двома гравцями (у тому числі одним високорослим), троє останніх швидко відходять назад;

усіма засобами протидіяти першій передачі м'яча у відрив (навіть ціною персонального зауваження);

намагатись не пропускати прориву по середині майданчика.

ІС: суперник великими силами рішуче й ефективно веде боротьбу за відскок біля нашого щита.

ОУДТ:

чітко утворювати “трикутник відскоку” біля свого щита;

старанно страхувати середній відскок;

у випадку, коли виграно відскок, негайно “карати” суперника результативним стрімким нападом;

блокувати найбільш загрозливих суперників далеко від нашого щита, не даючи їм можливості вибрати місце у боротьбі за відскок;

увести в гру високорослих гравців, які ефективніше ведуть боротьбу за відскок.

ІС: не дивлячись на мобільні зусилля, команда не може реалізувати намічений план гри, рахунок швидко зростає на користь суперника, гра команди набуває неупорядкованого характеру.

ОУДТ:

не панікувати, не поспішати зі зміною плану гри та складу команди;
оперативно виявити причини невдалої гри команди, з'ясувати, що протиставив суперник нашому плану, довести це до гравців, провести серію замін;

якщо є необхідність, внести уточнення в план і склад команди, добиватися реалізації цього плану та індивідуальних завдань.

Оперативні управлінські дії тренера для IV групи ситуацій

ІС: після періоду рівномірного, благополучного ходу гри команди – раптом помилки, промахи, невдачі, суперник виходить вперед у рахунку (або швидко наздоганяє).

ОУДТ:

реагувати швидко та рішуче: взяти хвилинну перерву, провести необхідні заміни гравців (у тому числі і лідерів), внести корективи в системи нападу та захисту;

переключатися на нові (запасні) варіанти нападу та захисту – протилежні за структурою або ступенем активності;

підняти всіма засобами психологічний настрій команди та окремих гравців.

ІС: команда не спромоглась налаштуватися на гру з більш слабким суперником і почала гру невдало.

ОУДТ:

змінити склад команди;

перейти до жорсткого пресингу на всьому майданчику;

зробити провідним гравцям низку гострих, мобілізуючих зауважень;

тренеру проявити додаткову емоційну активність.

ІС: гравці команди надто нервують у відповідальній зустрічі із сильним суперником.

ОУДТ:

тренеру усім своїм виглядом демонструвати впевненість у досягненні перемоги;

вимагати від гравців сміливого, рішучого виконання наміченого плану ведення атаки та захисту (особливо відносно стрімкого нападу);

продовжити час володіння і покращити старанність розігрування м'яча в позиційному нападі;

замінити на короткий час гравців, які завагалися (у тому числі лідерів команди), підбадьорити їх і ввести у гру більш надійних гравців; конкретно вказати гравцям на сильні сторони та можливості нашої команди і слабкі сторони суперника;

активізувати командні та індивідуальні дії в захисті.

Оперативні управлінські дії тренера для V групи ситуацій

ІС: п'ятірка суперників переважає нашу у зрості, але явно поступається у швидкості.

ОУДТ:

прагнути до швидкої, динамічної гри, постійно використовувати пересування та швидкі передачі з флангу на фланг; віддавати перевагу пресингу та стрімкому нападу; активно боротися за відскок з ходу;

проводити тактичні комбінації циклічного характеру, через центрових, відтягнути від щита суперника, створюючи умови для єдиноборства у глибині майданчика;

змінювати системи захисту.

ІС: п'ятірка суперників поступається нашій у зрості, але переважає у швидкості.

ОУДТ:

забезпечити старанно організований позиційний напад через двох центрових з тиском на щит, використовувати “перекидки” м'яча у разі опіки наших гравців попереду, “перпендикулярні” заслони, рішуче боротися за відскок на чужому щиті;

налагодити страхування тилу команди щонайменше двома гравцями;

різними способами перешкоджати проведенню суперником стрімкого нападу (насамперед виконанню першої передачі для стрімкого нападу) навіть ціною персонального зауваження;

гравця, який має явну перевагу у зрості, епізодично використовувати біля щита суперника в ролі центрального;

віддати перевагу зонному або змішаному захисту.

ІС: суперники поступаються нашій команді у фізичній підготовленості.

ОУДТ:

нав'язати швидкий темп гри, різними способами уникати пауз, швидко вводити м'яч у гру;

використовувати активні системи захисту на 3/4 і на всій площі майданчика;

систематично використовувати систему стрімкого нападу за участю центрових і різні варіанти пресингу;

у позиційному нападі віддавати перевагу нетривалим циклічним комбінаціям і парним взаємодіям з ходу;

потужно боротися за відскок біля щита суперника (використовуючи для цього трьох гравців);

часто замінювати гравців під час гри.

Оперативні управлінські дії тренера для VI групи ситуацій

ІС: судді, які повинні судити гру, невідомі, або судять дуже суворо, прискіпливо, або нервові на початку гри.

ОУДТ:

почати гру резервним складом;

не вводити на початку гри нервових гравців, схильних до суперечки, не стійких до невдач;

попередити гравців про особливості суддівства і правила поведінки на майданчику;

старатись зберегти лідерів команди від персональних зауважень.

ІС: шум глядачів під час гри стає перешкодою, ускладнює передачу словесної інформації від тренера до гравців.

ОУДТ:

не намагатись перекидати глядачів, а перейти на завчасно обумовлену систему спілкування за допомогою жестів;

гравцям у моменти пауз обов'язково подивитись на тренера;

у моменти відносної тиші в залі (наприклад, коли суперник виконує штрафний кидок) капітану команди наблизитись до тренера для отримання вказівок;

перед виконанням штрафних кидків усім гравцям швидко зібратись навколо капітана для отримання експрес-інформації (тайм-аут без тренера).

ІС: судді зробили низку помилок на користь суперника, у наших гравців виникла нервозність і невпевненість.

ОУДТ:

гостро не реагувати на ці помилки разом з гравцями (вони в подібній ситуації часто пояснюють свої помилки помилками суддів);

категорично не допускати (подавляти) негативні реакції гравців стосовно суддів;

взяти хвилину перерву і заявити біля суддівського столу про можливість протесту;

на короткий час замінити весь склад і дати йому можливість заспокоїтися, зняти з гравців надлишкове емоційне збудження.

Управління волейбольною командою під час змагання

Для оперативного управління грою команди тренер може використовувати перерви або заміни гравців.

30-секундні перерви. Згідно з правилами змагань, команді надається право в кожній партії брати по дві такі перерви. Це дає можливість тренерові за необхідності втручатися в процес змагальної гри та інструктувати своїх вихованців щодо подальших дій. Однак не завжди йому вдається ефективно скористатися перервою. Одною з причин цього є саме те, що тренер бере перерву у той момент, коли вона стає вже нагальною необхідністю. Тим часом, досвідчений тренер уміє завчасно передбачити цей момент і взяти перерву ще до того, як настане період невдалих дій гравців. Такий тайм-аут можна використати для того, щоб запобігти спаду, який тільки-но намітився.

При уважному спостереженні за грою можна помітити помилки у виконанні прийомів техніки, у розв'язанні тактичних завдань тощо. Саме у цей момент, враховуючи конкретну ситуацію, тренер повинен визначити характер свого втручання у гру.

Момент для перерви слід вибирати з таким розрахунком, щоб з нього якнайменше могли скористатися суперники. Тут тренер теж повинен виявити велику тактичну зрілість.

Кожний тренер складає план гри, враховуючи техніко-тактичні дані та підготовленість суперників, майстерність команди. Наприклад, суперники повели в рахунку внаслідок стрімких атак, команда розгубилася, втратила ініціативу. У таких випадках 30-секундна перерва дає тренерові змогу виправити становище: організувати і перебудувати сили команди, пояснити гравцям дії суперників і, головне, підбадьорити своїх вихованців, повернути їм спокій та упевненість у своїх діях.

Тренери часто беруть перерву, щоб відновити дисципліну. Це нерационально. Недисциплінованого гравця доцільніше просто замінити, зберігши право на перерву, щоб у потрібну мить використати її для розв'язання назрілого тактичного завдання.

Під час перерви тренер повинен виправити помилки, що їх допускаються волейболісти при даному варіанті гри. Можна відмовитись від одного з варіантів, який не дає ефекту, замінити його іншим.

Інколи, незважаючи на наявність детально розробленого плану гри, учасники допускають порушення його, особливо на початку. Якщо ці порушення мають серйозний характер, тренер повинен втрутитися і взяти перерву. Якщо це окремі випадки, які не дуже впливають на перебіг зустрічі, використовувати перерву недоцільно. Дуже важлива в таких випадках роль капітана.

Коли гра проходить у рівній боротьбі і до останніх секунд невідомо, хто переможе, гравцям важко самотійно і правильно прийняти рішення. Бажання швидше добитися перемоги в такій ситуації часто призводить до помилок при подачі м'яча і зрештою саме тоді з найбільшим ефектом можна використати перерву, щоб збити темп гри, наступальний порив суперника, або для відпочинку гравців. Як свідчить практика, за даних обставин для успішного завершення гри поряд з технічними і тактичними вміннями велике значення мають психічні якості і рухливі здібності волейболістів, а також ігрова дисципліна.

Загалом досвід, тактична грамотність, глибоке знання психології підкажуть тренерові найкращий момент, щоб дістати максимальну користь від перерви. Так само вміло слід скористатися і перервою, взятою командою суперника. У цей момент тренер повинен швидко визначити, яких контрзаходів слід вжити, пояснити своїм вихованцям мету, якої таким способом прагнуть досягти суперники (наприклад, перерву взято для перепочинку, послаблення темпу тощо). Потім змальовує орієнтовну схему очікуваних дій суперників. Якщо неможливо їх передбачити і окреслити чіткі дії у відповідь, то необхідно внести зміни в тактику гри своєї команди і вселити впевненість в їх доцільності.

Важливе значення має й сама форма звертання тренера до гравців. Його вказівки повинні бути чіткі, зрозумілі, робити їх слід спокійним, упевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що гравці зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги.

Перерви між партіями. Між партіями перерва триває не більше трьох хвилин. У цей час тренер має можливість дати короткий інструктаж про дії в наступній партії, акцентувати увагу на сильних і слабких сторонах гри суперника. Він намічає план подальших дій, дає поради

і вказівки окремим гравцям, приймає рішення щодо стартового складу гравців на наступну партію та їх початкового розташування.

У перерві перед вирішальною п'ятою партією тренер повинен миттєво визначитись щодо стартового складу гравців, вибору капітаном команди права першої подачі чи певної половини майданчика, уточнити відомості про команду суперника, без яких важко усвідомити основні причини успіху або невдачі.

Якщо тренер, виходячи з аналізу попередньо зіграних партій, передбачить можливі тактичні зміни в грі суперника, він має звернути увагу волейболістів і дати їм відповідні вказівки.

Коли команда, вигравши дві партії, наступні дві програла, тренер повинен докласти особливих зусиль, щоб мобілізувати гравців на рішучі дії в п'ятій партії. На конкретних прикладах слід показати ігрові ситуації, в яких перевага над суперником була очевидною. Це допоможе волейболістам позбавитися розгубленості, відновити боєздатність. Не припустимо при цьому дорікати окремим гравцям, за допущені помилки в програних партіях. Наявний дефіцит часу доцільніше використати з метою мобілізації процесу вольових якостей (цілеспрямованості, прагнення до перемоги, сміливості та рішучості тощо).

Якщо команда здобула значну перевагу у третій і четвертій партіях, треба стежити за тим, щоб справу не було зіпсовано настроєм самовпевненості, розслабленості, що може фатально позначитися на результаті вирішальної партії.

Заміна гравців. Гостро-комбінаційна гра, велике фізичне навантаження, що припадає на волейболістів, вимагають від тренера уміння доцільно використовувати резерви. Особливу увагу слід звертати на виховання молодих членів команди, які за своїми руховими здібностями і техніко-тактичною майстерністю ще не досягли рівня провідних гравців, але становлять майбутнє колективу. Саме тому запасні гравці повинні відчувати себе повноцінними членами команди. А це значною мірою залежить від ставлення до них тренера, його такту, вміння показати перспективу, перевірити молодь в ігровій обстановці саме тоді, коли є умови для успішного виступу.

З іншого боку, досвідчених запасних треба якнайчастіше випускати на майданчик. Взагалі ж не слід зловживати замінами без потреби. Кваплива заміна, викликана окремими помилками гравця, не дає користі. Водночас, нераціональна заміна викликана емоціями тренера,

морально пригнічує відповідного гравця, позбавляє його впевненості у своїх силах.

Заміну доцільно проводити, коли: гравець стомлений або надто збуджений; гравець явно не справляється з покладеними на нього обов'язками або не виконує визначеного плану; необхідно передати вказівку команді, підвищити темп гри або посилити дії в нападі, захисті чи на подачі; потрібно збити темп і наступальний порив суперника, дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій обстановці; назріла потреба ввести у гру нові сили – замінити всю стартову шістку або окремі лінії.

Для оперативного і стратегічного управління командою у ході змагання треба вести записи ігрової діяльності окремих волейболістів, колективу в цілому. Згодом тренер на цій основі зможе детально проаналізувати весь перебіг поєдинку, зробити відповідні висновки, внести корективи в систему підготовки команди до змагань тощо.

4. ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА-ПРИКОРДОННИКА

Мета й завдання навчально-тренувального процесу

Навчання і тренування – це єдиний педагогічний процес освоєння і вдосконалення умінь, навичок і рухових здібностей.

Навчання – це процес, спрямований на початкове освоєння структури технічних прийомів і основ спортивної тактики. З одного боку, навчання передуює тренуванню, а з іншого – є його супутнім компонентом на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Спортивне тренування являє собою спеціалізований, науково обґрунтований процес фізичного виховання, оснований на використанні фізичних вправ з метою розвитку й удосконалення якостей і здібностей, які обумовлюють готовність спортсмена до участі в змаганнях.

Основна мета спортивного тренування – досягти запланованих спортивних результатів. Чим вищий передбачуваний результат, тим більше сил необхідно затратити, щоб досягти відповідного рівня підготовленості.

Методика тренування тісно пов'язана з методикою навчання спортсменів і є природним її продовженням.

Навчально-тренувальний процес здійснюється на базі основних дидактичних принципів з урахуванням вимог теорії та методики спортивного тренування, спортивної фізіології, психології і визначається: систематичністю занять і поступовим підвищенням навантаження у процесі всебічної підготовки спортсменів; застосуванням різноманітних засобів, принципів і методів тренування; врахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей тих, хто займається тощо.

Досягнення мети спортивного тренування здійснюється за допомогою системи тренувальних впливів, спрямованих на організм тих,

хто займається, у час спеціально організованих тренувальних занять, які проводяться систематично.

Основні завдання

- формування стійкого інтересу до занять;
 - виховання моральних і вольових якостей;
 - зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний розвиток, досягнення та підтримання високого рівня працездатності, засвоєння та реалізація гігієнічних навичок;
 - розвиток основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості) і координаційних здібностей;
 - засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, конче необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
 - удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;
 - розвиток спеціальних здібностей і якостей, які обумовлюють успішне освоєння техніки і тактики гри;
 - досконале освоєння техніки гри (прийомів гри та їх способів);
 - досконале освоєння тактики гри (тактичних дій у нападі та захисті – індивідуальних і колективних);
 - досягнення високого рівня командної підготовленості;
 - досягнення інтеграції усіх якостей, умінь, навичок і знань, тобто реалізація в змагальній діяльності всього набутого на заняттях;
 - попередження спортивних травм, перенапруги, проведення відновлюваних заходів.
- Під час занять збірних команд з видів спорту у навчально-тренувальному процесі вирішується також завдання професійної підготовки: підвищення кваліфікації в одній зі спортивних ігор, засвоєння теоретичних знань, набуття практичних умінь і навичок з планування, обліку, ведення щоденника, управління командою під час змагань, методики навчання, суддівства тощо.

Компоненти спортивного тренування

Реалізація вищезазначених завдань у навчально-тренувальній діяльності здійснюється за допомогою різноманітних засобів і методів, поєднаних у компоненти тренування. Компоненти тренування (види спортивної підготовки) – теоретична, психологічна, фізична, технічна, тактична, інтегральна і змагальна підготовка – визначають зміст навчально-тренувальної діяльності. У кожному виді підготовки як

провідний засіб використовуються найбільш корисні фізичні вправи. Бажаного результату можна досягти лише за умови правильного підбору вправ, додержання відповідних принципів і методів їх реалізації.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка

У процесі теоретичної підготовки спортсмени оволодівають спеціальними знаннями, необхідними для успішного використання техніко-тактичних засобів, підвищення ефективності тренування й оптимізації своїх дій в умовах змагальної діяльності.

Добрі знання дозволяють спортсмену діяти на майданчику із значно більшою ефективністю, свідомо застосовувати спеціальні знання у змагальній діяльності. Широка теоретична база допомагає активізувати своє ставлення до навчально-тренувальних і самостійних занять.

Теоретична підготовка може здійснюватись у час практичних занять, у формі спеціальних теоретичних занять, бесід, аналізу навчально-тренувальних занять, змагань, а також самостійно.

Заняття можуть проводитись з окремими вихованцями, групою гравців і з усією командою.

Найкращий ефект може бути досягнутий при систематичному використанні підготовки як самостійної або включеної до навчально-тренувальних занять і застосуванні форм, що стимулюють активність усіх членів команд.

Теоретична підготовка спрямована на формування у спортсменів спеціальних знань з таких основних питань у вибраному виді спорту:

- правила гри;
- організація, суддівство та методика проведення змагань;
- класифікація, систематика і термінологія;
- гігієна харчування і профілактика травматизму;
- історія розвитку гри в Україні, ближньому та дальньому зарубіжжі;
- стан і тенденції розвитку гри в Україні;
- специфічні умови змагальної діяльності, компоненти, структура і фактори, що обумовлюють її ефективність;
- основи фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної, змагальної, суддівсько-інструкторської підготовки;
- планування і облік навчально-тренувальної роботи в секціях колективів фізичної культури;
- відновлювальні засоби і реабілітація;

настанову на гру, кодований запис змагальних ігор та їх аналіз (статистика);

контроль і самоконтроль у процесі навчально-тренувальних занять і змагань;

теоретичні основи управління станом спортсмена;

управління командою у процесі змагань;

система, форми і методи пропаганди здорового способу життя, профілактика шкідливих звичок, правопорушень.

Теоретичну підготовку доцільно реалізовувати інтегрально (цілісно) в поєднанні з іншими компонентами підготовки: оволодінням розділом програм з фізичного виховання, набуттям певних знань з суміжних дисциплін (біології, основ здорового способу життя, фізіології та психології).

Теоретична підготовка сприяє ефективній реалізації дидактичного принципу свідомості та активності, формуванню стійкого інтересу до занять, стимуляції їх діяльності.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка як один із суттєвих складових компонентів навчально-тренувального процесу в спортивних іграх поділяється на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У свою чергу у психологічній підготовці спортсмена можна виділити чотири “модулі”, тісно пов’язаних між собою:

базова підготовка – передбачає психічний розвиток учнів, навчання та освіти;

тренувальна – формує мотиви спортивної діяльності та позитивне ставлення до навчально-тренувальних і самостійних занять;

змагальна – формує стан “бойової готовності”, здібності до зосередження, мобілізації, оптимізації процесу реалізації набутих знань, умінь, навичок;

корекція психічного стану безпосередньо на заключному етапі підготовки (змагальний етап підготовчого періоду макроциклу) до змагальної діяльності та в процесі змагань.

Базова (загальна) психологічна підготовка включає:

1. Розвиток важливих психічних функцій і якостей – уваги, уявлення, сприймання, сенсомоторики, мислення, пам’яті, антипації тощо.

2. Формування професійно важливих здібностей – організаційних, комунікативних, науково-пізнавальних (гностичних), конструктивних, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе тощо.

3. Формування значущих моральних і вольових якостей – захоплення від виду спорту, цілеспрямованості, ініціативності, сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості тощо.

4. Психологічну освіту – формування спеціальних знань про психіку людини, психічний стан, методи формування оптимального стану і способи подолання несприятливого стану.

5. Формування вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед змаганнями, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам.

Тренувальна підготовка (до тривалого фізичного і психічного навантаження у навчально-тренувальному процесі) передбачає розв'язання двох основних завдань:

1. Формування значущих мотивів напруженої тривалої тренувальної роботи.

2. Формування сприятливого ставлення до спортивного режиму і навчально-тренувального навантаження.

Змагальна (спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання) спирається на загальну психологічну підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності.

2. Оволодіння методикою формування стану бойової готовності до ігор, впевненості в собі, у своїх силах.

3. Розробка індивідуального комплексу мобілізуючих заходів.

4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану.

5. Формування емоційної стійкості до подолання перешкод, що виникають на шляху досягнення мети на змаганнях.

Корекція психічного стану безпосередньо на заключному етапі підготовки до змагальної діяльності та в процесі змагань здійснюється в такому порядку. На початку підготовчого періоду в навчально-тренувальному процесі моделюються і реалізуються різноманітні впливи на спортсменів, які запобігають зниженню інтересу до занять в умовах великих навантажень, спеціальна мотивація активності, підтримка життєдіяльності, життєрадісності і почуття задоволення від активної м'язової роботи.

Основна увага приділяється формуванню позитивного ставлення до фізичного навантаження. Підтримується впевненість у повному відновленні працездатності організму після навчально-тренувальних занять і участі в змаганнях. Формується впевненість щодо можливостей спортсмена витримувати психічну напругу і перенапругу. Активізується передзмагальна підготовка щодо впевненості у своїх силах, націленості на успіх у змаганнях, підведення до стану “бойової готовності”. Психорегулюючі тренування, навіювання, фізіотерапевтичні процедури спрямовані на підтримку стану “бойової готовності”, прискорення процесів відновлення працездатності, виходу з негативних станів (“апатії”, “лихоманки”) тощо.

Основні рекомендації щодо застосування прийомів управління та самоуправління передстартовим станом спортсмена

Продумування наступних ігрових дій допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв’язання тактичних завдань (ідеомоторне тренування), усунути перезбудження, дає змогу зняти тривогу, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти гри. Тренер може давати гравцеві завдання, навмисне викладені схематично.

Аналіз подумки негативних емоційних станів, внаслідок якого стає зрозумілою необґрунтованість, неважливість переживань, що турбують спортсмена.

Перенесення думок з майбутньої гри на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення.

Зміна настанови на гру з пасивної на активну. Тренер має проводити постійну роботу щодо навчання спортсменів уміння керувати своїм емоційним станом, пояснювати їм про недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу на змаганнях.

Вплив самонавіювання. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню і вимовлятися від себе у стверджувальній формі.

Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання.

Переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступну гру – перегляд телепередач, читання художньої літератури, заняття музикою, прогулянки, збирання грибів, ловля риби тощо.

Уникання обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до гри й, особливо, у день гри).

Моральна підтримка гравців тренером – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують спортсмена, надають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння гравця його слід “розворушити” будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові та індивідуальні завдання.

У разі стартової апатії необхідним є “енергійний струс”. Тренер акцентує увагу гравця на потрібній перемозі, звертається до нього із закликом перебороти себе, посиляється на здібності, талант гравця, наводить приклади його вдалих виступів тощо.

Для переборення негативних передігрових станів у розминці застосовують спеціальні вправи. У разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайно, інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у гравців спостерігається апатія, самозаспокоєння, то бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких рухів, прискорень.

Емоційні стани регулюють також за допомогою дихальних вправ та масажу: у разі перезбудження – заспокійливе дихання, у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе.

В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку – специфічні особливості умов змагальної діяльності в конкретному виді спорту, з іншого – індивідуальні психологічні особливості спортсмена. Чим вищий ступінь відповідності між ними, тим швидше можна сподіватись на успішну реалізацію плану підготовки спортсменів і досягнення ними наміченої мети.

Поради молодому тренеру:

необхідно досконало оволодіти прийомами саморегуляції свого стану. Ваші дії завжди повинні бути добре продуманими і цілеспрямованими на підвищення якості процесу психологічної самопідготовки, регулювання своєю поведінкою і поведінкою вихованців у екстремальних умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності;

аналізувати результати ігор з вихованцями, які брали участь у змаганнях, доцільно після відпочинку або на наступний день, після того,

як знизилось емоційне збудження і спортсмени здатні сприймати зауваження та критично оцінити свої дії;

усі зауваження повинні носити справедливий, діловий, доброзичливий характер. Не дорікайте вихованцю безпідставно;

пам'ятайте, що іноді позитивно ставляться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликає у них позитивні переживання та приносить радість. Підбадьорте вихованця, складіть план його дій, спрямованих на усунення типових помилок, що сприятиме вихованню позитивного ставлення та інтересу до занять улюбленим видом спорту. А за цим приховується могутнє джерело майбутнього, неминучого успіху.

Фізична підготовка, що є однією із найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Фізична підготовка спортсмена поділяється на загальну і спеціальну. Деякі фахівці рекомендують також виділяти допоміжну підготовку. Всі види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес.

Загальна фізична підготовка – це початковий ступінь підготовки спортсмена. Його завданням є гармонійний розвиток учня, зміцнення та загартування його організму, підвищення рівня основних рухових якостей, а також створення передумов для спеціалізації в тому або іншому компоненті ігрових дій.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки застосовується широке коло засобів з врахуванням статі, віку та специфіки вибраного виду спортивних ігор, це, перш за все, рухливі ігри, легкоатлетичні, гімнастичні, акробатичні, важкоатлетичні вправи, плавання, лижний спорт тощо.

Допоміжна фізична підготовка будується на основі загальної фізичної підготовленості і створює спеціальну базу, необхідну для ефективного виконання спортсменом значних обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей. Така підготовка сприяє збільшенню функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому поліпшується нервово-м'язова координація, удосконалюється здатність спортсмена витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них.

Функціональний потенціал, набутий спортсменом у процесі загальної та допоміжної фізичної підготовки, є лише необхідною

передумовою успішного удосконалювання у тій чи іншій спортивній грі, але не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без подальшої цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка – це процес розвитку рухових здібностей і умінь, які є передумовою швидкого оволодіння конкретними технічними прийомами і тактичними діями.

У процесі спеціальної фізичної підготовки спортсмену потрібно підвищувати стан можливостей функціональних систем організму, що забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвивати рухові якості, швидкість, витривалість, координаційні здібності, а також здатність їх виявлення в умовах змагальної діяльності.

Рухові якості формуються нерівномірно і неодноразово. Найкращі показники в силі, швидкості, гнучкості, витривалості виявляються в різному віці.

Сила. Під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Сила може проявлятися в статичному режимі роботи м'язів, коли, напружуючись, вони не змінюють своєї довжини, і в динамічному режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється.

В ізометричному режимі виділяють два варіанти: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини, і ексцентричний, коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей: максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість.

Під максимальною силою слід розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний проявити при максимальному довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи.

Максимальну силу людини не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відображає резервні можливості нервово-м'язової системи. Як показують дослідження, ці можливості не можуть повністю проявитися навіть при граничній вольовій стимуляції, а лише за умови спеціальних зовнішніх дій (електростимуляція м'язів, примусове розтягування при граничному їх скороченні).

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час.

Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що ставлять різноманітні вимоги до швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову силу, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, – як стартову. Швидкісна сила може виявлятися вирішальним фактором при виконанні спортсменом ударів, кидків, передач, стрибків, стрімких тактичних дій у нападі та захисті.

Силова витривалість – це здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здатності спортсмена переборювати втому, виконувати велику кількість повторень рухів або тривалий час прикладати силу в умовах протидії зовнішнього опору.

Вікова динаміка розвитку силових можливостей людини нерівномірна. Це багато в чому обумовлено особливостями розвитку скелету, суглобо-зв'язуючого апарату, м'язової і нервової систем, а також загальним біологічним дозріванням організму. Відомо, що абсолютна сила основних м'язів безперервно збільшується від народження до 20–30 років, а потім починає поступово знижуватися. При цьому в нетренованих дітей, як правило, виявляються три вікові періоди прискореного розвитку: з 9 до 11 років, з 13 до 14 і з 16 до 18 років. Відносна сила, розрахована на 1 кг маси тіла, досягає свого максимуму нерідко вже у 13–14-річному віці і остаточно встановлюється на найкращому рівні в 16–17 років. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила дає можливість удосконалювати швидкість.

У молодшому шкільному віці силу розвивають зміцненням основних м'язових груп. Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями (присідання, стрибки, віджимання тощо). Для розвитку сили корисні рухливі ігри з короткочасними швидкісно-силовими напруженнями. Можна застосовувати вправи із зовнішніми обтяжуваннями (м'ячі, кулі, гантелі тощо). Під час виконання силових вправ діти не повинні відчувати значного стомлення.

Необхідно звернути увагу на розвиток у дітей здібностей до статично-м'язових короткочасних зусиль, які потребують затримки дихання (наприклад, стояння на носках, вправа “ластівка”, мішані і прості звисання, що тривають до 10 с, тощо). Силові вправи для дівчаток за кількістю повторень такі самі, як для хлопчиків, але напруження їх має бути меншим.

У дітей середнього шкільного віку з року в рік збільшується сила. Хлопчикам 13–14 років можуть бути під силу вправи, які потребують обтяжувань, що становлять $\frac{3}{4}$ своєї маси. Починаючи з періоду статевого дозрівання, розвиток м'язової сили в дівчат все більше відстає від розвитку сили хлопчиків. Після 12–13 років в них, як правило, зростання сили знижується і багато вправ, доступних раніше, стають їм не під силу (наприклад, лазіння по канату), тому використання силових вправ для дівчат цього віку обмежується.

Для розвитку сили в цьому віці використовуються вправи з короткочасними зусиллями і швидкокісно-силові вправи, які не потребують напруження (наприклад, кидки і ловіння м'яча вагою 1–2 кг, штовхання набивного м'яча вагою 2–3 кг з місця, лазіння по канату на швидкість для хлопчиків, переноска вантажу, штовхання кулі тощо).

У старшому шкільному віці, враховуючи інтенсивний фізичний розвиток і зростання функціональних можливостей, можна давати більші навантаження. Доцільно використовувати вправи, що потребують короткочасних зусиль (швидкокісно-силові вправи, вправи з обтяжуваннями). Найефективніші результати дають вправи, які виконуються 12–14 разів підряд.

Під час виконання вправ із зовнішніми обтяжуваннями тренер може досить точно дозувати обсяг та інтенсивність навантаження, забезпечувати переважний вплив на окремі групи м'язів. Парні вправи (з опором, перетягування, боротьба) розвивають не тільки силу, вправність, а й волю.

Динамічні вправи, пов'язані з подоланням маси власного тіла, дають спортсмену змогу поступово переходити від повільних рухів до швидких, від меншого навантаження до більшого.

Рекомендується застосовувати обтяжування, які становлять $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ власної маси тіла. Корисні вправи з гантелями, штангою, обваженими мішками, метання набивних м'ячів, каміння тощо. Збільшенню м'язо-

вої сили сприяють вправи на обтяжування власного тіла опором партнера, вправи із стрибками та обтяжуваннями від 6 до 12 кг.

На заняттях з дітьми і підлітками слід враховувати, що кістково-м'язова система в них ще не повністю зміцніла. Тому силові вправи необхідно чергувати з вправами на розслаблення м'язів.

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

Швидкість – уміння виконати певну роботу в найкоротший час, тобто здатність до найчастіших м'язових скорочень. Швидкість характеризується латентним часом рухової реакції, прудкістю окремого руху, частотою рухів. У спортивних іграх: швидкістю простих і альтернативних реакцій, РРО (реакцією на об'єкт, який рухається), швидкістю виконання ігрових прийомів, техніко-тактичних дій, швидкістю переміщення гравця на майданчику тощо.

Швидкісні якості людини знаходяться в тісному взаємозв'язку з віком. У процесі вікового розвитку швидкісні можливості підвищуються до 20–25 років, а потім поступово знижуються. При цьому всі три елементарні форми швидкості змінюються в більш вузькому діапазоні – переважно до 14–17 років.

Приріст швидкості в наступні роки здійснюється за рахунок зростання сили м'язів, збільшення потужності і об'єму анаеробних механізмів енергозабезпечення, удосконалення техніки рухів та ін.

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

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

Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи. Але в переважній більшості видів спортивних ігор швидкість пов'язана з “вибуховою” м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки із стрибковими вправами з

обтяжуваннями (з набивними м'ячами, обваженими сорочками, торбинками з піском, резиновими амортизаторами тощо).

Вправи на розвиток швидкості широко застосовуються під час занять зі спортсменами усіх вікових груп. Для цього добирають вправи, що сприяють розвитку швидкості окремих рухів і рухової реакції. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали.

Швидкість найкраще розвивається у дітей середнього шкільного віку (10–14 років). У 14–15 років її розвиток поступово сповільнюється.

Для розвитку швидкості рухів використовують вправи, які виконуються у максимальному темпі (біг з прискоренням до 20–30 м, естафетний біг з етапами 20–30 м, метання полегшених снарядів тощо). Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, які вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, настільний теніс та ін.). Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини навчально-тренувального заняття.

Для розвитку швидкості вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Наприклад, для розвитку швидкості рухів застосовуються такі вправи: ходьба з круговими рухами рук у темпі, який у двічі перевищує темп кроків; швидка передача м'яча біля стіни, швидкий кидок у ворота, швидка передача в парах; стрибки через скакалку на найбільшу кількість (за 10 с) та ін.

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

Вправи будуть ефективні тоді, коли спортсмен може контролювати і точно оцінювати швидкість своїх рухів.

Навчально-тренувальні заняття організовуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює спортсменів.

Витривалість. Під витривалістю слід розуміти здатність юного спортсмена ефективно виконувати фізичні вправи, переборюючи втому.

Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретної спортивної гри, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що збагачують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, а й обумовлюють віддалення втоми і протидію її розвитку.

У виконанні будь-якої вправи можна виділити провідні, найбільш навантажувальні системи, функціональні можливості яких і визначають здатність спортсмена виконувати вправи з певною інтенсивністю, а також граничну тривалість їх виконання.

За локалізацією втоми можна виілювати регулюючі системи (центральна нервова система, вегетативна, нервова, гормонально-гуморальна), системи вегетативного забезпечення (дихання, кровообігу, крові) і виконавчу (рухову) систему.

Стосовно напруженої м'язової діяльності доцільно розрізняти явну втому, яка виявляється зниженням працездатності і відмовою від виконання роботи у визначеному режимі внаслідок некомпенсованих зрушень у діяльності регуляторних і виконавчих систем, а також приховану (компенсовану) втому, що характеризується деєкономізацією функцій, погіршенням внутрішньом'язової та міжм'язової координації, суттєвими змінами структури рухів, граничним і близьким до граничного напруженням регуляторних і виконавчих систем тощо, яка, однак, не супроводжується зниженням працездатності внаслідок вичерпання компенсаторних можливостей організму.

При розвитку витривалості робота в умовах компенсованої втоми є найдієвішим стимулом для перебігу ефективних пристосувальних процесів. Кваліфіковані спортсмени, які мають високий рівень розвитку витривалості, здатні довгий час працювати в умовах компенсованої втоми. Перші ознаки прихованої втоми у вигляді зниження економічності виконання вправ часто виявляються уже на початку другої половини роботи. Поступово ці зрушення збільшуються у напрямі більш глибокого вичерпання функціональних резервів і досягають максимальних для даної роботи величин у період зниження працездатності спортсмена.

Особи, які не займаються спортом, а також спортсмени невисокої кваліфікації не відрізняються здатністю до компенсації втоми, що розвивається за рахунок ефективної перебудови рухової і вегетативної функцій у напрямі пошуку прихованих резервів для подальшого виконання роботи. Тому тривалість роботи в умовах компенсованої втоми у них значно менша, ніж у кваліфікованих спортсменів.

Спортивні ігри відрізняються від інших видів спорту виключно варіативним режимом роботи. Різноманітні елементи змагальної діяльності виконуються в дуже широкому діапазоні потужності – від максимальної анаеробної до малої аеробної. У широких межах коливається також тривалість роботи в різних зонах і порядок переходу від одного режиму потужності до іншого.

У перебігу подій змагальної діяльності спортсменів інколи важко визначити провідні найбільш навантажувальні системи, зниження функціональних можливостей яких обумовлює втому організму спортсмена. На розвиток втоми впливають: процеси, що відбуваються в центральній нервовій системі та виконавчому нервово-м'язовому апараті; втрата фосфагенів, які забезпечують високочастотну імпульсацію спинальних мотонейронів, що є одним із провідних механізмів втоми; накопичення у м'язах і крові лактату, що негативно впливає на діяльність центральної нервової системи; накопичення продуктів розпаду тощо. Інтенсивні емоційні переживання, що супроводжують відповідальні змагання в спортивних іграх, здатні висунути на перший план психічні фактори розвитку втоми, що вимагає врахування при розгляді як структури, так і методики розвитку витривалості.

Велика кількість факторів, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, стимулювала спеціалістів до класифікації видів діяльності на основі різноманітних ознак. Зокрема, витривалість поділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Поділ витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз факторів, що визначають вияв даної якості, підібрати найефективнішу методику, однак не забезпечує достатньою мірою відповідності специфічним вимогам тренувальної і змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Специфіка розвитку витривалості в спортивних іграх повинна впливати із аналізу факторів, що лімітують рівень вияву цієї якості у змагальній діяльності з урахуванням усієї різноманітності рухової діяльності і породжених нею вимог до регуляторних органів.

Процес розвитку витривалості спортсмена упродовж тренувального макроциклу може бути поділений на три етапи:

- розвиток загальної витривалості;
- диференційоване удосконалення окремих компонентів спеціальної витривалості;
- цілісний розвиток витривалості.

Основні методи розвитку витривалості:

метод тривалої безперервної та рівномірної вправи малої інтенсивності;

метод тривалої безперервної перемінної вправи;

метод інтервального тренування;

метод колового тренування.

Найбільш сприятливі можливості для розвитку статичної витривалості спостерігаються у віці 13–14 і 14–15 років, динамічної витривалості – в 11–13 і 15–16 років.

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

Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою на лижах, біг по східцях вгору, походи в горах, легкоатлетичний біг на середні й довгі дистанції, їзда на велосипеді, веслування, плавання тощо. Крім того, застосовуються вправи, що виконуються з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100–200 м (3–5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3–4 хв, а також загальнорозвивальні гімнастичні вправи, що повторюються 15–20 раз.

Сучасні дослідження свідчать, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку витривалості у дітей, починаючи з молодшого віку. З віком витривалість поступово збільшується, але нерівномірно.

Засобом розвитку загальної витривалості у підлітків може бути малоінтенсивний тривалий біг. Корисним є перемінний біг: чергуван-

ня бігу із швидкістю, що становить 60 % максимальної, з малоінтенсивним бігом; для 12–13-річних – повільний біг тривалістю до 2 хв для хлопчиків і 1,5 хв для дівчат. У 14–15-річному віці використовують темповий біг на 400–500 м (для хлопців) і на 200–300 м (для дівчат), лижні гонки на швидкість до 2–3 км. А для розвитку швидкісної витривалості рекомендується спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції, стрибки через скакалку в максимальному темпі, спортивні й рухливі ігри. Вправи для розвитку витривалості, як правило, проводять наприкінці основної частини заняття.

Спеціальна витривалість досягається тривалим виконанням ігрових прийомів, проведенням навчальних ігор на зменшених майданчиках, збільшенням часу на проведення гри, скороченням часу відпочинку у перервах між виконанням завдань та ін. Координаційна витривалість розвивається за допомогою систематичних вправ до втоми у складних за структурою ігрових взаємодіях між двома і більше гравцями.

У роботі з дітьми слід пам'ятати, що їм властиво переоцінювати свої здібності, тому необхідно виявляти обережність при підборі вправ і дозуванні навантаження, широко використовувати лікарсько-педагогічний контроль.

Координаційні здібності. Серед факторів, що визначають рівень координації (координаційних здібностей) спортсмена, необхідно виділити всебічність сприймання і аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, розуміння спортсменом поставленого перед ним рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання рухів. За наявності цих складових може бути забезпечена ефективна ефеторна імпульсація м'язів і м'язових груп, які необхідно залучити до високоефективного, з точки зору координації, виконання рухів.

Не менш важливим фактором є оперативний контроль характеристик рухів, що виконує спортсмен, і опрацювання його результатів. У цьому механізмі особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, що надходять від рецепторів м'язів, сухожиль, зв'язок, суглобних хрящів, а також від зорового та вестибулярного аналізаторів, ефективність опрацювання цих імпульсів у центральній нервовій системі, точність і раціональність еферентних імпульсів, які забезпечують якість рухів, що виконуються.

Розглядаючи м'язово-суглобну чутливість як основний фактор, що обумовлює ефективність аферентної імпульсації, слід зазначити вибірковість її формування зі специфікою видів спорту, технічним арсеналом конкретного спортсмена. Тому при спрямованому розвитку м'язово-суглобної чутливості слід орієнтуватися на різноманітність вправ, широку варіативність їх динамічних та просторово-часових характеристик і необхідність втягнення в роботу конкретних м'язів і суглобів.

До найважливіших факторів, що обумовлюють рівень координаційних здібностей, належить і так звана моторна (рухова) пам'ять – здатність центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх за необхідності. Моторна пам'ять спортсменів високого класу, які займаються спортивними іграми, включає багато навичок різної складності. Це забезпечує вияв високого рівня координаційних здібностей у найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності, – в умовах оволодіння новими рухами, відтворення найефективніших рухів при дефіциті часу і простору, у стані втоми, при протидії суперника, необхідності імпровізації у несподіваних складних ситуаціях тощо. Саме наявність ефективних заготовок у моторній пам'яті передбачає швидкі і ефективні рухові дії в умовах, коли центральна нервова система не встигає опрацювати інформацію, що надходить від рецепторів.

Велике значення для підвищення рівня координаційних здібностей має адаптація діяльності різноманітних аналізаторів відповідно до специфічних умов змагальної діяльності у конкретній спортивній грі. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Це виявляється, наприклад, у вдосконаленні функцій зорового аналізатора у юних спортсменів, які займаються спортивними іграми.

Координаційні здібності, що ґрунтуються на виявах рухових реакцій, знаходяться в основі діяльності юних спортсменів у несподіваних і таких, що швидко змінюються, ситуаціях. Передбачити дистанційні взаємовідносини з партнерами і суперниками, переходити від одних дій до інших, вибирати момент для початку дій – це найпоширеніші спеціалізовані вміння спортсмена.

Успішний розвиток спеціалізованих умінь і якостей вимагає розвитку здібностей до диференціювання і антиципірування

просторово-часових компонентів змагальних ситуацій; до вибору моменту початку рухів з метою успішної протидії супернику або взаємодії з партнером по команді; до адекватного визначення напрямку, амплітуди, швидкісних характеристик, глибини і ритму своїх дій, дій суперників і партнерів. Усе це здійснюється в процесі відпрацювання обумовлених дій, дій з вибором, із переключенням; у вправах, метою яких є варіювання швидкістю, ритмом, амплітудою дій, часовими параметрами взаємодії з суперником (партнером). Специфічні координаційні здібності, про які йдеться, навіть у кваліфікованих спортсменів розвинуті неоднаково. У кожного з них є свої сильні і слабкі сторони підготовленості, при цьому перші можуть компенсувати на-явність других.

Відзначимо найтипівіші варіанти компенсацій:

недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту тощо;

недоліки розподілення уваги компенсуються швидкістю сприймання і мислення, точністю м'язово-рухових диференціацій тощо;

недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуації, відчуттям часу тощо;

недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю прогнозувати, відчуттям дистанції, відчуттям часу, розподіленням уваги та її стійкістю, тактичним мисленням тощо;

недостатня точність рухових диференціацій компенсується увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу тощо.

Спортсмени, які займаються спортивними іграми, розвивають координаційні здібності, використовуючи рухливі ігри, акробатичні вправи, нескладні естафети з м'ячем і без м'яча, кидки м'яча на точність, прості вправи з м'ячем у парах і групах, на місці і в русі тощо. Вправи виконуються з відносно невисокою інтенсивністю, що обумовлюється як обмеженими технічними можливостями, так і невисоким рівнем фізичної підготовленості, включаючи координаційні здібності.

У спорті високих досягнень ситуація принципово інша: великий обсяг роботи, спрямованої на поліпшення координаційних здібностей, пов'язаний з вирішенням найскладніших техніко-тактичних завдань в умовах дефіциту простору і часу, протидії кваліфікованих суперників, взаємодії з партнерами, що забезпечують високий темп гри, створення

складних несподіваних ситуацій, які вимагають граничного вияву координаційних здібностей. Навіть виконання таких індивідуальних завдань, пов'язаних з удосконаленням координаційних здібностей, як відпрацювання кидків у корзину із незручних положень – у баскетболі, відпрацювання різноманітних кидків у ворота з близької відстані у гандболі, прориви з м'ячем до воріт, переборюючи опір захисників, – у футболі тощо, вимагає роботи з граничною або близькою до граничної інтенсивністю.

У процесі занять з юними спортсменами, спрямованими на розвиток координаційних здібностей, рекомендуються такі методичні поради:

1. Ускладнювати раніше засвоєні вправи (змінювати вихідні положення, включати додаткові рухи, завдання, умови тощо).

2. Контролювати, щоб спортсмени виконували вправи лівою і правою рукою (ногою), засвоюючи техніку гри та вдосконалювали навички.

3. Змінювати довжину дистанцій, кількість гравців, розміри майданчика.

4. Збільшувати або зменшувати швидкість рухів, переключати учнів з однієї рухової дії на іншу.

5. Регулювати навантаження на організм школяра за першими ознаками погіршення точності рухів.

6. Визначати достатність пауз (відпочинку) між повтореннями окремих завдань за показниками відновлення частоти серцевих скорочень.

7. Розвиток координаційних здібностей доцільно починати з молодшого шкільного віку (7–10 років), оскільки цей вік вважається найбільш сприятливим.

8. Визначаючи кількість вправ необхідно враховувати, що вони, крім фізичного навантаження, спричиняють і значне нервово напруження. Тому часто повторювати їх недоцільно.

9. Учні повинні збагачуватись новими руховими навичками безперервно, бо коли упродовж тривалого часу їхні запаси рухів не поповнюються, то інтерес до навчання та тренування втрачається.

10. Вправи для розвитку координаційних здібностей проводяться у невеликому обсязі в кінці підготовчої або на початку основної частини уроку, після виконання вправ для розвитку швидкості.

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів спортсмена. Термін “гнучкість” більш прийнятний для оцінки сумарної рухомості в суглобах усього тіла. Коли ж йдеться про окремі суглоби, то

правильніше говорити про їх рухомість (рухомість у гомілковостопних суглобах, рухомість у плечових суглобах тощо).

Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності в спортивних іграх. Так, за умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється і уповільнюється процес засвоєння ігрових прийомів і тактичних дій. Недостатня рухомість у суглобах обмежує рівень вияву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Низький рівень розвитку гнучкості є причиною зниження результативності тренування на розвиток інших рухових якостей.

Доведено, що ефективність силової підготовки значно збільшується, якщо збільшується амплітуда рухів. Це дає змогу виявити більшу силу за рахунок використання еластичних властивостей м'язів на початку рухів, а також забезпечити стимулююче навантаження в усіх фазах діапазонів рухів.

Якщо рівень розвитку є достатнім, то досяжна для спортсмена амплітуда рухів у різноманітних суглобах перевищує необхідну для ефективного виконання змагальних вправ. Ця різниця визначається як резерв гнучкості.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб.

Пасивна гнучкість – це здатність до досягнення найвищої рухомості в суглобах під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості.

Необхідно врахувати, що зв'язок між активною і пасивною гнучкістю незначний. Часто зустрічаються спортсмени, які мають високий рівень пасивної гнучкості при незначному активної, і навпаки.

Рівень пасивної гнучкості є основою для підвищення активної, однак це вимагає спеціальної цілеспрямованої роботи, часто пов'язаної не лише з удосконаленням здібностей, що безпосередньо визначають рівень гнучкості, але й розвитком сили. Зокрема, такий стан спостерігається, якщо є велика різниця між рівнями активної і пасивної гнучкості. Чим більша різниця, тим значніше збільшення сили впливає на збільшення рухомості в суглобах.

Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухомості у плечових суглобах не забезпечує рівня рухомості у колінних чи гомілковостопних. Так, виникає необхідність різнобічного розвитку гнучкості у процесі загальної фізичної підготовки і спрямованого підвищення рухомості у суглобах, які мають найбільше значення для конкретної спортивної гри – у процесі спеціальної фізичної підготовки.

Виділяють також анатомічну гранично можливу рухомість, яка обмежується будовою відповідних суглобів.

Особливості будови різноманітних суглобів, поєднання їх тканин установлює анатомічно можливі межі гнучкості, хоча спрямоване тренування поліпшує еластичні властивості суглобової сумки, зв'язок, змінює форму кісткових поверхонь, що з'єднуються.

Рівень гнучкості, перш за все, обмежується напруженням м'язів-антагоністів. Тому гнучкість значною мірою залежить від здатності поєднувати напруження м'язів, що виконують рух, із розслабленням м'язів, що розтягуються.

У процесі розвитку організму гнучкість змінюється нерівномірно. Рухомість хребта при розгинанні помітно підвищується у хлопчиків з 7 до 14 років, а у дівчаток – з 7 до 12. У старшому віці приріст гнучкості знижується. Гнучкість деякою мірою впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Спеціальний розвиток гнучкості – складова частина навчально-тренувального процесу, але слід пам'ятати, що надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких ігрових прийомів.

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

Для розвитку гнучкості необхідно дотримуватись таких методичних вимог:

розвивати гнучкість систематично і планомірно;

використовувати вправи на гнучкість лише після попереднього виконання загальнорозвиваючих вправ (підготовка м'язів до виконання спеціальних вправ), наприкінці розминки;

виконувати вправи на розтягування серіями, інтервали між серіями заповнювати вправами на розслаблення м'язів;

комплекс вправ на гнучкість починати з активних вправ.

Гнучкість легко розвивається в дитячому підлітковому віці, а потім її слід підтримувати на досягнутому рівні.

Найвищі темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці 7–10 років. Однак підвищення гнучкості в цьому віці не повинно перетворюватися у самоціль. На початковому етапі розвитку гнучкості вправи на розтягування не повинні викликати відчуття болю. Особливо обережно треба збільшувати амплітуду вправ, спрямованих на розвиток гнучкості хребетного стовпа. До 10–11 років слід утримуватися від виконання нахилів уперед і особливо назад з максимальною амплітудою.

У середньому шкільному віці гнучкість удосконалюють за допомогою спеціальних вправ (парних – з повторною амплітудою, на розтягування), вправи на гнучкість у поєднанні з вправами, які зміцнюють суглоби, зв'язки, м'язи. Вправи на розтягування необхідно виконувати без зайвої активності, щоб не допустити травм і не спричинити зайвої рухливості в суглобах.

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

Технічна підготовка

Техніка – засіб ведення гри. Рівнем володіння технікою визначається майстерність гравця зокрема і команди у цілому.

Технічна підготовка – процес оволодіння та вдосконалення раціональною технікою виконання різноманітних ігрових прийомів, які є засобом ведення змагальної боротьби. Юний спортсмен пізнає біомеханічні закономірності рухів і дій, практично засвоює необхідні навички, доводячи їх до найвищого рівня досконалості. У процесі технічної підготовки постійно збільшується кількість прийомів, що вивчаються, і способів їх виконання, здійснюється оволодіння комплексом прийомів, які сприяють розкриттю індивідуальних особливостей юного спортсмена та найкращому виконанню його функцій у команді, покращується якість виконання прийомів, підвищується їх ефективність і стійкість до впливу негативних факторів.

Спрямованість технічної підготовки обумовлена сучасними тенденціями розвитку спортивної гри. Оптимальних показників можна

досягти лише в результаті правильної всебічної технічної підготовки гравців, для чого необхідно:

- володіти всіма, відомими на сьогодні сучасній спортивній грі, технічними прийомами та уміти реалізовувати їх найбільш досконалим способом у різноманітних умовах змагальної діяльності;

- уміти поєднувати прийоми один з другим в різній послідовності та різною кількістю їх у різноманітних умовах взаємодії і суперництва;

- різноманітність дій створюється шляхом їх поєднання, що дає змогу вести гру гнучко, варіативно, мобільно;

- володіти комплексом прийомів, які в грі доводиться використовувати частіше, ніж іншим гравцям, і виконувати їх з найбільшим ефектом. Гостра комбінаційна гра в умовах змагальної діяльності вимагає максимального використання індивідуальних особливостей (зріст, рухливість, здібність оцінювати ситуацію та ін.) і чіткого розмежування функцій;

- постійно підвищувати якість виконання прийомів, покращуючи їх загальну погодженість.

Основний замовник рівня технічної підготовки – сама гра. Тому весь процес тренування повинен бути організований так, щоб поступово підвищувались вимоги до здібностей спортсмена, які забезпечують успішне ведення змагальної боротьби в умовах протиборства, що зростає.

Оволодіння раціональною технікою в найкоротші терміни залежить від знання шляхів розвитку гри та продуманої, помірної побудови всього багаторічного тренувального процесу. На різних етапах спортивної діяльності перед спортсменом висувуються головні, першочергові завдання, відповідно до яких добираються методи і вправи. Завдання вдосконалення техніки змінюються з віком і кваліфікацією юного спортсмена. Багаторічний тренувальний процес можна умовно поділити на три етапи:

- початкову постановку техніки;

- стабілізацію її та вдосконалення;

- досягнення вищої спортивної майстерності.

Початкова постановка техніки. Правильну початкову постановку техніки, як і всебічну фізичну підготовку, слід розглядати як фундамент високих результатів. Цей період підготовки відіграє вирішальну роль у подальшій діяльності спортсмена: від старанності та всебічності виконаної роботи залежать можливості та темпи подальшого прогресу.

Головним завданням даного етапу є становлення техніки, тобто формування системи рухів шляхом оволодіння основними закономірностями виконання головних прийомів гри. Для цього необхідно:

використовувати природні рухи (біг, стрибки, метання) і уточнювати їх відповідно до вимог гри;

оволодіти механізмами рухових навичок при використанні основних прийомів сучасної техніки;

поєднати відомі рухи з тими, що вивчаються, у нові сполучення, що складає основу різноманітності дій спортсмена;

навчитись застосовувати вивчені прийоми в умовах гри.

Навчання прийомів техніки пов'язане з формуванням конкретних навичок, які складають визначену структурну групу системи рухів. На початку навчають кожного прийому ізольовано від гри. Розподіл матеріалу здійснюється так, щоб прийоми нападу передували вивченню відповідних прийомів захисту. Паралельно вивчаються декілька прийомів – спочатку поодиночі, а потім у поєднанні. У цей період не обов'язково доводити кожний прийом до навички. Старанно засвоюються основні прийоми і головні способи їх реалізації. Другорядні способи можуть бути засвоєні до рівня умінь, а ті, які зустрічаються рідко, потрібні лише для ознайомлення.

Вибираючи прийом чи спосіб для вивчення, слід керуватись дидактичним правилом: “від головного до другорядного”, а послідовність у вирішенні педагогічних завдань здійснюють відповідно до загальної структури вивчення прийому. Підбір вправ ведеться відповідно до правил “від легкого до складного” і “від відомого до невідомого”.

Швидке оволодіння основними рухами залежить від визначеної послідовності в постановці педагогічних завдань:

засвоїти правильне вихідне положення;

визначити, які частини тіла беруть участь у русі, який їх напрямок і погодженість;

досягти виконання рухів за оптимальними амплітудами при самостійних діях того, хто навчається, в довільному, зручному для нього темпі;

досягти точності у структурі рухів, а потім засвоювати деталі прийому.

Під час навчання умови виконання слід удосконалювати, щоб підвести вихованців до використання прийому в елементарній грі.

Тактична підготовка

Перемога над суперником визначається не лише фізичною, технічною, теоретичною, психологічною підготовкою гравців, але й умінням раціонально використовувати свої можливості. Тактика залежить від багатьох факторів: знання техніки та правильного її використання, уміння розподіляти свої сили під час зустрічі, врахування умов змагань, тлумачення правил, оцінки дій партнерів і суперників тощо. Уміння організувати гру є мистецтво, якому необхідно систематично та скрупульозно навчатись. У процесі тренування спортсмени оволодівають комплексом знань із стратегії і тактики та засвоюють велику кількість спеціальних умінь і навичок.

Спрямована тактична підготовка спортсменів сприяє оволодінню мистецтвом ведення спортивної боротьби. Вона базується на здібностях спортсмена швидко і правильно сприймати й аналізувати змагальну ситуацію, що склалася, знаходити оптимальні рішення адекватні відповідному тактичному завданню та реалізувати їх у погодженні з колективом партнерів.

Задля створення теоретичної бази тактичної підготовки слід широко використовувати всі форми самостійної роботи спортсменів. На самостійних заняттях вивчаються особливості тактики спортивної гри, правил змагань і методики суддівства ігор. Особлива увага спортсменів спрямовується на накопичення та аналіз власного досвіду участі у змаганнях. Наприклад, аналіз заміток у власному щоденнику навчально-тренувальної роботи спортсмена дає змогу встановити причини швидкого зростання спортивних результатів або їх спаду, зіставити особливості тактичної підготовки на різних етапах і зробити необхідні висновки.

Тактична майстерність – це спільний плід гравця і тренера. Тому тренеру слід періодично доручати своїм підопічним самостійно складати тактичний план їх участі (або участі всієї команди) в конкретному змаганні. У процесі складання такого плану реалізуються накопичені гравцем знання про засоби, форми і способи спортивної боротьби, відомості про того чи іншого суперника. Після зустрічей гравці спільно з тренером зіставляють свої плани з дійсним перебігом змагань і намічають шляхи подальшого процесу тактичної підготовки.

У тактичній підготовці можна чітко виявити чотири методично взаємозв'язані завдання:

розвивати у спортсменів швидкість альтернативних складних реакцій, уважність, орієнтування, кмітливість, творчу ініціативу;

сприяти тому, щоб спортсмени оволоділи індивідуальними діями і типовими взаємодіями з партнерами, основними системами командних дій у нападі та захисті;

формувати у спортсменів уміння найбільш ефективно використовувати засоби гри та накопичений тактичний арсенал, враховуючи при цьому власні сили, можливості, зовнішні умови й особливості опору суперника;

розвивати у спортсменів здібності ефективно переключатися в час зустрічі від одних систем і варіантів командних дій до інших.

Якщо перші два завдання притаманні початковому оволодінню тактикою гри, то два наступні вирішуються протягом багатьох років спортивного вдосконалення.

На початковому етапі розвитку у спортсменів швидкості альтернативних (складних) реакцій, спеціалізованих сприймань (простору, часу, відстані, м'яча, м'язових зусиль тощо), орієнтування, кмітливості потрібно здійснювати в органічному зв'язку з процесами фізичної, технічної, теоретичної, психологічної, інтегральної підготовки.

При цьому слід дотримуватись головного правила – для того, щоб спортсмен оптимально діяв в умовах змагань, система його підготовки має бути адекватною, тобто максимально наближеною до специфічних умов змагальної діяльності.

Інтегральна підготовка

Ігрова і змагальна діяльність спортсменів ігрових видів – яскравий взірєць системності і логічності, лабільності та раціональності різноманітних взаємодій гравців у перебігу подій на ігровому майданчику (полі), гнучко пов'язаного цілого. Взаємопов'язані рухові якості, координаційні здібності, прийоми техніки гри, тактичні дії; рухові якості з технічними прийомами і тактичними діями; прийоми техніки гри з тактичними діями, тактичні дії з міжособистісними відносинами спортсменів тощо. Такий взаємозв'язок різних компонентів підготовки потребує спеціального, цілеспрямованого впливу. Значущість цього настільки велика, що виникає необхідність у

навчально-тренувальному процесі виділити спеціальну підготовку спортсменів – інтегральну (цілісну).

Інтегральна (конструктивно об'єднана, комплексна) підготовка являє собою різноманітні системи тренувальних впливів, які спрямовуються на максимальну реалізацію тренувальних ефектів фізичної, технічної, тактичної та всіх інших компонентів підготовки у цілісній ігровій і змагальній діяльності.

У досягненні високих результатів у спортивних іграх умовно можна визначити три ступені: рівень рухових здібностей, які обумовлюють ефективність рухової дії; реалізація рухових здібностей через техніку конкретних прийомів гри; реалізація технічних прийомів через тактичні дії. Цілісний характер ступенів і факторів виявляється в тому, що чим різноманітніший арсенал техніки, тим більше можливостей у гравців реалізувати свій руховий потенціал. Водночас, чим різноманітніший арсенал тактики, тим більше можливостей у гравців для виявлення свого техніко-фізичного потенціалу.

До цього слід додати, що різноманітні ігрові прийоми виконуються багаторазово впродовж однієї гри в умовах колективних дій і жорсткого суперництва, а таких ігор у змаганнях завжди декілька. Тому дуже важливо досягати ефективності реалізації всього набутого у процесі змагального протиборства, де тісно пов'язані в одне ціле техніка і тактика, рухові здібності, моральні та вольові якості тощо.

Проте не можна зводити інтегральну підготовку спортсменів лише до двосторонніх ігор і участі у змаганнях. Під інтегральною підготовкою слід розуміти цілеспрямований педагогічний процес встановлення зв'язків між факторами, які обумовлюють ефективність (результат, виграш) ігрових дій спортсмена і комплексний вплив цілісної ігрової діяльності, включаючи змагальну.

У завдання інтегральної підготовки спортсменів входять: встановлення взаємозв'язків між компонентами підготовки – фізичної і технічної; технічної і тактичної; морально-вольової з теоретичною; психологічної і фізичної з техніко-тактичною; теоретичної і техніко-тактичної з фізичною; досягнення стабільності реалізації ігрових навичок у складних умовах змагань; оптимальної реалізації фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної підготовки в ігрових діях.

Найважливішими засобами інтегральної підготовки є спряжені вправи на стику двох і більше компонентів підготовки; вправи з чергуванням різних за характером рухів (підготовчі, підвідні, з техніки і тактики, з переключенням завдань); навчальні двосторонні ігри з обумовленими завданнями гравцям зокрема та команді в цілому щодо реалізації техніко-тактичного арсеналу; підготовчі, контрольні і календарні змагання із спеціальними настановами на гру.

Головні методи інтегральної підготовки – ігровий, змагальний, метод спряжених впливів. Найвищою формою організації і проведення занять з інтегральної підготовки є навчальні, контрольні і змагальні ігри з конкретної спортивної гри.

Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовки досягається, по-перше, з розвитком рухових якостей, необхідних для виконання конкретного прийому гри; по-друге, з розвитком координаційних здібностей у межах структури ігрових прийомів; по-третє, з розвитком спеціальних рухових здібностей і окремих ігрових прийомів у процесі багаторазового їх повторення з інтенсивністю, яка значно перевищує змагальну.

При цьому використовують відповідні методичні прийоми і організацію проведення вправ: чергування вправ для розвитку рухових здібностей; чергування вправ для розвитку координаційних здібностей з вправами, спрямованими на вдосконалення техніки гри; виконання вправ спрямованих на поєднання рухових якостей, координаційних здібностей, з удосконаленням ігрових прийомів.

Єдність тактичної і технічної підготовки досягається шляхом удосконалення технічних прийомів за допомогою багаторазового виконання тактичних дій з підвищеною інтенсивністю.

Інтегральна підготовка суттєво впливає на ефективне використання вивчених технічних прийомів і тактичних дій у складних умовах ігри і змагань. У висококваліфікованих спортсменів інтегральна підготовка посідає головне місце в навчально-тренувальному процесі, особливо у передзмагальних циклах і в змагальному періоді, макроциклу.

Змагальна підготовка

Метою змагань є не тільки досягнення перемоги, а й виконання низки навчально-тренувальних завдань: відпрацювання у грі нових тактичних комбінацій, набуття ігрового досвіду, використання резуль-

татів для творчої оцінки виконаної роботи. Змагання слід розглядати як складову частину навчально-тренувального процесу.

Змагальна підготовка немов би інтегрує окремі аспекти всього тренувального процесу. Система змагань як основний спосіб змагальної підготовки команди передбачає поступове зростання складних ігор та збільшення психологічної напруженості. Змагання є ядром спортивної діяльності. У спортивних іграх змагання – одночасно генетичний фактор, механізм функціонування, мета діяльності та її продукт, критерій ефективності та найбільш специфічний засіб підготовки спортсменів.

Участь у змаганнях з різними за стилем гри та рівнем підготовленості командами – обов'язкова умова для набуття та вдосконалення у спортсменів необхідних змагальних якостей, які сприяють ефективному виступу та досягненню запланованої мети в змаганнях.

У час планування змагальної практики спортсмена слід керуватись такими положеннями:

по-перше, спортсмен має бути готовий до розв'язання завдань, що поставлені перед ним, за станом здоров'я, фізичними та психічними можливостями;

по-друге, змагання слід добирати так, щоб за спрямованістю та ступенем важкості вони відповідали завданням, віковим особливостям спортсменів та особливостям етапу підготовки.

Так, змагальна підготовка є складовою системи підготовки спортсменів і в тій чи іншій формі існує протягом всієї багаторічної їх підготовки.

Роль та місце змагань суттєво різняться залежно від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах плануються тільки підготовчі та контрольні змагання. Змагання проводяться рідко, без спеціальної підготовки до них. Їх основною метою є контроль за ефективністю тренувального етапу, що минув, набуття змагального досвіду, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки. Із зростанням кваліфікації спортсменів, на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростає. У змагальну практику вводяться відбіркові та основні змагання. Кількість та роль останніх є найбільшими на етапі максимальної реалізації індивідуальних та колективних (командних) можливостей.

Мета змагальної підготовки полягає в тому, щоб спортсмени навчилися максимально реалізовувати в умовах відбіркових та основних

змагань все те, що вони засвоїли у процесі навчально-тренувальних занять. Для досягнення мети спортсмен повинен:

знати значення майбутніх змагань і конкретні завдання, які витікають із структури змагальної діяльності та факторів, що обумовлюють її ефективність;

володіти детальною інформацією про команди-суперниці, уміти професійно розуміти настанову на гру для колективу (команди), для себе особисто та творчо, у межах ігрової дисципліни, виконувати завдання тренера;

знати правила змагань, особливості їх тлумачення на майбутніх змаганнях, манеру поведінки (виконання функцій) того чи іншого судді (арбітра), а також вимоги щодо шиккування, розминки, замін, перерв, структуру проведення змагань (програму), інформаційно-пізнавальну та виховну програму (екскурсії, зустрічі з ветеранами спорту, сценарій вихідного дня тощо);

ефективно вести ігрові дії в різних умовах (особливості спортивних споруд, уболівальників, кліматичних умов та ін.);

досягти до моменту змагань оптимальної психічної готовності до ведення спортивної боротьби з будь-яким за силою (кваліфікацією) суперником.

Завдання змагальної підготовки вирішуються в тренувальній і змагальній діяльності за допомогою: а) інтегральної підготовки (реалізація в єдності структурних компонентів змагальної діяльності в процесі ігрових дій у двосторонніх іграх; б) змагань з техніко-тактичної, фізичної підготовки; в) змагань з міні-баскетболу, міні-волейболу, міні-гандболу тощо; змагань з чисельною перевагою (меншістю) гравців в одній команді (у середині навчальної групи, спортивного колективу); г) контрольних ігор з підбором спаринг-партнерів різних за стилем гри та рівнем підготовленості; д) підготовчих (підвідних) змагань.

У процесі змагальної підготовки слід керуватися положеннями:

спрямованість і ступінь труднощів змагань повинні чітко відповідати завданням, індивідуальним і рольовим (амплуа) особливостям певних контингентів спортсменів;

до участі в змаганнях допускати лише достатньо підготовлених і здорових спортсменів;

планувати співвідношення змагальної та тренувальної діяльності так, щоб сприяти найбільш ефективній реалізації процесу підготовки

та найбільш повному розкриттю можливостей спортсменів в умовах змагань;

склад учасників і програма змагань повинні забезпечити необхідну конкуренцію та умови для максимальної реалізації функціональних можливостей спортсменів.

На кожному етапі підготовки та у річних циклах необхідно планувати оптимальну кількість змагань, які сприяли б успішному розв'язанню завдань багаторічної підготовки.

Занадто велика (мала) кількість змагань або їх відсутність негативно впливають на ефективність навчально-тренувального процесу. Орієнтовані норми змагального навантаження в багаторічній підготовці (протягом року): у командах низької кваліфікації – 15–30 ігор, у навчально-тренувальних групах – 30–50 ігор. Більше половини ігор – календарні (контрольні та основні).

Важливе значення має підготовка до змагань і управління діями спортсменів зокрема та команди в цілому у процесі змагань. Провідна роль тут належить тренеру. Виховання змагальних якостей починається з перших кроків навчання спортсменів. Спочатку, наприклад, дітей привчають до ігрової діяльності, а потім до змагальної.

Для кожного колективу спортсменів (команди) у певні терміни є змагання, від результатів яких залежить головна оцінка їх діяльності.

Функції змагання у сучасних спортивних іграх різноманітні. Великі офіційні змагання завершують тривалі етапи підготовки спортсменів, значною мірою визначають систему відбору гравців, організацію та методику їх подальшої підготовки. Інші змагання можуть бути відбірковими і бути важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності.

Чотири ступені змагань

Підготовчі змагання. Їх основною метою є адаптація спортсменів до умов змагальної боротьби, вдосконалення раціональної техніко-тактичної схеми змагальної діяльності, набуття змагального досвіду.

Контрольні змагання. У них перевіряється спроможність спортсмена (команди), рівень його (її) підготовленості, ефективність етапу підготовки, що минув. Результати змагань є основою для планування

подальшої підготовки команди. Контрольними можуть бути змагання різного рівня та спеціально організовані змагання.

Відбіркові змагання проводяться з метою виявлення найсильніших команд для участі у наступному етапі змагань.

Основні змагання. Головна мета участі у них – перемога або виборювання якомога вищого місця. Команду орієнтують на досягнення максимального результату, повну мобілізацію функціональних можливостей у процесі змагальної боротьби. Ці змагання дають змогу об'єктивно оцінити сили команд, зіставити якість проведеної навчально-тренувальної роботи.

Для успішного виступу у змаганнях будь-якого ступеня необхідна спеціальна підготовка. Однієї тренувальної діяльності, якою б вона не була, навіть при найбільш оптимальному рівні підпорядкованості її змагальній діяльності, успіху досягти не можливо.

Принципи навчання та тренування

В основу багаторічної підготовки спортсменів, організації і проведення навчально-тренувальних занять покладено загальнопедагогічні та специфічні для спортивного тренування принципи.

Загальнопедагогічні принципи

Принцип єдності навчання та виховання. Заняття спортивними іграми не можна розглядати як самоціль. Навчання і тренування нерозривно пов'язані з вихованням учнів. Причому виховання має таке ж значення, як і успішне оволодіння тим чи іншим ігровим прийомом. Це витікає із розуміння суті гри як спільної діяльності, де провідне значення належить особистим якостям кожного вихованця.

Працюючи зі спортсменами, необхідно насамперед виховувати у них дисциплінованість. Потрібно добиватись, щоб усі їх вчинки, дії повністю підпорядковувались інтересам колективу.

Дисциплінованість виховується високою вимогливістю тренера. Основою вимогливості є бездоганне виконання всіх норм і правил життя та побуту колективу: ніяких запізнь на заняття, пропусків тренування без поважних причин, чітке виконання всіх зауважень, розпоряджень, команд, зразкова поведінка. Без уваги не можна залишати жодного вияву недисциплінованості. Така вимогливість привчає спортсменів стежити за собою і своїми діями, ставити інтереси колек-

тиву вище за власні, з повагою ставитися до партнерів і суперників. Недостатня вимогливість до спортсменів призводить до послаблення дисципліни, а це в свою чергу негативно впливає на фізичну підготовленість і спортивне вдосконалення.

Виховання і навчання – єдиний педагогічний процес. Виховна робота повинна проводитись завжди і всюди, з першого дня появи новачка на занятті.

Принцип свідомості та активності – один із основних принципів, на якому ґрунтується навчально-виховна діяльність педагога з учнями. Від його успішної реалізації повністю залежить свідоме та старанне ставлення учнів до занять, розуміння ними і здійснення того, що вивчається.

Принцип свідомості та активності детермінує усвідомлення учнями значення систематичних навчально-тренувальних занять, розвитку рухових і психічних якостей для досягнення успіху в обраному виді спорту, важливості самоаналізу, прагнення до самовиховання цих якостей, контролю над ними, значення постійного подолання труднощів і перешкод на шляху досягнення мети. Він сприяє формуванню в учнів цілеспрямованості у своїх діях, усвідомлення та реалізації мотивів та інтересів спортивної діяльності. Принцип свідомості й активності дає можливість учням діяти в екстремальних умовах змагань з максимальною віддачею для команди (колективу). З метою оптимізації процесу реалізації учнями принципу свідомості та активності потрібно, щоб тренер чітко ставив завдання перед спортсменами та спонукав їх до активних цілеспрямованих дій для досягнення мети.

Принцип наочності. Наочність прискорює створення уяви і цим самим полегшує процес засвоєння навчального матеріалу. За допомогою зорового аналізатора у процесі гри сприймається до 90 % усієї інформації. Тому використання цього каналу в навчальному процесі цілком виправдано. Принцип наочності вимагає до безпосереднього зразкового показу використання наочних посібників, кінограм, фотографій, схем, різноманітної демонстраційної техніки, у тому числі кінотелевізійної (відеотехніки).

Принцип систематичності вимагає правильної і чіткої організації системи знань. Безсистемний, хаотичний виклад матеріалу гальмує хід навчання і робить його малоцікавим, нудним. У спортивних іграх з їх

складним змістом важливо побудувати процес навчання так, щоб спочатку засвоювались основи гри, а потім – різні елементи, просуваючись від більш важливих до менш важливих. Така система вивчення дозволяє своєчасно підготувати учнів до участі в змаганнях, а потім з року в рік збагачувати їх арсенал. При цьому необхідно дотримуватись встановленої послідовності у навчанні і поступово збільшувати навантаження.

Принцип індивідуалізації особливо важливий на початкових заняттях: не можна давати великі навантаження початківцям; навантаження повинні відповідати рівню функціональних можливостей організму кожного вихованця. Цікаві і корисні вправи, які не відповідають можливостям рівня підготовки спортсмена, не принесуть бажаного результату. Тому навчання треба проводити в спокійній обстановці, поступово ускладнюючи його і наближаючи обстановку до змагальної. Участь у змаганнях недостатньо підготовлених учнів негативно впливає на подальшу їх підготовку. Необхідно враховувати й індивідуальні можливості спортсменів, правильно добирати навчальний матеріал, давати посилене навантаження, визначати ігрові функції, враховувати взаємовідносини між людьми у процесі виконання різноманітних фізичних вправ і формування спортивного колективу.

Принцип міцності знань передбачає необхідний розвиток загальних і спеціальних рухових здібностей, без яких неможливо підвищувати спортивну майстерність. Його реалізація забезпечує створення широкого кола автоматизованих рухових навичок, спеціальних знань і умінь. Це дозволяє учням досить ефективно оволодівати навичками техніки і тактики гри у навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Міцність досягається у процесі систематичного повторення, закріплення і вдосконалення матеріалу. Проте важливо отримати не консервативні, короткі навички, а динамічні, які легко варіюють у різних ситуаціях, про що слід пам'ятати педагогу у професійній діяльності.

Наступний момент, який забезпечує міцність засвоєння – наближення умов вивчення і закріплення програмового матеріалу до реальних умов гри, змагань. Лише за цієї умови набуті навички будуть дійними і ефективними.

Методичні принципи і закономірності навчання та тренування учнів взаємопов'язані і визначають основний напрям професійної діяль-

ності спортивного педагога під час організації та проведення занять у спортивних секціях.

Специфічні принципи

Принцип спрямованості на вищі досягнення. Спортивні ігри не можливі без змагань. Отже, закономірні прагнення гравців здобути найвищі результати у змаганнях, перемогти суперників. З цією метою у навчально-тренувальному процесі застосовують найефективніші засоби і методи тренування, здійснюють поглиблену спеціалізацію, проводять цілорічні та багаторічні тренування.

Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки полягає у всебічному фізичному розвитку спортсменів, опануванні ними ігрових специфічних дій, що у свою чергу, створює необхідні передумови для високих спортивних досягнень.

Принцип безперервності тренувального процесу передбачає послідовне проведення занять з учнями протягом багатьох років. Успішна реалізація цього принципу залежить від умілого чергування навантажень і відпочинку, внаслідок чого працездатність спортсменів систематично підвищується.

Принцип поступового збільшення тренувальних навантажень і вимог. Для досягнення високої працездатності необхідно систематично підвищувати навантаження. Але це треба робити правильно з методичного погляду. Кращих результатів досягають тоді, коли дають учням так звані хвилеподібні тренувальні навантаження (малі навантаження чергуються із середніми і максимальними). Принцип хвилеподібності навантажень дає змогу підтримувати високу спортивну форму протягом тривалого часу за рахунок відповідного розподілу обсягу та інтенсивності спортивних навантажень і відпочинку, враховуючи взаємодію процесів стомлення та відновлення.

Принцип циклічності тренувального процесу означає побудову тренувальних занять у межах певних відрізків часу (циклів), чергування різних компонентів підготовки і навантажень. Залежно від часу, в межах якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють мікроцикли (2–7 занять), мезоцикли (3–6 мікроциклів) і макроцикли підготовки спортсменів. Структура і зміст циклів залежить від конкретних умов і закономірностей зниження й відновлення працездатності.

У річному, піврічному або іншому багатомісячному циклі тренування (макроциклі), як правило, виділяють три періоди: підготовчий (період фундаментальної підготовки), змагальний (період основних змагань) і перехідний. В основі такої побудови тренувального макроциклу лежать закономірності набуття, збереження й тимчасова втрата спортивної форми.

Принцип єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності і тренування. Структура змагальної діяльності і фактори, які обумовлюють її ефективність, є основоположними для побудови тренування на всіх рівнях: тренувальні заняття, мікроцикли, середні та річні цикли, чотирирічний цикл для олімпійців і багаторічний цикл у системі підготовки спортивних резервів.

Рівень відповідності тренування структурі головних майбутніх змагань зростає прямо пропорційно скороченню часу до участі в них. Досягають цього завдяки корегуванню змісту техніко-тактичної та інтегральної підготовки, навантаження, моделювання майбутніх суперників, умов змагань тощо.

Методи навчання й тренування спортсменів

Реалізація принципів навчання здійснюється шляхом застосування під час занять різноманітних методів і методичних прийомів. Методи та методичні прийоми, які застосовуються в практичній роботі, повинні забезпечувати виховний характер навчання, відповідати поставленому завданню, особливостям навчального матеріалу, рівню підготовленості учнів, умовам проведення занять.

Фізичне виховання як діяльність педагогів і учнів має свої методи. З боку педагога – це різноманітні спроби, які допомагають учням засвоїти програмний матеріал, сприяють активізації навчально-тренувального процесу; з боку тих, хто навчається – це відбиття глибинного процесу засвоєння знань, формування умінь і навичок. Отже, метод є обопільним виявом діяльності, як і належить у навчально-тренувальному процесі. Для курсанта засвоєння методів навчання, тренування, виховання підлеглих є одним з факторів його професіоналізації – з моменту засвоєння ним зазначених нижче методів починається його професійне розуміння своєї майбутньої педагогічної діяльності як командира, керівника.

У процесі навчання ігровим прийомом і тактичним діям використовують різноманітні методи навчання і тренування.

З практичною метою всі методи умовно поділяють на три групи: *словесні, наочні й практичні*. У процесі спортивного тренування всі ці методи застосовуються у різних поєднаннях. Кожний метод використовують не стандартно, а постійно пристосовуючи до конкретних умов, зумовлених особливостями спортивної підготовки. Добираючи методи, слід стежити за тим, щоб вони повністю відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості.

До словесних методів, що застосовуються у навчанні та спортивному тренуванні, належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда і обговорення. Ці форми найчастіше використовують у лаконічному вигляді, особливо у підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання словесних методів з наочними. Ефективність навчально-тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання наказів і команд, зауважень, словесних оцінок і пояснень.

Наочні методи, що використовуються в спортивній практиці, різноманітні. Вони обумовлюють дієвість процесу тренування. До них належить методично правильний показ окремих вправ і їх елементів, який проводить педагог або кваліфікований спортсмен.

У спортивній практиці, особливо в останні роки, широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми і відеозаписи. Використовуються також методи орієнтування. Тут слід розрізняти як найпростіші орієнтири, що обмежують напрямки рухів, дистанцію тощо, так і складніші – світлові, звукові і механічні пристрої, що лідирують, з програмним управлінням і зворотним зв'язком включно. Ці пристрої дають змогу спортсмену одержати інформацію про темпоритмові, просторові і динамічні характеристики рухів, а іноді й інформацію про рухи та їх результати і навіть забезпечити примусову корекцію.

Методи практичних вправ умовно можна поділити на дві основні групи:

1) методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для обраного виду спорту;

2) методи, переважно спрямовані на розвиток рухових здібностей.

Виділення першої групи обумовлене тим, що у будь-якому виді спорту, особливо у спортивних іграх, технічна підготовка являє собою складний і постійний процес або освоєння прийомів гри, або удосконалення техніки.

Слід враховувати, що освоєння спортивної техніки завжди передбачає одночасне оволодіння тактикою використання технічних прийомів і дій в умовах змагання.

Широкий арсенал і різноманіття фізичних навантажень, характерних для методів другої групи, забезпечує ефективну фізичну підготовку й удосконалення технічно-тактичної майстерності, розвиток психічних якостей. Обидві групи методів тісно взаємозв'язані, застосовуються у нерозривній єдності і в сукупності забезпечують ефективне вирішення завдань спортивного тренування. Неможливість ізолювати процес фізичної підготовки від процесу технічного удосконалення вимагає розгляду методів, спрямованих як на розвиток рухових здібностей, так і на удосконалення техніки гри.

Методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки. Слід виділити методи цілісного розучування вправ і по частинах.

Розучування руху в цілому відбувається під час освоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, які не можна поділити на окремі частини. Однак, освоюючи цілісний рух, увага послідовно акцентується на раціональному виконанні його окремих елементів.

При розучуванні більш-менш складних рухів, які можна розподілити на самостійні частини, освоєння спортивної техніки відбувається по цих частинах. Надалі цілісне виконання рухових дій сприяє інтеграції в єдине ціле освоєних складових ігрового прийому.

При застосуванні методів освоєння рухів як в цілому, так і по частинах, великого значення надається підвідним та імітаційним вправам. Підвідні вправи використовуються для полегшення освоєння техніки гри шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється спорідненою координативною структурою підвідних і основних вправ. Велика роль при цьому спеціального обладнання (навчальні пристрої, тренажери тощо).

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, однак під час їх виконання забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Такі вправи широко використовуються

при навчанні та удосконаленні технічної майстерності у початківців і спортсменів різної кваліфікації.

Методи, переважно спрямовані на розвиток рухових здібностей. Найважливішими показниками, що визначають структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа в процесі одноразового використання цього методу безперервний характер, чи виконується з інтервалами для відпочинку, і в якому режимі – рівномірному (стандартному) чи перемінному (варіюючому).

У процесі спортивного тренування вправа застосовується в межах двох основних методів – безперервного і інтервального. *Безперервний метод* характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. *Інтервальний метод* передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

У використанні обох методів вправи можна виконувати в рівномірному та перемінному режимах.

Залежно від добору вправ і особливостей їх використання тренування може дати узагальнений (інтегральний) і вибірковий (переважний) характер. При узагальненому впливі відбувається паралельне (комплексне) удосконалення різних якостей, що обумовлюють рівень підготовленості спортсмена, а при вибіркового – переважний розвиток окремих якостей.

За умови рівномірного режиму використання кожного із методів інтенсивність роботи є постійною, перемінною – варіюючою. Інтенсивність роботи може зростати з кожною наступною вправою (прогресуючий варіант) або неодноразово змінюватися (варіюючий варіант).

Безперервний метод тренування, що застосовується в умовах рівномірної роботи, використовується в основному для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості.

Можливості безперервного методу тренування в умовах перемінної роботи різноманітні. Залежно від тривалості окремих частин вправи, особливостей їх поєднання, інтенсивності роботи при їх виконанні можна досягти переважного впливу на організм спортсмена в напрямі підвищення швидкісних можливостей, розвитку різних видів витривалості, удосконалення окремих здібностей, що визначають рівень спортивних досягнень у різних видах спорту.

У випадку застосування варіюючого варіанта можуть чергуватися частини вправи, що виконується з різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю і перемінною тривалістю.

Прогресуючий варіант, пов'язаний з підвищенням інтенсивності роботи з кожною наступною вправою, а низхідний – з її зниженням.

Інтервальний метод тренування, що передбачає рівномірне виконання роботи, широко використовується в навчально-тренувальному процесі. Виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і чітко регламентованими паузами є типовим для даного методу.

Виконання вправ з використанням інтервального методу може мати або безперервний, або серійний характер.

Коловий метод (колова форма тренування) може включати всі згадані методи. Для цього розмічають “станції” – місця для виконання певних вправ, які відомі учням і впливають на розвиток рухових здібностей.

Коловий метод використовується у різних модифікаціях, суть яких полягає в наближенні характеру роботи до специфіки відповідної (конкретної) спортивної гри. Можна застосовувати його традиційну форму, а також колове тренування характеру поєднання, що дозволяє одночасно удосконалювати різні якості і навички, техніку і тактику. Колова форма організується навіть з включенням на кожній “станції” одних лише ігор й ігрових вправ.

Використання колового тренування економить навчальний час, оптимізує навчально-тренувальний процес, сприяє комплексному розвитку рухових здібностей у поєднанні із спеціальними руховими навичками.

Проте найкращого успіху можна досягти тоді, коли застосувати різні методи в тісному зв'язку, комплексно. Практичне використання методів вимагає врахування мети навчально-тренувального заняття, етапу навчання, фази засвоєння навчального матеріалу, підготовленості, віку та статі тих, хто займається.

Самостійними практичними методами також є ігровий і змагальний.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Використання ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з вирішенням завдань у ситуаціях,

що постійно змінюються і вимагають високого рівня вияву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації, технічних, тактичних і психічних можливостей. Ці особливості ігрової діяльності вимагають від спортсменів ініціативи, сміливості, вміння керувати своїми емоціями, вияву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень.

Усе це обумовлює ефективність ігрового методу при вирішенні завдань, що стосуються різних сторін підготовки спортсмена. Однак ефективність ігрового методу не обмежується вирішенням завдань, пов'язаних з підвищенням рівня підготовленості спортсменів. Не менш важлива його роль і як засобу активного відпочинку, переключення тих, хто займається, на інший вид рухової активності з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновних процесів, підтримання досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод обумовлює спеціально організовану змагальну діяльність, що є оптимальним способом підвищення ефективності тренувального процесу. Застосування цього методу пов'язане з виключно високими вимогами до фізичних, техніко-тактичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації у спортивній діяльності можливостей функціональних систем, що визначають рівень фізичної підготовленості.

У використанні змагального методу слід широко варіювати умови проведення змагань для того, щоб максимально наблизити їх до тих вимог, які найбільше сприяють вирішенню поставлених завдань.

Змагання можуть проводитись в ускладнених або полегшених умовах порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

Прикладом ускладнених умов змагань можуть бути змагання:

зі спортивних ігор на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців у команді суперників;

з “незручними” суперниками, які застосовують незвичайні техніко-тактичні схеми ведення спортивної боротьби;

за поганих погодних умов (дощ, сильний вітер, спека тощо).

Полегшені умови змагань можуть забезпечуватися:

зниженням висоти сітки (у волейболі), зменшенням маси м'ячів (у баскетболі, гандболі, футболі);

застосуванням гандикапу, за якого слабшій команді надається визначена перевага (наприклад, у закинутих м'ячах у гандболі).

Початкове навчання

Принципова схема розучування ігрових прийомів побудована відповідно до психофізіологічних закономірностей формування рухової навички.

На першому етапі, коли в окремих відділах головного мозку встановлюються функціональні зв'язки, винятково важливо сформувати правильну установку і таким чином сприяти швидкому замиканню нових нервових зв'язків. Цьому відповідає етап формування рухових уяв, на якому використовуються методи пояснення та показу. Досить важливо відтворити ситуацію, для якої типова рухова дія, що вивчається.

Наступний етап – початкове засвоєння. Швидке закріплення залежить від концентрації уваги на дію, що вивчається. З цією метою її виконують у спрощених умовах – без того фону, якому відповідає ця ж дія у грі.

Подальший етап відповідає фазі концентрації нервових процесів. Він дозволяє перейти до оволодіння навичкою в поступово ускладнених умовах. Різкий перехід до гри викликає порушення нервових процесів і руйнування навички.

На цьому етапі поступово умови закріплення навичок підводяться до ігрових. Поки що їх відрізняє ступінь протидії, емоційна насиченість.

Наступний етап дозволяє завершити формування навички. Тепер провідне місце посідає тактика її застосування.

Відповідальний характер ігрових дій вимагає, щоб учні знали що, як і коли їм необхідно робити. На перших етапах навчання вони засвоюють призначення кожного прийому і техніку виконання, навчаються правильно його застосовувати.

Наступний етап формування навички – її тонка диференціація. Навичка повинна стати стійкою і разом з цим залишитися гнучкою. Поступово вдосконалюючись, вона автоматизується і стає стійкою щодо руйнівних факторів змагань. Набуваються такі якості безпосередньо в результаті участі в змаганнях. Психологічна напруженість змагальної боротьби, наявність стресових ситуацій, властивих змаганням, дають можливість навичці набути потрібний ступінь адаптації до умов реалізації.

У спортивних іграх навчання не закінчується з початком участі в змаганнях. Воно продовжується і після початку спортивних виступів.

Отже, процес навчання в спортивних іграх складається з декількох взаємозв'язаних етапів, де кожний логічно передує наступному і впливає з попереднього.

Процес оволодіння руховими діями завжди протікає паралельно з виправленням помилок, які виникають під час їх вивчення та удосконалення. Поява помилок природна. Вони є наслідком цілої низки причин, характерних при навчанні. Головне завдання педагога – попередження та виправлення помилок до того, як вони засвоїлись. Загальновідомо з фізіологічних і психологічних положень про механізми формування рухових навичок, що засвоєні помилки досить важко піддаються виправленню.

Найхарактерніші фактори, внаслідок яких виникають помилки:

1. Недостатня підготовленість учнів до засвоєння нового навчального матеріалу. Це може бути невідповідність рухового апарату, відсутність необхідного рівня розвитку рухових здібностей, інтелектуальних і морально-вольових якостей. Щоб усунути цю причину, слід неухильно дотримуватись принципу систематичності і послідовності, постійно приділяти увагу інтелектуальній, морально-вольовій і фізичній підготовленості учнів.

2. Неправильна (неповна) уява про дію, що вивчається. Вона може бути наслідком неувважності учнів, нерозуміння або використання недостатньо ефективних словесних і наочних методів.

3. Порушення послідовності в структурі навчання, використання вправ, в яких умови діяльності неадекватні реальним можливостям учнів. Причина таких порушень – у переоцінці педагогом реальних темпів оволодіння ігровим прийомом, що вивчається. Тому перехід від одного етапу до іншого повинен здійснюватися на основі педагогічного обліку та контролю за процесом засвоєння матеріалу.

4. Порушення координаційних механізмів, які виникають з низки причин: нестача попереднього рухового досвіду, особливості сенсомоторних процесів, прагнення учнів якомога швидше досягти результату тощо. Необхідно в кожному конкретному випадку виявити об'єктивну причину та негайно усунути її.

Для правильного формування рухової навички суттєво важливе отримання термінової інформації про протікання окремих фаз і елементів у структурі руху. Це підвищує якість зворотних зв'язків всередині рухового аналізатора і сприяє покращенню процесу управління. З цією метою мало використовувати кінцевий результат дії (наприклад, Петренко – не попав у корзину). Необхідні проміжні орієнтири: у вихідному положенні, від якого досить часто залежить якість наступного руху, та в найбільш важливі моменти, що сигналізують про амплітуду, напрямок, темп і ритм руху. Усі ці параметри можуть бути здобуті опосередковано за допомогою спеціальних тренажерних пристроїв. Їх використання не лише в декілька разів прискорює темпи оволодіння руховими навичками, але й допомагає уникнути суттєвих помилок або швидко виправити їх.

Виявлені помилки усувають своєчасними вказівками й інструктажем, повторним показом і спільним (з педагогом) виконанням у повільному темпі, спрощенням руху шляхом його розчленування, виділенням фаз, в яких виявлена помилка, та її ізольованим вивченням, повторним виконанням підвідних вправ, вправами біля дзеркала та з партнером, який вказує на помилки, вправами на тренажерах тощо.

Загальна структура, типи і організація занять

Вузловою структурною одиницею тренувального процесу є окреме заняття. Під час заняття використовуються різні засоби, що сприяють реалізації різних компонентів підготовки спортсменів.

Структура занять обумовлюється багатьма факторами, до яких належать цілі і завдання даного заняття, закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена у процесі м'язової діяльності, величина навантаження заняття, особливості добору і поєднання тренувальних вправ, режим роботи і відпочинку тощо.

Наявна структура заняття, що складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частини, визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи, який зумовлюється біологічною працездатністю.

Існують чотири зони працездатності: зона передстартового стану, зона опрацювання, зона відносної стабілізації та тимчасової втрати працездатності. Це зумовлює і відповідну логіку поділу навчально-тренувального заняття на три частини: вступно-підготовчу (припадає на

перші дві зони працездатності), основну (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), заключну. Поділ навчально-тренувального заняття на частини не означає, що воно втрачає свою цільність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої.

У вступно-підготовчій частині проводяться організаційні заходи і безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до узгодження дій, концентрує увагу на наступній діяльності. За правильного налаштування на виконання програми заняття виникає передстартовий стан, тобто підвищується активність основних функціональних систем організму, що сприяє скороченню часу та поліпшенню якості його підготовки до наступної роботи.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці спортсмена до наступної роботи.

Розминку ділять на дві частини: загальну і спеціальну. Перша частина сприяє активізації діяльності найважливіших систем – центральної нервової системи, рухового апарату, вегетативної нервової системи – і готує організм до основної роботи. У цій частині розминки використовують різноманітні загальнопідготовчі вправи.

У другій частині розминки застосовують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи. Вона спрямована на створення оптимального стану тих центральних і периферійних ланок рухового апарату спортсмена, які визначають ефективність його діяльності в основній частині заняття, а також на підсилення вегетативних функцій, що забезпечують цю діяльність.

Тривалість розминки, добір вправ та їх співвідношення можуть коливатися в значних межах і залежать від індивідуальних особливостей учнів, їх спортивної кваліфікації, характеру наступної роботи, зовнішнього оточення тощо.

В основній частині заняття власне і вирішуються його основні завдання. Робота, що виконується, може бути різноманітною і має забезпечувати поліпшення різних сторін загальної і спеціальної фізичної підготовленості, удосконалення технічних, тактичних, психічних та інтегральних можливостей спортсменів.

Тривалість основної частини заняття залежить від характеру і методики вправ, що використовуються, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття та його навантаження.

У заключній частині заняття для приведення організму спортсмена до стану, якомога ближчого до робочого, і створення умов, що сприяють інтенсивному перебігу відновних процесів, інтенсивність роботи поступово знижують.

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновні, модельні і контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння тими, хто займається, нового матеріалу. Він може бути пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки виконання ігрових прийомів, розучування раціональних варіантів техніки і тактики в органічному взаємозв'язку з рівнем розвитку сили, швидкісних якостей, гнучкості, координації, витривалості тощо. Найхарактернішими особливостями занять цього типу є відносно обмежена кількість умінь, навичок або знань, які слід освоїти, широке використання контролю з боку педагога і самоконтролю за якістю засвоєння пропонованого матеріалу. Особливо широко ці заняття застосовуються на початку багаторічної підготовки, коли вирішується велика кількість завдань, що пов'язані з навчанням. При тренуванні кваліфікованих спортсменів навчальні заняття використовують переважно в підготовчому періоді, коли велика увага надається освоєнню нового матеріалу.

Тренувальні заняття спрямовані на підвищення рівня різних компонентів підготовки. У цих заняттях багаторазово повторюють добре засвоєнні вправи. Залежно від змісту заняття можуть мати вибірковий або комплексний характер, а залежно від обсягу та інтенсивності роботи – характеризуватися різними за величиною навантаженнями.

Навчально-тренувальні заняття – це проміжний тип між власне навчальними і тренувальними заняттями. На таких заняттях ті, хто навчаються, поєднують освоєння нового матеріалу з розвитком рухових якостей і координаційних здібностей, з удосконаленням набутого техніко-тактичного арсеналу тощо.

Відновні заняття характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи, її різноманітністю та емоційністю, широким використанням

ігрового методу та засобів з інших видів спортивних ігор, їх основне завдання – стимулювати відновні процеси після великих навантажень у попередніх заняттях, створити сприятливий фон для перебігу в організмі спортсмена адаптаційних реакцій. Відновні заняття використовуються в період дуже напруженої роботи після серії тренувальних занять з великими навантаженнями. Такі заняття займають велике місце в тренувальному процесі у дні перед основними змаганнями, а також у період участі в них та відразу після змагань, з метою швидкого відновлення фізичного і психічного потенціалу організму спортсмена.

Моделльні заняття є важливою формою інтегральної підготовки спортсменів до основних змагань. Програма таких занять будується відповідно до програми наступних змагань з їх регламентом, складом і можливостями учасників.

Моделльні заняття проводяться в період безпосередньої підготовки команди до змагань, при високому рівні фізичної, техніко-тактичної, інтегральної і психічної підготовки гравців.

Контрольні заняття передбачають вирішення завдань педагогічного контролю за ефективністю процесу підготовки. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою рівня підготовленості гравців (команди) у цілому або оцінкою окремих компонентів у системі підготовки спортсменів. Контрольні заняття плануються на всіх етапах багаторічної підготовки в різних періодах тренувального макроциклу.

Вікові особливості навчання та тренування спортсменів

Ефективність оволодіння ігровими прийомами і тактичними діями залежить від інтегрального поєднання всіх компонентів спортивної підготовки та врахування особливостей вікового розвитку тих, хто навчається.

Різноманітні фізичні вправи можуть впливати на процес вікового розвитку спортсменів, згладжувати нерівномірності і виправляти відхилення. Активні заняття фізичними вправами сприяють швидкому формуванню морфологічних структур і функціональних систем молодого організму. Залежно від рівня його розвитку вирішується завдання, застосовуються методи і добираються педагогічні впливи для формування рухових якостей, координаційних здібностей, створення передумов для освоєння техніко-тактичних дій, всебічного розвитку особистості тощо.

Виховання особистості спортсмена

Методи формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості. Для формування високого рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості спортсменів потрібні насамперед особистий приклад педагога та здійснення низки спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку, на це спрямований спеціально організований тренувальний процес.

Методи формування особистості спортсмена, його моральних позицій і світогляду складають особливу групу, що набуває все більшого значення у навчально-тренувальному процесі.

У навчально-тренувальному процесі використовують традиційні методи виховання. З їх допомогою здійснюється безпосередній вплив на формування особистості спортсмена, його моральних позицій і світогляду. Реалізація кожного методу враховує особливості, пов'язані зі специфікою ігрової та змагальної діяльності.

Методи переконання і роз'яснення дозволяють формувати уміння правильно оцінювати свої вчинки, виробляти певне ставлення до явищ повсякденного життя і в остаточному результаті допомагають становленню його моральних переконань. Сила таких роз'яснень прямо пропорційна авторитету, яким користується педагог у свого учня.

Великий вплив має особистий приклад педагога. Він особливо ефективний при вихованні спортсменів-початківців.

Метод заохочення допомагає формувати звичку до позитивної поведінки і добросовісного ставлення до матеріалу, що вивчається. Як заохочення використовуються схвалення, публічна похвала, нагородження подарунком, вимпелом, дипломом, грамотою тощо.

Самостійне виконання завдань – метод виховання дисциплінованості, настирливості, відповідальності за доручену справу. Завдання можуть носити різний характер – від самостійного тренування до виконання будь-якого доручення у команді.

Метод групового впливу широко застосовують у спортивних іграх, оскільки характер ігрової діяльності колективний. Думка колективу сприяє винятковому впливу на формування особистості спортсмена.

Метод самонавіювання дозволяє виховувати в собі витримку, холоднокровність, сміливість, настирливість. Користуватись ним повинен вміти кожен спортсмен. Це допоможе йому в тренуванні і змаган-

нях, зменшить психічну напругу і дозволить повніше розкрити свої можливості.

Привчання до підвищеної складності вправ часто використовується для виховання характеру. Це загартовує волю, допомагає навчатись, зосереджуватись, реалізовувати прагнення до самовдосконалення, мобілізувати зусилля для досягнення наміченої мети.

Метод ситуативного тренування широко використовують у навчально-тренувальній діяльності. Моделюючи на тренуваннях ситуації, які передують змаганням, педагог добивається психічної адаптації спортсменів і таким чином виховує потрібні реакції і форми їх поведінки на змаганнях.

Поради тренерам ігрових видів спорту

1. Слід уводити у тренування вправи з граничним напруженням м'язів, на досягнення максимальної швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними, груповими, командними.

2. У навчально-тренувальному процесі доцільно використовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості спортсменів:

а) мобілізація зусиль спортсменів шляхом різних увідних у навчально-тренувальні ігри.

Для підсилення цього прийому доцільно проводити серію ігор з гандикапом. Найбільшого ефекту досягають, застосовуючи гандикап із засекреченою форою, що стимулює команди до дій з максимальним напруженням зусиль незалежно від досягнутої переваги, тим самим підтримується активність гравців і якість їх дій упродовж усього часу, визначеного на навчально-тренувальну гру;

б) використання в ігрових вправах та тренувальних іграх гравців, що відпочили. Для підвищення ігрової активності команди доцільно проводити заміну усього складу спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом гри. Постійно відбувається загострення гри, підвищення темпу, активності, швидкості. Так само можна проводити заміни окремих ланок або гравців;

в) створення умов, що максимально наближені до змагальних. Слід створити труднощі для спортсменів: чисельна меншість,

гра в стані втоми, несподіване збільшення часу (рахунку) гри, “необ’єктивне” суддівство тощо;

г) визначення (поставлення) проміжних завдань.

Для досягнення головної мети послідовно упродовж тренувального процесу ставлять конкретні додаткові завдання, на виконання яких спрямовують зусилля спортсменів;

д) повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності й своєї спроможності повністю виконати завдання. Чим більшою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази, висловлені в категоричній формі. У найнапруженіші моменти їх можна вимовляти вголос.

5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Змагання складають відмінну особливість спорту, вони є найважливішим компонентом системи підготовки спортсменів і орієнтиром для побудови спортивного тренування. Специфіка змагальної діяльності багато в чому визначає напрям і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінка тренуваності, оцінка здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом та ін.). Змагальна діяльність тісно пов'язана зі спортивним результатом. Це обумовлює необхідність ретельного вивчення змісту змагальної діяльності, виявлення факторів, що визначають досягнення високих спортивних результатів. Структура змагальної діяльності та чинники, що зумовлюють її ефективність, служать основою при побудові процесу підготовки спортсменів та ефективного управління цим процесом.

Спортивні змагання покликані вирішувати педагогічні, спортивно-методичні, громадсько-педагогічні завдання. Вони є органічним продовженням навчально-тренувального процесу і засобом перевірки його якості, виявлення допущених недоліків і прорахунків у плануванні, організації та проведенні. Змагання – одна із форм підвищення тренуваності, вироблення вольових якостей. Водночас спортивні змагання є стимулом до систематичних занять спортивними іграми, активізують спортивно-масову роботу, пропагують розвиток масовості, дозволяють впливати на глядачів, вирішуючи завдання естетичного, патріотичного та інтернаціонального виховання.

Основне завдання спортивних змагань – підвищення спортивної майстерності учасників, досягнення найвищих спортивних показників.

Змагання складають відмінну особливість спорту, вони є найважливішим компонентом системи підготовки спортсменів і орієнтиром для

побудови спортивного тренування. Специфіка змагальної діяльності багато в чому визначає напрям і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінка тренуваності, оцінка здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом та ін.) Змагальна діяльність тісно пов'язана зі спортивним результатом. Це обумовлює необхідність ретельного вивчення змісту змагальної діяльності, виявлення факторів, що визначають досягнення високих спортивних результатів. Структура змагальної діяльності та чинники, що зумовлюють її ефективність, служать основою при побудові процесу підготовки спортсменів та ефективного управління цим процесом.

Завдання та організація змагань (внутрішні змагання)

Спортивні змагання покликані вирішувати спортивно-методичні, психологічні суспільно-педагогічні завдання. Вони є органічним продовженням навчально-тренувального процесу та засобом перевірки його якості, виявлення недоліків та прорахунків у плануванні, організації та реалізації. Спортивні змагання активізують спортивно-масову роботу, пропагують розвиток спортивних ігор, дозволяють впливати на глядачів, сприяють формуванню гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднувала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. У ході змагань яскраво виявляються колективізм, взаємодопомога, наполегливість, самостійність та ініціативність, здатність вести боротьбу до останньої змоги. У зв'язку з цим кожне змагання повинно: підбивати підсумок навчально-тренувальної роботи; забезпечувати максимальну масовість і колективізм; проводитись на основі заздалегідь відомого учасникам положення і програми цих змагань.

Підготовка учасників до змагань здійснюється в міру оволодіння вміннями і навичками на заняттях фізичного виховання. Однак для тих, хто цього потребує, необхідно організувати додаткові заняття. Під час додаткових занять, занять спортивних секцій і гуртків фізичної культури вивчаються та засвоюються правила змагань, проводяться практичні заняття, контрольні прикидки, "репетиції" з оцінкою результатів і коментарями.

Персонал, який включений за станом здоров'я до складу спеціальних медичних і підготовчих груп (якщо їм не можна брати участі в змаганнях), слід широко залучати до суддівства змагань, їх організації та підготовки. Під час змагань зі спортивних ігор здійснюється не тільки удосконален-

ня спеціальної спортивно-технічної підготовки, покращення навичок і умінь в техніці і тактиці, а й удосконалення загальнофізичної підготовки, що великою мірою сприяє успішному виконанню нормативних вимог з фізичної підготовленості персоналу. Окрім того, змагання – найбільш ефективний засіб перевірки якості навчально-тренувальної організації і педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання. Водночас це й громадський звіт про роботу закладу з того чи іншого виду спорту.

Невід’ємною умовою успішної спортивно-масової роботи є плановість у проведенні змагань. Змагання не повинні мати хаотичний, раптовий характер, що призводить до виступу в них не підготовлених учасників.

Змагання в колективі плануються на кожний навчальний рік (календарний план спортивних заходів) і на початку року затверджується керівником.

До календарного плану включаються всі спортивно-масові заходи, які мають проводитись у школі в навчальному році, при цьому головне місце у ньому займає календар спортивних змагань.

При визначенні строків змагань з окремих видів спорту необхідно врахувати пори року, хід навчального процесу, матеріально-технічні умови, інші заходи та календар районних (міських) змагань. Як правило, внутрішні змагання повинні передувати районним на 20–30 днів, що дає можливість укомплектувати склади збірних команд і мати час для їх підготовки.

У підготовці та проведенні змагань необхідно керуватись організаційно-практичними вказівками, які спрямовані на підвищення якості та виховного значення їх, та передбачають:

І. До змагання:

1. Підготовку положення про змагання.
2. Організацію агітаційно-пропагандистської роботи.
3. Виготовлення афіш та гасел (девізів).
4. Затвердження суддівської колегії.
5. Проведення семінару суддів (комісія з підготовки фізкультурного активу).
6. Підготовку місця змагань, обладнання та інвентарю (господарська комісія).
7. Підготовку прізів, грамот, медалей, значків, запрошень тощо.
8. Організацію параду-відкриття (запросити для участі у параді ветеранів Великої Вітчизняної війни, праці, кращих спортсменів).

9. Скликання засідання суддівської колегії спільно з представниками команд.

10. Складання розкладу змагань і доведення його до відома учасників і вболівальників.

II. Під час змагань:

1. Вчасне ведення обліку результатів ігор.
2. Визначення кращих гравців змагань.
3. Висвітлення ходу змагань.
4. Організацію конкурсу на кращу емблему і спортивну форму команд.
5. Скликання не менше одного засідання суддівської колегії.
6. Ведення пропаганди видів спорту всіма засобами інформації.
7. Забезпечення фотографування команд.
8. Проведення роботи семінару по підготовці суддів.

III. Після змагань:

1. Оформлення підсумкової документації.
2. Складання актів на вручення кубків і призів переможцям.
3. Проведення парад-закриття змагань.
4. Нагородження переможців і призерів змагань.
5. Нагородження переможців оголошених конкурсів.
6. Підготовку замітки в місцеву пресу про результати змагань.
7. Підготовку відповідного наказу про присвоєння спортивних розрядів.

8. Обладнання стенда про змагання. На стенді помістити фотографії кращих спортсменів, церемонію відкриття та закриття змагань, команд-переможців, списки збірних команд, які будуть захищати честь закладу на районних та обласних змаганнях.

У підрозділах слід оформити кутки спортивної слави, де у вітрині виставити здобуті нагороди, призи, дипломи, фотосвітлини тощо.

Досвід роботи свідчить, що багато керівників припускаються значної помилки, не використовуючи великих виховних можливостей самого процесу підготовки до змагань, зводячи цю підготовку тільки до фізичних вправ і досягнення спортивних результатів.

Якщо уміло використовувати інтерес до змагань, то можна добиватися значних результатів у розв'язанні освітніх, виховних і оздоровчих завдань фізичного виховання. У цьому випадку спортивні змагання сприятимуть формуванню позитивної позиції щодо занять фізичною

культурою, стануть потужним засобом профілактики правопорушень і шкідливих звичок.

Враження учасників від добре проведеного змагання закріплюють досягнутий успіх, мобілізують прагнення до подальшого вдосконалення спортивної майстерності та залишаються надовго предметом обговорення. Водночас служать дійовим засобом додаткового залучення широкого кола бажаючих до занять у спортивних секціях і участі в змаганнях.

Цілком зрозуміло, що таке проведення змагань дуже клопітке і потребує зусиль усього колективу.

Усі труднощі будуть відчуватися на перших порах, поки не будуть закладені певні традиції в цій діяльності.

Види змагань

Змагання зі спортивних ігор залежно від поставлених завдань, значення і масштабу поділяються на такі види: першості або чемпіонати; змагання на кубок (приз); зрівняльні, класифікаційні, відбіркові змагання; матчеві, контрольні, показові, товариські зустрічі; бліцтурніри.

Першості або чемпіонати – це найбільш відповідальні змагання, за результатами яких команди-переможниці присвоюється почесне звання чемпіона школи, міста, району, області, країни тощо. Проводяться такі змагання щорічно за коловою системою (в одне або кілька кіл), учасники – переможці нагороджуються золотими, срібними і бронзовими медалями. У спортивних іграх, де проводяться індивідуальні, парні, змішані зустрічі (теніс, настільний теніс, бадмінтон), у кожному розряді присвоюється звання чемпіона і визначається срібний і бронзовий призер.

Змагання на кубок (приз) проводяться за системою з вибуванням. Вони привертають максимальну кількість учасників і дозволяють досить швидко виявити переможця. У кубкові змагання можуть допускатися команди різної підготовленості з підключенням до участі в них більш сильних команд на завершальних етапах. Змагання проводяться як спортивними організаціями та товариствами, так і друкованими органами газет і журналів, телеканалів тощо.

Зрівняльні змагання проводяться всередині колективу серед команд, різних за своєю підготовленістю. Щоб підтримати спортивний інтерес і створити умови для напруженого протистояння, сили команд штучно зрівнюються. Більш слабка команда отримує до початку

зустрічі певну кількість очок – фору. Форa може бути різною і залежить від різниці в класі команд.

При проведенні зрівняльних змагань фора може оголошуватися до початку зустрічі або після її закінчення. До такої форми змагань вдаються у тих випадках, коли необхідно провести зустрічі між різними класами в школі або училищі, ветеранськими командами різного віку (40+, 50+ тощо). Кількість очок, які отримує команда, визначається організатором, вчителем, тренером.

Класифікаційні змагання проводяться з метою визначення рівня спортивної підготовки команд та допуску до фінальних етапів змагань, створення різного виду збірних команд.

Відбіркові змагання проводяться з метою виявлення найбільш сильних команд для участі їх у наступних етапах змагань. Іноді до цієї форми звертаються у проведенні великих змагань, першостей. Спочатку проводять відбіркові ігри для виявлення команд – учасниць фінальних ігор, а потім проводять фінальні зустрічі.

Матчеві зустрічі передбачаються календарем спортивних змагань. Переважно це зустрічі, що стали традиційними. У них беруть участь дві або більше команд на різних рівнях змагань – районних, обласних тощо. Останніми роками великого поширення набули міжнародні матчеві зустрічі. Цей вид змагань дозволяє перевірити підготовленість команди у виступах на вищому міжнародному рівні, сприяє розвитку дружніх відносин між спортсменами різних країн.

Контрольні зустрічі проводяться з метою перевірки підготовленості команд до майбутніх відповідальних змагань, з метою опробування оптимального складу гравців і відпрацювання тактичної схеми гри.

Показові зустрічі вирішують завдання популяризації спортивних ігор та демонстрації спортивної майстерності. Для таких зустрічей запрошуються, як правило, команди високого класу.

Товариські зустрічі проводяться за домовленістю між окремими командами, вони не є офіційними або календарними. Умови таких зустрічей визначаються також за взаємною домовленістю, в них можуть бути окремі відхилення від офіційних правил проведення змагань (заміна більшої кількості гравців, заміна воротарів і т. д.). Товариські зустрічі проводяться з метою перевірки підготовленості команд і окремих гравців до офіційних змагань.

Скорочені змагання (бліцтурнірі) проводяться з великою кількістю команд протягом одного дня. Для скорочення часу на проведення змагань зменшують тривалість зустрічі (баскетбол, футбол, ручний м'яч і т. д.) або зменшують кількість партій або очків (волейбол, теніс і т. д.). Такі змагання зазвичай присвячуються відкриттю сезону, початку навчального року, різним святкам або пам'ятним датам.

Положення про змагання

Підготовка до проведення змагання починається зі складання положення, яке розробляється і затверджується повноважним організатором. Положення розсилається в колективи фізкультури за 1–2 місяці до змагань і служить документом для підготовки, фінансування та виїзду команди на змагання. Воно також є документом для організації та проведення змагань суддівською колегією.

У положенні про змагання відображаються такі розділи:

1. Цілі і завдання змагання.
2. Керівництво проведенням змагання.
3. Місце і терміни проведення.
4. Учасники змагань (хто допускається до змагань, яким вимогам повинна відповідати їх підготовка, вік учасників тощо).
5. Система розіграшу, порядок заліку та визначення переможців. Тут уточнюються всі можливі варіанти визначення місця кожної команди (при рівності набраних очок, скільки команда отримає очок за виграш, при нічийному результаті, при неявці команди і т. д.).
6. Терміни подання попередніх та остаточних заявок, форма заявок, час і місце проведення жеребкування.

7. Нагородження команд та учасників змагання.

Попередня заявка. У попередній заявці у відповідній формі повідомляються такі відомості:

1. Найменування організації та її адреса.
2. Кількість виставлених команд і розрядність їх гравців.
3. Спортивна база, яку колектив може представити для проведення цього змагання.
4. Наявність спортивної форми та інвентарю в колективі і їх відповідність умовам, відображеним у положенні.
5. Прізвище, ім'я, по батькові представника.

За наявності попередньої заявки вирішується питання про допуск колективу до змагання. За наявності допуску до суддівської колегії змагання подається заявочний список на учасників за встановленою формою. Заявка затверджується підписом керівника та печаткою організації, що бере участь у змаганнях, а також візою лікаря та печаткою лікувального закладу про допуск учасників до змагання.

Суддівство змагань здійснюється офіційно затвердженими суддями, у завдання яких входять безпосереднє проведення змагання, дотримання пунктів положення, визначення призерів та переможців змагань.

Суддя на полі або на суддівській вищці не лише керує грою і фіксує допущені помилки, а й здійснює роль вихователя. Висока кваліфікація судді та добра організація суддівства дозволяють вирішувати виховні завдання, сприяють вияву учасниками змагань високих морально-вольових та етичних якостей, забезпечують зростання технічної та тактичної спортивної майстерності. Обов'язковою вимогою до судді є бездоганне знання правил цієї гри і методики суддівства, принциповість в прийнятих рішеннях щодо припинення порушень гравцями правил, бездоганна чесність і справедливість. Крім цього, від судді потрібна хороша фізична і технічна підготовка, яка дозволила б йому на високому рівні провести всю зустріч. У таких іграх, як футбол, хокей, баскетбол, ручний м'яч, суддя повинен швидко і своєчасно перемішатися на майданчику, добре орієнтуватися, швидко приймати конкретні рішення і не створювати перешкод спортсменам, які грають.

Системи розіграшів і складання розкладів ігор

Для проведення змагань зі спортивних ігор використовуються такі системи розіграшів: кругова, з вибуванням (в практиці її ще називають олімпійська) та змішана.

При виборі системи розіграшу враховуються завдання, які стоять перед змаганнями, строки проведення, рівень підготовки учасників, наявність спортивної бази.

Кругова система розіграшу. За умовою кругової системи всі команди зустрічаються одна з другою у відповідній послідовності. Така система і дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця, розпо-

ділити посильно усі зайняті місця командами, які брали участь у змаганнях.

Кількість ігрових днів, що необхідна для проведення змагань за круговою системою (згідно з правилами – одна гра в день), при непарній кількості команд-учасниць відповідає їх числу, при парній – буде на одиницю меншою.

Так, для 3–4 команд змагання потребують 3 дні, 5–6 команд – 5 днів, 7–8 команд – 7 днів тощо. Загальна кількість ігор між командами упродовж змагання визначається за формулою:

$$X = A(A-1) / 2,$$

де X – кількість усіх зустрічей, A – загальна кількість команд-учасниць.

Наприклад, у змаганнях бере участь 9 команд. Тоді

$$X = 9(9-1) / 2 = 36,$$

тобто 36 зустрічей.

Черговість зустрічей на змаганнях за круговою системою визначається за спеціальною таблицею, яку можна скласти декількома способами.

Перший спосіб. Застосовується у тих випадках, коли черговість зміни ігрових майданчиків та визначення, хто із команд “господар” не має значення. Таблицю складають для парної кількості команд. При непарній кількості команд-учасниць умовно додається “0” (рис. 5.1).

Розглянемо на прикладі 7 команд. Розподіляємо кількість команд на дві половини (4 і 3) і записуємо їх вертикальним стовпчиком у два рядки:

1	0
2	7
3	6
4	5

У такий спосіб визначаємо пари команд першого ігрового дня змагань, де номери розмішені поруч по горизонталі – пари команд (перша команда – вихідна). Пари наступних днів визначаються так: одиниця залишається весь час на місці, а всі інші номери послідовно пересуваються проти годинникової стрілки на одне місце і так на кожний ігровий день. У випадку парної кількості команд-учасниць, замість нуля, пишуть останню парну цифру.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 – 0	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	0 – 6	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0
3 – 6	2 – 5	0 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 0	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	0 – 2	7 – 0	6 – 7	5 – 6
1 – 8	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	8 – 6	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 8
3 – 6	2 – 5	8 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 8	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	8 – 2	7 – 8	6 – 7	5 – 6

Рис. 5.1

Аналогічно складаються таблиці і для інших кількостей команд.

Другий спосіб. Таблицю для будь-якої кількості команд можна скласти самостійно в такий спосіб. Кількість команд-учасниць ділять на 2 і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини. Якщо кількість команд непарна, то на 2 ділять наступну парну цифру. Наприклад, змагаються 7 команд. Наступну після 7 парну цифру 8 ділимо на 2 і пишемо стовпчиком цифри, починаючи з другої половини, тобто з:

5
6
7

При парній кількості команд останню цифру не пишуть. Біля написаних стовпчиком цифр проводять вертикальну лінію і під нею пишуть цифру 1, а в стовпчику знизу вгору – наступні за порядком цифри – 2, 3, 4. Знову проводять вертикальну лінію, над якою пишуть наступну цифру 5 і т. д., вміщуючи наступну цифру, то під лінією, то над нею і так доти, поки не виникне потреба поставити цифру 1 над лінією.

Тепер залишається виписати пари цифр, що розташовані навпроти одна одної і скласти таблицю ігор. Цифри, розташовані по один і другий бік кожної лінії, показують номери ігрових пар. Цифри, що опиняться під лініями і над ними при непарній кількості команд, показують номери вільних команд ігрового дня, а при парній кількості створюють з останньою парною цифрою одну з пар даного ігрового дня, наприклад: 1-0 (8), 5-0 (8), 2-0 (8) тощо.

Така система складання таблиць найпоширеніша. Команди, номери яких стоять першими, є “господарями”, що дає можливість їм грати гру на своєму майданчику, при однаковому кольорі форми вимагає міняти її.

Третій спосіб. Цей спосіб складання таблиці, також, як і другий, дає можливість чергувати зустрічі на своєму майданчику із зустрічами на майданчику суперника. Таблиця складається для непарної кількості команд-учасниць (3, 5, 7 і т. д., рис. 5.2).

Кількість команд-учасниць розподіляється на дві половини. Номери команд записують в один рядок по горизонталі, у нашому прикладі для 8 команд у першому рядку пишуться номери 1, 2, 3, 4 (навпроти першого ігрового дня) на деякій відстані один від одного.

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

Рис. 5.2

Таблиця для 7–8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
5 – 4	0 – 5	6 – 5	0 – 6	7 – 6	0 – 7	1 – 7
6 – 3	4 – 6	7 – 4	5 – 7	1 – 5	6 – 1	2 – 6
7 – 2	3 – 7	1 – 3	4 – 1	2 – 4	5 – 2	3 – 5
1 – 0	2 – 1	2 – 0	3 – 2	3 – 0	4 – 3	4 – 0

Рис. 5.3

Аналогічно складаються таблиці і для іншої кількості команд (рис. 5.4–5.7).

Таблиця для 3–4 команд

1-й день	2-й день	3-й день
3 – 2	0 – 3	1 – 3
1 – 0	2 – 1	2 – 0

Рис. 5.4

Таблиця для 5–6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
4 – 3	0 – 4	5 – 4	0 – 5	1 – 5
5 – 2	3 – 5	1 – 3	4 – 1	2 – 4
1 – 0	2 – 1	2 – 0	3 – 2	3 – 0

Рис. 5.5

Ігрові дні	Розподіл команд			
1-й день	1	2	3	4
2-й день	5	6	7	1
3-й день	2	3	4	5
4-й день	6	7	1	2
5-й день	3	4	5	6
6-й день	7	1	2	3
7-й день	4	5	6	7

Рис. 5.6

Ігрові дні	Ігрові пари команд			
1-й день	1-0 (8)	7-2	6-3	5-4
2-й день	5-0 (8)	4-6	3-7	2-1
3-й день	2-0 (8)	1-3	7-4	6-5
4-й день	6-0 (8)	5-7	4-1	3-2
5-й день	3-0 (8)	2-4	1-5	7-6
6-й день	7-0 (8)	6-1	5-2	4-3
7-й день	4-0 (8)	3-5	2-6	1-7

Рис. 5.7

Після цього навпроти другого дня пишуться номери другої половини команд-учасниць без останньої парної цифри (у нашому прикладі без цифри 8). Навпроти кожного наступного ігрового дня пишуться 4 цифри за порядком.

Команди, номери яких стримані при жеребкуванні записані у першому стовпчику, при непарній кількості команд-учасниць будуть вільні від ігри, а при парній – створюють ігрову пару з останньою за рахунком командою. У нашому прикладі: 1-0 (8); 5-0 (8); 2-0 (8); 6-0 (8). Далі, починаючи з останнього ігрового дня справа наліво і попереду записаних цифр, записують номери команд у зворотному порядку. Так визначаються пари команд кожного ігрового дня.

Маючи такі таблиці, на засіданні суддівської колегії проводиться жеребкування команд і замість номерів, які їм дістались, вписують їх назву. Наприклад, команда підрозділ № 2 витягла № 4, у графіку замість цифри 4 вписується – підрозділ № 2 і т. д.

За результатами жеребкування складається календар ігор, де вказується дата і час проведення зустрічей (рис. 5.8).

РОЗКЛАД

ігор першості _____

(вказується повна назва змагань)

25 грудня 2017 р.

15.00 підрозділ № 1 – підрозділ № 6

16.00 підрозділ № 5 – підрозділ № 2

17.00 підрозділ № 4 – підрозділ № 3

26 грудня 2017 р.

15.00 підрозділ № 2 – підрозділ № 1

16.00 підрозділ № 3 – підрозділ № 5

17.00 підрозділ № 4 – підрозділ № 6

27 грудня 2017 р.

15.00 підрозділ № 2 – підрозділ № 6

16.00 підрозділ № 1 – підрозділ № 3

17.00 підрозділ № 5 – підрозділ № 4

28 грудня 2017 р.

15.00 підрозділ № 3 – підрозділ № 2

16.00 підрозділ № 4 – підрозділ № 1

17.00 підрозділ № 5 – підрозділ № 6

29 грудня 2017 р.

15.00 підрозділ № 3 – підрозділ № 6

16.00 підрозділ № 2 – підрозділ № 4

17.00 підрозділ № 1 – підрозділ № 5

Головний суддя змагань _____ М. І. Шевченко
(підпис)

Головний секретар змагань _____ В. І. Сорока
(підпис)

Рис. 5.8

Копії розкладу ігор роздаються представникам команд і вивішуються на інформаційному стенді для огляду учасників змагань та глядачів.

Як уже зазначалось, недоліком кругової системи є те, що вона потребує великої кількості ігрових днів для проведення змагань. Для скорочення їх можна використати спосіб розподілу команд на підгрупи. Для проведення змагань за участю 12 команд необхідно 11 ігрових днів. Скоротити кількість ігрових днів можна так: 12 команд розподіляються на 4 підгрупи по 3 команди в кожній і проводять ігри в кожній підгрупі окремо за круговою системою, що потребує 3 ігрових дні. Після цього з команд,

що посіли перші місця в підгрупах (їх буде 4), організовують підгрупу, яка буде грати за круговою системою за 1–4 місце, а команди, що посіли другі місця – другу підгрупу, де розіграють 5–8 місце і т. д. Це потребує ще три ігрових дні. Отже, ігри пройдуть за 6 днів, а не за 11 (рис. 5.9).

Результати попередніх ігор

(приклад)

1 підгрупа

№ з/п	Назва команд	1	2	3	Кількість очок	Місце
1	Підрозділ № 5		<u>29:16</u> 2	<u>32:23</u> 2	4	I
2	Підрозділ № 3	<u>16:29</u> 1		<u>24:26</u> 1	2	III
3	Підрозділ № 1	<u>23:32</u> 1	<u>26:24</u> 2		3	II

2 підгрупа

№ з/п	Назва команд	1	2	3	Кількість очок	Місце
1	Підрозділ № 9		<u>31:28</u> 2	<u>19:37</u> 1	3	II
2	Підрозділ № 7	<u>28:31</u> 1		<u>27:36</u> 1	2	III
3	Підрозділ № 12	<u>37:19</u> 2	<u>36:27</u> 2		4	I

3 підгрупа

№ з/п	Назва команд	1	2	3	Кількість очок	Місце
1	Підрозділ № 2		<u>24:26</u> 1	<u>36:38</u> 1	2	III
2	Підрозділ № 4	<u>26:24</u> 2		<u>27:18</u> 2	4	I
3	Підрозділ № 6	<u>38:36</u> 2	<u>18:27</u> 1		3	II

4 підгрупа

№ з/п	Назва команд	1	2	3	Кількість очок	Місце
1	Підрозділ № 10		<u>14:29</u> 1	<u>19:31</u> 1	2	III
2	Підрозділ № 8	<u>29:14</u> 2		<u>30:35</u> 1	3	II
3	Підрозділ № 11	<u>31:19</u> 2	<u>35:30</u> 2		4	I

Рис. 5.9

Можна застосовувати розподіл команд на дві підгрупи. Наприклад: 16 команд розподілені на дві підгрупи по 8 команд і проводять ігри за круговою системою в них, що потребує 7 ігрових днів. Потім між командами, що зайняли перші місця в підгрупах, проводиться стикова гра за 1–2 місце. Команди, що посіли другі місця, грають за 3–4 і т. д. Так змагання пройнуть за 8 днів замість 15.

Використовуючи такі системи, сильні команди слід штучно розсіювати в різні групи, а решта команд розподіляється по підгрупах шляхом жеребкування (рис. 5.10).

Порядок комплектування фінальних груп

За 1-ше – 4-те місце	За 5-те – 8-ме місце	За 9-те – 12-те місце
Підрозділ № 5	Підрозділ № 1	Підрозділ № 3
Підрозділ № 12	Підрозділ № 9	Підрозділ № 7
Підрозділ № 4	Підрозділ № 6	Підрозділ № 2
Підрозділ № 11	Підрозділ № 8	Підрозділ № 10

Рис. 5.10

Розподіл команд на підгрупи шляхом розсіювання “змійкою”

Це розсіювання передбачає врахування рангів місць, які команди посіли на попередніх змаганнях. При цьому командам присвоюються номери відповідні їх рангу (рис. 5.11).

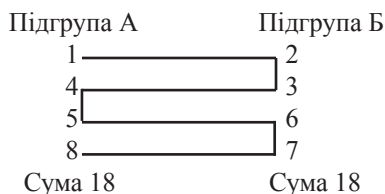


Рис. 5.11

Такий підхід до розподілу команд на підгрупи штучно урівнює їх можливості. Доводом служить сума місць команд кожної підгрупи. У наведеному прикладі сума місць кожної підгрупи дорівнює 18.

Система з вибуванням. Скоротити строки проведення змагань можна використавши систему з вибуванням. Переможцем змагань стає команда, яка закінчила змагання без поразок. Позитивним у цій системі є те, що застосовуючи її, можна залучати велику кількість команд, а змагання провести у відповідно короткі строки. Негативним є те, що вона не дає можливості визначити місця, зайняті усіма

командами. Крім цього система з вибуванням не виключає елемента випадковості. З волі жереба у перший день можуть зустрітися між собою дві сильні команди, і одна з них вибуває з розіграшу. Команди, що вибувають у перший чи другий день змагань, проводять малу кількість ігор.

Система має два варіанти – з вибуванням після однієї поразки та після двох.

Перший варіант. При проведенні змагань кожна команда вибуває після першої поразки.

Загальна кількість команд-учасниць	Кількість команд, що грають у першому колі	Кількість команд, що грають з другого кола		
		усього	зверху	знизу
4	4	–	–	–
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	–	1
8	8	–	–	–
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	–	1
16	16	–	–	–

Рис. 5.12

Таблицю змагань складають так (рис 5.12). Порядковий номер команди в цій таблиці визначають жеребкуванням. Якщо кількість команд дорівнює степеню двох (4, 8, 16, 32 і т. д.), то їхнє найменування розташовують у таблиці згори донизу одне під одним, у порядку, визначеному жеребом. У перший день, або як це прийнято називати у першому колі, в гру вступають усі команди-учасниці змагань. Переможці першого кола грають між собою так само попарно згори донизу. Черговість ігор і відповідні пари для 8 команд такі. Коло, в якому

зустрічається 8 команд (перший день), називають чвертьфінальним. Коло, в якому зустрічається 4 команди (другий день), називають півфінальним, нарешті, коло, де зустрічається дві команди (третій день), називають фінальним. Команда, яка виграла зустріч у фіналі, стає переможницею змагань.

Якщо кількість команд не є степенем двох, то частина їх, залежно від номерів, визначених жеребкуванням, вступає у змагання з другого кола. Кількість команд, що грають у першому колі, визначається за формулою:

$$X = (A - 2^p)2,$$

де A – кількість команд, що беруть участь у змаганнях; p – степінь, що дає число, максимально наближене до кількості команд, але не більше неї.

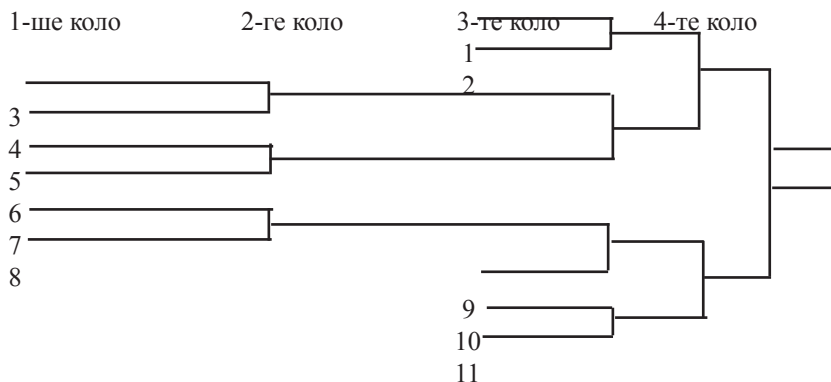


Рис. 5.13

Наприклад, у змаганнях беруть участь 11 команд (рис. 5.13). Першого дня зустрічаються $(11 - 2^3) \times 2 = 6$ команд. Для команд, що вступають у гру з другого кола, відводять крайні верхні й крайні нижні номери. При цьому номери так само як і для тих, що грали в першому колі, розподіляють нарівно між верхньою і нижньою половинами таблиці. Якщо кількість команд-учасниць непарна, то кількість команд, що вступили в гру з другого кола, на одиницю більша в нижній половині таблиці, ніж у верхній, а пар, що грають у першому колі, навпаки на одиницю більше у верхній половині таблиці.

Як уже зазначалось, за системою з вибуванням виявляють тільки переможця змагань. У тих випадках, коли бажано чи необхідно виявити місця, зайняті іншими командами, проводять

додаткові ігри. Так, команда, що програла у фіналі посідає друге місце, команди, що прогнали у півфіналі, зустрічаються між собою – переможець посідає третє місце, а команда, яка прогнала гру – четверте. Додаткові ігри можна провести і для команд, що прогнали зустрічі у чвертьфіналі, тим самим визначити зайняті ними місця з 5 по 8 і т. д.

Другий варіант. У деяких випадках користуються системою з вибуванням після двох поразок. Ця система застосовується, коли кількість команд-учасниць не дуже велика, а час, призначений для змагання, дає змогу збільшити кількість ігор. У цьому випадку команда вибуває із змагань не після першої, а після другої поразки. Команди, що прогнали першого дня, попадають у додаткову таблицю (внизу) і грають між собою на другий день.

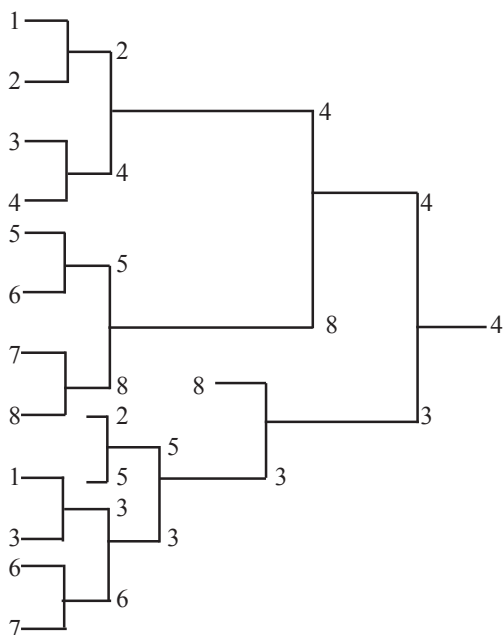


Рис. 5.14

На третій день команди, що прогнали напередодні за основною таблицею, теж попадають у додаткову таблицю і грають між собою.

Команди, що перемогли в додатковій таблиці другого дня, зустрічаються між собою на третій день.

Так триває доти, доки за додатковою таблицею не виявиться переможець, який у фіналі зустрічається з переможцем, виявленим за основною таблицею.

Слід зазначити, що у системі з вибуванням нічийного результату в зустрічах команд не може бути. Якщо це трапляється (футбол, гандбол), то для виявлення переможця призначається додатковий час, або післяматчеві штрафні удари чи кидки, що обов'язково повинно бути зазначено у положенні про змагання.

Змішана система передбачає проведення частини ігор за системою з вибуванням, а частини – за круговою системою. Наприклад: 16 команд грають за системою з вибуванням до тих пір, поки не залишиться 4 команди, які на завершальному етапі змагань грають між собою за круговою системою. У такому випадку спочатку грали за системою з вибуванням, а потім за круговою системою. А буває, хоча і рідше, навпаки. Наприклад: 16 команд розподілені на 4 підгрупи, де змагання в підгрупах проводяться за круговою системою.

Команди, що посіли перші місця в підгрупах, а їх буде 4, за системою з вибуванням визначають переможця змагань.

Облік результатів змагань

Облік результатів ігор за круговою системою ведеться у вигляді спеціальних таблиць, в яких вказується перелік команд, що беруть участь у змаганнях. Відповідно до їх кількості в таблиці є стільки ж вертикальних пронумерованих рядків.

Клітини, які по горизонталі та вертикалі перетинаються 1 (підрозділ № 2) з 1; 2 (підрозділ 3) з 2; 3 (підрозділ № 4) з 3 тощо, заштриховуються або в них проставляється буква Х. У решту клітин заносяться результати зустрічі. Наприклад, між собою зіграли команди шкіл № 7 і № 2 рахунок 3:1 на користь школи № 2. Цей результат заноситься у таблицю так. Знаходимо клітину, яка перетинає горизонтальний рядок, де вписана команда школи № 2, з вертикальною колонкою, яка відповідає номеру за порядком команди школи № 7 (6). У цю клітину вписуємо результат зустрічі. При цьому перша цифра рахунку повинна відповідати тій команді, що записана по горизонталі (у нашому прикладі, 3:1). Під записом рахунку підводимо ризику і в знаменнику

записуємо кількість очок, які згідно з положенням про змагання нараховуються команді за перемогу (у нашому випадку 3).

Після цього знаходимо клітину, яка є перетином горизонтального рядка, де записана команда підрозділу № 7 з вертикальною колонкою, яка відповідає номеру за порядком підрозділу № 2 (1) і заносимо той же рахунок, але тепер він буде записаний 1:3, а у знаменнику – 1, тобто одне очко, яке нараховується команді за поразку. Як бачимо, результат однієї зустрічі записується двічі, спочатку одній, потім другій команді. Якщо команди зіграли внічию, запис робиться аналогічно. Наприклад, команда підрозділу № 4 зіграла з рахунком 2:2 з командою підрозділу № 6.

У такий спосіб записуються й усі інші результати ігор. Після змагань заповнюються графи: “співвідношення м’ячів”, “очки”, “місце”.

Перше місце посідає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. За однакової кількості очок у команд переможець визначається згідно з умовами зазначеними у положенні про змагання.

Такі таблиці вивішуються під час змагань на видному місці і заповнюються зразу ж після кожної проведеної гри. Таблиці мають бути яскраво оформлені. Рекомендується переможні, нічийні та програшні рахунки записувати різними кольорами.

Суддівська колегія та оформлення результатів змагань

Зміст матеріалу, який викладається у цьому розділі, подається з позицій дій головної суддівської колегії, але цілком зрозуміло, що провідна, незрима, роль у її роботі належить головному судді. Від того, як він зуміє це зробити, залежить успіх не тільки окремого змагання, а й успіх інших змагань.

Змагання зі спортивних ігор проводяться суддівською колегією, залежно від рівня змагань.

До складу суддівської колегії на окреме змагання входять: головний суддя, головний секретар, судді на майданчику, судді-секретарі, судді-секундометристи (для ігор у баскетбол, гандбол), судді на лінії (для гри волейбол), суддя-інформатор, лікар.

Кількісний склад суддівської колегії залежить від числа зустрічей, що проводяться кожного дня. Судді на майданчику обслуговують одну гру в день, судді-секретарі і секундометристи – дві, або в один день суддя судить одну гру в полі, одну за столиком. Відповідно до цього і визначається склад суддівської колегії як за кількістю, так і за функціями.

За один-два дні до початку змагань проводиться засідання головної суддівської колегії разом з представниками. Представники, якщо це не було передбачено раніше, подають заявки від своїх команд, які перевіряються суддівською колегією та лікарем (відповідно до вимог положення про змагання). На основі поданих заявок головний суддя знайомить присутніх з учасниками змагань, а потім разом з головним секретарем проводить жеребкування, розбивку на підгрупи (якщо це передбачено положенням) та складається календар ігор.

На першому засіданні повинні бути обговорені такі питання – початок змагань, (парад-відкриття, місце збору та порядок шиккування, час проведення тощо), учасники (час і місце збору, форма тощо) результати мандатної комісії (допуск учасників до змагань).

Після вирішення цих питань засідання продовжується без участі представників. На ньому головний суддя проводить інструктаж суддів, знайомить з новими положеннями правил змагань, звертає увагу на дотримування вимог зовнішнього вигляду (форми суддів), проводить призначення (розподіл) суддів на суддівство першого дня змагань. На цьому перше засідання закінчує свою роботу.

Суддівська колегія, що обслуговує змагання, повинна збиратись на свої засідання в кінці кожного ігрового дня. На цих засіданнях підбиваються підсумки суддівства за день, затверджуються результати зустрічі і проводиться призначення суддів на наступний ігровий день.

Напередодні останнього дня змагань проводиться засідання суддівської колегії разом з представниками команд, на якому вирішуються питання, пов'язані з парадом-закриттям, організацією нагородження команд, гравців тощо. У кінці останнього дня суддівська колегія затверджує на своєму засіданні результати всіх змагань і розподіл зайнятих командами місць.

Якщо у ході змагань виникає конфлікт, пов'язаний з опротестуванням результатів гри, з неспортивною поведінкою гравця чи представника команди, що може закінчитися дискваліфікацією їх на одну, декілька, чи на всі ігри – проводиться позачергове засідання (у той же день) суддівської колегії разом з представниками, на якому розглядається конфлікт. У випадку подачі протесту, зразу ж після зустрічі, представник команди в усній формі повідомляє суддів про подачу протесту, що фіксується у протоколі. Після цього протягом однієї години зміст протесту викладається письмово і подається головному судді змагань. Можливі і відступи від такого порядку подачі протесту. У такому випадку в положенні про

змагання передбачається пункт “Порядок і розгляд поданих протестів”, де і описуються ті чи інші умови розгляду їх. Вирішальне слово у розгляді конфлікту має головна суддівська колегія, але дії її у цьому питанні повинні бути чітко обумовлені правилами та положеннями змагань.

Після закінчення змагань головний суддя разом з головним секретарем оформляють їх документацію (папку змагань). У папку змагань вкладають такі документи (у порядку черговості): положення про змагання, затверджений список суддівської колегії, афіша, заявки команд, протокол першого засідання суддівської колегії з результатами жеребкування, календар ігор, картка розподілу суддів на перший ігровий день, пронумеровані (згідно з календарем) протоколи зустрічей першого дня змагань, картка розподілу суддів на наступний день змагань, протоколи зустрічей цього дня тощо, протокол засідання суддівської колегії із затвердженням усіх результатів змагань, таблиці результатів змагань, звіт головного судді змагань.

На основі цієї документації кожній команді (вказується склад) за підписом головного судді і секретаря видається довідка, в якій вказується назва і строки змагань, кількість проведених зустрічей, кількість перемог і над командами якої кваліфікації зайняте місце. Такі довідки є підставою для присвоєння спортивних розрядів.

Таблиця Бергера

При грі 2 x 2

1-й день
A1 – B2
A2 – B1

2-й день
B1 – A1
B2 – A2

При грі 3-х команд

1-й день
Місцева команда –
краща за рейтингом

2-й день
Дві приїжджі команди –
інша приїжджа команда

3-й день
Місцева команда –
приїжджа команда

При грі 2 x 3

1-й день
A1 – B3
A2 – B1

2-й день
B2 – A1
B3 – A2

3-й день
A1 – B1
A2 – B2

При грі 3 x 2

1-й день

2-й день

3-й день

A1 – B2
A3 – B1

B1 – A2
B2 – A3

A1 – B1
A2 – B2

При грі 3 x 3

1-й день
A1 – B2
B3 – A2
A3 – B1

2-й день
A2 – B1
A1 – B3
B2 – A3

3-й день
A3 – B3
B2 – A2
B1 – A1

При грі 4 x 4

1-й день
A2 – B3
A1 – B4
A4 – B1
A3 – B2

2-й день
B1 – A3
B2 – A4
B3 – A1
B4 – A2

3-й день
A1 – B2
A2 – B1
A3 – B4
A4 – B3

4-й день
B4 – A4
B3 – A3
B2 – A2
B1 – A1

При грі 4-х команд

1-й день
1 – 4
2 – 3

2-й день
4 – 3
1 – 2

3-й день
2 – 4
3 – 1

При грі 5, 6 команд

1-й день
1 – (6)
2 – 5
3 – 4

2-й день
1 – 2
5 – 3
(6) – 4

3-й день
3 – 1
2 – (6)
4 – 5

4-й день
(6) – 5
1 – 4
2 – 3

5-й день
4 – 2
5 – 1
3 – (6)

При грі 7, 8 команд

1-й день
2 – 7
4 – 5
1 – (8)
3 – 6

2-й день
6 – 4
1 – 2
(8) – 5
7 – 3

3-й день
3 – 1
5 – 6
2 – (8)
4 – 7

4-й день
7 – 5
2 – 3
(8) – 6
1 – 4

5-й день
4 – 2
6 – 7
3 – (8)
5 – 1

6-й день
1 – 6
3 – 4
(8) – 7
2 – 5

7-й день
5 – 3
7 – 1
4 – (8)
6 – 2

У разі потреби черговість ігор ігрового дня може змінюватись за рішенням головного судді.

6. БАСКЕТБОЛ



Історія виникнення

Баскетбол (від англ. basket – кошик і ball – м'яч), спортивна командна гра з м'ячем, що закидають руками в кільце із сіткою (т. зв. кошик), який закріплений на щиті висотою 3,05 м.

Ідея кидати м'яч в кільце або кошик зародилась дуже давно. Подібні ігри були відомі ще людям, які жили більше 1000 років тому, а також народам Середньої Азії і Південної Америки.

Баскетбол – спортивна гра, один із найбільш популярних видів спорту. Для баскетболістів характерним є широке поле зору і добре розвинений зір. Баскетбол – емоційна гра, піднімає настрій людини.

З часу виникнення у баскетболі відбулося багато змін і уточнень. Удосконалилась техніка і тактика гри, встановились правила змагань і суддівства, стабілізувались розміри ігрового поля, його розмітка; обладнання. Гра одержала широкого розповсюдження у цілому світі, почали проводитися багаточисельні зустрічі і змагання з баскетболу. Виникла цілісна педагогічна система підготовки баскетболістів.

Батьківщина баскетболу – США (1891). У Міжнародній федерації баскетболу (FIBA; заснована у 1932) 177 країн (1991). У програмі Олімпійських ігор баскетбол з 1936; у чемпіонатах світу – з 1950 та Європи – з 1935.

Правила гри в баскетболі були розроблені в США доктором Дж. Найсмітом 1891 року.

Менше ніж за годину, Джеймс Найсміт, сидячи за столом у своєму офісі в YMCA сформулював тринадцять правил гри в баскетбол.

Ось вони:

1. М'яч може бути кинутий у будь-якому напрямку однією чи двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією чи двома руками у будь-якому напрямку, але жодного разу кулаком.

3. Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен віддати пас чи кинути м'яч у кошик з тієї точки, у якій він його піймав, виключення робиться для гравця, що біжить на великій швидкості.

4. М'яч повинен утримуватися однією чи двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. У будь-якому випадку не допускаються удари, захоплення, утримання і штовхання супротивника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем повинне фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру. Ніяка заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком – порушення пунктів правил 2 і 4, покарання, описане в пункті 5.

7. Якщо одна зі сторін робить три фоли поспіль, вони повинні фіксуватися як гол, для супротивників (це значить, що за цей час супротивник не повинен зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, якщо кинутий м'яч, що відскочив від підлоги, попадає в кошик і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча чи кошика в момент кидка. Якщо м'яч торкається краю, і супротивники переміщують кошик, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч іде в аут (за межі майданчика), то він повинен бути викинутий у поле першим гравцем, який торкнувся його. У випадку суперечки викинути м'яч у поле повинен суддя. Гравцю, що вкидає, дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається супротивнику. Якщо кожна зі сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя (фото 6.1) повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері про три, зроблених підряд фолох. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців відповідно до Правила 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (у межах площадки) і коли іде в аут (за межі площадки), яка зі сторін повинна володіти м'ячем, а також контролювати час. Він повинен визначати враження цілі, вести запис забитих м'ячів, а також виконувати будь-які інші дії, що звичайно виконуються рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою у п'ять хвилин між ними.

13. Сторона, що закидала більше м'ячів у цей період часу є переможцем.

Ці правила були опубліковані 1894 року, який і вважається роком народження баскетболу. Перші баскетбольні команди складались не із п'яти гравців, як сьогодні, а з дев'яти. Крім того баскетболіст, отримавши м'яч, не міг переміщуватися з ним навіть на один крок, оскільки це означало порушення правил.



Фото 6.1.

Правила гри

Баскетбол – гра між двома командами по 5 гравців у кожній, які намагаються закинути м'яч у кошик команди супротивника.

Гра починається з підкидання м'яча, і по 1 гравцю з кожної команди в стрибку борються за оволодіння ним.

Гра складається з чотирьох частин по 10 або 12 хвилин (НБА). Хронометрується тільки чистий час гри. Після кожного свистка судді час зупиняється.

Після великої перерви між 2 чвертями команди міняються майданчиками. Якщо в основний час гра закінчується нічиєю, призначаються додаткові 5 хвилин для виявлення переможця.

Майданчик для гри (фото 6.2). Кошик знаходиться на висоті 3,05 м. Кільце діаметром 45 см виготовляється з металу і прикріплюється до щита. На кільці кріпиться сітка, що затримує м'яч при влученні в нього, але дозволяє м'ячу вільно пройти й упасти.



Фото 6.2

Для міжнародних змагань установлені такі розміри ігрового майданчика: довжина – 28 м, ширина – 15 м. Відстань до стелі повинна бути не менше 7 м. Введення м'яча: на атаку команди – час 24 с, якщо порушення відбулося не в момент спроби кидка, то команда вводить м'яч через лінію, де порушення відбулося; якщо гравець з м'ячем заступив за лінію, що обмежує поле, м'яч вважається таким, що вийшов з гри.

Якщо м'яч вийшов за лінію, викидання робить команда, гравці якої не торкалися його останніми. Гравець не має права торкатися м'яча під час його польоту вниз у напрямку кільця, так само як і заважати падінню м'яча із середини кільця; очко зараховується, якщо час гри закінчився, але м'яч у момент сигналу знаходився у повітрі; за неспортивну поведінку призначається 2 штрафних кидки.

Підрахунок очок. За влучення у кошик з гри дається 2 очки, при влученні зі спеціальної 3-очкової зони (6,25 м від кошика) дається 3 очки. Якщо кидок невдалий, то обидві команди борються за оволодіння м'ячем.

У нападаючої команди є тільки 8 секунд на те, щоб перетнути центральну лінію після володіння м'ячем. Команда втрачає м'яч, якщо час прострочений, чи якщо м'яч відкинутий назад і перетнув при цьому центральну лінію. У команди є тільки 24 секунди на атаку і можливість зробити кидок в кільце (фото 6.3).



Фото 6.3

Порушення і штрафні кидки (фото 6.4). За торкання, поштовхи, удари тощо дається покарання. Гравці можуть відбирати м'яч у супротивника під час ведення м'яча, передачі, але без контакту. Гравцю, проти якого були порушені правила під час 3-очкового кидка, дається 3 штрафних кидки, під час 2-очкового – 2. За кожне влучення присуджується 1 очко.

Якщо команда набирає 5 командних фолів протягом однієї чверті зустрічі, то суперник одержує право на 2 штрафних кидки при кожному наступному порушенні.



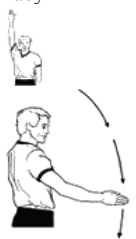
Фото 6.4

Жести суддів (рефері) під час суддівства гри в баскетбол

Зараховування м'яча

1 Одне очко  опустити кисть	2 Два очка  опустити кисть	3 Спроба три очкового кидка  різкий рух	4 Успішний три очковий кидок  різкий рух	5 Очки не зараховувати  швидке розведення ру
---	--	---	--	--

Рухи, які стосуються до часу

5 Зупинка годинника разом зі свистком) або годинник не зключати  зідкрита долоня	7 Зупинка годинника для фола (разом зі свистком)  долоня направлена на порушника	8 Включення ігрового часу  відмашка рукою	9 Новий відлік 24 секунд  оберт пальцями
--	--	---	--

Адміністрування

10 Заміна  перехрещені руки перед груддю	11 Запрошення на майданчик  змах відкритою долонею	12 Замовлена перерва  долоня і палець, створюють букву 'Т'	13 Зв'язок між судьями на майданчику і за столом  великий палець догори
--	--	--	---

Ведення м'яча (фото 6.5). Гравець може вести м'яч тільки однією рукою, а не двома. Ведення може продовжуватися як завгодно довго, але не може початися знову, якщо гравець узяв м'яч двома

руками. Тут вступає в дію правило “опорної ноги”. Під ним розуміється, що гравець повинен однією ногою стояти на підлозі, але може пересувати іншу, щоб зробити передачу чи кинути по кільцю. В іншому випадку рефері визнає порушення, і м’яч переходить до супротивника. Є винятки. Якщо гравець збирається атакувати кільце, то він перед кидком може зробити два кроки після закінчення ведення.



Фото 6.5

Техніка гри

Техніка гри – сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання у процесі гри, це засоби ведення гри (фото 6.6).



Фото 6.6

Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Досконалість і різноманітність технічних прийомів великою мірою зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому кожному баскетболістові треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність, та застосування у грі залежить від нього самого.

При самостійному тренуванні баскетболістам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й удосконалювати ті елементи, які превалюють в ігровій діяльності.

Зміст індивідуальних занять, підбір вправ, час їх проведення зумовлюється спортивним стажем і кваліфікацією, рівнем підготовки, ігровим амплуа та іншими факторами. Тому баскетболісти повинні удосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Тільки після цього слід вибрати для себе ті прийоми, які визначатимуть їх індивідуальність. Не викликає сумніву, що при самостійних заняттях необхідно в першу чергу вдосконалювати слабкі сторони в технічній підготовці, де відчувається відставання від товаришів по команді або від гравців відповідного амплуа інших команд.

Прийоми нападу в баскетболі, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніку володіння тілом і техніку володіння м'ячем.

Виходячи з тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не приділяють достатньої уваги, внаслідок чого навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщенням по майданчику.

У сучасному баскетболі прийоми володіння м'ячем виконують на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників, коли кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачу, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрямок ведення м'яча або виконати кидок у кошик без підготовки.

Активізація захисних дій змушує нападаючого з м'ячем збільшувати швидкість виконання ігрового прийому, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до нових обставин.

Виходячи з цього, у процесі індивідуальних занять на певному етапі підготовки до змагань, доцільно підбирати вправи для вдосконалення прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час самостійних кидків, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку.

Активізація гри і пов'язані з нею зміни умов виконання ігрових прийомів зумовлюють і певні зміни в підготовці баскетболістів. Найважливішим при цьому є процес індивідуалізації спортивної підготовки.

Індивідуальна підготовка повинна займати чільне місце в системі тренування.

Тактика гри

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у баскетбол, грати неможливо. Технічна підготовка (фото 6.7) спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична – озброює баскетболістів умінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичною поняттям “техніко-тактична підготовка”. Тому низка методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.



Фото 6.7

Баскетбол – гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, у той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на розв’язання окремих тактичних завдань у взаємозв’язку з іншими гравцями команди.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається успіхом у грі. Чим вища індивідуальна майстерність баскетболістів, тим гнучкіша техніко-тактична стратегія команди та успішніші дії колективу. У цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання – якнайменше пропустити м’ячів у свою корзину і якнайбільше м’ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості тощо. Кожен з цих напрямів техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів та методів.

В основу індивідуальної техніко-тактичної підготовки баскетболістів останніми роками успішно впроваджується метод моделювання, що має багато варіантів. Узагальнення досвіду практики свідчить, що реалізація індивідуальних модельних тренувань базується переважно на якісних характеристиках змагальної діяльності, що не завжди сприяє ефективному розвитку адаптаційних процесів, адекватних умовам напружених змагань. Власне тому розробка і застосування індивідуальних тренувань, комплексів вправ, виходячи з просторових

(взаємне розташування, траєкторія, відстань, тощо), часових (тривалість, темп), просторово-часових (швидкість, прискорення), динамічних (параметри реакції опори, зусилля взаємодії з м'ячем тощо) енергетичних, психоемоційних (психічне напруження) характеристик змагальної діяльності провідними фахівцями розглядається як один з найоптимальніших шляхів підвищення ефективності індивідуального тренування гравців.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, які, як правило, відходять від звичних позицій біля щита, беручи активну участь не тільки у завершенні атаки, але й в її підготовці; спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виділяють захисників розігруючих та захисників, що тяжіють до атакуючих дій;

всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності протидії тощо;

всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відеотехніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямів техніко-тактичної підготовки. За її допомогою можливо:

розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди в цілому;

здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних дій гравців в умовах змагань і тренування;

використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей баскетболістів при самостійних заняттях рекомендовано специфічні методи використання тренувальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, батут тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки та ін.); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та суперником (рівнозначні склади атакуючих та захисників). Специфічні методи тренування враховують особливості спеціалізованої діяльності баскетболістів різного ігрового амплуа.

Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику

Пересування баскетболіста по майданчику становить частину суцільної системи дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових завдань. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника і вміти переміститися в потрібному напрямку для подальших техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує баскетболіст у процесі самостійної підготовки, тим цікавішим і ефективнішим буде кожне заняття.

Тренувальні вправи без суперника застосовують для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основною структурою рухових навиків. Активне та свідоме ставлення до виконання завдань дає змогу баскетболісту аналізувати свої дії, контролювати їх з м'ячем та без м'яча. Систематичне застосування методу тренування без суперника сприяє поліпшенню техніки рухів гравця з м'ячем та без м'яча, вдосконаленню м'язового чуття та координації рухів, чутливості аналізаторів, розвиває якості, потрібні баскетболісту при індивідуальних діях у процесі гри. Вправи без партнера (рис. 6.1):

1) звичайний біг 5 – 6 м, потім ривок 45 м тощо. Після 7–8 спроб відпочинок 30–40 с і знову повторити комплекс;

2) 5–6 стрибків з діставанням щита, після чого ривок: до середньої лінії;

- 3) біг зі зміною напрямку в межах поля;
- 4) рівномірний біг із зупинками і поворотами;
- 5) біг на місці з максимальною частотою кроків та подальшим ривком, зупинкою і поворотом.

6) пересування в межах поля обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.

7) із середини майданчика біг у напрямку корзини, стрибок у русі з діставанням щита – кільця, приземлення (на обидві ноги і ривок 3–4 м до бокової лінії). При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: баскетболіст вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер у виконанні вправ із застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.

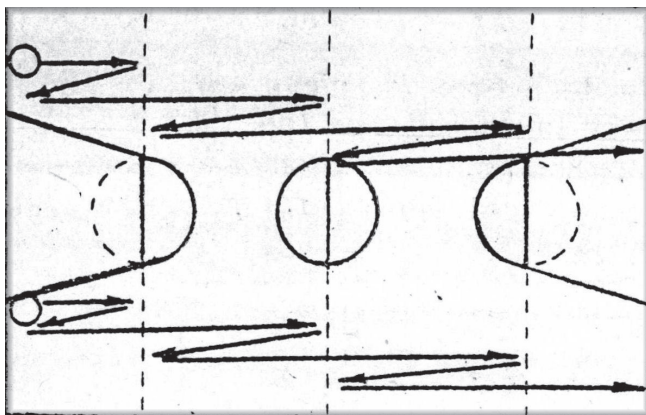


Рис. 6.1

Вправи з партнером:

1) на одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, зміцнюючи напрямок і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій;

2) гравці обличчями один до одного перебувають у центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом баскетболісти розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, у зворотному напрямку від лицьової до штрафної лівим боком, від лінії

штрафного кидка до центра майданчика ривок. Завдання – якнайшвидше оволодіти м'ячем;

3) один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінює ритм і напрямок, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, втримуючи постійний інтервал між собою.

Гравці змагаються у швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії. Біг вперед – звичайний біг, у зворотному напрямку в першому та другому випадках – боком, у третьому випадку – спиною вперед.

Тренування з умовним суперником (макет, стояк, підвісні м'ячі) використовують для розвитку умінь точно визначати відстань до суперника. При цьому збільшується вимогливість до точності руху та дії зорового аналізатора.

Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості.

1) оббігання 4–5 стояків, після чого стрибок вгору з розбігу з діставанням щита і кільця;

2) біг на швидкість з наступанням в коло обручів, розміщених у різному порядку;

3) біг між підвісними м'ячами (м'ячі нерухомі; м'ячі в русі). При цьому треба намагатися не торкнутися шнурка;

4) стрибки через гімнастичну лавку: поштовхом однієї або обох ніг пересуватися вперед, після чого оббігання 3–4 стояків.

Вправи із суперником сприяють вдосконаленню індивідуальних дій баскетболістів в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і волевові якості спортсмена. Виконуючи вправи із суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії.

Вправи із суперником:

1) пересування майданчиком вільним способом, намагаючись звільнитися від опіки суперника;

2) у парах, обличчям один до одного, на відстані 1,5–2 м, кожний вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на майданчик. За сигналом необхідно залишити свою палку, зробити ривок, впіймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик;

3) у парах, обличчям один до одного на певній відстані пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник

намагається торкнутися рукою спини нападаючого, за що одержує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями;

4) пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападаючий робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3–4 м з метою звільнення від “опіки” суперника;

5) гравці стоять обличчями один до одного в низькій стійці на відстані витягнутої руки. Пересуваючись по майданчику, намагаються доторкнутися спини суперника, не даючи доторкнутися до своєї;

6) один гравець в ролі захисника, другий – нападаючого. Змінюючи напрямок і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання – обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м від нападаючого і бути між гравцем і корзиною. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оптимальним для даної ситуації способом відповідно до швидкості пересування нападаючого. Після кожної спроби гравці міняються ролями.

У вправах з партнером та умовним суперником до гравців ставлять додаткові вимоги, пов’язані з оцінкою часових та просторових характеристик дій, вміння погодити свої дії з діями партнера при подоланні опору умовного противника.

Орієнтовні вправи

1. Гравці розташовуються на лицьовій лінії, один напроти стояків, поставлених в лінію через 3 м (4–5 стояків). За сигналом гравці розпочинають біг з оптимальною швидкістю. Один оббігає стояки, другий біжить по прямій. Завдання – одночасно досягти лінії штрафного кидка протилежної сторони майданчика, після чого гравці міняються ролями.

2. Гравці стоять на лицьовій лінії обличчям до майданчика та починають біг в середньому темпі.

Гравець А1 біжить дещо скоріше гравця А2 і як тільки гравець випередить гравця А2, обидва починають виконувати прискорення зі зміною напрямку бігу і т. д. Завдання – гравці намагаються за мінімальний час досягти лицьової лінії протилежної сторони майданчика і за можливості досягти мети одночасно.

На майданчику стоять гімнастичні лавочки по дві в довжину і по одній впоперек. Гравці стоять в межах поля спиною один до одного, за сигналом розпочинають пересування боком приставним кроком біля

гімнастичних лавочок, перестрибують через лавку, розташовану посеред поля, біля наступної пересуваються спиною вперед, після чого виконують стрибок з розбігу і намагаються торкнутися щита якомога вище, після чого рухаються у зворотному напрямку. Гравці біжать по лавочках, розташованих уздовж майданчика, перестрибують через лавку, розташовану впоперек майданчика; у кінці – стрибок з дістанням щита на оптимальній висоті для кожного гравця. Гравці намагаються одночасно виконувати стрибки з дістанням щита.

У випадку тренування з партнером і суперником баскетболісти вивчають та вдосконалюють способи пересування з вирішенням конкретних завдань. У таких вправах є можливість моделювання окремих техніко-тактичних дій гравців при одночасному вдосконаленні способів пересування майданчиком, в умовах, максимально наближених до ігрових.

3. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок у напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг нібито по колу, і цим створити умови для одержання м'яча.

4. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча у трисекундній зоні і негайно атакує корзину. Цей вихід дістав назву У подібного.

5. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1–1,5 м один від одного, нападаючий обличчям до напрямку атаки. Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3–4 м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча у трисекундній зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

Контрольні питання

1. На якій відстані від землі закріплюється баскетбольне кільце із сіткою на щиті?

- А) 3,03 м;
- Б) 3,05 м;
- В) 5,03 м.

2. Яка країна вважається батьківщиною баскетболу?

- А) Канада;
- Б) Китай;
- В) США.

3. Ким були розроблені правила гри в баскетбол?

- А) Джеймсом Найсмітом;
- Б) Джеймсом Найкеном;
- В) Джеймсом Роу.

4. З чого починається гра:

- А) з підкидання м'яча;
- Б) з вибивання м'яча.

5. Якого діаметру баскетбольне кільце із сіткою?

- А) 55 см;
- Б) 40 см;
- В) 45 см.

6. Для міжнародних змагань установлені такі розміри площадки:

А) довжина – 28 м, ширина – 15 м. Відстань до стелі повинна бути не менше 7 м;

Б) довжина – 32 м, ширина – 15 м. Відстань до стелі повинна бути не менше 8 м;

В) довжина – 28 м, ширина – 15 м. Відстань до стелі повинна бути не менше 9 м.

7. Яка відстань до кошика вважається 3-очковою зоною:

- А) 6,35 м;
- Б) 6,25 м;
- В) 6,55 м.

8. Що означає такий жест рук судді?



- А) очки не зараховувати;
- Б) закінчення гри;
- В) заміна одного з гравців.

9. Техніка гри – це:

А) сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання у процесі гри;

- Б) засоби ведення гри;
- В) вірно А та Б.

10. Що означає такий жест рук судді?



- А) очки не зараховувати;
- Б) заміна одного з гравців;
- В) закінчення гри.

7. Волейбол



Історія виникнення

Волейбол (від англ. volleyball, volley –“залп”, “удар з льоту”, і ball –“м’яч”; інші назви: відбиванка (заст., діал.) – вид спорту, командна спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м’яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м’яча підряд (на додаток до торкання на блоці). М’яч (фото 7.1) вводиться в гру через подачу: гравець що подає, завдає удару по м’ячу, направляючи його у бік суперника. Розіграш кожного м’яча продовжується до приземлення м’яча на майданчик, виходу в “аут” або порушення правил.

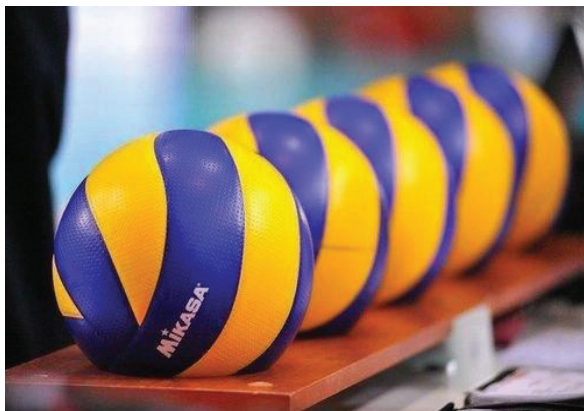


Фото 7.1

У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (за системою “кожний розіграш – одне очко”). Коли команда, що приймає подачу, виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає збір правил FIVB (англ.) – Міжнародна волейбольна федерація. Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року. Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має чітку спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів. Для любителів волейбол – поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю. Існують численні варіанти волейболу, що відгалузулися від основного виду, – пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол.

Походження сучасного волейболу

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) у місті Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру “мінтонет”. Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн у

Спрінгфілді і за пропозицією Професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – “волейбол” (Рис. 42). У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915–1925. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії – з дев’ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11 x 22 м без зміни позицій гравцями під час матчу. У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання – у Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини – перша у світі спортивна організація по волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США і Японії. У той же період формуються головні технічні прийоми – подача, передачі, атакуючий удар і блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з’явилися груповий блок і страховка, варіювалися атакуючі й обманні удари. У 1936 році на конгресі міжнародної федерації по гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації по гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії за основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м’яча можна було торкатися всім тілом вище за пояс, після торкання м’яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок – 224 см, зона подачі була чітко обмежена.

Післявоєнна історія

Після закінчення Другої світової війни (1939–1945) стали розширюватися міжнародні контакти. 18–20 квітня 1947 у Парижі відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу за участю представників 14 країн: Бельгії, Бразилії, Угорщини, Єгипту, Італії, Нідерландів, Польщі, Португалії, Румунії, США, Уругваю, Франції, Чехословаччини та Югославії, які й стали першими офіційними членами FIVB. Міжнародна федерація волейболу затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки і вдосконалення правил гри. Першим президентом FIVB був вибраний французький архітектор Поль Або, який згодом неодноразово переобирався на цей пост до 1984 року.

У 1984 році Поля Лібо змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведено численні зміни у правилах гри, направлені на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою “раллі-пойнт” (“розіграш-очко”). З 1998 року така система підрахунку очок розповсюджується на весь матч, у тому ж році з'явилося амплуа ліберо.

На початку 1980-х з'явилася подача у стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. Значно вищими стали і волейболісти. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років усе змінилося. У командах високого класу нижче 195–200 см зазвичай є лише ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вище за два метри – нормальне явище. З 1990 року стала розіграватися Світова ліга по волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту у всьому світі. З 1993 проводиться аналогічне змагання у жінок – “Гран-прі”.

З 2006 року FIVB об'єднує 219 національних федерацій волейболу, волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті.

Правила гри

Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18 x 9 метрів. Майданчик розділений посередині сіткою (фото 7.2). Гра ведеться сферичним м'ячем колом 65–67 см вагою 260–280 г. Кожна з двох команд складається з 12 гравців, на полі в кожен момент часу можуть знаходитись 6 гравців. Мета гри атакуючим ударом добити м'яч до підлоги – тобто до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.



Фото 7.2

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі (фото 7.3). Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно поділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою.



Фото 7.3

Волейбольна партія не обмежена в часі і продовжується до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія продовжуватиметься до тих пір, поки це не відбудеться. Матч продовжується до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок! У кожній партії тренер має право провести не більше 6 заміन польових гравців (окрім ліберо).

Техніка гри



Фото 7.4

Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування) (фото 7.4). Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

Особливе місце серед технічних прийомів займають стійки і переміщення. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партії кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом на місці. Щоб бути готовим до ефективних дій волейболісти набирають оптимального положення тіла – ігрової стійки.

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

Передача – основний технічний прийом, який виконують двома та однією рукою (фото 7.5). Розрізняють верхні та нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі.



Фото 7.5

Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стійки.

Виконуючи верхню передачу м'яча двома руками, волейболіст з основної стойки приймає таке положення – ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені. Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору-вперед.

Передачі здійснюються у будь-яких напрямках.

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

Подача – це способи введення м'яча в гру. У сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають: силові, плануючі, довгі та вкорочені.

Нападаючі удари – основний прийом для завершення атаки.

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази – розбіг і відштовхування – однакові для всіх нападаючих ударів. Розбігатись можна під різними кутами відносно сітки. Розбіг складається з двох-трьох кроків, найважливіший з яких – останній – виконується стрибком. Перед стрибком ноги не утворюють між собою кута в бічній площині, у фронтальній – на ширині 20–30 см одна від одної. Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Спочатку рухається плече, за ним – передпліччя і кисть.

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



Фото 7.6

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу і відповідно передавати м'яч (фото 7.6).

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

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

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками з падіння, перекатом на спину гравець після переміщення приймає низьку стойку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку, групється й падає перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому останніми роками практикують

падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячеві перелетіти над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення – ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком уздовж сітки на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець відштовхнувшись виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до якоїсь наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три волейболісти. Подвійне блокування – основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед м'ячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії, не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.

Атака



Фото 7.7

Зазвичай при позитивному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання), доводиться до розігруючого гравця (2-е торкання), а той передає м'яч гравцеві атаки (3-є торкання). При атакуючому ударі (фото 7.7) м'яч, повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени, або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Заборонено атакувати (тобто завдавати удару по м'ячу вище за лінію верхнього краю сітки) тільки ліберо.

Тактика гри

Тактика гри – це сполучення особистих, групових і командних дій, направлених на досягнення результату в зустрічі з конкретним суперником.

Змагаючись, гравці намагаються застосувати такі ігрові прийоми, які були б найефективнішими в конкретній тактичній ситуації на майданчику. Тактика (фото 7.8) подібно до техніки гри складається із наступальних та захисних дій. Вони бувають індивідуальними, груповими і командними.



Фото 7.8

Тактика нападу



Фото 7.9

Індивідуальні тактичні дії. Готуючись до дій у нападі, гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови успішної атаки (фото 7.9). Для їх же реалізації треба володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

Тактика подач. Завданням подачі є не просто вміле введення м'яча в гру, а вигравш очка. До подачі з високою траєкторією вдаються тоді, коли метеорологічні умови заважають суперникові.

Тактика передач. У сучасному волейболі висока якість передачі є необхідною умовою застосування тієї чи іншої системи гри. Насамперед слід визначити напрямок передачі, щоб створити найкращі умови гравцеві, який виконуватиме завершальний атакуючий удар.

Тактика нападаючих ударів. Універсально підготовлений нападаючий уміє атакувати на різних відстанях від сітки, і зі стрибком після розбігу і з місця, приймаючи різні за складністю передачі.

Командні тактичні дії в нападі – це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника.

У грі використовують тактичні схеми.

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

Тактика захисту



Фото 7.10

Індивідуальні тактичні дії. Вивчають і удосконалюють індивідуальні тактичні дії в захисті разом із оволодінням відповідними технічними прийомами (фото 7.10).

Тактика приймання подач. Волейболіст визначає своє місце на майданчику залежно від характеру очікуваної подачі суперника. Чим сильнішою має бути подача, тим далі від сітки слід ставати.

Тактика блокування. У сучасному волейболі зросла роль індивідуального блокування, коли кожний гравець персонально відповідає за дії суперника певної зони.

Практичні вправи для вдосконалення майстерності

Індивідуальна техніка гри у волейбол складається з двох розділів:

- 1) техніки пересування;
- 2) техніки володіння м'ячем.

Техніка пересування включає: стійки; ходьбу, біг, стрибки; скачки; падіння.

Техніка володіння м'ячем включає: подачу; прийом; передачу; нападаючий удар; блокування.

Досягнення високих результатів у спортивних іграх значною мірою залежить від технічного вдосконалення гравців.

Передача двома руками зверху

Передачі двома руками зверху виконується зі стійки волейболіста: ноги зігнуті в колінах та розставлені на ширину плечей, руки зігнуті в ліктьових суглобах, виставлені вперед, кисті відведені назад, розвернуті одна до одної створюючи своєрідний ківш. Передача починається з розгинання ніг, тулуба, рук, кисті в променево-зап'ястковому суглобі та плавного руху пальців для надання м'ячу потрібного напрямлення польоту.

Вправи для розучування

1. Гравці приймають вихідне положення для передачі м'яча. При цьому необхідно звертати увагу на постановку ніг і рівень їх згинання, положення тулуба, рук та кистей з розведенням пальців та оптимальне їх напруження.

2. Те саме, але після переміщення в різних напрямках.

3. Гравці приймають вихідне положення для передачі, партнер вкладає м'яч в руки гравця, контролюючи положення кистей і положення пальців на м'ячі.

4. Один гравець підкидує м'яч, другий – приймає вихідне положення для передачі, ловить м'яч на правильно розставлені пальці.

5. Партнер підкидає м'яч над собою, приймає вихідне положення і виконує передачу зверху, двома руками своєму партнеру.

6. Один накидає м'яч іншому, що стоїть у вихідному положенні, а той виконує передачу.

7. Те саме, гравці виконують передачу над собою і передачу партнеру.

8. Передача м'яча виконується в парах двома руками зверху. Відстань між гравцями 2,3–5 м.

Прийом м'яча двома руками знизу

При прийомі двома руками знизу, руки виставлені вперед вниз, лікті максимально наближені один до одного, тулуб розташований вертикально, або трохи нахилений уперед. Стопи ніг розташовані паралельно, трохи ширше плечей. Ноги зігнуті в колінах. Рухи при прийомах здійснюються лише в плечових суглобах та колінах, м'яч приймається на передпліччя, ближче до кисті рук.

Вправи для розучування

1. У захисній стійці складають руки, захоплюючи кулак однієї руки в кисть іншої, розвертають передпліччя назовні, випрямляючи руки в ліктьових суглобах.

2. Те саме, але гравці імітують прийом м'яча двома руками знизу, розгинаючи ноги в колінах.

3. Один накидає м'яч, другий приймає його двома руками знизу. Відстань між гравцями 3–4 метри.

4. Те саме, але після пересування вперед, вправо, вліво.

5. Гравець вдарає м'яч об землю, партнер пересувається до м'яча і приймає його двома руками знизу, повертає м'яч партнеру.

6. Партнери виконують передачу знизу в парах.

Організація командних дій в захисті при грі у волейбол

Для організації дій команди і вирішення ігрових завдань волейболісти розділяються за функціями на нападаючих і зв'язуючих гравців, також окремі функції покладаються на гравця ліберо. Нападаючі гравці у свою чергу діляться на нападаючих першого і другого темпу.

Організація командних дій у захисті:

1) підстраховка вільним від блоку;

2) підстраховка лінійним.

Вправи для розучування

Особовий склад розбивається на групи по три гравці та розташовується на ігровому майданчику по 6 гравців з кожної сторони майданчика. Трійка гравців, яка розташована біля сітки (зв'язуючий гравець у середині) виконує нападаючі дії по захисниках. Захисники розташовані згідно з системою гри у захисті, яка відпрацьовується. Кожна шістка гравців грає окремим м'ячем. При припусканні помилки гравець, який допустив помилку, замінюється.

Гравці атакуючої лінії, крім атаки, застосовують хитрість.

Зміна гравців атакуючої та захисної лінії проходить під керівництвом викладача.

Організація командних дій у нападі

Організацію командних дій проводимо шляхом навчання атаки першим темпом. Ця атака здійснюється гравцем зони 3. У той момент, коли м'яч знаходиться в руках у зв'язуючого гравця нападаючий здійснює різкий стрибок вгору та, отримавши різку передачу, проводить швидкий атакуючий удар по м'ячу, що летить до нього.

Вправи для розучування

1. Гравці розташовані в колону по одному перед третьою зоною, гравець зв'язуючий під сіткою. Нападаючий віддає передачу зв'язуючому та робить розбіг і стрибок. Зв'язуючий ловить м'яч у верхній точці, перевіряючи тим самим чи встиг нападаючий виконати стрибок.

2. Ті ж самі дії тільки з отриманням передачі від зв'язуючого та атакуючим ударом.

3. Виконання попередніх дій проти блоку суперника.

Навчально-тренувальна гра у волейбол

Навчальна група в двошереновому строю. Керівник заняття розподіляє гравців по командах залежно від рівня їх підготовленості, пояснює порядок гри, і дає установку на гру.

Тривалість гри попередньо визначається керівником заняття і може обмежуватися за часом або кількістю набраних очок. Виграє команда, яка набрала більше всіх очок.

Вдосконалення техніки гри в волейбол

Організаційно-методичні вказівки:

навчання командних дій проводити за командами;
індивідуальні помилки виправляти по ходу виконання технічних дій;

виправляти характерні помилки після шикування навчальної групи після вивчення технічного прийому.

Захисні дії:

передача м'яча двома руками зверху;
прийом м'яча двома руками знизу;
прямий нападаючий удар;
нападаючі удари з особистого накиду з різних зон у різних напрямках;

те саме, але з передачею м'яча на удар гравцем зони 3 в зону 4, 2, 3;

те саме, але удар відбувається з різною силою в різні зони майданчика;
нападаючий удар першим темпом.

Блок:

індивідуальне блокування нападаючих ударів із середніх і високих передач у зонах 2, 3, 4;

групове блокування нападаючих ударів з таких передач з краю сітки в зонах 2, 4;

блокування нападаючих ударів з далеких від сітки передач, та атак першим темпом.

Удосконалення тактики гри у волейбол:

Вдосконалення знань і вмінь у тактичних діях слід проводити у два етапи:

перший – використовувати макет майданчика й інші матеріали та технічні засоби;

другий – вивчити технічні комбінації і дії безпосередньо з підлеглими на волейбольному майданчику без м'яча і з ним.

Виконувати вправи для вдосконалення тактичного командного руху у захисті та нападі. Розглянути інші варіанти командних дій.

Вправи для вдосконалення командних дій

Особовий склад розділений по командно. М'яч вводиться в гру з подачі. Команда, яка виграла розігрування, лишається на майданчику, команда, яка програла, змінюється у повному складі. Інша команда входить у гру.

Контрольні питання

1. Як називають волейбол по-іншому?

- А) відбиванка;
- Б) гра через сітку;
- В) футзал.

2. Що таке волейбол?

А) спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою;

Б) вид спорту, командна спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника, або гравець команди, що захищається, допустив помилку;

В) дві відповіді (А та Б) є вірні.

3. В якому році відбувся в Парижі перший конгрес Міжнародної федерації волейболу?

- А) 1957;
- Б) 1974;
- В) 1947.

4. Яка кількість країн брала участь у першому конгресі Міжнародної федерації волейболу в Парижі?

- А) 20;
- Б) 14;
- В) 15.

5. Який розмір волейбольного майданчика?

- А) 18 x 9 метрів;
- Б) 20 x 9 метрів;
- В) 18 x 12 метрів.

6. Скільки часу триває волейбольна партія до 25 очок?

- А) 45 хв;
- Б) час необмежений;
- В) 20–25 хв.

7. З чого складається техніка гри волейболістів?

- А) техніки нападу;
- Б) техніки захисту;
- В) вірними є відповіді А та Б.

8. Що включає в себе техніка нападу гри у волейбол?

А) передачі, нападаючі удари;

Б) переміщення, подачі;

В) переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари.

9. Що включає в себе техніка захисту гри у волейбол?

А) переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування;

Б) переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару;

В) приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування.

10. Що означає термін “командні тактичні дії в нападі”?

А) тактика дій під час гри у волейбол;

Б) це взаємодія всіх гравців, спрямована на подолання опору суперника.

8. ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ



Історія виникнення

Пляжний волейбол (біч-волей) зародився у 1910 на Гаваях. В очікуванні хорошої хвили члени місцевого серфінг-клубу нерідко грали у волейбол прямо на пляжі. Одним з найбільш завзятих гравців був знаменитий плавець олімпійський чемпіон і рекордсмен Дюк Каханамоку.

Пізніше він, вже як спортивний керівник пляжного клубу Санта-Моніки (Каліфорнія), чимало зробив для перетворення пляжного волейболу з забави відпочиваючих на справжню спортивну гру: динамічну, видовищну, що вимагає від учасників хорошої фізичної підготовки. Саме в Санта-Моніці в 1920-х вперше встановили на пляжі сітку і розмітили майданчик для гри у волейбол. Так відбулося друге народження біч-волея – вже у новій якості.

На громадських і приватних пляжах Південної Каліфорнії стали з'являтися спеціальні майданчики. Основну частину гравців (у “серйозних” матчах гра йшла у форматі 6 x 6) становили учні місцевих коледжів. З 1924 приватні клуби стали проводити регулярні змагання місцевого масштабу.

У Європі про біч-волей вперше дізналися у Франції: у 1927 гра стала головною розвагою на пляжі в Франконвілль, містечку на північний захід від Парижа. З часом гра набула поширення і в інших європейських країнах: насамперед, в Болгарії, Чехословаччині та Латвії.

У 1930 в Санта-Моніці відбувся перший матч, в якому з кожного боку виступали по дві людини. Примітно, що спочатку учасники гри 2 x 2 використовували лише чверть майданчика, потім – половину і поступово “засвоїли” її цілком. З часом формат 2 x 2 набув неймовірної популярності.

У другій половині 1940-х у Каліфорнії проводиться декілька турнірів з біч-волею. На початку 1950-х в штаті почався справжній бум пляжного волейболу, він стає майже такою ж прикметою “каліфорнійського стилю життя”, як серфінг, асоціюючись в уявленні людей не тільки зі спортом, але також з музикою і модою. У нього починають грати в Північній Каліфорнії і Флориді. Організовується кілька – поки неофіційних – комерційних турнірів з незначними призовими. До біч-волею долучаються жінки: спочатку вони грають у “змішаному розряді”, потім – у жіночих командах. Популяризації гри чимало сприяли конкурси краси і всілякі вистави, які супроводжували виступи спортсменів, а також інтерес до біч-волею зірок шоу-бізнесу (наприклад, “Бітлз”) і таких представників великої політики, як президент Кеннеді.

У 1960 традиційні варіанти гри 2 x 2 і 4 x 4 доповнилися ще одним – 3 x 3. У 1965 створюється перша в історії біч-волея організація – Каліфорнійська Асоціація пляжного волейболу, яка розробляє перші єдині правила.

У середині 1970-х у США проходять комерційні турніри за підтримки великих спонсорів. У 1976 в США відбувся перший – поки неофіційний – чемпіонат світу (ЧС). Біч-волей виходить на міжнародний рівень. Поряд з Америкою в число лідерів світового пляжного волейболу входить і Бразилія, яка давно долучилася до популярної гри: перші турніри проводилися там ще в 1950-ті.

У 1986 пляжний волейбол отримав визнання FIVB, і в лютому 1987 пройшов перший офіційний ЧС, переможцями в якому стали американці Ренді Стоклосс і Крістофер Сміт. З 1989 під егідою FIVB розігрується Світова серія по біч-волею серед чоловічих команд (для жінок – з 1993). У грудні того ж року в Пармі (Італія) вперше було розіграно світову першість з пляжного волейболу серед клубних команд.

У 1990 у FIVB з'явилася нова структура – Міжнародна рада пляжного волейболу.

У 1992 біч-волей входив до неофіційної програми Олімпійських ігор в Барселоні. Рік по тому на сесії МОК в Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту, і в 1996 відбувся його офіційний дебют на Олімпійських іграх – за участю 24 чоловічих і 18 жіночих команд. Першими олімпійським чемпіонами стали американці Карча Кіра – Кент Стеффес (у чоловіків) і бразильська пара Жаклін Сильва – Сандра Піреш (у жінок). (На Олімпіаді-2000 успіх у чоловічому розряді знову святкували спортсмени із США (на цей раз пара Дейн Блентон – Ерік Фоноймоана), а у жінок першість здобули господарки турніру Наталі Кук і Керрі Поттхарст. (І в жіночому, і в чоловічому турнірі в Сіднеї брали участь по 24 команди.)

З 1997 FIVB проводить чемпіонат світу з пляжного волейболу раз на два роки. У чоловіків у 1997, 1999 і 2003 перемагали бразильці, у 2001 – аргентинці. У змаганнях жінок тричі чемпіонський титул завойовували спортсменки Бразилії, а в 2003 кращими були волейболістки США.

Світові тури, організовані Федерацією, проводяться в різних країнах Америки, Європи та Азії на серйозній комерційній основі: призовий фонд і чоловічої, і жіночої серії наближається до 2 млн дол. США.

Сучасний пляжний волейбол не тільки спорт, але і серйозний бізнес, в який вкладаються чималі гроші. Турніри з пляжного волейболу (нерідко проходять на престижних курортах) викликають величезний глядацький інтерес. Зірки професійного пляжного волейболу отримують великі гонорари.

Влаштовуються змагання серед аматорів, а також різні турніри класу – “сателіт”, “челендж” та ін.

Пляжний волейбол – спортивна гра, в яку грають дві команди з двох чоловік кожна на піщаному майданчику, розділеному сіткою. М'яч грається будь-якою частиною тіла.

Мета гри для кожної команди – перебити м'яч через сітку, щоб він торкнувся майданчика на боці суперника і не допустити падіння м'яча на майданчик на своїй стороні.

М'яч вводиться в гру, гравцем що подає (фото 8.1). Гравець подає, б'ючи м'яч так, щоб він перелетів через сітку на бік суперника.

Команда має право вдарити по м'ячу три рази, щоб повернути його на бік противника.

Гравець не може вдарити по м'ячу двічі поспіль (виняток: після блоку і при першому дотику).

Розіграш м'яча продовжується до тих пір, поки м'яч не торкнеться майданчика, вийде за межі майданчика або команда зробить помилку. У пляжному волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (система “кожен розіграш – очко”). Коли приймаюча команда виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати – це називається перехід подачі.



Фото 8.1

Гравці, що подають повинні весь час змінюватися при переході подачі.

У пляжному волейболі матч грається з 2-х партій. За рахунку партій 1: 1 грається третя, вирішальна партія.

Перші дві партії граються до 21 очка. Команда, яка першою набирає 21 очко (при різниці у 2 очки) виграє партію. За рахунку 20:20 гра продовжується до тих пір, поки рахунок не досягне різниці у два очки. Тут немає обмеження рахунку. Команда, яка виграє дві партії, виграє матч.

Вирішальна партія: за рахунку 1:1 після перших двох партій грається третя вирішальна партія. Щоб виграти третю партію, команда повинна набрати 15 очок при різниці у 2 очки. За рахунку 14:14 гра продовжується до тих пір, поки рахунок не досягне різниці у 2 очки. Тут також немає обмеження рахунку.

Правила гри

Гра проходить на майданчику 16 x 8 м, обмеженою бічними і лицьовими лініями з укладених по периметру еластичних стрічок.

Майданчик оточений вільною зоною шириною не менше 3 (у міжнародних матчах – 5) м, покрита піском (завглибшки не менше 40 см) і розділена на дві рівні частини сіткою (на висоті 2,43 м – для чоловіків і 2,24 м – для жінок). З обох боків простір над сіткою обмежено спеціальними антенами: м'яч повинен пролітати в межах цього простору (фото 8.2).



Фото 8.2

У кожній команді – два гравці. Замін у пляжному волейболі немає: у випадку, якщо хтось із спортсменів отримав травму, яка не дозволяє йому продовжити гру, його команді зараховується поразка. Правилами біч-волея, на відміну від класичного волейболу, позиції гравців на майданчику ніяк не визначені: вони абсолютно вільні в їх виборі.

Розіграш очка починається з подачі м'яча одним з гравців (партнери подають по черзі: спочатку один – до тих пір, поки команда не втратить право на подачу; після того, як команда знову відіграє подачу, подає інший гравець і т. д.). Подавати м'яч можна ударом знизу або зверху; з місця або у стрибку. подача здійснюється через задню лінію майданчика (при подачі в стрибку – після того, як удар був проведений, – допускається “приземлення” на майданчик). Партнер, який не подає, не має права заважати суперникам, затуляючи рядового гравця в момент подачі або траєкторію польоту м'яча.

Відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла (фото 8.3). Як і в звичайному волейболі, діє правило трьох торкань: для того, щоб повернути м'яч на половину суперника, гравці однієї команди можуть торкнутися м'яча не більше трьох разів (включаючи ненавмисні торкання), блок входить й ці три торкання. Четверте торкання м'яча означає програш очка (втрату подачі). Один і той же гравець не має та-

кож права вдарити по м'ячу двічі підряд (виняток: після блоку і при першому торканні). Партнери за командою можуть торкатися м'яча одночасно, – але це зараховується як два дотики.



Фото 8.3

Крім четвертого торкання, команда також втрачає очко (право на подачу), якщо: м'яч після її удару вийшов за межі майданчика; один з її гравців торкнувся сітки або обмежувальної антени; м'яч упав на її половині, або вийшов з гри після останнього торкання когось з членів команди.

Хід гри в пляжному волейболі певною мірою залежить від погодних умов. Щоб зрівняти шанси суперників, вони протягом перших двох партій міняються сторонами після розіграшу кожних семи очок, у вирішальній партії – п'яти.

Гра йде за принципом “кожен розіграш – очко”: у разі успіху команда отримує очко незалежно від того, чия при цьому була подача. Якщо розіграш виграє приймаюча команда, вона, крім очка, отримує право на подачу.

Матч у пляжному волейболі складається з двох партій, які граються до 21 очка (при різниці в рахунку не менше двох очок: за рахунку 20:20 гра продовжується до тих пір, поки розрив не досягне двох очок). Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. За рахунку (по партіях) 1:1 грається третя (вирішальна) партія – до 15 очок. За рахунку 14:14 гра йде до тих пір, поки перевага однієї з команд в рахунку не складе два очки.

Перерви між партіями тривають 3 хв. Протягом гри кожна команда має право на один тайм-аут (30 с). Максимально допустима “пауза” між розіграшами очок – 12 с (у кожній партії).

Матчі з пляжного волейболу обслуговує суддівська бригада, що складається з першого і другого судді, секретаря, а також чотирьох (двох) суддів на лініях.

За неспортивну (грубу та ін.) поведінку можливі покарання у вигляді попередження, зауваження, видалення або дискваліфікації гравця. Про призначене покарання суддя сигналізує за допомогою жовтої та червоної карток. Можливі наслідки покарань: втрата подачі (програш очка), програш партії або, у разі дискваліфікації гравця, усього матчу.

Підготовка до матчу

Перед розминкою перший суддя проводить жеребкування у присутності двох капітанів. Переможець жеребкування вибирає право подавати або приймати подачу або сторону майданчика. Той, хто програв, приймає вибір.

У другій партії той, хто програв жеребкування в першій партії, має право вибирати подавати або приймати подачу або сторону майданчика.

Для вирішальної партії проводиться нове жеребкування.

Перед матчем, якщо команди попередньо мали розминку на іншому майданчику, їм надають трихвилинну розминку на сітці, якщо ні, – їм надають 5 хвилин.

Обидва гравці кожної команди повинні завжди бути в грі. Замін гравців немає.

Позиції гравців. У момент удару по м'ячу гравцем, що подає, кожна команда повинна бути в межах свого майданчика (крім подаючого).

Гравці вільні у виборі своїх позицій. Позиції гравців на майданчику не визначені.

Помилка в розташуванні гравців на майданчику немає (Фото 8.4).



Фото 8.4

Порядок подач повинен зберігатися протягом партії (як визначено капітаном відразу після жеребкування).

Порушення порядку подач встановлюється, якщо подача не виконується у встановленому порядку.

Секретар повинен правильно показувати порядок подачі і поправляти гравців, які порушують цей порядок.

Помилка в порядку подачі карається втратою розіграшу м'яча.

Техніка гри

На думку фахівців, класичний волейбол у спортивному відношенні цікавіше пляжного. Але в біч-волею, безсумнівно, більш динамічна гра (як показують дослідження, тут гравцеві доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки на майданчику). Вона вимагає стрибучості, рухливості, витривалості, сили, почуття м'яча, хорошої реакції і “ударної техніки”.

Базові навички та вимоги до підготовки спортсмена в пляжному волейболі аналогічні класичному волейболу (не випадково багато майстрів з пляжного волейболу пройшли попередню школу “звичайної” гри: наприклад, кращий, за визнанням Міжнародної федерації, волейболіст ХХ ст. Карча Кіра), але в той же час мають ряд особливостей.

Невелике число учасників гри, які виступають без запасних, і умови проведення матчу (відкрите повітря) накладають помітний відбиток на техніку і тактику пляжного волейболу. Так, відсутність заміन не дає команді можливості вибудовувати і коректувати гру шляхом варіювання складу, а невірні дії в тій чи іншій ситуації окремого гравця серйозніше за своїми наслідками, ніж промах волейболіста – “класика”. Є в пляжному волейболі і свої специфічні технічні елементи, наприклад, дуже складний для прийому удар “скайболл” (англ. Skyball) – висока подача за вітром, коли м'яч йде до приймаючих з боку сонця.

“Пляжний волейболіст” повинен володіти універсальними навичками. Хоча в деяких командах існує чіткий поділ на ігрові амплуа: блокуючого і захисника, діючого в “глибині” майданчика. Але в будь-якому випадку потрібно чітка взаємодія і зіграність партнерів. Поряд з технікою удару (подачі) і прийому м'яча і переміщенням по майданчику, важливе місце в арсеналі спортсмена займають обманні рухи (в атаці і в обороні), що провокують суперника на невірні дії.



Фото 8.5

Будь-яка ігрова дія, що суперечить правилам, є ігровою помилкою (фото 8.5). Судді фіксують помилки і визначають санкції відповідно до правил.

За помилки завжди слідує покарання: команда-суперник виграє розіграш м'яча. Якщо послідовно відбувається дві або більше помилки, зараховується тільки перша. Якщо дві або більше помилок скоєно суперниками одночасно, зараховується обопільна помилка і м'яч переграється.

Кожна команда має право виконати максимум три торкання, щоб повернути м'яч через сітку. Ці торкання команди включають не тільки навмисні торкання м'яча гравцем, але і ненавмисні. Гравець не може торкатися м'яча два рази поспіль. Два гравці однієї команди можуть торкатися м'яча одночасно.

Коли два гравці однієї команди торкаються м'яча одночасно, то це вважається як два дотики (виняток – під час блокування).

Якщо два гравці однієї команди одночасно намагаються дотягнутися до м'яча, але тільки один торкається його, то це вважається як один дотик.

Якщо гравці при цьому стикаються, то це не вважається помилкою.

Якщо два суперника одночасно здійснюють контакт з м'ячем над сіткою і м'яч залишається у грі, то команді, на чю сторону відскочив м'яч, дається право ще на три торкання. Якщо м'яч іде “за”, то це є помилкою команди, що знаходиться на протилежній стороні.

Якщо одночасне торкання двома гравцями м'яча над сіткою призводить до “затримки м'яча”, то це не вважається помилкою.

У межах ігрового простору гравцю не дозволяється використувати підтримку партнера по команді або будь-якого предмета, щоб дотягнутися до м'яча. Проте гравець, який знаходиться на межі здійснення помилки (торкання сітки, зіткнення з суперником і т. д.), може бути зупинений або затриманий партнером.

М'яч може торкатися будь-якої частини тіла.

М'яча можна тільки торкнутися, не можна його захопити або кинути. М'яч може відскочити у будь-якому напрямку.

М'яч, відправлений на майданчик суперника, повинен пройти над сіткою в межах площини переходу. Площина переходу – це частина вертикальної площини сітки, обмежена: знизу – верхнім краєм сітки; з боків – антенами та їх уявним продовженням; зверху – стелею або якимись об'єктами (якщо вони є).

М'яч, який перетнув площину сітки у бік вільної зони суперника повністю або частково за межами площини переходу, може бути повернений назад в межах дозволеної кількості торкань для команди за умови, що відіграний назад м'яч знову перетне площину сітки за межами площини переходу на тій же стороні майданчика.

Команда суперника не має право заважати цим діям.

М'яч вважається “за”, коли він перетинає площину сітки під нею.

Гравець, однак, може увійти на бік суперника для того, щоб відіграти м'яч раніше, ніж він повністю перетне площину сітки під нею або пройде за межами площини переходу.

Перетинаючи простір над сіткою, м'яч може торкатися сітки.

М'яч, що потрапив у сітку, може бути повернений на бік суперника, якщо загальна кількість торкань м'яча не перевищує трьох.

Якщо м'яч прориває комірку сітки або викликає її падіння, то розіграш м'яча зупиняється і м'яч переграється.

Кожна команда повинна грати в межах її власного майданчика та ігрового простору. М'яч може, бути повернений в гру з-за меж вільної зони.

При блокуванні блокуючий може торкатися м'яча по інший бік сітки, за умови, що він не заважає грі суперника до або під час нападаючого удару.

Гравцеві дозволено переносити руку по той бік сітки після його атакуючого удару за умови, що торкання м'яча було зроблено в межах свого власного ігрового простору.

Гравець може переходити в простір, на майданчик і/або у вільну зону суперника за умови, що це не завадить грі суперника.

Забороняється торкатися будь-якої частини сітки або антен.

Коли гравець торкнувся м'яча, він може торкатися стійок, тросів і будь-яких інших предметів за межами загальної довжини сітки за умови, що ця дія не завадить грі.

Коли м'яч потрапляє в сітку, яка з цієї причини торкається суперника, помилка не фіксується.

Подача

Подача – це дія, яка вводить м'яч у гру, коли гравець, який повинен подавати по порядку подачі, знаходиться в зоні подачі і завдає удару по м'ячу однією кистю або рукою (фото 8.6).



Фото 8.6

Перша подача в партії виконується командою, яка на жеребкуванні отримала це право.

Після першої подачі в партії подаючий гравець визначається так: якщо команда, що подає виграє очко, гравець, який подавав, подає знову;

коли приймаюча команда виграє розіграш і набуває право подавати, подає гравець, який не подавав у попередній раз.

Перший суддя дозволяє подавати після того, як перевірить, що подає гравець, який повинен подавати по порядку подачі, володіє м'ячем, знаходиться за задньою лінією і, що команди готові грати.

Подаючий гравець може вільно пересуватися в межах зони подачі. У момент подання або відштовхування для подачі в стрибку гравець не повинен торкатися ні ігрового майданчика (включаючи лицьову лінію), ні поверхні за зоною подачі. Його нога не може перебувати під лінією. Після виконання удару гравець може наступити або приземлитися за межами зони або всередині майданчика.

Якщо лінія зсувається разом з піском від ноги спортсмена, що подає, – це не вважається помилкою.

Подаючий повинен вдарити по м'ячу протягом п'яти секунд після дозвольного свистка першого судді на подачу.

Подача, виконана до свистка, скасовується і повторюється.

По м'ячу можна вдарити однією кистю або будь-якою частиною руки, після того як м'яч був підкинутий або випущений і до того як він торкнеться ігрової поверхні.

Якщо м'яч, після того як було підкинуто чи випущений, приземлився без дотику гравця або був спійманий, це вважається спробою подачі.

Нова спроба виконання подачі забороняється.

Партнер гравця, що подає не повинен заважати суперникам, затуляючи собою направлення або траєкторію польоту м'яча. На прохання суперника він повинен посунутися вбік.

Наступні помилки призводять до переходу подачі до суперника, якщо подаючий: порушує порядок подач; не виконує подачу правильно.

Після того як удар по м'ячу виконаний правильно, подача стає помилковою, якщо м'яч:

торкається гравця команди, що подає або не перетинає вертикальну площину сітки;

м'яч виходить “за”.

Атакуючий удар

Усі дії, які направляють м'яч на сторону суперника, крім подачі і блокування, вважаються атакуючими ударами.

Атакуючий удар завершується в момент, коли м'яч повністю перетинає вертикальну площину сітки або торкається блокуючого (фото 8.7).



Фото 8.7

Будь-який гравець може виконати атакуючий удар на будь-якій висоті за умови, що його контакт з м'ячем здійснений в межах свого власного ігрового простору.

Помилки при атакуючому ударі: гравець торкається м'яча в межах ігрового простору команди-суперника; гравець посилає м'яч “за”; гравець завершує атакуючий удар, легко торкаючись м'яча відкритою кистю і направляючи м'яч пальцями; гравець атакує подачу суперника в момент, коли м'яч повністю перебуває над верхнім краєм сітки; гравець виконує атакуючий удар, використовуючи передачу руками зверху, яка має траєкторію, що не перпендикулярна лінії його плечей.

Блок

Блокування – це дія гравців поблизу сітки, яка перешкодила м'ячу, що летить з боку суперника, протягуванням руки (рук) або інших частин тіла над верхнім краєм сітки (фото 8.8).



Фото 8.8

Перше торкання після блоку може бути виконано будь-яким гравцем, включаючи гравця, який торкався м'яча на блоці.

При блокуванні гравці можуть розташовувати свої руки по той бік сітки, за умови, що їхні дії не заважають грі суперника. Так не дозволяється торкатися м'яча на боці суперника раніше, ніж суперник виконає нападаючий удар.

Торкання на блоці вважається торканням команди. Після блоку команді дозволяється виконати тільки два дотики.

Послідовні (швидкі і тривалі) торкання можуть бути у одного або декількох блокуючих за умови, що ці торкання виконані протягом одної дії. Це вважається тільки одним командним торканням, і вони можуть бути здійснені будь-якою частиною тіла.

Помилки при блокуванні: блокуючий торкається м'яча в просторі суперника до або одночасно з його атакуючим ударом; гравець блокує м'яч у просторі суперника за антеною; гравець блокує подачу суперника; м'яч від блоку йде "за".

Тактика гри

Грамотна тактика не менш значуща для загального успіху, ніж фізичні дані або технічні навички гравців.

Розіграш м'яча починається зі свистком судді. Однак м'яч знаходиться у грі з моменту удару по ньому при подачі.

Розіграш м'яча закінчується зі свистком судді. Однак, якщо свисток пролунав внаслідок помилки, м'яч знаходиться поза грою з моменту здійснення помилки.

М'яч вважається "в майданчику", коли він торкається ігрової поверхні, включаючи обмежувальні лінії.

М'яч вважається "за", коли він:

падає на майданчик за межами обмежувальних ліній (не зачіпаючи їх);

торкається якихось об'єктів за межами майданчика, стелі або людини, що не бере участь в грі;

торкається антен, тросів, стійок або сітки за межами обмежувальних стрічок і антен;

повністю перетинає вертикальну площину сітки, цілком або частково перебуваючи за межами площини переходу м'яча через сітку під час подачі або після третього торкання команди.

Тайм-аути

Тайм-аут – це правильне переривання гри, яке триває 30 секунд.

Прохання гравців про тайм-аут можуть подаватися відповідним жестом тільки тоді, коли м'яч знаходиться поза грою, до свистка, який дозволяє подачу. Тайм-аути можуть слідувати один за іншим без відновлення гри.

Щоб покинути ігрове поле, гравці повинні отримати дозвіл суддів.

Серед іншого, неправильно просити тайм-аут:

під час розіграшу м'яча і в момент або після свистка, який дозволяє подачу;

після використання дозволеної кількості тайм-аутів.

Будь-які неправильні прохання, які не впливають і не затримують гру, повинні бути відхилені без всяких санкцій, якщо це не повторюється в одній і тій же партії.

Затримки гри

Неправильні дії команди, які затягують продовження гри, є затримкою і, серед інших, включають:

продовження перерви після вказівки відновити гру;

повторення неправильного прохання в одній і тій же партії;

затримка гри (при нормальних ігрових умовах час від закінчення розіграшу м'яча до свистка на подачу не повинен перевищувати 12 секунд).

Покарання за затримки:

перша затримка командою в партії карається попередженням за затримку;

друга і наступні затримки будь-якого типу однієї і тієї ж команди в одній і тій же партії є порушенням і тягнуть за собою зауваження за затримку: програш розіграшу м'яча.

Травма

Суддя повинен негайно зупинити гру, якщо відбувається серйозний випадок під час того, як м'яч знаходиться в грі. Розіграш м'яча переграється.

Травмованому гравцеві дається максимум 5 хвилин в партії для відновлення. Суддя повинен дозволити офіційному лікарю змагань увійти на майданчик, щоб оглянути гравця. Тільки суддя може дозволити гравцеві покинути майданчик без покарання. Після закінчення 5

хвилин суддя дає свисток і просить гравця продовжити матч. У цей час гравець повинен вирішити чи може він грати.

Якщо гравець не відновився або не повернувся на майданчик після закінчення 5 хвилин, його команда оголошується неповною.

В екстремальних випадках лікар змагань та технічний делегат можуть опротестувати повернення травмованого гравця на майданчик.

П р и м і т к а: Час медичного тайм-ауту починається з моменту, коли офіційний лікар змагань прибуває на ігровий майданчик, щоб оглянути гравця. Якщо лікаря немає, час починається з моменту дозволу суддею зупинки зустрічі.

Зовнішнє втручання

Якщо протягом гри відбувається будь-яке зовнішнє втручання, воно повинно бути зупинене і розіграш м'яча повторений.

Тривале переривання

Якщо непередбачені обставини переривають матч, перший суддя, організатор і контрольний комітет, якщо він є, приймають рішення, які заходи потрібно вжити, щоб відновити нормальні умови гри.

Якщо відбулося одне або декілька переривань, але їх загальна тривалість не перевищує чотирьох годин, гра поновлюється за рахунок, який був у момент переривання, незалежно на тому ж майданчику буде відновлено гру або на іншому.

Рахунок вже зіграних партій зберігається.

Якщо відбулося одне або декілька переривань, що перевищують в цілому 4 години, матч повністю переграється.

Зміна сторін і перерви

У перших двох партіях команди міняються сторонами після розіграшу кожних семи очок.

У третій вирішальній партії команди міняються сторонами після розіграшу кожних п'яти очок.

Перерви між партіями тривають одну хвилину.

Під час цих перерв перший суддя проводить жеребкування.

Зміна сторін майданчика повинна відбуватися без будь-яких затримок, оскільки немає перерв при зміні сторін.

Якщо зміна сторін не сталася в належний час, то це повинно бути зроблено, як тільки буде помічена помилка.

Рахунок під час зміни сторін залишиться таким, яким він був під час зміни.

Неправильна поведінка

Некоректна поведінка гравця команди стосовно офіційних осіб, суперників, товариша по команді або глядачів класифікується за чотирма категоріями відповідно до ступеня проступку:

неспортивна поведінка: суперечка, залякування тощо;

груба поведінка: дії всупереч хорошому тону або принципам моралі, вираз презирства;

образлива поведінка: наклепницькі або образливі слова чи жести; агресія: фізичний напад або навмисна агресія.

Залежно від ступеня некоректної поведінки відповідно до рішення першого судді застосовуються штрафні санкції (вони повинні бути записані в протокол).

Попередження за неправильну поведінку: за неспортивну поведінку покарання не дається, але гравець попереджається проти повторення такої поведінки в тій же партії.

Покарання за неправильну поведінку: за грубу поведінку команда карається втратою подачі або супернику присуджується очко, у випадку його подачі.

Видалення: повторення грубого поводження карається видаленням. Гравець команди, покараний видаленням, повинен покинути майданчик, і команда оголошується неповною у цій партії.

Дискваліфікація: за образливу поведінку і агресію гравець повинен покинути майданчик, і його команда оголошується неповною на весь матч.

Ігрова поверхня

Поверхня майданчика повинна бути покрита піском. Поверхня повинна бути досить гладкою і однорідною, без камінців та інших включень, які можуть поранити або травмувати гравців.

Для офіційних змагань FIVB пісок повинен бути глибиною не менше 40 см, пухкий, що складається з круглих зерен.

Ігрова поверхня не повинна бути небезпечною з точки зору травмування гравців.

Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону (фото 8.9).

Для офіційних змагань FIVB пісок повинен бути також просіяний до прийнятного розміру зерен, не надто великих, без каменів і небезпечних включень. Він також не повинен бути надто дрібним, щоб не створювати пил і не забруднювати шкіру.

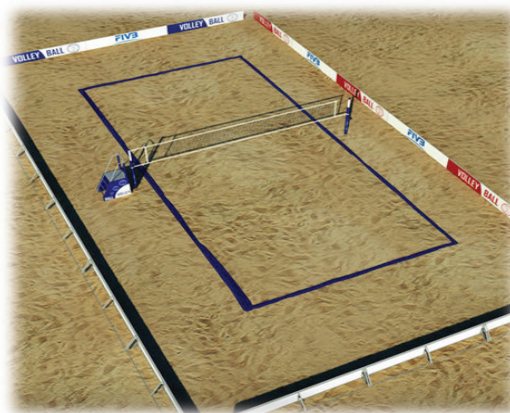


Фото 8.9

Для офіційних змагань FIVB повинен бути передбачений брезент для укриття центрального майданчика у випадку дощу.

Лінії на майданчику

Дві бічні і дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Ті й інші входять у розміри ігрового майданчика.

Центральна лінія відсутня.

Усі лінії шириною 5–8 см.

Лінії повинні бути такого кольору, який різко контрастує з кольором піску.

Лінії повинні бути укладені стрічками, зробленими з пружного (еластичного) матеріалу. Кріплення ліній повинні бути також зроблені з м'якого, пружного матеріалу.

Зона подачі

Зона подачі – це площа за лицьовою лінією в межах продовження бічних ліній. У довжину зона подачі – до кінця вільної зони.

Погода

Погода не повинна бути небезпечною для здоров'я гравців.

Освітлення

Для офіційних міжнародних змагань, що проводяться ввечері, освітлення ігрового поля повинно бути від 1000 до 1500 люкс при вимірюванні на відстані 1 метра від ігрової поверхні.

Обладнання

Сітка і стійки. Сітка довжиною 9,5 м і шириною 1 м (+/- 3 см), в туго натягнутому стані, розташована вертикально по осі над центром майданчика.

Клітини сітки мають розміри 10 x 10 см. Зверху і знизу – горизонтальна окантовка, шириною 5–8 см, складена подвійно, переважно темно-синього або яскравих кольорів, пришита вздовж сітки по всій довжині. Кожен кінець верхньої смуги має отвір, через який протягується шнур, що прикріплює верхню смугу, щоб верх сітки був натягнутий.

Всередині верхньої смуги – окантовки знаходиться гнучкий трос, всередині нижньої – шнур для прикріплення до стійок, щоб верх і низ були натягнуті. На горизонтальних окантовках сітки допускається розміщення реклами.

Стілки, що підтримують сітку повинні бути круглими і гладкими, висотою 2,55 м, бажано, щоб вони регулювалися по висоті. Вони повинні бути укріплені в землі на рівній відстані 0,7–1,0 м від кожної бокової лінії до м'якого захисту стійки. Прикріплення стійок до землі за допомогою тросів заборонено. Усі небезпечні і зайві пристосування повинні бути виключені. Стілки повинні бути покриті спеціальним м'яким захистом.

Бічні обмежувальні стрічки. Дві кольорові стрічки, 5–8 см шириною (тієї ж ширини, що і бічні лінії площадки) і 1 м завдовжки, прикріплені вертикально до сітки і розташовуються над кожною з бічних ліній. Вони вважаються частиною сітки. Допускається розміщення на них реклами.

Антени. Антена являє собою гнучкий прут, 1,8 м завдовжки і 10 мм діаметром. Вони зроблені з фібергласу або подібного матеріалу. Дві антени прикріплюються на протилежні сторони сітки з боку зовнішнього краю обмежувальних стрічок.

Кожна антена здійснюється над сіткою на 80 см і розмічена смугами контрастних кольорів, переважно білого і червоного, шириною 10 см. Антена вважається частиною сітки і обмежує над сіткою площину переходу.

Висота сітки повинна бути 2,43 м – для чоловіків і 2,24 м – для жінок.

Висота сітки може змінюватися для різних вікових груп.

Висота сітки вимірюється в центрі ігрового майданчика спеціальною жердиною для вимірювання. Два кінці сітки (над боковими лініями) повинні бути на однаковій висоті від ігрової поверхні і їх висота не може перевищувати офіційну висоту більше, ніж на 2 см.

М'яч. М'яч повинен бути сферичної форми, зроблений з пружного матеріалу (шкіри, синтетичної шкіри або іншого подібного матеріалу), який не вбирає воду. Це необхідна умова, так як матчі можуть проводитися навіть під дощем. М'яч має всередині камеру, виготовлену з гуми або аналогічного матеріалу. Можливість застосування синтетичного матеріалу визначена інструкціями FIVB (фото 8.10).



Фото 8.10

Колір: яскраві кольори.

Окружність: 66–68 см для змагань FIVB

Вага: 260–280 г.

Усі м'ячі, які використовуються у грі повинні мати однакові характеристики за кольором, окружності, вазі, тиску, типу тощо.

Офіційні міжнародні матчі повинні гратися м'ячами, схваленими FIVB.

Система трьох м'ячів. Для офіційних змагань повинна використовуватися система трьох м'ячів. У цьому випадку шість подавальників стоять по одному в кожному кутку вільної зони і по одному позаду кожного судді.

Форма гравців

Форма гравців складається з шорт або костюма. Майка або “топ” необов'язкові, якщо це спеціально не обумовлено регламентом турніру. Гравці можуть мати головні убори.

На офіційних змаганнях FIVB і ВФВ гравці обов'язково повинні мати форму однакового кольору і фасону відповідно до Положення про турнір.

Форма гравців повинна бути чистою.

Гравці повинні грати босоніж, якщо інше не дозволено суддями.

Майки гравців або шорти (якщо їм дозволено грати без майок) повинні мати номери 1 і 2. Номер повинен бути поміщений на грудях (або спереду на шортах).

Номери повинні бути контрастного кольору, мінімум 10 см заввишки. Смуга, що формує номер, повинна бути шириною мінімум 1,5 см.

Якщо обидві команди прибули на гру в майках однакового кольору, команда-господарка повинна змінити колір форми. На нейтральній території переодягається команда, записана у протоколі першою.

Перший суддя може дозволити одному або кільком гравцям:

грати в шкарпетках і/або взутті;

змінити вологу майку на суху між партіями, за умови, що остання буде відповідати правилам FIVB і регламенту турніру.

На прохання гравця суддя може дозволити йому грати в додатковій сорочці (футболці), одягненій під майку, і в тренувальних штанах.

Заборонено надягати будь-які предмети, які можуть викликати травму, такі як ювелірні прикраси, значки, браслети і т. д.

Гравці можуть на свій власний ризик грати в окулярах.

Заборонено грати у формі без офіційних номерів.

Правила проведення змагань

Склад та реєстрація команд. Команда складається виключно з двох гравців.

Тільки два гравці, зареєстровані в протоколі, можуть брати участь у матчі.

На офіційних змаганнях FIVB присутність тренера під час матчу не допускається.

Капітан. Перед матчем капітан команди:

підписує протокол;

представляє свою команду у жеребкуванні.

Після закінчення матчу капітан затверджує результати, підписуючи протокол.

Капітан команди повинен бути відмічений у протоколі.

Гравці. Учасники повинні знати офіційні Правила пляжного волейболу і дотримуватися їх.

Учасники повинні поважати рішення арбітра і приймати їх без обговорення. У разі сумніву можна попросити пояснення.

Учасники повинні поводитися чемно в дусі чесної гри, не тільки стосовно до суддів, але і стосовно до інших офіційних осіб, своїх партнерів по команді, суперників і глядачів.

Учасники повинні утримуватися від слів і дій, які мають на меті вплинути на рішення суддів або приховати помилки, допущені їх командою.

Учасники повинні утримуватися від дій, метою яких є затримка гри. Спілкування між членами команди під час гри дозволено.

Під час матчу обом гравцям дозволено звертатися до суддів, поки м'яч знаходиться поза грою у трьох випадках:

1. Спитати пояснення (інтерпретацію) застосованого правила. Якщо пояснення не задовольнило гравців, потрібно негайно вказати судді, що вони скористаються своїм правом після матчу записати в протокол свою незгоду як офіційний протест.

2. Запитати дозволу:

змінити форму;

уточнити номер гравця, що подає;

перевірити сітку, м'яч, поверхню піску і т. д.;

поправити обмежувальну лінію на майданчику.

3. Попросити перерву.

Гравці повинні отримати дозвіл суддів, щоб залишити майданчик.

Наприкінці матчу обидва гравці дякують суддям і суперникам.

Якщо попередньо було заявлено про незгоду з рішенням суддів, гравець має право підтвердити його, записавши в протокол протест.

Стільці гравців повинні бути на відстані 5 м від бічної лінії і не ближче, ніж 3 м від столу секретаря.

Система підрахунку очок. У матчі перемагає команда, яка виграє дві партії.

У разі рахунку по партіях 1:1 команди грають третю вирішальну партію.

Партію виграє команда, яка першою набере 21 очко при різниці мінімум у два очки. За рахунку 20:20 гра продовжиться до різниці у два очки (22:20, 23:21 і т. д.). Обмеження рахунку немає.

Якщо рахунок по партіях 1:1, команди грають третю вирішальну партію. Партію виграє команда, яка першою набере 15 очок, при різ-

ниці мінімум у два очки. За рахунку 14:14 гра продовжується до різниці у два очка (16:14, 17:15 і т. д.). Тут також немає обмеження рахунку.

Виграш розіграшу м'яча. Якщо команда не подала подачу, або не змогла повернути м'яч на сторону суперника, або вчинила будь-яку іншу помилку, команда-суперник виграє розіграш м'яча з такими наслідками:

Якщо команда-суперник подавала, вона виграє очко і продовжує подавати.

Якщо команда-суперник брала подачу, вона виграє очко і набуває право подавати.

Якщо команда відмовляється грати після того як була викликана на майданчик, вона оголошується такою, що не з'явилася, їй зараховується поразка з рахунком 0:2 у матчі і 0:21 в партіях. Якщо команда не з'являється на майданчику вчасно, вона оголошується такою, що не з'явилася з тим же результатом.

Команда, оголошена неповною в партії або в матчі, програє партію або матч. Команда-суперник отримує очки або очки і партії, необхідні, щоб виграти партію або матч. Неповна команда зберігає набрані очки і партії.

Суддівство



Фото 8.11

Суддівська бригада матчу складається з таких офіційних осіб: перший суддя (фото 8.11);

другий суддя;

секретар;

чотири (два) судді на лініях.

Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу.

Перший суддя дає сигнал на подачу і починає розіграш м'яча.

Перший і другий суддя дають сигнал до закінчення розіграшу, якщо вони впевнені, що помилка здійснена і можуть визначити її характер.

Вони можуть свистіти під час зупинки гри, щоб показати, що вони задовольняють або відкидають прохання команди.

Негайно після свистка судді, що сигналізує кінець розіграшу, вони повинні показати за допомогою офіційних жестів:

команду, яка повинна подавати;

характер помилки (якщо необхідно);

гравця, який вчинив помилку (якщо необхідно).

Перший суддя виконує свої обов'язки, сидячи або стоячи на суддівській вишці, встановленій на одному кінці сітки. Його очі повинні бути приблизно на 50 см вище сітки.

Перший суддя керує матчем від початку до кінця. Має владу над усіма офіційними членами суддівської бригади і членами команд.

Під час матчу рішення першого судді є остаточними. Він має право скасувати рішення інших членів бригади, якщо вважає, що вони були помилковими.

Перший суддя може навіть замінити будь-якого члена бригади, який не виконує свої обов'язки належним чином.

Перший суддя також контролює роботу подавальників.

Перший суддя має право вирішувати будь-які питання, що виникають у грі, включаючи ті, які не передбачені Правилами.

Перший суддя не повинен допускати ніяких обговорень своїх рішень. Однак на прохання гравця, перший суддя може дати пояснення застосування або інтерпретації правила, на підставі якого прийнято це рішення.

Якщо гравець, негайно заявивши про свою незгоду з цим поясненням, залишає за собою право подати офіційний протест в кінці матчу з приводу даного інциденту, перший суддя повинен це дозволити.

У змаганнях FIVB протест повинен бути негайно прийнятий та розглянутий комітетом по протестам для того, щоб ні в якому разі не змінювати розклад турніру.

Перший суддя відповідає до і під час матчу за контроль відповідності ігрового майданчика необхідним умовам та вимогам.

Перед матчем перший суддя:

перевіряє стан ігрової площадки, м'ячів та іншого обладнання;
проводить жеребкування з капітанами команд;
контролює розминку команд.

Під час матчу тільки перший суддя уповноважений визначити:

неспортивну поведінку або затримки;
помилки при виконанні подачі;
заслін команди, що подає,
помилки при грі з м'ячем,
помилки над сіткою та в її верхній частині.

Другий суддя виконує свої функції, стоячи біля стійки за ігровим майданчиком на протилежній стороні до першого судді.

Другий суддя є помічником першого судді, але також має своє власне коло повноважень. У випадку, якщо перший суддя не зможе продовжувати судити, другий суддя може замінити його.

Другий суддя може також без свистка сигналізувати помилки, які знаходяться поза його компетенцією, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

Другий суддя контролює роботу секретаря.

Другий суддя дозволяє тайм-аути і зміну сторін, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні прохання.

Другий суддя контролює кількість тайм-аутів, використаних кожною командою.

У разі травми гравця другий суддя дає гравцеві час для відновлення.

Другий суддя перевіряє під час зустрічі відповідність м'ячів вимогам правил.

Під час зустрічі другий суддя приймає рішення, дає свисток і показує жестом:

торкання гравцем нижньої частини сітки і антени на своєму боці майданчика;

перешкоду, обумовлену переходом на площадку і в простір суперника під сіткою;

перехід м'яча за межами площини переходу або торкання м'ячем антени на його стороні майданчика;

торкання м'ячем стороннього предмета.

Секретар виконує свої обов'язки, сидячи за столом з протилежного боку від першого судді, обличчям до нього.

Секретар заповнює протокол відповідно до правил та у взаємодії з другим суддею.

Перед матчем і партією секретар реєструє дані про матч і команди відповідно до діючих процедур і збирає підписи капітанів.

Під час матчу секретар:

- записує виграні очки і контролює правильність рахунку на табло;
- контролює порядок подач гравцями в партії;

- вказує порядок подач кожній команді, показуючи табличку, пронумеровану 1 або 2, відповідно номеру гравця, що подає. Секретар негайно вказує суддям на виниклі порушення;

- реєструє тайм-аути, перевіряючи їх кількість, та інформує другого суддю;

- повідомляє суддів про неправильні запити тайм-аутів;

- сповіщає суддів про кінець партій і зміну сторін.

У кінці матчу секретар:

- реєструє фінальний результат;

- підписує протокол, збирає підписи капітанів команд і суддів;

- у разі протесту записує або дозволяє відповідному гравцю записати в протокол заяву про спірний епізод.

У міжнародних офіційних матчах обов'язкова наявність двох суддів на лініях. Вони стоять на протилежних кутках по діагоналі, в одному-двох метрах від кута.

Кожен контролює обидві лінії (лицьову й бічну) на своєму боці.

Якщо використовуються чотири судді на лініях, вони стоять в одному-трьох метрах від кожного кута майданчика на уявному продовженні лінії, які вони контролюють.

Судді на лініях виконують свої функції, використовуючи прапори (30 x 30 см):

- сигналізують “м'яч у майданчику” і “за”, коли м'яч приземляється біля їх ліній;

- показують торкання м'яча, який пішов “за”, приймаючої командою;

- сигналізують, коли м'яч перетинає сітку за межами площини переходу, торкається антени і т. д.

- суддя, який контролює задню лінію, вказує на помилки (заступ) гравця, що подає;

на прохання першого судді суддя на лінії повинен повторити свій сигнал.

Офіційні жести. Судді та судді на лініях повинні вказувати за допомогою офіційних жестів мету переривання гри.

Суддя вказує команду, яка повинна подавати.

Потім, суддя, якщо необхідно, показує суть зафіксованої помилки або прохання про переривання гри. Жест деякий час витримується і, якщо він виконується однією рукою, рука повинна відповідати тій стороні майданчика, на якому команда зробила помилку або зробила запит.

Якщо необхідно, суддя на закінчення вказує на гравця, який вчинив помилку, або сторону команди, яка зробила запит.

Судді на лініях повинні показати офіційним сигналом прапорця характер зробленої помилки і витримати сигнал деякий час.



Практичні вправи для вдосконалення майстерності

Практичні вправи для вдосконалення майстерності волейболістів у пляжному волейболі ідентичні до тих, які застосовуються у волейболі класичному. Принципова різниця у виконанні всіх елементів полягає в основних відмінностях цих видів спорту (кількість учасників, ігрова поверхня, різні ігрові м'ячі, великий вплив погодних умов на дії спортсменів, специфічні тактичні задумки в побудові гри з огляду на специфіку виду спорту).

Навчання техніки прийому і передачі м'яча в волейболі

Під час навчання техніки прийому і передачі м'яча у волейболі ставляться конкретні завдання в конкретній ігровій ситуації, під конкретного партнера

Індивідуальна техніка гри у волейбол складається з двох розділів, які включають певні групи прийомів:

- 1) техніки пересування;
стійки;
ходьбу, біг, стрибки;
скачки;
падіння;
- 2) техніки володіння м'ячем
подачу;
прийом;
передачу;
нападаючий удар;
блокування.

Досягнення високих результатів у спортивних іграх залежить від технічного вдосконалення гравців.

Передача двома руками зверху

Передача двома руками зверху виконується зі стійки волейболіста: ноги зігнуті в колінах та розставлені на ширину плечей, руки зігнуті в ліктьових суглобах, виставлені вперед, кисті відведені назад, розвернуті одна до одної створюючи своєрідний ківш. Передача починається з розгинання ніг, тулуба, рук, кисті в променево-зап'ястковому суглобі та плавного руху пальців для надання м'ячу потрібного напрямлення польоту.

Вправи для розучування

1. Гравці приймають вихідне положення для передачі м'яча. При цьому необхідно звертати увагу на постановку ніг і рівень їх згинання, положення тулуба, рук та кистей з розведенням пальців та оптимальне їх напруження.
2. Те саме, але після переміщення в різних напрямках.
3. Гравці приймають вихідне положення для передачі, партнер кладе м'яч в руки гравця, контролюючи положення кистей і положення пальців на м'ячі.

4. Один гравець підкидує м'яч, другий – приймає вихідне положення для передачі, ловить м'яч на правильно розставлені пальці.

5. Партнер підкидає м'яч над собою, приймає вихідне положення і виконує передачу зверху, двома руками своєму партнеру.

6. Один накидає м'яч іншому, що стоїть у вихідному положенні, а той виконує передачу.

7. Те саме, гравці виконують передачу над собою і передачу партнеру.

8. Передача м'яча виконується в парах двома руками зверху. Відстань між гравцями 2,3–5 м.

Прийом м'яча двома руками знизу

При прийомі двома руками знизу, руки виставлені вперед вниз, лікті максимально наближені один до одного, тулуб розташований вертикально, або трохи нахилений уперед. Стопи ніг розташовані паралельно, трохи ширше плечей. Ноги зігнуті в колінах. Рухи при прийомах здійснюються лише в плечових суглобах та колінах, м'яч приймається на передпліччя, ближче до кисті рук.

Вправи для розучування

1. У захисній стійці складають руки, захоплюючи кулак однієї руки в кисть іншої, розвертають передпліччя назовні, випрямляючи руки в ліктьових суглобах.

2. Те саме, але підлеглі імітують прийом м'яча двома руками знизу, розгинаючи ноги в колінах.

3. Один накидає м'яч, другий приймає його двома руками знизу. Відстань між гравцями 3–4 м.

4. Те саме, але після пересування вперед, вправо, вліво.

5. Гравець вдаряє м'яч об землю, партнер пересувається до м'яча і приймає його двома руками знизу, повертає м'яч партнеру.

6. Партнери виконують передачу знизу в парах.

Організація командних дій у захисті

Відбувається залежно від тих дій, які замовляє гравець, який здійснює блокування. Захисний гравець розташовується в тій половині майданчика, яка не захищається блоком.

Навчально-тренувальна гра в пляжний волейбол

Навчальна група у двохшеренговому строю. Керівник заняття розподіляє гравців по командах залежно від рівня їх підготовленості, пояснює порядок гри і дає установку на гру.

Тривалість гри попередньо визначається керівником заняття і може обмежуватися за часом або кількістю набраних очок. Виграє команда, яка набрала більше всіх очок.

Удосконалення техніки гри в пляжний волейбол

Організаційно-методичні вказівки:

навчання командних дій проводити по командах;
індивідуальні помилки виправляти по ходу виконання технічних дій;
виправляти характерні помилки після шиккування навчальної групи після закінчення вивчення технічного прийому.

Захисні дії:

передача м'яча двома руками зверху;
прийом м'яча двома руками знизу;
прямий нападаючий удар;
нападаючі удари з особистого накиду з різних зон у різних напрямках;
те саме, але з передачею м'яча на удар гравцем зони 3 в зону 4, 2, 3;
те саме, але удар відбувається з різною силою в різні зони майданчика;
обманний нападаючий удар (скат).

Блок:

індивідуальне блокування нападаючих ударів із середніх і високих передач в зонах 2, 3, 4;
блокування обманних нападаючих ударів;
блокування нападаючих ударів з далеких від сітки передач.

Удосконалення тактики гри в пляжний волейбол

Вдосконалення знань і вмінь в тактичних діях. Проводити у два етапи:

перший – використовувати макет майданчика та інші матеріали і технічні засоби;

другий – вивчити технічні комбінації та дії безпосередньо на волейбольному майданчику без м'яча і з ним.

Виконувати вправи для удосконалення тактичного командного руху в захисті та нападі.

Розглянути інші варіанти командних дій.

Вправи для вдосконалення командних дій.

Особовий склад розділений на команди. М'яч вводиться в гру з подачі. Команда, яка виграла розігрування, лишається на майданчику, команда, яка програла, змінюється в повному складі. Інша команда входить в гру.

Контрольні питання

1. Рік першої згадки про пляжний волейбол:
 - а) 1890;
 - б) 1910;
 - в) 1927.
2. Розміри ігрового майданчика:
 - а) 16x8;
 - б) 14x6;
 - в) 18x10.
3. В якому році відбувся перший матч з пляжного волейболу:
 - а) 1910;
 - б) 1927;
 - в) 1930.
3. Коли отримала визнання FIVB:
 - а) 1970;
 - б) 1980;
 - в) 1986.
4. Скільки гравців у команді:
 - а) 2;
 - б) 3;
 - в) 4.
5. Офіційний дебют пляжного волейболу на Олімпійських іграх
 - а) XXVI ОІ – Атланта;
 - б) XXV – Барселона;
 - в) XXVII – Сідней.
6. Висота сітки для жіночих команд (м):
 - а) 2, 34;
 - б) 2, 24

в) 2, 43.

7. Вага м'яча для гри в пляжний волейбол (г):

а) 250;

б) 260–280;

в) 300–320.

8. Скільки партій розігрується в матчі:

а) 4;

б) 3;

в) 2.

9. Скільки часу триває перерва між партіями в матчі (хв)

а) 3;

б) 5;

в) 10.

10. Що включає в себе техніка захисту гри з пляжного волейболу:

а) переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування;

б) переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару;

в) приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування.

9. ФУТБОЛ



Історія виникнення

Футбóл (від англ. Football, “нога – м’яч”, інші назви: сокер, копанний м’яч) – командна спортивна гра, в якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній. Футбол є одним з найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м’ячем на прямокутному трав’яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м’яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть у межах ігрового поля торкатися м’яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.

Найпрестижнішими турнірами з футболу є чемпіонат (кубок) світу та чемпіонати (кубки) континентів (Європа, Південна Америка, Африка та ін.) серед збірних команд, які представляють країни. Найпрестижнішими змаганнями з футболу серед клубів є Ліга чемпіонів УЄФА, Ліга Європи УЄФА, Міжконтинентальний кубок, який розігрують переможці континентальних кубків для визначення найсильнішого клубу планети.

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний праобраз футболу є давні римляни та греки, середньовічні італійці, ацтеки. Проте нинішній футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби з'явилися дещо раніше.

Футбол в Україні

Офіційно першим футбольним матчем в Україні зараз вважається шестихвилинний матч у Львові 14 липня 1894 року.

Футбол прийшов в Україну у 1880–90-х рр. через службовців англійських підприємств в Одесі, чужинців, що працювали на заводах (Донбас, Київ) та через посередництво гімнастично-спортивних товариств (напр. “Сокіл”). За їх прикладом футбол поширився серед студентства, шкільної молоді, робітництва; у 1900-х рр. виникли перші футбольні клуби (Київ: 1904 – “Південь”, 1906 – “Політехніка”; Миколаїв: 1906 – “Техніка”; Львів: 1903 – “Слава”, 1906 – “УСК”, 1911 – “Україна” та ін.; Харків: 1908; Юзівка; Краматорськ й ін.). До Першої світової війни футбол поширився майже у всіх містах України. Відбувалися міжміські матчі, футбольні турніри, об'єднувалися у футбольні ліги (1911 – в Києві, 1912 – у Харкові, 1913 – на Донбасі), організувалися футбольні суддівські колегії, виходили футбольні видання:

І. Боберський “Копаний м'яч” (1906), “Футбольні правила гри” (1908);

І. Можарський “Футбол” (1909).

Після Першої світової війни в УРСР було організовано робітничі клуби, діяльністю яких керувало Головне управління загального військового навчання (з 1969 федерація футболу УРСР). У 1921 р. відбулися змагання за першість збірних команд України, 1924 р. – Харків виграв першість СРСР. З 1933 року в Україні організовано дитячі

команди, 1935 – вищу школу футбольних тренерів. У 1936 стартував чемпіонат СРСР, в якому вже змагалися не збірні команди міст, а колективи спортивних товариств, створені на профспілкових основах. З 1937 відбувалися змагання за Кубок України. У сезоні 1961 “Динамо” (Київ) вперше виграло чемпіонат СРСР і з того часу на довгі роки склало серйозну конкуренцію в боротьбі за чемпіонство московським клубам: “Спартак”, “Динамо”, “ЦСКА”, “Торпедо”. Починаючи вже з 70-х років минулого століття київське “Динамо” стало базовою командою збірної СРСР. Загалом окрім київського “Динамо”, у чемпіонаті СРСР здобували чемпіонство, вигравали кубок країни і гідно Україну представляли: “Дніпро” (Дніпро), “Зоря” (Луганськ), “Шахтар” (Донецьк), “Металіст” (Харків), Чорноморець (Одеса), Карпати (Львів).



Фото 9.1

У 1979 в УРСР було 954 000 футболістів у 27 000 колективах фізкультури; працювало 1 115 штатних (з них 700 у дитячо-юнацьких спортивних школах і 120 у командах майстрів) і 82 000 громадянських тренерів, для яких створено методичні центри при Київському й Львівському інститутах фізкультури. У розпорядженні футболістів було близько 900 стадіонів і 20 000 футбольних полів (70 % у сільській місцевості).

У Західній Україні, окупованій у Першій світовій війні Польщею, українські клуби організували у Львові 1921 “Союз копаного м’яча” при “Змагальному Союзі Сокола-Батька”, згодом Український Спортивний Союз. З 1928 клуби змагалися у державних футбольних лігах. Успішно футбол розвивався на Закарпатті й Буковині.

Українські футбольні клуби мають визначні досягнення на європейській арені, а саме:

“Динамо” (Київ), 1975 р. – володар Кубку кубків і Супер Кубку Європи (фото 9.1); 1986 р. – володар Кубку кубків;

“Шахтар” (Донецьк), 2009 р. – володар кубку УЄФА (фото 9.2);

“Дніпро” (Дніпро), 2015 р. фіналіст Ліги Європи УЄФА.

Збірна України з футболу наразі має невелику історію. Найвищі досягнення збірної – вихід у $\frac{1}{4}$ фіналу чемпіонату світу з футболу, який проходив у Німеччині. Також до успіхів варто віднести участь збірної України у фінальних частинах Чемпіонатів Європи 2012 (Україна-Польща), 2016 (Франція).



Фото 9.2

Правила гри

Футбольне поле – майданчик для гри у футбол.

Футбольне поле має форму прямокутника.

Довжина: мінімум 90 м (100 ярдів), максимум 120 м (130 ярдів).

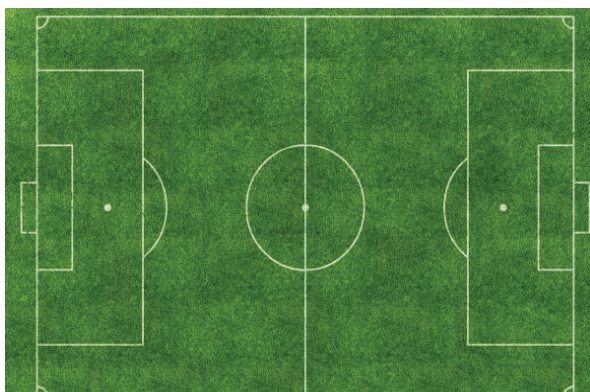
Ширина: мінімум 45 м (50 ярдів), максимум 90 м (100 ярдів).

Для міжнародних ігор встановлено більш чіткі обмеження:

Довжина: 100–110 метрів (110–120 ярдів).

Ширина: 64–75 метрів (70–80 ярдів).

На двох протилежних кінцях стоять ворота (ширина – 7,32 м і висота – 2,44 м), куди потрібно забити м'яч.



Лінії

Окремі зони поля обмежують білими лініями, нанесеними на трав'яне покриття. Товщина ліній входить у зону, котру вони обмежують. Дві довші лінії називають бічними, а дві коротші – лініями воріт. Ширина ліній – до 12 см. Поле на дві половини розділяє середня лінія. Посередині середньої лінії нанесено позначку середини поля. Навколо неї проводять коло з радіусом 9,15 метрів (10 ярдів).

Воротарський майданчик

З точок на відстані 5,5 метрів (6 ярдів) від внутрішньої сторони кожної стійки воріт під прямим кутом проводять дві лінії до середини поля. На відстані 5,5 метрів (6 ярдів) ці лінії з'єднуються лінією, паралельною до лінії воріт. Зона, яку окреслюють ці лінії, називають воротарським майданчиком.

У кожному штрафному майданчику є 11-метрова (12 ярдів) позначка на відстані 11 метрів від точки, яка рівновіддалена від обох стійок воріт. Поза штрафним майданчиком намальовано дугу з радіусом 9,15 метрів (10 ярдів), центром якої є 11-метрова позначка.

Прапорці

У кожному куті поля встановлено прапорці, які закріплено на флагштоках без загостреного верхнього кінця. Заввишки вони мають бути принаймні 1,5 метра. Флагштоки можуть встановлювати й на обох кінцях середньої лінії, на відстані приблизно 1 метр від бічної лінії.

Ворота

Ворота повинні бути рівновіддаленими від обох кінців лінії воріт. Вони складаються з двох вертикальних стійок, що зверху з'єдна-

ні горизонтальною поперечиною. Відстань між стійками – 7,32 метра (8 ярдів), а відстань від нижнього контура поперечки до поверхні землі – 2,44 метра (8 футів).

Ширина та висота обох стійок і поперечини однакова й не може перевищувати 12 см. Товщина лінії воріт співпадає з товщиною стійок та поперечки. До воріт та ґрунту за воротами часто можуть причіпляти сітки, які повинні бути закріплені надійно, але й не мають заважати воротареві.

Стійки й поперечки воріт мусять бути білого кольору.

Футбольний м'яч



Фото 9.3

М'яч – у футболі – предмет сферичної форми, параметри і вид якого регламентуються футбольними правилами. Це основний об'єкт гри (фото 9.3).

Якість та параметри:

1862 – у правилах параметри м'яча не регламентовані;

1872 – встановлено фіксовані розміри м'яча;

1937 – розміри м'яча змінені на ті, що існують і у наш час.

м'яч має сферичну форму;

м'яч виготовлений зі шкіри або іншого придатного для цих цілей матеріалу;

діаметр м'яча не більше 70 см (28 дюймів) і не менше 68 см (27 дюймів). Стандартний розмір м'яча 5 (англ. Size 5);

на момент початку матчу м'яч повинен важити не більше 453 г (16 унцій) і не менше 396 г (14 унцій). Вага вказується для сухого м'яча; має тиск, рівний 0,6–1,1 атмосфери (600–1100 г/см²) на рівні моря (від 8,5 фунта/кв. дюйм до 15,6 фунта/кв. дюйм).

Заміна пошкодженого м'яча

Якщо м'яч луснув або отримав пошкодження під час гри – матч зупиняється. Поновлюється вона запасним м'ячем з розіграшу “спірного м'яча” у тому місці, де той прийшов у непридатний стан.

Якщо м'яч луснув або отримав пошкодження в мить, коли він не був в грі – при початковому ударі, ударі від воріт, кутовому, штрафному, вільному ударі, ударі з 11-метрової позначки або вкиданні, гра поновлюється запасним м'ячем як завжди.

М'яч може бути замінений під час гри тільки за вказівкою судді.

Конструкція

Конструкція м'яча постійно змінюється з метою удосконалення його характеристик, як правило нові м'ячі випускають перед чемпіонатом світу і презентують напередодні змагань.

Кількість гравців у футболі і заміні

Кількість гравців у футбольних правилах регламентує кількість членів команди, яка може брати участь у грі і порядок проведення заміन футболістів.

У футбольному матчі участь беруть дві команди, кожна з яких складається не більше ніж з 11 гравців, один з яких воротар. Мінімальна кількість гравців встановлюється регламентом змагань, звичайно це 7 гравців.

Максимальна кількість замін

У матчах, що проводяться ФІФА, або національними конфедераціями, максимальна кількість замін дорівнює трьом. Кількість запасних гравців визначається регламентом змагання і знаходиться в межах від 3 до 7.

У матчах національних ліг максимальна кількість замін може бути збільшена до шести.

У решті матчів за домовленістю може застосовуватися і більша кількість замін. У цьому випадку суддя матчу повинен бути попереджений про таку домовленість. Якщо суддя не попереджений, або домовитися не вдалося, тоді максимальне число замін рівне трьом.

У будь-якому разі імена запасних гравців повинні бути визначені перед початком матчу, а список поданий судді. Гравцеві не дозволяється виходити на поле, якщо він не записаний запасним.

Процедура заміни

Суддя повинен бути попереджений про заміну.

Заміна дозволена лише біля центральної лінії поля і тільки під час зупинки гри.

Футболіст, який замінюється, виходить з поля. Запасний гравець за сигналом судді виходить на поле. З цієї миті він вважається гравцем, а замінений перестає бути ним.

Заміненому гравцеві забороняється знову виходити на поле. Всі гравці, зокрема запасні, зобов'язані виконувати вимоги судді (перевірка форми, взуття тощо).

Заміна воротаря

Будь-який гравець може помінятися місцями з воротарем. Для цього треба тільки попередити суддю. Зміна воротаря допускається тільки під час зупинки гри.

Порушення

Якщо запасний гравець виходить на поле без дозволу, гра зупиняється, запасного штрафують жовтою картою і видаляють з поля. Гра продовжується розігруванням “спірного м'яча” з того місця, де м'яч знаходився під час заміни.

При несанкціонованій зміні воротаря гра продовжується. Коли м'яч наступного разу вийде з гри, обидва гравці штрафуються жовтою картою.

За будь-яке порушення цього правила відповідний гравець отримує попередження з показом йому жовтої картки.

Покарання за порушення

Гру зупиняти не обов'язково. Як тільки м'яч виявляється поза грою, гравець виходить з поля і виправляє екіпіровку. Як тільки м'яч знову виявляється поза грою, суддя перевіряє екіпіровку і дозволяє (або не дозволяє) увійти на поле. Якщо гравець заходить на поле без дозволу судді, йому показується жовта картка (фото 9.4). У разі грубої гри, фолу останньої надії або отримання другої жовтої картки гравець отримує червону картку і видаляється з поля (фото 9.5).

Після винесення попередження гра поновлюється вільним ударом на користь протилежної команди.



Фото 9.4



Фото 9.5

Запасні гравці

Перевірка правильності екіпіровки гравців, що виходять на заміну, входить в обов'язки резервного арбітра. Запасні гравці, що не беруть участі в матчі, повинні бути одягнуті у тренувальну форму, що відрізняється від форми футболістів на полі.

Продовження гри

Якщо матч зупинений суддею за порушення, гра продовжується вільним ударом команди, що не зробила порушення, з того місця, де знаходився м'яч під час порушення.

Видалені гравці основного складу і запасні

Якщо гравець видалений до початкового удару, його можна замінити тільки одним із заявлених запасних.

Заміна в протоколі матчу запасних заборонена до початкового удару та після нього.

Вказівки тренера

Тренер у будь-який момент може віддавати гравцям тактичні вказівки, підказки (не виходячи на поле). Після цього він повинен повернутися на своє місце. Якщо на стадіоні розмічена технічна зона, тренер зобов'язаний не покидати її. Тренер повинен поводитися тактовно і бути прикладом для своїх гравців і вболівальників.

Екіпіровка футболістів

У футбольних правилах екіпіровка гравців визначає, в якій формі гравці можуть виходити на поле.

Обов'язкові елементи екіпіровки:

футболка, обов'язково з рукавами, довгий або короткий рукав;

шорти. Якщо використовуються плавки, вони повинні бути того ж кольору, що і шорти;

гетри;

щитки;

бутси.

Щитки повинні бути повністю закриті гетрами. Вони повинні бути виготовлені з відповідного матеріалу (пластмаса, гума) і забезпечувати достатній ступінь захисту.

Екіпіровка воротаря повинна відрізнятися від форми польових гравців і суддів.

Додаткова екіпіровка

Дозволяється додаткова екіпіровка за умови, що вона безпечна для самого гравця і для інших: пов'язки, налокітники, наколінники. Воротарі майже завжди носять рукавички (хоча немає правил, які забороняють робити це польовим гравцям). Дозволено носити окуляри для коректування зору і захисту від сонця або прожекторів (за умови, що вони не впадуть і нікого не ранимуть).

Заборонена екіпіровка

Гравці не можуть надягати екіпіровку, яка може бути небезпечною для них або для них інших гравців (включаючи ювелірні вироби).

Ювелірні вироби і годинник безумовно заборонені. Заклеювання ювелірних виробів липкою стрічкою вважається недостатнім заходом безпеки. Також заборонені шкіряні і гумові ремені і стрічки.

Заборонено показувати заховані під футболкою гасла або рекламу. За це на гравця накладається штраф організатором змагання.

Суддівський склад

Головний суддя, його помічники і резервний суддя одягають екіпіровку, що відрізняє їх за кольором від гравців обох команд. Зазвичай використовуються чорний або жовтий кольори. Футболка головного судді має кишеню для блокнота і карток.

Тривалість гри

Ігровий час

Футбольний матч складається з двох рівних таймів по 45 хвилин із 15-хвилинною перервою між ними. Після перерви команди міняються воротами.

За домовленістю тривалість тайму може бути змінена. Проте домовленості потрібно досягти до початку матчу, і ця домовленість не повинна суперечити правилам змагання.

Перерва між таймами не перевищує 15 хвилин і вказується у регламенті змагань.

Доданий час

У кінці кожного тайму головний суддя додає до основного часу тайму час, що пішов на заміни, втручання лікарів, зумисне затягування гри тощо. Заявлена тривалість доданого часу повідомляється резервним арбітром і складає ціле число хвилин. Не існує чітких правил про розрахунок тривалості: арбітр призначає її “на око” і може на свій розсуд продовжити гру – наприклад, у випадку затримок протягом доданого часу.

На проведення пенальті, призначеного у кінці тайму, виділяється додатковий час.

Матчі, що не були дограні до кінця, переграються заново або дограються – це вирішується згідно з регламентом змагань.

Додатковий час (екстра-тайм)

Регламент змагань може вимагати додаткового часу для визначення переможця у грі, де матч завершився нічиєю.

Основний час

Цей неофіційний термін не має чіткого визначення і звичайно означає весь час гри, що пройшов до останнього на даний момент відрізка “доданого” часу – чи то доданий час тайму, чи час доданий для вирішення нічиєї.

М'яч у грі та поза грою



Фото 9.6

М'яч вважається таким, що “вийшов з гри” (фото 9.6), якщо він цілком виходить за межі поля або гра зупинена суддею.

Якщо м'яч відлетів від воріт, кутового прапорця, судді або помічника судді і залишився на полі, вважається, що він у грі.

М'яч вводиться у гру:

початковим ударом;

ударом від воріт;

викиданням за голови;

кутовим ударом;

штрафним або вільним ударом (у всіх цих випадках м'яч входить в гру відразу після удару);

розіграшем спірного м'яча (м'яч входить в гру, як тільки падає на землю).

Техніка гри



Фото 9.7

У процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів (фото 9.7). Це дає можливість футболістам переносити під час гри велике навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей.

У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, бити по воротах тощо. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою до досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій. Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі.

Тактика гри

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов. Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар (фото 9.8) повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати обстановку, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому треба поєднати гру “у воротах” з діями “на виходах”. Воротар – найбільш відповідальне амплуа гравця на футбольному полі. Він перший організатор атак і останній рубіж “тил” у футбольних воротах.



Фото 9.8

Захисники (фото 9.9) повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки. Основні вимоги до граючого в захисті: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення “поза грою”. При організації нападу захисники повинні: відкриватися для одержання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; уміло виконувати подачу чи “простріл” з флангу; завершувати атаку ударом по воротах.



Фото 9.9

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавчої майстерності. Основні дії в нападі: організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак. Основні дії в захисті: протидії швидкому розвитку у відповідь атаки супротивника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачам й ударам по воротах; страховка партнерів і взаємодія з ними.

Нападники (фото 9.10) повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно вибирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства. Основні дії в атаці: розташування на межі положення “поза грою” і своєчасний відхід назад для одержання м’яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м’яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак. При переході в оборону, нападники контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, який володіє м’ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації і сприяють ефективній грі у футбол.



Фото 9.10

Практичні вправи для відпрацювання елементів гри

Навчання техніки прийому і передачі м’яча у футболі

Прийом і передача м’яча у футболі – це основні технічні дії. Передачі м’яча можуть виконуватись головою, грудьми або ногами. Передачі ногами можуть виконуватись зовнішньою частиною стопи (“шведою”), внутрішньою частиною стопи (“щічкою”), носком ноги, підйомом стопи та п’ятою. Передачі можуть виконуватися правою та лівою ногою. Зупинка м’яча виконується головою, грудьми або ногами. Зупинка м’яча може бути повною або ж з прокиданням собі на хід.

Вправи для розучування

1. Передача м’яча (всіма можливими способами).
2. Зупинка м’яча (всіма можливими способами).
3. Передача і зупинка м’яча в парах.
4. Те саме з просуванням вперед.

Навчально-тренувальна гра у футбол.

Організаційно-методичні вказівки

Навчальна група у двошеренговому строю. Керівник заняття розподіляє підлеглих по командах залежно від рівня їх підготовленості, пояснює порядок гри за спрощеними правилами і дає установку на гру.

Навчання ведення м'яча та обігрування суперників у футболі.

Організаційно-методичні вказівки

Навчальна група у двошеренговому строю. Назвати і показати технічний прийом, показати ще раз з одночасним поясненням.

Індивідуальні помилки виправляються під час виконання технічної дії.

Характерні помилки виправляються після виконання технічної дії.

Під час вивчення тактичних дій керівник заняття на майданчику розташовує гравців, проводить навчання, виправлення помилок.

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів за допомогою яких гравець, діючи в рамках правил, вирішує різні завдання в конкретних ситуаціях.

Розрізняють техніку гри у футбол:

польового гравця;

воротаря.

Ведення м'яча буває:

ногою;

з ударами ногою і головою.

Примірні вправи

Гравець веде м'яч зовнішньою частиною підйому правою ногою по колу діаметром 3 м.

Те саме, але ведення здійснюється внутрішньою частиною підйому.

Те саме, але лівою ногою.

Гравець веде м'яч навкруги двох стійок, застосовуючи почергове ведення зовнішньою і внутрішньою частиною підйому.

Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою частиною підйому по доріжці із 6–8 стійками.

Техніка удару по м'ячу

Залежно від того, яка частина ноги торкається м'яча, розрізняються ситуації видів ударів:

внутрішньою стороною стопи;

внутрішньою частиною підйому;
середньою частиною підйому;
зовнішньою частинною підйому;
зовнішньою частиною стопи;
носком;
п'ятою.

Типові вправи (удари виконуються внутрішньою та зовнішньою частиною стопи)

Два гравці передають м'яч один одному з відстані 6–10 м в один дотик почергово правою і лівою ногою.

Два гравці передають м'яч один одному, виконуючи удари по м'ячу почергово правою, лівою ногою (відстань між ними 6–10 м).

Гравець виконує удар по воротах, що захищаються воротарем з відстані 6–8 м.

Організація командних дій в захисті при грі у футбол

Організаційно-методичні вказівки

1. Навчальна група у двошереновому строю. Назвати і показати технічний прийом, показати ще раз з одночасним поясненням.

2. Індивідуальні помилки виправляються під час виконання технічної дії.

3. Характерні помилки виправляються після виконання технічної дії.

4. Під час вивчення тактичних дій керівник заняття на майданчику розташовує гравців, проводить навчання, виправлення помилок.

Індивідуальні тактичні дії – такі дії, за яких один з футболістів веде м'яч, проходить з ним через гравців суперника або віддає його своєму партнеру, або б'є м'яч по воротах суперника.

До них належить і такий гравець, що не володіє м'ячем.

Групові тактичні дії – це такі дії, коли гравці, що входять в одну команду, передачами м'яча намагаються обіграти суперника і наблизитися до його воріт. У захисті передбачаються групові дії, направлені на нейтралізацію загрози власним воротам. Командні дії – це організація колективних дій всієї команди при вирішенні завдань, що виникли в конкретних ситуаціях. У будь-якому випадку організація командних дій в захисті не повинна призвести до порушення правил в карному майданчику.

Вправи для розучування

1. Організація штучного офсайду.
2. Організація персонального захисту в карному майданчику.
3. Блокування ударів противника по воротах.
4. Організація командних дій у захисті при виконанні стандартів.

Організація командних дій у нападі при грі в футбол.

Організаційно-методичні вказівки

Удосконалення знань і умінь в тактичних діях проводити в два етапи:

на першому – використовувати макет майданчика та інші технічні засоби;

на другому – розучувати тактичні комбінації за участі гравців безпосередньо на футбольному полі без м'яча і з ним.

Командна тактика нападу:

- швидкий прорив;
- позиційний напад.

Командні дії в нападі – це сукупність індивідуальних дій гравців з м'ячем та без нього направлені на взяття воріт суперників.

Вправи для вдосконалення

1. Передача в розріз між захисниками.
2. Комбінація (стінка) з партнером.
3. Виконання стандартів.
4. Гра на випередження захисника.
5. Замикання флангових навісів і прострілів.

Удосконалення техніки гри в футбол.

Організаційно-методичні вказівки

Навчальна група у двошереновому строю. Нагадати технічні прийоми, вивчені на попередніх заняттях.

Перешикувати навчальну групу для вдосконалення раніше вивчених технічних прийомів.

Навчальний матеріал

Вправи для удосконалення раніше вивчених технічних прийомів і дій:

1. Удар по м'ячу різними способами.
2. Зупинка м'яча.
3. Передача м'яча різними способами.

4. Ведення м'яча та обігрування пасивних захисників.

Організаційно-методичні вказівки

Вдосконалення знань і умінь в тактичних діях проводити у два етапи:

на першому – використовувати макет майданчика та інші матеріальні засоби;

на другому – розучувати тактичні комбінації за участі гравців безпосередньо на футбольному полі без м'яча і з ним.

Навчальний матеріал:

А. Тактичні дії в захисті:

організація штучного офсайду;

організація персонального захисту в карному майданчику;

блокування ударів противника по воротах;

організація командних дій у захисті при виконанні стандартів.

Б. Тактичні дії в нападі:

передача в розріз між захисниками;

комбінація (стінка) з партнером;

виконання стандартів;

гра на випередження захисника;

замикання флангових навісів і прострілів.

Контрольні питання

1. Що вважається офіційно першим футбольним матчем в Україні?

а) десятихвилинний матч у Києві 14 липня 1894 року;

б) шестихвилинний матч у Львові 14 липня 1894 року;

в) сорокахвилинний матч у Донецьку 17 липня 1876 року.

2. Які розміри футбольного поля?

а) завдовжки 80–120 метрів і завширшки 45–90 метрів;

б) завдовжки 90–120 метрів і завширшки 45–90 метрів;

в) завдовжки 95–120 метрів і завширшки 45–90 метрів;

3. Які розміри воріт на футбольному полі?

а) завширшки 7,35 м і заввишки 2,45 м;

б) завширшки 7,32 м і заввишки 2,44 м;

в) завширшки 9,32 м і заввишки 9,44 м.

4. Яку форму має футбольний м'яч?

а) сферичну;

б) круглу.

5. Яка вага м'яча на момент початку матчу?

а) не більше 450 г (16 унцій) і не менше 410 г (14 унцій). Вага вказується для сухого м'яча.

б) не більше 450 г (16 унцій) і не менше 410 г (14 унцій). Вага вказується для вологого м'яча.

6. Зі скількох водонепроникних шматочків шкіри або пластика складається сучасний футбольний м'яч?

а) 32;

б) 34;

в) 44.

7. Яка максимальна кількість замінів гравців під час гри у футбол у матчах національних ліг?

а) 3;

б) до 6;

в) необмежена.

8. Яка кількість обов'язкових елементів екіпіровки футболіста?

а) 6;

б) 5.

9. Що відноситься до елементів додаткової екіпіровки футболіста?

а) пов'язки, налокітники, наколінники;

б) гетри, щітки, пов'язки;

в) футболка, шорти.

10. Яка тривалість гри у футбол?

а) два рівних тайми по 45 хвилин із 15-хвилинною перервою між ними;

б) два рівних тайми по 40 хвилин із 20-хвилинною перервою між ними;

в) один тайм 90 хвилин.

10. ФУТЗАЛ



Історія виникнення

Футзал (від порт. futebol de salão та ісп. fútbol sala – “зальний футбол”), в Україні та інших країнах відомий і як міні-футбол – командна спортивна гра з м’ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеному лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м’ячем, який відрізняється меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м’яч. У грі наголошуються імпровізація, креативність та техніка, контроль м’яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал нагадує футбол.

Футзал започаткувався в Монтевідео, столиці Уругваю, 1930 року, коли Хуан Карлос Серіані створив нову версію футболу для змагань – в УМСА. У Бразилії ця версія футболу розвинулась на вулицях Сан-Паулу. Цей вид спорту почав поширюватись всією територією Південної Америки.

Невдовзі, ФІФА розпочала проводити свої власні змагання з футзалу та призначати свої власні правила гри. Відповідно до нових правил

ФІФА була покращена технічна сторона гри для гравців і глядачів. Суддя на лінії був замінений помічником судді і була дозволена необмежена кількість замінів. Був запроваджений четвертий розмір футбольного м'яча, вага якого була збільшена для зменшення відскоку на 30 % порівняно зі звичайним м'ячем, що дало можливість збільшити темп гри.

Відносини ФІФА з членами своєї організації дозволили більшій кількості країн пізнати краще футзал. Вперше ФІФА провела свій власний чемпіонат світу з футболу в закритих приміщеннях у 1989 році в Роттердамі, Голландія. У 1992 році був проведений Чемпіонат світу з міні-футболу під егідою ФІФА в Гонконзі, а з 1996 року змагання почали називати Чемпіонат світу з футзалу. Іспанія поклала кінець домінуванню Бразилії в цих змаганнях, ставши чемпіонами два рази поспіль у 2000 та 2004 рр. Проте 2008 та 2012 роки на чемпіонатах світу з футзалу в Ріо-де-Жанейро та в Таїланді чемпіонами знову стали бразильці. Але в 2016 році в Колумбії з'явився новий чемпіон світу, ним несподівано стала збірна Аргентини.

Збірна України з футзалу є постійним учасником континентальних та світових чемпіонатів і була однією з провідних команд Європи і світу. Двічі здобувала срібні медалі чемпіонатів Європи з футзалу, одного разу виходила до півфіналу чемпіонату світу з футзалу, а нападник збірної Сергій Корідзе двічі ставав найкращим бомбардиром чемпіонатів Європи. Студентська збірна України з футзалу двічі вигравала чемпіонат Світу з футзалу серед студентів, а також декілька разів входила до числа призерів. Останнім часом наш футзал переживає складні часи. На останніх чемпіонатах Європи і світу з футзалу збірна України припинила боротьбу за головні трофеї в 1/4 та 1/8 фіналі відповідно (фото 10.1).



Фото 10.1

Проблема розвитку міні-футболу є одним з пріоритетних напрямів розвитку футболу. Потреба розвитку футзалу пов'язана зі зростанням популярності цього відносно нового виду спорту у всьому світі. Одна з причин, яка зумовлює необхідність розвитку футзалу, є значні досягнення українських клубних і національних команд на міжнародних змаганнях різного рівня та перспектива включення цього виду спорту в програму Олімпійських ігор.

Футзал на території колишнього Радянського Союзу як самостійний вид спорту не має тривалої історії. Перший чемпіонат СРСР був зіграний у 1989 році. Відрадно, що саме першим чемпіоном СРСР ще на той час міні-футболу стала українська команда “Механізатор” (Дніпропетровськ). Також варто відзначити, що команди вищої та першої ліг України, Росії, Бельгії, Іспанії, Італії мають статус “нелюбителів”, тобто це практично професійний вид спорту зі всіма обставинами, які з цього випливають.

Одним із ключових завдань розвитку футзалу в Україні є його включення до навчальних програм загальноосвітніх шкіл і вищих навчальних закладів. Абсолютно очевидно, що вирішення цього завдання неможливе без наявності кваліфікованих спеціалістів.

Майданчик для гри у футзал

Розміри майданчика. Ігрове поле має бути перпендикулярним, довжина повинна бути не більше 42 м і не менше 25 м, ширина не більше 25 м і не менше 15 м. Довжина у всіх випадках повинна бути більше ширини. У міжнародних матчах розміри площадки повинні бути: довжина 38–42 м, ширина 18–25 м (фото 10.2).



Фото 10.2

Розмітка майданчика. Ігровий майданчик позначається лініями, 8 см шириною, відповідно до плану. Довга лінія називається бічною лінією, коротка – лінією воріт. Центральна лінія повинна бути проведена через центр майданчика. Центр майданчика повинен бути відзначений відповідним кольором і колом радіусом 3 м навколо центру.

Штрафний майданчик. Від середини лінії кожних воріт проводиться дуга кола радіусом 6 м, проводиться у бік майданчика і закінчується під прямим кутом на лінії воріт. Верхня частина цієї дуги – це лінія 3,16 м завдовжки, паралельно лінії воріт і на рівні стійок воріт. Площа всередині цієї дуги називається штрафною площею. Якщо лінія воріт становить 15–16 м, то радіус дуги кола становить тільки 4 метри.

Штрафна точка. Ця точка повинна бути відзначена в 6 м від середини лінії воріт, що проходить через пряму лінію у верхній частині дуги під прямим кутом.

Друга штрафна точка (англ. – Doublepenalty).

Ця точка повинна бути відзначена в 10 м від середини лінії воріт на прямій, проведеній від середини лінії воріт під прямим кутом.

Зони замін. У бічній лінії на стороні, де знаходиться лава запасних і перпендикулярно їй проводяться дві лінії 80 см завдовжки (40 см у бік поля і 40 см від поля) на відстані 5 м від центральної лінії в кожную сторону. Коли гравці виходять на поле або покидають поле, вони роблять це в цій зоні.

Ворота. Ворота повинні бути встановлені по центру кожної воротарської лінії і повинні складатися з двох прямих стійок, відокремлених одна від одної на 3 м, з'єднаних горизонтальною поперечною, нижня грань якої повинна бути на відстані 2 м від землі. Ширина і глибина стійок повинна бути 8 см. Стійки воріт і поперечина повинні мати якусь ширину. Сітка повинна прикріплюватися до стійок і перекладини ззаду воріт. Нижній край повинен бути закріплений закругленими штирями або чимось подібним. Глибина воріт, що вимірюється від внутрішньої грані стійок і перебуває за межами майданчика, повинна бути не менше 80 см у верхній частині і не менше 100 см у нижній частині.

Поверхня поля. Поверхня повинна бути гладкою, плоскою і не шорсткою. Рекомендується застосовувати дерево і синтетичні матеріали. Бетон і гудрон виключаються. Використання натурального дерну,

синтетичного дерну або землі дозволяється в матчах, але не в міжнародних.

Воротарська сітка. Застосування сітки, виготовленої з конопель, джуту або нейлону, дозволяється. Але нейлонові нитки повинні бути не тонше ніж джутові.

Розв'язки. За межами майданчика на відстані 5 м від кутового сектора під прямим кутом до лінії воріт дозволяється проводити лінію, яка забезпечує дотримання необхідної відстані при виконанні кутового удару. Ширина цієї лінії – 8 см.

Лавки запасних розташовуються за бічною лінією в безпосередній близькості від вільного простору перед столом хронометриста.

Правила гри

Тривалість гри складає два рівні періоди по 20 хв “чистого часу”.

В іграх плей-оф у разі невизначення переможця в основний час призначається серія 6-метрових ударів для його визначення. У кубках у разі не визначення переможця в основний час призначається два додаткових тайми по 5 хвилин і якщо команди знову не виявили переможця, тоді пробивається серія пенальті по п'ять 6-метрових ударів кожної з команд.

Команди мають право брати в кожному таймі по одному тайм-ауту тривалістю 30 с. При цьому повинні бути дотримані такі вимоги.

а) тільки тренери (представники або капітани – ПФФ) команд уповноважені просити тайм-ауту у головного судді;

б) суддя дає дозвіл на тайм-аут, коли м'яч вийде з гри і володіння м'ячем залишається у команди, яка бере тайм-аут;

в) якщо тайм-аут дозволений, гравці повинні знаходитися в межах майданчика. Якщо вони хочуть отримати настанови тренера, це можна зробити тільки у своїй зоні, напроти лавки запасних, не покидаючи при цьому майданчик. Тренер не має права під час тайм-ауту виходити на майданчик;

г) якщо команда не використала в першому періоді тайм-аут, у другому періоді він не може бути компенсований. Якщо за умовами змагань (у разі нічийного результату) дається додатковий час, то протягом цього часу не дозволяється брати тайм-аут.

Перерва у грі, між таймами триває 15 хв.

Якщо команда продовж тайму зробила 5 фолів, то за кожен наступний фол в її ворота призначається 10-метровий удар. Також doublepenalty може пробиватись з місця порушення перед штрафним майданчиком за бажанням “потерпілої сторони”.

За порушення гравці караються, як у великому футболі, жовтою і червоною карткою. Але в разі вилучення команда грає в меншості 2 хвилини або до пропущеного м'яча.

Якщо воротар увів м'яч в гру, то назад через нього грати не дозволяється, поки м'яч не вийде з гри або не буде дотику суперника, а також воротар не може брати м'яч в руки від свого гравця. У разі 2-ї передачі після введення голкіпером м'яча, суддя зупиняє гру і призначає вільний удар. Вільний удар розігрується з місця, де прийняв воротар м'яч або якщо він зробив це у власному штрафному майданчику, то вільний удар пробивається з лінії штрафного майданчика.

Початок гри у футзалі



Перед початком гри:

проводиться жеребкування для вибору сторін майданчика або права початкового удару. Команда, що виграла в жеребкуванні, отримує право вибрати сторону майданчика або початковий удар.

За сигналом головного судді один з гравців починає гру ударом з місця (ударом ногою по нерухомому м'ячу, який лежить у центрі майданчика), м'яч при цьому повинен бути направлений на половину майданчика суперників. Усі гравці повинні знаходитись на своїй половині майданчика, причому гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташовуватись на відстані не менше 3 м від м'яча до тих

пiр, поки початковий удар не буде виконаний. М'яч вважається у грі пiсля того, як вiн пройде вiдстань, рiвну довжинi свого кола. Гравець, що виконав початковий удар, не має права повторно торкнутися м'яча ранiше кого-небудь з решти гравцiв;

пiсля забитого м'яча гра поновлюється так само, як i на початку гри, тiєю командою, у ворота якої був забитий гол;

пiсля перерви мiж таймами команди мiняються сторонами майданчика, i початковий удар виконується гравцем тiєї команди, яка не проводила його на початку гри.

Технiка гри



Фото 10.3

Пiд час проведення гри у футзал потрiбно врахувати особливостi рухових навичок кожного з гравцiв, спроможнiсть швидко реагувати на змiну обстановки та обмежений простiр для дiй гравця (фото 10.3). Специфiка гри полягає у швидких передачах м'яча на iгровому полi, але контролювати м'яч бажано низом. Передачi повiтрям є не такими ефективними саме через маленький, порiвняно з футбольним iгровим полем, простiр для дiй.

Як i iгрове поле, ворота в мiнi-футболi теж набагато меншi, тож влучати в них потрiбно з високою точнiстю i силою. До речi, правило непiдйому м'яча не стосується ударiв по воротах, адже для реалiзацiї гольового моменту потрiбно вводити в оману воротаря всiма можливими способами, включаючи i пiдйом м'яча.

Футзал є командною грою. Взаєморозуміння між гравцями є важливим чинником для здобуття перемоги. Гра є також позиційною. Важливою навичкою гравця є вміння брати гру на себе, обігрувати “один в один”. Сучасний футзал активно розвивається і організовано захищатись вміють всі команди. Тому саме індивідуальні, а не стандартні дії в атаці різко і несподівано для суперника приймати рішення та висока майстерність у завершенні атаки є надважливими компонентами у грі між рівними непоступливими суперниками. Кожен гравець має знати своє функції і місце на полі, проте одночасно повинен бути готовим різко змінити свої позиції з негайним поверненням на вихідне положення. Це знову ж таки необхідно для омани суперника та надійності оборони своїх воріт.

Гра в міні-футбол надзвичайно добре розвиває координацію, спритність та точність рухів, витривалість гравця.

Тактика гри

У будь-якому офіційному міжнародному матчі, а також матчах національного чемпіонату всіх рівнів допускається заміна гравців. Максимальна кількість гравців, які залучаються упродовж усього матчу – 14. Кількість “летючих” замін по ходу матчу не лімітується. Гравець, який був замінений, стає запасним і може знову повернутися на майданчик замість кого-небудь з інших гравців. “Летюча” заміна – це заміна, яка здійснюється в той момент, коли м’яч знаходиться в грі. Така заміна здійснюється за дотриманням таких умов:

гравець, якого замінюють, повинен покинути майданчик через бічну лінію на відрізку, яку називають зоною заміни;

гравець, який виходить на заміну, має право вступити на майданчик тільки в зоні заміни і лише в той момент, коли гравець, якого замінили, покинув майданчик;

запасний гравець незалежно від того, бере він участь у грі чи ні, повинен нести таку ж відповідальність за свої дії, що і гравець, який знаходиться на майданчику;

заміна вважається завершеною в той момент, коли запасний гравець виходить на майданчик, з цього моменту він стає гравцем основного складу, а гравець, якого замінили, – запасним.

Воротар має право помінятися місцями з будь-яким іншим гравцем своєї команди. Заміна здійснюється без отримання дозволу судді і може відбуватись без зупинки гри.

Покарання:

при порушенні правил заміни гри не слід зупиняти. Гравців, що допустили це порушення, слід попередити відразу ж, як тільки м'яч вийде з гри;

якщо в процесі “летючої” заміни запасний гравець виходить на майданчик до того, як гравець, якого замінюють, повністю покинув її, суддя повинен зупинити гру. Він повинен забрати заміненого гравця з поля, винести попередження гравцеві, що вийшов на заміну, і відновити гру вільним ударом, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри. Проте якщо м'яч у цей момент знаходився у штрафній зоні команди, яка провинилась, то вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафної площадки в точці, найближчій до того місця, де знаходився м'яч;

якщо в процесі “летючої” заміни запасний гравець виходить на майданчик або замінений гравець покидає його поза зоною заміни, то суддя не повинен зупиняти гру, і як тільки м'яч вийде з гри, порушник повинен отримати попередження.

Якщо у разі вилучення з гри, залишилось менше 2-х гравців, гра припиняється.

Екіпіровка.

Гравець не повинен носити жодних предметів, які б загрожували життю інших учасників гри.

Обмундирування гравців складається з футболки, трусів, гетрів і взуття. Дозволяється грати в тренувальних або гімнастичних туфлях з верхом з тканини або м'якої шкіри і підшвою з гуми або подібного до неї матеріалу. Грати без взуття забороняється. Футболки гравців повинні мати номери. Футболісти однієї і тієї ж команди не повинні мати однакових номерів. Воротареві дозволяється грати в довгих трусах. Одяг воротаря за кольором повинен відрізнятися від одягу інших гравців і судді. За будь-яке порушення цього правила гравець вилучається з поля для приведення в порядок свого обмундирування. Він може повернутися на поле тільки з дозволу судді, який повинен особисто переконатися в тому, що одяг і взуття гравця приведені в порядок. Це можна зробити тільки тоді, коли м'яч вийде з гри.

Для проведення кожної офіційної гри призначається *суддя*. Його повноваження і права, надані йому правилами гри, набувають чинності з моменту прибуття його до місця змагань і закінчуються з його від'їздом.

Під час матчу право судді накладати стягнення розповсюджується і на порушення, здійснені в той момент, коли гра була тимчасово припинена і м'яч вийшов з гри. Рішення судді за всіма пунктами, пов'язаними з грою, є остаточними, оскільки від них залежить результат матчу.

Вибір тактики гри залежить від багатьох чинників, спричинених внутрішніми та зовнішніми умовами.

Внутрішні умови:

рівень технічної підготовки гравців власної команди та команди суперника;

рівень розвитку рухових якостей (швидкості, сили, витривалості) власної команди та команди суперника;

стан технічної готовності до гри власної команди та команди суперника.

Зовнішні умови:

стан майданчика (розміри, поверхня);

місце проведення змагань;

умови, що впливають із турнірного положення команд, які зустрічаються.

У сучасному футзалі команди використовують різноманітні тактичні схеми ведення гри. Реалізуються вони залежно від набору індивідуальних якостей виконавців, яких може задіяти тренер і залежно від плану на конкретну гру, орієнтуючись на сильні і слабкі сторони суперника.

Схема 3-1 – одна з різновидів моделі побудови гри, де гравці розташовуються на майданчику у формі “ромба”. Тобто 3 гравці при введенні м'яча воротарем перебувають на власній половині, а 1 гравець на половині майданчика суперника. Це часто буває фактурний гравець, завдання якого чіплятись на чужій половині за м'яч, організувати атакуювальні дії партнерів і нав'язати силову боротьбу захисникам суперника.

Схема 4-0 або ще має назву “дубль W”. Розташування гравців на ігровому майданчику нагадує англійську літеру W. Для цієї ігрової моделі необхідний простір. Ця схема є більш “тонкою”. Гравці нападу мають створювати вільні зони для підключення в атаку гравців захисної ланки.

Якщо команда має перевагу в техніці, вона намагається проводити гру різноманітними способами, переходячи на індивідуальні дії. У випадку переваги технічних дій на боці суперника, слід переключатися на зміцнений захист і застосовувати швидкі атаки. Якщо у команди є перевага в кондиційній (фізичній) підготовці, гравцям доцільно використовувати безперервну зміну позицій, “розтягувати” гру по ширині і довжині поля, завдяки чому суперник змушений буде перейти на бігові поєдинки. Для нейтралізації цієї переваги краще перейти на уповільнену гру, уникати індивідуальних дій. Щоб проникнути на половину майданчика суперника, застосовуються точні передачі. Вони потрібні ще й для того, щоб не втрачати контроль над м’ячем, захищатися краще позиційно. Якщо перевага суперника у фізичній підготовці не помітна, тоді вирішального значення набувають, психологічні фактори. Тому тренер має займатися розвитком особистості й темпераменту кожного гравця зокрема, тренер мусить, передбачливо оцінювати ситуацію, що панує під час матчу серед своїх гравців і суперників та своєчасно вносити відповідні корективи в тактичні дії своєї команди.

Практичні вправи для відпрацювання елементів гри

Навчання техніки і тактики гри у футбол

Прийом і передача м’яча в футболі це основні технічні дії. Передачі м’яча можуть виконуватись головою, грудьми або ногами. Передачі ногами можуть виконуватись зовнішньою і внутрішньою стороною стопи, носком ноги, підйомом стопи та п’ятою. Передачі можуть виконуватись правою та лівою ногою. Зупинка м’яча виконується головою, грудьми або ногами. Зупинка м’яча може бути повною або ж з прокиданням собі на хід.

Вправи для розучування

1. Передача м’яча (всіма можливими способами).
2. Зупинка м’яча (всіма можливими способами).
3. Передача і зупинка м’яча в парах.
4. Те саме з просуванням вперед.
5. Удар по м’ячу різними способами.
6. Ведення м’яча та обігрування пасивних захисників.

Навчальний матеріал

А. Тактичні дії в захисті:

організація персонального захисту в карному майданчику;
блокування ударів противника по воротах;
організація командних дій у захисті при виконанні стандартів.

Б. Тактичні дії в нападі:

передача в розріз між захисниками;
комбінація (стінка) з партнером;
виконання стандартів;
гра на випередження захисника;
замикання флангових ударів і прострілів.

Вправи для вдосконалення

1. Передача в розріз між захисниками.
2. Комбінація (стінка) з партнером.
3. Виконання стандартів.
4. Гра на випередження захисника.
5. Замикання флангових навісів та прострілів.

Навчально-тренувальна гра в міні-футбол

Організаційно-методичні вказівки

Навчальна група у двошереновому строю. Керівник заняття розподіляє підлеглих по командах залежно від рівня їх підготовленості, пояснює порядок гри по спрощених правилах і дає установку на гру.

Навчальні матеріали

Допомагає слідкувати призначеним суддям за дотриманням правил гри. Перемагає команда, яка забила більшу кількість голів.

Удосконалення техніки гри в футзал

Організаційно-методичні вказівки

1. Навчальна група у двохшереновому строю. Нагадати технічні прийоми, вивчені на попередніх заняттях.
2. Перешикувати навчальну групу для вдосконалення раніше вивчених технічних прийомів.

Навчальний матеріал

Вправи для вдосконалення раніше вивчених технічних прийомів і дій:

передача м'яча різними способами;
зупинка м'яча;
удар по м'ячу різними способами;
ведення м'яча та обігрування пасивних захисників.

Удосконалення тактики гри у футзал

Організаційно-методичні вказівки

Вдосконалення знань і умінь в тактичних діях проводити у два етапи: на першому – використовувати макет майданчика та інші матеріальні засоби;

на другому – розучуються тактичні комбінації за участі підлеглих безпосередньо на футбольному полі без м'яча і з ним.

Контрольні питання

1. Яку другу назву має футзал?

- а) міні-футбол;
- б) футбол на малому полі.

2. Коли і де відбувся перший чемпіонат світу з міні-футболу?

- А) 1989 р., Роттердам (Нідерланди);
- б) 1992 р., Гонконг (Китай);
- в) 1996 р., Іспанія.

3. Яка збірна є переможцем чемпіоната світу з футзалу в Колумбії 2016?

- а) Аргентина;
- б) Іспанія;
- в) Бразилія.

4. Яка тривалість гри?

- а) два рівні тайми по 20 хвилин;
- б) два рівні тайми по 25 хвилин;
- в) два рівні тайми по 30 хвилин.

5. Яка тривалість тайм-ауту?

- а) 1 хв;
- б) 2 хв;
- в) 5 хв;
- г) 30 с.

6. Яка тривалість перерви?

- а) 5 хв;
- б) 10 хв;
- в) 15 хв.

7. Яка команда виконує початковий удар після перерви?

- а) команда, яка не проводила його на початку гри;
- б) команда, яка проводила його на початку гри.

8. Кількість гравців на футзальному майданчику:

- а) 5 гравців і один воротар;
- б) 6 гравців і один воротар;
- в) 4 гравця і один воротар;

9. Яка максимальна кількість запасних гравців упродовж усього матчу?

- а) 7;
- б) 8;
- в) 9.

10. Що таке “летюча” заміна?

а) це заміна, яка здійснюється в той момент, коли м'яч знаходиться в грі;

б) це заміна, яка здійснюється в той момент, коли м'яч знаходиться поза грою;

в) це заміна, яка здійснюється одразу після перерви.

11. Заміна вважається завершеною в той момент, коли:

а) запасний гравець виходить на майданчик, стає гравцем основного складу, а гравець, якого замінили, запасним;

б) гравець покидає ігровий майданчик без його заміни.

12. В яких випадках можна міняти воротаря?

- а) у будь-якому випадку;
- б) тільки в той момент, коли м'яч вийде з гри;
- в) під час знаходження м'яча у штрафній смузі.

11. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Загальна характеристика педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності

Успішне вирішення завдань, які стоять перед навчально-тренувальним процесом, неможливе без системи спеціальних засобів і заходів відновлення спортивної працездатності. Питання відновлення розв'язується в ході окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями і змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Специфіка процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань залежить від таких чинників: виду спорту, кількості та маси м'язів, що беруть участь у русі; характеру та інтенсивності виконуваної роботи, ступеня тренуваності, віку і статі.

Переборювати труднощі, що обумовлені пошуком оптимального режиму навантажень в окремих заняттях і мікроциклах, створювати оптимальні умови для відновлювальних процесів можна за умов:

- оптимізації планування навчально-тренувального процесу;
- цільового застосування різних засобів відновлення спортивної працездатності.

Різні відновлювальні засоби, що застосовують у спортивній практиці, умовно поділяють на три групи – педагогічні, психологічні та медико-біологічні (див. табл. 1).

Педагогічні засоби відновлення працездатності

У проблемі відновлення працездатності спортсменів центральне місце належить педагогічним факторам (див. табл. 1). Педагогічні засоби відновлення

Схема використання засобів відновлення

Засоби відновлення спортивної працездатності та їх завдання			
Педагогічні	Психологічні	Медико-біологічні	У спортивній реабілітації, при травмах і захворюваннях
Управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами завдяки доцільно організованій м'язовій діяльності на основі врахування кількісних характеристик режимів навантаження і відпочинку	Зниження нервово-психічної напруги, стану психічної пригніченості, швидке відновлення затраченої енергії, формування чіткої установки на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруги функціональних систем, які беруть участь у роботі	Сприяння підвищенню резистентності організму до навантаження, швидкому зніманню гострих форм загальної і місцевої втоми, відтворенню енергетичних ресурсів, адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів	Поступова адаптація організму до зростаючого фізичного навантаження, відновлення різних параметрів сили м'язів у зоні пошкодження, відновлення рівня загальної фізичної підготовленості, відновлення специфічних рухових навичок тощо

спрямовані на управління працездатністю та перебігом відновлювальних процесів спортсменів шляхом доцільно організованої м'язової діяльності на основі обліку кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.

До педагогічних засобів відновлення належать: раціональний розподіл навантаження у макро-, мезо- і мікроциклах; створення чіткого ритму і режиму; раціональна побудова навчально-тренувальних занять; застосування різноманітних засобів і методів тренування, у тому числі нетрадиційних; дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантаження за спрямованістю; індивідуалізація навчально-тренувального процесу; адекватні ін-

тервали відпочинку; вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення, дихальні; дні профілактичного відпочинку.

Уміле використання педагогічних засобів відновлення (див. табл. 2) підвищує працездатність спортсмена, знижує ризик виникнення стану перетренованості, сприяє зміцненню здоров'я юних спортсменів та спортивному довголіттю.

Таблиця 2

Застосування педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності

Параметри застосування	Рівень відновлення		
	основний	поточний	оперативний
Планування	Рациональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір потрібних сполучень загальних та спеціальних засобів, введення спеціальних відновлювальних періодів	Хвилеподібність і варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних і неспецифічних серій та окремих вправ для активного відпочинку та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного усунення ознак стомлення (локального, глобального); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Період застосування	У мезо- та мікроциклах; від мікроциклу до мікроциклу	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах на кожному занятті
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком
Спрямованість	Спрямовані на основні функціональні системи організму, що забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності		

Психологічні засоби відновлення працездатності

Останнім часом у системі багаторічної підготовки юних спортсменів великого розповсюдження набули психологічні методи і засоби відновлення та стимуляції спортивної працездатності (табл. 3). Вони покликані на допомогу тренерам і спортсменам у розв'язанні таких завдань:

зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості, швидкого відновлення витраченої енергії;

формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до індивідуальних можливостей напруження функціональних систем організму, що беруть участь у роботі.

Таблиця 3

Застосування психологічних засобів відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Метод		
	зовнішнього впливу на загальне відновлення	самовпливу (мобілізуючі елементи аутогенного тренування у вечірній час)	зовнішнього впливу та самовпливу для відновлення основних м'язів, що беруть участь у роботі
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Період застосування	Кінець тренувального мікроциклу перед днем відпочинку	Протягом або після навантаження окремого заняття	У перервах між серіями або вправами тренувального заняття; у перервах між ранковим та вечірнім тренуванням
Спрямованість	Нормалізація функціонального стану в кінці окремого мікроциклу	Оптимізація функціонального стану протягом окремого заняття або після нього для підготовки до наступної роботи	Швидке відновлення функціонального стану у перервах між вправами тренувального заняття або у перервах між ранковим та вечірнім тренуванням

Психологічні впливи дозволяють також мобілізувати вольові зусилля спортсмена на те, щоб успішно долати стомлення під час тренування з великими навантаженнями та у процесі змагальної діяльності.

Основними засобами психологічного впливу на організм є:

- 1) організація зовнішніх умов та чинників тренування;
- 2) створення позитивного емоційного фону тренування;
- 3) формування значущих мотивів і сприятливого ставлення до тренування;
- 4) переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази;
- 5) аутогенне тренування;
- 6) психорегулювальне тренування;
- 7) відволікаючі засоби (читання книжок, прослуховування музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо).

Медико-біологічні засоби відновлення працездатності

Разом з педагогічними і психологічними засобами відновлення спортивної працездатності у практиці підготовки спортсменів широко використовуються медико-біологічні засоби відновлення (табл. 4).

Вони застосовуються з метою:

- сприяння підвищенню резистентності організму до великого навантаження;
- швидкого знімання гострих форм загального та локального стомлення;
- надолуження енергетичних ресурсів;
- підвищення працездатності;
- відновлення стійкості організму спортсмена до неспецифічних та специфічних стресових впливів.

До медико-біологічних засобів відновлення працездатності належать:

- раціональний розпорядок дня;
- збалансоване 3–4-разове харчування за схемою: сніданок – 20–25 %, обід – 40–45 %, підвечірок – 10 %, вечеря – 20–30 % добового раціону;
- спеціалізоване харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час їжі, до та під час тренування;
- нічний сон не менше ніж 8–9 год і денний сон (1 год) у період інтенсивної підготовки до змагань;

тренування переважно у сприятливий період доби; після 8-ї і до 20-ї години. Тренування у несприятливі години доби з метою вольової підготовки допускаються та є доцільними у підготовчий період;

душ: теплий (заспокійливий), контрастний, вібраційний (збудливий);
ванни: хвойні, перлинні, сольові;

бані 1–2 рази на тиждень (парна або сауна): при температурі 80–90° С – 2–3 заходи по 5–7 хв, не пізніше ніж за 5 днів до змагань;

масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами);

спортивне розтирання;

аеронізація, киснева терапія, баротерапія;

електросвітлотерапія: динамічний струм, струм Бернара, електро-стимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Таблиця 4

Застосування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	основний	поточний	оперативний
Час застосування	Від мікроциклу до мікроциклу, наприкінці мікроциклу	В окремому занятті або після нього	У кожному занятті
Вплив	Глобальний	Вибірковий	Загальнотонізуючий
Спрямування впливу	На всі функціональні системи організму	Переважно на окремі системи або їхні ланки	Не справляють глибокого впливу на організм

Узагальнена схема використання відновлювальних засобів під час підготовки до участі в змаганнях

Перед тренуваннями:

самомасаж;

вживання аскорбінової кислоти (вітамін С);

вживання спортивного напою (60–80 мл) або настою шипшини (20–30 мл);

настанова на тренування, позитивний емоційний фон;

самонастроювання.

Під час тренування:
раціональна побудова тренувального заняття;
різноманітність засобів і методів тренування;
адекватні інтервали відпочинку;
вправи для активного відпочинку: на розслаблення, відновлення
дихання, корекцію психічного стану;
самозаспокоювання, самосхвалювання, самонакази;
ідеомоторне тренування;
спортивні напої.

Після зарядки або 1-го тренування (ранок):
нетривалий контрастний душ;
легкий масаж, самомасаж або розтирання ділянок тіла, у яких від-
чувається біль;
аскорбінова кислота (вітамін С), аевіт (під час сніданку);
коротка тематична бесіда або теоретичне заняття;
активний або пасивний відпочинок: прогулянки, екскурсії, читан-
ня, прослуховування музики.

Після 1-го тренування (день):
теплий душ;
загальний масаж;
аеронізація;
полівітаміни (під час обіду);
денний сон.

Після 2-го тренування (вечір):
заспокійливий душ або ванна;
заспокійливий масаж;
психорегуююче тренування;
полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері);
пасивний відпочинок, відволікаючі заходи;
нічний сон.

2 рази на тиждень (наприклад, у середу й суботу):
баня (парна або сауна);
вільне плавання у басейні;
короткочасне ультрафіолетове опромінення.

1 раз на тиждень:
день профілактичного відпочинку.

Харчування спортсменів

Харчування є головним засобом відновлення і підвищення працездатності спортсменів. Воно має низку особливостей, які обумовлюються високим ступенем фізичної та психічної напруги, що виникає під час тренувань та змагань і супроводжується активізацією метаболічних процесів, що викликає підвищену потребу організму в енергії та окремих харчових речовинах.

Енергетична цінність харчування виражається в кілокалоріях (у цих же одиницях виражається і трата енергії одна калорія – це кількість тепла, необхідного для підвищення температури одного грама води на один градус; 1 ккал = 1000 кал). Тому енергетичну цінність харчування й називають калорійністю. Під час виконання фізичних вправ потреба у висококалорійному харчуванні більша, ніж звичайно. Якщо нормою вважається потреба 2–4 ккал на годину з розрахунку на кожен кілограм маси тіла, то в час тренування та участі у змаганнях потреба в енергозабезпеченні організму значно зростає.

Харчування має не тільки відшкодувати витрачену кількість енергії та харчових речовин, але й сприяти підвищенню спортивної працездатності та прискоренню її відновлення після інтенсивних фізичних навантажень.

Їжа повинна містити всі необхідні поживні речовини для нормального протікання фізіологічних процесів (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, воду); бути різноманітною, складатись із продуктів тваринного та рослинного походження утримувати достатню кількість клітковини; відповідати віковим особливостям, статі, спортивній діяльності; вживання їжі повинно проходити в обстановці, яка сприяє оптимальному травленню. Вона повинна мати приємний смак, запах, зовнішній вигляд і викликати апетит, мати невеликий обсяг, добре засвоюватись і забезпечувати відчуття ситості. Харчування необхідно здійснювати в певному режимі, пов'язаному з періодом тренувань, часом та обсягом фізичних навантажень.

У сучасній системі підготовки спортсменів обсяг навантажень і кількість тренувань у тижневому циклі зросли, часто практикується два заняття протягом дня, що спричинює збільшення енерговитрат спортсменів.

Добова потреба баскетболістів в енергії складає 264–297кДж (63–71 ккал) на 1 кг маси тіла і залежить від статі, віку, маси тіла, зросту, інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень.

При відповідності енергетичної цінності харчування енерговитратам спортсмена маса тіла зберігається на відносно постійному рівні. Значне збільшення маси тіла за рахунок зайвого відкладення жиру свідчить про надлишкове харчування, і навпаки, зменшення – вказує на його недостатню енергетичну цінність. При цьому слід враховувати, що на початку тренувань маса тіла у баскетболістів знижується на 1–3 кг у результаті втрати води і енерговитрат через зайві рухи. Далі, з наростанням тренуваності, маса тіла баскетболіста стабілізується чи дещо збільшується в результаті розвитку мускулатури. Необхідно зазначити, що постійне перевищення добової енергетичної цінності над енерговитратами на 921 кДж (220 ккал) в день, збільшує кількість підшкірного жиру на 10–25 г в день.

Потрібно зазначити, що загальна енергетична цінність раціону ще не говорить про раціональне співвідношення основних харчових продуктів. При правильному збалансованому харчуванні білки повинні забезпечувати 14 % енергетичної цінності раціону, жири – 30 % і вуглеводи – 56 %.

Білки мають особливе значення в харчуванні спортсменів, оскільки нормальний ріст, розвиток і відновлення організму протікає найбільш ефективно при достатньому кількісному і якісному співвідношенні білків.

Для збереження нормального амінокислотного складу раціону необхідно, щоб у харчуванні спортсменів не менше 70 % білків складали білки тваринного походження. При цьому приблизно 40 % білків забезпечуються за рахунок м'яса, риби і яєць, а біля 30 % – за рахунок молока і молочних продуктів. Останні мають особливу цінність як джерела легкозасвоюваного фосфору та кальцію та інших необхідних спортсмену речовин. Кількість молочних продуктів повинна складати не менше 120 г на добу.

Разом з тим у харчових раціонах спортсменів необхідно підбирати такі комбінації тваринних і рослинних продуктів, за яких недостача амінокислотного складу одних продуктів перекривається за рахунок інших. Наприклад, гречану кашу, білки якої характеризуються малим вмістом лізіна та надлишком цистина і аргініна, раціонально вживати з молоком, білки якого утримують багато лізіна та мало цистина і аргініна. Більше співвідношення амінокислот утворюється при поєднанні молока з білим хлібом, мучних виробів із сиром і м'ясом. Але вживання білків над міру шкідливе для організму, тому що може порушити нормальну діяльність центральної нервової системи, функції нирок і печінки.

Жири відіграють важливу роль у збалансованому харчуванні спортсменів. Для них норма жиру визначається залежно від норми споживання білка. Співвідношення білок – жир повинно бути 1:0,8 чи 1:0,7. Добова потреба в жирах біля 1,8–2,0 г на 1 кг маси тіла. Тваринні жири в харчуванні повинні складати біля 75–80 %, а рослинні – 20–25 %. Джерелами жирів є молоко, вершки, сметана, м'ясо, сало і ковбасні вироби, рослинні масла.

Вуглеводи. За рахунок вуглеводів забезпечується більше половини добової енергетичної цінності харчового раціону. Тому харчування спортсменів загалом має вуглеводну орієнтацію, оскільки вони служать джерелами енергії м'язової роботи. Добова норма вуглеводів складає від 9,5 до 10,8 г на 1 кг маси тіла.

Вуглеводи потрапляють в організм переважно у вигляді крохмалю, який міститься в зерні, крупах, мучних виробах. Біля 1/3 добової потреби спортсменів у вуглеводах повинно забезпечуватись за рахунок цукру.

Особливий інтерес становить фруктоза, яка використовується як енергетичний матеріал м'язами серця. Важливим природним джерелом фруктози є кавуни і бджолиний мед.

Для прискорення відновних процесів і підвищення працездатності використовуються природні напої та суміші. Вибір їх широкий – як правило, вони містять легкозасвоювані вуглеводи – сахарозу, глюкозу, фруктозу, що швидко всмоктуються в кров і поповнюють енергетичні запаси організму. Наявні в них мінеральні солі забезпечують нормальне підтримання водно-сольової рівноваги в організмі і протікання біологічних процесів.

Перед іграми і тренуваннями їжа повинна бути висококалорійною, малооб'ємною, такою, що добре засвоюється організмом спортсменів.

Розпорядок харчування спортсменів слід погоджувати із загальним добовим режимом. Найбільш доцільне харчування – 4 рази на день. Під час змагань не дозволяється різко змінювати звичний режим харчування. Харчовий раціон після гри слід збагачувати за рахунок вуглеводів, включаючи продукти, в яких великий вміст жирів.

Навчально-тренувальні заняття та участь спортсменів у змаганнях значно збільшують потребу їх організму у багатьох вітамінах. Це виключає необхідність у додатковій вітамінізації їжі та використання різних вітамінних препаратів і вітамінних комплексів.

Гейнер – харчові добавки, це продукт спортивного харчування, що складається із суміші білків (від 20 % до 40 % в суміші) і вуглеводів (від 60 до 80 %).

Складається з білково-вуглеводної суміші. Іноді виробники додають кратин, вітаміни, мікроелементи, амінокислоти та інші інгредієнти. Також гейнер часто містить невелику кількість жирів. Головна функція гейнера – збільшення маси тіла і швидке відновлення енергетичних запасів.

Протеїн – це натуральна речовина, яка допомагає м'язам людського тіла збільшуватися і спалювати зайвий жир. Основний складник протеїну – це білок. Оскільки організм людини складається з білка, саме білок, що міститься в протеїнах, є основним будівельним матеріалом для м'язів спортсменів.

Необхідну кількість білка для досягнення серйозних результатів не можна одержати з продуктів харчування. Тому у спорті широко використовується протеїн – абсолютно натуральна речовина, яка не шкодить організму. Користь протеїну ще й у тому, що він насичує організм необхідними амінокислотами і вітамінами.

Амінокислоти – органічні сполуки, які одночасно містять у своєму складі аміно- та карбоксильну групи. Амінокислоти є мономерними одиницями білків, у складі яких залишки амінокислот з'єднані пептидними зв'язками. Більшість білків побудовані з комбінації дев'ятнадцяти “первинних” амінокислот, тобто таких, що містять первинну аміногрупу, і однієї “вторинної” амінокислоти або амінокислоти проліну, що кодується генетичним кодом. Їх називають стандартними або протеїногенними амінокислотами. Крім стандартних, в живих організмах зустрічаються інші амінокислоти, які можуть входити до складу білків або виконувати інші функції.

Креатин – метил-гуанідо-оцтова кислота – азотовмісна карбонова кислота, тобто амінокислота, яка міститься в організмах хребтних тварин. Бере участь у енергетичному обміні у м'язових і нервових клітинах. Креатин був вперше виділений у 1832 році Шеврьолем із скелетних м'язів. Часто використовується спортсменами. Споживання у спортивних цілях є дуже важливим, коли спортсмен хоче досягти значних успіхів у спорті.

L-карнітин – це речовина природнього походження, яка є спорідненою вітамінам групи В (вітамін B11), виконує в організмі низку важливих функцій, серед яких: детоксикація, анаболічні функції, спалювання жиру, зміцнення судин, зниження холестерину, захист серця, збільшення розумової та фізичної енергії, стимуляція регенерації тка-

нин. L-карнітин – не є вітаміном, оскільки може самостійно синтезуватися організмом, він є вітамінною речовиною.

L-карнітин застосовується при підвищеній втомлюваності, хронічній втомі, нестачі енергії, захворюваннях СНІДом, серцево-судинних захворюваннях, різних інфекційних захворюваннях і так само захворюваннях печінки і нирок.

Вітаміни – це речовини, що містяться в їжі у дуже невеликій кількості, але мають високу біологічну активність. Вони беруть участь в утворенні ферментів та інших активних речовин; коли їх бракує в організмі, з'являються ознаки неповного відновлення, потім знижується працездатність і, нарешті, виникає захворювання – авітаміноз. Дослідженнями доведено, що зі збільшенням обсягу та інтенсивності виконаної роботи – зростає і потреба у вітамінах. Зупинимось далеко не на повному переліку та характеристиці вітамінів, які впливають на функціональний стан і відновлення працездатності організму.

Кислота аскорбінова (вітамін С). Потреба в ній при занятті спортивними іграми значна. Тому потрібен додатковий прийом аскорбінової кислоти з їжею (35 мг на 4187кДж (1000 ккал). Додатковим джерелом аскорбінової кислоти є настій сухих плодів шипшини, чорна смородина, щавель, лимони.

Тіамін (вітамін В1) – є стимулятором нервово-м'язової діяльності, і додатковий прийом його дозволяє виконати великий обсяг роботи. Нормальне вживання тіаміну складає 0,7 мг на 4178 кДж (1000 ккал). Багато тіаміну міститься у пекарських та сухих пивних дріжджах, які рекомендується вживати по 50 г, а рідких по 100–200 г в день. Дуже багаті вітаміном горіхи, квасоля, горох, свинина, печінка, нирки.

Паногманова кислота (вітамін В15) – допомагає накопиченню енергетичних ресурсів в організмі, підвищує стійкість до гіпоксії. Кальцію пангамат рекомендується приймати по 150–200 мг у день. Дуже багаті вітаміном дріжджі, печінка.

Рибофлавін (вітамін В2) – бере участь у процесі окислення, поліпшує обмін білків, жирів і вуглеводів. Багато вітаміну у житньому хлібі, нирках, печінці, молоці та шпинаті.

Піридоксін (вітамін В6) – використовується організмом для побудови різних ферментів, стимулює функцію печінки, утворення червоної крові, нормалізує діяльність нервової системи. У достатній кількості він є у печінці тріски, риби, бананах та вершковому маслі.

Ергокальциферол (вітамін Д2) – регулює обмін і відкладення у кістковій тканині солей кальцію і фосфору, сприяє перебігу регенеративних процесів. Є в печінці тварин і риб, вершковому маслі.

Ціакобаламін (вітамін В12) – поліпшує кровотворні функції, сприяє синтезові низки важливих сполук, має анаболічну дію, стимулює процеси відновлення, його містять печінка, нирки, риба, молоко та яйця.

Нікотинамід (вітамін РР) – бере участь в окисних процесах, нормалізації діяльності нервової системи, периферійного кровообігу. Багато його є у м'ясі кроля, гуски, язиці, баранині, гречаній крупі.

Токоферол (вітамін Е) – потрібний для нормалізації хімічних процесів у м'язовій тканині, підвищує її еластичність, сприяючи профілактиці травм. Джерело – олія, шпинат, салат і вершкове масло.

Ретинол (вітамін А). Недостача ретинолу призводить до погіршення зору, зниження опорності організму до інфекцій, затримки зросту, зниження маси тіла. Він потрапляє в організм з продуктами тваринного і рослинного походження – риб'ячий жир, яйця, молоко, морква, абрикоси, перець.

Холекальциферол (вітамін Д3) – є регулятором фосфорно-кальцієвого обміну. Його недостача сприяє виникненню карієсу зубів, погано впливає на самопочуття та фізичний розвиток, викликає рахіт.

Найкращим способом застосування вітамінів є вживання в їжу відповідних продуктів харчування, що містять їх.

У найбільш напружені періоди тренувального процесу, у зимово-весняний період може викликати гіповітамінозний стан у спортсменів. Першими ознаками є підвищена стомлюваність до кінця занять, роздратованість, зниження інтересу до тренувань, погіршення сну. Якщо не вживати заходів – то в організмі спортсмена можуть виникнути серйозні зміни. Тому вітамінізацію їжі необхідно проводити систематично. Це потрібно пояснити спортсменам та їхнім батькам.

З метою попередження гіповітамінозу і підтримання оптимальної щільності організму вітамінами сьогодні у спортивній практиці широко використовують комплекси вітамінів.

Для профілактики недостачі вітамінів можна використовувати і полівітамінний препарат “Ундевіт”: по 2 драже під час або після їжі протягом 7 днів, а потім 14 днів по 1 драже. Через 3 тижні курс повторити.

У спортивній практиці також рекомендується “Декамевіт”, який складається із двох полівітамінних таблеток – драже, що вживаються

одночасно по 2 шт. протягом 10 днів. Після цього в останній період приймають по 1 драже кожного виду.

Використання полівітамінних комплексів доцільніше, ніж роздільний прийом вітамінів, тому що біологічна дія вітамінів починається завдяки міжвітамінним зв'язкам. Але це не виключає роздільний прийом вітамінів.

У харчуванні спортсменів велику роль відіграють мінеральні солі, які беруть участь у всіх видах обміну речовин. Із них для нормального функціонування організму найбільш важливі кальцій, фосфор, натрій, калій, залізо.

Кальцій відіграє важливу роль у життєдіяльності організму. Іони кальцію необхідні для здійснення процесу передачі нервових імпульсів, для скорочення скелетних та гладких м'язів, нормальної діяльності м'язів серця, для формування кісткової тканини та згортання крові. Добова потреба складає 1200–1900 мг. Основними джерелами є молоко, сир, бринза, сметана, кефір, яйця, ікра.

Фосфор входить до складу кісткової тканини і бере участь в обміні мінеральних речовин, жирів і вуглеводів, у біологічних процесах нервової системи та працюючих м'язів, ферментній діяльності. Фосфор входить до складу ядерних білків і ліпідів. Потреба – 1500–2500 мг/день. Є у рибі, печінці, ікрі, білих сушених грибах, голландському сири.

Калій бере участь у проведенні нервових імпульсів і передачі їх на органи, підсилює виділення рідини з організму. Добова потреба – 2–3 г міститься в ізюмі, куразі, чорносливі та бобових продуктах.

Натрій відіграє важливу роль у процесі внутріклітинного та міжклітинного обміну. Натрій отримується разом із сіллю. Добова потреба – 20–25 г.

Залізо є важливою складовою частиною організму людини, входить до складу гемоглобіну, стимулює функцію кровотворних органів. Добова потреба – 25–35 мг. Ним багаті – печінка, нирки, ікра, бобові, вівсяна крупа, персики та яблука.

Мінеральний склад їжі спортсменів цікавий з точки зору забезпечення кислотно-лужної рівноваги в організмі, яка має важливе значення для підтримки константи внутрішньої міжклітинної та міжтканинної сфери, для нормалізації протікання всіх життєвих процесів. Джерелами кислих радикалів є м'ясо, риба, сир, сало, зернові продукти, а лужних – молоко овочі і фрукти.

Доведено, що при заняттях спортом проходить зниження резервності лужності крові, помітні зміни в хімічному складі м'язів. При інтенсивних фізичних навантаженнях у крові накопичуються кислі сполуки, а для утворення в буферній системі необхідної кількості лужних запасів потрібна їжа, багата основами, тобто овочі, фрукти, молоко.

На тренуваннях і змаганнях при великій пітливості не потрібно дуже сильно обмежувати себе у воді для запобігання згущення крові і підвищення її в'язкості. Але і не потрібно дуже часто і багато її пити.

Щоб послабити спрагу, потрібно переполюскувати рот водою, пити маленькими ковтками, затримуючи воду у роті, підкислюючи її лимоном, смоктати кислі цукерки тощо. Краще зменшує спрагу прохолодна газована чи мінеральна вода.

Після фізичних навантажень добре зменшує спрагу чай, особливо зелений. Гаряча рідина діє на рецептори ротової порожнини та горла. У чаї містяться дубильні речовини, які впливають на слизову оболонку, зменшуючи спрагу.

Протягом дня пити воду чи чай потрібно невеликими порціями. Невпорядковане і у великих кількостях вживання рідини веде до перенавантаження організму, збільшує пітливість, утруднює роботу серця, знижує працездатність і витривалість. Велика кількість води, вжита за один раз, переповнює на деякий час кров'яне русло і зменшує осмотичний тиск. Після напружених тренувань та ігор, які викликають значні витрати води організмом, відновлювати їх потрібно поступово, використовуючи для цього рідкі блюда.

Гігієна харчування. Сніданок повинен складати 30–35 % добової енергетичної цінності раціону, обід – 45 %, вечеря – 20–25 %. Найбільш раціональним є чотириразове харчування: перший сніданок – 25 % добового раціону, другий сніданок – 15–20 %, обід – 30–35 %, вечеря – 20–25 %. При цьому проміжки у харчуванні не повинні перевищувати 4–5 годин, що виключає відчуття голоду і забезпечує краще перетравлення та засвоєння їжі.

Перед самим тренуванням вживати їжу недоцільно, тому що це веде до поганого її перетравлювання і засвоєння. Не рекомендується також приймати їжу зразу ж після фізичного навантаження, бо вона пригнічує секрецію залоз травлення. Через 25–40 хв апетит відновиться і складуться нормальні фізіологічні умови для вживання їжі.

Снідати потрібно за 1–1,5 год до тренування і за 3 год до змагань, вечеряти за 2–2,5 год до сну. При 2-разовому тренуванні в день друге тренування потрібно призначити не раніше, ніж через 2–2,5 год після обіду. Важливо, щоб у проміжках між вживанням продуктів харчування спортсмени не відчували голоду.

Лікарсько-педагогічний контроль

Спортивна медицина (лікарський контроль) становить складову частину системи охорони здоров'я у сфері фізичної культури та спорту і покликана визначати стан здоров'я, функціональний стан організму фізкультурників та спортсменів, а також здійснювати профілактику, діагностику і лікування захворювань та пошкоджень, пов'язаних із заняттям фізкультурою і спортом. Лікар несе персональну відповідальність за допуск спортсмена до тренувань і змагань за станом здоров'я.

Заняття фізичною культурою та спортом повинні здійснюватись з дотриманням медичних вимог, які встановлюються Міністерством охорони здоров'я України.

Поряд із обстеженням у стінах кабінету лікар повинен спостерігати спортсмена у процесі навчально-тренувальних занять і змагань, що дає змогу вивчити вплив зовнішніх умов на його стан.

Лікарсько-педагогічні спостереження проводяться з метою ознайомлення з умовами, організацією та методикою занять; вивчення впливу тренування і змагання на організм; визначення етапу загальної і спеціальної тренуваності спортсменів: удосконалення навчально-тренувального процесу.

Лікар може внести певні корективи у характер фізичного навантаження, визначити його доцільність як для всієї команди, так і для окремих гравців.

Спостереження лікаря допомагають завчасно виявити ознаки втоми, перенапруження і запобігти їх негативним наслідкам.

Разом з тренером лікар повинен систематично аналізувати доцільність обраних методів тренувань, обговорювати результати окремих занять і підсумки тренування за певний період часу (мезоцикл, етап, період тощо).

Консультація лікаря повинна також передбачати заходи для найшвидшого відновлення працездатності (після хвороби, перетренування чи перенапруження). Отже, необхідність повсякденної спільної роботи лікаря і педагога очевидна.

Важливе місце в процесі лікарсько-педагогічного контролю повинна займати профілактика травматизму, лікування травм, пошкоджень і захворювань, організація харчування спортсменів.

Лікарсько-педагогічні спостереження проводяться під час етапних комплексних, поточних та оперативних спостережень.

В етапних комплексних обстеженнях, в яких існує оцінка кумулятивного тренувального ефекту за певний період, беруть участь тренери, медики і психологи. Етапні обстеження спортсменів проводяться 3–4 рази на рік. Вони дозволяють оцінити, якою мірою виконані завдання, покладені перед спортсменами на певний період, як використані засоби та методи вплинули на рівень розвитку рухових здібностей, техніко-тактичні показники, функціональний і психологічний стан організму. Етапні обстеження спортсменів краще всього проводити під час навчально-тренувальних зборів після дня відпочинку.

Поточні обстеження проводяться за такою формою:

кожен день в умовах тренувального збору чи перед тренуванням;

кожен день рано і ввечері;

на початку і в кінці одного чи двох мікроциклів;

на наступний день після тренування, а іноді і наступні 1–2 дні.

Оперативні обстеження передбачають оцінку швидкого тренувального ефекту, тобто змін, які проходять в організмі спортсменів під час виконання вправ та в найближчий період відновлення. Використовуються такі форми організації лікарсько-педагогічних спостережень при оперативному обстеженні:

обстеження безпосередньо на тренувальному занятті протягом всього заняття, після виконання окремих вправ чи після різних частин занять;

обстеження до тренувального заняття і через 20–30 хв після нього (у спокої з використанням додаткового навантаження);

обстеження в день тренування ранком і ввечері. До таких обстежень звертаються тоді, коли спортсмени проводять по 2 тренування в день.

Крім етапних комплексних, поточних та оперативних обстежень, всі спортсмени протягом року повинні бути піддані двом глибоким медичним обстеженням, основною метою яких є оцінка стану їх здоров'я, функціонального стану систем організму, виділення необхідних лікувально-профілактичних заходів. Глибоке медичне обстеження

проводиться в лабораторіях, лікувально-фізкультурних диспансерах, відділах охорони здоров'я.

При лікарсько-педагогічному спостереженні використовуються різні методи обстеження. Але існують методи, які найчастіше використовуються в практиці завдяки їхній простоті, доступності і достатній інформативності. До них належать: збір анамнезу і візуальні спостереження (опитування про суб'єктивні відчуття під час тренувального заняття і спостереження за зовнішніми ознаками втоми), вимірювання маси тіла, артеріального тиску, визначення частоти сердечних скорочень, частоти дихання, життєва ємність легень тощо. Поряд із цим використовують складні інструментальні методи – електрокардіографія, полікардіографія, електроміографія, мітонометрія. Використовуються психологічні та біологічні методи (визначення вмісту молочної кислоти, неорганічних фосфатів, сечовини тощо). Велику роль для інформації під час навантажень дають радіотелеметричні методи, які дозволяють реєструвати показники діяльності серцево-судинної і дихальної систем на відстані.

Важливе місце при проведенні лікарсько-педагогічного спостереження займають різні функціональні проби, серед яких особливе місце посідають проби з додатковим і повторним навантаженням.

Лікарсько-педагогічні спостереження мають велике значення лише тоді, коли одночасно використовуються методи, які дозволяють визначити зміни функціонального стану не однієї, а декількох систем організму, змін у міжсистемних зв'язках. Медико-біологічні обстеження, особливо при етапних обстеженнях, необхідно проводити разом із спеціальними тестами. Комплексні дані дозволяють більш ефективно і всебічно охарактеризувати функціональний стан спортсменів. Лікарський контроль є обов'язковим для всіх. При цьому необхідно враховувати медико-біологічний аспект у діагностиці спортсменів, тому що він у спортивних іграх має яскраво виражений характер. Морфо-функціональні показники спортсменів значною мірою залежать від їх високого зросту – одного із основних критеріїв відбору та необхідної умови для досягнення мети. Показники кровообігу, зовнішнього дихання і газообмін у високорослих спортсменів-ігровиків мають специфічні особливості. Це потрібно враховувати при лікарсько-педагогічних спостереженнях і обстеженнях, а

також у процесі організації та проведення навчально-тренувальних занять і участі в змаганнях.

Режим, особиста гігієна та самоконтроль

Однією із найважливіших умов, що забезпечує навчально-виховний і оздоровчий ефект занять фізичною культурою і спортом, є дотримання раціонального режиму та правильного способу життя.

Гігієнічний режим – регулятор усіх важливих функцій організму спортсмена. Він повинен передбачати правильне чергування переходу від одного стану до іншого: від сну до бадьорості, від навчання до відпочинку, від відпочинку до занять фізкультурою і спортом, від тренування до відновлення сил.

Він повинен передбачати час для реалізації головних гігієнічних вимог: раціональне чергування різних видів діяльності; повноцінний і достатній для відпочинку сон; регулярне і збалансоване харчування; суворе дотримання правил особистої гігієни тощо.

Спортсмени повинні добре висипатись. З цією метою перед сном потрібно не вживати міцного чаю чи кави, великої кількості води. Перед сном рекомендується прогулятися, прийняти загальну ванну або помитись під душем, провітрити кімнату. Не потрібно лягати спати зразу ж після виконання фізичного навантаження. Не можна читати у ліжку. Найбільш правильне положення тіла під час сну – на правому боці. Оптимальна тривалість сну 8–9 год. Прокинувшись, потрібно виконати вправи ранкової зарядки (бажано на свіжому повітрі), потім облитися водою і добре розтертися рушником.

Особиста гігієна неможлива без догляду за зубами. Їх потрібно чистити ранком і ввечері. Для збереження зубів, зубної емалі, яка охороняє зуби від руйнування, необхідно чистити їх по вертикалі, запобігати різкій зміні гарячої і холодної їжі та води, не гризти зубами горіхи тощо. Для зміцнення ясен рекомендується вживати більше свіжих овочів, фруктів, цибулі, часнику, зрідка полоскати рот розчином солі. З метою профілактики і своєчасного виявлення захворювання потрібно 2–3 рази на рік звертатись до зубного лікаря.

Необхідно велику увагу приділяти шкірі. Після тренування потрібно помитись теплою водою з милом, потім насухо витертися.

Необхідно стежити за гігієною спортивного одягу та взуття. Вони повинні відповідати гігієнічним і спортивно-технічним вимогам, забез-

печувати під час навчально-тренувальних занять і участі в змаганнях захист від травматичних пошкоджень, підтримувати теплову рівновагу організму тощо. Спортивна форма (труси, майка, шкарпетки, костюм, кеди) повинна бути завжди чистою і сухою. Особлива увагу слід приділяти до шкарпеток і взуття. Спортивне взуття повинно добре облягати стопу, пропускати повітря, вбирати піт і бути еластичним та м'яким. В умовах навчально-тренувальних зборів спортсмену потрібно мати 2–3 пари шкарпеток, трусів, майок. Спортсмен зобов'язаний не допускати утворення мозолів, потертостей на ногах і своєчасно їх попереджувати.

Самоконтроль спортсмена

Правильно організувати свої спортивні заняття, позбутися вад у процесі тренування, запобігати перетренуванню спортсменові допомагає систематичний самоконтроль, що полягає в спостереженні за станом власного здоров'я, фізичним розвитком, впливом занять спортивними іграми на організм, у суворому дотриманні правил особистої та загальної гігієни, загартування.

Самоконтроль, що є цінним повсякденним доповненням лікарсько-педагогічного контролю, слід здійснювати у стані спокою і відразу ж після фізичних навантажень, тренувальних занять та змагань.

Наслідки самоконтролю записують до спеціального щоденника.

При заповненні щоденника самоконтролю вказується рік, місяць, число, час спостережень. Занотовують показники самоконтролю в одні і ті ж самі години вранці, одразу ж після сну, перед початком і після закінчення заняття, перед сном, а наступного дня – вранці і в години, відповідні початкові тренування, проведеного напередодні. Самопочуття, ЧСС, частоту дихання слід враховувати під час занять, після найбільш інтенсивного навантаження. Зауваження, вимірювання сили кисті, життєвої ємкості легень здійснюють до і після тренувань.

У процесі тренування спортсмен раз на тиждень має показувати щоденник лікареві і тренерові. На основі порівняльного аналізу можна зробити висновок про вплив занять на організм спортсмена, про те, чи правильно побудовано навчально-тренувальний процес, і давати відповідні рекомендації щодо його удосконалення.

Особливо велике значення має самоконтроль у період підготовки до головних змагань. Він допомагає досягненню і якнайдовшому зберіганню спортивної форми.

Самоконтроль включає два розділи:

1. Вивчення і облік суб'єктивних показників (настрій, самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, працездатність, бажання тренуватися та ін.).
2. Облік об'єктивних показників (маса тіла, ЧСС, дихання, спірометрія, спортивні досягнення).

Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій відіграє велику роль у навчально-тренувальному процесі, залежить від загального стану організму. Занотовуючи у щоденнику дані про цей показник, зазначають: настрій – добрий, задовільний чи поганий.

Самопочуття – це відображення діяльності всього організму і насамперед центральної нервової системи. Ознаками доброго самопочуття є відсутність хворобливих відчуттів, життєрадісність, бадьорість, нормальна працездатність. У щоденнику його так само оцінюють нотатками: добре, задовільне чи погане, зазначаючи, що саме непокоїть біль, кваліть, запаморочення, серцебиття тощо.

Сон – один із найважливіших чинників правильної життєдіяльності організму. Він має наступати швидко, проходити без важких сновидінь. Здорова людина, прокинувшись вранці, відчуває бадьорість, свіжість. Безсоння, надмірна сонливість або неміцний сон, відчуття квалості після пробудження є ознаками відхилень у стані організму. Зокрема, першим симптомом перевтоми у період тренування слід вважати безсоння або підвищену сонливість, а також появу тяжких сновидінь.

Важливо звернути увагу спортсменів на те, що сон нічим замінити не можна. Він має тривати 8–9 годин, а для дітей та підлітків 9–10 годин. Після значних фізичних навантажень тривалість сну збільшують на 1–2 год. Найсприятливіший час для сну – від 23-ї до 7–8 години ранку.

Ефективність сну залежить від дотримання низки гігієнічних вимог: вечеряють за 2–3 години перед сном, корисні й вечірні прогулянки протягом 20–30 хвилин. Спати слід у добре провітреній кімнаті. У щоденнику самоконтролю сон оцінюють нотатками: хороший, задовільний, незадовільний.

Апетит. Здорова людина має добрий апетит. Навчально-тренувальні заняття, участь у змаганні сприяють його підвищенню. Надмірні заняття, надто великі фізичні навантаження, перетренування можуть зумовити погіршення або й втрату апетиту. У цьому випадку

рекомендується звернутися до лікаря. Нотатки в щоденнику про апетит: добрий, задовільний, підвищений, поганий тощо.

Травлення і апетит взаємопов'язані. Розлад травлення навіть при відсутності захворювання часом детермінує втрату апетиту і підвищення відчуття спраги. У здорової людини це може бути одним з показників недостатнього відновлення, перевтоми. Нотатки в щоденнику: нормальне випорожнення, запор, понос, відрижка тощо.

Спортивна працездатність залежить від низки причин загального стану організму, настрою, ступеня втоми, навантаження, обсягу роботи, виконаної перед цим у режимі навчання тощо. У щоденнику її оцінюють такими нотатками: підвищена, добра, задовільна, знижена.

Бажання підвищувати спортивну майстерність великою мірою залежить від особистої зацікавленості спортсмена в досягненні високих результатів, від кваліфікації і педагогічного досвіду “учителя-тренера”, емоційної насиченості занять. Нудні однотипні навчально-тренувальні заняття не дають задоволення, а це у свою чергу сприяє появі втоми. У щоденнику занотовують: велике бажання тренуватися, тренувався з задоволенням, не було бажання, примушував себе тренуватися тощо.

Об'єктивні показники самоконтролю

Маса тіла. Спостереження за нею є найціннішим показником самоконтролю. У звичайних умовах маса тіла змінюється залежно від етапу здоров'я, харчового і питного режиму, навантаження у процесі навчання і під час тренування, від пори року, клімату, метеорологічних умов. Початківці та спортсмени після тривалої перерви у тренуванні втрачають у масі більше, ніж спортсмени, які тренуються систематично. З набуттям тренуваності маса тіла стає стабільною і втрата її протягом кожного тренування майже однакова. Вона змінюється у певних межах залежно від мети заняття, типу мікроциклу, обсягу та інтенсивності навантаження. У початківців спостерігається кілька періодів зміни маси тіла. Перший період (від трьох тижнів до 2–3 місяців) характеризується тим, що при звичайному режимі харчування маса тіла після занять повністю не відновлюється (втрата рідини з пітливістю, згорання жиру тощо).

У другому періоді (триває кілька місяців) маса тіла дещо зростає, що пов'язано з приростом скелетних м'язів.

Після напруженого передзмагального періоду, участі в контрольних, відбіркових та головних змаганнях спортсмен втрачає 2–3 % своєї

маси. Втрата маси тіла при поганому самопочутті, зниження показників змагальної діяльності – одна з ознак перевтоми, перетренування.

Зважуватися треба в трусах 1–2 рази на тиждень, в один і той же час. Краще вранці, а також до і після тренування.

Пітливість до деякої міри може характеризувати тренуваність, з підвищенням останньої пітливість зменшується як у стані спокою, так і після фізичного навантаження. Збільшення пітливості при вже досягнутій тренуваності (коли це не залежить від температури і вологості повітря) може бути наслідком порушення функціонального врівноваження вегетативного відділу нервової системи, перевтоми чи перетренування.

Частота серцевих скорочень. Показники зміни ЧСС є невід’ємною складовою частиною самоконтролю. У стані спокою ЧСС у здорових нетренованих чоловіків становить 60–80 уд./хв, а у жінок 70–90 уд./хв. На ЧСС впливає вік і положення тіла людини.

Найповільніша ЧСС спостерігається у людини, що лежить. У положенні сидячи ЧСС людини збільшується на 4–6 скорочень протягом хвилини, а стоячи – на 10–14 і більше скорочень. При систематичному тренуванні вбачається тенденція до сповільнення ЧСС.

Контролюють ЧСС вранці. У щоденнику самоконтролю занотовують кількість скорочень протягом хвилини, ритм, наповнення (наприклад, 60 скорочень, доброго наповнення, ритмічний).

Дихання. У щоденнику зазначають частоту дихання, зміну ритму, виникнення задишки, кашлю, час затримки дихання при вдиху.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ) – найоб’єктивніше характеризує вплив навантаження на організм спортсмена. Визначення проводять до і після тренувань разом з вимірюванням маси тіла.

Спортивні результати. Зростання спортивних результатів при доброму стані здоров’я – об’єктивний показник правильно побудованих тренувань. Зниження цих результатів здебільшого пов’язане з порушеннями загального й тренувального режимів. У щоденнику занотовують: результати підвищуються, не змінюються, знижуються.

Спортсмени роблять також записи про порушення режиму, зміст тренувань, метеорологічні умови, в яких відбувалися заняття (температура повітря, сила вітру, дощ, сніг тощо), зміни у навчально-тренувальному процесі, а також зауваження тренера і лікаря.

Згубний вплив шкідливих звичок на стан здоров'я та спортивні досягнення юних спортсменів

Вживання спиртних напоїв, наркотичних речовин і куріння зумовлюють спад рівня здоров'я спортсменів, гальмують кумулятивний ефект тренування зокрема та зростання спортивної майстерності в цілому.

Алкоголь негативно впливає на такі важливі для спортсмена якості, як увага, точність, окомір, координація рухів, уповільнює реакцію, знижує швидкість і силу, послаблює навички, накопичені під час тренувань. У спортсменів зменшується висота стрибка та якість виконання прийомів гри. Алкоголь негативно впливає на нервову систему людини та її внутрішні органи (найчастіше вражається печінка і серцево-судинна система). У людей, які зловживають алкоголем, спостерігається розширення серця, в'яла пульсація, ущільнення аорти, підвищення артеріального тиску, з'являються неприємні відчуття і тупі болі в ділянці серця, віддишка при фізичному навантаженні. Усе це призводить до різних захворювань, зниження загальної працездатності, до передчасної інвалідності і старості. Тому від тих, хто займається фізкультурою і спортом, вимагають абсолютно тверезого способу життя.

Так, лише 2 кухлі пива знижують координацію рухів на 14 %, гальмують розумову діяльність на 5 %.

Куріння і спорт практично завжди не співпадають. Якщо у спортсменів, які не курять, заняття фізкультурою і спортом значно активізують діяльність органів, тренують їх при роботі в різних рухових режимах, привчають включати резервні потужності, то для тих, хто курить, така напружена робота буває, іноді, небезпечною, тому що під дією нікотину різко знижуються резерви працездатності, а пульс і тиск приходять до норми після тренування і змагання набагато повільніше. У курців, функціональні можливості серця значно нижчі. Серцевий м'яз гірше справляється з фізичним навантаженням, особливо зі спортивною напругою, і в результаті розтягується. Це дуже негативно виявляється на працездатності спортсмена: він швидше втомлюється, його спортивні результати знижуються. При інтенсивному навантаженні спортсмени, які курять, задихаються, їм здається, що не вистачає кисню. У зв'язку зі звуженням судин зменшується притік крові до шкіри, харчування всіх тканин і органів погіршується, що сприяє розвитку виразкової хвороби, грудної жаби, запаленню горловини, бронхіту. Нікотин послаблює зір, пам'ять, увагу, зменшує швидкість

рухів. Інші речовини, які містяться в тютюновому димі, також згубно впливають на організм. Так, дію оксиду вуглецю спочатку важко помітити, але вона небезпечна: знижуються можливості сприйняття звуків, здатність розрізняти яскраві предмети і правильно судити про спливання часу, порушується координація рухів. Витискуючи кисень із крові, оксид вуглецю примушує легені, серце, мозок голодувати і працювати з підвищеним навантаженням.

За своїм фізичним розвитком курці значно поступаються спортсменам без цієї шкідливої звички. Куріння погано впливає на зріст, розвиток сили, витривалості й інші рухові здібності.

Велике значення для спортсмена має вітамін С. Він посилює процеси росту і відновлення клітин і тканин тіла, робить організм більш сильним і витривалим. Одна цигарка нейтралізує в організмі 25 мл вітаміну С – третину добової потреби. Таку кількість містить один апельсин. Висновок: 20 цигарок в день – 20 апельсинів.

Шкідливе куріння і для оточення курця. В димі, що випускає курець, нікотину значно більше, вміст бензопіріну – у три рази, аміаку – у 10 разів більший, ніж він сам ковтає.

12. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ І СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Фізична підготовка і спорт у житті кожної людини є надійними засобами зміцнення здоров'я, підвищення працездатності.

Для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, тренування і змагання, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної досконалості.

Травма – грецьке слово. Воно означає порушення цілісності тканин або органів тіла в результаті будь-якого впливу. Травма може виникнути як наслідок одноразового сильного або слабкого, але часто повторюваного впливу.

Спортивні травми – це пошкодження (або патологічний стан), які були отримані або виникли в результаті занять фізичною підготовкою.

Важливою мірою профілактики травм є раціональна розминка, сутність якої полягає у такому: підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги у перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому можуть значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Характеристика травматизму під час занять фізичною підготовкою

Серед усіх видів на долю спортивного травматизму припадає 2 % всіх травм.

Там, де профілактика спортивного травматизму організована незадовільно, відсоток травм, одержаних на заняттях, значно вищий.

Загальну масу спортивних пошкоджень складають удари та розтягнення (до 80 %). Характерним для спортивного травматизму є залежність виду травми від спортивної спеціалізації.

Понад 80 % спортсменів після травми не тільки зберігають працездатність, але й у змозі частково проводити тренування.

Разом з тим при важких травмах, а в деяких випадках при травмах середньої складності, щоб уникнути важких наслідків, тренування необхідно припинити.

Проведення тренування без дозволу лікаря може супроводжуватись розвитком ускладнення або переходом захворювання у хронічну форму.

Види травм

За складністю травми діляться на важкі, середнього ступеня складності й легкі.

Важкі травми – це травми, які викликають різко виражені порушення здоров'я й призводять до втрати навчальної й спортивної працездатності, строком понад 30 днів. Потерпілих госпіталізують або тривалий час лікують травматологів-ортопедів у спеціалізованих відділеннях або амбулаторно. Прикладом таких травм може бути розрив зв'язок задньої поверхні стегна.

Травми середнього ступеня складності – це травми з вираженою зміною в організмі, які призводять до втрати навчальної й спортивної працездатності строком від 10 до 30 днів. Спортивні травми середнього ступеня важкості повинні лікуватися кваліфікованими спеціалістами.

Легкі травми – це травми, які не викликають значних порушень в організмі й втрати загальної й спортивної працездатності. До них належать удари, потертості, поверхневі рани, легкі забиті місця, розтягнення 1-го ступеня та ін., які потребують надання першої медичної допомоги.

Крім того, виділяють гострі й хронічні травми.

Гострі травми виникають у результаті раптового впливу того або іншого фактора, що травмує.

Хронічні травми є результатом багаторазової дії одного і того ж фактора, що травмує, на певну ділянку тіла.

Існує ще один вид травм – мікротравми. Це ушкодження, отримані клітинами тканин у результаті одноразового або багаторазового пошкодження.

Іноді виділяють дуже легкі травми (без втрати спортивної працездатності) і дуже важкі травми (що призводять до спортивної інвалідності або смерті).

Серед спортивних травм, як правило, високий відсоток травм середнього ступеня важкості.

Травми – це для спортсмена важке випробування як фізичного, так і психологічного стану. Навіть при успішному результаті важка травма в багатьох спортсменів відбиває бажання займатися фізичною культурою й спортом. Крім того, 8–10 % важких травм закінчуються втратою загальної й спортивної працездатності, тобто призводять до інвалідності.

Чи неминучі травми при заняттях фізкультурою й спортом?

Найдокладніший аналіз великої кількості травм при заняттях фізичною підготовкою й спортом показав, що спортивний травматизм – це певною мірою процес керований. І при організації належних заходів профілактики спортивні травми можна звести до мінімуму, насамперед важкі та середні травми.

Попередження спортивного травматизму засновано на принципах профілактики ушкоджень із урахуванням особливостей окремих видів спорту. Крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях в окремих видах спорту існують заходи профілактики спортивного травматизму, властиві тільки даному виду спорту.

Причини травматизму та заходи з його запобігання

Для ефективного проведення роботи по зниженню травматизму на заняттях з ФП і спорту необхідно знати причини виникнення травм.

Основні причини травматизму на заняттях з ФП і спорту:

1. Недотримання вимог про порядок проведення занять з ФП і спортивного тренування (до 50 %).
2. Недоліки в методиці проведення занять з ФП, тренувань і змагань (5–10 %).
3. Незадовільне матеріально-технічне обладнання місць проведення занять (10–25 %).
4. Недостатній медичний контроль за фізичним розвитком і станом здоров'я (4–6 %).
5. Недисциплінованість тих, хто займається (4–6 %).
6. Несприятливі метеорологічні та гігієнічні умови (2–6 %).
7. Внутрішні фактори (1–3 %).

Відповідальність за проведення змагань і занять несуть керівники фізичної підготовки.

Керівники зобов'язані:

бути добре підготовленими у фізичному відношенні та бути прикладом для тих хто займається;

ставити високі вимоги до себе та тих, хто займається, в дотриманні дисципліни та у виконанні заходів безпеки на всіх заняттях;

знати ступінь фізичної підготовленості підлеглих і стан їх здоров'я;

знати основні правила загартування організму;

знати вплив фізичних вправ на організм, відрізняти ознаки втоми та вірно визначати навантаження на заняттях;

особисто перевіряти стан місць занять і інвентар;

забезпечувати дотримання на заняттях санітарно-гігієнічних вимог.

До недоліків в організації проведення занять з ФП і спорту належать:

самостійні заняття за відсутності викладача;

виконання вправ у місцях, не пристосованих для занять;

проведення тренувальних, навчальних занять недовзі після прийому їжі;

недотримання важливих принципів тренування: регулярності занять, послідовності збільшення фізичного навантаження, послідовності в оволодінні руховими навантаженнями, індивідуалізації тренувань;

допуск технічно не підготовлених осіб до виконання складних по координатації вправ;

швидкий перехід від простих і легких вправ до складних, що вимагають тривалої підготовки;

допуск недостатньо тренуваних осіб до участі в змаганнях;

проведення навчальних занять чи спортивних тренувань без попередньої розминки;

перевантаження місць занять.

Для попередження травм, зумовлених недоліками в організації та методиці проведення занять, необхідно:

брати участь у складанні програми та виборі методики занять відповідно до фізичного розвитку;

контролювати дотримання послідовності у проходженні програмного матеріалу з фізичної підготовки;

встановити контроль за правильною організацією та методикою проведення занять;

слідкувати за правильним дозуванням фізичного навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей осіб, що тренуються.

До недоліків матеріально-технічного обладнання місць належать: неповноцінна підготовка приміщень, майданчиків, стадіонів, дистанцій кросу, а також спортивних снарядів та спорядження для занять і змагань, (нерівність футбольного поля, наявність на ньому гострих, твердих предметів, жорсткий ґрунт в ямі для стрибків та на легкоатлетичній доріжці і т. д.);

недостатнє кріплення спортивних снарядів, невдалий вибір дистанції для кросу;

несправність гімнастичних снарядів, низька якість спорядження обладнання, або невідповідність їх технічним вимогам (нерівна поверхня матів, гра у волейбол футбольним м'ячем);

несправність перешкод, непідготовленість місць приземлення, не забиті цвяхи, несправність настилів на перешкодах;

невідповідність спортивного костюму, взуття особливостям виду спорту. Тісне, не розношене взуття призводить до потертостей, а в зимових умовах створює небезпеку відмороження. Більше за розміром взуття знижує стійкість і також може бути причиною травм.

Для профілактики спортивних ушкоджень, зумовлених незадовільним матеріально-технічним забезпеченням, необхідно:

систематично контролювати будівництво, ремонт і стан спортивних споруд та інших місць занять;

контролювати стан спортивного обладнання, спорядження та спортивного одягу;

перевіряти перед заняттям стан спортивних снарядів, захисних пристроїв та ін.

Причинами травм, зумовлених недостатнім медичним контролем за фізичним розвитком і станом здоров'я та порушенням вимог лікарського контролю, є:

допуск осіб, що не пройшли медичного контролю, до спортивних занять і змагань;

передчасний допуск до занять фізичною підготовкою та спортом осіб, що перенесли які-небудь захворювання, або тих, що мають пошкодження;

заняття фізичною підготовкою за наявності захворювання (грип, ангіна) або ушкоджень;

продовження занять фізичними вправами при наявності різкої втоми, перенапруг і перетренування;

ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження і т. д.

Для попередження травматизму, причиною якого є недостатній медичний контроль за фізичним розвитком та станом здоров'я, необхідно виявляти перед кожним заняттям осіб, що перенесли захворювання та одержали пошкодження, а також осіб, що скаржаться на погане самопочуття, і за необхідності відповідно змінювати методику занять. При видачі дозволу на відновлення занять (тренувань), після перенесених ними захворювань чи травм, дати вказівку керівнику занять про тимчасове виключення тих чи інших вправ або про обмеження їх тривалості; вжити профілактичних заходів стосовно осіб з підвищеною пітливістю рук, із замозоленістю долонь.

Причинами травм, що виникли внаслідок недисциплінованості спортсменів, є:

- недостатня організованість і порядок під час занять;
- недостатня уважність з боку як спортсменів, так і керівника занять;
- азартність та грубість;
- недостатньо сувора вимогливість з боку викладачів, тренерів, суддів;
- порушення спортсменами режиму приймання їжі перед змаганнями, несвоєчасний прихід на заняття, проведення занять у втомленому стані.

Для попередження травм, що виникають внаслідок недисциплінованості тих, що займаються, необхідно підтримувати чіткий порядок на заняттях, припиняти найменші вияви грубості, вимагати чіткого суддівства під час змагань.

До групи причин травматизму, що виникли через несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, належать:

- порушення загального режиму;
- недотримання вимог щодо одягу та взуття;
- проведення спортивних занять під час високої та низької температури повітря, сильного вітру, підвищеної або пониженої вологості, ожеледі, опадів;
- проведення занять за умов недостатньої освітленості та інші.

Виконання фізичних вправ у холодну погоду без попереднього “розігрівання” внаслідок охолодження м'язів та суглобів призводить до розривів, розтягнень та інших пошкоджень.

За низької температури повітря, вітряної погоди, слизького ґрунту можливі падіння та пов'язані з ними травми.

Для профілактики спортивного травматизму, причинами якого є несприятливі гігієнічні та метеорологічні умови, необхідно:

старанно дотримуватись гігієнічних нормативів і вимог до температури повітря, освітлення, одягу та взуття, розподілу годин занять протягом доби;

проводити більш тривалу розминку в холодну погоду;

вживати заходів для попередження відморожень, у морозну та вітряну погоду проводити заняття у місцях, захищених від вітру, особливо увагу приділяти підготовці місць занять у дощову погоду.

Крім вказаних причин, можуть бути також і внутрішні фактори, що викликають травми. Керівнику занять, лікарю, необхідно враховувати їх у своїй практичній діяльності.

Ось ці фактори:

1. Стан втоми, перевтоми, перетренування. Вони викликають розлад координації, зниження уваги, захисних реакцій організму. У м'язах проходить накопичення продуктів розпаду, що погано відображається на силі їх скорочення, розтягнення, розслаблення.

2. Наявність в організмі спортсмена хронічних осередків інфекції.

3. Індивідуальні особливості організму (нездатність до важкокоординованих вправ, схильність до спазмів судин і м'язів, надмірна передстартова лихоманка).

4. Перерва у заняттях спортом (відрадження, відпустка, канікули, хвороба та інше), що веде до зниження функціональних можливостей організму та його фізичних якостей. Найбільш поширені травми серед тих, хто займається, спостерігаються з початком навчального року (вересень-жовтень). Це необхідно враховувати у проведенні навчальних занять з фізичної підготовки.

5. Шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю та ін.), нерегулярне харчування, стресові навантаження.

Аналіз причин спортивного травматизму дозволяє дійти висновку, що травматизм при заняттях фізичними вправами може бути попереджений.

Вирішальну роль у профілактиці спортивного травматизму відіграє керівник з фізичної підготовки та спорту.

Його діяльність повинна проходити у тісному контакті з робітниками медичної служби. Обов'язком лікаря є систематичний облік усіх випадків травм. Не тільки важкі травми, але й травми середньої важ-

кості необхідно старанно вивчати, виявляти причини їх виникнення та розробляти необхідні заходи по їх усуненню.

Обов'язки викладачів, тренерів при проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять

Викладачі та тренери повинні:

до занять допускати тільки після проходження медогляду (проводиться два рази на рік);

об'єм, інтенсивність, щільність навантаження на заняттях планувати з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості студентів;

на перших практичних заняттях провести інструктаж з техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму. У журналі обліку зробити відповідний запис. Спортсмени повинні розписатись у журналі про ознайомлення з правилами техніки безпеки;

заздалегідь ретельно продумати організацію заняття з урахуванням можливих ускладнювальних обставин;

прийом контрольних нормативів проводити на спортивних спорудах, які відповідають правилам змагань;

заняття організовувати так, щоб кожний спортсмен був у полі зору викладача. Підтримувати дисципліну і домагатися своєчасного і чіткого виконання зауважень;

обов'язково проводити підготовчу і заключну частину заняття;

ретельно інструктувати спортсменів перед виконанням складних вправ, суворо витримувати принцип послідовності та індивідуальності, слідкувати за необхідним інтервалом відпочинку між спробами. Враховувати самопочуття тих, хто навчається;

усіма засобами забезпечувати надійне страхування, контролювати виконання організованого переходу до місць занять. Викладач першим приходить і останнім покидає місце заняття;

при поясненні вправ домагатись максимуму уваги від спортсменів. Спортивні снаряди тримати в найбезпечнішому положенні або покласти перед собою;

у складних метеорологічних умовах зменшити фізичне навантаження або навіть припинити заняття. Знати допустимі норми температури, вологості та освітленості. Проведення занять на відкритому повітрі у безвітряну погоду дозволяється: літом – від +5 до +30°C; зимою

від 0 до -20°C ; під час вітру середньої швидкості, невеликого дощу від $+10$ до $+35^{\circ}\text{C}$; зимою у снігопад від 0 до -15°C . У спортивних залах допустимі коливання температури від $+10$ до $+18^{\circ}\text{C}$, норма – $+15^{\circ}\text{C}$. Вологість повітря у межах 33–65 %; вентиляція – триразовий кругообіг повітря за 1 годину; освітлення – 150–200 лк на підлозі.

Обов'язки спортсменів на практичних заняттях і тренуваннях

Спортсмени повинні:

для допуску до занять проходити медичне обстеження у встановлені строки;

звертатись до лікаря у разі захворювання, травми або тривалої перерви у заняттях;

доводити до відома викладача про погане самопочуття, нездужання.

суворо виконувати призначений режим лікування;

знати заходи самострахування. Оволодівати вмінням надавати першу медичну допомогу;

своєю поведінкою сприяти підтриманню високої дисципліни. Беззаперечно виконувати розпорядження викладачів;

сумлінно виконувати підготовчу частину заняття (розминку);

фізичні вправи виконувати тільки після команди викладача;

на заняттях бути у спортивній формі і взутті;

входити до спортивного залу і залишати місце занять можна тільки з дозволу викладача;

виконувати правила особистої гігієни, не займатись фізичними вправами безпосередньо після споживання їжі. Проміжок повинен бути не менше 2 годин.

Спортсмени, які порушують заходи безпеки, можуть бути вилучені із занять.

Профілактика травматизму на заняттях з окремих розділів фізичної підготовки.

При прискореному пересуванні найчастішими ушкодженнями є потертості стоп, пошкодження зв'язок суглобів.

Основними причинами травм на заняттях із прискореного пересування є:

недостатня технічна підготовленість і натренованість;

слабка підготовленість м'язів і зв'язувального апарату до великих навантажень;

недостатня або неправильно проведена розминка;
незадовільний стан місць занять;
несприятливі метеорологічні умови та інше.

Профілактика пошкоджень при прискороному пересуванні полягає у проведенні систематичних тренувань з поступовим збільшенням навантаження, у підготовці маршруту, обліку метеорологічних умов.

На заняттях з гімнастики переважають травми верхніх кінцівок. Дещо рідше зустрічаються травми плеча, плечового і ліктьового суглобів, голені і стопи.

Попередження травм при виконанні вправ на перекладині і брусах досягається перевіркою кріплення снарядів, стану поверхні перекладини і брусів. Для попередження пошкодження долоней рук необхідно підготувати шкіру долоней, обробляючи її порошком магнезії.

Для попередження травм при зіскоках і падіннях на місці приземлення вкладаються мати, а на відкритих спортивних майданчиках обкладуються ями, які заповнюються тирсою або піском; між металічними основами брусів розміщується дерев'яний настил.

Для профілактики травм під час опорних стрибків через гімнастичного коня і козла необхідне дотримання правильної методики виконання вправ, наявність страховки, справних снарядів і містка для стрибків. Особливу увагу при навчанні стрибків через гімнастичного коня і козла слід звертати на послідовність у навчанні.

У лижній підготовці найбільша кількість травм припадає на нижні кінцівки. Найбільш частими є потертості стоп і долонь, удари, пошкодження м'язів і зв'язок. Нерідко зустрічається відмороження вушних раковин, шкіри обличчя, пальців рук і ніг, статевих органів. Більш серйозні пошкодження зустрічаються при падінні лижника і удари його об стовбури дерев, каміння та інші предмети. Це можуть бути переломи кісток і пошкодження зв'язок колінного і гомілкостопного суглобів.

Основними причинами травм на заняттях з лижної підготовки є: незадовільна організація занять і тренувань, слабка фізична і технічна підготовка, недоліки матеріально-технічного забезпечення, несприятливі метеорологічні умови.

З метою попередження травм необхідно контролювати правильність методики проведення занять, справність лиж і кріплень, підгонку взуття.

Під час занять і змагань за низької температури повітря слід вживати заходів попередження відморожень:

перевіряти забезпечення особового складу теплою білизною;
не допускати розтягнення колони при пересуванні, слідкувати, щоб не було відстаючих, для чого назначати замикаючого;
при сильному морозі і зустрічному вітрі частіше змінювати на-
правляючих і організовувати взаємне спостереження;
надавати необхідну допомогу при ознаках обмороження;
за можливості скорочувати час проведення занять.
У профілактиці обморожень велике значення має попередження
підливості ніг, підгонка взуття по нозі, захист вух фланелевими навуш-
никами, надягання додаткових трусів або плавок.

Травматизм при проведенні спортивних і рухливих ігор

Основна маса травм приходить на верхні і нижні кінцівки. По-
шкодження тулуба спостерігаються рідко. Пошкодження за механіз-
мом виникнення поділяються на три групи:

пошкодження, пов'язані з бігом за м'ячем, який супроводжується по-
шкодженням зв'язок, переломами, а нерідко і розтягненнями м'язів стег-
на, ударами і розтягненнями пальців ніг під час удару тильною поверхнею
об землю. При різкому ударі у волейболі або спробі вдарити по високому
м'ячу можуть траплятися пошкодження у ділянці плечового суглобу;

пошкодження, в основному удари і забої стоп і голені, а в окремих
випадках удари у ділянці коліна, отримані в результаті зіткнень;

пошкодження у вигляді ударів наколінника, жирової подушки ко-
ліна, а також вивихів передпліччя, які залежать від падіння.

Причинами травм у більшості випадків є:

недостатнє володіння технікою гри;

грубість і недисциплінованість гравців;

поганий санітарний стан спортмайданчика.

Профілактика травматизму при проведенні спортивних і рухливих ігор досягається: підвищенням технічної підготовки і майстерності, ви-
хованням спортивного благородства і коректності щодо противника, а
також утриманням у хорошому стані спортмайданчиків для ігор. Взуття
повинне бути на підошві, призначений для відповідного покриття.

Основні травми спортсменів

Найбільш характерними є такі травми: забиті місця верхніх і
нижніх кінцівок; розтягнення зв'язок, сухожиль, м'язів ніг, рук, ту-

луба; вивих плечових, гомілковостопних суглобів (рідше ліктьових, колінних суглобів); потертості стоп ніг; судоми м'язів (в основному ікроножних і стегнових). Розриви м'язів і сухожиль спостерігаються порівняно рідко.

Удар – ушкодження м'яких тканин з розривом кровоносних судин при збереженні шкірного покриву (при невдалих падіннях, зіткненнях). Ознаки – синець (просочування тканини кров'ю), гематома (кривава пухлина), біль. При забитому місці необхідно визначити, чи немає перелому (прийом легкого удару). Перша допомога: холод, спокій, стискаюча пов'язка.

Розтягнення. Ознаки – біль, рух виконується, але з болем, пухлина. Перша допомога: холод, фіксує пов'язка, спокій.

Вивих суглобів. Ознаки – різкий біль і відсутність активних рухів у суглобі, немає природного положення кінцівок, пухлина. Перша допомога: спокій, холод, фіксує пов'язка.

Потертості – через недотримання гігієни ніг, тіла, через неякісне взуття. Перша допомога: припинити рух, накласти пластир, змінити взуття.

Судоми м'язів – надлишок молочної кислоти, розрив м'язових волокон, недолік мінеральних солей внаслідок великої втрати вологості, втома м'язів, погана фізична підготовленість. Перша допомога: припинити виконання вправи, активізувати “протилегні” м'язи, робити легкі натиснення на м'яз. Профілактика: якісна розминка перед основним навантаженням, підтримання необхідного водного і сольового балансу.

Розриви м'язів і сухожиль. Ознаки – гострий біль, на місці розриву (надриву) м'яза (сухожилля). Перша допомога: спокій, холод, фіксує пов'язка вище місця ушкодження, високе положення травмованого органа.

Лікарський контроль і самоконтроль

Одним з важливих заходів профілактики травматизму є лікарський контроль і самоконтроль. Не менше одного разу на рік ті, хто займається напруженою фізичною підготовкою повинні проходити поглиблене медичне обстеження. Крім того, вони повинні проходити поточний медичний огляд, особливо перед змаганнями.

У лікарський контроль входить:

медичне забезпечення ФП під час навчально-тренувальних занять і змагань;

санітарно-гігієнічний контроль за місцями і умовами проведення фізкультурно-оздоровчих заходів;
попередження травматизму на заняттях;
попередження захворювань серед спортсменів;
санітарно-просвітницька робота;
регулярний лікарський огляд.

Складовою частиною лікарських оглядів і обстежень є оцінка фізичного розвитку тих, хто займається фізичною підготовкою і спортом. Ця оцінка ґрунтується на методах зовнішнього огляду, антропометричних вимірів і розрахунків.

Важливе значення має самоконтроль. Ведеться щоденник, у якому систематично записуються показники самопочуття, настрою, ступеня втоми, характеру сну, апетиту, дані про зміну ваги, пульсу тощо. Систематичний аналіз щоденника самоконтролю дозволяє вчасно визначити зміни у здоров'ї, запобігти перевтомі, скорегувати навантаження на наступні заняття.

Основними ознаками перевтоми є:

погіршення якості виконання вправ;
порушення координації рухів;
зниження уваги на заняттях, апатія, небажання працювати;
посилення потовиділення, тремтіння кінцівок та інше.

За наявності таких ознак у виконавця його необхідно направити на ретельний лікарський огляд.

Отже, **самоконтроль** – це система спостережень за функціональним станом, витримуванням тренувальних і змагальних навантажень.

Головними завданнями самоконтролю для спортсменів є:

усвідомити необхідність уважного ставлення до свого здоров'я;
засвоїти найпростіші методи самоспостереження, навчитися елементарним способам реєстрації результатів спостереження;
навчитися аналізувати й оцінювати показники самоконтролю;
закріплювати і застосовувати на практиці отримані знання.

Самоконтроль містить спостереження й аналіз об'єктивних і суб'єктивних станів організму. До об'єктивних належать показники, які можна виміряти і виразити кількісно: довжина тіла та його маса, окружність грудної клітини, частота серцевих скорочень, силові показники окремих груп м'язів, спортивні результати тощо. Суб'єктивними

показниками прийнято вважати самопочуття, настрої, відчуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення сну й апетиту, самопочуття працездатності та її змін.

Самопочуття – суб’єктивне відчуття людиною свого стану.

Сон – дуже чутливий показник стану організму людини. Розрізняють міцний, спокійний і неспокійний сон, а також безсоння.

Апетит – відмічається у щоденнику як добрий, задовільний та поганий. Погіршення апетиту пов’язане, як правило, з хворобливим станом або порушенням звичайного режиму.

Частота серцевих скорочень – надзвичайно інформативний показник стану організму людини. Про ступінь тренованості спортсмена можна досить точно судити за часом повертання ЧСС до вихідного стану. При хорошій тренованості навіть після великого фізичного навантаження ЧСС відновлюється за 20–30 хвилин.

Про хорошу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження досить об’єктивно можна судити за результатами так званої “ортостатичної проби”. Один із варіантів такий: після 5 хвилин відпочинку лежачи заміряють пульс протягом 1 хвилини. Після цього спортсмен встає витримує однохвилинну паузу і знову заміряє пульс. Потім вираховується різниця ЧСС у положеннях стоячи і лежачи. Критерії оцінок: менше 12 скорочень – добра, 12–18 – задовільна, 19–25 – погана, більше 25 – дуже погана.

Слід пам’ятати, що на всі функціональні показники суттєвий вплив мають втома, недосипання, хворобливий стан організму. Крім того, стан людини дуже динамічний і змінюється протягом доби.

Підвищення якості навчальних занять з ФП, завдання масового розвитку фізичних якостей зобов’язують з особливою увагою підходити до питань попередження й профілактики травматизму. Навчальне заняття з ФП, заняття в спортивних командах і секціях повинні організовуватись і проводитись так, щоб повністю була виключена можливість травм і нещасних випадків. Попередження травматизму є важливим обов’язком керівників фізичного виховання.

Надання першої (долікарської) допомоги

Незважаючи на всі застережливі заходи, на заняттях з фізичної підготовки та спорту все ще трапляються травми. Кожна людина повинна вміти надавати першу долікарську допомогу потерпілому.

Для збереження здоров'я, а іноді й життя людини, швидкого одужання після травм і пошкоджень, велике значення має своєчасна і правильно надана допомога потерпілому. Для цього потрібно знати правила надання допомоги, вміти визначати за певними ознаками характер травми, на практиці застосовувати всі способи та дії.

До відкритих пошкоджень тіла належать рани, удари, садини, потертості, мозолі та інше.

Рана – пошкодження тканин з порушенням цілісності шкірного покриття або слизових оболонок. Основні ознаки рани – розходження країв, біль, кровотеча. Рани небезпечні значною втратою крові і можливим зараженням.

Перша допомога при пораненні – зупинка кровотечі і попередження забруднення поверхні рани. Для надання першої допомоги застосовують такі способи: піднімання кінцівки, максимальне згинання у суглобі, притискання артерії до підлеглої кістки, накладання тугої пов'язки, джгута, закрутки. Головне тут – механічне стискування кровоносної судини для миттєвої зупинки кровотечі. Для попередження забруднення рани шкіру навколо неї обробляють 5–10 % розчином йоду або 2 % розчином бриліантової зелені. Витирати або протирати рану не можна. Після цього на рану накладається стерильна пов'язка, і потерпілого терміново відправляють до лікаря.

Удар – пошкодження тканин і судин без порушення цілісності шкіри. Удари супроводжуються сильними болями, крововиливами, ускладненням рухів у найближчих суглобах. Перша допомога – накладання холоду (наприклад холодної ганчірки) і стискуючої пов'язки, піднімання травмованої кінцівки. Тільки через добу можна застосовувати теплі компреси або ванни, поверхневий легкий масаж, рухи з малою амплітудою.

Розтягнення і розриви зв'язок на заняттях з ФП трапляються досить часто. Вони супроводжуються різким болем, швидким розвитком набряку, порушенням рухів у суглобах. Перша допомога така ж як і при ударах.

Перелом – порушення цілісності кістки. При відкритому переломі пошкоджується шкіра, утворюється рана, що ускладнює надання першої допомоги. При закритому переломі кісткові уламки можуть зсунутися, що також ускладнює надання першої допомоги. Переломи супроводжуються різким болем, набряком, зміною форми травмованої

частини тіла. Перша допомога – виключення можливості рухів у вище і нижче розташованих суглобах. Для цього використовують підвішування на хустинці, перебинтовування, накладення шини. Обмацувати, перевіряти рухом пошкоджене місце не можна. Потерпілого відправляють у лікарню (шпиталь).

Масаж при спортивних травмах

Масаж – одна зі складових комплексного лікування спортивних травм. Більшу роль він відіграє під час реабілітації працездатності спортсменів після перенесення ними травм різного характеру. Найбільш часто зустрічаються травми такі, як забиті місця, розтягнення зв'язок, вивихи й ушкодження м'язів і сухожилів. Масаж, проведений при спортивних травмах й інших ушкодженнях, має таку дію:

- активізує м'язові скорочення; різко знижує чутливість периферичних нервів;

- сприяє активному притоку крові до ділянки, яку масажують, стимулюючи при цьому обмінні процеси в ній;

- ефективно діє на розсмоктування набряків, крововиливів;

- зміцнює м'язи й покращує трофіку тканин.

Способи, які використовують при виконанні масажу при спортивних ушкодженнях, ті самі, що й при загальному масажі: погладжування, розтирання, розминання й вібрація. Їх вибір залежить від конфігурації м'язів, характеру й місця травми.

Одним із розповсюджених видів спортивних ушкоджень є забиті місця. Забиті місця – ушкодження тканин й органів, які не зачіпають цілісності шкіри й костей. При забитих місцях спостерігаються припухлості, гематоми, розриви судин, м'язової тканини й нервів.

Поряд з іншими засобами, масаж – головний лікувальний засіб при забитих місцях. Вплив його великий: набагато швидше проходять болі, пропадають набряки, відбувається зміцнення м'язів, відновлюються їхні функції.

Якщо сталася травма м'язних тканин, при якій не спостерігається розрив судин, масаж потрібно зробити в 1–2-й день після її отримання. Проведення масажу на більш ранній стадії ефективніше діє на травмовані тканини, швидше відновлює їхні функції.

Масаж, що проводиться при ушкодженнях опорно-рухового апарата, ділиться на два етапи: підготовчий і основний. Підготовчий ма-

саж проводиться на не травмованих частинах. Він виконується протягом декількох сеансів (3–5), усе залежить від виду травми й болючого ефекту, який відчуває спортсмен під час процедури.

Масаж варто починати з легких погладжувань, які потрібно виконувати на ділянці трохи вище травми. Після поступового звикання травмованого можна почати більш сильне погладження й інтенсивне розтирання, не заподіюючи при цьому болю. Повторивши розтирання 2–3 рази, ще раз виконують комбіноване погладження, потім невелике розтирання, що захоплює більшу частину тканин.

Проводячи масаж, користуючись цією методикою, можна досягти зниження набрякlostі у ділянці травми й нормалізації функції травмованої ділянки.

Через 2–3 дні, після проведення трьох-п'яти сеансів підготовчого масажу, можна почати основний.

Основний масаж виконується на травмованій ділянці. Масаж починають лише в тому випадку, якщо в спортсмена не спостерігаються болючі відчуття у ділянці забитого місця, набряклість тканин і висока температура.

Проводити масаж починають із погладження, розминання ділянок, що знаходяться над травмою, після цього масажують ділянку травми. При цьому застосовується легке комбіноване погладження й розтирання. У момент погладження здійснюється натиснення різної сили: чим далі від травмованого місця виконується натиснення, тим сильніше.

У тому випадку, якщо сильних болів не спостерігається, потрібно з першого ж дня почати прямолінійне розтирання подушечками пальців, проводячи його з невеликою інтенсивністю, чергуючи з погладженням. Коли болючі відчуття стають незначними, потрібно почати застосування спірального й колоподібного розтирань подушечками пальців.

Більш швидкому відновленню функцій суглобів і зв'язок при різних травмах сприяють також мазі: при захворюваннях м'язів і периферичної нервової системи – міалгії, міозит; при розтягненнях, забитих місцях – віпратокс, апізартрон. Усі перераховані препарати застосовуються тільки після консультації з лікарем.

Проводити основний масаж можна з використанням лікувальних і зігрівальних засобів, у результаті період відновлення значно скоро-

чується. Важливо й те, що масаж проводиться з метою відновлення функцій травмованої ділянки, тому його необхідно робити з фізичними вправами й тепловими процедурами.

Спортивні мазі, креми й гелі

У комплексному лікуванні травм і захворювань опорно-рухового апарата, а також для їхньої профілактики широко використовуються різні мазі, креми й гелі. Набряки й біль, виникають при травмах, що є наслідком ураження дрібних судин, тканин і збільшення проникності капілярів. При цьому погіршується кровообіг (порушений, як правило, кровотік живлення тканин і відповідно їх регенерація (загоєння)). Застосування мазей, гелів і кремів спрямоване на анестезію (знеболювання); зменшення подразнення тканин і зняття запалення; прискорення та покращення мікроциркуляції (кровотока); стимуляцію регенерації тканин.

Практично всі спортивні мазі (креми, гелі) мають знеболювальні і протизапальні властивості. Їх поділяють на розігрівальні і охолоджувальні мазі.

Розігрівальні мазі – мазі, які за рахунок речовин, що входять до їхнього складу, (наприклад, бджолина й зміїна отрута, екстракт перцю) підвищують проникність капілярів. Більш слабкий розігрівальний ефект мають мазі, до складу яких входить метилсаліцилат.

Безпосередньо після отримання травм розігрівальні мазі застосовувати не можна, тому що відразу ж після ушкодження тканини потрібно охолоджувати. Розігрівальні мазі застосовують у реабілітаційний період, через кілька днів після гострої травми (залежно від ступеня), при таких захворюваннях, як міозит неврит, бурсит, люмбаго, бронхіт. А так само при хронічних захворюваннях зв'язок, сухожиль і суглобів.

Розігрівальні мазі й креми застосовують для профілактики травм. Найкраще вони допомагають при значному фізичному навантаженні, коли на опорно-руховий апарат припадає тривала й складна робота. Наприклад, змагання або просто заняття у спортивному залі. Багато спортсменів добре знають, як сильно болять м'язи після тренувань. Щоб запобігти цьому, потрібно не тільки добре робити розминку, але й утирати в м'язи масажними рухами розігрівальні мазі. А ще краще зробити масаж з розігрівальною маззю. Завжди перед основним нанесенням нового розігрівального крему варто провести шкірний тест: нанести небагато засобу на ліктьовий згин або на ділянку підколінної ямки.

У той же час не варто зловживати профілактичним використанням мазей, до складу яких входять нестероїдні протизапальні засоби (метилсаліцилат, ібупрофен й ін.). Прикладом розігрівальних мазей є: “Апізартрон”, “Бен-Гей”, “Бом-Бенге”, “Вірапин”, “Віпратокс”, “Віпросал”, “Камфоцин”, “Ментолова”, “Міотон”, “Нікофлекс”, “Еспол”, “Фіналгон”.

Охолоджувальні мазі (гелі) мають більш заспокійливий (анестезуючий) ефект, тому їх можна застосовувати відразу ж після отримання травми. Охолоджувальні – не мається на увазі, що гелі дійсно знижують температуру, вони лише створюють відчуття охолодження. Охолоджувальні мазі (гелі) за рахунок речовин, що входять до їх складу – анальгетиків, антикоагулянтів, ментолу, ефірних масел, іноді спирту, знеболюють і заспокоюють місце пошкодження.

При свіжих травмах мазь не можна втирати, щоб не викликати гіперемію тканин. Варто просто нанести засіб на шкіру й чекати, поки він всмоктується. Для цього краще підходять засоби у формі гелю, які мають кращу всмоктувальну властивість й охолоджувальну дію.

При хронічних захворюваннях (бурсит, тендовагініт застосовуються препарати протизапальної дії, до складу яких входять йод та інші інгредієнти. До охолоджувальних мазей можна віднести: “Тепаринова мазь”, “Гевкамен”, “Диклофенак”, “Індовазин”, “Індометацин”, “Лідокаїн”, “Троксевазин-гель”.

Перелік спортивних мазей, кремів і гелів

Апізартрон містить бджолину отруту – апітоксин (в 1 мл мазі отрута однієї літньої бджоли), 10 % метилсаліцил й 1 % гірчиного й ефірного масла. Під дією препарату активізується обмін речовин, підвищується еластичність сполучної тканини та м’язів, знижується тонус м’язів, покращується місцевий кровообіг, зменшується біль. Ефект дії препарату через кілька хвилин після нанесення. Він призначається при бурситі, міозиті, радикуліті, забитих місцях, невралгії та ін. На ушкоджене місце наноситься 2–3 мм мазі. Через 1–2 хв (з появою поколювання, пощипування) вона втирається. Потім робиться масаж, який повторюється 1–3 рази на добу. Залежно від чутливості до препарату масаж з ним варто починати з малої дози (1 г). Якщо спортсмен добре переносить цю дозу, її збільшують.

Бен-Гей – містить метилсаліцил і ментол у різних пропорціях (залежно від форми випуску) застосовується як знеболювальний засіб при м'язових болях, а також для зняття втоми після спортивного тренування.

Бом-Бенге – мазь, у яку входять: ментол, метилсаліцил, вазелін. Має відволікаючі й протизапальні властивості.

Бутадіон має хороший протизапальний ефект і застосовується для лікування поверхневих тромбофлеотів травматичного (у спортивній медицині) характеру.

Биструмгель – діюча речовина – кетопрофен. Показання: запальні або травматичні ураження суглобів, сухожилів, зв'язок і м'язів: артрит, періартрит, тендиніт, тендосиновіт, бурсіт, забиті місця, ушкодження зв'язок, вивихи, ушкодження меніска коліна, кривошия.

Венорутон-гель – діюча речовина рутозид, похідне рутину. Застосовується при гострій травмі, забитих місцях, тромбофлебиті, набряках і т. п. Має знеболювальну дію, знімає відчуття напруги у м'язах, має охолоджувальний ефект. Спосіб застосування: багаторазово протягом доби на травмовану ділянку накладається гель і фіксується пов'язкою. Не слід застосовувати теплові процедури!

Вольтарен Емульгель – діюча речовина диклофенак. Показаний при артрозах, поразках синовіальних оболонок і сухожилів, хворобах м'язних тканин, пов'язаних з навантаженням, перевантаженням і тиском, ревматизм, вивихи, розтягання й ушкодження капсуло-зв'язувального апарату суглобів.

Вірапін містить бджолину отруту. Він застосовується на забитих місцях, при радикулітах, артритів, міозитів та ін. Мазь накладається на хвору ділянку, масаж проводиться протягом 5–10 хв.

Віпратокс містить отрути різних змій, метилсаліцил, камфору й основу для лініменту і застосовується при міозитах, періартриті, артриті, ушкодженнях суглобо-зв'язувального апарату, забитих місцях й ін. Мазь накладається на хвору ділянку, потім робиться масаж.

Віпросал містить отруту гюрзи, камфору, саліцилову кислоту, піхтове масло, парафін, гліцерин, вазелін і застосовується при радикулітах, міозитах і ін. Мазь накладається на хвору ділянку, далі роблять масаж.

Гевкамен – основна діюча речовина цієї мазі ментол, є чудовим відволікаючим засобом при міальгіях. Масла, що містяться в ньому, (гвоздичне, гірчичне, евкаліптове), викликають розширення кровоно-

сних судин, створюють відчуття тепла й покращують кровообіг у шкірі й підшкірній клітковині.

Диклофенак – синоніми ортофен, вольтарен – випускається у вигляді мазі й 1 % гелю. Він застосовується при запальних захворюваннях суглобів, має анестезуючий та жарознижуючий ефект.

Диклофенак натрію – застосовують як протизапальний і знеболювальний засіб при ревматоїдному артриті, бурситах, радикулітах, невралгіях.

Дипреліф – активна речовина ібупрофен. Показання до застосування: ревматоїдний артрит (у початкових стадіях запального процесу без різких змін суглобів), травматичні й інфекційні артрити, остеоартрози, бурсити, тендовагініти, радикуліти, невралгії, міальгії, травми м'яких тканин й опорно-рухового апарату (забиті місця, розтягання й тощо).

Долобене – містить диметилсульфоксид, гепарин, декспантенол. Диметилсульфоксид має протизапальну й місцеву знеболювальну дію.

Декспантенол – похідний від вітаміну B5 – у шкірі перетворюється в пантотенову кислоту, покращує обмінні процеси, сприяє регенерації ушкоджених тканин. Показання: гематоми, запалення м'яких тканин, м'язів, сухожиль, зв'язок після забитих травм плеча (лікоть тенісиста), тендініти, тендовагініти, бурсити, артрити, деформуючий остеоартрит; гострі невралгії, радикуліти; тромбофлебії.

Індовазін – в його склад входить індометацин і троксевазін, які знижують проникність капілярів. Крім того, препарат має сильну протизапальну дію. Застосовується для розсмоктування гематом травматичного характеру, зменшення посттравматичного набряку, покращення мікроциркуляції в уражених тканинах.

Індометацин – синонім метиндол – має протизапальну і болезаспокійливу дію. Широко застосовується при лікуванні артритів.

Іхтіолова мазь. Протизапальний засіб, виконує місцеву обезболювальну, антисептичну дію. При безпосередній дії на шкіру викликає слабе подразнення чутливих нервових закінчень, що змінюється зниженням їхньої чутливості і приводить до виникнення рефлексів, що змінюють трофіку тканин. Викликає денатурацію білкових молекул. Сприятливо впливає на ділянку запалення шкіри й підшкірних шарів: регулює судинний тонус, відновлює кровообіг, покращує обмін речовин. Показання: метрит, параметрит, простатит; шкірні інфекції, опіки, бешихове запалення, екзема, фурункульоз, невралгія, артрит.

Кетанов (кетопрофен) – має протизапальну й знеболювальну дію. Рекомендується для лікування запальних і запально-дегенеративних захворювань опорно-рухового апарату (у т. ч. артрита, тендиніта, бурсита); неускладнених травм (у т. ч. забитих місць, розтягнень, вивихів, набряків).

Лідокаїн, мазь містить лідокаїн й інші компоненти. Застосовується при забитих місцях, розтягненнях, міозитах. Спосіб застосування: на ушкоджену ділянку накладають мазь, яку потім втирають. При гострій травмі її необхідно накладати багаторазово протягом доби.

Міотон містить лікарські рослини, масла й ін. інгредієнти. Дія крему знеболююча, протизапальна, підсилює кровообіг, зникає стомлення в м'язах й ін. Має розігрівальний ефект. Застосовують при травмах м'язів, сухожилів, різних запальних процесів.

Нікофлекс – спортивний крем, поступово зігріває шкіру, м'язи, попереджує спазми. Застосовується при ударах, забитих місцях, болях у м'язах, судорогах й ін. На ушкоджене місце наносять крем й роблять масаж.

Троксевазин-гель. Застосовується для знаття болю, пухлин, при травмах і розтягненнях. Має протизапальну й знеболювальну дію. Спосіб застосування: гель накладають на болючу ділянку після прогрівання сухим теплом протягом 5–7 хв. При травмах добре застосовувати у вигляді компресів на ніч.

Фастум-гель – діюча речовина кетопрофен. Показання: запальні або травматичні ураження суглобів, сухожилів, зв'язок або м'язів (артрит, периартрит, запалення сухожилля, бурсит, забиті місця, травми суглобів з розтяганням або розривом зв'язок, вивихи, ушкодження мениска, кривошия, болі в спині).

Феброфид – діюча речовина кетопрофен. Показання: невралгії; міалгії; запально-дегенеративні захворювання опорно-рухового апарату (у т. ч. артрит, бурсит, синовіт, тендиніт); неускладнені травми (у т. ч. спортивні, вивихи, розтягнення або розриви зв'язок і сухожилів, забиті місця, посттравматичні болі); у складі комбінованої терапії при запальних захворюваннях вен (флебит, перифлебит), лімфатичних судин, лімфовузлів.

Фіналгон – застосовується при розтягненнях суглобо-зв'язувального апарату й м'язів, радикулітах, міозитах, міжреберної невралгії, бронхітах і т. д. Спосіб застосування: на ушкоджену ділянку нано-

ситься невелика кількість мазі й легко втирається (можна зробити й масаж). Мазь не повинна попадати на слизові оболонки. Після масажу руки необхідно вимити гарячою водою з милом.

З точки зору попередження травматизму успішність навчально-тренувального процесу та збереження здоров'я спортсмена будуть залежати від готовності самого вихованця до занять і професійно-педагогічної майстерності педагога (тренера) виконати поставлені завдання при повній безпеці для спортсмена.

СПИСОК ТЕРМІНІВ ТА ЇХ ТЛУМАЧЕННЯ

Визначення понять і термінів має важливе значення для проведення занять зі спортивних ігор на належному професійному рівні в освітніх установах, у тренуванні спортсменів ігрових видів, для взаєморозуміння фахівців-викладачів та тренерів, науковців. У поняттях і термінах розкривається предмет вивчення і викладання будь-якої дисципліни, в них концентруються накопичені наукою знання. Поняття вважається повним, якщо в ньому сформульовані критерії відмінності одного поняття від інших, способи його повторення та вживання. Далі дається визначення основних понять і термінів, які використовуються в підручнику. На жаль, у практиці роботи зі спортивних ігор у методичній літературі ці питання ще чітко не встановлені. Деякі поняття і терміни наводяться додатково в розділах підручника.

Відбір спортсменів – складова частина системи підготовки спортсменів, комплекс заходів щодо виявлення осіб, що володіють високим рівнем здібностей до конкретної гри і властивостями організму, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності у спортивній грі.

Змагальна діяльність – спільна діяльність спортсменів, тренерів та фахівців щодо ефективної реалізації тренувальних ефектів в умовах офіційних змагань. За своїм змістом ця діяльність складається з індивідуальних дій і взаємодій партнерів по команді і протидій індивідуальним і колективним діям гравців суперника.

Змагальне навантаження – обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу, виражається в кількості ігор (календарних і контрольних).

Ігрова діяльність – керована свідомістю внутрішня (психічна) і зовнішня (фізична) активність спортсменів, спрямована на досягнен-

ня перемоги над суперником в умовах протиборства специфічними засобами і при дотриманні встановлених правил.

Інтегральна підготовка – педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, психологічної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект ігрової та змагальної діяльності.

Контроль – процес, спрямований на забезпечення збігу ходу підготовки спортсменів з плановим завданням, координацію і корекцію компонентів системи підготовки по досягненню мети на основі одержуваної інформації.

Планування і контроль – основні функції управління.

Планування це процес вибору напрямку руху (траєкторії) системи підготовки спортсменів та визначення засобів і методів досягнення кінцевої мети. Це визначення змісту діяльності на період часу, що лежить у майбутньому.

Прийом гри – обумовлена правилами рухова дія (технічний прийом) для ведення ігрової та змагальної діяльності. Виділяють прийоми нападу і прийоми захисту.

Рухова активність включає суму рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють первинну та спеціально організовану рухову активність.

До первинної рухової активності, згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, належать види рухів, спрямованих на задоволення звичайних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля, затрачені на приготування їжі), а також навчальну й виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність включає різні форми занять фізичними вправами, активне пересування до школи і зі школи (на роботу).

Психологічна підготовка – виховання моральних, волевих і психічних якостей, які адекватні специфіці спортивної гри і сприяють формуванню особистості спортсменів і високій надійності змагальної діяльності.

Система гри – командна дія, коли конкретизовані дії всіх гравців команди в певний момент гри в нападі або захисті.

Система підготовки – сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісну єдність і орієнтовані на досягнення мети; комп-

лекс заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, що відповідають модельним характеристикам найсильніших спортсменів світу (у конкретній грі) і здатних показувати найвищі спортивні досягнення.

Спорт – це частина фізичної культури, що об'єднує матеріальні і духовні цінності суспільства для виявлення та порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки.

У вузькому розумінні спорт передбачає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї, специфічні стосунки між людьми і установки у сфері цієї діяльності.

Розрізняють такі рівні спорту: масовий, вищих досягнень (олімпійський), професійний. За віковими категоріями – дитячий, юнацький, дорослого населення, ветеранів.

Спортивні змагання – складова частина системи підготовки спортсменів в ігрових видах; з одного боку, вони служать метою тренування і критерієм її ефективності, з іншого – є ефективним засобом спеціальної змагальної підготовки.

Стиль гри – характерна відмінність особливості гри команди, окремого гравця, їх “почерк”.

Структура змагальної діяльності – набір атакуючих і оборонних дій та операцій, які виконують спортсмени обох команд у специфічних умовах протиборства. Компоненти структури органічно пов'язані між собою, утворюючи цілісну єдність змагальної діяльності двох протиборчих команд.

Структура змагань зі спортивної гри – різноманітні види змагань, упорядковані ієрархічно за певними ознаками: масштабом, рівнем майстерності і віковим цензом.

Тактика гри – теоретичні основи і сукупність тактичних дій – індивідуальних і колективних (групових і командних), спрямованих на досягнення перемоги над суперником.

Тактична дія – раціональне використання прийомів гри, метод організації змагальної діяльності спортсменів для перемоги над суперником. Виділяють індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті.

Тактична комбінація – групова дія з чітким визначенням сюжетом, де беруть участь декілька гравців. Типова для нападу, кожна комбінація має кодову назву, жест.

Тактична підготовка – педагогічний процес, спрямований на освоєння спортсменами теорії тактики і тактичних дій, що забезпечують високу ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

Теоретична (інтелектуальна) підготовка – озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність навчання спортивних ігор, вирішення завдань тренувальної та змагальної діяльності.

Техніка гри – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності з метою досягнення виграву, перемоги. Виділяють техніку нападу (атаки) і техніку захисту (оборони).

Технічна підготовка – педагогічний процес, спрямований на освоєння спортсменами прийомів гри і установок, які підтримують надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

Тренування – складова частина системи підготовки спортсменів, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомам гри, тактики і тактичним діям, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних здібностей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, освоєння системи знань, створення умов для високих спортивних досягнень.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренера, спортсменів, колективу фахівців з успішного досягнення цілей тренування. Вихідним компонентом структури виховання є тренувальне завдання, комплекс завдань складає тренувальне заняття; два тренувальних заняття і більше утворюють малий цикл (мікроцикл), декілька малих циклів утворюють середній цикл (мезоцикл); середні цикли утворюють річний цикл (макроцикл), кілька річних циклів утворюють багаторічний цикл.

Тренувальне навантаження – складова частина (компонент) тренування, відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю та обсягом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (спеціалізованість, спрямованість, складність). Виражається в академічних годинах.

Управління – процес щодо забезпечення досягнення мети системи підготовки спортсменів на основі отримання, передачі і переробки інформації, вироблення і прийняття рішень. Виділяють управління

підготовкою спортсменів, управління їх тренуванням і керування змагальною діяльністю команди і окремих гравців.

Фізичні здібності спортсменів – індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння та здійснення ними ігрової та змагальної діяльності. Значною мірою зумовлені генетично.

Фізичне виховання визначається як процес, що забезпечує спрямоване формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою визначає її фізичну дієздатність, чи як вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухів і виховання (спрямований розвиток) фізичних якостей людини. Тобто специфікою фізичного виховання є задоволення потреби людини в знаннях про процеси її фізичного розвитку та у формуванні і розвитку її фізичних здібностей (сили, спритності, витривалості та ін.) і життєво необхідних навичок (ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання та ін.).

У процесі фізичного виховання надається можливість цілеспрямовано впливати на розум, почуття, волю людини з метою формування її ставлення до самого процесу занять фізичними вправами як до соціально необхідної діяльності та засобу самовдосконалення.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя. Фізичне виховання є єдиною навчальною дисципліною, яка навчає зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості.

Фізична підготовка – педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, які забезпечують ефективне оволодіння навичками гри і сприяють високій надійності ігрових дій.

Фізична культура – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її

освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навиками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я людини, який може бути збережений завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та рухової активності.

Фізичний розвиток – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

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

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

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

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізична працездатність – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, у першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи.

Фізична рекреація – здійснення активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

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

Фізичний стан – згідно з визначенням міжнародного комітету зі стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стан здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4–5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

БАСКЕТБОЛ

Атакуючий захисник, другий номер – одна з п'яти типових позицій у баскетбольній грі. Гравці цієї позиції в основному менші, швидкіші і швидкі за форвардів. Головне завдання атакуючого захисника – здобуття очок для своєї команди.

Блокшот (англ. blockedshot – заблокований кидок) – баскетбольний термін, який означає ситуацію, коли гравець захисту блокує кидок атакуючого гравця без порушення правил при цьому. Основними блокуючими гравцями є центрові та форварди, – оскільки у них більший зріст. Однак низькі гравці теж можуть мати хорошу статистику за цим показником, якщо вони володіють значною висотою стрибка та доброю координацією рухів.

Важкий форвард, потужний форвард, четвертий номер – одна з п'яти типових позицій у баскетбольній грі. Важкий форвард відіграє подібну до центрального роль, яка полягає в захисті кошика і блокуванні кидків. У нападі типовою позицією для четвертих номерів є зона під кошиком, спиною до нього, а в захисті в зоні під кошиком або проти своїх візаві один-на-один. Ця позиція включає в себе різнома-

нітні обов'язки. Багато потужних форвардів мають хороший кидок із середньої дистанції, деякі з лінії триочкового кидка. Їхні навички більш уніфіковані в європейському стилі гри. Зріст “четвертого номера” – 200–215 см, а вага в середньому 110–120 кг і більше. Незважаючи на заявлені показники, різноманітність ролей для таких гравців може коливатися від легкого форварда до центрового, залежно від подій у матчі і рішень тренера. Деякі “чисті” важкі форварди часто грають на позиції центрового, тому що мають не тільки навички, але і необхідний зріст для цього.

Дабл-дабл (англ. Double-double) – так у баскетболі називають досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у двох з основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти. Найчастіші дабл-дабл – “очки + підбирання” (наприклад, 18 очок і 11 підбирань), “очки + результативні передачі” (наприклад, 14 очок і 10 передач), “підбирання+результативні передачі” (наприклад, 11 підбирань і 13 результативних передач за гру). Інші види дабл-даблів зустрічаються рідше. Основна причина в тому, що набрати за гру 10 блокшотів чи перехоплень складніше, ніж 10 очок, передач чи підбирань. Також дабл-дабл може бути складовою вагоміших досягнень – трипл-дабла чи квадрупл-дабла. Приклад – якщо гравець набрав 26 очок, 14 передач та 11 підбирань (це трипл-дабл “очки + підбирання + результативні передачі”), то можна також сказати, що йдеться про дабл-дабл “очки+підбирання”, “підбирання + результативні передачі” або “очки + результативні передачі”.

Квадрупл-дабл (англ. Quadruple-double) – так у баскетболі називають досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у чотирьох з основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти. У НБА квадрупл-дабл були неможливими до сезону 1973/74, оскільки саме тоді почали вести статистику перехоплень і блокшотів. Тому визначні гравці, які виступали до цього, могли мати у своєму активі квадрупл-дабл, котрі не зафіксовані офіційною статистикою. За всю історію НБА було офіційно зафіксовано лише 4 квадрупл-дабл, ще 8 разів до квадрупл-дабла не вистачало зовсім трохи – гравець закінчував матч з трипл-даблом та результатом у 9 з 10 необхідних у котромусь з інших двох показників.

Комбогارد – баскетбольний гравець, який поєднує якості атакуючого захисника і розігруючого захисника, але необов’язково відповідає стандартам кожної з позицій. Зріст таких гравців в основному коливається в межах 188–193 см.

Комбофорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості важкого форварда та легкого форварда. “Комбофорвард” інколи взаємозамінюється з терміном “форвард”, але в основному відносять до гравців, які можуть виступати на обох позиціях форварда. Як правило, такі гравці підпадають під дві категорії. До першої категорії належать ті легкі форварди, які мають високий зріст та/або достатню силу для гри проти важких форвардів. До другої категорії належать важкі форварди, які володіють достатньою швидкістю і вмінням для оборони легких форвардів. Цей тип комбофорварда також володіє хорошим кидком в стрибку і часто триочковим кидком.

Легкий форвард, третій номер – одна з п’яти типових позицій у баскетбольній грі. Гравці цієї позиції в основному менші, спритніші і швидші за важких форвардів і центрових, але інколи з таким же зростом. Ця позиція одна з найбільш універсальних серед п’яти інших, враховуючи яку роль вона відіграє. Зріст “третього номера”, як правило, 193–206 см. Стандартним розташуванням для легкого форварда є місце між лінією штрафного та триочкового кидка. Більшість третіх номерів високо універсальні та істотно краще за інших грають біля кошика.

Перехоплення – дії гравця захисту, що дозволили йому одержати володіння м’ячем згідно з правилами. Не кожна втрата з боку команди, що атакує, пов’язана з перехопленням. Для прикладу, якщо гравець здійснить фол у нападі, то йому зараховується втрата, але перехоплення при цьому не відбулось. Захисники мають певну перевагу у здійсненні перехоплень. Це пояснюється тим, що перехоплення м’яча потребує спритності й швидкості. Однак і деякі форварди та навіть центрові мають чудову статистику за цим показником.

Підбирання – у баскетболі таку назву має успішне встановлення володіння м’ячем після невдалого кидка з гри або зі штрафного. Залежно від типу може бути зараховане до дій у нападі і до дій у захисті.

Пойнтфорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості розігруючого захисника та форварда.

Розігруючий захисник, плеймейкер, перший номер – одна з п'яти типових позицій у баскетбольній грі. Розігруючий захисник відіграє роль креативного гравця в нападі, який розвиває атаку команди, контролюючи м'яч і розташування гравців на правильних позиціях у відповідний час. Крім цього, розігруючий захисник повинен повністю розуміти і приймати план гри, розроблений тренером команди.

Свінгмен – баскетбольний гравець, який поєднує якості атакуючого захисника і легкого форварда, а також може “перемикатися” з однієї позиції на іншу.

Спірний м'яч (англ. jumpball) – вкидання баскетбольного м'яча на початку гри або після спірної ситуації після зупинки гри свистком судді. Відлік чистого часу матчу починається саме з моменту вкидання м'яча в центральному колі майданчика суддею. Спірний м'яч розігрується між двома гравцями протилежних команд. Кожен зі спірних стає в тій половині кола, яка ближче до його кошику, при цьому одна нога гравця повинна знаходитися в безпосередній близькості від центральної лінії. Суддя підкидає м'яч вертикально вгору так, щоб розігруючі не могли в стрибку дістати його у вищій точці, і так, щоб він падав між ними. М'яча повинні торкнутися один або обидва гравця лише після досягнення ним найвищої точки.

Суддя – персона, на яку покладена відповідальність за дотримання правил і підтримка порядку в грі. Баскетбол вважається однією з найскладніших спортивних ігор щодо суддівства, через швидкість гри і необхідності прийняття миттєвих рішень. Суддів також часто називають рефері, однак головний суддя лише один і його так не називають, тому таке визначення частіше використовується до складу його бригади, яка складається з 2-х чоловік.

Трипл-дабл (англ. Triple-double) – так у баскетболі називають досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у трьох з основних статистичних показників. Основні статистичні показники – очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти. Найчастіше трипл-дабл має вигляд “очки + підбирання + результативні передачі”, хоча інколи трапляються й інші його види.

Центровий, п'ятий номер – одна з п'яти типових позицій в баскетбольній грі. Найкремезніший гравець команди. Стандартним зростом для “п'ятого номера” є 210–225 см. У багатьох випадках головна

роль центрального полягає у використанні ним або нею своїх габаритів для здобуття очок і захисту власного кошику від супротивників команди. Центровий, який володіє відповідними габаритами, разом з розвинутим атлетизмом та ігровими навичками – є цінним активом для команди. Центровий – це основний гравець у боротьбі за підбирання. Грізна зброя центрального в захисті – блокшоти.

Центрфорвард – баскетбольний гравець, який поєднує якості важкого форварда та центрального. Поняття “центрфорвард” почало вживатися в баскетбольній термінології, коли баскетбол розвивався і ставав більш спеціалізованим у 1960-х. Насправді, у той час п’ять позицій у баскетболі заміщалися лише захисниками, форвардами та центровими, але зараз визначені всі п’ять головних позицій: розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, важкий форвард та центровий.

ВОЛЕЙБОЛ. ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Антенa – вертикальні стрижні, зазвичай червоно-білі, що підносяться над зовнішніми сторонами сітки позначають межі корту. Якщо м’яч зачіпає ці антени, то вважається, що він вийшов в аут.

Хвиля – передача на удар уздовж сітки одному з двох нападників (1 або 2 темпу) в одній зоні.

Зліт – удар з низьких передач (нападає стрибач на удар до передачі)

Другий темп – варіант атаки, при якому зв’язуючий підключає нападників на краях сітки, або ж організовує атаку з високим темпом.

Діагональний – найпотужніші, високі і стрибучі гравці команди атакують переважно із задньої лінії, не беруть участі в прийомі.

Диг – (від англійського dig) захисна дія, виконувана гравцями у падінні.

Добити до підлоги – основна мета гри у волейбол.

Догравальник – (нападає другого темпу) атакують з країв сітки.

Догравання – продовження гри, коли команда, що приймає, не змогла виграти очко з першої атаки.

Дриблінг – характерне постукування м’яча об підлогу перед виконанням подачі.

Загнати під шкіру – при атакуючому ударі нападника загнати м’яч між сіткою і руками блокуючих.

Зацохлити – виграти очко блоком.

Зона конфлікту – зона рівно посередині між гравцями, які приймають. Подача в зону конфлікту сильно ускладнює прийом.

Ліберо – спеціальний гравець захисту у волейболі, який не може бути капітаном команди. Ліберо може замінити будь-якого гравця на майданчику, коли той знаходиться на задній лінії необмежену кількість разів. Ліберо не може ні подавати м'яч, ні давати пас зверху в передній лінії. Форма ліберо повинна відрізнятися від форми основної команди по дизайну і за кольоровою гамою, однак номер присвоюється йому в послідовному ряді як у решти команди. Ліберо повинен бути оплотом команди у захисті, докладати максимальних зусиль до того, щоб м'яч не торкнувся майданчика. При цьому він повинен бути заводієм на майданчику, підбадьорювати і підтримувати команду у процесі гри. Ліберо повинен мати вибухову реакцію, швидкість рухів, точність доведення м'яча до зв'язуючого. Він повинен передбачати дії суперника, читати розвиток гри, щоб опинитися в потрібному місці, у потрібний час.

Моріга – комбінація, за якої гравець 1-го темпу перед відштовхуванням від підлоги в останній момент затримує рух. Передача для удару приблизно на висоті 1 м.

Одягти на вуха – ігрова ситуація, коли м'яч від блоку вдаряється назад в атакуючого. Неприємний для гравця результат атаки.

Одним темпом – вихід на удар і одночасний стрибок в одній або різних зонах двох-трох нападників.

Організований блок – правильно побудований зімкнутий груповий блок, що закриває найбільш імовірний напрям удару і створює максимальні проблеми атакуючому.

Відведений пас – атакуючому найзручніше атакувати м'ячем, доведеним прямо на лінію сітки, що збільшує сектор удару. Якщо ж пас для атакуючого удару невдало відведений далеко від сітки, то це ускладнює успішний удар.

Відігратися від блоку – несильним ударом об край блоку відправити м'яч в аут або залишити в грі для більш успішного догравання.

Пайп – варіант атаки, коли зв'язуючий підключає до атаки гравця з 6-ї зони. При цьому атакуючий гравець б'є, відштовхуючись із-за 3-метрової лінії.

Перший темп – варіант атаки, за якого зв'язуючий передає м'яч коротким пасом гравцеві з третьої зони.

Перехідний м'яч – м'яч, перелітає на бік противника невисоко над сіткою, що дозволяє легко виграти очко атакою з першого ж удару. Зазвичай виникає при поганому прийомі подачі.

Планер – плануюча подача, за якої м'яч летить з відносно невеликою швидкістю по нестійкій траєкторії, при цьому може врешті обірватись.

Позитивний прийом – хороший прийом подачі, який дозволяє зв'язуючому гравцю вибрати будь-яку задуману ним передачу і комфортно її зіграти.

Просто – у складній ситуації висока передача нападнику.

Простріл – удар з низькою швидкісною передачею уздовж сітки, виконуваної, як правило, із зони в зону або через зону.

Зв'язуючий – виконує 2-гу передачу, яка визначає гру і варіанти атаки.

Знятися – виграти м'яча на подачі супротивника.

Центральний блокуючий (нападник першого темпу) – дуже високі гравці блокують удари суперника, атакують із 3-ї зони.

Ейс (від англійського ace) – очко, вигране безпосередньо з подачі, коли м'яч торкнувся до підлоги або відбулося тільки одне торкання і м'яч пішов в аут.

Комбінація – жест зв'язку пальцями, який визначає маневр в атаці чи захисті.

ФУТБОЛ, ФУТЗАЛ (МІНІ-ФУТБОЛ).

Автогол – м'яч, забитий футболістом у свої ворота.

Антифутбол – навмисно різка, нечесна гра.

Арбітр – футбольний суддя.

Аритмія – зміна темпу гри. Аритмія може бути наслідком фізичної втоми гравців або запланованою частиною ігрової концепції.

Атака – просування до воріт супротивника.

Аут (від англ. out, вихід) – вихід м'яча за бокову лінію.

Аутсайд – фланговий, крайній нападник, що грає на правому або лівому фланзі.

Аутсайдер – команда, що знаходиться у кінці турнірної таблиці.

Банка – лавка запасних; гол.

Бек (від англ. back) – те саме, що й захисник.

Бомбардир – гравець, який забиває багато голів.

Брудна гра – будь-які, без винятку, грубі нечесні дії футболістів на полі (симуляція ушкодження, перешкоджання виконанню вільних ударів, навмисна затримка часу, вираження (словом або жестом) невдоволення з приводу рішення судді, гучні викрики на полі, оклик суперника для введення в оману тощо).

Болівальник – любитель футболу, прихильник якої-небудь команди. В Італії – тифозі, в Югославії – новіячі, у Польщі – кібікі, в Іспанії та Аргентині – інчос, у Чілі – афісіонадос, в Уругваї – торсидорес.

Відбір м'яча – одне з найголовніших завдань гравців захисних ліній; вміння зривати атаку супротивника.

Вільний удар – непрямий штрафний удар. Гол після виконання цього штрафного удару зараховується тільки тоді, коли хоча б один з гравців будь-якої команди доторкнувся м'яча під час його шляху до воріт. Якщо м'яч влетів у ворота, а суддя не зафіксував дотику, признається кутовий удар.

Вінгер (від англ. wing, крило) – крайній атакуювальний півзахисник.

Віце-чемпіон – команда, що зайняла у розіграші першості друге місце, футболісти якої нагороджуються срібними медалями.

Видалення – виключення з учасників матчу за дві жовті картки в одному матчі.

При видаленні учаснику матчу показується червона картка, і він зобов'язаний покинути поле. Суддя має право видаляти не тільки польових, але й запасних гравців, а також тренерів команд.

Ворота (футбольні) – конструкція з двох штанг та поперечини на краю поля, куди гравці намагаються забити м'яч. Розмір – 7,32 м (24 фути) на 2,44 м (8 футів).

Зона воріт – зона всередині штрафного майданчика, в якій заборонена будь-яка боротьба із воротарем. З неї проводиться удар від воріт.

Воротар – гравець, що захищає ворота.

Гандикап – змагання, в якому одна з команд заздалегідь отримує деяку перевагу (фору). У футболі це виражається у рахунку, кількості забитих м'ячів у ворота сильнішої команди, для вирівнювання сил супер-

ників. Форa визначається заздалегідь і може бути оголошена до або після гри.

Гекса-трик – шість м'ячів, забитих гравцем в одному матчі.

Гірничник – жовта картка (жаргон).

Гол (від англ. goal, ціль) – взяття воріт супротивника, для якого необхідно, щоби м'яч повністю пересік лінію воріт.

Гол з роздягальні – гол на першій хвилині другого тайму.

Гол у роздягальню – гол на останній хвилині першого тайму.

Голкіпер (від англ. Goalkeeper) – воротар.

Горище – верхня частина турнірної таблиці.

Дабл-пенальті – (від англ. Doublepenalty) – 10-метровий штрафний удар.

Дев'ятка – сленгова назва верхньої зони воріт, розташованої справа та зліва від рук воротаря у безпосередній близькості від поперечини. Назва походить від тренувальної вправи, в якій у випадку потрапляння гравцем у вказані зони йому нараховується по 9 очок.

Дивізіон – сукупність команд, складена за спортивним принципом. Іноді при його формуванні враховують також і географічне положення учасників. При проведенні чемпіонату команди дивізіону зустрічаються тільки між собою. Близькі поняття – ліга, серія.

Дискваліфікація – позбавлення футболіста або команди права брати участь в іграх за порушення правил, регламенту змагань або недостойну поведінку.

Додатковий час – час, що додається до матчу, окрім основного та компенсованого, т. з. екстра-тайм. Призначається зазвичай з метою виявлення переможця у матчі або за сумою двох матчів. Додатковий час складається з двох таймів по 15 хв кожний. Крім того, до обох таймів може додаватися компенсований час.

Допінг – збуджувальні засоби, наркотики, які знімають тимчасово втому та дозволяють виявити максимальну енергію, заборонені для використання у спортивних змаганнях.

Дриблінг – рухи гравця, що веде м'яч, з обводкою гравців команди суперника.

Дубль:

виграш якою-небудь командою першості та кубка країни в одному сезоні два голи, забитих гравцем упродовж матчу;

резервна команда.

Дубль-ве – тактична схема розташування гравців на полі: 1+3+2+5.

Екс-чемпіон – колишній переможець будь-якої першості, чемпіон минулих років.

Емблема – умовне або символічне зображення будь-якої ідеї, яке вказує на приналежність до якого-небудь клубу, спільноти. Кожний футбольний клуб має емблему, схожу на герб.

Жеребкування – визначення порядку виступу футбольних команд у чемпіонаті або турнірі, а також вибір сторони поля або першого удару перед матчем.

Забігання – технічний прийом, при якому гравець без м'яча пробігає повз гравця із м'ячем та може отримати від нього короткий пас.

Захисник – гравець лінії оборони.

Золотий гол – гол, забитий у додатковий час, після якого гра закінчується перемогою команди, що його забила.

Інсайд – дещо витіснений назад гравець лінії атаки, розташований між лінією нападу та лінією півзахисту; “внутрішній” або “напівсередній” нападник у англійській термінології.

Капітан – лідер команди, носить пов'язку, яка відрізняє його від інших гравців.

Каре – чотири голи, забитих гравцем упродовж матчу (покер – більш вживаний термін).

Катеначчо (від іт. catenaccio) – тактична схема з акцентом на обороні та тактичних фолох.

Кваліфікаційний раунд – відбірний тур.

Кіпер – воротар.

Коло:

раунд, фаза групового турніру або чемпіонату, упродовж якого команда зустрічається зі всіма своїми супротивниками один раз;

лінія (окружність), що знаходиться в 9,15 м від центральної точки футбольного поля.

Компенсований час матчу – час, який додає суддя до основного, з метою компенсації різних затримок, викликаних травмами гравців, замінами тощо.

Контратака – негайний перехід в атаку після відбитої атаки супротивника.

Корнер (від англ. corner) – кутовий удар.

Коуч (від англ. coach) – головний тренер (у Британії – тренер).

Крайній захисник – гравець лінії оборони, що виступає по краю поля, уздовж бокової сторони (праві та ліві крайні захисники), проти-діє крайньому нападнику супротивника.

Кубок – турнір, який або повністю проводиться за олімпійською системою, або вирішальні матчі якого проводяться за нею. Наприклад, Ліга чемпіонів, Кубок УЄФА, Кубок володарів кубків, Кубок світу, кубки окремих країн, також символічний головний приз, яким наго-роджується переможець змагання.

Латераль (від іт. laterale) – боковий, крайній захисник, який ак-тивно підтримує атаку або взагалі закриває всю бровку.

Лайнсмен – суддя на лінії, боковий суддя, помічник судді.

Легіонер – гравець клубу, що не має громадянства країни, у наці-ональному чемпіонаті якої він бере участь.

Ліберо – в італійському футболі вільний захисник, гравець, що підстраховує у захисті інших гравців.

Ліга – те саме, що й дивізіон, серія.

Матч – змагання двох футбольних команд упродовж відведеного футбольними правилами та суддею часу. Матч складається з двох таймів.

“Мертвий м’яч” – невідворотний удар, який вкрай рідко вдається париувати (особливо, якщо м’яч летить з високою швидкістю у верх-ній кут воріт, де зустрічаються штанга та поперечина).

Міжсезоння – проміжок часу між чемпіонатами.

М’яч – спортивне знаряддя для гри у футбол.

Набігання – технічний прийом, за якого гравець, який не володіє м’ячем, рухається у зону отримання навісу.

Навіс – від навісна передача – пас з повітря.

Нав’язати свою гру – тактичні засоби наступу та оборони, які, будучи успішно виконані, приносять перемогу.

Накладка – один з термінів, що означає небезпечну гру.

Нападник – гравець лінії атаки.

Неочікуваний удар – вміння майстерно приховати від суперника підготовку удару по воротах (зазвичай наноситься не уповільнюючи хід, не зупиняючись, коротким ударом ноги).

Нічия – результат матчу, за якого не виявлений переможець.

Ножиці – технічний прийом, при якому футболіст б’є по м’ячу, коли обидві ноги схрещуються у повітрі.

Оборона (захист) – ліквідація або недопущення небезпеки своїх воріт командними силами.

Оперативний простір – зона футбольного поля, вільна від футболістів, в яку внаслідок грамотних техніко-тактичних дій команди, що атакує, вривається гравець із м'ячем або доправляє м'яч на іншого футболіста.

Оренда – перехід гравця з одного клубу до іншого на обумовлений клубами час.

Основний час – номінальний проміжок часу: для тайму – 45 хв, для матчу – 90 хв. Тайм і матч завжди (за винятком надзвичайних обставин) тривають не менше вказаних проміжків.

Офсайд – положення “поза грою”.

Пас – передача м'яча від одного гравця команди іншому гравцю своєї команди.

Пенальті (від англ. penalty) – 11-метровий штрафний удар.

Післяматчеві пенальті – серія 11-метрових штрафних ударів, що призначається в кубкових матчах для остаточного визначення переможця.

Пента-трик – п'ять голів, забитих гравцем упродовж матчу.

Передача – пас.

Перерва – проміжок часу між таймами матчу.

Перехоплення – переривання точного пасу гравцем протилежної команди.

Персональна опіка – принцип захисту, згідно з яким кожний гравець прикріплюється до певного, “персонального” супротивника. Він слідкує за його діями упродовж усієї зустрічі, завдання – не дати своєму підопічному оволодіти м'ячем, перервати атаку на самому початку. Але існує ризик того, що супротивник нав'яже свою гру.

Півзахисник – гравець середньої лінії.

Підвал – нижня частина турнірної таблиці.

Підкат – спосіб відбору м'яча, при якому гравець, що захищається, під час падіння, підкочуючись, вибиває м'яч у нападника.

Плеймейкер (від англ. playmaker) – розв'язуючий; гравець, через якого найчастіше йдуть атаки; гравець, який робить гру (як правило, атакуючий півзахисник).

Покер – чотири м'ячі, забитих гравцем упродовж матчу.

Поле – місце, де проходить гра. Від 100 до 110 м у довжину, від 64 до 75 м у ширину.

Попередження:

усне зауваження судді гравцю, який порушив правила;
жовта картка.

Поперечина – верхня штанга воріт.

Пресинг – тактика колективного відбору м'яча, створення перешкод для початку атаки.

Рефері – футбольний суддя (головний суддя, суддя в полі)

Розбір гри – обговорення того, як пройшла зустріч із супротивником, аналіз успіхів і недоліків останньої гри.

Свіпер – вільний захисник.

Сезон – період, з усіма матчами, що входять у національний чемпіонат, міжнародні матчі, кубок країни. Сезон зазвичай ділиться на дві частини (круг).

Серія – те саме, що і дивізіон, ліга.

Стадіон – спортивна споруда, місце проведення матчу.

Стадія – фаза турніру або чемпіонату.

Стандарт – одне зі стандартних положень у грі – кутовий, штрафний або вільний удар.

Стандартні положення – моменти, коли зупинена суддею гра відновлюється виконанням вільного, штрафного або кутового ударів, або вкиданням м'яча з-за бокової лінії.

Стінка – захисне шикування гравців, для зменшення площі обстрілу воріт;

технічний прийом, коли один гравець віддає пас іншому та отримує від нього м'яч в іншій точці.

Стикові матчі – матчі між збірними, що посіли другі місця у групових змаганнях, за вихід у фінальну стадію чемпіонату світу з футболу.

Стоппер – опорний захисник.

Страйкер (від англ. strike, бити) – яскраво виражений нападник, центральний форвард.

Схрещування – технічний прийом, коли гравець з м'ячем біжить назустріч партнеру та в момент зближення залишає йому м'яч або робить вигляд, що віддає пас, а сам продовжує рух з м'ячем.

Тайм – одна з двох частин футбольного матчу. Тайм триває 45 хв плюс компенсований час, який додає суддя.

Темп гри – швидкість ведення зустрічі.

Точка – відмітка в штрафній зоні для пробиття 11-метрового штрафного удару.

Трансферне вікно – період часу, коли можливі переходи гравців з одного клубу до іншого.

Трансфер – перехід гравця за гроші з одного клубу до іншого.

Удар щічкою – удар, виконаний внутрішньою стороною стопи. В основному виконується на техніку.

Універсальний гравець – футболіст, який вміє достатньо добре грати у різних амплуа на різних ділянках поля.

Фаворит – команда, у якої більше шансів на перемогу.

Фінал – заключна зустріч команд у кубкових змаганнях. Іноді фіналом називають матчі, що проводяться після попередніх ігор (фінал світової першості або Олімпійських ігор).

Фінт – обманний рух, обманний прийом, виконаний футболістом.

Фланг – крайні праві або ліві гравці лінії нападу та захисту.

Фол (від англ. foul) – порушення правил.

Форвард (від англ. forward) – нападник.

Хет-трик – три м'ячі, забиті одним футболістом.

Хавбек (від англ. Half-back) – півзахисник.

Хрестовина – місце перетину верхньої і бокової штанги.

Центральне коло – частина розмітки футбольного поля радіусом 9 м з центра поля, призначається для того, щоб не допустити наближення до м'яча футболістів команди, яка не проводить перший удар.

Чемпіон – спортсмен або команда, які перемогли у будь-яких змаганнях на першість; кожний футболіст команди-переможниці.

Чемпіонат – змагання, що проводиться з використанням колової системи. Характерною ознакою чемпіонату можна вважати наявність не менше однієї гри з кожною командою свого дивізіону. Як правило, чемпіонат складається з декількох кіл.

Штанга – бокова стійка воріт.

Штрафний майданчик – ділянка перед воротами, у межах якої воротарю дозволено грати руками. Будь-яке порушення правил грав-

цями у штрафному майданчику своїх воріт карається призначенням пенальті.

Штрафний удар – покарання, яке призначається за навмисний дотик м'яча рукою та за застосування грубих прийомів.

Юніор – футболіст у віці до 18,5 років.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1994. 32 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.
3. Закон України про фізичну культуру і спорт. Київ, 1994. 22 с.
4. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. Київ, 1994. 28 с.
5. Бабушкін В. З. Баскетбол у вузі: навч. посібник для вузів. Харків : “Основа”, 1999. 168 с.: іл.
6. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие . Москва.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.
7. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (спортивні ігри): Ч. І-П. Кам’янець-Подільський : Кам’янець-Поділ. держ. пед. ун-т, інформ.-вид. від., 1998. І ч. 236 с.
8. Вихров К. Л. Футбол в школі: навчально-методичний посібник : Київ : Вища школа, 1995. 192 с.
9. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Москва : Советский спорт, 2004. 96 с.
10. Гурман Л. Д. Основы теории і методики спортивного виховання: курс лекцій. Кам’янець-Подільський : Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. 368 с.
11. Демчишин А. П. Волейбол – гра для всіх. Київ. : Здоров’я, 1986. 102 с.
12. Йенс Бенгсбо, Біргер Пейтерсон. Захисна тактика в футболі. Київ, Олімпійська література, 2012. 164 с.
13. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол .: – Москва : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
14. Заціворський В. М. Спортивна метрологія. Київ : Здоров’я, 1993. 256 с.
15. Ішук С. А. Психологія фізичного виховання. Київ : Здоров’я, 2003. 136 с.
16. Козак Є. П., Дробний П. Д. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ : метод розробки. Кам’янець-Подільський : Абетка, 2002. 64 с.
17. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. Київ – Вінниця, 2006. 263 с.
18. Куц О. С. Концепція безперервної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загально-освітніх шкіл. Київ, 1997. 148 с.

19. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Київ : Вища школа, 2002. 293 с.
20. Організація та проведення змагань зі спортивних ігор у вузах: методичні рекомендації на допомогу викладачам фізичної культури / під заг. ред. С. М. Сінгаєвського. Хмельницький, 1983. 47 с.
21. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2005. 320 с.
22. Платонов В. М. Теорія і методика спортивного тренування. Київ : Вища школа, 1992. 352 с.
23. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.
24. Портнюк Ю. І. Спортивні ігри і методика викладання. Київ : Здоров'я, 1996. 320 с.
25. Родіонов А. В., Воронова В. І. Психологічні основи підготовки баскетболістів. Київ : Здоров'я, 1999. 136 с.
26. Савка В. Г., Радько М. М., Бабюк А. В. Спортивна морфологія : навчальний посібник / за ред. М. М. Радька. Чернівці : Книги – XXI, 2007. 196 с.
27. Спортивні ігри : підручник для студентів вузів / під ред. В. Д. Ковалюка. Київ : Вища школа, 1998. 314 с.
28. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 2014. 304 с.
29. Т. А. Тучинська, Руденко Є. В. Волейбол : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
30. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: 2002. 117 с.
31. Хапко В. Є., Білоус В. І. Волейбол. Київ : Вища школа, 1998. 112 с.
32. Худолій О. М. Загальні основи теорії методики фізичного виховання. Харків : Освіта Спорт. 2008. 406 с.: іл.
33. Шаповалова В. А., Коршак В. М., Гончаренко В. І. Спортивна медицина і фізична реабілітація. Київ : Медицина, 2008. 248 с.
34. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання студентів. Львів : ЛОН-МІО, 1996. 232 с.
35. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : навчальна книга. Богдан, 2010. 272 с.
36. Юний баскетболіст : посібник для тренерів / під ред. Е. Р. Яхонтова. Київ : 1997. 175 с.
37. Юний футболіст / під ред. П. А. Лаптева. Київ : 1999. 225 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК БАЗОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ДО ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР	11
2. СПОРТИВНИЙ КОЛЕКТИВ І ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ	27
3. УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНІСТЮ СПОРТИВНИХ КОЛЕКТИВІВ	35
4. ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ПРИКОРДОННИКА	52
5. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ	103
6. БАСКЕТБОЛ	126
8. ВОЛЕЙБОЛ	144
9. ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ	162
10. ФУТБОЛ	194
11. ФУТЗАЛ	214
12. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	228
13. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ	253
СПИСОК ТЕРМІНІВ ТА ЇХ ТЛУМАЧЕННЯ	276
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	297

**Олег Петрович Багас
Роман Олександрович Ковальчук
Вадим Іванович Рефель
Сергій Іванович Кравченко**

СПОРТИВНІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Навчально-методичний посібник

**Редактор О. Л. Грицева
Коректор Г. В. Коваленко
Комп'ютерна верстка О. І. Подлюк, І. І. Гикава**

**Здано до набору 19.09.2017. Підписано до друку 20.12.2018
Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman. Тираж 30 прим.
Друк оперативний. Ум. друк. арк. 17,44. Обл.-вид. арк. 18,00**

**Видавництво Національної академії
Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3010 від 22.10.2007
Зам. № 699**