Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

О. В. Єрмоленко,

М. В. Єрмоленко

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Посібник

Затверджено
на засіданні вченої ради
Протокол № 10 від 28.05.2015

Краматорськ
ДДМА
2016

УДК 796.2
ББК 75.48
Є-74

Рецензенти:

Малахова С. М., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної та нетрадиційної медицини, фізичного виховання, Донецький національний медичний університет ім. М. Горького МОЗ України;

Холодний О. І., канд. пед. наук, заступник декана факультету фізичного виховання, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Єрмоленко О. В.

Є-74 Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О. В. Єрмоленко, М. В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.

ISBN 978-966-379-742-7.

У посібнику на основі досягнень теорії та методики спортивних ігор надаються рекомендації щодо проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор (баскетболу, гандболу, футболу).

Призначений для студентів і викладачів вищих навчальних закладів.

УДК 796.2
ББК 75.48

© О. В. Єрмоленко,
М. В. Єрмоленко, 2016

ISBN 978-966-379-742-7

© ДДМА, 2016

ЗМІСТ

Вступ 4
1 Характеристика спортивних ігор і їх місце в системі фізичного виховання.....5
2 Методичні вимоги до змісту практичних занять зі спортивних ігор 9
3 Вимоги безпеки під час проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор 14
4 Методика навчання елементам техніки спортивних ігор (баскетбол, гандбол, футбол) 18
4.1 Основи методики навчання 18
4.2 Техніка й тактика гри в баскетбол 24
4.3 Техніка й тактика гри в гандбол.....41
4.4 Техніка й тактика гри у футбол.....58
5 Методичні особливості організації і проведення самостійних занять спортивними іграми.....69
Список використаних джерел.....74

ВСТУП

Сучасна стратегія економічного розвитку української держави здійснює складний, всебічний вплив на молоде покоління. В умовах реалізації інтеграційних процесів виникають суспільні запити до виховання різнобічно та гармонійно розвинутих спеціалістів різноманітних галузей народного господарства.

«Соціальне замовлення» сучасності, яке держава пропонує нам, – це інтелектуально розвинений, духовно багатий, фізично досконалий спеціаліст. Саме такі люди здатні реалізувати основні положення стратегії розвитку держави, тим самим підвищити економіко-соціальний рівень життя громадян України. Втім, першочерговим завданням України як соціально орієнтованої держави є сприяння саме фізичному розвитку молодого покоління. Основою його реалізації було й залишається фізичне виховання з усією різноманітністю засобів і методів. Саме серед цих засобів і методів особливе місце відведене спортивним іграм.

Спортивні ігри традиційно популярні серед усіх категорій населення країни завдяки різноплановому впливу на організм людини, в тому числі емоційному. У структурі вищої освіти спортивні ігри входять до циклу базових фізкультурно-спортивних дисциплін у відповідності до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм.

Відомо, що фізичний розвиток і рухова підготовленість, як і рівень розвитку психіки, інтелекту, складають важливі компоненти здоров’я. Саме через застосування в навчально-виховному процесі спортивних ігор стає можливим реалізувати комплекс освітніх завдань, до яких входить не тільки формування та підтримка здоров’я, але й розвиток певних рухових можливостей студентської молоді.

У запропонованому посібнику наведено традиційні та сучасні методики застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання спортивних ігор на прикладі баскетболу, гандболу та футболу, а також розглянуто організаційно-методичні аспекти самостійних занять зазначеними видами спортивних ігор.

Посібник розрахований на студентів і викладачів.

1 ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНИХ ІГОР І ЇХ МІСЦЕ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, досить важливе місце посідають ігри, в особливості ігри спортивні.

Спортивні ігри сформувались на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра посідає велике місце 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 і які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту.

Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі проходить за визначеними правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є присутність суперника. У командно-ігрових видах мета кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу і т. д.) у певне місце майданчика суперників і перешкодити виконанню суперниками аналогічних дій щодо себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист-напад», який включає також дії з розвідки, дезінформації, конспірації і т. д.

У командних іграх виграє та програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би гарно не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда перемогла, то переміг і він. Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їхніх поглядів, настанов, особистісних якостей, характеру дії в змаганні. В ідеалі основною психологічною настановою спортсмена на гру повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, можливо й «на шкоду собі»). При відсутності такої настанови в кожного спортсмена команди не може бути й сильної, злагодженої команди, навіть у тому разі, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективний інтерес у кожний даний момент змагання є одним з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню цієї настанови через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, дієвим, що сприяє розвитку в людини відповідних особистісних якостей.

У зв'язку з цим командні ігри є дієвим засобом виховання, звичайно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів і т. д.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно змінні умови, викликає необхідність оцінювання ситуації й вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який давав би можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди щодо досягнення результату в умовах конфліктних 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 в зустрічі, змаганні). Звідси вимоги надійності, стабільності навичок і т. д.

У командних іграх змагальну діяльність ведуть декілька спортсменів, і багато залежить від погодженості їхніх дій, форм організації дій у процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемоги над суперником.

Особливістю спортивних ігор є й східчастий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальне сполучення двох факторів – рухового потенціалу й раціональної техніки (навіть при одноразовій спробі) – приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання й т. д.) В іграх це тільки своєрідний перший щабель – «техніко-фізичний». Потрібна ще й організація дій спортсменів (індивідуальних, групових і командних як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх є перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалося так, що спортивний результат (зайняте місце в змаганнях) став критерієм оцінювання рівня спортивної майстерності команди та її членів. Як показали дослідження, таке відзначення спортивного результату за положенням у турнірній таблиці в ігрових видах спорту повною мірою не відбиває рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників у кількісному вираженні. При однаково високому рівні спортивної майстерності всіх команд, що беруть участь у змаганні, неминучим є їхнє різне положення в турнірній таблиці (перше або останнє місця). Навіть при участі в турнірі свідомо слабких команд буде виявлений (теоретично) чемпіон країни, а гравці команди, що переможе, одержать право на присвоєння високого спортивного звання. Таким чином, необхідним є встановлення об'єктивних показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес підготовки й здійснювати контроль.

До об'єктивних показників у спортивних іграх входять такі: елементний набір прийомів гри (аспект тактики); здатність швидко й правильно оцінювати ситуацію, вибирати й ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакувальної або захисної дії (аспект техніки);

спеціальні якості й здатності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до часових, просторових і силових параметрів виконання); енергетичний режим роботи спортсмена; чуттєво-руховий контроль і т. д. Дуже важливо все це зазначити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є основою для визначення змісту підготовки спортсменів і керування цим процесом, для розроблення модельних характеристик, програм, планів, нормативів.

Поряд зі специфікою ігрової й змагальної діяльності спортивні ігри мають низку інших особливостей. Командні й особисто-командні спортивні ігри мають розходження за характером взаємодії учасників гри: між партнерами – гравцями однієї команди; між суперниками – гравцями протиборчих команд.

Взаємодії гравців однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди й гравців суперника. У цих складних обставинах можна виділити для кожної команди низку «змагальних структур» на основі «спільної змагальної структури», утвореної змагальною діяльністю обох протиборчих команд.

Рольові структури засновані на відносинах «відігравати роль», «обіймати посаду», «виконувати обов'язки» і взаємодії між такими ролями. Кожному члену команди визначено його ігрову функцію. Кожна роль визначається сукупністю функціональних обов'язків, що задаються сюжетом змагання.

Функціональні структури команд, що грають, утворені функціональною взаємодією між рольовими обов'язками спортсменів. Ці відносини формують певні ролі в групи для спільного вирішення тактичних завдань. Усередині кожної групи виникають специфічні відносини, що виділяються з інших. Групи є свого роду ланками, з яких формуються захисні й нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії – групові й командні тактичні дії в нападі й захисті.

Структури супідрядності команд, що грають, утворені відносинами керівництва, організації, координації, співдружності, підпорядкування, незалежності тощо. Прийнято виділяти такі структури: інформаційну, формальну, неформальну, колективно-психологічну.

У реальній роботі з командами за їх підготовкою, за вихованням спортсменів, за розвитком тих або інших спортивних і загальних здатностей зазначені вище типи структур повинні спочатку виділятися, а потім шляхом їх «накладення», сполучення, об'єднання збиратися в єдину функціональну структуру, що визначає «морфологію», «фізіологію» і «психологію» команд у процесі змагань.

Взаємини гравців команд, що суперничають, визначаються за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту гравців у процесі ігрового протиборства. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша група – ігри з безпосередньою боротьбою й зіткненнями із суперником (футбол, гандбол, баскетбол тощо); друга – ігри без зіткнення із суперником (волейбол).

Ґрунтуючись на викладеному, спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення: від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної й духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно й 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 й спорту; фізичне вдосконалювання й зміцнення здоров'я як умови забезпечення й досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; природовідповідний й індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного й достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і вміння залучати до них інших.

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонічному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їхньою специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм осіб, які займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку й підготовленості; по-четверте, емоційним зарядом; по-п'яте, спортивні ігри – унікальне видовище, за цією ознакою до них не можуть рівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко представлені у фізичному вихованні в установах вищої освіти. У навчальній роботі це баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Спортивні ігри широко застосовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту. В ігрових видах спорту «інші» (стосовно вибраної гри) спортивні ігри також включаються до засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки.

2 МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Заняття зі спортивних ігор складається з багатьох взаємозалежних компонентів, які й визначають його зміст.

Основними принципами заняття є:

- постійна реалізація основного педагогічного закону: єдність навчання й виховання;
- продуманий і раціональний підбір навчального матеріалу;
- знання техніки й методики навчання спортивним іграм;
- урахування рівня підготовленості тих, хто займається;
- розвивати й удосконалювати фізичні якості осіб, що займаються, з огляду на періоди їхнього сенситивного розвитку;
- постійно сприяти розвитку функціонального стану тих, хто займається;
- використовувати індивідуальні й групові форми занять;
- передбачати робочу щільність із урахуванням ЧСС;

До особливо важливих завдань, вирішенню яких сприяє навчання спортивним іграм, належать такі:

1) виховання високих моральних і вольових якостей;

2) зміцнення здоров'я й досягнення фізичної підготовленості;

3) прищеплювання любові до систематичних занять фізичною культурою й спортом;

4) набуття спеціальних знань і навичок, необхідних для участі в змаганнях;

5) виховання судді зі спортивних ігор.

Таким чином, головне завдання початкового тренування полягає в створенні й наступному удосконалюванні широкої моторної бази й координаційних можливостей, технічних прийомів, опанування тактики гри. Тренування повинні мати різнобічний характер і бути спрямовані на набування комплексу необхідних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психічних і морально-вольових. У роботі зі студентами не можна прагнути швидкого досягнення результатів. Східчасте підвищення навантаження, що поєднується з подальшим більш глибоким вивченням техніки й тактики гри й набуванням змагального досвіду, є найважливішою умовою успішної роботи. Одне з головних завдань навчання й тренування полягає в правильному поєднанні всебічної фізичної підготовки зі спортивною спеціалізацією.

Протягом майже всіх занять провідне значення приділяється комплексному ігровому методу: гра → навчання → гра. І, лише коли сформуються основні компоненти техніки змагальної вправи, на зміну ігровому методу поступово приходить аналітико-синтетичний метод: вправа → гра → вправа.

Особливе значення в роботі зі студентами має висока емоційність процесу навчання. Одноманітні, нудні заняття не дають гарних результатів і є головною причиною великого відсівання осіб, які займаються. Висока емоційність може бути результатом: 1) розмаїтості засобів, методів і форм роботи; 2) використання ігрової змагальної форми вправ; 3) великої кількості ігор; 4) створення дружніх відносин у колективі між тими, хто займається, й викладачем; 5) ставлення конкретних цілей, доступних можливостям осіб, що займаються; 6) чергування регламентованої й вільної діяльності динамічного характеру.

Варто відзначити, що до основних компонентів заняття належать такі види підготовки: фізична, технічна й тактична, морально-вольова. Ефективна реалізація зазначених компонентів вимагає застосування певних методичних прийомів.

Фізична підготовка. У всебічній фізичній підготовці головний наголос робиться на розвиток швидкості й спритності, особливо швидкості реакції й кмітливості. У той же час паралельно варто розвивати силу й загальну витривалість. Організм осіб, які займаються, потрібно готувати до специфічного навантаження поступово. Вправи на розвиток швидкості краще проводити з достатніми паузами відпочинку. Підвищувати навантаження потрібно поступово.

Розвиток швидкості й спритності залишається головним завданням і на наступних етапах. Але він повинен здійснюватися за допомогою вправ з м'ячем, що дозволяє набути спеціальних якостей, необхідних при об'єднанні рухів із технікою володіння м'ячем. Розвиток сили й витривалості проводиться у формі силових і комбінованих вправ одночасно з розвитком спритності й швидкості. Найбільш відповідним для цього є метод кругового тренування. Після цього починається поглиблена робота над розвитком спеціальних рухових якостей, особливо сили й витривалості. Швидкість рухів без м'яча й з м'ячем усе більше поєднується з технічними навичками. У підготовчому періоді велика увага приділяється силовим вправам. Витривалість розвивається з урахуванням фізичної підготовленості осіб, що займаються. При цьому реалізується принцип більшої частоти при порівняно меншій інтенсивності навантажень. В окремі періоди навантаження наближається до змагального. Із цією метою може бути використаний інтервальний метод. Найбільше збільшення навантаження повинне бути на останню третину занять.

У загальному вигляді методична послідовність підготовки студентів зводиться до плавного переходу від розвитку швидкості, спритності, динамічної сили до розвитку витривалості з наступним максимальним її вдосконалюванням на заняттях вибраним видом спортивних ігор.

Технічна й тактична підготовка. На початковому етапі провідну роль повинен відігравати ігровий метод. Ігри й ігрові вправи використовуються при вивченні окремих елементів. Спочатку проводяться змагання на правильність і точність виконання, а потім – на точність і швидкість. Головне місце в навчанні повинні посісти рухливі ігри. За їх допомогою

здійснюється навчання й техніки, і тактики. Спочатку використовуються ігри, у яких гравці не вступають у безпосередню боротьбу один із одним. Потім пропонуються ігри з боротьбою за м'яч. Вивчення окремих прийомів повинне проходити з дотриманням такої послідовності:

1) від рухів без м'яча до рухів з м'ячем;

2) від вправ на місці до вправ під час бігу;

3) від простих, одиночних рухів до рухів складних, комбінованих;

4) від рухів ритмічних, повільних до рухів неритмічних, виконуваних із змагальною швидкістю.

Особливо корисно самому викладачеві включатися в гру, показуючи зразки правильної техніки й тактики.

На наступних етапах головний наголос робиться на оволодіння технікою й індивідуальними тактичними діями. На заняттях дуже важливо приділяти серйозну увагу розвитку зорового орієнтування.

Спеціальні вправи, що розвивають цю навичку, виконуються як в основній, так і в підготовчій частині заняття. Для занять характерна значно більша глибина техніко-тактичної підготовки. Вивчення ігрових дій проводиться аналітико-синтетичним методом, коли певні ігрові положення діляться на типові комбінації й послідовно вивчаються індивідуальні й групові дії, що входять до них, які потім поєднуються.

Для полегшення засвоєння матеріалу до занять включається вивчення не більше одного-двох технічних прийомів.

Найважливішим завданням у заняттях варто вважати досягнення високої досконалості у виконанні всіх технічних прийомів і оволодіння тактикою командної гри. Тому вдосконалювати техніко-тактичну підготовку в останніх етапах доцільно в умовах, максимально наближених до ігрових.

Морально-вольова підготовка. Під час практичних занять у центрі уваги повинні перебувати питання виховання колективізму ігрових дій і правильного поводження в грі. Гарним виховним засобом є залучення осіб, які займаються, до виконання ролей капітана, судді, тренера.

Варто не забувати, що особливе значення під час занять мають похвала й заохочення, причому похвалу варто адресувати всьому колективу.

Також важливе значення має індивідуальний підхід до тих, хто займається. Участь у змаганнях потрібно використовувати для виховання відповідальності перед командою, коректного ставлення до супротивника. Потрібно, як зазначав А. С. Макаренко, «викликати в тих, хто займається, гордість не тільки за свої особисті успіхи, а, головним чином, успіхи команди або організації». Необхідно виховувати чесність у спортивній боротьбі, не слід пропускати жодного випадку брутальності, неспортивного поводження. Це говорить про те, що сила впливу особистості викладача є виняткова великою.

З огляду на вищенаведені загальні методичні рекомендації, при складанні конспектів заняття необхідно керуватися такими методичними настановами.

Вступна частина заняття. *Завдання підготовчої частини заняття:* підготовка осіб, які займаються, для найбільш успішного вирішення завдань основної частини заняття.

Засоби підготовчої частини заняття: вправи на увагу; різні види ходьби, біг, стрибки; загальнорозвивальні, підвідні вправи; раніше вивчені вправи з техніки спортивних ігор.

При проведенні підготовчої частини необхідно дотримуватися таких рекомендацій: підготувати завчасно інвентар і місце для проведення занять; починати заняття з побудови й постановки завдань; проводити підготовчу частину без значних пауз; чергувати вправи, щоб забезпечити навантаження на різні частини тіла й групи м'язів; чергувати силові за характером виконання вправи із вправами на розтягання й розслаблення, повільні зі швидкими, а також різноманітний темп виконання вправ; використовувати рухливі ігри, які є підготовчими до певного виду спортивних ігор.

Підготовча частина заняття. Будь-яка робота, чи то на спортивному майданчику, чи в тренажерному залі, або на стадіоні, без відповідної підготовки (розігрівання й розтягування) буде критичною для організму й може бути причиною травм і різних ушкоджень.

Якщо раніше не приділялося достатньої уваги розтягуванню, то, розпочавши виконання програми розтягування у повному обсязі, незабаром виникає позитивний ефект збільшення гнучкості: збільшення сили й швидкості роботи м'язів, зменшення часу м'язового відновлення. Розтягування так само допомагає гравцеві підготуватися до тренувань і ігор не тільки фізично, але й психологічно (дозволяє сконцентруватися). Якщо ретельно виконувати розтягування, знижується м'язова напруга, зменшується ризик одержання різних ушкоджень й травм. Розтягування допомагає зменшити загальний м'язовий біль, а також спазми й болючі відчуття в поперековому відділі спини. Розтягування здійснюється повільним пасивним витягуванням м'язів і сухожиль. В жодному разі не можна робити різких рухів. Інакше виникає ризик одержання м'язового розтягання, особливо в період напруженої підготовки, коли м'язи втрачають еластичність і стають твердими.

Статичне розтягування виконується методом утримання певних позицій на заданий відрізок часу у максимально можливій амплітуді руху. При виконанні статичного розтягування рухи виконуються повільно, до відчуття напруги в м'язах. Той, хто займається, може відчувати дискомфорт, але в жодному разі не біль. Правила статичного розтягування*:* необхідно утримувати кожну позицію мінімум 15–20 секунд; повтор кожного руху – двічі; виконання розтягування – мінімум 5–7 разів у тиждень (навіть тоді, коли немає тренувань); потрібно намагатися виконувати програму статичного розтягування повністю.

Динамічне розтягування виконується з найбільш повною амплітудою руху й більш активно, ніж статичне розтягання. Виконується динамічне розтягування після статичного, це допомагає краще підготуватися до тренування й гри. Динамічне розтягування допомагає активізувати ней-

ром’язову систему. Динамічне розтягування є проміжним етапом між статичним розтягуванням і тренуванням. Існує дві форми динамічного розтягування: у положенні стоячи на місці й специфічні швидкісні рухи.

Основна частина заняття. *Завдання основної частини заняття:* вивчення й удосконалювання техніки гри в нападі й захисті; опанування елементів тактики в нападі й захисті; підвищення фізичної підготовленості осіб, що займаються; виховання спеціальних рухових якостей осіб, що займаються; навчання застосовувати набуті вміння й навички в різних умовах ігрової діяльності.

Засоби основної частини заняття: підготовчі, підвідні, спеціальні за технікою й тактикою вправи; рухливі ігри; навчальні й двосторонні ігри у вибраному виді спортивних ігор.

Рекомендації з проведення основної частини заняття: необхідно прагнути використовувати максимальну кількість м'ячів; застосовувати потокову, ігрову форму занять, кругове тренування. При навчанні елементам техніки й тактики гри у вибраному виді спортивних ігор дотримувати послідовності етапів навчання, а саме: ознайомлення з прийомом, розучування прийому в спрощених умовах, вивчення в ускладнених умовах і закріплення прийому в ігрових умовах.

Тренувальні ігри повинні мати цільову ігрову спрямованість, а тому регламентувати дії осіб, що займаються, на 90–95 %. У двосторонніх іграх тим, хто займається, варто давати можливість використовувати усі раніше розучені технічні прийоми й тактичні дії довільно.

Заключна частина заняття. Після закінчення будь-якої тренувальної програми повинен йти короткий період охолодження (вихід із робочого, напруженого стану). Це робота на менш високому рівні інтенсивності. Ці вправи дозволять відновитися пульсу, уникнути непотрібного навантаження на серце й підготуватися до заключної фази заняття – післятренувального розтягування. *Для вирішення цих завдань використовуються такі вправи:* імітаційні, на увагу, на координацію рухів, на дихання й розслаблення, малорухливі ігри. Ігнорувати заключну частину заняття вкрай не рекомендується.

3 ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Травми при заняттях спортивними іграми виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, сільськогосподарським, вуличним, побутовим і іншими видами травматизму. Це близько 3 % від загальної кількості травм. Виникнення ушкоджень під час занять суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми й не небезпечні для життя, вони відбиваються на загальній і спортивній працездатності осіб, що займаються, виводячи їх на тривалий період зі стану нормальної працездатності й нерідко вимагаючи багато часу для відновлення.

Досить часто спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів у результаті раніше отриманого ушкодження. Внаслідок повторних травм вони загострюються й виводять того, хто займається, з ладу на досить тривалий термін. Великі фізичні навантаження, застосовувані іноді при заняттях спортивними іграми, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення ушкодженої області й організму в цілому.

Узагальнені матеріали про стан захворюваності спортсменів – представників всіх видів спорту – показують, що на першому місці за частотою поширення стоять хронічні запальні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, що є наслідком перенесених і недостатньо вилікуваних травм, повторних мікротравм і фізичних перевантажень. До них належать: деформівні артрози, хронічні періостити, паратеноніти, тендовагініти, міофасцити, оссифікувальні міозити та ін. При цьому, як правило, переважно уражаються найбільш навантажувані суглоби, зв'язково-сумковий апарат і м'язи.

Для попередження травматизму під час занять спортивними іграми потрібно для початку визначити причини, умови й обставини одержання травм особами, які навчаються, під час виконання різних вправ, а потім виробити травмовиключні поведінкові рекомендації.

Найчастіше зустрічаються легкі спортивні травми, які не завдають потерпілим великих неприємностей. Як правило, це звичайні травми, такі самі, як і в повсякденному житті. Але є травми, які характерні тільки для тих, хто займається певним видом спорту. Вони можуть бути різної тяжкості, у тому числі й важкими, які потребують оперативного втручання медичних фахівців.

Варто виділити три основні факторі, що впливають на травматизм: індивідуальні особливості осіб, що займаються; умови проведення занять, наявність і якість інвентарю (спорядження); особливості конкретного виду спортивної діяльності й тип фізичної активності.

Причини травм при заняттях спортивними іграми. Успішне попередження спортивних травм можливе лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, у яких дається аналіз спортивного травматизму й причин виникнення травм. Доцільною є така класифікація причин виникнення травм осіб, які займаються спортивними іграми:

1) недоліки й помилки в методиці проведення занять;

2) недоліки організації занять і змагань;

3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;

4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;

5) порушення вимог лікарського контролю;

6) недисциплінованість осіб, що займаються.

Серед індивідуальних особливостей осіб, що займаються спортивними іграми, найбільше значення мають вік, стан нервової системи, темперамент, психологічна зрілість і практичний досвід. В освітніх установах найбільша кількість травм спостерігається на початку й наприкінці навчального року, коли ті, хто займається, ще функціонально не готові до навантажень або вже перебувають у перенапруженому стані. Різко зростає ризик одержання травм при інфекційних захворюваннях, що часто супроводжуються різними ускладненнями.

Важливе значення для попередження травматизму мають умови проведення занять, спортивний інвентар і спорядження. Так, несприятлива погода й недостатнє освітлення значно збільшують ризик одержання травми.

До травм можуть призвести також недоброякісний або не придатний за розміром або для даного виду спорту інвентар, недооцінка спеціального захисного спорядження.

Для попередження травм на заняттях спортивними іграми кожному, хто займається, рекомендується виконувати такі правила:

- мати для занять відповідний одяг, взуття, інвентар і спорядження;

- не прагнути відразу до рекордних результатів, а поліпшувати свої спортивні показники поступово, без шкоди для здоров'я;

- перед кожним заняттям неодмінно виконувати розминочні вправи, щоб зменшити ймовірність розтягання й розриву м'язів, зв'язок і сухожиль;

- обов'язково використовувати в необхідних випадках захисне спорядження.

Звертаємо особливу увагу на те, що рівною мірою необхідно враховувати особливості конкретного виду спортивної діяльності й тип фізичної активності. Деякі види спортивних ігор висувають свої особливі вимоги до осіб, що займаються. Їхні особливості можуть призвести до специфічних для цих видів спорту травм.

З огляду на викладене, пропонуємо ознайомитися із загальними вимогами безпеки під час занять спортивними іграми.

Загальні вимоги безпеки. Для занять ігровими видами спорту місце проведення (ігрові майданчики, спортивні зали, футбольні поля) і відповідне спорядження повинні відповідати заходам безпеки. До занять допускаються особи, що займаються, які: 1) віднесені за станом здоров'я до основної й підготовчої медичних груп; 2) пройшли інструктаж з техніки безпеки; 3) мають спортивне взуття й форму, що не стискає рухів і відповідає темі й умовам проведення занять. *Особа, яка займається, повинна:* мати коротко обрізані нігті; заходити до спортзалу, на ігровий майданчик, футбольне поле; брати спортивний інвентар і виконувати вправи з дозволу викладача; дбайливо ставитися до спортивного інвентарю й спорядження,

не використовувати його не за призначенням; знати й дотримуватися найпростіших правил гри. За недотримання заходів безпеки особа, що займається, може бути не допущена або відсторонена від участі в навчальному процесі.

Вимоги безпеки перед початком занять. *Особа, яка займається, повинна:* переодягтися в роздягальні, надягти на себе спортивну форму, спортивне взуття, яке відповідає виду спортивних ігор; зняти із себе предмети, що можуть бути небезпечними (годинники, браслети, висячі сережки тощо); забрати з кишень спортивної форми предмети, що колються, й інші сторонні речі; під керівництвом викладача підготувати інвентар і спорядження, необхідні для проведення заняття; під наглядом викладача покласти м'ячі на стелажі або в будь-яке інше місце, щоб вони не розкочувалися по залі і їх легко можна було взяти для виконання вправ; забрати в безпечне місце інвентар і спорядження, які не будуть використовуватися на занятті; за командою викладача встати в шеренгу для загального шикування.

Вимоги безпеки під час занять. При виконанні вправ у русі особа, що займається, повинна: уникати зіткнень із іншими; переміщаючись спиною, дивитися через плече; виключати різку зміну свого руху, якщо цього не вимагають умови гри; дотримуватися інтервалу й дистанції; бути уважною при переміщенні по залі під час виконання вправ іншими; після закінчення виконання вправ потоком повернутися на своє місце для повторного виконання завдання з правого або лівого боку спортивного залу, майданчика, футбольного поля.

Вимоги безпеки під час занять баскетболом, гандболом, футболом.

Баскетбол. Під час *ведення м'яча* особа, яка займається, повинна: виконувати ведення м'яча з піднятою головою; при зміненні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи взяти м'яч у руки й міцно його тримати.

Під час *виконання передач* особа, яка займається, повинна: ловити м'яч відкритими долонями, що утворюють «лійку»; перш ніж виконати передачу, переконатися, що партнер готовий до приймання м'яча; стежити за польотом м'яча; вибирати силу передачі залежно від відстані до партнера; пам'ятати, що не можна бити м'яч ногою, кидати один у одного.

Під час *виконання кидка* особа, яка займається, повинна: виконувати кидок по кільцю способом, зазначеним викладачем; при підбиранні м'яча під щитом контролювати відскік м'ячів інших осіб, що займаються. При цьому *не рекомендується:* штовхати тих, хто кидає м'яч у стрибку; при кидку в русі хапатися за сітки, виснути на кільцях; бити рукою по щиту; при влученні в кошик двох і більше м'ячів вибивати їх іншим м'ячем; кидати м'ячі в загороджувальні ґрати.

Під час гри особа, яка займається, повинна: стежити за переміщенням гравців і м'яча на майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично *заборонено*: штовхати один одного, ставити підніжки, бити по руках; хапати гравців-суперників, затримувати їх просування; широко розставляти ноги й виставляти лікті; під час кидка дражнити супер-

ника, розмахувати руками перед його очима; гравцю, який перебуває на лаві запасних, вибігати на майданчик.

Гандбол. Під час *ведення м'яча* особа, яка займається, повинна: виконувати ведення м'яча з піднятою головою; при зміненні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи взяти м'яч у руки й міцно його тримати.

Під час *виконання передач* особа, яка займається, повинна: ловити м'яч відкритими долонями, що утворюють «лійку»; перш ніж виконати передачу, переконатися, що партнер готовий до приймання м'яча; стежити за польотом м'яча; вибирати силу передачі залежно від відстані до партнера; пам'ятати, що не можна бити м'яч ногою, кидати один у одного.

Під час *виконання кидка* по воротах особа, яка займається, повинна: виконувати кидок по воротах способом, зазначеним викладачем (з місця, з розбігу, у стрибку); при кидку м'яча в стрибку коліно відводити вбік для уникнення зіткнення з гравцем лінії захисту. При цьому *не рекомендується:* штовхати гравця, що кидає м'яч у стрибку; хапати гравця, який виконує кидок, ззаду за руку й тулуб; навмисно виконувати кидок в обличчя суперникові.

Під час гри особа, яка займається, повинна: стежити за переміщенням гравців і м'яча на майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично *заборонено*: штовхати один одного, ставити підніжки, бити по руках; хапати гравців суперника, затримувати їх просування; широко розставляти ноги й виставляти лікті; під час кидка дражнити суперника, розмахувати руками перед його очима; гравець, який перебуває на лаві запасних, вибігати на майданчик.

Футбол. Під час *ведення м'яча* особа, яка займається, повинна: виконувати ведення заданим викладачем способом (внутрішнім боком підйому, серединою підйому, зовнішнім боком стопи); безупинно зорово контролювати ситуацію й періодично здійснювати контроль над м'ячем; при зміненні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи м'яч повинен залишатися в гравця.

Під час виконання *ударів по м'ячу* особа, яка займається, повинна: виконувати удар заданим викладачем способом (внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, носком, з місця або в русі, п'ятою тощо); переконатися в тому, що воротар готовий відбити удар по воротах; при виконанні удару головою не виставляти навмисно ліктьові суглоби вище рівня плечей.

Під час гри особа, яка займається, повинна: стежити за переміщенням гравців і м'яча на ігровому майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично *заборонено*: штовхати один одного, ставити підніжки; хапати гравців-суперників, затримувати їх просування; виставляти лікті в боротьбі за м'яч, що летить високо; використовувати не призначене для певного виду ігрових майданчиків спортивне взуття.

4 МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ ТЕХНІКИ СПОРТИВНИХ ІГОР (ФУТБОЛ, ГАНДБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

4.1 Основи методики навчання

Загальні вимоги. Методи навчання – це способи взаємозалежної діяльності викладача й осіб, що займаються, за допомогою яких передаються знання, опановуються вміння й навички.

Вибір методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю осіб, які займаються, наявними матеріально-технічними можливостями.

У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів навчання: словесні, наочні й практичні.

Словесні методи. За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, викладач формує в осіб, що займаються, попереднє уявлення про виучуваний рух, установлює й усуває окремі помилки в його виконанні. При цьому викладач може використовувати пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підрахунок тощо.

Пояснення – це провідний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. З нього починається створення уявлень про виучуваний матеріал. Пояснюючи, викладач повинен дотримуватися певного плану: назва прийому (термінологічне визначення), його призначення, сутність прийому, особливості його виконання й застосування в грі.

Пояснення повинне бути коротким, образним, доступним для розуміння осіб, що займаються. При першому поясненні потрібно зосередити увагу на головному. При повторному поясненні розкривають помилки й роблять детальні доповнення.

Розповідь використовують для розширення знань про різні аспекти змісту гри й методики тренування. Вона повинна бути образною, емоційною.

Бесіда – активна форма словесного методу. Проводять її у формі питань і відповідей, що допомагає оцінити ступінь розуміння, обговорити помилки й способи їх усунення. Особливо часто бесіди використовують при розбиранні підсумків виступу, де оцінюють ступінь виконання поставлених завдань і намічають плани на майбутнє.

Вказівки застосовують при безпосередньому виконанні завдань. Вони допомагають попередити появу помилок. Особливо часто вказівками користуються для керування діями осіб, що займаються.

Зауваження дозволяють виправляти допущені помилки. Вони можуть адресуватися всій групі або окремим особам, що займаються.

Розпорядження й команди служать для керування діяльністю осіб, що займаються. Вони визначають початок і кінець виконання завдань, напрямок рухів тощо. Команди віддають голосно, чітко, використовуючи загальноприйняту термінологію.

Наочні методи підпорядковані тим же цілям, що й методи словесні. Більше того, вони завжди застосовуються спільно й служать для створення уявлень про виучувані дії.

Для вирішення цього завдання використовують такі прийоми, як показ, демонстрація наочних посібників, перегляд кінокартин, телезаписів, ілюстративного матеріалу за допомогою технічних засобів навчання, перегляд ігор, змагань, виконання окремих вправ.

Використання методів наочності вимагає попередньої організації уваги осіб, що займаються. При показі варто ретельно продумувати його хід: хто і як буде демонструвати, де будуть розташовані особи, що займаються, як супроводжувати показ поясненням, щоб допомогти виділити головне, тощо. Безсумнівно, якість показу багато в чому залежить від його підготовки. Викладачеві не слід шкодувати часу на підбирання таких матеріалів, створення наочних посібників, кіно- і фотоматеріалів. Це не тільки пожвавлює процес навчання, але й робить його цікавим для тих, хто займається, викликає в них бажання наслідувати кращі зразки побаченого.

Практичні методи, до яких входять метод вправ, ігровий і змагальний методи, використовують при розучуванні, закріпленні й удосконалюванні знань, умінь і навичок. При цьому провідну роль грає метод вправ, що створює умови для систематичного повторення й, отже, закріплення прийому, що розучується. Цей метод має два істотні різновиди: метод цілісного навчання й метод розчленованого навчання.

Окремі прийоми доцільно розучувати відразу цілком. Це дозволяє із самого початку опанувати правильну координацію рухів. У спортивних іграх цей метод застосовують частіше від інших, оскільки більшість дій хоча й носить комплексний характер, але складається з окремих порівняно простих прийомів. Їхнє цілісне вивчення й послідовне поєднання дозволяють створювати необхідні за складністю ігрові прийоми.

Другий метод (розчленований) полягає в попередньому поділі прийому на окремі ланки, які вивчають окремо, а надалі поєднують в одне ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді один правильний, якщо розучується дія, що відрізняється високою складністю й не піддається опануванню одразу. У спортивних іграх таким методом опановують окремі складні ігрові прийоми (удар у стрибку через себе у футболі, кидок «гаком» у баскетболі тощо), але частіше – складні, багатоходові тактичні комбінації.

Методи цілісного й розчленованого навчання реалізують за допомогою окремих методичних прийомів. До них відносять такі: зміна умов виконання рухів без зміни їхньої структури (імітація без м'яча, в уповільненому темпі), виконання прийомів на максимальній швидкості пересування, на обмеженому просторі, на тлі стомлення, із «надгрубою» протидією, із застосуванням додаткових орієнтирів, термінової інформації й тренажерів.

При виконанні вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається із з'ясування причин їхнього виникнення. Ними можуть бути:

- несвоєчасний перехід до нового ускладнення виучуваного руху й умов його виконання;

- відсутність у осіб, що займаються, правильного уявлення про розучуваний прийом;

- невміння використовувати раніше вивчені елементи в новому русі;

- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей;

- нестача інформації про правильне виконання.

Важливе значення має вміння самостійно визначати свої помилки. Тому кожне виконання прийому потрібно піддавати аналізу. Варто встановити й порівняти правильне виконання з помилковим. Потрібно, щоб гравець не тільки знайшов свою помилку, але й був готовий її виправити і ясно уявляв, як правильно виконується прийом.

Помилки виправляють за допомогою повторного пояснення й показу, демонстрації власного відеозапису або кінозйомки, розчленовування на окремі елементи і їх ізольоване опанування, спрощення завдання й умов його виконання, повернення до виконання підвідних вправ.

Ігровий метод полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення й удосконалювання окремих прийомів і ігрових дій. Із цією метою застосовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко закріплювати й удосконалювати досліджувані дії. Однак використовувати цей метод краще після того, як будуть опановані окремі прийоми. Ігровий метод потрібно поєднати з методом вправ, в іншому разі з'являється небезпека звуження кола розучуваних прийомів тільки до найнеобхідніших й міцно опанованих.

Змагальний метод близький до ігрового й відрізняється від нього лише тим, що тут як провідний засіб використовують різні змагання. Він дозволяє значно збільшити навантаження, підвищити труднощі виконання й у результаті активно вдосконалювати рухові навички і якості. Без такої практики неможливо виховати бійцівські якості й набути вміння змагатися.

Отже, використання змагального методу є обов'язковим. Але робити це потрібно вміло й обачно. Надмірне захоплення змаганнями може викликати психологічні перевантаження, призвести до появи недбалості у виконанні технічних прийомів через труднощі контролю в умовах змагань. Це особливо небезпечно для новачків.

Спеціальні методи. Структура навчання технічним прийомам, тактичним діям і розвитку фізичних якостей у спортивних іграх – цілісний процес, що складається з чотирьох етапів, розташованих у певній послідовності і має специфічні завдання, засоби та методи, що відображають педагогічні та психофізіологічні закономірності формування навичок. Навчання треба розглядати як систему, в якості складових якої виступають:

1) знання, техніко-тактичні дії та якості;

2) викладач і викладання;

3) учень і навчання;

4) рухові навички й суперуміння як результат спільної діяльності суб'єктів навчання.

У процесі навчання відбувається розвиток прийому гри від незнання та невміння до досвіду й суперуміння. У цьому процесі розгортаються в часі:

1) фіксація у свідомості викладача позиції «чому вчити» і «як вчити»;

2) фіксація у свідомості учня позиції «чому вчитися» і «як вчитися»;

3) спільна діяльність з опанування знань, умінь, навичок;

4) фіксація результату: рівень опанування техніко-тактичних дій, комплексу спеціальних знань.

У цій системі викладач і учень є суб'єктами навчання. Від активної участі обох, прояву професіоналізму у викладанні та навчанні залежить ефективність навчання.

При побудові процесу навчання враховується структура змагальної діяльності в спортивних іграх, у ній виділяються такі компоненти:

– цілісне змагальне протиборство у грі;

– командні, групові, індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті;

– прийоми техніки гри в нападі та захисті;

– спеціальні фізичні й психічні якості, координаційні здібності;

– рухові якості й навички, функціональні можливості, морфологічні ознаки.

Становлення навичок гри відбувається у зворотному порядку по відношенню до рівнів структури:

– створення якісної, координаційної, функціональної основи;

– розвиток спеціальних якостей і здібностей;

– опанування прийомів (засобів) ведення гри (техніки);

– опанування раціональних форм боротьби під час гри (тактики);

– комплексна реалізація прийомів під час гри та змагань – спортивний результат.

Зі структурою змагальної діяльності та ступенями становлення навичок гри пов'язана класифікація засобів навчання технічним прийомам і тактичним діям, що застосовуються в тренуванні, вони згруповані за їхніми освітніми значеннями.

Основним моментом у побудові класифікації прийнято вважати змагальну ігрову діяльність і ті специфічні дії, за допомогою яких спортсмени ведуть боротьбу із суперником у грі. Дотримуючись цього принципу, усі вправи поділяються на змагальні та тренувальні.

До змагальних вправ відносять двосторонні навчальні ігри, вправи з тактики та техніки як у нападі, так і в захисті.

До тренувальних вправ належать:

– спеціальні: підвідні (полегшують засвоєння техніки), підготовчі (розвивають спеціальні фізичні якості для конкретного прийому);

– загальнорозвивальні – для розвитку рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), вдосконалення навичок природних видів рухів (розширення рухового досвіду).

Разом із виконанням цих вправ відбувається засвоєння знань, виховання психічних, вольових і особистісних якостей.

Загалом процес навчання складається з певних етапів навчання, а також завдань, засобів, методів на цих етапах.

Перший етап. Етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом (тактичною дією). Передумовою успішного навчання є руховий досвід студента, рівень розвитку його фізичних якостей, знання про технічний прийом гри (орієнтовна основа дії й основні опорні точки, основні моменти руху).

Завдання: 1. Створити кондиційну базу для навчання. 2. Сформувати уявлення про певний елемент техніки гри. На цьому етапі відбувається підвищення рівня розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії та ознайомлення з основними опорними точками. Формується уявлення, модель прийому гри.

Засоби: 1. Загальнорозвивальні та підготовчі вправи. 2. Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду, підготовчі вправи. За допомогою аудіовізуальних засобів формується уявлення про певний елемент техніки гри.

Методи: 1. Методи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. 2. Методи наочного сприйняття. 3. Словесні методи. 4. Методи аудіовізуального впливу.

Другий етап. Етап вивчення технічного прийому (тактичної дії). Це процес практичного засвоєння, відтворення елемента техніки гри зі створеного образу, моделі.

Завдання: 1. Уточнити уявлення про певний технічний елемент гри. 2. Сформувати рухове вміння. Головне завдання – відтворення технічного елемента в цілому.

Засоби: 1. Підвідні вправи. 2. Вправи з техніки (тактики). 3. Засоби наочності. 4. Засоби першого етапу.

Підвідні вправи сприяють більш швидкому опануванню техніки (її структури), вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання складових частин, засвоєних за допомогою підвідних вправ).

Методи: 1. Метод розчленованого навчання. 2. Метод цілісного навчання. 3. Методи розвитку фізичних якостей. 4. Методи першого етапу.

На другому етапі важливо своєчасно розучені «частини» техніки об'єднувати (в міру опанування), доводячи до цілісного виконання елемента техніки гри. Одночасно розвиваються фізичні якості та опрацьовується спосіб технічного елемента (тактичної дії).

Третій етап. Етап удосконалювання технічного прийому (тактичного прийому), виконання технічного елемента в складних умовах.

Завдання: 1. Деталізувати уявлення. 2. Сформувати рухові навички прийому гри. Більш глибоко й детально опрацьовується уявлення про засвоєний прийом гри, який виконується впевнено й ефективно в складних умовах.

Засоби: 1. Вправи з техніки й тактики. 2. Підготовчі вправи. 3. Засоби першого й другого етапів. На третьому етапі технічний прийом (тактична дія) виконується в цілісному вигляді, у варіативних і складних умовах. На цьому етапі важливо домогтися формування міцного досвіду, ефективного під час швидкої зміни ігрових умов.

Методи: 1. Метод цілісного виконання прийому гри у варіативних умовах. 2. Інтеграція навичок і якостей у складних умовах. 3. Методи першого й другого етапів. Дуже важливе завдання – сформувати «гнучку» навичку, щоб прийом гри був ефективним у складних умовах, що швидко змінюються, і особливо при обмеженому часі й високій інтенсивності (фізичних і психічних навантаженнях).

Четвертий етап. Етап інтеграції навичок технічних прийомів і тактичних дій в ігрову та змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – удосконалювання техніко-тактичних дій у структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завдання: 1. Сформувати комплексне уявлення про техніко-тактичні навички. 2. Сформувати суперуміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку якостей. Відмінна особливість цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалювання навичок прийомів гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій у різних умовах складної змагальної діяльності.

Засоби: 1. Техніко-тактичні вправи. 2. Вправи, які поєднують удосконалювання техніки гри та розвиток фізичних якостей. 3. Вправи на змінення дій. 4. Засоби попередніх етапів. Характерна особливість четвертого етапу – виконання техніко-тактичних дій у складних умовах, під час високого фізичного та психічного напруження, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок у цілісній змагальній діяльності.

Методи: 1. Метод суміщених (пов'язаних) впливів. 2. Змагальний метод. 3. Ігровий метод. 4. Виконання завдань під час гри високої інтенсивності. 5. Методи попередніх етапів. Характерна риса четвертого етапу – інтегральне поєднання техніки з фізичними якостями, техніки з тактикою.

Таким чином, у процесі навчання й удосконалювання відбувається опанування технічних прийомів і тактичних дій від початкових умінь і до високої майстерності в процесі змагань зі спортивних ігор. Загальна картина виглядає так. Формуванню навичок передує фізична підготовка (загальна й спеціальна). За допомогою підвідних вправ відбувається опанування структурних елементів прийомів гри. На цій основі за допомогою вправ із техніки триває опанування основи структури прийому гри.

4.2 Техніка й тактика гри в баскетбол

Техніка й тактика гри в нападі

Технічні прийоми гри у нападі

Стійка

Це вихідна позиція, із якої баскетболіст найшвидше може діяти без м'яча або з м'ячем. При правильній стійці, що забезпечує стійку рівновагу й швидкий маневр, ноги ставляться на ширині плечей, стопи паралельно одна одній на одній лінії або одна з них висунута на 15–20 сантиметрів уперед. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, на передні частини стоп. П'яти підняті від підлоги на 1–2 сантиметри (для кращої стійкості й маневреності). Коліна напівзігнуті, спина пряма, руки зігнуті в ліктях і злегка розведені в боки. Коли гравець здобуває м'яч, він підтягує його до грудей, ноги й тулуб при цьому зберігають ту саму позицію.

Можливі помилки:

- вага тіла перенесена на одну ногу, а друга недостатньо зігнута в колінному суглобі;
- п'яти торкаються підлоги;
- тулуб надмірно нахилений уперед, а таз відведений назад;
- носки ніг надмірно розведені назовні;
- голова й руки опущені;
- зайва напруженість.

Вправи для навчання:

- прийняти позицію стійки без м'яча стоячи на місці;
- ходьба звичайна, варіанти ходьби, за сигналом прийняти стійку баскетболіста;
- біг, варіанти бігу, за сигналом прийняти стійку баскетболіста;
- з різних вихідних позицій після виконання загальнорозвивальних вправ прийняти стійку баскетболіста.

Хватка м'яча

Навчити гравців правильній хватці м'яча так само важливо, як і правильній стійці. Хватку виконують у такий спосіб. Кисті обох рук із широко розставленими (як «віяло») пальцями розташовують збоку, трохи позаду від центра м'яча. Великі пальці спрямовані вгору-всередину, інші – вперед. Долоні до м'яча не прилягають, м'яч утримується тільки фалангами пальців.

Можливі помилки:

- кисті розташовуються на задній поверхні м'яча;
- м'яч торкається долонь;
- пальці спрямовані вниз.

Вправи для навчання:

- прийняти положення імітації тримання м'яча, утворивши воронкоподібне положення кистей;

- нахилитися до м'яча, що лежить на підлозі, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч на рівень грудей;

- підкинути м'яч вгору й піймати його на рівні грудей;

- у парах особи, що займаються, по черзі піднімають м'яч і виконують ним рухи в різних напрямках, а партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь.

Ловіння м'яча

Ловіння м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено здобути м'яч і почати з ним подальші атакувальні дії.

При ловінні двома руками, коли м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, потрібно витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями й кистями утворивши як би «лійку», розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча. У момент контакту з м'ячем потрібно обхопити його пальцями, зближаючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційними рухами, що гасять силу удару м'яча, що летить. Після прийому м'яча тулуб знову подають злегка вперед: м'яч, що затуляється від суперника розведеними ліктями, виносять у позицію готовності до наступних дій.

При ловінні м'яча однією рукою рука з широко розставленими й злегка зігнутими пальцями виноситься назустріч м'ячу, що летить. При контакті пальців із м'ячем виконується поступальний рух руки за рахунок згинання її в ліктьовому суглобі, що загальмовує швидкість польоту м'яча й дає можливість легко піймати його. Потім м'яч захоплюється другою рукою й особа, що займається, приймає основну стійку баскетболіста.

При ловінні м'яча, що летить високо, гравець повинен вистрибнути з виносом рук вгору. Кисті рук розвертаються назустріч м'ячу. У момент контакту м'яча з пальцями кисті повертаються всередину й обхоплюють м'яч. Потім руки згинаються в ліктьових суглобах і м'яч притягується до тулуба. Після приземлення гравець зберігає основну стійку нападника з м'ячем.

Поради:

- не відводити погляд від м'яча, що летить, доти, поки він не торкнеться кінчиків пальців;

- витягати руки назустріч м'ячу, що летить, розслабляючи при цьому лікті й кисті;

- при ловінні низького м'яча направляти пальці вниз, а долоні – назовні, при ловінні високого м'яча направляти пальці вгору, а долоні – назовні;

- при наближенні м'яча руки в ліктьових суглобах зігнути, а пальці розставити в боки, утворивши ними півсферу;

- не торкатися м'яча долонями;

- виходити назустріч м'ячу, що летить;

- завжди варто робити хоча б маленький крок назустріч м'ячу й у жодному разі не випускати захисника на перехоплення, перекриваючи йому шлях широкою стійкою: зігнуті в ліктях руки підняті до рівня плечей, кисті розслаблені, ноги широко розставлені, спина або більш віддалена від м'яча рука торкається захисника;

- не піймавши м'яч, не відчувши його в руках, не вживайте подальших дій, але обміркуйте їх заздалегідь;

- якщо захисник прагне вийти попереду вас на перехоплення, не поступайтесь йому позицією, нехай він краще зіб'є вас із ніг, але не перехопить м'яч; постійно будьте готові до приймання м'яча, але намагайтеся приховати цей момент від опікуна;

- необхідно завжди припускати, що м'яч не потрапить у кільце, і бути готовим до підбирання м'яча, що відскочив;

- піймавши в стрибку м'яч, що відскочив від щита, потрібно різко притягти його до грудей, розставивши лікті широко в боки, і ще до приземлення вирішити, кому зробити перший пас; приземлятися слід на обидві ноги: ступні розставлені трохи ширше плечей, коліна злегка зігнуті.

Передавання м'яча

Передавання м'яча – прийом, за допомогою якого гравець переправляє м'яч партнерові для продовження атаки. Передавання м'яча виконується на місці й у русі різними способами: двома руками від грудей, з відскоком об підлогу, однією рукою від плеча, від голови, «приховане» передавання за спиною, «обвідне» передавання із заступанням однойменною й різнойменною ногами, передавання м'яча в стрибку.

При передаванні двома руками від грудей м'яч посилають уперед різким випрямленням рук і скочуванням м'яча з кінчиків пальців на груди партнерові.

Верхнє передавання від голови виконується на підняті вгору руки партнера. М'яч не заводиться за спину, щоб не втратити контроль над ним. М'яч передається маховим рухом рук із наступним допрацюванням кистю.

При передаванні однією рукою від плеча різнойменна нога й плече виставляються вперед, одночасно з повертанням тулуба випрямляється рука, і рух закінчується роботою кисті.

Передавання з відскоком від підлоги виконується однією або двома руками на рівні пояса. Руки повністю випрямляються, посилаючи м'яч уперед-униз. М'яч скочується з кінчиків пальців і має зворотне обертання. Відскік повинен потрапляти в одну третину від партнера.

При ловінні й передаванні м'яча в русі застосовується двокрокова техніка. Гравець ловить м'яч на першому кроці (у фазі польоту), підтягує до грудей (на другому кроці) і, відштовхнувшись від майданчика, виконує передавання.

Поради:

- не допускати недбалості при виконанні передавань;

- виконувати передавання швидко;

- при випусканні м'яча контролювати його кінчиками пальців;

- передавати м'яч у точку, де буде партнер, а не туди, де він перебуває в цей час;

- дивитися вбік від партнера, що приймає передачу, а не на нього;

- не стояти після передавання, вийти на вільне місце;

- ведення м'яча – єдиний прийом, що дає можливість гравцеві просуватися з м'ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку.

Ведення м'яча

Ведення виконується послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз-уперед трохи вбік від ступень. Основні рухи виконують ліктьовий і променевозап'ястковий суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберегти позицію рівноваги й бути готовим до зміни напрямку руху. Тулуб злегка варто подати вперед, плече й рука, вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча. Для ведення є характерною синхронність ритму чергування кроків і рухів руки, що контактує з м'ячем. Ведення виконується без зорового контролю.

Ведення зі зміною швидкості й висоти відскоку. Чим вищий відскік і менший його кут (у раціональних межах), тим вища швидкість пересування. При відскоку низькому й близькому до вертикального ведення уповільнюється й може виконуватися на місці.

Ведення зі зміною напрямку. Гравець веде м'яч правою рукою, кисть накладає на бічну поверхню м'яча й, випрямляючи руку, скеровує його ліворуч. Тулуб при цьому нахиляється в бік польоту м'яча, вага тіла переноситься на ліву ногу. Гравець продовжує рухатися в новому напрямку, ведучи м'яч лівою рукою.

Можливі помилки:

- при перекладанні м'яча з руки на руку відсутній низький відскік;
- тулуб у момент перекладання м'яча не прикриває м'яч.

Вправи для навчання:

- стоячи на місці, ведення м'яча навколо корпуса;
- стоячи на місці, ведення м'яча навколо корпуса й між ногами;
- стоячи на місці, різновисоке ведення. Кілька ударів з висотою відскоку 60–80 см, і відразу ж перехід на низьке ведення з висотою відскоку 10–15 см;
- стоячи на місці, дуже часте низьке ведення поперемінно лівою й правою рукою;
- стоячи на місці, ведення двох м'ячів;
- стоячи на місці, ведення трьох-чотирьох м'ячів;
- сидячи на лавці, дуже низьке ведення, висота відскоку – не більше ніж 5–7 см від підлоги;
- сидячи на лавці, ведення м'яча під витягнутими вперед ногами у швидкому темпі;
- біг на носках із веденням м'яча;
- біг на п'ятах із веденням м'яча;
- біг на краях стопи (по черзі на зовнішньому й внутрішньому) з веденням м'яча;
- біг у півприсіді з веденням м'яча;
- пересування в глибокому присіді з веденням м'яча;
- спортивна ходьба з веденням м'яча;
- гладкий біг з поворотами й веденням м'яча;
- гладкий біг з переведенням м'яча з руки на руку перед собою, за спиною й між ногами;

- біг приставними кроками: м'яч проходить між ногами на кожному кроці;

- біг перехресним кроком з веденням м'яча;

- біг спиною вперед з веденням м'яча;

– пересування спиною вперед у глибокому присіді з поворотами на 90 ° і веденням м'яча; таким чином тренується пілотний крок;

- біг з викиданням прямих ніг уперед з веденням м'яча;

- біг із захльостом гомілки і веденням м'яча;

- біг з високим підніманням стегна; м'яч переводиться з руки на руку ударом під ногою на кожному кроці;

- пересування навперемінними стрибками з ноги на ногу з веденням м'яча;

- пересування стрибками на двох ногах з веденням м'яча;

- пересування стрибками на одній нозі з веденням м'яча;

- гладкий біг з веденням двох м'ячів з обов'язковими перекладеннями за спиною й між ногами;

- біг у півприсіді з веденням двох м'ячів з поворотами й перекладеннями м'ячів за спиною;

- ведення двох м'ячів навприсядки; ноги викидаються по черзі вперед і в боки;

- ведення одного або двох м'ячів, піднімаючись і спускаючись бігом сходами; м'яч (м'ячі) повинен ударятися об кожну сходинку.

Поради:

- тримати голову піднятою й вести м'яч без зорового контролю;

- не бити по м'ячу долонею;

- змінювати довжину кроку й напрямок руху;

- не вдаряти м'ячем об підлогу, якщо немає бажання просунутися;

- контролювати м'яч пальцями;

- збільшувати висоту відскоку м'яча для прискорення ведення;

- бути готовим зробити передачу або кидок по кошику;

- знижувати висоту відскоку м'яча при підході до суперника.

Кидок м'яча

Кидок двома руками від грудей, стоячи на місці. Гравець у стійці баскетболіста, м'яч на рівні грудей (стопи можуть розташовуватися на одній лінії або одна нога висунута трохи вперед) утримується пальцями, лікті біля тулуба, ноги в колінних суглобах злегка зігнуті, тулуб прямий, погляд спрямований на кошик. Одночасно із круговим рухом м'яча (як в одночасній передачі) і ще більшим згинанням ніг у колінних суглобах м'яч підноситься до грудей. Спортсмен, не зупиняючи руху, виносить м'яч вздовж тулуба нагору-уперед у напрямку кільця, захльостувальним рухом кистей надає м'ячу зворотного руху й випускає його з кінчиків пальців, одночасно випрямляються ноги. Вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, тіло й руки повинні супроводжувати політ м'яча. Після випускання м'яча гравець повертається у вихідне положення.

*Можливі помилки**:***

- руки випрямляються вертикально вгору;
- кидок виконується без роботи ніг, траєкторією зворотного обертання;
- відсутній захльостувальний рух кистями;
- відсутність розслаблення після кидка;
- відсутність узгодженості роботи рук і ніг.

Кидок однією рукою від плеча, стоячи на місці. У вихідній позиції ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна кидальній руці, висунута вперед на 10–15 сантиметрів, носок і коліно її розгорнуті точно в напрямку кошика, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'яч розташовується на рівні грудей. Одночасно ноги злегка згинаються, центр ваги зміщується на передні частини стоп, м'яч найкоротшим шляхом виноситься над правим плечем, ліва рука підтримує м'яч збоку. М'яч повинен повністю лягти на всі фаланги пальців. Лікоть кидальної руки спрямований уперед, кисть із м'ячем максимально згинається назад. Лінія плеча приблизно паралельна підлозі. Одночасно з розгинанням ноги «кидальної» руки (правої) інша відводиться вбік. М'яч переміщується вперед-вгору під кутом 65–70 градусів. Відрив м'яча від пальців відбувається, коли плече, передпліччя й кисть утворять майже пряму лінію. Після відриву м'яча від пальців кисть згинається до відмови (захльостування кисті). Потім рука розслаблено опускається вниз, після чого гравець приймає вихідну позицію.

Можливі помилки:

- втрата рівноваги;
- неузгодженість у роботі рук і ніг;
- неповне розгинання руки в ліктьовому суглобі;
- відсутність захльосту руки.

Кидок однією рукою зверху в русі виконують після ведення й ловіння м'яча. Гравець веде м'яч із кроком правою (1-й крок, довгий), бере м'яч у руки, другий крок лівою ногою короткий, стопірний, перекочуванням з п'яти на носок, і одночасно виконується відштовхування лівою, мах правою й винесення м'яча над правим плечем так, щоб він лежав на правій руці, а ліва підтримувала його збоку. У найвищій точці стрибка рука випрямляється до кінця в ліктьовому суглобі, кидок закінчується захльостувальним рухом кисті. Після випускання м'яча гравець приземляється на обидві ноги. Опис техніки кидка в русі наведений для гравців, які кидають з правого боку.

Можливі помилки:

- м'яч ловиться під різнойменну кидальній руці ногу;
- винесення руки з м'ячем для кидка при виконанні кроку;
- випускання м'яча з руки, зігнутої в ліктьовому суглобі;
- різкий, сильний рух руки з м'ячем;
- відсутність маху правою ногою, а просто згинання її в колінному суглобі;
- згинання пальців, а не захльостувальні рухи кистю.

Кидок у стрибку виконується з місця після ведення й ловіння м'яча. Стійка баскетболіста з м'ячем, стопи ніг розташовуються паралельно одна одній. М'яч на рівні грудей. Гравець виконує згинання ніг у колінному суг-

лобі, відштовхується перекатуванням з п'яти на носки вертикально вгору й одночасно виносить м'яч уздовж середньої лінії тулуба, виконуючи обертовий рух кистю разом з м'ячем ліворуч так, щоб м'яч повністю ліг на всі фаланги пальців правої кисті, а ліва кисть підтримувала м'яч збоку. Лінія плеча, приблизно паралельна підлозі. У верхній точці польоту, коли гравець немов би зависає в безопорній позиції, кидальна права рука розгинається в ліктьовому й променевозап'ястковому суглобах, відбувається випускання м'яча за рахунок захльостувального руху кистю. Після випускання м'яча гравець приземлюється на обидві ноги, приймаючи стійку баскетболіста для виконання подальших дій.

Можливі помилки:

- м'яч виноситься у вихідну позицію для кидка до стрибка;
- при «підсіданні» спостерігається розмахування м'ячем;
- лікоть кидальної руки низько опущений і відведений убік;
- м'яч лежить на всій долоні;
- м'яч у верхній позиції виноситься далеко вперед або назад;
- не випрямляється повністю рука при кидку.

Поради:

- виконувати кидки необхідно швидко;
- у вихідній позиції перед кидком необхідно втримувати м'яч перед грудьми, близько до тулуба;
- якщо кидок виконується однією рукою, необхідно виводити лікоть кидальної руки вперед;
- випускати м'яч необхідно через вказівний палець;
- погляд утримується постійно на цілі;
- повністю необхідно зосереджуватися на кидку;
- необхідно стежити за легкістю й невимушеністю кидка;
- необхідно спостерігати за тим, як кидають кращі баскетболісти світу.

Зразок програми для вдосконалювання кидка

1. Розігрівання.
2. Розтягування.
3. Вільні кидки з будь-якого місця на майданчику.
4. 15 близьких кидків по кільцю правою рукою.
5. 15 близьких кидків по кільцю лівою рукою.
6. 15 кидків близько від кільця правою рукою.
7. 15 кидків близько від кільця лівою рукою.
8. 15 близьких кидків по кільцю з реверсом правою рукою.
9. 15 близьких кидків по кільцю з реверсом лівою рукою.
10. 15 штрафних кидків.
11. Перерва – 5 хвилин.
12. 30 кидків на відстані 150 см від кільця (намагайтеся, щоб м'яч не зачіпав кільце).
13. 35 кидків на відстані 150 і 450 см (намагайтеся, щоб м'яч не зачіпав кільце).
14. 35 кидків із проходом із будь-якого місця на майданчику.

15. 35 кидків із проходом від кожної основи на 3-очковій лінії.
16. 30 кидків із проходом із правого крила в ліве.
17. 30 кидків із проходом із трапеції.
18. 30 кидків із проходом, підбір м'яча й дриблінг.
19. 15 штрафних кидків.
20. Перерва – 5 хвилин.
21. 30 кидків у стрибку з дриблінгом.
22. 20 кидків у стрибку з різним дриблінгом.
23. 10 кидків, швидкий дриблінг, потім помітний у стрибку.
24. 10 кидків зі зміною темпу.
25. 10 кидків із обманним показом.
26. 10 кидків із відхиленням.
27. 10 кидків через перешкоду.
28.15 штрафних кидків.
29. Перерва – 5 хвилин.
30. 20 будь-яких кидків.
30. 35 триочкових кидків.
31. Гра із суперником до 10 очок.
32. 100 кидків у стрибку, записати результат і намагатися побити його щодня.
33. 100 штрафних кидків, записати результат і намагатися перевершити його щодня.

Обманні рухи

Обманні рухи, або фінти, дозволяють гравцеві вчасно звільнитися для одержання м'яча, випередити опікуна при виході під щит для боротьби за відскік, брати участь у комбінаційній грі в позиційному нападі. Техніка обігравання з м'ячем і обманні рухи є найважливішою частиною баскетбольної техніки. Володіння всім арсеналом її засобів і доведення до досконалості окремих елементів – ось що визначає клас гравця. Робота над технікою відбувається все спортивне життя баскетболіста, починаючи із самого юного віку й закінчуючи вершинами спортивної майстерності. Відпрацювання технічних елементів повинно бути побудовано таким чином, щоб гравці не втрачали зацікавленість у тренуваннях, відчували індивідуальний підхід. Початківцям необхідні також і постійні самостійні заняття.

Вправи для навчання:

- обманні рухи корпусом перед дзеркалом із м'ячем у руках;
- обманні рухи ногами на місці й у русі, з м'ячем і без м'яча;
- обманні рухи головою, стоячи на місці й у русі;
- обманні рухи руками: фінти на передавання м'яча й на кидок виконуються з м'ячем, на ловіння – без м'яча;
- обманні рухи спиною до кільця: фінт праворуч і відхід у лівий бік, потім навпаки;
- відпрацьовування пілотного кроку на місці; викроковування однією ногою, друга – опорна;

- обманні рухи після ловіння м'яча, що відскочив від щита: тренер б'є м'яч у щит, гравець ловить його в стрибку, приземлюється й робить кілька фінтів підряд: на передачу, на кидок, на відхід з-під кільця з дриблінгом;

- обманні рухи біля перешкоди (стійки): гравець із м'ячем виконує фінт на кидок або на передачу, стоячи перед стільцем, після цього обходить перешкоду праворуч або ліворуч;

- обігравання нерухомої перешкоди (стійки, манекена) в русі: гравець із м'ячем робить ривок до перешкоди, обіграє його й продовжує рух до кільця; завершується вправа кидком по кільцю;

- обігравання один на один з місця, з ходу, після передачі, веденням, із поворотами, обличчям, спиною, після ривка, після приземлення;

- гра один на один без м'яча: м'яч перебуває на середній лінії поля; нападник розташовується на лицьовій лінії обличчям до м'яча, захисник його опікує дуже щільно; за сигналом тренера нападник починає рух до м'яча, намагаючись обіграти захисника фінтами; завдання захисника – не дати нападнику підібрати м'яч, постійно зустрічаючи його корпусом; після заволодіння м'ячем нападник атакує протилежне кільце, переборюючи активний опір захисника;

- гра один на один з одним гравцем, що пасує: нападник розташовується в полі, обличчям до кільця, на відстані 5–7 м; захисник щільно його опікує; завдання нападника – обіграти захисника фінтами й відкритися для одержання м'яча в трьохсекундну зону, одержати м'яч і забити його з-під кільця; зміна місць у трійці – після кожного влучення.

Тактика гри у нападі

Індивідуальні дії в нападі

Дії гравця без м'яча: відрив від захисника, що його опікує, і вихід на вільне місце для одержання м'яча від партнера, продовження атакувальних дій, щоб звільнити партнерові частину майданчика поблизу щита, успішно боротися за відскік.

Розрізняють 4 варіанти виходу гравця на вільне місце:

- коловий;
- S-подібний;
- вихід петлею;
- V-подібний;

Дії гравця з м'ячем: раціональне використання передач, ведення, кидків.

Вправи для навчання:

- біг зі зміною напрямку, з поворотами, раптовими зупинками;
- вихід на вільне місце з пасивним захисником;
- вихід на вільне місце з активним захисником.

Заслін

Сутність заслону полягає в такому: гравець стає поблизу захисника, що опікує його партнера, вибираючи місце таким чином, щоб перегородити захисникові найкоротший шлях, по якому він може переслідувати опікуваного. Гравець затримує просування захисника або змушує його рухатися більш довгим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кільце. При цьому гравець, що поставив заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається й вибігає до щита для участі в атаці.

Можливі помилки:

- притримування захисника руками;
- несвоєчасний початок проходу гравця, для якого ставиться заслін;
- неправильний вибір місця ставлення заслону.

Вправи для навчання:

1. Гравці шикуються в коло парами обличчям один до одного. Гравець без пари – той, що водить. Він підбігає до будь-якої пари й ставить заслін захисникові. Нападник вибігає у бік заслону й потім сам ставить заслін захисникові будь-якої іншої пари й т. д.

2. Гравці шикуються в 2 колони на відстані 6–7 метрів від кільця. Перед направним однієї колони розташовується захисник. У направного іншої колони в руках м'яч. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 1 і ставить зовнішній заслін захисникові. Гравець 1, дочекавшись поставлення заслону, іде з веденням у бік заслону й атакує кільце. Зміна: гравець 2 стає на місце захисника, той переміщається в кінець колони за гравцем 5, а гравець 1, підібравши свій м'яч, передає його гравцеві 4 і стає в кінець протилежної колони.

Позиційний напад

Нападники намагаються переграти організований захист супротивника. При цьому ігровий майданчик варто використовувати так, щоб уникнути скупчення гравців у одному місці. Доцільно, щоб три гравці діяли поблизу кошика, а два – у глибині майданчика. Дії гравців у позиційному нападі базуються на трьох можливих рухах нападника після передавання м'яча: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

У першому випадку гравець після передавання м'яча робить ривок до кошика, намагаючись обійти захисника й одержати зворотну передачу для кидка. У другому й третьому випадках він сам або його партнер звільняється для кидка за допомогою заслону, за допомогою якого нападник відсікає від свого партнера захисника, що його опікує. У грі застосовуються ці тактики залежно від ситуації, що виникла на майданчику.

Вправи для навчання

Навчання починається з розміщення гравців на майданчику й визначення ігрових функцій: центрових, нападників, розігруючих. Визначаються напрямки виходів на інші позиції. Нападники досягнуть успіху, якщо гравець нападу вийде на позицію, з якої можна успішно атакувати кошик, і якщо йому вчасно буде виконано передачу.

1. Шикування в трикутниках, квадратах. Передачі стоячи на місці різними способами за завданням. Гравець виконує передачу й переміщається в кінець тієї колони, у яку передав м'яч.

2. Шикування в трикутниках, квадратах. Гравець виконує передачу після фінту, потім переміщається в колону для передачі.

3. Троє нападників й троє захисників. За сигналом тренера нападники, довільно пересуваючись по залу, передають один одному м'яч, а захисники намагаються перехопити його, граючи в захисті за системою особистої опіки. Після оволодіння м'ячем або його торкання гравці міняються функціями.

4. Те саме, тільки після передачі партнерові нападник зобов'язаний поставити заслін його опікунові.

5. Те саме, тільки після передачі нападник ставить заслін будь-якому захисникові.

6. Те саме, тільки гравці розбиваються на групи по 10 осіб: 5 нападників і 5 захисників.

7. Те саме, але на кожному кільці йде гра 5×5 на рахунок, причому кожна команда проводить 5–6 атак поспіль, а потім міняється ролями із гравцями, які оборонялися.

8. Гра 5×5 на одне кільце, але за кожний м'яч, закинутий у кошик після «заслону», зараховують не два, а 3–4 очки.

9. Гра 5×5 на одне кільце, але після будь-якого оволодіння м'ячем захисниками команди гравці міняються ролями.

Підвідні рухливі ігри

1. «Гра 2×2». Ведеться на одне кільце за правилами баскетболу. Завдання – закинути м'яч у кільце суперників. Гравцям команди, що захищається, дозволяється активно протиборствувати в трьохсекундній зоні. Гравцям атакуючої команди дозволяється виконувати кидки як з-поза меж трьохсекундної зони, так і в зоні, але після двох кроків. Підбирання м'яча може виконувати гравець, що не виконує кидок, добивати м'яч не можна. Після оволодіння м'ячем гравець зобов'язаний вийти із зони. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

2. «Баскетбол двома м'ячами». Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Беруть участь дві команди по 6–10 гравців у кожній. Гра проводиться за баскетбольними правилами двома м'ячами. Кожний гравець може вести боротьбу за будь-який м'яч, намагаючись забити його в кільце суперника. Після закинутого м'яча м'яч уводиться з-під кільця. Перемагає команда, що забила найбільшу кількість м'ячів. Суддівство ведуть два чоловіки, причому кожний оцінює ігрові моменти навколо свого м'яча (м'ячі повинні відрізнятися фарбуванням).

3. «Гра на одне кільце 2×2 через нейтрального». Майданчик – трьохсекундна зона. Грають 2 команди. Склад – 2 гравці. Завдання гравців – закинути м'яч у кільце. Закинути м'яч можна тільки після передачі партнера або нейтрального гравця. Після підбирання м'яч необхідно повернути нейтральному. Добивати м'яч після відскоку не можна. Нейтральний гравець

розташовується за межами трьохсекундної зони. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок у визначений час.

Швидкий прорив

Гравці команди, що опанували м'яч, кожного разу переходять у контратаку, прагнуть у мінімальний час подолати відстань до щита суперника, домогтися кількісної переваги й, використовуючи її, атакувати кільце з близької дистанції. Гравець може втекти вперед і одержати довгу передачу через увесь майданчик. Така ситуація називається відривом.

Кількісна перевага виникає тоді, коли двоє нападників грають проти одного захисника або троє нападників – проти двох захисників. У цих ситуаціях атаку закінчує партнер, що виявився неприкритим під кошиком супротивника.

Вправи для навчання:

1. Передачі в парах, від лицьової лінії з кидком на протилежному щиті на максимальній швидкості без ведення м'яча.

2. Те саме, але в трійках.

3. Двоє нападників проти одного захисника просуваються до протилежного щита за допомогою передач до середньої лінії майданчика. Від середньої лінії один з нападників починає ведення м'яча, щоб захисник вийшов на нього, а його партнер без м'яча, зробивши ривок під кільце, одержав передачу й без опору атакував кільце з близької відстані.

4. Троє нападників проти двох захисників. Ведення від середньої лінії починає тільки гравець, що перебуває в середині й передавання може виконати на правий або лівий фланги, залежно від того, який гравець залишиться без захисника.

5. Гравці розбиваються на трійки й вишиковуються обличчям до щита на відстані 1,5–2 м. У гравців усередині по м'ячу. Гравець ударяє м'яч об щит, ловить його й передає одному з партнерів, що виконує ривок до протилежного щита в момент ловіння м'яча. Спіймавши м'яч, гравець направляється із веденням до протилежного щита, передавши м'яч третьому гравцеві, що й завершує атаку кидком по кільцю з-під щита. Те саме виконує наступна трійка й т. д.

6. «Швидкий прорив». Гра ведеться 2×2 або 3×3 на один щит. За сигналом направного команда, що володіє м'ячем, робить швидкий прорив до протилежного щита, після чого гра триває вже біля цього щита, аж до нового сигналу.

Поради:

- бережно поводитися з м'ячем у нападі; кожна атака команди повинна закінчитися кидком;
- швидко просувати м'яч у зону нападу, використовуючи ведення або передавання м'яча;
- діяти спокійно, упевнено й швидко або миттєво;
- уникати фолів у нападі;
- постійно рухатися, тримаючи свого захисника в напрузі.

Техніка й тактика гри у захисті

Технічні прийоми гри у захисті

Стійка захисника

Граючи в захисті, варто зігнути ноги в колінах і злегка нахилитися вперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги для збереження рівноваги. Голова піднята. Якщо супротивник рухається поперек майданчика, захисник супроводжує його в паралельній стійці, у всіх інших випадках одна нога захисника повинна бути висунута вперед, п'яти підняті від підлоги на 1–2 сантиметри. Руки на рівні пояса розведені в боки.

Можливі помилки:

- втрата рівноваги;
- п'яти торкаються підлоги.

Робота рук

Перешкоджаючи передачі, руки захисника розташовуються на ймовірному шляху польоту м'яча. Перешкоджаючи кидок у кошик, одна рука піднімається вгору-вперед до м'яча, інша опущена вниз і контролює можливу передачу. Перешкоджаючи прохід із веденням м'яча, обидві руки опускаються в боки-вниз.

Вправи для навчання пересування в захисній стійці:

1. Переміщення в захисній стійці приставними кроками в боки під рахунок;
2. Переміщення в захисній стійці вперед, назад, під рахунок.
3. Варіанти переміщень у захисній стійці за слуховим, зоровим сигналами.
4. Переміщення в захисній стійці з повторенням дій партнера.
5. «Квач у парах». Гравці шикуються у дві шеренги обличчям один до одного й стають парами. Перші номери – нападники, другі – захисники. Нападники застосовують обманні рухи з різкою зміною напрямку й швидкості бігу, намагаються рукою торкнутися спини партнера. Захисники пересуваються приставними кроками в захисній стійці. Під час пересування їм не можна повертатися спиною до суперника. Якщо рукою, що нападає, торкнутися спини захисника, гравці міняються ролями.

Вибивання м'яча

Вибивання м'яча у гравця, який стоїть на місці: захисник повинен зробити несподіваний випад уперед до нападника й різким (зверху або знизу) коротким рухом ребром кисті із щільно притиснутими пальцями вибиває м'яч.

У випадку ведення м’яча захисник набирає таку ж швидкість, як і нападник, і, випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент приймання м'яча, що відскочив від майданчика.

Перехоплення м'яча

Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко: варто ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Якщо нападник швидко виходить на м'яч,

захисникові потрібно на короткій відстані випередити суперника на шляху до м'яча, що летить. Плечем і руками він відрізає супернику прямий шлях до м'яча й заволодіває ним. Для того щоб не зіштовхнутися з нападником, захисник, проходячи впритул до нього, повинен трохи відхилитися вбік. Після заволодіння м'ячем йому варто одразу ж перейти на ведення, щоб уникнути пробіжки.

Вправи для навчання:

- перехоплення передачі, виконуваної поперек майданчика нападаючим, який нерухомо стоїть;
- перехоплення передачі, виконуваної вздовж майданчика;
- у парах, передавання м'яча поперек майданчика з просуванням до протилежного щита; захисник, переміщаючись спиною вперед, повинен зробити ривок уперед і намагатися перехопити м'яч;
- можливі різні рухливі ігри.

Блокування м'яча при кидку

У момент протидії кидку рука захисника повинна опинитися безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнуту кисть накладають на м'яч збоку-зверху і кидок виконати не вдається.

Вправи для навчання техніці накривання м'яча:

- кидок з місця, захисник намагається накрити м'яч без порушення правил;
- кидок у русі, захисник біжить поруч, вибирає момент, щоб відштовхнутися від підлоги на частку секунди й намагатися накрити м'яч.

Гра під щитом

Після кидка нападника захисник виконує поворот, перепиняючи найкоротший шлях просування нападника до щита. До повороту ноги захисника повинні перебувати на ширині плечей, руки напівзігнуті в ліктьових суглобах і піднятими вбік. Така стійка змушує нападника оббігати захисника. Після виконання повороту захисник повинен відхилити тулуб злегка назад і чекати зіткнення з нападником. Коли захисник переконається, що нападник залишився в нього за спиною, він одразу повинен вистрибнути максимально вгору назустріч м'ячу й намагатися спіймати його у вищій точці стрибка. Ноги під час стрибка розводять у боки, що створює додаткову перешкоду для гравця, який захоче вступити в боротьбу за м'яч, оббігши супротивника. При приземленні гравець розводить ноги й лікті, згинає тулуб, охороняючи тим самим м'яч від вибивання.

Можливі помилки:

- ловіння на рівні грудей або підлоги;
- після ловіння м'яч не закривають від суперника.

Вправи для навчання:

- ловіння м'яча,;
- ловіння м'яча, який відскочив від щита й був кинутий в щит іншим гравцем;
- те саме, але з пасивним опором захисника;
- те саме, але з активним опором захисника;

- шикування в 2 колони, викладач із лінії штрафного кидка кидає м'яч у щит, гравці борються за м'яч;

- можливі різні рухливі ігри.

Тактика гри у захисті

Захист проти гравця без м'яча

Тримаючи гравця без м'яча, треба зміститися в бік м'яча й зробити крок назад, щоб мати можливість допомогти партнерові в триманні гравця з м'ячем і одразу ж повернутися до свого опікуваного, як тільки в нього опиниться м'яч. Положення тіла повинне бути таким, щоб захисник, не повертаючи голови, міг бачити одночасно й свого опікуваного, і гравця з м'ячем. Якщо випустити з уваги м'яч, супротивник зможе передати його безпосередньо над головою захисника. А випустити з уваги опікуваного – значить дозволити супротивникові створити кількісну перевагу під кошиком. Після кидка останнім обов'язком захисника є блокування свого підопічного й ловіння м'яча, що відскочив від щита при невдалому кидку.

Захист проти гравця з м'ячем

Тримаючи гравця з м'ячем, захисник повинен стати між охоронюваним кошиком і підопічним на відстані витягнутої руки від нього. Дивитися потрібно на пояс підопічного. Це дозволяє краще зосередитися й уникнути втрати правильної позиції при виконанні нападаючих відволікаючих рухів – фінтів. Руки повинні бути підняті на рівні пояса, долоні повернені вгору, якщо нападник просто тримає м'яч або веде його. Якщо ж він готується зробити передачу або кидок, захисник повинен підняти руки вгору. Це утруднює дії нападника. Гравець у захисті повинен бути дуже уважним, щоб не зреагувати на помилковий рух нападника. Вистрибувати вгору захисник повинен тільки тоді, коли переконається, що супротивник кидає по кошику, інакше нападник легко відійде від нього.

Методичні вказівки:

- необхідно звертати увагу на способи тримання гравця як без м'яча, так і з ним. Паралельно опановуються й навички виходу нападника на вільне місце для одержання м'яча;

- те саме, тільки нападник виконує раптові зміни напрямку, ривки для вільного одержання м'яча від партнера;

- у парах: один гравець – нападник, другий – захисник. Нападник рухається від лицьової до лицьової лінії в триметровому коридорі, виконуючи ривки, повороти, різкі зупинки, фінти. Завдання захисника – переміщаючись спиною вперед, увесь час перебувати між нападником і своїм кошиком. Потім партнери міняються ролями й по іншому боку майданчика переміщаються у зворотний бік;

- те саме, але нападник веде м'яч, а захисник, тримаючи руки за спиною або на поясі, повинен постійно займати правильну позицію;

- те саме, але захисник діє активно, тобто може вибивати м'яч;

- гра 1×1.

Можливі помилки при особистому захисті:

- захисник тримає нападника на значній відстані, дозволяючи цим виконувати йому вільні маневри по майданчику;

- після втрати м'яча гравець із запізненням знаходить свого підопічного;

- гравцеві з м'ячем не дається активний опір.

Вправи для навчання:

Гра 1×1, 2×2, 3×3, 4×4, 5×5 на одне кільце. Захисник розташовується між нападником і своїм кільцем з боку м'яча. Рука перепиняє шлях передачі. Після перехоплення гравці, які були захисниками, стають нападниками.

Командна тактика захисту

Вона базується на двох основних системах гри: особистій й зонній. При особистому захисті кожний захисник прикріплюється до певного гравця нападу. У випадку успішного застосування нападаючих заслонів важливо, щоб захисники були готові помінятися підопічними й не залишили супротивників неприкритими.

Інші принципи лежать в основі зонного захисту, при якому кожний гравець захисту відповідає за підопічного на певній ділянці майданчика на підступах до свого кошика й протидіє в ньому всім діям нападника. Крім того, якщо необхідно, він повинен допомогти партнерові в сусідній зоні.

Вправи для навчання зонному захисту:

1. Шикування в зоні 2-1-2. Гравці захисту переміщаються на передачі м'яча. Щоб ця навичка закріпилася, гравців можна з'єднати гумкою, і, якщо гравець зміщується, то й всі інші повинні зміститися, щоб закрити зону, яка звільнилася;

2. Гра «Нападають п'ятірки». Дві команди на протилежних щитах захищаються зоною 2-1-2. Третя команда нападає на одну із тих, що захищаються. Команда, що домоглася успіху, нападає на протилежний щит.

3. «Зонний баскетбол». Грають дві команди: нападники й захисники. Баскетбольний майданчик ділиться на 8 зон. У кожній зоні діє один гравець від команди. Вибігати із зони не можна, а передавати м'яч можна тільки гравцеві своєї команди, що перебуває в сусідній зоні.

4. Гра в зоні йде за правилами баскетболу.

5. Варіант: у кожній зоні діє по 2 гравці від команди. Головна увага приділяється взаємодії партнерів. Можна ввести правило: м'яч до наступної зону направляється тільки після передачі між гравцями однієї зони.

Поради:

- завжди необхідно зберігати рівновагу й захисну стійку;

- ніколи не перехрещувати ноги й не робити глибоких випадів;

- граючи проти нападника з м'ячем, утримувати погляд на поясі;

- граючи проти нападника без м'яча, утримувати в полі зору й м'яч, і підопічного;

- не грати в захисті з опущеними руками;

- не відривати ноги від підлоги, поки не переконаєтесь, що суперник вистрибнув для кидка;

- необхідно постійно бути готовим надати допомогу партнерові;

- ніколи не відпочивати в захисті;

- при втраті підопічного необхідно негайно відступити назад до кошика, відшукати його й знову вийти назустріч;

- необхідно перевести увагу на гравця з м'ячем, якщо він залишився неприкритим і загрожує кошику;

- необхідно постійно підказувати партнерам, з якого боку можна надати допомогу;

- необхідно швидко переходити до захисних дій при втраті й після забитого м'яча;

– в обороні завжди необхідно діяти наступально, не боятися контактного наступу на нападника, що володіє м'ячем. Необхідно прагнути вибити м'яч, не дати зробити передачу й кидок. Якщо нападник піднімає м'яч вгору, то необхідно негайно реагувати на це. Якщо нападник опускає м'яч униз, одразу необхідно виконати два швидких кроки назад, готуючись запобігти проходу опонента, не втрачаючи при цьому захисної стійки;

– граючи активно, необхідно не давати нападнику пройти з м'ячем через центр, усередину, а постійно відтискувати його до бічної лінії. При пропуску нападника по лицьовій лінії партнери по команді моментально повинні прийти на допомогу;

– при заслонах треба прагнути проходити за своїм опікуваним. Швидким рухом ноги, близької до заслону, намагатися випередити постановку заслону й залишитися зі своїм підопічним.

Захист пресингом

Пресинг – це найактивніший вид захисту, постійний тиск на суперника. Може бути особистим або зонним. Може починатися з моменту вкидання суперником м'яча: по всьому майданчику, на 3/4 майданчика, на своїй половині.

Метою захисту пресингом є не тільки психологічний тиск на суперника, але й прагнення зламати сформовану гру суперника, порушити його звичні зв'язки між захистом і нападом, його комбінації, робити неточними передачі м'яча, поспішними кидки. Не можна застосовувати пресинг, не опанувавши прийоми індивідуального захисту. Ця форма оборони вимагає високих фізичних кондицій, гарного резерву й зіграності всіх гравців і ланок команди.

Застосовується пресинг і як система гри на великих відрізках часу, і як вимушений захід при програванні в рахунку для прискорення темпу або при очікуванні пресингу з боку суперника. Граючи пресингом, гравці прагнуть відібрати м'яч у суперника, змушуючи його робити навісні, неточні передачі, які легко перехоплюються. Часто суперники передньої лінії пресингу, пропустивши суперників, не переслідують їх, а спостерігають за розвитком подальших подій. Це груба помилка. Необхідно переслідувати гравця з м'ячем, намагаючись позаду вибити в нього м'яч, наступаючи йому на п'яти. Тим самим ви змушуєте суперника поспішати, хвилюватися, помилятися. Якщо в зонному або особистому пресингу ви залишилися без гравця й не надаєте допомогу товаришеві, ви припускаєтеся помилки. Якщо з п'яти гравців, які пресингують, один не активний, нанівець іде робота всієї команди. Пресинг – це, насамперед, активна оборона всієї команди.

У сучасному баскетболі багато тренерів схиляються до думки, що особистий пресинг менш ефективний, важкий, приводить до великої кількості персональних порушень і поступається ефективністю зонним системам пресингу. І в цьому є своя правда, тому що кожний гравець із гарним дриблінгом здатний упоратися з особистим пресингом без помітних труднощів.

Незважаючи на те, що зонний пресинг став більш популярним, без уміння грати особистим пресингом обійтися неможливо.

Вправи для навчання:

Необхідно постійно тренувати захист 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 по всьому майданчику, з м'ячем і без м'яча, з веденням і без ведення, із заслонами й без них, спочатку кроком, потім на високій швидкості.

Корисними є вправи, у яких кількість захисників переважає над кількістю нападників. Ці вправи сприяють взаємодії захисників, розвивають навички відбирання м'яча. Гарні вони й для атакуючих гравців. При тренуванні особистого пресингу потрібно приділити належну увагу швидким пересуванням гравців у активній стійці, у різних напрямках, при вмілій зміні позицій гравців.

Захисники першої лінії оборони прагнуть відтіснити своїх нападників до бічних ліній і не дати нападнику обійти себе з м'ячем і без м'яча.

Якщо один із захисників вдало зупинив атакуючого з м'ячем біля бічної лінії на перетині зі штрафною або центральною лінією, партнер по обороні повинен прийти на допомогу товаришеві: удвох вони змушують його зробити навісну передачу, до перехоплення якої готові інші три гравці.

4.3 Техніка й тактика гри в гандбол

Техніка й тактика гри у нападі

Технічні прийоми гри у нападі

До основних технічних прийомів гри в нападі належать пересування, передавання, ловіння, ведення м'яча, кидки по воротах, обманні дії, заслони. Вони виконуються гравцями індивідуально й колективно як на місці, так і в русі.

Пересування

Від уміння гравців правильно й раціонально пересуватися майданчиком залежить організація гри як у нападі, так і в захисті. За допомогою швидких пересувань створюються умови гравцеві для вибору зручного місця на майданчику, звільнення від суперника, одержання м'яча й завершення атаки. У гандболі основними способами пересування є приставні кроки; біг по прямій; біг зі зміною напрямку й швидкості пересування; біг спиною вперед; біг з обманними рухами; стрибки на правій, лівій і двох ногах.

У процесі гри зазначені способи пересувань можуть застосовуватися в різних поєднаннях, з певною швидкістю й напрямками. При обороні гравці пе-

ресуваються ліворуч і праворуч в основному приставними кроками, а при виходах уперед або відступі назад найкраще використовувати біг з різною швидкістю, спиною вперед, стрибки вперед і назад, а також підскоки й випади.

Методичні вказівки

Для навчання пересуванням краще використовувати спеціальні вправи, ігрові естафети, рухливі ігри. Із цією метою варто підбирати прості ігрові естафети й рухливі ігри, при виконанні яких гравці по черзі роблять зупинки з наступним пересуванням. Від правильної техніки переміщень залежить і ефективність виконання технічних прийомів з м'ячем. При переміщенні гравця бігцем рекомендується із самого початку виконувати технічний прийом на носках, це дозволяє зробити ривок і досягти максимальної швидкості руху. Дуже важливо для виконання прийомів з м'ячем навчитися переміщатися так, щоб руки, виконуючи рухи, були не залежні від ритму швидкості руху ніг. Для різкої зміни напрямку необхідно виставити ногу в бік повороту, злегка повернувши її стопою усередину. Відштовхуючись від підлоги стопою, гравець робить різкий поворот у потрібний бік. Для виконання зупинок рекомендується різко нахилити тулуб назад, виставляючи праву ногу вперед стопою, розгорнутою усередину, і повертатися боком до напрямку руху. Іншу ногу необхідно сильно зігнути в колінному суглобі. Якщо гальмування або зупинку необхідно виконати двома ногами, то для цього спочатку виконується стрибок. Він потрібний для того, щоб обидві ноги різко вивести вперед і в такий спосіб погасити просування вперед. При відштовхуванні тулуб злегка нахиляється назад. При приземленні необхідно зігнути ноги в колінних суглобах, намагаючись рівномірно розподілити вагу тіла на обидві ноги.

Для виконання стрибків гравцеві необхідно швидко присісти, відвести руки назад, швидко розгинаючи ноги й роблячи мах руками вгору-вперед, вистрибнути вгору. Приземлення при всіх способах стрибків повинне бути м'яким, без втрати рівноваги це досягається амортизуючим рухом ніг.

Вправи для навчання

1. Пересування приставним кроком уперед, назад, убік зі зміною швидкості.

2. Біг з поворотом на 360° із наступним прискоренням на 15–20 м.

3. Біг зі зміною напрямку й швидкості руху: по дузі, колу, «вісімці», діагоналі майданчика.

4. Біг з подоланням перешкод: набивних м'ячів, бар'єрів, гімнастичних ослонів.

5. Біг на місці, за сигналом, біг по прямій у встановлене місце.

6 Біг на 15–20 м за сигналом з низького старту.

7. Біг спиною вперед з положення упору присівши. За сигналом швидко встати й пробігти 15–20 м.

8. Біг по прямій, за сигналом виконати стрибок, взяти м'яч і передати його партнерові.

9. Виконуючи присідання, за сигналом зробити ривок до м'яча, підібрати його й передати партнерові.

10. Виконавши перекат убік на п'ятах з упору сидячи, гравцеві необхідно швидко встати, зробити ривок уперед, підібрати м'яч і передати партнерові.

11. Ходьба у півприсіді. За сигналом встати, виконати ривок до м'яча, підібрати його й передати партнерові.

Стійка готовності

При навчанні пересуванням, особлива увага звертається на вміння гравця постійно перебувати в стійці готовності, при якій вага тіла розподіляється рівномірно на носки обох ніг, п'яти злегка відірвані від підлоги, голову варто тримати прямо й поглядом контролювати гравця з м'ячем. Дуже важливо, щоб у стійці готовності ноги гравця були зігнуті в колінах, при цьому лівою або правою ногою робиться невеликий крок уперед, тулуб також нахиляється вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні розташовуються перед грудьми.

Методичні вказівки

Гравець, що очікує м'яч від свого партнера, повинен стояти до нього обличчям й бути готовим у будь-який момент прийняти м'яч. Після пояснення й показу гравці займають позицію, зручну для прийому м'яча від партнера. За сигналом викладача приймають стійку готовності й отримують від партнера м'яч. Після кожної серії вправ необхідно виявляти помилки, доводити їх до відома гравців й продовжувати виконувати технічний прийом до повного його вдосконалювання.

Вправи для навчання

1. Гравці довільно пересуваються по майданчику кроком або дрібним бігом. За сигналом різко зупиняються, приймають стійку готовності.

2. Гравці виконують присідання, потім за сигналом зупиняються й виконують стійку готовності.

3. Гравці виконують стрибки на двох і одній нозі, після сигналу приймають стійку готовності.

4. У парах, стрибаючи на одній нозі, гравці намагаються виштовхнути один одного з кола, за сигналом приймають стійку готовності.

5. В упорі лежачи гравці виконують згинання й розгинання рук в упорі. За сигналом виконують стійку готовності.

6. З упору присівши гравці виконують перекидання у правий або лівий бік, за сигналом виконують стійку готовності.

Тримання м'яча

У гандболі тримання м'яча здійснюється двома й однією рукою при ловінні м'яча, після ведення його, при підготовці до передавання або кидка м'яча гравцеві необхідно тримати м'яч завжди двома руками, охопивши його кистями. Пальці зведені, м'яч перебуває перед грудьми.

Виконуючи передачі, фінти з м'ячем, кидки м'яча по воротах, гравець тримає м'яч однією рукою. Залежно від розмірів кисті м'яч можна тримати захопленням і збалансованим способом.

При триманні м'яча захопленням гравець після ловіння перекладає м'яч в одну руку й охоплює його широко розставленими пальцями. Це дає можливість робити однією рукою з м'ячем різні імітаційні рухи, помилкові

замахи на передачу або кидок і тим самим зненацька і приховано для суперника виконувати різні технічні прийоми.

При утриманні м'яча збалансованим способом гравець вільно кладе м'яч на долоню й притримує його пальцями. Такий спосіб тримання м'яча звичайно застосовується при швидких передачах м'яча й кидках без попередньої підготовки. Однак у цьому випадку утруднюється виконання різних обманних імітаційних рухів.

Триманню м'яча двома й однією рукою звичайно навчають паралельно з навчанням ловінню, передаванню й кидкам м'яча. Ловіння м'яча виконується в основному двома руками на місці й у русі. При ловінні м'яча, що летить на середній висоті, руки виставляються вперед долонями вниз-усередину, ноги злегка зігнуті в колінах. У момент ловіння пальці охоплюють м'яч, руки згинаються в ліктях, м'яч притягується до грудей. Якщо м'яч летить високо, гравець піднімається на носки, піднімає руки вперед-вгору, долоні обертає вперед-усередину, пальці рук широко розставляє, великі пальці зближає.

М'ячі, що летять низько, ловлять при одночасному згинанні ніг, нагинанні тулуба вперед і виставлянні рук у бік польоту м'яча вперед-вниз, долонями, спрямованими всередину. У момент ловіння пальці широко розставляються, мізинці зводяться якнайближче.

Передавання м'яча

Найпоширенішими є такі передачі м’яча: однією рукою від плеча; однією рукою через спину; однією рукою над плечем; за головою; однією рукою знизу. Для виконання передачі одною рукою від плеча після ловіння, гравець перекладає м'яч у праву або ліву руку, згинає її в ліктьовому суглобі, відводить назад, лікоть піднімає на висоту плеча, а кисть із м'ячем утримує на рівні голови. При передаванні м'яча кисть згинається, повертається долонею вперед-униз, ліва рука відводиться назад, а права нога виноситься вперед і на неї переноситься центр ваги тіла.

Передавання м'яча однією рукою через спину виконується дугоподібним рухом руки за спину з одночасним розворотом кисті долонею усередину до тулуба. Гравець посилає м'яч партнерові за спиною різким рухом передпліччя.

Передавання м'яча однією рукою над плечем за головою виконується легким рухом кисті за допомогою розвороту її долонею всередину. М'яч посилається над плечем за головою у бік партнера.

Передавання м'яча прямою рукою знизу застосовується без підготовки для точних передач на короткі відстані. Після ловіння м'яча гравець робить замах прямою рукою назад, центр ваги переносить на праву ногу, ліва – спереду, потім зворотним рухом м'яч посилається вперед партнерові, а центр ваги переноситься на ліву ногу.

Методичні вказівки

Навчитися тримати, ловити й точно передавати м'яч партнерові на різні відстані не важко. Ці елементи техніки гри є природними видами рухової діяльності людини. При навчанні необхідно на перших тренуваннях

подивитися, як виконують інші спортсмени передавання й ловіння м'яча й самим активно увійти в тренування.

На початковому етапі підготовки гандболістів найкраще навчання ловінню й передаванню м'яча проводити за допомогою естафет і рухливих ігор. У цьому випадку збільшується емоційний фактор процесу навчання, зникає елемент одноманітності тренування, з'являється можливість тримати, ловити й передавати м'яч багаторазово в різних ігрових ситуаціях і з різною швидкістю. Надалі процес навчання техніці гри рекомендується проводити з обов'язковим виконанням спеціальних вправ у ловінні й передаванні м'яча.

При навчанні передаванню м'яча особлива увага звертається на виконання основної стійки гравця, при якій ноги треба розставити на ширину плечей, злегка зігнути їх у колінах, а ліву або праву ногу виставити вперед. Основним рухом при передаванні є одночасний рух тулуба й руки з м'ячем назад. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, в цей момент перебуває спереду на рівні грудей. Центр ваги переноситься на ногу, що стоїть позаду. У момент передавання м'яча гравець одночасно з поворотом тулуба вперед починає рух рукою, що тримає м'яч, а центр ваги переносить на ліву ногу. Потім рука з м'ячем, розгинаючись у ліктьовому суглобі, виноситься вперед і супроводжує м'яч до повного відділення м'яча від пальців руки.

Навчання ловінню м'яча проводиться одночасно з навчанням передаванню й триманню його. Ці елементи техніки нерозривні між собою, доповнюють один одного, і якість виконання кожного з них окремо залежить від здатності гравця точно передавати м'яч партнерові, чітко ловити його й уміти вчасно визначати спосіб тримання м'яча.

Ловіння м'яча є вихідною позицією для наступних передачі, ведення й кидка м'яча по воротах. У грі доводиться ловити м'яч, що котиться по майданчику, після відскоку від його поверхні й м'ячі, що летять на різній висоті. Ловити м'яч рекомендується завжди двома руками, тому що цей спосіб ловіння найбільш простий і надійний.

Вправи для навчання

1. Гравці шикуються на відстані 8–10 м один навпроти одного, за сигналом передають і ловлять м'яч.

2. Передавання й ловіння м'яча на місці в парах, у трійках, у четвірках.

3. Два гравці стають на відстані 8–10 м один від одного. У одного м'яч. Підкинувши м'яч вгору, гравець ловить його й виконує передачу партнерові.

4. Передавання й ловіння м'яча зі зміною місць у протилежних колонах.

5. Передавання й ловіння м'яча в русі, у парах.

6. Передавання й ловіння м'яча в русі, у трійках, з переміщенням по «вісімці».

7. Гравці шикуються на відстані 10–12 метрів один навпроти одного, передаючи м'яч, міняються місцями.

8. П'ять гравців розташовуються по колу. У одного м'яч. Передавши м'яч партнерові по діагоналі, гравець, що передав м’яч, швидко займає його місце.

9. Два гравці, передаючи м'яч один одному різними способами, то зближаються, то збільшують відстань між собою.

10. Один гравець стартує від лицьової лінії, другий гравець виконує передачу, коли перший досягне середньої лінії майданчика.

Кидки по воротах

Кидки м'яча по воротах виконуються однією рукою з місця й у русі, з опорної позиції, у стрибку, із падінням у бік кидка.

Найпоширенішими кидками м'яча в гандболі є:

1. Кидок зігнутою рукою зверху виконується з основної стійки, при якій ліва нога спереду, м'яч обхоплюється пальцями руки й утримується на рівні голови, лікоть піднятий до висоти плеча, рука з м'ячем злегка відводиться вбік. Виконуючи кидок, гравець одночасно рухом таза й плеча розгинає руку в ліктьовому суглобі й за рахунок активної роботи кисті виконує кидок. Центр ваги переносить на ліву ногу, а правою робить крок уперед.

2. Кидок у стрибку виконується в той момент, коли гравець після стрибка вгору досягає найвищої точки. Права рука з м'ячем, зігнута в ліктьовому суглобі, відводиться назад, ліва – виноситься вперед. Виконуючи кидок, гравець розвертається грудьми вперед, різко відводить праву ногу назад і кидок закінчується захльостувальним рухом кисті;

3. Кидок м'яча в падінні виконується при вихідній позиції гравця боком, грудьми або спиною до воріт. Після ловіння м'яча гравець випрямляє штовхальну ногу, руку з м'ячем розгинає в ліктьовому суглобі й за рахунок різкого руху кисті робить кидок зверху.

Методичні вказівки

Для того щоб навчитися влучно й сильно кидати м'яч по воротах, необхідно бути сильним, спритним спортсменом. Навчання кидкам рекомендується починати з кидка м'яча від плеча зверху. Для цього необхідно створити уявлення про цей кидок за допомогою розповіді й показу й почати відпрацьовувати кидок на місці, а потім у русі після одного, двох і трьох кроків. Закріпивши вміння виконувати вправу за допомогою різних спеціальних вправ, гравці переходять до навчання кидкам у падінні з опорної позиції. Після оволодіння технікою кидків м'яча в опорній позиції можна переходити до вивчення більш складних кидків, кидків з розбігу в стрибку після ведення м'яча й після одержання його від партнера, а потім переходити до навчання кидкам у падінні в безопорній позиції й кидкам із закритих позицій.

Вправи для навчання

1. Гравці шикуються в одну шеренгу в залі й кидають м'яч із місця способом від плеча зверху. Після відскоку м'яча від стінки ловлять його й знову повторюють кидок.

2. Гравці шикуються уздовж дев'ятиметрової лінії. Піймавши м'яч, гравці під крок з лівої виконують кидки по воротах.

3. Те саме, що вправа 2, тільки гравці виконують кидок після трьох кроків.

4. Гравці шикуються на середній лінії, виконують ведення м'яча у бік воріт, потім ловлять м'яч, роблять три кроки й кидок по воротах.

5. Гравці шикуються в одну колону по центру майданчика. Перед воротами на лінії вільних кидків стоїть гравець. Гравці, що стоять у колоні, передають м'яч гравцеві, що стоять перед воротами, одержують від нього зворотну передачу й після трьох кроків виконують кидок по воротах.

6. Те саме, що вправа 5, тільки гравці виконують кидки в стрибку.

7. Гравці шикуються уздовж лінії вільних кидків лівим боком до воріт. За сигналом випрямляють штовхальну ногу, руку з м'ячем розгинають у лікті й роблять кидок по воротах. Приземлення виконують спочатку на ліву, а після випускання м'яча – й праву ногу.

8. Гравці парами шикуються на середній лінії майданчика перед воротами. У повільному бігу передають м'яч один одному, добігши до лінії воротарського майданчика, гравець із м'ячем виконує кидок по воротах.

9. Те саме, що вправа 8, тільки гравець виконує кидок в стрибку.

10. Гравці шикуються на середній лінії майданчика праворуч від воріт.

11. Один гравець із м'ячем займає місце в зоні воротаря. За сигналом гравець виконує біг від середньої лінії до воріт, одержує м'яч і робить кидок по воротах.

Ведення м'яча

Ведення м'яча виконується плавним штовхоподібним рухом руки й кисті. Рука повинна бути зігнута в ліктьовому суглобі з вільно розведеними пальцями. Для того щоб домогтися при веденні відскоку м'яча на потрібну висоту, гравець повинен робити м'які й плавні рухи кистю. При веденні необхідно тулуб злегка нахилити вперед.

Методичні вказівки

При навчанні веденню гравець накладає кисть правої або лівої руки на поверхню м'яча, обернену до гравця, плавним штовхоподібним рухом руки й пальців направляє його вниз-уперед. Після відскоку м'яч зустрічається кистю. Рука в цей момент зігнута в лікті, а ноги злегка зігнуті в колінах. При початковому навчанні ведення краще виконувати на місці, потім у кроці й легкому бігу. Рекомендується ведення виконувати по прямій на невеликі відстані, потім поступово збільшувати швидкість переміщення, змінюючи напрямок руху, і, нарешті, цей технічний прийом виконувати з опором партнера.

Вправи для навчання

1. Гравці шикуються у дві шеренги одна проти іншої на відстані 10–15 м. М'ячі перебувають у гравців однієї шеренги. За сигналом гравці першої шеренги виконують ведення м'яча на місці, а за другим сигналом ловлять м'яч і передають його гравцям другої шеренги, які продовжують виконувати ведення.

2. Гравці шикуються в колонах одна проти іншої по 4–5 осіб на відстані 10–15 м. За сигналом направного гравець із м'ячем веде його по прямій у бік протилежної колони й передає м'яч направному цієї колони, що продовжує виконувати ведення.

3. Те саме, що вправа 2, тільки ведення гравці виконують із обведенням предметів (стійки, набивні м'ячі).

4. Те саме, що вправа 2, тільки ведення м'яча гравці виконують на швидкість.

5. Гравці шикуються у дві колони: одна на лицьовій лінії праворуч від воріт, інша так само біля інших воріт. Направні гравці колон мають м'ячі. За сигналом гравці з м'ячем швидко виконують ведення по прямій і потім передають м'ячі гравцям протилежних колон, самі стають наприкінці протилежної колони, а направні одночасно продовжують виконувати ведення.

6. Ведення м'яча з опором партнера. Гравці розподіляються по парах: нападник і захисник. Гравець із м'ячем намагається обвести захисника. Якщо захисник відбере м'яч, гравці міняються ролями.

7. Гравці шикуються у дві колони одна проти іншої на відстані 15–20 м. За сигналом гравець однієї колони веде м'яч у напрямку іншої колони приставним кроком правим або лівим боком, передає м'яч направному гравцеві іншої колони й займає місце в протилежній команді.

8. Ведення м'яча в півприсіді на швидкість.

9. Ведення м'яча без зорового контролю.

10. Проведення естафети. Ведення м'яча з обведенням предметів на швидкість із виявленням кращої команди або гравця.

Обманні дії

Обманні дії є поєднанням різних рухів рук, ніг, тулуба, спрямованих на зміну дій суперника, протилежних виконанню технічного прийому.

За складністю виконання обманні рухи бувають прості й складні.

До простих фінтів можна віднести помилковий ривок гравця в один бік з різкою зміною руху в інший, обведення гравця за допомогою однокрокового або двокрокового руху. До складних обманних дій належать поєднання комбінованих рухів гравця. Наприклад, імітація кидка або передавання з наступним веденням м'яча, обведення гравця поворотом на лівій нозі через праве плече, обведення гравця поворотом на правій нозі через ліве плече.

При виконанні обманних дій гравці повинні добре координувати свої рухи в близькості із супротивником і в діях використовувати в поєднанні випади, нахили, зупинки, повороти, замахи на кидок і передавання м'яча, зміна напрямку й швидкості бігу. Дуже важливо при виконанні обманних дій навчитися виконувати імітацію передавання м'яча й досконало виконувати замах на кидок. У цьому разі гравець, зблизившись із захисником, робить широкий крок із нахилом тулуба й всім своїм виглядом показує, що буде виконувати кидок м'яча по воротах саме з цього боку. Однак у наступний момент спортсмен переносить вагу тіла на іншу ногу, нахиляється праворуч і зненацька робить кидок м'яча по воротах.

Методичні вказівки

Навчання обманним діям рекомендується починати з пояснення й показу, дотримуючись при цьому послідовності за ступенем складності виконуваних обманних дій. На початковому етапі розучування обманних дій рекомендується виконувати вправи в уповільненому темпі без м'яча й без суперника. На другому етапі відпрацьовування обманних дій проводиться з м'ячем і в близькості від суперника в повільному темпі, потім

швидкість виконання збільшується. Технічний прийом необхідно повторювати багаторазово. У процесі виправляти помилки й поступово підводити гравців до виконання технічного прийому в ігрових ситуаціях. На заключному етапі навчання виконанню обманних дій необхідно випробувати в однобічних і двосторонніх іграх.

Тактичні прийоми гри у нападі

Заслони

Заслони застосовуються для створення тимчасової кількісної переваги з метою звільнення гравця від опіки суперника.

За допомогою заслонів гравці можуть ускладнювати дії захисників і створювати ігрову перевагу. Залежно від поставленої мети заслони можуть виконуватися гравцем з м'ячем і без нього й підрозділяються на рухомі, передні й бічні.

При рухомому заслоні гравець стає на шляху просування захисника й блокує його тулубом до кінця пересування. Виконуючи передній заслін, гравцеві необхідно стати обличчям або спиною до супротивника й загородити його тулубом, щоб надати партнерові тимчасову можливість діяти більш вільно. При бічному заслоні гравець займає місце збоку від захисника й тулубом заважає йому рухатися в напрямку гравця, який атакує, тим самим створює тимчасову можливість партнерові за командою вільно передавати м'яч або атакувати ворота.

Методичні вказівки

Для того щоб вчасно й зненацька виконувати заслони, необхідна більша погодженість між гравцем, який виконує заслін, і гравцем, який буде використовувати заслін для створення ігрової переваги.

При навчанні заслонам рекомендується підвідні й спеціальні вправи виконувати в парах з тими гравцями, з якими на майданчику під час гри необхідно буде діяти у взаємозв'язку. Виконання заслону не становить труднощів, якщо технічний прийом буде виконаний раніше або пізніше, ніж намір партнера використовувати заслін у ігровій ситуації. У цьому разі, навіть якщо заслін буде поставлений на високому технічному рівні, він втратить рацію. Тому головним завданням при навчанні заслонам є погоджені й своєчасні дії групи гравців у команді. При початковому навчанні техніці виконання заслонів рекомендується створити уявлення про них, потім навчити виконувати заслони в повільному темпі без м'яча й опору партнера. Тільки після того, як гравці опанують елементи техніки виконання заслонів, необхідно переходити до навчання заслону при переміщенні з м'ячем, постановці заслону гравцеві, який опікує нападника, й постановці заслону при комбінаційному переміщенні гравців, в односторонніх і двосторонніх іграх.

Вправи для навчання

1. Гравці шикуються у дві колони по 3–4 особи. Гравець однієї колони для виконання обманного руху лівою ногою робить поштовх на просування праворуч і одночасно виставляє праву ногу вперед-праворуч, згинаючи її в коліні. Тулуб нахиляється в бік правої ноги. Потім гравець різко

відштовхується правою ногою ліворуч, робить лівою ногою крок уперед-ліворуч, тулуб розвертається в лівий бік, продовжує рухатися вперед і займає місце наприкінці протилежної колони.

2. Те саме, що впр. 1, тільки гравці виконують вправу з правої ноги.

3. Те саме, що впр. 1, тільки гравці виконують вправу з м'ячем.

4. Гравці вибудовуються в колонах одна проти іншої на відстані 5–6 м по 2–3 осіб. За сигналом направного однієї колони, просуваючись до направного іншої колони, імітує кидок м'яча по воротах. Коли умовний захисник зреагує, гравець обводить його поворотом через ліве або праве плече. Потім гравці міняються ролями.

5. Те саме, що впр.4, тільки виконується вправа з м'ячем по 3–5 гравців на відстані 3–4 м один від одного.

6. Гравці шикуються в колонах. За сигналом тренера гравець однієї з колон переміщається до направного протилежної колони і ставить йому передній заслін. Потім займає місце наприкінці протилежної колони.

7. Два гравці, переміщаючись у напрямку до захисника, передають один одному м'яч. Гравець із м'ячем, наблизившись до захисника, передає м'яч партнерові, а сам ставить захисникові заслін. Гравець, що одержав м'яч, обходить захисника, використовуючи заслін, й кидає м'яч по воротах.

8. Гравці шикуються в три колони по 2–3 особи. Направні в колонах одночасно переміщаються за годинниковою стрілкою, виконують бічний заслін направним протилежних колон, а потім стають наприкінці колони.

9. Два гравці розташовуються на середній лінії на 3–5 м один від одного. Перед воротами стоїть захисник. Два гравці, пересуваючись у бік воріт, передають один одному м'яч. Наблизившись до захисника, один із гравців, передавши м'яч партнерові, ставить захисникові бічний заслін, обходить захисника й робить кидок по воротах.

10. Три гравці розташовуються трикутником. Один гравець передає м'яч партнерові, що стоїть праворуч від нього, швидко одержує назад м'яч, а гравець, що передав м'яч, ставить бічний заслін гравцеві, який стоїть теж праворуч. Гравець із м'ячем, використовуючи заслін, просувається до воріт і виконує кидок по воротах.

Швидкий прорив

Методичні вказівки

Для навчання швидкому прориву гравцям необхідно навчитися стрімко пробігати відрізки 20–30 м і одночасно вчитися на великій швидкості ловити м'яч. При навчанні швидкому прориву рекомендуються спеціальні вправи на ловіння м'яча в русі виконувати вздовж бічної лінії ліворуч і праворуч від своїх воріт. Для початкового виконання цього технічного прийому кращою вправою буде передавання м'яча в парах від своїх воріт до воріт супротивника на великій швидкості.

Вправи для навчання

1. Гравці шикуються в колону по 5–6 осіб на лицьовій лінії майданчика ліворуч від воріт. Гравець передає м'яч воротареві, що стоїть у воротарській зоні, сам направляється до протилежних воріт, одержує від воротаря м'яч і виконує кидок.

2. Гравці шикуються в колону по 3–4 особи на лицьових лініях майданчика ліворуч від воріт. У центрі майданчика стоять два гравці. Направні гравці колон передають м'ячі гравцям, що стоять у центрі майданчика, швидко біжать у відрив, одержують зворотний пас, виконують кидок по воротах і займають місце наприкінці протилежної колони.

3. Гравці шикуються в колони по 3–4 особи праворуч і ліворуч від воріт на лицьовій лінії майданчика. У воротарському майданчику стоїть воротар з м'ячем. За сигналом направного гравці колони виконують прискорення по прямій, воротар виконує передачу у відрив одному із гравців, що швидко передає м'яч іншому спортсменові для виконання кидка м'яча по воротах. Коли всі гравці виконають завдання, вправа повторюється з іншого боку.

4. Гравці шикуються в колону по 5–6 осіб на лицьовій лінії майданчика ліворуч або праворуч від воріт. У центрі майданчика перебуває гравець. Направний колони передає м'яч гравцеві, що стоїть у центрі майданчика, робить ривок на 20–25 метрів, одержує зворотний пас і виконує кидок по воротах.

5. Гравці шикуються в три колони по 3–4 особи вздовж лінії вільних кидків. У воротах перебуває воротар з м'ячем. За сигналом він направляється по прямій до протилежних воріт, передає м'яч гравцеві, що побіг у відрив по центру. Гравець із м'ячем оцінює ситуацію й передає м'яч тому гравцеві, що далі втік у відрив. Піймавши м'яч, спортсмен виконує кидок.

6. Те саме, що впр. 5, тільки воротар передає м'яч гравцеві, що стоїть праворуч від воріт.

7. Те саме, що впр. 5, тільки воротар передає м'яч гравцеві, що стоїть ліворуч від воріт, який, направляючись до протилежних воріт, зміщується до центру майданчика, а гравець середньої колони біжить на лівий край майданчика, одержує пас і виконує кидок по воротах.

Позиційний напад

Позиційний напад краще застосовувати при організованому захисті. Систему розташування гравців, при якій три гравці розташовуються в шестиметровій лінії, а інші – у зоні вільних кидків, називають системою нападу 3:3. При системі нападу 4:2 чотири гравці розташовуються в шестиметровій лінії й активно взаємодіють із іншими гравцями, розташованими за лінією вільних кидків. При системі нападу 2:4 два гравці розташовуються в шестиметровій лінії й погодженими активними діями не дають захисникам вільно пересуватися майданчиком. Чотири інші нападники розташовуються за лінією вільних кидків і за рахунок активних переміщень, швидких передач і заслонів гравців першої лінії нападу атакують ворота.

При системі нападу 1:5 один гравець розташовується у воротарській зоні, а інші п'ять нападників – поза зоною вільних кидків.

Методичні вказівки

При навчанні позиційному нападу необхідно навчити гравців першої й другої ліній нападу взаємодіяти між собою. Для цього необхідно на тренувальних заняттях відпрацьовувати елементи в постановці заслонів, гравцям другої лінії нападу – переміщатися до лінії воротаря. Гру гравців першої лінії нападу необхідно спрямовувати на вміння узгоджено діяти при

переміщенні, ставити заслони, створювати кількісну перевагу, взаємодіяти з гравцями другої лінії й з першою нагодою атакувати ворота. Гравців другої лінії нападу необхідно вчити виконувати помилкові й імітаційні дії, за рахунок яких будуть створюватися умови для більш вільних дій гравців першої лінії нападу. Необхідно також уміти швидко оцінювати обстановку й з першою нагодою без затримки атакувати ворота суперника. Для опанування системи позиційного нападу гравцям у першу чергу необхідно навчитися швидко й цілеспрямовано переміщатися майданчиком з м'ячем і без м'яча.

Вправи для навчання

1. Троє гравців шикуються вздовж лінії вільних кидків, а інші три гравці команди розташовуються вздовж лінії воротарського майданчика. Перші три гравці переміщаються малою вісімці, передають один одному м'яч і виводять на кидок гравця другої трійки, який перебуває в зручній позиції для завершення кидка м'яча по воротах.

2. Гравці розташовуються на майданчику так само, як при виконанні вправи Гравці стоять уздовж лінії вільних кидків, по черзі наближаючись до воротарського майданчика, виконують замах на кидок і передають м'яч гравцеві, який перебуває поруч, потім, вибравши зручний момент, виводять на кидок гравця, який стоїть біля лінії воротарського майданчика.

3. Гравці розташовуються на майданчику в такий спосіб. Три – уздовж лінії воротарського майданчика й три – уздовж лінії вільних кидків, в одного з них м'яч. Передаючи один одному м'яч, усі гравці пересуваються майданчиком великою вісімкою й виводять на кидок гравця, який зайняв зручну позицію для кидка.

4. Три гравці розташовуються вздовж лінії воротарського майданчика, а інші три – уздовж середньої лінії. Гравці, що перебувають біля середньої лінії, передаючи м'яч у трійці малою вісімкою, пересуваються вперед і перед лінією вільних кидків гравець, що володіє м'ячем, виконує передачу тому, хто перебуває у воротарському майданчику й що завершує вправу кидком м'яча по воротах.

5. Два гравці стають уздовж лінії вільних кидків, а чотири – уздовж лінії воротарського майданчика. Гравці першої лінії, передаючи м'яч гравцям другої лінії нападу, вибирають момент для кидка м'яча по воротах.

Технічні і тактичні прийоми гри у захисті

Технічні прийоми гри у захисті

До основних технічних прийомів гри в захисті належать захисна стійка, пересування в захисній стійці, блокування, перехоплення м'яча, гра воротаря.

Захисна стійка

У захисній стійці ноги злегка зігнуті в колінах, ліва або права – трохи спереду, тулуб нахилений уперед, руки зігнуті в ліктьовому суглобі й перебувають перед грудьми, погляд зосереджений на м'ячі.

Методичні вказівки

Навчаючись стійці в захисті, гравцям необхідно стати вздовж шестиметрової лінії спиною до воріт і за сигналом прийняти основну стійку готовності, потім повільно переміщатися приставним кроком ліворуч, праворуч. У процесі виконання завдання викладач виправляє помилки.

Потім необхідно цю вправу ускладнити й виконувати її з опором партнера, у кроці, у повільному бігу із зупинками й по воротах. Вправи необхідно повторювати багаторазово.

Вправи для навчання

1. З опори присівши виконати перекат убік, перейти у вихідну позицію, встати й прийняти позицію захисної стійки.
2. З опори присівши зробити перекид уперед, швидко встати й прийняти позицію захисної стійки.
3. З основної стійки виконати присідання на двох ногах. У момент присідання – руки в боки.
4. Ходьба перехресним кроком лівим/правим боком. За сигналом прийняти основну стійку.
5. Ходьба в півприсіді. За сигналом встати й прийняти позицію захисної стійки.
6. З вихідної позиції ноги ширше плечей, руки за головою, по черзі присідання на лівій і правій нозі. За сигналом швидко прийняти позицію захисної стійки.
7. З опори присівши, падаючи назад, виконати перекат назад. Швидко піднятися, прийняти захисну стійку.
8. Біг з низького старту на 20–25 м. За сигналом зупинитися й прийняти захисну стійку.
9. Біг з подоланням перешкод (набивних м'ячів, бар'єра, гімнастичних ослонів). Після подолання перешкод прийняти позицію захисної стійки.

Пересування в захисній стійці

Пересування в захисній стійці виконуються приставними кроками праворуч й ліворуч, випадами вперед і в боки, стрибками вперед, у боки бігцем уперед спиною. При пересуванні гравець повинен завжди перебувати на злегка зігнутих ногах і переміщатися на носках.

Вправи для навчання

1. Ходьба випадами, руки в боки.
2. Ходьба на носках, руки за голову.
3. Ходьба перекочуванням з п'яти на носок, руки на поясі.
4. Ходьба в повному присіді й півприсіді, руки на поясі.
5. Ходьба приставним кроком уперед, назад, убік зі зміною швидкості.
6. Ходьба правим, лівим боком, перехресним кроком, руки перед грудьми.
7. Пересування приставними кроками вперед і назад, руки в боки.
8. Біг широким кроком з вільним махом рук.
9. Біг на зігнутих ногах, руки в боки.
10. Біг з поворотом на 180° і наступним прискоренням.

11.Біг човниковий.

12. Дрібний біг з вільним махом рук.

Блокування

Блокування включає комплекс спеціальних рухів, які складаються з переміщень, стрибків, винесення й постановлення рук, приземлення. Виконуючи блокування, гравець енергійно виносить руки вгору злегка вперед, пальці рук широко розставлені, великі пальці зведені разом.

Блокування виконується одним або групою гравців. При атаці воріт з далеких позицій, при розіграші вільних кидків, особливо коли час для атаки закінчено, захисники застосовують груповий блок. Одиночний блок ставиться захисником у безпосередній близькості перед гравцем, виконується пізніше, ніж стрибок нападника, і повинен збігатися з моментом замаху його руки з м'ячем назад. Після блокування гравець приземлюється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і приймає вихідну позицію захисної стійки.

Методичні вказівки

На початку навчання блокуванню необхідно звернути увагу на своєчасне виконання стрибка й правильне положення кистей рук. Надалі необхідно намагатися, щоб гравець при виконанні блоку, перебуваючи в стрибку, стежив не тільки за м'ячем, але й за рухом нападника, який виконує кидок м'яча по воротах. При виконанні блокування гравці повинні добре виконувати стрибки як з місця, так і з розбігу. Навчати блокуванню необхідно всіх гравців. Переходити до виконання групового блоку двома, трьома й більше гравцями необхідно після того, як гравці добре опанують техніку одиночного блокування.

Вправи для навчання

1. З основної стійки виконувати стрибки вгору, руки в момент стрибка піднімати вгору.

2. З основної стійки підскоки по черзі на одній і двох ногах.

3. Стрибок вгору поштовхом однієї ноги, руки швидко підняти вгору.

4. Два гравці, стоячи один біля одного, одночасно підстрибують, руки піднімаючи вгору, у найвищій точці стрибка вдаряють один одного долонями.

5. Стрибки вгору з просуванням праворуч, потім ліворуч приставними кроками, із замахом рук через боки вгору.

6. З низького присіду гравець вистрибує вгору й одночасно піднімає руки вгору.

7. Троє гравців з низького присіду, взявшись за руки, одночасно вистрибують вгору із замахом рук уперед-вгору.

8. Шість гравців, стоячи в одній шерензі й взявшись за руки, одночасно вистрибують вгору із замахом рук уперед-вгору.

9. Гравець стає перед воротами й блокує кидки м'яча, послані гравцями в установлене місце.

10. Два гравці стають перед воротами, піднімаються на носки, піднімають руки вгору й намагаються блокувати кидки м'яча, послані в стрибку.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча застосовується в тому разі, коли захисник перебуває в безпосередній близькості від гравця, що володіє м'ячем, або гравця, якому планується передавання м'яча. Головною вимогою при організації перехоплення м'яча є вміння вгадати «момент» і напрямок передавання й уміння вибрати найефективніший спосіб пересування для перехоплення м'яча.

Найефективнішою позицією гравця при перехопленні м'яча є вихід гравця вперед. Цей прийом вимагає від захисників навичок швидкого ривка, уміння випереджати дії супротивника.

Методичні вказівки

Перш ніж розпочати практичне виконання технічного прийому, необхідно роз'яснити й повільно показати гравцеві ситуації, при яких перехоплення буде ефективним. Потім гравці розбиваються на пари. Умовно один з них – нападник, інший – захисник. Нападник працює з м'ячем, виконуючи ведення в різні боки й з різною швидкістю пересування, а захисник у цей момент намагається виконати перехоплення м'яча.

Вправи для навчання

1. Два гравці стають один проти одного на відстані 8–10 м. Між ними – третій гравець. Гравці передають один одному м'яч, третій намагається перехопити його.

2. Те саме, що впр. 1, тільки гравці передають один одному одночасно два м'ячі.

3. Два гравці стають один перед одним на відстані 10 м. Між ними – гравець-захисник, що приймає вихідну позицію опори присівши. Гравці передають один одному м'яч. У момент передавання третій гравець, що виконує роль захисника, швидко встає й намагається перехопити передачу м'яча.

4. Два гравці стоять один за одним перед щитом. Інструктор кидає м'яч у щит. Гравець, що стоїть другим, швидко вибігає вперед і намагається перехопити м'яч, що відскочив від щита.

5. Два гравці стають один проти одного на відстані 10 м. Між ними стоїть захисник. Гравці передають один одному м'яч відскоком об поверхню майданчика, третій гравець – захисник, який намагається швидко пересуватися й перехопити м'яч.

6. П'ять гравців, взявшись за руки, створюють коло. У колі стоїть гравець-захисник. Гравці, швидко передаючи м'яч один одному, не дають можливості перехопити його захисникові, що стоїть усередині кола.

7. Два гравці стають один проти одного на відстані шести метрів. Між ними – третій гравець. Гравці в стрибку передають і ловлять м'яч. Захисник намагається в стрибку перехопити м'яч.

8. Два гравці стають перед ребристим щитом на відстані 8-10 м. Другий гравець виконує кидки м'яча в щит, перший гравець намагається зловити його.

9. Гравець стає перед сіткою-амортизатором на відстані 6–10 м, виконує кидок м'яча в сітку-амортизатор, а при відскоку ловить його двома руками.

10. Гравці розбиваються по парах і стають один перед одним на відстані 3–4 метрів. В одного з них м'яч. Гравець із м'ячем виконує ведення й намагається обвести другого гравця. Гравець без м'яча намагається перехопити м'яч.

Тактичні прийоми гри у захисті

Тактика захисту складається з індивідуальних і колективних дій.

Індивідуальні дії гравців у захисті складаються з уміння гравців перехопити м'яч, блокувати гравця нападу з м'ячем і без м'яча, виходити на гравця, що володіє м'ячем. Колективні тактичні дії в захисті складаються з погоджених взаємодій гравців команди, спрямованих на успішне відбиття атаки супротивника.

Зонний захист

Найпоширенішим колективним захистом воріт є зонна система захисту, сутність якої полягає в тому, що кожний гравець повинен активно обороняти певну зону й блокувати супротивника, що перебуває в ній.

При зонному захисті 6:0 шість гравців розташовуються в шестиметровій лінії й активно переміщуються вздовж неї. У той момент, коли нападник готується зробити кидок, захисник, що грає проти цього гравця, швидко виходить уперед і перепиняє йому шлях. Інші захисники активно зміщуються в бік гравця, що вийшов на гравця, який володіє м'ячем, і тим самим заповнюють вільне місце.

При зонному захисті 5:1 п'ять гравців розташовуються вздовж шестиметрової лінії й швидкими погодженими переміщеннями забезпечують захист воріт. Шостий гравець, що має високі рухливість, спритність, намагається перешкодити нападнику, а при необхідності швидко переходить від захисту до нападу швидким проривом.

При зонному захисті 4:2 чотири гравці розташовуються вздовж шестиметрової лінії й швидко переміщуються в бік передбачуваної атаки. Два захисники розташовуються в зоні вільних кидків і активними переміщеннями заважають гравцям нападаючої команди грати комбінації, намагаються перехопити м'яч і перешкоджають нападниками виконувати кидки із середніх і далеких відстаней.

При зонному захисті 3:3 три гравці розташовуються біля шестиметрової лінії, а три – висунуті вперед. При захисті воріт гравці двох ліній захисту переміщуються одночасно, підстраховують один одного, організовують одиночний і груповий блок.

Вправи для навчання

1. Шість гравців шикуються вздовж лінії воротарського майданчика, два гравці з м'ячем – за лінією вільних кидків. За сигналом гравці з м'ячем передають його один одному. Гравці, що стоять уздовж лінії воротарського майданчика, приймають захисну стійку й приставними кроками пересуваються по ходу передавання м'яча.

2. П'ять гравців шикуються вздовж лінії воротарського майданчика, один – перед лінією вільних кидків, а два гравці з м'ячем – за дев'ятиметровою лінією. За сигналом гравці з м'ячем передають його один одному. Гравець, що стоїть перед лінією вільних кидків, намагається перехопити м'яч, а гравці, що стоять уздовж лінії воротарського майданчика, пересуваються приставними кроками по ходу передавання м'яча.

3. Чотири гравці шикуються вздовж лінії воротарського майданчика, два – перед лінією вільних кидків, три гравці передають один одному м'яч. Гравці, що стоять перед лінією вільних кидків, намагаються перехопити м'яч або заважають виконувати точне передавання м'яча партнерові. Гравці, що стоять уздовж лінії воротарського майданчика, приставними кроками пересуваються по ходу передавання м'яча.

4. Три гравці шикуються вздовж лінії воротарського майданчика, три – перед лінією вільних кидків. Чотири гравці з м'ячем розташовуються за дев'ятиметровою лінією. За сигналом гравці з м'ячем передають його один одному, три гравці, що стоять перед лінією вільних кидків, швидкими пересуваннями заважають передавати м'яч, а гравці, що стоять уздовж лінії воротарського майданчика, приймають захисну стійку й приставними кроками пересуваються по напрямку передавання м'яча.

Комбінована система захисту

Комбінована система захисту являє собою сукупність зонного й персонального захисту, спрямованих на нейтралізацію найсильніших гравців супротивника. Найпоширенішими варіантами комбінованого захисту є 5:1, 4:2. При комбінованій системі захисту 5:1 п'ятеро захисників розташовуються вздовж лінії майданчика воротаря й активно захищають певну зону. Шостий гравець висувається вперед і персонально опікує одного з нападників на своїй половині майданчика. При комбінованій системі захисту 4:2 четверо захисників розташовуються вздовж лінії майданчика воротаря й організовують зонний захист. Два гравці висунуті вперед і персонально опікують двох найсильніших нападників.

Вправи для навчання

1. Гравці шикуються на відстані 2–3 м один проти одного умовно розбиваються на дві команди, просуваючись до гравців другої команди, блокують їх і не дають можливості пройти вперед.

2. Одні гравці шикуються вздовж лінії майданчика воротаря, інші – уздовж лінії вільних кидків. За сигналом гравці, що стоять за дев'ятиметровою лінією, передають м'яч один одному й активно пересуваються майданчиком. Гравці, що захищають ворота, пересуваються до гравців, що передають м'яч, вибирають для персональної опіки гравця й протягом гри заважають своєму підопічному вільно грати з м'ячем.

3. Одні гравці шикуються вздовж лінії вільних кидків, а інші – уздовж лінії воротарського майданчика. Кожен гравець, що захищає ворота, одержує завдання активно грати проти одного з нападників. За сигналом гравці захисту швидко пересуваються до своїх підопічних, за другим сигналом повертаються на вихідну позицію.

4. Два гравці стоять один проти одного на відстані 4–6 м, між ними – гравець-захисник. За сигналом гравці передають один одному м'яч різними способами, гравець-захисник намагається оволодіти м'ячем і після цього він займає місце гравця, що втратив м'яч.

5. Два гравці стоять один проти одного на відстані 8–10 м. Між ними два гравці-захисника, що стоять спиною один до одного на відстані 3–4 м.

За сигналом гравці, що стоять один проти одного, передають м'яч різними способами. А гравці-захисники персонально грають проти гравця, що стоїть навпроти, і не дають йому вільно пересуватися й виконувати передавання м'яча. Гравець-захисник, що оволодів м'ячем, займає місце гравця, проти якого він грав.

4.4 Техніка й тактика гри у футбол

Технічні прийоми гри у нападі та захисті

Удари по м'ячу

Удари по м'ячу ногою виконуються внутрішнім боком стопи, внутрішньою, середньою й зовнішньою частинами підйому, носком і п'ятою. Виконуються удари по нерухливому м'ячу, а також по м'ячах, що котяться й летять у різних напрямку: з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні.

Незважаючи на все різноманіття ударів по м'ячу ногою, системно-структурний підхід до аналізу техніки виконання дозволяє виділити основні фази рухів, які є загальними для багатьох способів.

Попередня фаза – розбіг (при ударах у русі). Величина розбігу, його швидкість визначається індивідуальними особливостями футболістів і тактичних завдань. Однак у всіх випадках, виконуючи розбіг, варто розраховувати, щоб удар по м'ячу здійснювався завжди наміченою ногою. Цього можна домогтися, якщо зменшити або збільшити передостанній крок. Середня величина бігових кроків у дорослого футболіста дорівнює 130–150 см. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

Підготовча фаза – замах ударної й постановка опорної ноги. Під час останнього бігового кроку після заднього поштовху виконується дуже важлива підфаза – замах ударної ноги. Значні, часто близькі до максимального, розгинання стегна й згинання гомілки дозволяють виконувати удар необхідної сили, тому що збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна. Все це дає можливість надати до кінця руху більшу швидкість.

Щоб правильно виконати замах ударної ноги, потрібно трохи подовжити останній крок розбігу. Звичайно він перевищує по величині інші кроки на 35–45 % і становить 200–300 см. Опорна нога ставиться праворуч або ліворуч від м'яча.

Робоча фаза – ударний рух і проведення. Ударний рух починається в момент постановлення опорної ноги з активного згинання стегна. Причому кут, утворений стегном і зігнутою гомілкою, зберігається. Відставання гомілки й стопи від руху стегна наближає центр ваги всієї ноги до тазостегнового суглоба, що приводить до збільшення її кутової швидкості. Перед ударом відзначається гальмування стегна («парадокс Чхаїдзе»). Воно викликано необхідністю послідовного передавання кількості руху з ланки з

більшою масою (стегно) на частину з меншою масою (гомілка й стопа), що збільшує її швидкість. Різким захльостувальним рухом гомілки й стопи виконується удар по м'ячу.

У момент удару нога закріплена в гомілковостопному й колінному суглобах. Перетворення ударної ноги в «жорсткий розбіг» дозволяє збільшити масу ударної ланки,

З початком ударної взаємодії стопа ноги, що б'є, деформує м'яч. Він стискається доти, поки швидкість взаємного переміщення ноги й м'яча не стане такою, що дорівнює нулю.

Потім пружні сили відновлюють форму м'яча і його швидкість різко зростає до певної величини.

Футбольний м'яч має значну пружну деформацію. Час зіткнення м'яча й стопи варто зберігати як можна довше, тому що швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили. Таким чином, робоча фаза закінчується виконанням так званого проведення. Ударна нога рухається разом з м'ячем. Проведення дозволяє створити великий імпульс сили й тим самим збільшити швидкість м'яча. Крім того, проведенням багато в чому визначається напрямок руху м'яча.

Завершальна фаза – прийняття вихідної позиції для наступного руху. Після удару нога продовжує рух уперед-вгору. Центр ваги, що перебуває у момент удару над площею опори, переміщується в бік руху ноги. Тим самим створюються найкращі умови для подальших дій.

Подібна структура дій характерна для багатьох способів ударів по м'ячу ногою. Суворе дотримання викладених вище вимог дозволяє виконувати удар по м'ячу різними способами зі значною силою. Однак нерідко тактичні міркування викликають необхідність зберегти час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду й м'язові зусилля. Крім того, техніка ряду способів ударів по м'ячу ногою має деякі специфічні особливості.

При вдосконалюванні техніки ударів по м'ячу ставиться завдання досягнення можливо більшої точності й швидкості польоту м'яча, уміння довільно змінювати його напрямок і швидкість. Для досягнення необхідної точності в процесі тренування футболіста даються вправи на влучення м'ячем у певні цілі.

Основним методом тренування точності влучення є поступове ускладнення умов виконання прийому. До цих умов належать:

а) зменшення цілей;

б) підвищення нормативних вимог;

в) збільшення швидкості рухів;

г) різні перешкоди.

У тренуванні на точність мішенями найчастіше є футбольні ворота. Для зменшення цілі ворота за допомогою тасьми ділять на квадрати й прямокутники різних розмірів. Цій самій цілі служать низькі ворота, обручі, партнери й т. д. Для того щоб футболіст міг точно послати м'яч у грі, він виконує в тренуванні більшість вправ на удари по м'ячу в умовах, наближених до ігрової обстановки. М'яч посилається в найбільш уразливі місця

воріт, що захищаються воротарем (нижні й верхні кути воріт та ін.), виконанню удару заважає захисник. Удар виконується без попереднього оброблення м'яча, що котиться або летить збоку, ззаду, падає позаду, падає зверху й т. д. Удар виконується в іграх і ігрових вправах і т. д. Тренування в ударах по м'ячу не обмежується тільки завданням домогтися від футболіста посилання м'яча по різних цілях з можливо більшою точністю. Футболіст повинен також надавати м'ячу необхідну швидкість польоту. Швидкість польоту м'яча залежить від сили здійснюваного по ньому удару, його виконання, умов зовнішнього середовища, пружності тіл (м'яча й частини, що б'є, тіла) і інших причин. Сила удару по м'ячу пов’язана з розвитком сили відповідних м'язів (стегна, живота й т. д.), а також швидкості рухів.

Основні помилки

Опорна нога в момент удару далеко від м'яча, і нога, що б'є, ледь дотягується до м'яча. Носок опорної ноги розвернутий назовні або усередину. Носок ноги, що б'є, не влучив у середину м'яча. Сковзнув по м'ячу – і м'яч зрізався убік. Носок ноги, що б'є, у момент удару не повинен бути повернутий усередину (до опорної ноги). Носок чіпляє землю. Опорна нога заважає тій, що б'є. Опорна нога занадто далеко від м'яча. Носок опорної ноги назовні – утруднений рух ноги, що б'є. Тулуб у момент удару випрямлений. Невірне підведення стопи ноги, що б'є.

Вправи для навчання

1. Удари по нерухомому м'ячу або такому, що повільно котиться спереду, певним способом (підйомом, носком і т. д.).

2. Те саме по м'ячу, що котиться спереду з різною швидкістю (спереду, праворуч, ліворуч) лівою й правою ногою.

3. Удари по м'ячу, що відскочив від землі, з льоту й напівльоту правою й лівою ногами в ціль.

4. Удари по м'ячу, що стрибає попереду (попереду праворуч, попереду ліворуч) правою й лівою ногами в ціль.

5. Два гравці передають один одному м'яч, безперервно ударяючи заданим способом.

6. Поперемінні удари лівою й правою ногами по м'ячу будь-яким способом після відскоку від землі.

7. Те саме, але м'яч не повинен торкатися землі.

8. Гравець стоїть проти щита (стінки) на різних відстанях і точно посилає на нього м'яч, що відскакує.

9. Різними способами, з різних дистанцій, під різними кутами, різною швидкістю й траєкторією м'яч посилається в низькі ворота.

10. Те саме, але по інших цілях.

11. Удари з 11-метрової позначки, з кута поля, від воріт.

12. Удар головою без стрибка партнерові.

13. Те саме в стрибку.

14. Ударами головою підтримувати м'яч у повітрі.

15. Гра «Волейбол». М'яч ударяють головами й ногами.

16. Ігрові вправи 3×2, 4х2 і т. д.

17. Удари головою й ногами по підвішеному м'ячу.

18. Удари в ціль через перешкоди й повз перешкоди (стійка, партнер і т. д.).

19. Удари в падінні (через себе й т. д.).

Зупинення м'яча

Зупинення м'яча ногою – найчастіше застосовуваний технічний прийом. Він виконується різними способами. Основні фази руху є загальними для всіх способів.

Підготовча фаза – прийняття вихідної позиції. Вона характеризується одноопорною позою. Вага тіла – на опорній нозі, що трохи зігнута для стійкості. Зупинна нога посилається назустріч м'ячу й розвертається до нього зупинною поверхнею.

Робоча фаза – поступальний (амортизувальний) рух зупинною ногою, що трохи розслаблена. Амортизувальний шлях залежить від швидкості руху м'яча. Якщо швидкість невелика, то зупинка здійснюється розслабленою ногою без поступального руху.

У момент зіткнення м'яча й зупинної поверхні починається рух назад, що поступово уповільнюється, і швидкість м'яча гаситься.

Завершальна фаза – прийняття вихідної позиції для наступних дій. Центр ваги переноситься у бік зупинної ноги і м'яча. Після зупинення виконуються переважно удари (передавання) або переміщення з м'ячем (ведення).

Головна вимога до зупинення м'яча – виконувати прийоми з найменшою витратою часу приведенням м'яча в найбільш вигідну для кожної конкретної ситуації позицію.

Надзвичайно важливо при цьому вміння футболіста гасити будь-яку швидкість польоту м'яча. Це досягається такими способами:

а) за допомогою поступальних рухів;

б) розслабленням м'язів ноги, шиї, грудей;

в) накриванням м'яча ступнею, гомілкою, животом.

Чим економніше відбуватимуться ці рухи, тим швидше буде зупинений м'яч. Тому основним завданням тренування буде безперервне уточнення поступальних рухів, накривання м'яча, чергування напруги й розслаблення. При цьому чим менше зайвих рухів робить футболіст, тим швидше він зупиняє м'яч. Футболістові дуже часто доводиться поєднувати зупинку м'яча з одночасною підготовкою його для виконання іншого прийому (удару, ведення). Футболістові також доводиться зупиняти м'яч, що котиться по землі, летить по повітрю, падає зверху або відскакує від землі з різною швидкістю й у різноманітних умовах. Тренування зупинки м'яча зазвичай відбувається одночасно з тренуванням удару. При тренуванні в зупиненні м'яча футболісти користуються вертикальним щитом, посилаючи м'яч у щит під різними кутами: вони домагаються того, щоб він, відбиваючись від щита, повертався, описуючи різні траєкторії.

Крім того, футболіст, тренуючись самостійно, підкидає м'яч вгору (рукою або ногою) і зупиняє м'яч, який падає вниз. Однак найчастіше футболіст удосконалює зупинення м'яча за допомогою партнерів або тренерів.

Вправи для навчання

1. Зупинення м'яча, що падає зверху, різними способами (прямим підйомом, внутрішнім боком стопи й зовнішнім боком стопи з піввідскоку й т. д.), підкидання руками або ногами вгору.

2. Зупинення різними способами м'яча, відбитого від вертикального або похилого щита.

3. Зупинення різними способами м'яча, посланого партнером або тренером ударом ногою, головою або кинутого руками.

4. Зупинення м'яча в іграх і ігрових вправах (3×2, 4×2 і т. д.).

Ведення м'яча

Ведення м'яча ногою – це основний прийом ведення, що являє собою поєднання бігу (рідше ходьби) і ударів по м'ячу ногою різними способами.

Виходячи з тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо потрібно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на 10–12 м. При протидії суперника виникає можливість втрати м'яча, тому варто постійно контролювати м'яч і не відпускати його далі 1–2 м. Не можна не відзначити при цьому, що часті удари знижують швидкість руху. Розрізняють кілька основних видів ведення, які найчастіше використовуються в грі. Відмінність між ними полягає тільки в способі нанесення ударів: ведення серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, внутрішнім боком стопи, носком.

Перед тренуванням у веденні м'яча ставиться завдання злитості руху футболіста й м'яча. Це досягається тренуванням у веденні м'яча різними прийомами, з різною швидкістю, без перешкод і з ними. При цьому м'яч ведуть по різних напрямках: по прямій, по віражах, змійкою й т. д. На шляху футболіста ставляться різні перешкоди у вигляді стійок, підвішених мішків, бар'єрів та ін.

Ведення м'яча здійснюється наближено до умов змагання, для чого у великому обсязі даються можливі ігри й ігрові вправи. Футболіст повинен прагнути розвивати техніку ведення м'яча з максимальною швидкістю. Швидкість ведення м'яча залежить як від володіння м'ячем, так і від швидкості бігу футболіста. Ці дві умови є обов'язковими.

Вправи для навчання

1. Ведення м'яча по прямій різними способами (прямим підйомом, внутрішньою й зовнішньою боками стопи, підошвою, спиною вперед і т. д.) правою й лівою ногами.

2. Ведення м'яча з обведенням стійок із правого й лівого боку. Стійки розташовуються по прямій лінії через кожні 5 м. Вести м'яч будь-яким способом поперемінно правою й лівою ногами. Те саме з розташуванням стійок по колу й у різному порядку.

3. Ведення м'яча по лінії центрального кола футбольного поля праворуч лівою ногою, ліворуч правою ногою.

4. Ведення м'яча по прямій, від середини поля до лінії штрафного майданчика з ударом по воротах або з передаванням м'яча партнерові.

5. Ведення м'яча послідовними ударами лівою й правою ногами, ударом однією ногою, не відпускаючи м'яч від себе далі 1 м.

6. Ведення м'яча в коридорі шириною від 4 до 1 метра з різною швидкістю.

7. Ведення м'яча зигзагоподібно, петлеподібно, по різних дугах з обведенням стійок і ударом у ціль.

8. Ведення м'яча в будь-якому напрямку на обмеженому майданчику (30×30, 20×20 м).

9. Ведення м'яча по «вісімці».

10. Ігри й ігрові вправи з веденням м'яча.

Вкидання м'яча

Вкидання м'яча – єдиний технічний прийом, виконуваний польовими гравцями руками. Структура руху при вкиданні багато в чому визначається вимогами правил футболу й не становить особливої складності. Однак, щоб укинути м'яч на значну відстань (25–30 м), необхідні спеціальні навички й певна сила групи м'язів живота, плечового пояса й рук.

При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями обхоплювали його збоку, великі пальці майже стикаються

Підготовчою фазою є замах. Вихідна позиція – стійка ноги нарізно або в позиції кроку. Руки з м'ячем, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі, вага тіла на нозі, розташованій позаду.

Робоча фаза – кидок починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, руки, завершується кистьовим зусиллям у бік укидання.

Виконання *завершальної фази* обумовлюється вимогами правил про те, що в момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами. У зв'язку з цим існує кілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч при проходженні руками фронтальної площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Іноді в момент кидка здійснюється приставний крок ногою, що стоїть позаду.

І, нарешті, завершальною фазою може бути падіння. Одразу за вкиданням, що виконується після проходження тулубом фронтальної площини, триває рух уперед-униз. Руки обганяють тулуб, і гравець приземлюється на руки, які, згинаючись, амортизують падіння.

Для збільшення дальності кидка іноді використовують укидання з розбігу. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості тих ланок, які беруть участь при вкиданні.

Футболіст повинен вкидати м'яч двома руками, далеко й точно. Тренувати вкидання м'яча найкраще з партнером, поступово змінюючи дистанцію. У цій вправі вдосконалюється точність кидка, тобто партнер зазвичай вимагає посилати м'яч точно в руки або ноги, на голову, на груди, з різною швидкістю й траєкторією. Таким чином, тренування у вкиданні з успіхом об'єднаються з тренуванням удару головою й зупиненням м'яча.

Крім того, для тренування точності вкидання футболіст посилає м'яч у позначені на полі точки (центральне коло, штрафний майданчик і т. д.). Для підвищення інтересу до тренування вкидання й визначення зрушень, що відбуваються у результаті, встановлюються контрольні штативи. Фут-

боліст повинен уміти вкидати м'яч на дистанцію 20 м і більше по коридору шириною 2 м. Вкидання виконується відповідно до правил гри.

Для вкидання м'яча на дальність велике значення мають вправи для розвитку сили м'язів рук і тулуба, про що є відповідні вказівки в розділі «Методи розвитку сили».

Вправи для навчання

1. Вкидання м'яча через бічні лінії прямо, ліворуч, праворуч, на точність і дальність.
2. Те саме у ноги, на груди, на голову партнера.
3. Вкидання м'яча в сітки.
4. Вкидання м'яча з різних дистанцій у центральне коло.
5. Вкидання м'яча через бічну лінію в штрафний майданчик.
6. Вкидання м'яча на дальність по коридору шириною 2 м.

Обманні рухи (фінти)

Від футболіста вимагається виконувати фінти настільки правдоподібно, щоб їм повірили суперники. Для цього необхідно досконало володіти рухами свого тіла й умінням приховувати свої справжні наміри.

Для тренування фінтів застосовуються спеціальні вправи. Однак тренування фінтів найчастіше протікають у процесі ігор і ігрових вправ, тобто в природних умовах. Через ці особливості характер виконання фінтів строго індивідуальний.

Зазвичай тренування фінтів поєднується з тренуванням ведення м'яча й обведенням. Велике значення для тренування фінтів мають рухливі ігри («квач», «гилка», «боротьба за м'яч» та ін.), а також спортивні ігри (баскетбол, хокей, ручний м'яч та ін.).

Основні помилки. Зроблено помилковий замах на удар на великій відстані від суперника, що стоїть навпроти. Суперник, хоч і зреагував на фінт (ухилився вбік), але встиг перепинити шлях. Така сама помилка буває, коли суперник за спиною. Дуже повільний обманний рух, тому дії здалися суперникові неправдоподібними і суперник на них не зреагував.

Вправи для навчання

1. Ведення м'яча з виконанням обманних рухів.
2. Ведення м'яча з виконанням обманних різних рухів для обведеного одного або декількох партнерів.
3. Рухливі ігри «квач», «гилка», «боротьба за м'яч» та ін.
4. Те саме в спортивних іграх (баскетбол, хокей, ручний м'яч та ін.).
5. Ігри й ігрові вправи (3×2, 5×5 та ін.).

Відбирання м'яча

Відбирання м'яча здійснюється головним чином у момент приймання м'яча суперником або під час ведення. Ефективність використання відбирання обумовлюється ситуаційними здібностями футболіста, тобто здібностями точно оцінити відстань до суперника й м'яча, швидкість їхнього переміщення, розташування гравців і т. д. Зближаючись із суперниками, зберігаючи дистанцію, необхідно атакувати суперника, коли він трохи відпускає м'яч від себе. У цей момент гравець, який атакує, робить ривок до м'яча й ударом ногою, зупиненням або поштовхом плеча виконує відбирання.

Існують два різновиди відбирання м'яча: повне й неповне відбирання. При повному відбиранні м'ячем оволодіває гравець, що відбирає, або його партнер. При неповному відбиранні м'яч відбивається на певну відстань або вибивається за бічну лінію. Незважаючи на те, що м'ячем оволодіває суперник, створюється перешкода його атакувальним діям й виграється час для раціонального перебудовування оборони. Супротивник змушений змінювати темп і фронт атаки.

У складних ситуаціях для відбирання м'яча використовують спеціальні способи: у випаді, у підкаті.

У практиці тренування футболістів відбиранню м'яча приділяють украй мало уваги. Уміння відбирати м'яч повинно оцінюватися високо. Футболісти відбирання м'яча тренують переважно в процесі ігор і ігрових вправ. Спеціальні вправи в тренуванні відбирання м'яча зустрічаються дуже рідко. Однак вони є й ними варто користуватися.

Для відбирання м'яча надзвичайно важливо чітко визначити момент відбирання, засоби його виконання, дозволені правилами гри, вчасно й чітко пустити вибраний засіб у хід і безпомилково його виконати. Футболісти тренують відбирання м'яча за допомогою поштовху тілом, вибивання ногою, постановлення на шляху руху м'яча своєї ноги.

Вправи для навчання

1. Вибивання м'яча у направного його ногою «підкатом у півшпагаті» і «шпагаті».

2. Гра «Бій півнів».

3. Гра й ігрові вправи(1×1, 2×1,3×2).

Технічна підготовка воротаря

Крім перерахованих раніше прийомів володіння м'ячем, якими користуються захисники, півзахисники й нападники, воротар застосовує тільки свої, тільки йому дозволені прийоми. Це ловіння м'яча руками, удари по м'ячу руками, ногами, кидки м'яча руками, ведення м'яча руками, відбивання м'яча.

Удари по м'ячу. Воротар повинен володіти ударом по м'ячу ногами й руками в такій мірі, щоб уміти послати м'яч точно своєму партнерові або відбити його в потрібному напрямку. Сюди належить удар ногами по нерухомому м'ячу від воріт, вільний і штрафний. Крім цього, воротар робить удар ногою по м'ячу, підібраному руками. При цьому забезпечується необхідні точність, швидкість, дальність і траєкторія польоту м'яча. Удари воротар тренує в парі з партнером.

Воротар повинен уміти точно відбивати м'яч, що летить у ворота, ударом рук (кулаками). Найчастіше в цьому вони тренуються, захищаючи ворота під час тренувальних ударів, а також в іграх і ігрових вправах, моментах ігрових вправ. Удар кулаком по м'ячу воротар тренує за допомогою партнера, що посилає м'яч йому з різними швидкістю, траєкторією й на різні дистанції.

Удари кулаком воротар також тренує на підвішеному м'ячі.

Кидки м'яча рукою. Воротар більше користується наданим йому правом кидати м'яч рукою після того, як він його піймає.

М'яч повинен бути посланий з необхідними точністю, швидкістю й траєкторією партнерові в ноги або на вільне місце. У кидках м'яча воротар тренується з партнером, але найчастіше в іграх і ігрових вправах. Особливо корисною для воротаря є участь у ручних іграх (ручний м'яч, баскетбол).

Зупинка й ловіння м'яча. Воротареві майже не доводиться зупиняти м'яч. Він переважно ловить його руками. Однак бувають випадки, коли воротар змушений застосовувати зупинення м'яча. Для цього буває досить тих навичок, які воротар зазвичай набуває, беручи участь у групових тренуваннях не в ролі воротаря (іграх й ігрових вправах, естафетах і т. д.). Головне для воротаря – вміти ловити м'яч руками. Удосконалювання в ловінні м'яча руками здійснюється як за допомогою спеціальних вправ, так і при захисті воріт під час тренування партнерів, ударів по воротах, в іграх і ігрових вправах.

Самостійно воротар тренується, підкидаючи собі м'яч руками або ногами, ударяючи його в стінку або об землю. Воротар ловить м'яч, що посилається йому тренером або партнером з різних дистанцій, з різними швидкістю, траєкторією, перебуваючи в різних вихідних позиціях. Участь воротаря в ручних іграх також є гарною вправою.

Відбирання м'яча. Воротареві дуже часто доводиться вступати в єдиноборство. Щоб у цих випадках вийти переможцем, воротареві необхідно володіти прийомами відбирання м'яча. Спеціальні вправи з відбирання м'яча воротар виконує за допомогою партнерів. Часто це буває на тренуваннях футболістів при взятті воріт, а також у іграх і ігрових вправах.

Вправи для навчання техніки володіння м'ячем воротаря

1. Ловіння м'яча воротарем руками на різній висоті після відскоку від щита (удари різної сили).

2. Жонглювання одним або двома м'ячами; підкидання їх по черзі вгору або вдаряючи об щит.

3. Воротар ловить м'яч, що посилається йому партнером руками або ногами з різною швидкістю, на різній висоті, з різною траєкторією.

4. Воротар стоїть обличчям до щита. Партнер, що перебуває позаду воротаря, посилає м'яч у щит під різними кутами. Воротар ловить м'яч, що відскакує.

5. Воротар біля сітки тренує вибивання м'яча з рук, з ноги, удари кулаками.

6. Введення, ловіння, кидання м'яча руками й фінти в ручних іграх.

7. Вибивання м'яча ногами із землі й із рук зі штрафного майданчика на дальність і точність.

8. Воротар ловить м'ячі, що кидає партнер убік від нього й над ним.

9. Ловіння і відбивання м'ячів при тренуванні партнерів в ударах по щиті.

10. Ігри й ігрові вправи (3×2, 4×2, 5×5 і т. д.).

Тактичні прийоми гри в нападі та захисті

Основним методом тренування в тактиці є багаторазове повторення знайомих і розучуваних вправ, розрахованих на вдосконалювання й розширення техніко-тактичних умінь футболіста.

У результаті такого тренування у футболістів створюються відповідні рухові динамічні стереотипи, що і є фізичною сутністю тренування в тактиці.

Для вдосконалювання техніко-тактичних умінь футболісти тренуються:

- у діагональних, поперечних, поздовжніх, дугоподібних передаваннях м'яча;
- у довгих, середніх, коротких передаваннях м'яча;
- у передаваннях м'яча по землі, по повітрю;
- у передаваннях м'яча «на партнера», «у зону»;
- у веденні м'яча й обведенні;
- у відкриванні «на швидкість», за допомогою фінтів;
- у переміщеннях з м'ячем і без м'яча;
- у накриванні футболістів команди супротивника й зони;
- у виходах на перехоплення м'яча;
- у страхуванні й взаємострахуванні;
- у комбінаціях передавання м'яча з веденням і обведенням, відкриванням і закриванням, переміщеннями в парах, трійках і інших позиціях (початкові, штрафні, вільні, кутові удари, викидання м'яча, удар від воріт).

Удосконалювання тактичних прийомів гри протікає залежно від місця, яке займає футболіст у грі (воротар, захисник, нападник), різних систем гри (1-3-2-5, 1-3-3-4, 1-4-2-4 і ін.), методів ведення гри (атаки широким фронтом, через центр, зонний захист і ін.).

Удосконалювання в тактиці здійснюється за допомогою ігор, ігрових і спеціальних вправ. У практиці широко використовуються спортивні ігри (хокей, ручний м'яч, баскетбол), ігрові вправи (3×1, 3×2, 3×3, 4×3, 5×5) і інші спеціальні вправи у передачах, веденні, обведенні, перехопленнях м'яча, у виборі позиції, у відкриванні й закриванні, у страхуванні й взаємострахуванні, у комбінаціях.

Вправи для вдосконалювання в тактиці найбільшою мірою даються одночасно й для вдосконалювання техніки гри, наприклад, при вдосконалюванні в передаваннях м'яча, одночасно футболісти тренуються в ударах, зупинках м'яча, у переміщеннях, «відкриванні» і «закриванні» і т. д. Такі вправи можна розглядати як чисто тактичні. Щоб додати тій або іншій вправі тактичний характер у передаваннях м'яча, звертається головна увага не на техніку виконання футболістом ударів і зупинок, а на напрямок і своєчасність передавань.

Вправи для навчання

1. Передавання м'яча в парах: уздовж поля, поперек і по діагоналі, по землі й повітрю, на різній висоті. Передавання безпосередньо гравцеві, на вільне місце, з недодачею.

2. Ведення м'яча в парах, трійках, без змінення й зі зміненням місць, з різною швидкістю пересування, без опору й з опором.

3. Ведення м'яча в парах, трійках з обведенням і з наступними ударами по воротах.

4. Один футболіст веде м'яч, партнер рухається в тому самому напрямку, але в 10–12 м від гравця, який веде м'яч. Направний передає м'яч партнерові, що в одне торкання повертає йому м'яч. Це саме виконується за участі третього футболіста, що заважає виконанню передавань.

5. Три футболісти в межах штрафного майданчика захищають ворота, інша трійка футболістів атакує ворота, міняючись місцями.

6. В атаці на одні ворота беруть участь 5 футболістів, від 3 до 4 з них (крім воротаря) захищають ворота. Атака ведеться безперервно до втрати м'яча або взяття воріт. Після втрати м'яча або взяття воріт нападники знову починають атаку з центра поля. Вправи ускладнюються кількістю нападників, кількістю торкань до м'яча й способом передавань м'яча (по землі, по повітрю й т. д.).

7. Троє проти двох. На певній площі розміщуються гравці, які зобов'язані передавати заданим способом м'яч один одному, роблячи певну кількість торкань по м'ячу так, щоб направні (2 гравці), розташовані в середині майданчика, не оволоділи м'ячем або не торкалися його. Якщо м'яч покине межі майданчика або направний доторкнеться або відбере м'яч, то направний стає на місце того гравця, що невдало виконав передавання. У вправі може брати участь різна кількість футболістів (3×1, 4×2 і т. д.) і можуть застосовуватися різні способи передавань, відбирання м'яча, різні розміри й форми майданчика.

8. На площі 30 м грають троє проти трьох з нейтральним, який постійно приєднується до групи футболістів, що володіють м'ячем.

9. Гра в хокей з м'ячем для вдосконалювання зв'язків у ланках і лініях команди.

5 МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Долучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова у формуванні здорового способу життя. Поряд із широким розвитком і подальшим удосконалюванням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

Численні дані науки й практики свідчать про те, що реального впровадження серед студентів самостійних занять фізичними вправами недостатньо. Існують об'єктивні й суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у активну фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу по фізичній культурі й зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я спортсменів, частота проведення занять, їхня тривалість і емоційне навантаження. Відомо, що на формування мотивів, які спонукують студентів до самостійних занять і активної фізкультурно-спортивної діяльності, впливають такі суб'єктивні фактори: відповідність естетичним смакам, розуміння особистісної значущості занять, розуміння суспільної значущості занять, духовне збагачення, розвиток пізнавальних здібностей. При цьому значущою причиною психологічної переорієнтації студентів є підвищення вимогливості до фізкультурно-спортивної діяльності. Студенти старших курсів більш критично оцінюють змістовний і функціональний аспекти занять, їх зв'язок із професійною підготовкою.

Відомо, що у вишах використовують три прості тести для визначення фізичної підготовки студента: біг на короткі дистанції (100 м), біг на довгі дистанції (2000 або 3000 м) і силові вправи. Результати тестів дають можливість визначити такі фізичні якості студента, як швидкість, витривалість і сила, відповідно. Після цього студент стоїть перед вибором:

а) займатися видом спорту, що сприяє розвитку більш слабкої якості; мотивацією вибору при цьому є оздоровлення, загальний фізичний розвиток. Цей варіант рекомендований студентам з низькою загальною фізичною підготовленістю;

б) або спортом, що вдосконалює вже розвинену якість; мотивація вибору при цьому – досягнення спортивних результатів. Варіант рекомендований студентам у гарній загальній фізичній і спортивній формі.

Багато студентів сприймають заняття спортом як активний відпочинок. Якщо такі заняття викликають інтерес у студента, то такі заняття, безсумнівно, приносять більше користі. Заняття потрібно підбирати індивіду-

ально залежно від психологічної налаштованості й темпераменту людини. Наприклад, для людей, які легко відволікаються від роботи, а потім швидко в неї включаються, це ігрові види спорту.

Загальні рекомендації до проведення самостійних занять фізичними вправами (гігієна самостійних занять). До загальних вимог щодо організації самостійних занять прийнято відносити такі компоненти, як харчування, особиста гігієна, вимоги до форми одягу й т. д.

Харчування будується з урахуванням специфіки виду фізичних вправ і індивідуальних особливостей студентів. Їжа повинна містити необхідну кількість основних речовин у збалансованому вигляді відповідно до рекомендованих норм. Раціон повинен бути максимально різноманітним і включати найбільш біологічно цінні продукти тваринного й рослинного походження, що відрізняються гарною засвоюваністю, доброякісністю й нешкідливістю. У добовому режимі варто встановити й строго дотримуватися певного часу для приймання їжі, що сприяє її кращому перетравлюванню й засвоєнню. Приймати їжу треба за 2–2,5 год до тренування й через 30–40 хв після її закінчення. Вечеряти потрібно не пізніше, ніж за 2 год до сну. Щільна вечеря або вечеря безпосередньо перед сном приводить до зниження засвоюваності їжі, спричинює поганий сон і зниження розумової або фізичної працездатності наступного дня.

У разі навіть часткового збіднiння організму на воду можуть виникати важкі розлади в його діяльності. Однак надлишкове споживання води також приносить шкоду організму. Добова потреба людини у воді – 2,5 л, у працівників фізичної праці й у спортсменів вона збільшується до 3 л і більше. У жарку пору року, а також під час і після занять фізичними вправами, коли підсилюється потовиділення, потреба організму у воді трохи збільшується, іноді з'являється спрага. У цьому разі необхідно втримуватися від частого й великої кількості пиття, тоді відчуття спраги буде з'являтися рідше, однак при цьому варто повністю відновлювати втрату води. Треба враховувати, що вода, випита відразу, не зменшує спрагу, тому що її всмоктування й надходження в кров і тканини організму відбувається протягом 10–15 хв. Тому, угамовуючи спрагу, рекомендується спочатку прополоскати порожнину рота й горло, а потім випивати по декілька ковтків води кожні 15–20 хв.

Кращим напоєм, що втамовує спрагу, є чай, особливо зелений, який можна пити помірно гарячим або в охолодженому вигляді. Добре вгамовують спрагу також хлібний квас, газована й мінеральна вода, томатний сік, настій шипшини, фруктові й овочеві відвари. Високі спрагозаспокійливі властивості мають молоко й молочнокислі продукти (кефір, кисляк), вони містять багато необхідних людині мінеральних солей і вітамінів.

Гігієна тіла сприяє нормальній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, її працездатність, опірність різним захворюванням. Шкіра є складним і важливим органом людського тіла, що виконує багато функцій: вона захищає внутрішнє середовище організму, виділяє з організму продукти обміну речовин, здійснює теплорегулювання.

У шкірі перебуває велика кількість нервових закінчень, і тому вона забезпечує постійну інформацію організму про всі подразники, що діють на тіло. Забруднення шкіри, шкірні захворювання послаблюють її діяльність, що негативно позначається на стані здоров'я людини.

Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. При систематичних заняттях фізичними вправами воно повинно проводитися не рідше одного разу в 4–5 днів, а також після кожного інтенсивного фізичного тренування, під душем, у ванні або лазні. Міняти натільну білизну після цього обов'язково.

При заняттях у літню пору одяг складається з майки й трусів, у прохолодну погоду використовується бавовняний або вовняний трикотажний спортивний костюм, при цьому необхідно враховувати вид спорту. Під час занять узимку використовується спортивний одяг з високими теплозахисними й вітрозахисними властивостями. Для забезпечення гігієни тіла при заняттях фізичними вправами необхідно, щоб спортивний одяг був виготовлений із тканин, що мають такі властивості: гігроскопічність, вентильованість, вітростійкість, теплозахищеність і ін. Взуття повинне бути легким, еластичним і добре вентильованим. Воно повинно бути зручним, міцним і добре захищати стопу від ушкоджень. Важливо, щоб спортивне взуття й носки були чистими й сухими, щоб уникнути потертостей, а при низькій температурі повітря – обмороження. У зимову пору року рекомендується непромокальне взуття, що має високі теплозахисні властивості.

Методика побудови тренувальних занять. Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 осіб і більше. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 2–7 разів у тиждень по 1–1,5 год. Займатися менше ніж 2 рази в тиждень недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня тренованості організму. Кращий час для тренувань – друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися й у інший час, але не раніше, ніж через 2 години після приймання їжі й не пізніше, ніж за годину до приймання їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну натще (у цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику). Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я й підвищувати загальну працездатність організму.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної й заключної. Підготовча частина (розминка) ділиться на дві частини: загальнорозвивальну й спеціальну.

Загальнорозвивальна частина складається з ходьби (2–3 хв), повільного бігу (жінки – 6–8 хв, чоловіки – 8–12 хв), загальнорозвивальних гімнастичних вправ на всі групи м'язів.

Вправи рекомендується починати з дрібних груп м'язів рук і плечового пояса, потім переходити на більші м'язи тулуба й закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру й розтягування варто виконувати вправи на розслаблення.

Спеціальна частина розминки має на меті підготувати до основної частини занять ті або інші м'язові групи й кістково-зв'язковий апарат і забезпечити нервово-координаційне й психологічне налаштування організму на виконання вправ, яке планується в основній частині заняття. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітація, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи по частинах і в цілому, залежно від виду спортивних ігор. При цьому враховуються темп і ритм майбутньої роботи.

В основній частині вивчається спортивна техніка й тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей (швидкості, сили, витривалості).

У заключній частині виконуються повільний біг (3–8 хв), що переходить у ходьбу (2–6 хв), і вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження й приведення організму в порівняно спокійний стан.

При тренувальних заняттях (тривалість 60 або 90 хв) можна орієнтуватися на такий розподіл часу занять: підготовча частина – 15–20 (25–30) хв, основна – 30–40 (45–55) хв, заключна – 5–10 (5–15) хв.

Самостійні заняття спортивними іграми (футболом, баскетболом, гандболом) впливають на гравців, поліпшуючи функціональний стан, фізичну підготовку й координацію рухів. Тому для того, щоб тренування виявилися більш ефективними, необхідно дотримуватися таких правил:

– збільшувати тривалість і навантаження на заняттях поступово;

– до початку ігор проводити розминку, що включає повільний біг (3–5 хв), загальнорозвивальні вправи й вправи для тих груп м'язів, які приймають найбільше навантаження в даній грі;

- дотримуватися всіх правил, пов'язаних із технікою безпеки, звертаючи увагу на відповідність взуття, інвентарю, рівність покриття майданчика й інших вимог.

Оцінювання ефективності самостійних занять фізичними вправами. Ефективність тренувальних занять легше аналізувати, якщо разом з урахуванням обсягу навантаження й інтенсивності вправ ведеться й щоденник самоконтролю. Це дозволяє також і вчасно коректувати план.

Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного й психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, поліпшують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Визначити рівень і особливості фізичного розвитку можна, насамперед, за допомогою антропометрії.

Антропометрія – система вимірювань і досліджень у антропології лінійних розмірів і інших фізичних характеристик тіла.

Антропометричні вимірювання проводять за загальноприйнятою методикою з використанням спеціальних, стандартних інструментів. Вимірюються зріст стоячи й сидячи, вага тіла, окружність шиї, грудної клітки, талії, живота, плеча, передпліччя, стегна, гомілки, ЖЄЛ (життєвої ємності

легенів), станова сила й сила м'язів кисті, діаметри плечової, грудної клітки, жировідкладення.

Функціональний стан – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системна відповідь організму на фізичне навантаження, у якому відбивається ступінь інтеграції й адекватності функцій виконуваної роботи.

При дослідженні функціонального стану організму людини, що займається фізичними вправами, найбільш важливі зміни систем кровообігу й дихання, саме вони мають основне значення для вирішення питання про допуск до занять спортом і про «дозу» фізичного навантаження, від них багато в чому залежить рівень фізичної працездатності.

Найважливіший показник функціонального стану серцево-судинної системи – пульс (частота серцевих скорочень) і його зміни.

Пульс спокою вимірюється в позиції сидячи при промацуванні скроневої, сонної, променевої артерій або по серцевому поштовху по 15-секундних відрізках 2–3 рази підряд, щоб одержати достовірні цифри. Потім робиться перерахунок на 1 хв (кількість ударів у хвилину).

ЧСС у спокої в середньому в чоловіків 55–70 уд./хв, у жінок – 60–75 уд./хв. При частоті понад ці цифри пульс вважається прискореним (тахікардія), при меншій частоті – сповільнений (брадикардія) .

Для характеристики стану серцево-судинної системи мають також велике значення дані артеріального тиску. Розрізняють максимальне (систолічне) і мінімальне (діастолічне) значення тиску. Нормальними величинами артеріального тиску для молодих людей вважаються: максимальне – від 100 до 129 мм рт. ст., мінімальне – від 60 до 79 мм рт. ст.

Артеріальний тиск від 130 мм рт. ст. і вище для максимального й від 80 мм рт. ст. і вище для мінімального називається гіпертонічним станом, відповідно нижче ніж 100 і 60 мм рт. ст. – гіпотонічним.

Для характеристики серцево-судинної системи велике значення має оцінювання змін роботи серця й артеріального тиску після фізичного навантаження й тривалість відновлення. Таке дослідження проводиться за допомогою різних функціональних проб (ортостатична проба, проба Штанзі, проба Генче й т. д.)

Функціональна проба – невід'ємна частина комплексної методики лікарського контролю осіб, що займаються фізичною культурою й спортом. Застосування таких проб необхідно для повної характеристики функціонального стану організму людини, що займається, і її тренованості.

Результати функціональних проб оцінюються в зіставленні з іншими даними лікарського контролю. Нерідко несприятливі реакції на навантаження при проведенні функціональної проби є найбільш ранньою ознакою погіршення функціонального стану, пов'язаного із захворюванням, перевтомою, перетренованістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкін В.З. Баскетбол у вузі. – Харків: Основа, 1999. – 168 с.
2. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів / В. З. Бабушкін. – Київ : Здоров'я, 1976. – 79 с.
3. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури // Під. ред. Ю. М. Портнова. Фізкультура і спорт, 1997. – 480 с.
4. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання/– Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка , 2008. – 216 с.
5. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
6. Воронова, В. І. Психологія спорту: навч.посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Івойлов, О.В., Титар, В.А. Спортивні ігри. – Х.: Основа, 1993. – 214 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
9. Келлер В.С. Індивідуальне тренування футболіста / В.С. Келлер, В. В. Соломонко. – К.: Здоров'я, 1975. –78 с.
10. Левкін В.І. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. Для студ. / В.І.Левкін, Н.В.Кудріна, В.Л.Згоба. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 136 с.
11. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448 с
12. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – 3-тє вид., перероб. і допов. – К.: Олімпійська література, 2014. – 304 с.
13. Франков А. В. Футбол. – Харків: Фактор, 2009. – 192 с. ISBN 978-966- 312-885
14. Фролова Л.С. Теорія і методика гандболу: навчально-методичний посібник. – Черкаси. – 2008. – 127 с.

Навчальне видання

ЄРМОЛЕНКО Олександр Вікторович,
ЄРМОЛЕНКО Маргарита Віталіївна

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ І САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Посібник

Редагування, комп'ютерне верстання О. М. Болкова

126/2014. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 4,42. Обл.-вид. арк. 4,65.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003