

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
КРАСНОАРМІЙСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОЇ ПІДГОТОВКИ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З ДИСЦИПЛІН:
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ"
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА)"
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА)"

Розглянуто на засіданні
кафедри СГП КП ДонНТУ
протокол № 5
від 06 березня 2013 р.

Затверджено на засіданні
навчально-видавничої ради
ДВНЗ ДонНТУ
протокол №
від 2013 р.

Методичний посібник для організації і проведення практичних занять з дисциплін "Фізична культура", Фізичне виховання", "Фізична культура та психофізичний тренінг", "Фізична культура (загальна підготовка)", "Фізична культура (спеціальна підготовка)" (для студентів денного відділення)/О.В.Коломоєць, С.М. Романій. – Красноармійськ: КП ДВНЗ ДонНТУ, 2013. – 67 с.

Даний посібник містить дидактичні матеріали для організації і проведення практичних занять з дисциплін "Фізична культура", Фізичне виховання", "Фізична культура та психофізичний тренінг", "Фізична культура (загальна підготовка)", "Фізична культура (спеціальна підготовка)", з урахуванням матеріально-технічних умов вищого навчального закладу.

Укладачі: старший викладач Коломоєць О.В.
асистент Романій С.М.

Рецензент: Почесний професор Державного вищого навчального закладу
«Донецький національний технічний університет»
Заслужений тренер України В.Д. Атаманов

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.....	6
1.1. Класифікація легкоатлетичних вправ.....	6
1.2. Спеціальні вправи легкоатлета.....	8
1.3. Гігієнічні вимоги під час занять легкою атлетикою.....	9
1.4. Принципи, організація і методика проведення занять з легкої атлетики.....	9
1.5. Навчання техніці різних видів легкої атлетики.....	11
1.5.1. Біг на середні та довгі дистанції.....	11
1.5.2. Біг на короткі дистанції.....	11
1.5.3. Стрибок у довжину з розбігу.....	13
1.5.4. Метання гранати.....	15
2. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ).....	16
2.1. Гігієнічні вимоги під час занять спортивними іграми.....	16
2.2. Принципи, організація і методика проведення занять зі спортивних ігор.....	16
2.3. Волейбол.....	17
2.3.1. Техніка виконання стійок і пересувань.....	17
2.3.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення стійок.....	18
2.3.1.2. Вправи для навчання та вдосконалення пересувань.....	19
2.3.2. Техніка виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху.....	20
2.3.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху..	22
2.3.3. Техніка виконання прийому і передачі м'яча однією і двома руками знизу.....	26
2.3.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу...	27
2.3.4. Техніка виконання подач.....	28
2.3.4.1. Вправи для навчання та вдосконалення подач.....	29
2.3.5. Техніка виконання атакуючих ударів.....	30
2.3.5.1. Вправи для навчання та вдосконалення атакуючих ударів.....	31
2.3.6. Техніка виконання блокування.....	32
2.3.6.1. Вправи для навчання та вдосконалення блокування.....	33
2.3.7. Тактика гри і тактична підготовка.....	34
2.3.7.1. Індивідуальні тактичні дії в нападі.....	35
2.3.7.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій в нападі.....	35
2.3.7.2. Групові тактичні дії в нападі.....	37
2.3.7.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення групових тактичних дій в нападі.....	37
2.3.7.3. Командні дії в нападі.....	37
2.3.7.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення командних тактичних дій в нападі.....	38
2.3.7.4. Тактика захисту.....	38
2.3.7.4.1. Індивідуальні дії.....	38
2.3.7.4.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення індивідуальних дій в захисті.....	39
2.3.7.4.2. Групові дії.....	39
2.3.7.4.2.1 Вправи для навчання та вдосконалення групових дій в захисті.....	40
2.3.7.4.3. Командні дії.....	41
2.3.7.4.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення командних дій в захисті.....	41
2.4. Баскетбол.....	41
2.4.1.Технічні прийоми в нападі.....	41
2.4.1.1. Техніка виконання передач і ловлі м'яча.....	41
2.4.1.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення ловлі і передачі м'яча на місці.....	43
2.4.1.1.2. Вправи для навчання та вдосконалення ловлі і передачі м'яча в русі.....	44
2.4.1.2. Техніка виконання ведення м'яча.....	45
2.4.1.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення ведення м'яча з подальшою передачею.....	47
2.4.1.3. Вправи для навчання та вдосконалення поворотів.....	48
2.4.1.4. Техніка виконання кидків м'яча у кошик.....	49
2.4.1.4.1. Вправи для навчання та вдосконалення кидків м'яча у кошик з місця.....	50

2.4.1.4.2. Вправи для навчання та вдосконалення кидків м'яча у кошик в русі.....	51
2.4.2. Тактичні прийоми в нападі.....	52
2.4.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення для швидкого і поступового нападу.....	52
2.4.3. Технічні прийоми в захисті.....	53
2.4.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення основ захисту.....	54
2.4.3.2. Заслон.....	55
2.4.3.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення заслонів.....	55
3. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	56
4. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ІЗ ЗФП....	59
4.1. Комплекс вправ з гантелями вагою 1 кг.....	59
4.2. Комплекс вправ з гантелями вагою 1-3 кг.....	60
4.3. Комплекс вправ зі штангою і гантелями.....	61
4.4. Комплекс вправ для розвитку всіх груп м'язів для жінок.....	62
4.5. Комплекс вправ для розвитку всіх груп м'язів для чоловіків.....	63
4.6. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.....	64
Список використаних джерел.....	66

ВСТУП

Дисципліни "Фізична культура", "Фізичне виховання", "Фізична культура та психофізичний тренінг", "Фізична культура (загальна підготовка)", "Фізична культура (спеціальна підготовка)" викладаються студентам денного відділення протягом чотирьох років. Кількість годин, відведених на заняття фізичними вправами варіюється залежно від спеціальності і року вступу, але не менше однієї години на тиждень. Але це не ускладнює шляхи досягнення основної мети фізичного виховання.

Мета фізичного виховання в Красноармійському індустріальному інституті Державного вищого навчального закладу "Донецький національний технічний університет": послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти "бакалавр".

Завдання:

1) формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;

2) формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

3) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

4) оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

5) набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності і обраної професії;

6) придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистісних і професійних цілей;

7) здатності до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики відповідного спеціаліста.

Враховуючи матеріально-технічні умови КП ДонНТУ, існує можливість на заняттях використовувати елементи спортивних ігор, легкої атлетики, виконувати вправи сучасних напрямів фізичної підготовки, що застосовують інструктори тренажерних залів і фітнес-клубів, тобто дотримуватись виконання одного з принципів фізичного виховання – принципу варіативності.

1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

1.1.Класифікація легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика – один з найбільш доступних і популярних видів спорту. Вона поєднує природні фізичні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання.

Головна особливість легкої атлетики – різнобічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини. При всій своїй простоті виконання і доступності ці вправи розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість суглобів, дозволяють набути широкого кола рухових навичок, сприяють вихованню вольових якостей.

Така бізнобічна фізична підготовка особливо необхідна студентській молоді. Широке використання легкоатлетичних вправ на заняттях з фізичного виховання сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, забезпечує високу працездатність.

Заняття бігом, стрибками, метанням зміцнюють організм студента, допомагають йому правильно розвиватися і формуватися. Вплив на організм різноманітних за формою і структурою легкоатлетичних вправ різний. Найбільші зрушення в організмі викликають різновиди бігу і спортивної ходьби.

Біг на короткі дистанції і стрибки в довжину з розбігу – це вправи на швидкість. Вони зміцнюють м'язову систему організму студента. Мобілізація резервних вуглеводів при бігу на короткі дистанції здійснюється найбільш швидко, вміст цукру в крові збільшується.

Стрибки і метання – це швидко-силові вправи. Для досягнення складної координації рухів, необхідної при їх виконанні, велике значення має вдосконалення в процесі тренування функції зорового, тактильного та вестибулярного аналізаторів. У зв'язку з короткочасовістю фізичної напруги при одноразовому виконанні цих вправ енергетичні витрати і функціональні зрушення невеликі.

Завдяки розмаїттю легкоатлетичних вправ заняття цим видом спорту загальнодоступні. Легкою атлетикою можна займатися всюди, в будь-який час року. Кожен вид легкої атлетики має свої особливості і розвиває ті або інші фізичні якості, навички та уміння.

Ходьба розвиває витривалість і є допоміжною вправою в тренуванні бігуна. Дія ходьби на організм легко піддається регулюванню, загальне навантаження може бути помірним і сильним.

Біг – найпростіша вправа, яка добре впливає на організм людини. Біг сприяє зміцненню всього організму, розвиває швидкість і витривалість. Це один з найбільш популярних видів спорту. За структурою рухів біг відноситься до циклічних видів фізичних вправ, які характеризуються повторюваністю одного і того ж циклу рухів. В бігу циклом є подвійний крок. Залежно від довжини дистанції та умов бігу застосовується різна техніка рухів, яка дозволяє спортсмену використовувати свої рухові якості найбільш ефективно. Техніка бігу у всіх його різновидах принципово однакова і складається з 5 основних елементів:

1) положення стоячи, завдання якого створити сприятливі умови для початку руху;

2) старту і стартового розбігу, мета яких швидко розвинути необхідну швидкість поступального руху;

3) бігу на дистанції, під час якого спортсмен прагне досягти більш економічного і швидкого руху;

4) фінішування;

5) зупинки після бігу, що має на меті плавно загасити поступальний рух.

Стрибки розвивають силу і швидкість. У легкій атлетіці є існують 4 основних види стрибків з розбігу: стрибок у висоту, стрибки в довжину, стрибок з жердиною і потрійний стрибок. Кожен стрибок складається з декількох частин. У стрибках у довжину і у висоту – розбіг, поштовх, політ і приземлення. Більш складний стрибок з жердиною. Він включає в себе розбіг, під час якого стрибун несе жердину в руках, постановку жердини в ящик, відштовхування, вис на жердині з підйомом тіла вгору, відштовхування від жердини руками, політ через планку і приземлення. Інший складний стрибок – потрійний. Він складається з розбігу і трьох послідовних стрибків, кожен з яких включає поштовх, політ і приземлення, причому приземлення після першого і другого стрибків зливається з відштовхуванням в подальшому стрибку. По структурі рухів легкоатлетичні стрибки відносяться до ациклічних фізичних вправ, тобто до таких, у яких відсутнє багаторазове (циклічне) повторення основних рухів. За характером м'язової діяльності стрибки відносяться до групи швидко-силових вправ, в яких спортсмен за короткий проміжок часу розвиває максимальну м'язову напругу.

Метання позитивно впливає на зміцнення м'язів усього тіла, розвиває силу, спритність, швидкість, влучність, У легкій атлетіці існує 5 видів метання: метання диска, спису, молота, гранати і штовхання ядра. У всіх видах метання приймає участь не тільки одна рука, але і тулуб, і ноги спортсмена. Тому спортсмен має однакову увагу приділяти розвитку сили і швидкості рухів всіх частин свого тіла. Всі види метання виконуються у вигляді кидка, під час якого снаряд знаходиться спочатку позаду плечового і ліктьового суглобів. При штовханні ж снаряд переміщається попереду ліктьового і плечових суглобів. У метанні кінцева мета, дотримуючись правил змагань, – кинути снаряд на більшу відстань. Дальність польоту снаряда залежить від наданої йому початкової швидкості, кута його вильоту і опору повітряного середовища. Початкова швидкість польоту снаряда – це підсумок всіх рухів і зусиль легкоатлета. Її збільшення – головне завдання, що стоїть перед ним. Цьому завданню підпорядкований зміст техніки метання. Щоб домогтися найбільшої швидкості, метання виконується з розбігу (спис, граната), з повороту (диск, молот), зі стрибка (ядро).

Багатоборство – комплекс різних легкоатлетичних вправ. Класичні види багатоборства – десятиборство для чоловіків і семиборство для жінок. Багатоборство – основа у легкій атлетіці. Кожен початківець-легкоатлет повинен через багатоборство визначити для себе той вид бігу, стрибків або метання, в яко-

му він надалі буде спеціалізуватися. Багатоборна підготовка в юнацькому віці – основа високих спортивних досягнень у будь-якому виді легкої атлетики. Підготовка багатоборців починається з навчання техніці видів. Першу позицію в навчанні займають найбільш складні технічні види – бар'єрний біг і метання списа, а у десятиборців ще й стрибок у висоту з жердиною. Багатоборство найбільш повно сприяє розвитку організму спортсмена.

Виступ у багатоборстві вимагає мобілізації вольових якостей в умовах зростаючої нервової і фізичної втоми, що є наслідком боротьби в видах легкої атлетики, що постійно змінюються.

1.2. Спеціальні вправи легкоатлета.

Під час підготовки студентів необхідно звертати увагу на загальну і спеціальну фізичну підготовку. Одним із засобів підготовки при навчанні є спеціальні підготовчі вправи. За допомогою цих вправ можна розвивати силу, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість. Для досягнення спортивної майстерності і технічної досконалості спеціальні вправи потрібно виконувати цілий рік.

Найбільш типові спеціальні вправи легкоатлета:

1. біг з високим підняттям стегна;
2. біг з закиданням гомілки;
3. хиткий біг;
4. стрибковий біг;
5. біг на місці з високим підняттям стегна в упорі;
6. загребаючий біг;
7. стрибки у кроці.

Біг з високим підняттям стегна. Вправа виконується в середньому темпі з плавним переходом у звичайний біг. Стегню махової ноги піднімається по горизонталі, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Відштовхуватися від ґрунту потрібно до повного випрямлення опорної ноги. Тулуб не відхиляти, плечі не піднімати.

Біг з закиданням гомілки. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, рухи, як при бігу, гомілка закидається назад, потім вільно опускається вниз. Стопа ставиться ближче до проекції центру ваги тіла.

Хиткий біг. Руки вільно опущені, плечовий пояс не напружений. Нога ставиться на носок з подальшим дотиком п'ятою ґрунту. Вправа виконується на різних відрізках з переходом у звичайний біг з прискоренням.

Стрибковий біг. Вправа виконується потужними поштовхами вперед – вгору, при почерговому відштовхуванні за рахунок посиленого розгинання стегна і стопи.

Біг на місці з високим підняттям стегна в упорі – почергові потужні відштовхування від ґрунту з підняттям стегна вище горизонталі, тулуб під кутом 45-50°. Вправа виконується серіями по 15-20с.

Загребаючий біг. Вправа виконується так само, як і біг з високим підняттям стегна, але в більш швидкому темпі. Стопа ставиться на передню частину, таз висувається вперед. Стрибки у кроці виконуються через один-два бігових

кроки. Опорна нога повністю випрямлена. Звернути увагу на м'яке приземлення на махову ногу. Вправа виконується в середньому і швидкому темпах.

Виконання спеціальних бігових вправ треба закінчувати плавним переходом в біг. Це дає можливість спортсмену під час бігу виконувати відповідний елемент техніки так само як перед цією вправою.

1.3. Гігієнічні вимоги, яких необхідно дотримуватись під час занять легкою атлетикою.

До регулярних занять допускаються студенти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань до занять легкою атлетикою.

Невпевненість тих, хто займається у своєму здоров'ї гальмує прояв у повній мірі їх можливостей. Тому на додаток до лікарських оглядів викладач зобов'язаний запитувати студентів про стан їх здоров'я перед кожним заняттям з фізвиховання.

Студенти повинні мати чистий, зручний одяг і взуття. Одяг має бути легким і вільним, не затрудняти руху і не перешкоджати нормальному диханню і кровообігу. Спортивне взуття повинне бути зручним, добре пропускати повітря, захищати ноги від охолодження і механічних пошкоджень. У зимовий час абсолютно необхідною частиною екіпіровки є шерстяні шкарпетки. Стопа людини при фізичному навантаженні виділяє до 10г поту на годину, тому необхідно уникати розвитку шкірних захворювань і тримати ноги і взуття в чистоті.

Виконуючи правила особистої гігієни, необхідно щодня по 20-25 хвилин займатися ранковою гігієнічною гімнастикою, приймати теплий душ, дотримуватися режиму харчування, піклуватися про вміст в їжі вітамінів, спати не менше 7,5-8 годин, утримуватися від куріння і вживання алкогольних напоїв.

Утримання в порядку спортивного обладнання та ретельний догляд за ним є дуже важливими умовами добре організованих занять з легкої атлетики. Обладнання має перебувати під наглядом спеціальної особи, яка відповідає за порядок на спортивному майданчику.

Дотримання санітарних вимог у місцях проведення занять багато в чому зумовлює ефект занять легкою атлетикою.

1.4. Принципи, організація і методика проведення занять з легкої атлетики.

Заняття є основною формою організації навчального процесу.

У практиці окрім основної форми не зайвими будуть і самостійні заняття. На організаційних заняттях студент спільно з викладачем вирішує основні завдання навчального процесу.

Навчальні заняття з легкої атлетики зі студентами будуються на загальнодидактичних принципах: всебічності, свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності.

Всебічність витикає з цілісності організму, з тісного взаємозв'язку всіх його органів і систем.

Принцип свідомості та активності передбачає необхідність довести до свідомості студента конкретний зміст виконуваних завдань. Викладач повинен допомогти студенту усвідомити не тільки те, що і як виконувати, але і чому йому необхідно виконувати. Слід також сприяти прояву активності студента у виконанні завдання.

Наочність – невід’ємна умова розвитку рухової діяльності. Інтерес до занять підвищується, якщо в них широко використовуються різні форми наочності. Це забезпечує виконання завдання, сприяє придбанню міцних знань, умінь і навичок.

Принцип доступності та індивідуалізації полягає в тому, що навчання і виховання необхідно будувати відповідно до можливостей студентів, враховуючи особливості та рівень попередньої підготовки.

Систематичність – регулярність занять, чергування навантажень з відпочинком, послідовність у заняттях та взаємозв’язок.

Принцип поступовості передбачає поступове і обов’язкове підвищення навантаження на заняттях, збільшення обсягу та інтенсивності виконуваних завдань, поступове ускладнення завдань і дій.

Так як підвищення навантаження залежить від стану здоров’я студента і від умов занять, то підвищувати їх слід рівномірно. Поступовість визначає методику навчання в будь-якому виді легкої атлетики: від простого – до складного, від легкої – до важкої, від відомого – до невідомого.

Безперервне підвищення тренуваності у студентів відбувається, якщо поступовість у збільшенні навантаження відповідає їх силі і можливостям.

Основні напрямки навчального процесу студентів:

- а) формування знань, умінь, навичок, їх реалізація в конкретній ситуації;
- б) розвиток різнобічної і спеціальної фізичної підготовленості;
- в) придбання та вдосконалення теоретичної підготовки;
- г) формування та вдосконалення морально-вольової підготовленості.

В структурі заняття можна виділити три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина повинна виконувати наступні завдання:

1. організацію студентів (побудова, рапорт старости групи, пояснення завдань і змісту заняття);
2. підготовку організму тих, хто займається для виконання комплексу вправ в основній частині заняття.

Основна частина занять спрямована на підвищення спеціальної працездатності та її реалізацію в конкретних рухових діях. Завдання цієї частини заняття вирішуються за допомогою великої кількості окремих завдань: розвиток сили, швидкості, гнучкості, спритності, формування вмінь і навичок, вдосконалення прийомів тактичного і психологічного характеру. На заняттях рекомендується наступний порядок вирішення завдань: формування знань, умінь, навичок, розвиток швидкості і спритності, сили і гнучкості, витривалості. При цьому необ-

хідно правильно програмувати тривалість інтервалів відпочинку і його характер. Найбільш ефективним є активний відпочинок.

У заключній частині заняття вирішуються завдання поступового зниження навантаження, корегування функціональних проявів окремих систем організму, підводяться підсумки заняття, даються завдання для самостійної роботи студентів.

Комплексне вирішення перелічених завдань, а також самостійні заняття є важливим компонентом всього навчального процесу. Оскільки додаткові заняття виконуються самостійно, необхідно, щоб викладач брав активну участь у складанні їх програми.

1.5. Навчання техніці різних видів легкої атлетики.

1.5.1. Біг на середні та довгі дистанції.

Біг на середні та довгі дистанції починається з високого старта.

У стартовому положенні бігун ставить біля лінії силбішу ногу, а іншу відставляє назад на 30-40 см. В бігу на середні та довгі дистанції команда "Увага!" не подається.

Спортсмен за сигналом починає рух, роблячи перші кроки у великому нахилі, який поступово зменшується. Під час бігу на дистанції тулуб бігуна знаходиться вертикально, погляд спрямований вперед.

В техніці цього виду бігу велике значення має рух ніг.

Нога ставиться на ґрунт пружно з передньої частини стопи з подальшим опусканням на всю стопу. Довжина кроку бігуна дорівнює 160-220 см. Рухи рук і плечового поясу не напружені. Рух рук залежить від швидкості. Під час фінішування рухи руками виконуються швидше, при цьому збільшується нахил тіла.

Особливу увагу необхідно звернути на дихання: зростаючі потреби в кисні задовольняються головним чином за рахунок підвищення частоти дихання. Дихати слід одночасно через ніс і напіввідкритий рот, робити повний активний видих.

Техніку бігу необхідно вивчати за допомогою спеціальних підготовчих вправ. Застосування на заняттях стрибкових вправ сприяє розвитку сили м'язів-розгиначів і ліквідує неповне випрямлення ноги під час відштовхування.

1.5.2. Біг на короткі дистанції.

Для кращого засвоєння техніки бігу треба розглядати чотири його етапи: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції і фінішування.

Щоб набрати найвищу швидкість в найкоротший час в бігу на короткі дистанції застосовується низький старт. Виконується він з використанням стартових колодок, встановлених на біговій доріжці. Перша колодка знаходиться на відстані 1,5-2 ступень від стартової лінії, а друга – на ступню далі. Відстань між колодками в ширину становить 10-15 см.

При виконанні низького старту по команді "На старт!" бігун опускається на руки з опорою об землю попереду стартової лінії, на скіс передньої колодки

щільно встановлюється сильніша нога, інша встановлюється на скіс задньої колодки коліном на доріжку, потім руки розташовуються біля стартової лінії на ширині плечей. Руки прямі, не напружені, тулуб випрямлений, голова тримається прямо по відношенню до тулуба, вага тіла рівномірно розподілена між руками.

По команді "Увага!" спортсмен плавно піднімає таз трохи вище рівня плечей, відокремлюючи коліно від ґрунту, маса тіла більше передається на руки, плечі подаються вперед. Вага тіла повинна бути розподілена так, щоб бігун міг добре зберегти рівновагу під час першого руху на старті. Лінія спини по команді "Увага!" повинна бути спрямована вниз до плеча. Вся увага зосереджується на виконанні наступної команди.

По команді "Марш!" або пострілу бігун відриває руки від бігової доріжки і тіло починає падати вперед. Одночасно з відривом рук від доріжки бігун з можливою силою відштовхується від стартових колодок, направляючи рух тіла вперед. Тулуб розташований майже горизонтально землі. Руки різким рухом сприяють збільшенню відштовхування від колодок. Коліна піднімаються високо і робиться повний, але не великий крок. Бігун переносить повільно і спокійно погляд знизу від бігової доріжки вперед у напрямку бігу. Під час старту і бігу руки повинні швидко й енергійно рухатися вперед і назад, допомагаючи при цьому бігуну зберегти рівновагу. Не рекомендується піднімати руки вище рівня плечей і відводити назад більш ніж на 20см.

Стартовий розбіг проходить на 15-20-метровому відрізку дистанції, в кінці якої бігун досягає максимальної швидкості бігу. Чим менше цей відрізок, тим більшу частину дистанції пробіжить спортсмен на високій швидкості і спортивний результат його буде краще.

Під час стартового розбігу спортсмен повинен бігти вільним і широким кроком.

Висока швидкість бігу на дистанції залежить від чотирьох головних елементів: збереження нахилу тіла вперед, рухів рук, довжини кроку, пружності рухів ніг.

Розслаблення – це стан, при якому відбувається повне скорочення м'язів, і вони не беруть участі в роботі. Правильне положення тулуба і голови, напрямок погляду являються кращим способом збереження розслаблення. Розслаблення також залежить від правильної роботи рук. Швидкість руху тіла можна збільшити за рахунок енергійного руху рук вперед-назад. Довжина кроку залежить від фізичних можливостей бігуна. Її можна збільшити, приділяючи увагу вивченню спеціальних вправ бігуна.

Пружність кроку – це реакція ніг при торканні землі, що нагадує реакцію гумового м'яча, що відскакує від землі. Пружний крок не означає, що все тіло повинно злітати під час бігу. Лінія коливання голови або тіла повинна наближатися до горизонтальної лінії, маючи лише незначні відхилення.

В бігу на короткі дистанції дуже важливо зберегти високу швидкість до фінішу. Біг потрібно закінчувати не на лінії фінішу, а на кілька метрів далі, пробігши на максимальній швидкості фініш. Нахил тулуба на останніх метрах дистанції дозволяє бігуну на кілька миттєвостей раніше перетнути лінію фінішу.

Найбільш поширеним і ефективним засобом оволодіння технікою рухів є біг з плавно зростаючою швидкістю. Виконуючи прискорення, спортсмен повинен стежити за правильністю рухів в бігу і за окремими елементами техніки.

Регулярне застосування спеціальних бігових вправ прискорює засвоєння раціональної техніки.

Характерні помилки у новачків і методи їх виправлення.

Помилки під час команди "На старт!":

1. Великий прогин спини.
2. Руки занадто зігнуті в ліктьових суглобах, широко розставлені.
3. Проекція плечей знаходиться далеко від стартової лінії.

Організаційно-методичні вказівки:

голову опустити вниз, руки тримати паралельно, тулуб нахилити вперед, голову опустити вниз, плечі вивести за стартову лінію.

Помилки під час команди "Увага!":

1. Таз піднятий занадто високо, ноги прямі і напружені.
2. Надто велике навантаження на кисті рук, таз недостатньо піднятий.

Організаційно-методичні вказівки:

зігнути більше ноги, спину опустити майже паралельно землі, тулуб відхилити назад, вісь від плечей повинна знаходитися за стартовою лінією (у напрямку бігу).

Помилки під час команди "Марш!":

1. Занадто високо підняте стегно в першому кроці.
2. Різко і рано піднята голова.
3. Обидві руки одночасно відводяться назад на першому кроці.

Організаційно-методичні вказівки:

стопу опустити до землі, підборіддя опустити до грудей, низько нести руки до землі, підборіддя опустити до землі.

Помилки під час бігу:

1. Надмірний нахил тулуба вперед або "падаючий" біг.
2. Відхилення тулуба назад, напружений біг.
3. Розгортання носків стопи назовні.

Організаційно-методичні вказівки: зігнути руки в ліктях, підняти вище голову, дивитися вперед на відстань 10-15м, вище підняти стегно, голову нахилити нижче, дивитися вперед, а не вгору, бігти по прямій лінії, ставлячи носки трохи всередину.

1.5.3. Стрибок у довжину з розбігу.

Стрибок у довжину складається з чотирьох фаз: розбігу, відталкування, польоту і приземлення.

Досягнення максимальних результатів у стрибках у довжину з розбігу залежить від трьох чинників: швидкості розгону, висоти зльоту і ефективності приземлення.

Техніка рухів у польоті є результатом правильного поштовху, підтримання рівноваги і правильного приземлення.

Розгін. Від здатності швидше або повільніше набирати швидкість під час розбігу залежить його довжина. На початку розбігу тулуб стрибун нахилений вперед (35-40°), в середині розбігу нахил зменшується (75-80°), а на останньому кроці тулуб має бути у вертикальному положенні. Важливо до останнього кроку зберегти правильну техніку бігу. На чотирьох-двох останніх кроках загальний центр тяжіння (ЗЦТ) тіла знижується шляхом збільшення кроків і згинання махової ноги в останньому кроці перед відштовхуванням. Виконуючи останні кроки, спортсмен полегшує перехід до відштовхування і сприяє його посиленню. Для відштовхування поштовхова нога ставиться швидким рухом по відношенню до тулуба вгору-вниз-назад, ближче до проекції ЗЦТ.

Відштовхування. Спортсмен, поставивши поштовхову ногу на брусок, швидким загребаючим рухом прагне досягти максимальної висоти з найменшою втратою швидкості руху вперед. Нога стає на брусок майже прямою, з напруженими м'язами-розгиначами. У момент поштовху важливо швидко пройти вперед грудьми і плечима через опорну ногу більше вгору.

Політ. Відштовхнувшись, стрибун переходить в польотну фазу, описуючи ЗЦТ траєкторію балістичної кривої. Тулуб знаходиться в тому ж положенні, що і після відштовхування. Це положення називається польотним кроком. Польотний крок може завершуватись ножицями, прогинанням тулуба або згинанням ніг, але основна структура рухів в кроці незмінна.

Приземлення. Здійснюється однаково у всіх способах стрибка: таз знаходиться трохи вище рівня витягнутих п'ят в момент, коли вони торкаються землі.

Навчання техніці стрибка в довжину бажано проводити після підготовки в спринті.

Основні помилки стрибунів у довжину з розбігу і методи їх виправлення.

Помилки:

1. Нестабільність базових кроків.
2. Стрибун занадто подовжує останні два-чотири шаги.
3. Стопоряще відштовхування.
4. Після відштовхування виникає обертання тулуба вперед.
5. При відштовхуванні стрибун робить мах прямою або злегка зігнутою ногою.
6. Під час приземлення стрибун недостатньо викидає вперед ноги.

Організаційно-методичні казівки: пробігати по ходу із застосуванням контрольних відміток, пробігати останні кроки з відмітками на доріжці, в опорній фазі на останньому кроці швидше просувати вперед таз, після відштовхування відразу ж відхилити тулуб, рух однією або двома руками в цей час виконувати

вгору-назад, імітувати мах з торканням коліном махової ноги, виконувати стрибки з чотирьох-шести бігових кроків у довжину з акцентом на викиданні прямих ніг вперед і приземлення на сідниці.

1.5.4. Метання гранати.

Метання гранати є одним з нормативів під час навчання. Найбільшої дальності метання гранати можна досягти виконуючи цю вправу з розбігу. Однак кидки з розгону в повну силу можна виконувати лише після освоєння техніки метання.

Довжина навчальної гранати – 24 см, довжина ручки – 10,7 см, діаметр ручки – 3 см, діаметр стаканчика – 4,5 см, маса гранати – 700 г. Щоб збільшити довжину важеля сили під час метання, спортивну гранату тримають біля кінця ручки. Гранату охоплюють чотирма пальцями, вільний мізинець згинається, упираючись в основу ручки.

При цьому способі довше плече важеля, рука менше напружена і краще управляти гранатою у фінальному зусиллі, ніж при захопленні всіма пальцями в кулак. Під час розбігу з гранатою не варто надмірно напружуватися. Відведення гранати і кидок виконують на три-чотири кроки.

Гранату можна при розбігу тримати попереду, відведення її починати з опускання вниз, однак простіше і безпечніше виконувати відведення, починаючи з кроку правою ногою.

При відведенні гранати спортсмен має трохи відхилитися у бік, протилежний напрямку метання, і, опускаючи праве плече, повернути плечовий пояс. Відведення-замах гранати закінчується до початку схрестного кроку.

Навчання техніці метання гранати повинні передувати вправи, які сприяють фізичному розвитку насамперед м'язової сили, швидкості та гнучкості.

В процесі навчання викладач повинен прагнути навчити тих, хто займається кинути гранату з розбігу, дотримуючись правил змагань: виконувати розгін з оптимальним прискоренням, злитно переходити від розбігу до фінального зусилля, можливо повніше використовувати у фінальному зусиллі швидкість, придбану в розбігу, силу м'язів тулуба, ніг і рук.

Основні помилки при метанні гранати і методи їх виправлення.

Помилки:

1. Під час розбігу рука з гранатою надмірно напружена. Ускладнюється відведення гранати, порушується ритм броскових кроків.

2. Біг виконується на сильно зігнутих ногах, спортсмен насилу набирає швидкість у розбігу і обганяє снаряд.

3. Низьке опускання правої руки з гранатою на перших двох броскових кроках, внаслідок чого важко виконувати захоплення гранати в початковій фазі фінального зусилля і точно докласти зусилля.

4. "Провальювання" (згинання) на ногах у момент фінального зусилля, що відбувається через недостатню силу ніг, занадто високу неконтрольовану швид-

кість розбігу або через надто широкий останній крок. В результаті ускладнюється докладання зусиль під час кидку.

Організаційно-методичні вказівки: багаторазово пробігати з гранатою, домагаючись вільного тримання гранати без зайвого закріпачення м'язів плечового поясу і руки, багаторазово пробігаючи з гранатою по розгону, триматися високо на передній частині стопи і сильно відштовхуватися від ґрунту, під час розбігу з різною швидкістю відводити гранату, домагаючись правильного положення правої руки з гранатою, виконувати велику кількість повторних кидків в різних варіантах розбігу і темпах, контролюючи постановку ніг в останні кроки розбігу і руху ніг у фінальному зусиллі.

2. СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ).

Основними завданнями практичних занять зі спортивних ігор зі студентами являються наступні: придбання основ знань теорії, методики і організації занять з волейболу та баскетболу; сприяння всебічному розвитку і покращенню фізичної підготовки, завдяки чому відбувається більш успішне оволодіння технікою і тактикою спортивних ігор; сприяння вихованню морально-вольових якостей (сміливості, рішучості, винахідливості, ініціативності, колективізму, товариськості, дисциплінованості); сприяння розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, спортом.

2.1. Гігієнічні вимоги, яких необхідно дотримуватись під час занять спортивними іграми.

До регулярних занять допускаються студенти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань до занять.

Студенти повинні мати чистий, зручний одяг і взуття. Одяг має бути легким і вільним, не ускладнювати рухи. Спортивне взуття повинне бути зручним, не ковзати по поверхні майданчика, добре пропускати повітря і фіксуватися на ступні.

Утримання в порядку спортивного майданчика і обладнання є важливими умовами добре організованих занять зі спортивних ігор. Обов'язково необхідно приділяти увагу стану покриття підлоги на ігровому майданчику, уникати деформації і намокання підлоги, що являється прямою загрозою здоров'ю і життю тих, хто займається.

2.2. Принципи, організація і методика проведення занять зі спортивних ігор.

Практичні заняття є основною формою організації навчального процесу. Додатково студенти можуть включати в режим своєї рухової активності самостійні заняття і брати участь у змаганнях на першість навчального закладу, міста і т.д.

Навчальні заняття зі спортивних ігор зі студентами будуються на загальнодидактичних принципах, про які згадувалося раніше.

В структурі заняття можна виділити три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина повинна виконувати наступні завдання:

1. організацію студентів (побудова, рапорт старости групи, пояснення завдань і змісту заняття);

2. підготовку організму тих, хто займається для виконання комплексу вправ в основній частині заняття.

Основна частина занять спрямована на підвищення спеціальної працездатності та її реалізацію в конкретних рухових діях. Завдання цієї частини заняття вирішуються за допомогою великої кількості окремих завдань: розвиток основних фізичних якостей, оволодіння технікою нових елементів і вдосконалення вже вивчених, вдосконалення прийомів тактичного і психологічного характеру.

У заключній частині заняття вирішуються завдання поступового зниження навантаження, корегування функціональних проявів окремих систем організму, підводяться підсумки заняття, даються завдання для самостійної роботи студентів.

Комплексне вирішення перелічених завдань, а також самостійні заняття є важливим компонентом всього навчального процесу.

2.3. Волейбол.

2.3.1. Техніка виконання стійок і пересувань. Щоб виконати той чи інший ігровий прийом, необхідно ухвалити певне вихідне положення (або стійку). Для цього волейболісту необхідно виконати пересування до місця зустрічі з м'ячем. З вивчення стійок і пересувань починається ознайомлення студентів з волейболом.

За ступенем згинання ніг в колінних суглобах і нахилу тулуба вперед розрізняють три способи виконання стійок: високий, середній і низький. В залежності від майбутніх дій приймається певна стійка, найбільш раціональна для того або іншого виду дій. Стійка, що передує прийому і передачі м'яча, відрізняється від стійки гравця, що готується до подачі м'яча.

Найбільш простим і поширеним способом пересування є ходьба, яка виконується пригибним, приставним і подвійним кроком. При прийомі м'яча, що летить в сторону від гравця, він може зробити поштовх. Пересування починається з ближньої по відношенню до напрямку ноги. Випад виконується відведенням ноги в потрібну сторону і зниженням ЗЦТ тіла до опори.

Більш швидким способом пересування на невелику відстань вперед, назад і в сторону є стрибок. Від подвійного кроку він відрізняється більш широким кроком і безопорним становищем.

Пересування волейболіста іноді бувають дуже швидкими. Для зустрічі м'яча, що летить далеко, застосовується біг. Для бігу характерні стартові прискорення, різкі зміни напрямку з подальшими зупинками. Останній крок виконується ступорящим рухом.

На практиці волейболіст найчастіше застосовує не один спосіб пересування, а поєднання декількох способів. Тому дуже важливо, щоб студенти вміли поєднувати різні способи пересування з прийняттям тієї чи іншої стійки, а та-

кож вибирати спосіб пересування в залежності від швидкості і траєкторії польоту м'яча, передбачуваного місця зустрічі з м'ячем і т. п.

2.3.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення стійок.

1. Студенти розташовуються за лицьовою лінією і приймають положення високі або середньої стійки. За сигналом (наприклад, підкиданням м'яча) гравці швидко пересуваються вперед звичайним, приставним або подвійним кроком.

2. Під час пересування вперед за іншим сигналом (наприклад, з підняттям правої або лівої руки у бік) пропонується почати переміщення вправо або вліво приставними кроками або стрибками.

3. Студенти розташовуються в колонах обличчям до сітки за лінією нападу. Перші в колонах біжать до сітки, зупиняються, прийнявши певну стійку, виконують поворот і імітують передачу м'яча двома руками зверху (в зоні 2 поворот виконується наліво, в зоні 4 – направо, в зоні 3 – наліво і направо).

4. Всі пересуваються по колу на відстані 2-3 м один від одного. За певним сигналом всі виконують прискорення, намагаючись торкнутися того, хто біжить попереду.

5. Те ж, що і у впр. 4, але за сигналом потрібно зупинитися, виконати прискорення і наздогнати того, що біжить попереду.

6. Те ж, що і у впр. 5, але прискорення виконати після повороту навколо, наздогнати гравця, який біг позаду.

7. Всі пересуваються бігом в колоні. Під час руху руки викладача показують вправо всі пересуваються приставними кроками правим боком, а під час руху вліво – пересування приставними кроками лівим боком; під час піднімання руки вгору всі пересуваються вперед і виконують стрибок вгору, а під час піднімання двох рук – імітують блокування.

8. Всі в шерензі біжать від лицьової лінії до сітки. За певним сигналом виконують стрибок вгору, імітуючи атакуючий удар.

9. Всі шикуються в колону по одному в зоні 1 або 5. За сигналом вони біжать вжовж лицьової лінії в зону 6, виконують зупинку і поворот обличчям до сітки.

10. Вправа в парах: один кидає м'яч вгору-вперед, інший виконує прискорення, потім зупинку кроком (стрибком), ловить м'яч на рівні голови в положенні стійки, що передує прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Розгинаючи ноги, тулуб і руки студент плавним рухом кистей кидає м'яч партнерові і повертається на вихідну позицію.

11. Вправа в трьох: а) гравці розташовуються в лінію, один з них кидає м'яч іншому, той після пересування виконує подвійний крок вперед, ловить м'яч над головою і кидає його (зазначеним вище способом) третьому, стоячи до нього спиною; б) гравці розташовуються в трикутнику, один з них пересувається назустріч іншому, який кидає йому м'яч. Після зупинки і ловлі м'яча перший, виконує обертання на правій нозі наліво (зліва направо) і кидає м'яч третьому. Третій кидає другому, який пересувається до нього, ловить м'яч і після повороту

кидає першому. Те саме виконують перший і третій. Після кидка з обертанням всі повертаються на свої місця. Кидки виконуються в різних напрямках – обличчям, спиною відносно напрямку руху.

12. Біг із зупинками і прискореннями з місця в межах майданчику: а) біг з-за лицьової лінії до сітки, зупинка, пересування спиною вперед до лінії нападу, зупинка і біг вперед до сітки; б) біг із зони 1 до сітки, зупинка, пересування приставними кроками лівим боком до зони 6, зупинка, біг до зони 4, зупинка, пересування спиною вперед у зону 1; в) біг із зони 1 в зону 2, пересування лівим боком у зону 4, спиною вперед у зону 5 і далі правим боком у зону 1; г) пересування починається у зворотній бік, відповідно із зони 1 до 5, а потім в 4 і 2, звідки в зону 1; д) біг із зони 1 в зону 6 з прийняттям середньої стійки, потім в зону 2 з імітацією передачі двома руками зверху, в зону 4 з прийняттям нижньої стійки і пересуванням в зону 6 спиною вперед, в зону 5 з імітацією прийому м'яча двома руками знизу в зону 1 з прийняттям високої стійки або з імітацією певного прийому гри; ж) те саме, але пересування починається із зони 5.

13. Стартові прискорення вперед, вправо, вліво з різних положень: сидячи обличчям і спиною в напрямку пересування; лежачи на спині головою і ногами в напрямку пересування; лежачи на грудях. Спочатку можна підніматися за допомогою рук, потім без допомоги рук. Вправи виконуються за зоровим або слуховим сигналом.

14. Студенти довільно виконують різні пересування з імітацією прийомів гри.

Вдосконаленню пересувань приділяється велика увага. Особливо стежать за правильним, своєчасним і швидким пересуванням із застосуванням падінь у необхідних випадках. Вправи проводяться одночасно на кожній стороні майданчику у вигляді естафет у поєднанні з імітацією і виконанням прийомів гри.

2.3.1.2. Вправи для навчання та вдосконалення пересувань.

1. Гравці розташовуються в зоні 1, звідки по черзі виконують прискорення в зону 2, де імітують прийом і передачу м'яча двома руками знизу з падінням-перекочуванням на спину; пересуваючись по лінії нападу, імітують в зоні 4 прийом м'яча однією рукою знизу з падінням вперед на руки з подальшим ковзанням на грудях-животі. Потім пересуваються спиною вперед у зону 5, виконують імітацію прийому і передачі м'яча двома руками зверху з падінням-перекочуванням на спину, після чого пересуваються правим боком приставними кроками в зону 1.

2. Гравці розташовуються в колону по одному за лицьовою лінією. Перший гравець виконує прискорення вправо в зону 1 та імітує прийом і передачу м'яча двома руками знизу з падінням-перекочуванням на спину, потім повертається назад та імітує прийом і передачу двома руками зверху. Пересуваючись вліво в зону 5, він виконує прийом і передачу двома руками знизу в низькій стійці, після чого повертається назад. Потім виконує прискорення вперед до

лінії нападу та імітує прийом м'яча у поштовху однією рукою знизу. Далі виконує прискорення вправо в зону 2, де імітує атакуючий удар, швидко повертається назад і виконує прискорення в зону 4 з імітацією блокування, потім йде в кінець колони.

3. Пересування з прискоренням і чергуванням прийому і передачі м'яча двома руками знизу і зверху в падінні та стійках. Вправа виконується в напрямку від лицьової лінії до сітки обличчям вперед і від сітки до лицьової лінії спиною вперед. Після виконання вправи всі повертаються в кінець протилежної колони.

4. Гравець пересувається із зони 1 в зону 2, де імітує атакуючий удар. Потім, проходячи до сітки, виконує блокування в зонах 3 і 4. Після цього він пересувається спиною вперед у зону 5 і виконує прийом і передачу двома руками знизу з падінням вперед на руки з подальшим ковзанням на грудях-животі.

5. Пересування в структурі "виходів" зв'язуючого. Прискорення з зони 1 в зону 2 (3), зупинка, пересування приставними кроками лівим боком у зону 6, знову зупинка, потім прискорення в зону 4, зупинка, пересування спиною вперед у зону 1 і т. д.

6. Те ж саме, що у впр. 5, але із зони 6.

Запропоновані приблизні вправи слід використовувати в заняттях, виходячи із завдань навчально-тренувального процесу.

2.3.2. Техніка виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Навчання техніці виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху слід починати з вибору місця зустрічі з м'ячем, використовуючи різні вправи в пересуванні, а потім в умовах, наближених до ігрових.

Техніка виконання прийому і передачі м'яча двома руками зверху складається з вихідного положення і трьох фаз (зустрічного руху рук до м'яча, амортизації та супроводжуючого руху ніг і рук). Тулуб волейболіста трохи нахилений вперед, ноги зігнуті, одна нога стоїть попереду. Ступінь згинання залежить від висоти траєкторії польоту м'яча. До очікуваного місця зустрічі з м'ячем гравець пересувається кроком або бігом. В останньому кроці стопи ставлять паралельно одна одній або одну трохи попереду, що дає можливість точніше виконати прийом і передачу м'яча. Руки виносяться перед обличчям, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кисті оптимально напружені.

З наближенням м'яча гравець починає зустрічний рух випрямленням ніг, тулуба і рук. Кути в суглобах між плечем, передпліччям та кистю збільшуються, м'язова напруга зростає. Ці рухи виконуються одночасно протягом 0,1-0,15 с.

Амортизація починається з моменту дотику м'яча пальців рук до максимальної втрати швидкості і триває 0,025-0,030 с. ЗЦТ волейболіста піднімається в результаті нескінченного розгинання ніг, руки розгинаються в ліктьових суглобах, кут між передпліччям і кистю стає більшим. Швидкість руху рук продовжує поступово підвищуватися. Якщо м'яч летить швидко, амортизаційний рух також спочатку повинен бути швидким. Тому в ньому зазвичай беруть участь

одночасно кілька ланок кінематичного ланцюга. Одна з головних труднощів амортизації – забезпечення потрібної вихідної напруги м'язів, які беруть участь у роботі. Навіть невелика помилка встановлення початкової напруги м'язів помітно впливає на результат руху.

При виконанні ударного руху великі пальці беруть участь в основному у виконанні амортизації, вказівні і середні є основною ударною частиною, безіменні і мізинці утримують м'яч в боковому напрямку. Виліт м'яча з рук і надання йому нового напрямку триває в середньому 0,025-0,030 с. Це вимагає збільшення м'язових зусиль, що проявляється в узгодженому русі ніг, тулуба і рук. При цьому ЗЦТ тіла зміщується трохи вгору-вперед, маса тіла переноситься на носки. Кисті і пальці рук пружно та еластично випрямляються, додаючи м'ячу новий поступальний рух.

Під час супроводу м'яча руками відбувається активне розгинання ніг в колінних, а рук – в ліктьових суглобах. Прийом і передача м'яча двома руками зверху в падінні з перекочуванням на спину застосовується тоді, коли м'яч летить прямо на гравця. Після попереднього пересування волейболіст з останнім кроком приймає положення присідання, одну ногу (зазвичай ліву) ставить трохи попереду, руки виносить до рівня обличчя. Тазовий суглоб знаходиться на рівні колінного, ЗЦТ опущений вниз і зміщений за опору. З наближенням м'яча волейболіст активним рухом стопи відштовхується від опори назад-вгору. Ударний рух виконується подібно раніше описаному. Гравець майже сідає на ногу, розташовану позаду, а тулуб, продовжуючи рух назад-вгору, втрачає швидкість і в результаті дії сили тяжіння зміщується назад-вниз. Після цього спортсмен групується і виконує падіння-перекат на таз-спину.

Різновидом даного способу є падіння на стегно-спину, яке виконується, коли м'яч летить збоку гравця. Після попереднього пересування гравець з останнім кроком приймає положення поштовху вправо або вліво. Після виконання ударного руху по м'ячу волейболіст сідає на п'яту, повертає тулуб у бік витягнутої ноги і поступово опускається на майданчик, послідовно торкаючись її стегном, зігнутою ногою і спиною. Перекат здійснюється завдяки розвинутій тулубом інерції, одержаної в результаті пересування, швидкого зниження ЗЦТ, виведення його за опору і відштовхування від неї у момент прийому і передачі м'яча. При виконанні перекату на спину і стегно-спину можна зробити переворот через плече, використовуючи для цього інерцію руху, що дозволяє швидко вставати і займати необхідне вихідне положення.

У тому випадку, коли м'яч летить високо і спрямований за гравця, виконується прийом і передача двома руками зверху в стрибку. Стрибок може проводитися як після розгону та імітації атакуючого удару, так і з місця без імітації і з імітацією останнього. Під час стрибка руки виносяться над головою декілька вище, ніж при прийомі і передачі з опорою. Відштовхуючись від опори, волейболіст повертає руки вгору і виконує прийом і передачу у найвищій точці стрибка за рахунок активної роботи рук. При виконанні прийому і передачі зверху за

голову волейболіст піднімає руки, розташовуючи їх тильною стороною долоні над головою, випростовує ноги, відхиляє тулуб вгору-назад. Прийом і передача виконується за рахунок розгинання рук в ліктьових суглобах і руху тулуба назад – з одночасним прогином в грудному та поперековому відділі хребта.

Під час прийому і передачі м'яча зверху в стрибку назад-за голову техніка рухів рук залишається такою ж, як і при виконанні з опорного положення.

2.3.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху.

1. Той, хто займається, приймає вихідне положення для прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Звертається увага на положення ніг, тулуба, рук і кистей з розведеними пальцями.

2. Тримаючи набивний м'яч біля обличчя та випрямляючи ноги, тулуб і руки, кинути його над собою. Ловити м'яч необхідно на пальці.

3. Кидки набивного м'яча вперед-вгору, над собою і ловля його після різних пересувань.

4. Положення середньої або низької стійки. Розгинаючи ноги, тулуб і руки, кинути набивний м'яч масою 1-1,5 кг вперед-вгору партнерові. Партнер ловить м'яч біля обличчя, злегка присідаючи, і, випрямляючись, кидає його назад.

5. Той, хто займається, підкидає м'яч над собою і виконує прийом і передачу партнеру, який повторює той же рух.

6. Гравці розташовуються парами. Один з них накидає м'яч партнерові, який повертає його після прийому і передачі двома руками зверху.

7. Всі розташовуються біля стінки і виконують прийом і передачу м'яча. Якщо м'яч відскочив від стінки убік або за гравця, його ловлять і вправу починають спочатку.

8. Всі розташовуються в колону по одному обличчям до тренера, який передачею по черзі направляє м'яч кожному з них. Виконавши прийом м'яча, передачею повертають його назад.

9. Те ж, що і у впр. 8, але після виконання подвійного кроку, стрибка вперед або приставних кроків в сторони.

10. Прийом і передача м'яча, підвішеного на шнурі, вперед-вгору, над собою.

11. Прийом і передача підвішеного на шнурі м'яча після пересувань і зупинок обличчям до м'яча і боком з наступним поворотом до нього.

12. Прийом і передача м'яча партнерові після однієї (двох) передач над собою

13. Багаторазові прийом і передача м'яча над собою на місці.

14. Гравці утворюють декілька кіл (в залежності від кількості м'ячів). В центрі кожного кола знаходиться гравець, що добре володіє прийомом і передачею м'яча. Він направляє м'яч по черзі кожному зі своїх партнерів, які повертають його назад.

15. Гравець виконує прийом і передачу м'яча над собою, а потім партнерові, який виконує те ж саме.

16. Поточний прийом і передача м'яча один одному.

17. Те ж, що і у впр. 16, але прийом і передача виконується з різною траєкторією польоту м'яча.

18. Те ж, що і у впр. 17, але прийом і передача виконується з різною швидкістю польоту м'яча.

19. Те ж, що і у впр. 18, але прийом і передача виконується на різних відстанях.

20. Гравці розташовуються трійками – один в зоні 6, двоє біля сітки. Вправа виконується двома м'ячами. Студенти, розташовані біля сітки, по черговому виконують прийом і передачу в зону 6, звідки м'яч передається назад.

21. Гравці розташовуються в чотирикутнику. Перший виконує передачу другому, який повертається, приймає м'яч і передає його четвертому, четвертий – третьому, третій – першому і т. д. Потім відбувається зміна напрямку польоту м'яча.

22. Те ж, що і у впр. 21, але перший передає м'яч другому, який, прийнявши, передає його третьому по діагоналі, третій – четвертому, четвертий – першому по діагоналі і т. д. Потім відбувається зміна напрямку польоту м'яча.

23. Студенти (5 осіб) розташовуються по колу. Кожен з них, беручи м'яч від партнера, передає його вліво по колу через одного. Потім напрямок змінюється.

24. Те ж, що і у впр. 23, але перед передачею м'яча партнера передусім прийом і передача його над собою.

25. Кидки набивного м'яча партнерові, що змінює місце розташування.

26. Кидки набивного м'яча із зміною напрямку та траєкторії польоту у відповідь на певні дії партнера: присідання – кидок м'яча над собою; стрибок – кидок у стрибок; руки вгору – кидок з високою траєкторією.

27. Партнер стоїть на місці і направляє передачу партнеру, то недокидаючи, то перекидаючи м'яч. Інший пересувається вперед і назад звичайним або подвійним кроком, приймає і точно передає м'яч назад.

28. Партнер направляє м'яч гравцеві в різних напрямках, змінюючи при цьому швидкість передачі. Гравець, швидко пересуваючись, приймає м'яч і передає його назад.

29. Гравці спрямовують один одному м'яч, поступово відступаючи від центра майданчику до бокових ліній, а потім пересуваються до центра майданчику.

30. Зустрічна передача м'яча. У першій вправі, студент після виконання прийому і передачі м'яча йде у свою колону, у другу – в протилежну. Ці вправи виконуються в різних зонах майданчику.

31. Зустрічна передача м'яча через сітку. Спочатку вправа виконується без переходу з колони в колону, а потім з переходом.

32. Всі пересуваються по колу, в середині якого розташований гравець, що добре володіє передачею м'яча. Він по черзі передає іншим гравцям м'яч, а ті приймають і передають м'яч назад.

33. Всі розташовані в колі, де знаходяться 2-3 ведучих з м'ячами. Студенти пересуваються приставними кроками по колу, ведучі передають їм м'ячі. Приймавши м'яч, студенти повертають його передачею назад.

34. Прийом і передача м'яча над собою, поворот кругом і передача стоячи спиною до партнера, який також виконує прийом і передачу над собою, повертається кругом і т. д.

35. Всі виконують прийом і передачу об стінку, змінюючи висоту, відстань, зусилля, чергуючи прийом і передачу об стінку і прийомом і передачею над собою, виконуючи ці прийоми гри після того, як м'яч відскочить від підлоги.

36. Прийом і передача м'яча об стінку, поворот кругом і знову об стінку.

37. Прийом і передача над собою, поворот кругом і передача стоячи спиною до партнера, який виконує те ж саме.

38. Прийом і передача в парах з пересуванням по майданчику. Після кожного проходження майданчику, студенти міняються місцями для зворотного руху.

39. Гравці розташовуються парами за лицьовою лінією. Кожна пара, по черзі пересуваючись по майданчику до протилежної лицьової лінії, виконує прийом і передачу м'яча один одному.

40. Один студент розташовується за лицьовою лінією обличчям до сітки, інший обличчям до нього на відстані 4-5 м. Перший гравець пересувається спиною вперед, другий – обличчям до першого. Пересування здійснюється по периметру зала. Виконується передача м'яча двома руками зверху.

41. Те ж, що і у впр. 40, але гравець, який пересувається спиною вперед, кожен раз змінює напрямок передачі (вправо, вліво, назад, вперед). Після кожного проходження майданчику відбувається зміна місць.

42. Прийом і передача м'яча з пересуваннями вправо-вліво. Ті, що стоять біля сітки передачею двома руками зверху посилають м'яч партнерам. Гравець пересувається в тому випадку, коли попередній виконає прийом і передачу.

43. Прийом і передача м'яча на точність. Всі розташовуються в двох колонах обличчям до сітки на відстані 1,5-2 м від неї. Перші в колоні підкидають м'яч над собою, приймають і передачею двома руками зверху посилають його через сітку, намагаючись потрапити в гімнастичні мати, розташовані в зонах 4, 2 і 6. Потім мати розташовують у зонах 3 і 5, 3 і 1 і т. д.

44. Один з гравців знаходиться в зоні 3, решта – в колоні в зоні 4. Гравець в зоні 3 підкидає м'яч над собою, приймає і передачею двома руками зверху направляє його в зону 4, з зони 4 знову в зону 3 і т. д.

45. Прийом і передача м'яча двома руками зверху при швидкому пересуванні вперед і назад. Перший гравець, що стоїть в колоні, швидко пересувається

в зону нападу. У зоні 2 він передає м'яч до лицьової лінії, потім пересувається назад (спиною вперед) і передає м'яч назад у зону 2, після чого швидко передає м'яч назад у зону 2 пересувається у зону 4, де повторюються ті ж дії. В цей час із зони 1 пересувається наступний гравець і т.д. Виконавши завдання, гравець повертається в кінець колони. На протилежному майданчику виконують ту ж вправу.

46. Прийом і передача м'яча гравцем зони б з виходом вправо і вліво. У сітки розташовуються два гравці, які передають м'яч гравцеві зони б, що пересувається по майданчику. На протилежному майданчику виконують ту ж вправу.

47. Гравець із зони б (1, 5) підкидає м'яч над собою і передачею посилає його в зону 3. Гравець в зоні 3 ловить м'яч, підкидає його і передає в зону 4(2). Гравець зони 4(2) ловить м'яч, підкидає і передає в зону б і т. д.

48. Гравці розташовуються в колоні за боковою лінією майданчику. Гравець, який стоїть під сіткою, передає м'яч вперед. Перший в колоні пересувається до м'яча, зупиняється обумовленим способом, повертається у бік передачі, приймає і виконує передачу м'яча двома руками зверху.

49. Прийом і передача м'яча в зону 3 після пересувань із зони 1 вперед. Те ж саме при побудові знаходиться в зоні 5(6).

50. Той, хто розташований в зоні б, з власного підкидання передає м'яч у зону 3. Приймавши м'яч, гравець зони 3 передачею двома руками зверху направляє м'яч в зону 4 (2).

51. Те ж саме, що і у впр. 50, але гравці знаходяться в зонах 5 і 1.

52. Те ж саме, що і у впр. 50, але з пересуваннями по напрямку польоту м'яча.

53. Всі розташовуються в колоні по одному. Викладач легкими ударами посилає м'яч, а гравці беруть і передають його назад.

54. Гравці розташовуються парами на відстані 3-4 м один від одного і виконують прийом і передачу м'яча, змагаючись на більшу кількість виконаних передач.

55. Гравці розташовуються в двох колонах. За сигналом викладача вони передають м'яч у напрямку пересуваючихся партнерів, які, прийнявши м'яч, передають його назад і повертаються на вихідну позицію і т. д.

56. Гравці розташовуються в декількох колонах. За сигналом перші в колонах, виконуючи передачі двома руками зверху над собою, пересуваються до сітки. Дійшовши до лінії нападу, вони передають м'яч наступному у своїй колоні.

Помилки, що зустрічаються при виконанні прийому і передачі м'яча двома руками зверху.

1. Несвоєчасне пересування до м'яча.

2. Неправильне вихідне положення перед виконанням прийому гри: а) несвоєчасний винос рук; б) випрямлені руки і ноги; в) нестійке положення гравця.

3. Несиметричне положення кистей.

4. Надмірне заднє згинання кистей.
5. Надмірне згинання рук в ліктьових суглобах, лікті відведені в сторони або опущені вниз.
6. М'яч приймається на рівні грудей або за головою.
7. Відсутність фаз зустрічного руху до м'яча, амортизації та ударного руху.
8. М'яч приймається на надмірно напружені або розслаблені пальці.
9. Відсутність узгодженості в рухах ніг, тулуба, рук і супроводжуючих руках кистями.

2.3.3. Техніка виконання прийому передачі м'яча однією і двома руками знизу. М'ячі, які летять з великою швидкістю і за низькою траєкторією, в сучасному волейболі приймаються і передаються, як правило, двома руками знизу. При цьому кисті з'єднані разом і витягнуті, прямі руки винесені вперед. При високій швидкості польоту м'яча кут між плечем і вертикальною віссю тулуба знаходиться в межах 40°. Після дотику рук до м'яча цей кут зменшується до 10-12° внаслідок того, що руки волейболіста у фазі амортизації зміщуються назад-вниз. ЗЦТ тіла опускається, ноги трохи згинаються в колінних суглобах (110-112°), тулуб нахилиється вперед. При наближенні м'яча гравець випростує ноги, тулуб піднімає вгору і трохи вперед, руки зміщує вгору-вперед.

Удар по м'ячу виконується напруженими передпліччями протягом 0,03 с. Після прийому і передачі руки зміщуються вперед-вгору за рахунок випрямлення тулуба і розгинання ніг.

Прийом м'яча однією рукою знизу досить простий. Завдяки йому беруть м'ячі, що летять далеко від гравця, після попереднього переміщення або поштовху. Ударний рух виконується напруженою кистю.

Прийом м'яча двома руками або однією знизу з падінням на стегно-спину виконується аналогічно описаному вище, але ударний рух по м'ячу здійснюється двома або однією рукою знизу.

Велике значення для успішної гри в захисті має прийом м'яча однією рукою (рідше двома) знизу в падінні вперед-на руки з подальшим ковзанням на грудях-животі. Виконуючи останній крок, гравець робить поштовх вперед, а потім поштовхом ноги, що стоїть попереду посилає тулуб вниз-вперед, руки для майбутнього махового руху кілька відведені назад. В результаті цих рухів ЗЦТ тіла гравця зміщується, а тулуб виноситься за опору і відхиляється вперед від вертикалі, руки виносяться вперед і готуються до прийому м'яча. Одночасно з поштовхом нога, що стоїть позаду, маховим рухом виноситься вгору, тулуб переміщується в просторі вперед-вгору, кут його нахилу до горизонталі збільшується. Удар по м'ячу здійснюється в польоті тильною стороною долоні або кулаком.

Після удару обидві руки виставляють вперед і розводять в боки трохи ширше плечей. ЗЦТ тіла зміщується вперед-вниз по дотичній відносно поверхні майданчику. При приземленні на руки амортизація здійснюється головним чином за рахунок поступального руху рук. Тулуб прогинається в поперековому

відділі, опускаючись вперед-вниз до зустрічі грудей і живота з майданчиком. Приземлення супроводжується ковзанням тулуба по майданчику, голова при цьому відхиляється трохи назад.

2.3.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу.

1. Імітація прийому і передачі м'яча двома руками знизу.
2. Один тримає в руках м'яч, інший, наблизившись до нього, виконує ударний рух по м'ячу двома руками знизу.
3. Ударний рух однією і двома руками знизу по м'ячу, підвішеному на шнурі.
4. Прийом і передача двома руками знизу після відскоку м'яча від підлоги.
5. Жонгливання м'ячем – безперервні удари по м'ячу на висоту 2-3 м.
6. Ударні рухи двома руками знизу по м'ячу, що відскочив від стінки, на місці і в русі обумовленим способом (вздовж стінки).
7. Прийом і передача м'яча двома руками знизу назад після передачі партнера через сітку.
8. Прийом і передача м'яча двома руками знизу від сітки після кидка в сітку партнером.
9. Перебивання м'яча на іншу сторону майданчика кулаком. М'яч підвішується біля верхнього краю сітки. Вправа виконується спочатку на місці, а потім з невеликого розбігу.
10. Те ж саме, що і у впр. 9, але після передачі м'яча до верхнього краю сітки з різних зон.
11. Один гравець двома руками зверху направляє м'яч партнерові так, щоб той виконав прийом і передачу двома руками знизу.
12. Чергування прийому і передачі м'яча двома руками знизу і зверху після удару об стінку і після відскоку від підлоги.
13. Гравець розташовується лівим (правим) боком до сітки, потім виконує передачу двома руками зверху через сітку, пробігає під сіткою, приймає м'яч двома руками знизу над собою і знову передає через сітку і т. д.
14. Троє гравців розташовуються в зонах 5, 6, 1. Викладач із зони 4 (2) ударами направляє м'яч на них, а вони приймають його і передають назад викладачу знизу двома руками.
15. Те ж саме, що і у впр. 14, але викладач стоїть на помості і виконує удари через сітку із зони 4 (2).
16. Один гравець розташовується на відстані 3-5 м обличчям до стіни, другий знаходиться ззаду трохи осторонь і виконує удари по стінці. Перший повинен прийняти м'яч, що відскочив від стінки.
17. Прийом і передача двома руками знизу після виконання атакуючих ударів з різних зон.
18. Те ж саме, що і у впр. 17, але після виконання подач по черзі з кожної зони.

Рекомендується застосовувати вправи, які були запропоновані для навчання та вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху, а також їх поєднання.

Помилки, що зустрічаються при виконанні прийому і передачі м'яча однією і двома руками знизу.

1. Несвоєчасний вихід до м'яча.

2. Вихідне положення нестійке, ноги зігнуті в колінних суглобах.

3. Неправильне положення та рух рук: а) несиметричне положення рук; б) передпліччя не супинировані і недостатньо зведені; в) руки зігнуті в ліктьових суглобах; г) м'яч приймається не на дистальну частину передпліччя; д) невідповідність швидкості руху рук зустрічній швидкості польоту м'яча; е) несвоєчасний винос рук.

4. Відсутність узгодженості в руках ніг, тулуба і рук.

З метою якісного проведення навчально-тренувального процесу навчання прийому і передачі м'яча потрібно проводити на кожному занятті, так як надійність виконання їх є основою для гри у волейбол. Необхідно постійно звертати увагу на правильне положення ніг, тулуба і особливо кистей, а також траєкторію польоту м'яча після виконання передач. Дуже важливо зуміти правильно ставитись до виконання прийому та передачі м'яча двома руками зверху і знизу в залежності від місця зустрічі з м'ячем і застосування їх у грі. Необхідно стежити, щоб студенти не зловживали прийомом і передачею м'яча двома руками знизу.

2.3.4. Техніка виконання подач. Подача – це перша ланка в ланцюзі ігрових дій. Техніка виконання подач складається з вихідного положення і трьох послідовних фаз: підкидання м'яча і замаху, ударного руху, опускання рук і переходу до подальших дій.

Нижні подачі застосовуються в грі новачків. Спочатку вивчають нижню пряму, а потім нижню бокову подачу. При виконанні нижньої прямої подачі студент стає обличчям до сітки, згинає ноги в колінних суглобах (ліва нога виставлена вперед в тому випадку, якщо права рука ударна). Маса тіла перенесена на праву ногу, що стоїть позаду пальці лівої зігнутої в ліктьовому суглобі руки підтримують м'яч знизу. Гравець відводить назад праву руку для замаху і одночасно підкидає м'яч на висоту 20-40 см на відстані витягнутої руки. Удар по м'ячу здійснюється зустрічним рухом правої руки знизу-вперед-вгору приблизно на рівні талії. Гравець одночасно випростовує праву ногу і переносить масу тіла на ліву ногу. Після удару він виконує супроводжуючий рух рукою в напрямку подачі, ноги і тулуб випрямляються. При виконанні нижньої бокової подачі гравець розташовується лівим боком до сітки. М'яч підтримується лівою рукою, розташованою біля правої, маса тіла переноситься на праву ногу, тулуб трохи нахилиється вперед. Підкинувши м'яч і зігнувши праву ногу, гравець робить замах вниз-у бік-назад. Одночасно з розгинанням правої ноги проводиться уда-

ний рух по м'ячу знизу-ззаду (збоку). Після удару маса тіла переноситься на ліву ногу, тулуб повертається до сітки.

При виконанні верхньої прямої подачі удар по м'ячу наноситься вище рівня плеча із вихідного положення стоячи обличчям до сітки. Верхню пряму подачу можна виконувати декількома способами: з обертанням м'яча з місця; з обертанням м'яча після пересування, а також у стрибку; без обертання м'яча (плануюча). У всіх різновидах верхньої прямої подачі вихідні положення подібні, а підготовчі та основні фази будуть відрізнятися.

У вихідному положенні гравець знаходиться обличчям або в півоберту до сітки. Підтримуючи м'яч на рівні плеча, він рівномірно розподіляє вагу тіла на ноги, рука зігнута в ліктьовому суглобі і готується до замаху. Потім підкидає м'яч майже над головою трохи попереду себе на 40-60 см вище піднятої руки (при подачі в дальню зону м'яч підкидається вище, ніж у ближню). Після підкидання м'яча рукою виконується замах вгору-назад, гравець прогинається, відводить плече назад і піднімає його. Під час удару рука розгинається в ліктьовому суглобі і рухається вперед-вгору. Удар волейболіст виконує перед собою. Контакт руки з м'ячем триває 0,012-0,020 с.

Під час виконання подач з обертанням в момент удару кисть накладається на поверхню м'яча так, щоб напрям сили удару не проходив через центр.

Верхню подачу без обертання м'яча можна здійснити шляхом: а) зменшення амплітуди руху руки; б) удару по м'ячу напруженою кистю або кулаком; в) різким ударним рухом без супроводжуючого руху м'яча (час дотику до м'яча при цьому мінімальний.) .

При виконанні верхньої бокової подачі удар по м'ячу наносять вище рівня плечей з вихідного положення стоячи боком до сітки. Виконуючи подачу з обертанням м'яча з місця, волейболіст підкидає його майже над головою на висоту до 1,5 м. Рукою робиться замах вниз-назад-вгору, плече опускається, вага тіла переноситься на відповідну руку ногу. Продовжуючи рух рукою вперед, удар по м'ячу наносять трохи попереду-зверху-ззаду (кут нахилу витягнутої догори руки близько 80°), тулуб повертається у бік сітки.

2.3.4.1. Вправи для навчання та вдосконалення подач.

1. Імітація досліджуваного способу подачі.
2. Кидки волейбольних м'ячів партнерові знизу і зверху однією рукою, поступово збільшуючи відстань.
3. Багаторазове підкидання і ловля м'яча.
4. Студент підкидає м'яч, виконуючи потім замах і удар.
5. Удар по підвішеному м'ячу.
6. Удар по м'ячу об стінку.
7. Удари на партнера з поступовим збільшенням відстані від 6 до 9 м.
8. Подача через сітку з відстані 5-6 м від неї.
9. Те ж, що і у впр. 8, але із-за лицьових ліній майданчику.
10. Подача через сітку з місця подачі.

11. Подача на точність попадання. Майданчик розділений на три зони, поперечно на дві зони, на шість зон.

12. Змагання на велику кількість правильно виконаних подач.

13. Чергування різних способів подач.

Помилки, що зустрічаються при виконанні подач.

1. Неправильне вихідне положення.

2. М'яч підкидується далеко вперед, у бік або за голову.

3. Під час замаху маса тіла не перенесена на ногу, що стоїть ззаду.

4. Недостатнє відведення руки під час замаху.

5. Удар по м'ячу рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі.

6. Кисть надмірно розслаблена.

7. Неточний удару по м'ячу.

8. Після удару маса тіла не перенесена на ногу, що стоїть попереду.

При навчанні та вдосконаленні подач необхідно стежити за правильним положенням тулуба, підкиданням м'яча і точністю ударного руху по ньому. Доцільно виконувати подачі серіями по 7-10 в кожен зону з інтервалами в межах 5 с.

2.3.5. Техніка виконання атакуючих ударів. Атакуючі удари характеризуються поєднанням складних за координацією рухів, що виконуються з великою концентрацією м'язових зусиль, що об'єднують у собі силу, спритність, швидкість і точність. Це основні і найбільш результативні засоби для виграшу очків, завершальні і найбільш ефективні дії, що особливо впливають на результат гри.

Атакуючий удар уявляється як цілісна система, що складається з окремих фаз: розбігу, стрибка, замаху, польоту, ударного руху, зниження і приземлення.

Підготовка до виконання атакуючого удару здійснюється за рахунок прискореної ходьби, що переходить в біг. Розбіг істотно залежить від швидкості і траєкторії польоту м'яча для виконання атакуючого удару. Довжина розбігу складає 2-4 м (2-3 кроки і стрибок). У стрибку ноги ставлять на п'яту, утворюючи момент стопора. Від погодженості рухів у цей момент залежить ефективність використання сили інерції, що створюється горизонтальною швидкістю розбігу, яка потім перетворюється в вертикальну швидкість стрибка.

Відштовхування від опори починається з махового руху руками по дузі позаду-вперед-вгору ще до активного розгинання ніг.

У момент відштовхування від опори волейболіст з положення полуприсіду розгинає ноги в колінних суглобах і починає рух вгору. Одночасно зі зльотом він виконує замах рукою вгору, прогинається, ноги злегка згинає в колінних суглобах, праве плече відводить назад, а ліву руку, трохи згинаючи в ліктьовому суглобі, – вгору-в бік.

Удар по м'ячу являє собою передачу значної швидкості ударної ланки за короткий проміжок часу. У момент удару по м'ячу рука випрямляється в ліктьовому суглобі, розтягнуті при замаху м'язи живота, грудей і руки різко скорочую-

ються. Кисть накладається на м'яч в розслабленому стані зверху-вниз, пальці з'єднані. У нарощуванні швидкості ударної ланки беруть участь всі розташовані далі ланки. Ударний рух здійснюється сукупним приведенням плеча за рахунок його обертання навколо продольної осі при розгинанні передпліччя. Основним координаційним моментом ударного руху руки є передача кінетичної енергії обертального руху плеча розгинальному руху передпліччя.

Післяударний рух руки виконується за інерцією з гальмуванням м'язами. Волейболіст приземлюється на зігнуті в колінних суглобах ноги з подальшим амортизаційним рухом передньої частини ступнів. Так виконується прямий атакуючий удар.

Прямий атакуючий удар виконується також з поворотом руки і тулуба. Під час його виконання з поворотом руки вліво, розбіг, стрибок і приземлення звичайні. В ударному русі при виборі напрямку удару рука рухається вперед-вліво, кисть накладається на м'яч зверху-праворуч, рука після удару зміщується по дузі вниз-ліворуч. При ударі з поворотом руки вправо волейболіст після відштовхування повертає тулуб вліво. В ударному русі він розгортає руку трохи назовні і різким рухом кисті в цьому напрямку переводить м'яч праворуч, ударяючи по його верхній лівій стороні.

При виконанні бокового атакуючого удару розбіг і поштовх аналогічний по своїй структурі прямому атакуючому удару, але під час замаху відбувається рух, як у верхній боковій подачі. Права рука відводиться вниз-у бік, ліва піднімається вгору, тулуб нахилиється у бік руки. В результаті відведення правого плеча і руки м'язи передньої поверхні тулуба розтягуються, волейболіст готується до виконання ударного руху. Ударний рух починається з поворотом правого плеча і тулуба навколо вертикальної осі вправо, рукою виконується рух знизу-ззаду-вгору. Удар кистю по м'ячу наноситься позаду-зверху-збоку. Кут між плечем і вертикальною віссю тулуба при цьому становить 170° .

У сучасному волейболі застосовуються атакуючі удари з глибини майданчику при наявності трьох атакуючих першої лінії. Техніка виконання ударів ідентична вищезгаданим ударам. Сила ударів з глибини майданчика не поступається тим, які виконуються безпосередньо над сіткою і часто без блоку, що ускладнює їх прийом.

2.3.5.1. Вправи для навчання та вдосконалення атакуючих ударів.

1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, у бік, вгору-назад.
2. Стрибок з місця з поворотом на 90 , 180 і 360° .
3. Стрибок з імітацією атакуючого удару.
4. Те ж, що і у впр. 3, але з одного, двох і трьох кроків розбігу.
5. Наскокування через будь-яку перешкоду, наприклад гімнастичну лавку.
6. Стрибок з розбігу з торканням баскетбольного кільця.
7. Удари по уявному м'ячу з місця, після одного, двох і трьох кроків розбігу в повільному темпі на початку розбігу і прискоренням перед відштовхуванням.

8. Удари по м'ячу об підлогу стоячи біля стінки з місця, потім у стрибку.
 9. Почергові удари по м'ячу в парах на місці.
 10. Студенти розташовуються вздовж зниженої сітки і виконують удари через неї по нерухомому м'ячу, який підтримують над сіткою партнери, які перебувають на іншому майданчику і стоять на узвишші.
 11. Ловля м'яча в стрибку після власного підкидання.
 12. Атакуючий удар на зниженій сітці з власного підкидання.
 13. Те ж, що і у впр. 11, із зон 4, 2 і 3.
 14. Студенти розташовуються біля стінки. Один з них, перебуваючи збоку від іншого, підкидає м'яч вгору. Виконується атакуючий удар об підлогу-стінку з відстані 2-3 м.
 15. Гравці розташовуються біля сітки. Один з них підкидає м'яч вгору, інший з розбігу виконує атакуючий удар через сітку.
 16. Розташування гравців те саме. Замість підкидання виконується передача зверху двома руками.
 17. Атакуючий удар із зони 4 (2). Гравець із зони 6 передає м'яч у зону 3, звідки в зону 4 (2) для атакуючого удару.
 18. Те ж, що і у впр. 17, але атакуючий удар виконується із зони 3.
 19. Атакуючий удар із зони 4 після довгої передачі із зони 2.
 20. Атакуючий удар із зони 2 після довгої передачі із зони 4.
 21. Атакуючі удари з місця з різних передач.
- Помилки, що зустрічаються при виконанні атакуючих ударів.*
1. Несвоєчасний і неточний розбіг, як наслідок неправильного визначення швидкості і траєкторії польоту м'яча.
 2. Затримки з виходом до м'яча або про бігання мимо м'яча, вихід боком до сітки.
 3. Недостатньо активний рух руками перед відштовхуванням, зупинка перед відштовхуванням.
 4. Стрибок виконується не вертикально вгору, а в довжину.
 5. Рука при замаху відводиться в бік.
 6. Ударний рух виконується зігнутою рукою.
 7. Відсутність акцентованого руху кистю донизу при ударному русі.
 8. Приземлення на прямі ноги, п'яти і відсутність амортизації при приземленні.
- При навчанні і вдосконаленні техніки виконання атакуючих ударів необхідно звертати увагу на становлення правильного початку розбігу, глибини присідання перед відштовхуванням, швидкого і своєчасного відштовхування, на своєчасність замаху і удару випрямленою рукою, на активну роботу кистю і правильне приземлення.

2.3.6. Техніка виконання блокування. Блокування у волейболі є одним з основних засобів захисту команди, за допомогою якого блокується шлях м'яча, що летить після атакуючих ударів. Блокування триває 2-2,06 с і складається з

трьох фаз: розпізнавання дій суперника і визначення зони блокування – 0,30-0,50 с, пересування в зону блокування – 1-1,15 с, стрибок та винесення рук над сіткою – 0,40-0,50 с. Потім слідує приземлення і перехід до подальших дій.

Після визначення напрямку і висоти передачі м'яча для атакуючого удару волейболіст пересувається до передбачуваного місця зустрічі з м'ячем приставним кроком або бігом. Волейболіст згинає ноги, розставлені на ширину плечей, в колінних і гомілковостопних суглобах, а передпліччя і зігнуті в ліктьових суглобах руки знаходяться на рівні обличчя або голови. При блокуванні атакуючих ударів, які виконуються після звичайних передач, волейболіст відштовхується від опори в той момент, коли нападник знаходиться в безопорній фазі. Подумки розрахувавши просторово-часові характеристики рухів нападаючого, блокуючий відштовхується від опори. Спочатку відбувається рух рук, а потім – ніг. Відводячи для майбутнього махового руху зігнуті в ліктьових суглобах руки, гравець збільшує згинання ніг і різким розгинанням їх, випрямленням тулуба і енергійним махом руками зводить тулуб у вертикальне положення. При наближенні м'яча руки розгинаються в ліктьових суглобах і пересуваються вперед-вгору в бік суперника. Одночасно кисті згинаються в променезап'ясткових суглобах і пальці виконують рух вперед-вниз. Кисті амортизують удар і направляють м'яч вперед-вниз на бік суперника. Після завершення блоку гравець опускається і приземлюється на зігнуті ноги. Дуже важливим є вибір місця і часу для стрибка та постановки рук над сіткою (нерухоме блокування).

У блоці можуть брати участь 1, 2 і 3 гравці передньої лінії. Рухомий блок аналогічний нерухомому. Після винесення рук над сіткою їх можна переміщати вправо або вліво, в залежності від напрямку польоту м'яча. При блокуванні атакуючих ударів з країв сітки долоня руки, ближньої до краю, розгортається всередину так, щоб при ударі в блок м'яч відскочив на майданчик суперника.

Техніка виконання блокування атакуючих ударів, які виконуються після різних передач, є аналогічною описаній вище. Виняток становить момент відштовхування від опори, що співвідноситься з початком безопорної фази нападаючого гравця.

У волейболі застосовується блок уступом, за допомогою якого в позиційну систему блокування вводиться елемент особистої відповідальності блокуючого за протидіючого йому атакуючого суперника. Для більшої маневреності один з блокуючих розташовується ближче до сітки, інший – трохи далі. Це дозволяє блокуючому виконати швидко пересування до атакуючого гравця і поставити блок.

2.3.6.1. Вправи для навчання та вдосконалення блокування.

1. Стрибок з місця вгору у стінки або біля сітки з імітацією блокування.
2. Те ж, що і у впр. 1, але з виносом рук вліво і вправо над сіткою.
3. Те ж, що і у впр. 2, але за сигналом викладача.
4. Стрибки з місця в парах, торкаючись долонями один одного над сіткою.
5. Пересування приставними кроками вправо і вліво обличчям до сітки.

6. Пересування вздовж сітки. За сигналом зупинитися і вистрибнути з виносом долонь над сіткою.

7. Пересування приставними кроками в парах, потім стрибок, торкаючись долонями один одного над сіткою.

8. Те ж, що і у впр. 7, але після пересувань вліво і вправо подвійним кроком.

9. Пересування біля сітки, зупинка і стрибок вгору, долонями торкнутися підвищеного над сіткою м'яча.

10. Студенти розташовуються в 1-1,5 м від сітки і по черзі виконують швидкі пересування кроком під прямим, тупим і гострим кутом до сітки з подальшим стрибком та імітацією блокування.

11. Один гравець накидує або передає м'яч вгору через сітку майже вертикально, інший, розташовуючись навпроти м'яча, стрибає і виносить руки вгору.

12. Всі розташовуються по обидва боки сітки. Один імітує атакуючий удар, інший – блокування.

13. Блокування атакуючих ударів після зустрічної передачі.

14. Блокування атакуючих ударів, що виконуються із зон, 2 і 4, з різних по траєкторії і швидкості передач.

При груповому блокуванні використовуються ті ж вправи.

Помилки, що зустрічаються при виконанні блокування.

1. Неправильний вибір місця для блокування.

2. Несвоєчасний стрибок.

3. Стрибок вперед, зачіпаючи при цьому сітку, або в бік від місця виконання атакуючого удару, стикаючись з партнером.

4. В момент атакуючого удару блокуючий закриває очі або нахиляє голову вниз.

5. Блокуючий дивиться тільки на м'яч і не контролює дії нападаючого або навпаки.

6. Блокуючий раніше нападаючого торкається м'яча або широко розводить кисті.

7. Опускання рук після блокування через сторони.

8. Приземлення на прями ноги.

При навчанні і вдосконаленні техніки виконання блокування необхідно звернути увагу на правильне прийняття вихідного положення перед блокуванням, своєчасне пересування і відштовхування, напрямок стрибка, положення кистей і, що особливо важливо, правильно визначити час ударного руху суперника.

2.3.7. Тактика гри і тактична підготовка. У сучасному волейболі яскраво виражена тенденція до розвитку острокомбінаційної гри і ускладнення тактичних дій. Тактична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на вироблення доцільних злагоджених дій гравців команди і досягнення перемоги на змаганнях. Основними завданнями тактичної підготовки є: постійна увага до

розвитку індивідуальних здібностей, уміння реалізувати ці здібності в процесі виконання прийомів гри, вдосконалення навичок тактичних дій в нападі і захисту та ін.

По мірі оволодіння технікою виконання прийомів гри гравці вивчають тактику гри, яка поділяється на індивідуальні, групові та командні дії в нападі і захисту.

Тактична підготовка гравця залежить від рівня його технічної підготовки. Будь-яка тактична дія реалізується прийомами гри. Формування тактичних умінь відбувається в процесі навчання техніці виконання прийомів гри.

Провідне місце займає вивчення власне тактичних дій, вправи з тактики та ігрові вправи. Велика увага приділяється вмінню швидко перемикатися від одного руху або прийому гри до іншого, від виконання захисних дій до дій нападу.

Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні завдань технічної підготовки, але з урахуванням специфіки тактики гри.

2.3.7.1. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Індивідуальну тактику в нападі складають дії, пов'язані з вибором місця на майданчику після дії з м'ячем при виконанні прийомів ігри. Основна увага приділяється вмінню вчасно зайняти зручне для виконання певної дії положення, вибрати кращий спосіб передачі або відбиття м'яча через сітку, спрямувати м'яч через сітку в найуразливіше місце майданчика суперника, застосувати подачі.

2.3.7.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій в нападі.

1. Пересування гравця, який виконує передачу в зоні нападу.
2. Прискорення під час пересувань різними способами.
3. Зміна способу та напрямку пересування за сигналом.
4. Чергування прискорень і зупинок за сигналом.
5. Вправи під час виконання прийомів гри.

Успішне виконання передач м'яча можливо лише при правильній оцінці ігрової обстановки. Це залежить від рівня тактичного мислення гравця: його кмітливості, спостережливості і знання можливостей нападаючих в даний момент гри, вміння правильно приймати рішення.

1. Студенти розташовуються в колону по одному в зоні 4. Викладач із зони 3 передачею посилає м'яч в зону 4, де перший в колоні, пересуваючись до сітки, згідно з характером прийому і передачі обирає спосіб виконання подальших дій: передає м'яч двома руками зверху в опорному положенні через сітку, або передачею в стрибку або кулаком в стрибку.

2. Із зони 6 викладач направляє м'яч у зону 3, де знаходяться гравці (в колоні по одному). Залежно від прийому і передачі вони намагаються виконати передачу в зону 4 або 2, а якщо передачу виконати неможливо, відбивають м'яч кулаком через сітку.

3. Передачі м'яча в найбільш вразливі місця на майданчику. Вправи виконуються у будь-яких діях. Завдання полягає в тому, щоб навчити посилати м'яч через сітку туди, де його важче всього прийняти.

4. Гравці розташовуються в парах обличчям один до одного на відстані 6-8 м. Один з них виконує передачу над собою і стежить за діями партнера. Якщо партнер пересувається, то гравець виконує йому середню по висоті передачу.

5. Те ж, що і у впр. 4, але, якщо партнер зробив поворот, виконують прострільну передачу.

6. Те ж, що і у впр. 4, але, якщо партнер присів, виконують середню по висоті передачу.

7. Те ж, що і у впр. 4, але, якщо партнер виконав падіння, слідує висока передача.

8. Два-три гравця розташовуються на відстані 3-5 м один від одного. Коли хтось з них виконує пересування, йому слідує передача від гравця, який перед цим виконував передачі над собою.

9. Те ж, що і у впр. 8, але через сітку.

10. Гравці шикуються в колону по одному і розташовуються в зоні 4, один – у зоні 3. Перший з колони посилає м'яч у зону 3, звідки гравець, роблячи вигляд, що буде виконувати передачу в зону 4, передає м'яч через сітку в зону 2 (б, 4).

11. Те ж, що і у впр. 10, але із зони 2.

Вміле і чітке виконання подач може затруднити суперникові їх прийом, порушити організацію його атакуючих дій або відразу виграти очко. Це досягається точністю, силою і різноманітністю способів подач.

1. Нижні подачі: на гравця, який погано володіє прийомом, найсильнішого атакуючого, що вийшов на гру при заміні, в зону гравця, що виходить, між приймаючими гравцями.

2. Подачі зі зміною сили удару і траєкторії польоту м'яча.

3. Подачі в ближні та дальні зони.

4. Подачі до лицьової лінії.

5. Подачі в зону нападу.

6. Подачі в найбільш вразливі місця майданчику.

7. Подачі після виконання певних завдань (після прискорень, стрибків, м'яч набивного м'яча).

При виконанні атакуючих ударів основним для гравця є його вміння миттєво оцінювати всі дії гравців своєї команди і суперників, важливе також уміння обходити блок суперника, користуватися ударами по блоку, застосовувати удари з різних передач і т. п.

1. Атакуючі удари з власного підкидання строго за завданням в певну зону: із зони 4 зони 5, 4, 1; із зони 2 зони 1,2, 5; із зони 3 в напрямку зон 5, 4 і 1,2.

2. Атакуючі удари в певну ціль.

3. Атакуючі удари по захисникам, що пересуваються.

4. Поєднання атакуючих ударів на силу з обманними.
5. Те ж, що і у впр. 4, але в залежності від дій блокуючого.
6. Залежно від передачі чергування прямого атакуючого удару з боковим.
8. Атакуючі удари через найслабшого блокуючого.
9. Атакуючі удари з поворотом руки і тулуба.

2.3.7.2. Групові тактичні дії в нападі. Групові тактичні дії спираються на індивідуальні і входять у командні. Групову тактику в нападі складають взаємодії 2-5 гравців.

2.3.7.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення групових тактичних дій в нападі.

1. На обох сторонах майданчику розташовуються по чотири гравці в зонах 4, 3, 2 і 6. Із зони 6 м'яч направляється в зону 3, із зони 3 – в зону 4, із зони 4 – через сітку в зону 6. На іншій стороні майданчика виконується та ж вправа. Зміна гравців відбувається за годинниковою стрілкою.

2. Те ж, що і у впр. 1, але спочатку передача направляється в зону 2, а потім в зону 3 або 4.

3. Гравці розташовані в зонах 4, 3 і 2 на лінії нападу. У зоні 6 (5) гравець виконує передачі двома руками зверху над собою і спостерігає за партнерами. Коли хтось із них виконає швидке пересування до сітки, йому адресується передача.

4. Те ж, що у впр. 1-3, але м'яч через сітку направляється передачею або ударом.

5. Два гравці знаходяться в зонах 4 і 3 на лінії нападу. З протилежного боку майданчика м'яч направляють передачею або ударом комусь з них (наприклад, в зону 4). При цьому другий гравець (зони 3) вибігає до сітки, виконує передачу над собою і направляє м'яч через сітку партнерові.

6. По три-чотири гравці знаходяться в зонах 4 і 6, один – у зоні 3. На іншій стороні майданчику в зоні 6 – захисник. Із зони 6 м'яч прямує через сітку в зону 6 на протилежний майданчик, потім в зону 3. Із зони 3 слідує передача в зону 4, звідки виконується атакуючий удар. Захисник намагається прийняти м'яч.

7. Те ж, що і у впр. 6, але гравці розташовані в зонах 2 і 4.

8. Те ж, що і у впр. 6, але атакуючий удар виконується із зони 2.

9. Те ж, що і у впр. 6, але м'яч через сітку направляється подачею, в прийомі м'яча беруть участь 2-3 гравця.

10. В зонах 4 і 6 знаходяться по два-три гравця. Атакуючі удари виконуються після передачі з зони 2.

11. Нападаючі зон 2 і 3 виконують удари у своїх зонах, а також після пересувань в інші зони.

2.3.7.3. Командні тактичні дії в нападі. До командних тактичних дій в нападі відносяться: ведення гри через гравців передньої лінії і через гравця, що виходить, яке здійснюється як при прийомі і передачі м'яча з подачі, так і по ходу гри, тобто при контратаках або дограваннях, ведення гри через гравців

передньої лінії, здійснюване з різних передач, ведення гри через вихідного гравця після його передач, варіанти тактичних комбінацій з різними пересуваннями атакуючих гравців.

2.3.7.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення командних тактичних дій в нападі.

1. Шість гравців розташовуються для прийому подач на майданчику. Прийом і передача виконується в зону 3, звідти для атакуючого удару – в зону 4 або 2. Після 8-10 ударів гравці виконують перехід.

2. Те ж, що і у впр. 1, але гравець зони 2 виходить до сітки і передає м'яч після удару в зони 4 і 3.

3. Те ж, що і у впр. 1, але удари виконуються з першої передачі.

4. Те ж, що і у впр. 1, але передачі для удару виконуються в глибину майданчику.

6. Те ж, що і у впр. 1, але удари виконуються із зони, де розташований тільки один блокуючий.

7. Те ж, що і у впр. 1, але прагнучи переграти блокуючих, удари виконуються з схресним пересуванням гравців, що змінюють ритм атаки і вдаються до відволікаючих дій.

2.3.7.4. Тактика захисту. Мета тактичних дій у захисті – нейтралізація нападу суперника. При цьому потрібно не дати суперникові виграти очко з подачі, перешкоджати суперникові у виконанні атакуючих ударів, не допустити падіння м'яча на своїй стороні майданчику, активними діями на блоці, страховкою і безпосередньо в захисті перешкоджати атаці суперника, постійно створювати умови для контратаки.

Так само, як і тактика нападу, тактика захисту складається з індивідуальних, групових і командних дій.

2.3.7.4.1. Індивідуальні дії. До індивідуальних дій в захисті відносяться: вибір гравцем місця для прийому м'яча, блокування атакуючих ударів, дії при одиночному блокуванні, самостраховка, певні способи прийому подач і атакуючих ударів.

При виборі місця для прийому подач гравець повинен передбачити напрямок і траєкторію польоту м'яча, зайняти найбільш зручну позицію з урахуванням умов зони своїх дій. При виборі місця для блокування він повинен правильно визначити початкове положення в зоні проти нападу суперника, траєкторію передачі м'яча і можливе місце удару, індивідуальні особливості гравця, що виконує атакуючий удар.

При виборі місця для прийому атакуючих ударів необхідно розгадати дії атакуючого суперника і правильно оцінити ігрову ситуацію, швидко визначити якісті передачі на удар і тактичний хід суперника при виконанні атакуючого удару.

Блокування є найефективнішим способом захисту. Одиночний блок застосовується при острокомбінаційній грі, нападі трьох атакуючих команди суперника.

ка, нападі з першої передачі і з откидом зустрічних атакуючих ударів. У тому випадку, коли м'яч від блоку виявляється на стороні блокуючого, він повинен застосувати самостраховку.

До тактичних дій гравця при прийомі подач відноситься вибір способу прийому м'яча і точна передача його в певну зону майданчика в залежності від подальших дій команди.

До тактичних дій гравця при прийомі атакуючих ударів відносяться: знання системи захисту своєї команди (страховка гравцем передньої або задньої лінії), способи постановки блоку – зонний або рухомий, свої функції залежно від розташування в тій чи іншій зоні.

2.3.7.4.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення індивідуальних тактичних дій в захисті.

1. Викладач по черзі посилає м'яч в різних напрямках і на різну висоту, застосовуючи при цьому різні відволікаючі дії. Гравці прагнуть вчасно вийти до м'яча, прийняти його і точною передачею направити назад.

2. Гравці стають парами. Один виконує подачу на партнера, який намагається прийняти м'яч і направити його в певну зону. Приймаючий гравець може розташовуватися в різних зонах.

3. Подача на гравців, які знаходяться в зонах 1-6. Вони повинні прийняти м'яч і направити його точно гравцеві, що знаходиться в зоні 2.

4. Те ж, що і у впр. 3, але гравець зони 2 виходить туди тільки після виконання подачі.

5. Прийом подач і передача м'яча в залежності від виходу гравця. Гравці в зонах 5 і 1 приймають подачу. Якщо подачу приймає гравець у зоні 5, то гравець зони 1 робить вихід і навпаки.

6. Прийом подач в зонах 4, 5, 6, 1 і передача м'яча в залежності від пересування гравця, який знаходиться в зоні нападу.

7. Те ж, що і у впр. 6, але при прийомі атакуючих ударів.

8. Блокування атакуючих ударів в заданому напрямку.

9. Блокування ударів, виконуваних з однієї зони в двох напрямках.

10. Блокування ударів з двох (трьох) зон, виконуваних двома (трьома) способами по сигналу.

Блокуючі намагаються заблокувати їх. Якщо слідує обман, блокуючі здійснюють самостраховку.

2.3.7.4.2. Групові дії. Групові дії в захисті передбачають взаємодії декількох гравців або ланок і проявляються в груповому блокуванні (подвійний або потрійний), різних діях при прийомі атакуючих ударів, а також при страховці гравців.

Велика роль у групових тактичних діях відводиться блокуючим, оскільки залежно від їхньої гри будують свої дії захисники і страхуючі. Основа тактики групового блокування – подвійне блокування. Потрійний блок зустрічається

рідше. Залежно від місцезнаходження блокуючих поділяють на середніх і крайніх. Найсильніший блокуючий у більшості випадків грає в зоні 3.

2.3.7.4.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення групових тактичних дій в захисті.

1. Троє блокуючих знаходяться в зонах 4, 3, 2. Центральний блокуючий по черзі пересувається до гравців зон 4 і 2.

2. Пересуваючись в парах вздовж сітки, гравці ставлять подвійний блок в зонах 4, 3 і 2. Вправа починається із зони 4 (якщо гравці пересуваються праворуч) і з зони 2 (якщо пересування виконується вліво).

3. Троє блокуючих знаходяться в зонах 4, 3 і 2. Крайні блокуючі пересуваються до центрального і ставлять потрійний блок.

4. Те ж, що і у впр. 3, але блокуючі зон 2 і 3 пересуваються вправо і ставлять подвійний блок в зоні 2, а блокуючий зони 4 пересувається у свою зону для постановки одиночного блоку.

5. Те ж, що і у впр. 3, але, рухаючись назустріч один одному, гравці ставлять потрійний блок в зоні 3.

6. Те ж, але блокуючі зон 4 і 3 пересуваються вліво і ставлять подвійний блок в зоні 4, а блокуючий зони 2 пересувається у свою зону і ставить там одиничний блок.

7. Двоє знаходяться у блокуючих зонах 4 і 2, де виконують одиничний блок.

8. Блокуючі пересуваються назустріч один одному і виконують подвійний блок в зоні 3,2,4.

Групові дії під час прийому атакуючих ударів виконуються в результаті взаємодії між собою захисників, захисників зі страхуючими, захисників з блокуючими, стахуючих з блокуючи ми. Взаємодія захисників між собою зумовлюється основними напрямками ударів, а також зміною зон їх дії.

Взаємодія захисників зі страхуючими виражається в узгодженості дій у відповідності з конкретною обстановкою. Вона залежить від розташування гравця, який страхує зони його дій, кількості страхуючих, розташування захисників, можливих пересувань страхуючих.

Взаємодія захисників з блокуючими визначається домовленістю між ними. Взаємодія блокуючих при страховці визначається зоною постановки блоку і розташуванням страхуючих. Їх вихідні позиції залежать від прийнятої системи гри в захисті.

Взаємодія гравців, під час страховки приймаючих подачу, здійснюється шляхом прикриття гравця, що погано володіє прийомом, і готовності кожного передати невдало прийнятий м'яч. Взаємодія гравців при страховці приймаючих атакуючі удари здійснюється шляхом готовності найближчих гравців прийняти м'яч.

Страховка атакуючих залежить від дій і розташування гравця зони б.

2.3.7.4.3. Командні дії. В організації командних дій у захисті існує дві системи: 1) кутом вперед, при страхуванні гравцем передньої лінії, коли гравець зони 6 здійснює страховку в зоні нападу, 2) кутом назад, при страхуванні гравцем задньої лінії, коли гравець зони 6 розташовується ближче до лицьової лінії майданчику. У цій системі існує два варіанти страхування: коли страховку здійснюють крайній захисник з боку постановки блоку і гравець, який не бере участі у блокуванні; тактичні дії команди при прийомі подач.

2.3.7.4.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення командних тактичних дій в захисті.

1. Розташування гравців при прийомі подач, коли команда готується нападати з передачі гравцю передньої лінії. Гравець зони 3 в прийомі м'яча не бере участь. Гравець зони 2 розташовується біля сітки і в прийомі м'яча також не бере участь.

2. Розташування гравців при прийомі подач, коли команда готується нападати з першої передачі або откиді. Гравці прагнуть направити м'яч на удар відразу в зону 2. Гравці прагнуть направити м'яч на удар відразу в зону 4.

3. Розташування гравців при прийомі подач, коли команда готується нападати з передачі гравця, що виходить. Для передачі виходить гравець зони 1. Для передачі виходить гравець зони 6. Для передачі виходить гравець зони 5.

4. Гра в захисті при страхуванні гравцем передньої лінії. Суперник атакує із зони 4. Подвійний блок ставлять гравці зон 3 і 2. Гравці зон 5 і 1 приймають удари у своїх зонах. Захисник зони 6 страхує блокуючих.

2.4. Баскетбол.

2.4.1. Технічні прийоми в нападі.

2.4.1.1. Техніка виконання передач і ловлі м'яча. Передачі являються основою всіх ігрових комбінацій, що закінчуються захватом кільця суперника. Основними вимогами до виконання майже всіх передач є точність, правильний розрахунок, швидкість, хитрість і своєчасність. Для того, щоб розвивати ці якості, гравцю необхідно удосконалювати відчуття партнерів, периферійний зір, передчуття, розрахунок.

Найбільш традиційні передачі м'яча: двома руками від грудей, двома руками з відскоком від підлоги, двома руками від плеча, двома руками зверху, двома руками знизу; однією рукою від плеча, крюком, однією рукою знизу, однією рукою з відскоком від підлоги, однією рукою з-за спини.

Передача двома руками від грудей.

Застосовується з будь-якої позиції на майданчику на відстань до 6 м. Ноги вільно розставлені, коліна зігнуті, тулуб трохи зігнутий вперед, м'яч тримається на рівні грудей двома руками. Пальці широко розставлені. Передача виконується за допомогою кроку у напрямку того, хто приймає, з одночасним повним випрямленням рук і швидким розгинанням кистей і пальців. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Передача двома руками з відскоком від підлоги.

Виконується аналогічно вищезгаданій, за винятком випуска м'яча з рук. Зазвичай, м'яч повинен торкнутись підлоги на відстані 2/3 від того, хто приймає і відскочити на рівні пояса. М'яч завжди повинен битися об підлогу ближче до того, хто приймає.

Передача двома руками від плеча.

Аналогічне вихідне положення. Щоб розпочати передачу, м'яч виноситься назад до лівого або правого плеча, обидві руки залишаються приблизно в тому ж положенні, але рука з боку замаху розташовується нижче і ззаду, долоні глибше під м'ячем, а пальці спрямовані вгору. Інша рука знаходиться спереду і зверху. Під час виконання передачі гравець робить крок в напрямку партнера і випрямляє руки.

Передача двома руками зверху.

Одна з найрезультативніших передач. Виконується з будь-якої частини майданчика. М'яч тримається з двох боків і ззаду широко розведеними пальцями, а вказівні пальці спрямовані один на одного. З положення над головою, руки напівзігнуті, передача починається швидким коротким кроком в напрямку того, хто приймає. Той, хто передає, підіймається на носки і переносить вагу тіла на ногу, що стоїть попереду в той момент, коли м'яч випускається випрямленням рук і розгинанням кистей і пальців вниз. Для виконання потрібний незначний рух тулубом.

Передача двома руками знизу.

Має декілька варіантів і застосовується для короткої м'якої передачі. З зігнутого положення гравець передає м'яч або від правого, або від лівого стегна, тримаючи різнойменну ногу попереду.

Передача однією рукою від плеча.

Може виконуватись на велику відстань і часто застосовується для швидкого введення м'яча в гру. Із зручного положення з розведеними ногами, вага тіла розподіляється рівно між обома ногами, гравець виносить м'яч двома руками над правим плечем і за правим вухом. Права рука знаходиться ззаду м'яча, долоня – в напрямку цілі. Ліва рука знаходиться на передній поверхні м'яча і допомагає спрямувати м'яч в необхідному напрямку. Гравець переносить вагу тіла на ногу, що стоїть ззаду і випускає м'яч з кроком вперед швидким рухом ліктя, кисті і пальців. Під час випускання м'яча вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

Передача крюком.

Застосовується для початку швидкого прориву, для передачі м'яча центральному. Передача виконується рукою, що знаходиться далі від захисника. Крокуючи в сторону і накриваючи м'яч рукою і ліктем, гравець випускає його круговим рухом прямої руки і закінчує передачу рухом кисті і пальців.

Передача однією рукою знизу.

Застосовується, коли гравець рухається з великою швидкістю, а партнер виходить йому назустріч. З кроком вперед лівою або правою ногою м'яч випускається знизу жорсткою кистю і повністю рівною рукою.

Передача однією рукою з відскоком від підлоги.

Ця передача ефективна, коли необхідно швидко і точно віддати м'яч партнеру, що виконує прохід. Рух виконується такий же, як і під час передачі однією рукою від плеча, тільки випуск м'яча здійснюється після ведення і рука не відводиться назад для замаху. Одним сильним рухом гравець випрямляє руку з м'ячем і випускає сильним рухом ліктя, кисті і пальців.

Передача однією рукою з-за спини.

Застосовується тільки на короткій відстані до партнера, що рухається ззаду. Вона може бути як з відскоком від підлоги, так і прямою. Обіймаючи м'яч кистю руки, що передає, зігнутої під прямим кутом до передпліччя гравець проносить м'яч за спиною і випускає його рухом кисті назад.

Ловля м'яча (прийом передач). Спосіб прийому передачі обумовлюється наступними факторами: траєкторією польоту і швидкістю польоту м'яча, рухом гравця, що приймає передачу, місцем розташування гравців протилежної команди, атакуючим прийомом, котрий буде виконуватись після ловлі м'яча. Існують основи техніки, що підходять для прийому будь-якої передачі. Перша з цих основ – здатність "побачити" м'яч в руках. Гравці гублять м'яч тому, що той, хто приймає, відводить погляд від м'яча до того, як він надійно закріпиться в руках. Уважний гравець постійно тримає м'яч в полі зору. Якщо м'яч знаходиться у повітрі, гравець продовжує слідкувати з ним периферійним або прямим зором до моменту ловлі. Тільки після цього можна перемикнути свою увагу на ведення, передачі або кидок. Краще буде виконувати ловлю двома руками. При цьому гравець повинен робити крок у бік м'яча. Коли ситуація потребує ловлі м'яча однією рукою, вільна рука повинна бути швидко задіяна для захисту.

2.4.1.1.1. Вправи для навчання та вдосконалення ловлі і передачі м'яча на місці.

1. Передача і ловля м'яча двома і однією рукою в двох шеренгах. Дві шеренги розташовуються на майданчику в 5-6 м один від одного обличчям один до одного. Кожна пара має м'яч. Гравці передають і ловлять м'яч усіма способами. Для ускладнення вправи необхідно збільшити відстань між гравцями.

2. Передача і ловля м'яча у трикутнику і чотирикутнику. Гравець 1 передасть м'яч гравцеві 2, гравець 2 передає м'яч гравцеві 3. Для ускладнення цієї вправи перший гравець, передавши м'яч гравцеві 2, займає його місце, а гравець 2, передавши м'яч гравцеві 3, поспішає зайняти його місце.

3. Гравці утворюють на майданчику коло на відстані між гравцями 3-4 метри. Передають і ловлять м'яч по колу. Гравець 3 передає м'яч гравцеві 4. Гравець 4 передає м'яч гравцеві 5 і т. д. Для ускладнення цієї вправи рекомендується наступне:

а) вправу робити одночасно двома і трьома м'ячами;

- б) передавати м'яч після повороту;
- в) за сигналом вправу починати в інший бік.

4. Гравці шикуються на майданчику в дві колони один до одного на відстані 7-8 метрів. Гравець 1 передає м'яч направляючому гравцеві іншої колони і сам після передачі встає останнім у своїй колоні. І так до повної зміни місць.

5. Група шикуються в дві шеренги вздовж бокових ліній, відстань в шеренгах між гравцями 1-3 м. Передача робиться таким чином: гравець 1 передає м'яч гравцеві 2. Гравець 2, отримавши м'яч, передає його по діагоналі гравцеві 3, який передає м'яч наступному гравцеві 4 і т. д., доки м'яч не потрапить гравцеві 8, після чого вправа починається назад.

6. Гравці шикуються по колу на відстані 3-4 м один від одного. В середині круга гравець 1. Передається м'яч по колу таким чином: гравець 5 передає м'яч в центр кола гравцеві 1, який передає м'яч гравцеві 4, той у свою чергу передає його назад в центр гравцеві 1 і так послідовно м'яч буде у гравців 3, 2, 6. Потім гравець в центрі міняється. Ця вправа в швидких передачах і робиться усіма способами.

7. Студенти шикуються по колу на відстані 4-5 метрів один від одного. Передається м'яч зі зміною гравцями місць. Гравець з м'ячем передає його будь-якому гравцеві і після передачі займає місце цього гравця, гравець, спіймавши м'яч, повинен швидко передати його будь-якому іншому гравцеві, що стоїть в колі, а потім зайняти його місце і т. д.

8. У цій вправі група будується по колу. Передача м'яча відбувається таким чином: гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, що знаходиться в центрі. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 і сам йде на місце гравця 1, а гравець 1 поспішає зайняти місце гравця в центрі. Потім гравець 1(центральный) передає м'яч наступному гравцеві 4 і займає місце гравця 3, а гравець 3 буде центральним і т. д.; м'яч передається по черзі кожному гравцеві.

9. Гравці стають в дві колони, а гравці 7 і 8 в 6-8 м від них у напрямку до колон. Вправа виконується одночасно двома м'ячами. Гравець 4 передає м'яч по діагоналі гравцеві 7 і займає місце гравця 7, а гравець 8 стає останнім в колоні за гравцем 6. Гравець 7 передає м'яч наступному в колоні гравцеві 5, а сам йде і стає за гравцем 3, а його місце займає гравець 1. Те ж завдання виконує другим м'ячем інша колона, тобто гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і після передачі м'яча вони міняються місцями.

2.4.1.1.2. Вправи для навчання та вдосконалення ловлі і передачі м'яча в русі.

1. Зустрічна передача м'яча між двома колонами. Гравці утворюють дві колони, що стоять назустріч один до одного на відстані 10-12 метрів. Гравець 1 передає м'яч в русі гравцеві 6, який виходить назустріч, і після передачі встає за останнім гравцем протилежної колони, тобто за гравцем 10. Гравець 6, спіймавши м'яч, передає його гравцеві 2, а сам займає місце за гравцем 5 і т. д.

2. Продольна передача м'яча по колу в русі. Гравці рухаються по колу на відстані не ближче 4-5 м один від одного. Передають м'яч таким чином: гравець 4 передає м'яч гравцеві 5, гравець 5 – гравцеві 6 по колу і т. д. Передається м'яч дещо вперед і убік на вихід гравцеві. Для ускладнення вправи рекомендується:

а) виконувати його одночасно двома і трьома м'ячами;

б) виконуючи вправи за сигналом викладача, гравці переміщуються по майданчику довільно, але передача м'яча йде послідовно і тільки тому гравцеві, якому м'яч передавався по колу. За іншим сигналом гравці знову швидко утворюють круг, і вправа виконується по колу;

в) гравці в колі розраховуються на перший-другий і передача йде двома м'ячами, але перші гравці передають м'яч тільки першим, а другі – тільки другим.

3. Студенти утворюють колону за лінією штрафного кидка. Друга частина гравців розміщується по майданчику в шаховому порядку вздовж бокових ліній на відстані 5-6 м. Відстань між гравцями 4 і 5 дорівнює 8-10 м. Гравець 3, пересуваючись вперед, передає м'яч послідовно гравцям. Так, передавши м'яч гравцеві 4 і пересуваючись вперед, гравець 3 отримує м'яч назад, потім швидко передає його гравцеві 5, отримує від нього м'яч, передає його наступному гравцеві 6 і т. д. до останнього гравця, після чого цей гравець вправу починає знов. Потім вправу починає гравець 2, а гравець 3 встає за гравцем 1. Після того, як гравці виконують вправу 4-5 разів, ролі між гравцями в колоні і гравцями, розміщеними на майданчику, міняються.

4. Студенти розташовуються в двох зустрічних колонах і передають м'яч зустрічно з однієї колони в іншу. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 1 і, йдучи по діагоналі, встає за гравцем 10. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 5 і встає за гравцем 11. Ту ж вправу виконують одночасно гравці 3 і 4 і після її виконання встають за гравцями 9 і 12.

Помилки, що зустрічаються при виконанні ловлі і передач м'яча.

1. М'яч приймається прямими пальцями, а не долонями.

2. М'яч приймається прямими руками і тримається в прямих руках.

3. Несвоечасність дій під час спроби зловити м'яч.

4. М'яч тримається пальцями.

5. Лікті широко розведені в сторони.

6. Помилки в розрахунку місця удару м'яча об підлогу, траєкторії польоту м'яча.

2.4.1.2. Техніка виконання ведення м'яча.

Ведення – певід'ємна частина тактичних дій в нападі. Це єдиний спосіб руху з м'ячем. Дуже часто ним зловживають, і це веде до помилок.

Трьома найбільш важливими правилами ведення являються: стійка, контроль м'яча, поле зору. Основне положення тіла: ноги зігнуті в колінах, таз трохи опущений, вага тіла подана вперед, верхня частина тулуба нахилиється вперед, голова і плечі тримаються прямо для рівноваги і контролю, вільна рука у разі

необхідності може виконувати укривання. Різні способи ведення потребують різного ступеня згинання ніг, але положення тіла повинні бути таким, щоб виконати кидок, передачу, змінити напрямок руху, зупинитись. М'яч контролюється пальцями, кистю, ліктем та рукою, яка регулює висоту і швидкість відскоку м'яча. Долоня зігнута у вигляді чашки і ніколи не торкається м'яча, пальці удобно розведені, а ведення починається м'яким рухом кисті, котра штовхає м'яч у напрямку підлоги. В момент відскоку м'яч ловиться пальцями і кистю, що пом'якшує рух м'яча вгору, і знову б'ється об підлогу. Поле зору повинно включати все, що знаходиться попереду уявної лінії, що проводиться через лінію плечей і продовжується до меж майданчику.

Основні форми: високе (швидкісне), низьке з укриванням м'яча, ведення зі зміною темпа.

Способи зміни напрямку руху і зміни рук під час ведення: проста зміна напрямку, перевод м'яча перед собою з кроком у бік, ведення з поворотом кругом, перевод м'яча за спиною.

Баскетболісти також повинні вміти швидко зупинитися, тримаючи рівновагу. Існує два способи зупинки: стрибком на обидві ноги і в положенні кроку. Під час виконання зупинки кроком, гравець опускає таз в момент, коли його опорна нога ставиться на підлогу, і сильно згинає коліно опорної ноги, коли торкнеться підлоги крокуюча нога. Крок виконується більше, ніж завжди, нога ставиться на всю ступню. В цей же момент ногою, що стоїть попереду виконується розгинання назад, щоб досягти рівноваги тіла. М'яч повинен укриватися двома руками і тілом.

Під час виконання зупинки стрибком на дві ноги, будь-яка нога може стати опорною. Але при цьому існує небезпека, що вага тіла буде спрямована дуже сильно вперед і можливе виконання пробіжки, що не допускається правилами. Ця зупинка виконується після ловлі м'яча у повітрі і приземлення на обидві ноги, ступні яких повністю контактують з підлогою.

Змінити напрямок руху з м'ячем або без м'яча, находячись в сусі або стоячи на місці можна за допомогою поворотів. Виконуються повороти в опорному положенні і в стрибку. Повороти в опорному положенні є основним рухом в баскетболі. Частіше вони застосовуються після зупинки, що йде після ведення або передачі м'яча. Існує три основних поворота в опорному положенні: поворот назад з опорою на одну ногу, поворот вперед з опорою на одну ногу, поворот з опорою на обидві ноги.

Поворот назад з опорою на одну ногу: виконується крокування ногою і поворот назад, в той час, коли інша нога постійно знаходиться в опорному положенні. Вага тіла при цьому переноситься з опорної ноги на крокуючу.

Поворот вперед з опорою на одну ногу: вага тіла переноситься на опорну ногу, виконується рух крокуючою ногою вперед і кругом, обертаючись в бажаному напрямку.

Поворот з опорою на обидві ноги: виконується на носках обох ніг одночасно. Після кроку ногою вперед гравець знаходиться в присіді і вага тіла спереду. Гравець підтягує м'яч до пояса, піднімається на носки обох ніг, переносить вагу тіла назад і обертається на 180° назад на ногу, що стоїть ззаду. Завершуючи поворот, гравець робить великий крок в новому напрямку ногою, що стоїть ззаду.

2.4.1.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення ведення м'яча з подальшою передачею.

1. Довільне ведення м'яча по майданчику. Вправу виконують відразу 5-6 гравців залежно від кількості м'ячів. М'яч ведеться по прямій і замкнутим лініям, з ривками вперед правою і лівою рукою, високо і низько. Через 2-3 хвилини вправу виконуватимуть наступні гравці.

2. Ведення м'яча по прямій та ламаній лінії. Студенти стають в колону по одному і розміщуються за лицьовою лінією. Направляючий гравець веде м'яч до протилежної лицьової лінії і повертається назад. У 5-6 метрах від колони передає м'яч наступному в колоні гравцеві, який виконує ту ж вправу, а сам встає останнім в колону. Можна на майданчику накреслити коло або вісімку і вести м'яч по замкнутих лініях в такому ж порядку.

3. Гравці розташовуються вздовж бокових ліній на відстані 6-8 метрів один від одного, але в шаховому порядку. Гравець 1 веде м'яч у напрямку гравця 2 і в стрибку однією рукою від плеча передає його гравцеві 2. Гравець 2, спіймавши м'яч, починає вправу у напрямі гравця 3, передає його так само і т. д., поки м'яч не опиниться біля гравця 6, який починає вправу в інший бік. Передавши м'яч, гравець займає місце гравця, що пішов з м'ячем.

4. Гравці діляться парами і розташовуються вздовж бокових ліній обличчям один до одного на відстані між гравцями 4-5 метрів. Кожна пара тримає м'яч. Гравець 1 веде м'яч у напрямі гравця 2, обводить його і поворотом однієї руки від плеча передає м'яч гравцеві 2. Гравець 2, оволодівши м'ячем, виконує ті ж дії. Так само в парах виконують цю вправу гравці 3 і 4 та інші пари.

5. Ведення м'яча по колу. Група утворює на майданчику коло. Відстань між гравцями в дорівнює 6-8 м. Гравець 3 веде м'яч і в русі передає його гравцеві 4, займаючи його місце. Гравець 4, оволодівши м'ячем, швидко виконує поворот на носі, що стоїть ззаду, на 180° і після ведення м'яча передає його гравцеві 5, займає його місце і т. д.

6. Ведення м'яча між двома колонами. Гравці утворюють на майданчику дві колони в напрямку один до одного. Відстань між колонами 10-12 м. Гравець 1 веде м'яч в напрямку до протилежної колони і потім в русі двома руками від грудей або однією рукою від плеча передає м'яч гравцеві 3. Після передачі м'яча гравець 1 встає в іншій колоні за гравцем 6. Гравець 3, отримавши м'яч, передає його таким же способом після ведення гравцеві 2 і т. д., а сам займає місце за гравцем 8. Для ускладнення цієї вправи гравець 1 після ведення м'яча виконує обертання на носі, що стоїть попереду на 360° , і потім веде з подальшою передачею.

7. Ведення м'яча по колу. Гравці утворюють коло з відстанню між гравцями 5-6 м. Гравець 4, отримавши м'яч від гравця 3, веде його по зовнішній стороні кола, доводить до свого місця і передає м'яч будь-яким способом гравцеві 5, який виконує ті ж дії, і т. д. Вести м'яч можна змійкою або навколо кожного гравця.

8. Ведення м'яча до центра кола. Утворивши коло, гравці виконують наступну вправу: гравець 1 веде м'яч до центра кола і потім передає його будь-якому з гравців. Передавши м'яч, гравець 1 займає місце того гравця, кому був переданий м'яч. Гравець 3 передає м'яч наступному гравцю і займає його місце.

9. Обведення перешкод або гравців. Група розташовується вздовж майданчика з відстанню між гравцями 3-4 метри. Друга група гравців утворює колону за лицьовою лінією. Гравець 1 веде м'яч, обводить кожного гравця, першої колони, доводить м'яч до останнього гравця і, повертаючись, передає м'яч гравцеві 2, а сам встає за останнім гравцем у своїй колоні. Через певний проміжок часу ролі гравців в колоні і гравців, що стоять на майданчику, змінюються. Перешкоди або гравців можна обводити повністю кругом.

10. Ведення м'яча в колі, що рухається. Перший гравець починає рух по колу з веденням м'яча (5-6 ударів) і потім передає його наступному гравцю, що рухається попереду. Вправу можна виконувати одночасно двома та трьома м'ячами.

Помилки, що зустрічаються при виконанні ведення м'яча.

1. Голова опущена, погляд спрямований вниз.
2. Ведення виконується попереду себе, наступаючи на м'яч.
3. Виконання різкого удару прямою долонею по м'ячу.
4. Виконання ведення з дуже високим відскоком від підлоги.
5. Невиконання накривання м'яча корпусом і рукою.

2.4.1.3. Вправи для навчання та вдосконалення поворотів.

1. Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Раз – крок правою. Два – поштовхом правої, обертання на носку лівої через праве плече назад на 180° . Три – крок лівою. Чотири – поштовхом лівої, обертання на носку правої лівим плечем назад на 180° .

2. а) Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Раз – крок лівою. Два – поштовхом правої, обертання на носку лівої правим плечем назад. Три – вихідне положення.

б) Те ж, але обертання на правій нозі лівим плечем назад па 360° . Вивчення поворотів в місці рекомендується із захисником, який намагається забрати м'яч або вибити його з рук гравця.

Помилки, що зустрічаються при виконанні поворотів.

1. Відрив опорної ноги від підлоги у зв'язку з плутаниною функцій правої і лівої ніг.
2. Невиконання прикривання м'яча корпусом.
3. Лікті прижаті до корпусу, голова опущена вниз і виконує зайві рухи.

2.4.1.4. Техніка виконання кидків м'яча у кошик. Існує шість основних способів кидків, на основі техніки яких виконуються будь-які інші: двома руками знизу, однією рукою знизу, двома руками з місця, однією рукою з місця, кидок у стрибку, кидок крюком.

Кидок двома руками знизу.

Вихідне положення таке, як і в будь-якому кидку з місця. Ноги розташовуються приблизно на відстані ширини плечей (носки спрямовані у бік кошику), або на одній лінії, або одна нога трохи попереду іншої. Ноги зігнуті в колінах, вага тіла переноситься на обидві стопи (на пдушечки пальців), п'ятки майже не торкаються підлоги. Плечі розведені, голова тримається прямо, погляд спрямований на ціль. М'яч тримається кінчиками пальців близько до тіла і нижче пояса, пальці спрямовані вниз, а великі пальці – у бік кошику. Долоні не торкаються м'яча, пальці зручно розставлені в сторони. Лікті трохи зігнуті і розслаблені.

Попереднім рухом руки виносяться на рівень грудей, коліна випрямляються. В тому ж ритмі гравець повертається у вихідне положення і починає рух м'яча вперед-вгору, у той час як ноги випрямляються в колінах. Під час повного випрямлення, коли руки паралельні полу, м'яч випускається рухом кистей і пальців вгору. Спина пряма протягом всього виконання кидка. Вага тіла переноситься на носки, а п'ятки повністю видираються від підлоги. Руки супроводжують кидок, долоні спрямовані у бік кошику.

Кидок однією рукою знизу.

З вихідного положення, близького до вихідного положення кидка двома руками знизу, баскетболіст випростовується в напрямку кошика, тримаючи одну руку під м'ячем і спускаючи іншу. Коли "кидкова" рука буде вже повністю прямою, гравець піднімає м'яч в напрямку кошика або точки прицілювання на щитку, додаючи при цьому м'який рух кистю і пальцями. Супроводження виконується рухом долоні вгору і легким згинанням руки в лікті.

Кидок двома руками з місця.

Цей кидок можна виконувати від грудей або з положення над головою. В першому випадку у вихідному положенні ноги ставляться нарізно. Важливо, щоб гравець відчував себе розслабленим і рухливим. Вага тіла – на ступнях, п'ятки торкаються підлоги, ноги зігнуті в колінах, тулуб трохи зігнутий в попереку і нахилиється вперед, спина пряма. Пальці широко розведені, м'яч тримається приблизно на відстані 30 см попереду тіла і трохи нижче підборіддя. Лікті розташовані близько до тіла, голова тримається прямо, погляд вперед. Кидок виконується одночасним розгинанням рук і ніг (підйомом на носки і розгинанням ніг в колінах, а рук – в ліктях) та кистей і пальців в напрямку кошика.

В другому випадку техніка виконання майже така сама, окрім того, що м'яч тримається вище лоба і руки розташовані на м'ячі трохи нижче.

Кидок однією рукою з місця.

Кидок аналогічний вищезгаданому, але "кидкова" рука знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці розставлені, долоня повернута до кошику,

м'яч лежить на кінчиках пальців. Вільна рука забезпечує рівновагу і контроль. Вона уходить в сторону до моменту випуску м'яча, і зусилля створюється тільки рукою, що виконує кидок.

Кидок у стрибку.

Цей кидок є одним з ефективних засобів у нападі. Техніка виконання схожа з технікою кидка однією рукою з місця, але додається активна участь ніг. Відштовхування може виконуватись або з місця, або в русі після ведення, повороту, прийому передачі. Відштовхування виконується двома ногами. Положення ніг у просторі визначається зручність. Залежно від рівноваги, відстані до кошика і активності захисту, стрибок може бути виконаний або вертикально вгору, або з відхиленням вперед чи назад. Однак, у всіх випадках мета полягає у тому, щоб досягти майже нерухомого положення для кидка в повітрі обличчям до кошика, під час якого "кидкова" рука "взведена" для викидання м'яча.

Кидок крюком.

Цей кидок починається з виконання розвороту з положення спиною до кошика. Під час виконання кидка правою рукою баскетболіст обертається ліворуч, підіймаючи коліно правої ноги і обертаючи тіло і голову для пошуку цілі, в той час, як права рука, розвернута долонею вгору, витягується в сторону паралельно підлозі. Відштовхуючись лівою ногою, гравець завершує безперервний дугообразний рух рукою в бік кошика. Як і в будь-якому кидку, успішне виконання залежить від правильного прицілювання, м'якого руху кистю, контролю м'яча кінчиками пальців і плавного безперервного супроводження кидка. Правильне виконання супроводження допоможе гравцю обернутися обличчям до кошика і зайняти гарну позицію для завершення атаки.

Дуже розповсюдженим елементом нападу є кидок після виконання так званого подвійного кроку. Після ведення м'яча (переважно правою рукою) гравець на відстані кількох метрів від кошика виконує два кроки (починаючи з правої ноги) з м'ячем в руках, після чого виконує кидок м'яча у кошик і приземлюється на підлогу. Під час випускання м'яча з рук, виконується третій крок правою ногою у повітрі зі згинанням і підтягуванням коліна на себе-вгору.

2.4.1.4.1. Вправи для навчання та вдосконалення кидків м'яча у кошик з місця.

1. Гравці вишиковуються в колону у напрямку обличчям до щита, один гравець розташовується під щитом. Перший в колоні кидає м'яч в кошик з лінії штрафного кидка і після кидка займає місце гравця під щитом. Гравець під щитом, ввіймавши м'яч, передає його наступному в колоні гравцеві, а сам стає останнім в колоні.

2. Вправа в кидках м'яча в кошик з різних точок поля : з лінії штрафного кидка, з правого і лівого кута, з центру майданчика і т. д.

3. Гравці утворюють півколо у напрямку до щита з відстанню між гравцями 3-4 метри. Крайній гравець кидає м'яч в кошик. Гравець, що стоїть під щитом, ловить м'яч і передає його наступному і т. д. до останнього гравця. Після

цього всі переходять вліво на одного гравця, гравець, що стоїть під щитом, встає на місце першого гравця, а останній гравець йде під щит. Кидки м'яча виконуються різними способами. Гравець, який влучив у кошик, отримує право ще на кидок.

4. Кидки м'яча з місця після руху. Гравці утворюють колону вздовж бокової лінії, гравець 1 швидко біжить вперед, ловить м'яч гравця 7, зупиняється і робить прицільний кидок в кошик, а сам ловить м'яч від щита і передає його наступному гравцеві 2, який виходить і виконує ті ж дії. Гравець 1 займає місце гравця 7, а гравець 7 встає в колону за гравцем 6.

5. Кидки м'яча в кошик з різних місць. Гравець 1 кидає м'яч в кошик з положення I, якщо він потрапляє м'ячем в кошик, то кидає з місця II, потім з положення III, IV і т. д., доки м'ячем не потрапить в кошик. Потім вправу починає наступний гравець. Хто швидше за усіх закине м'яч в кошик з усіх вказаних положень, той виграє. Один з гравців подаватиме м'яч.

2.4.1.4.2. Вправи для навчання та вдосконалення кидків м'яча у кошик в русі.

1. Кидок м'яча в кошик після ведення. Гравці утворюють колону вздовж бокової лінії у напрямку до кошику в 10-12 метрах від щита. Перший гравець веде м'яч до щита, кидає в кошик, сам же ловить і передає його наступному гравцеві в колоні, який виконуватиме те ж завдання. Після передачі м'яча гравці встають останніми в колоні:

а) ця ж вправа виконується з іншого боку і з середини;

б) вправа виконується без ведення м'яча, тобто подальші гравці виходять назустріч і, зробивши не більше двох кроків в русі, кидають м'яч в кошик.

2. Зустрічна передача м'яча з кидком м'яча в кошик. Гравці утворюють дві колони вздовж бокових ліній обличчям до щита на відстані 8-10 м від лицьової лінії. Гравець 1 отримує м'яч від гравця 4, кидає його в кошик, а сам йде в іншу колону і встає за гравцем 7, гравець 5 у момент кидка м'яча гравцем 1 біжить під щит, ловить м'яч від щита, і передає його гравцеві 2, що виходить назустріч, і сам, передавши м'яч, встає за гравцем 3 і т. д.

3. Кидки м'яча в кошик з кола, що рухається. Гравці утворюють коло на половині майданчика. Відстань між гравцями 3-4 м. Коло рухається в одному напрямку. Один гравець кидає м'яч в кошик і продовжує рух, наступний гравець ловить м'яч від щита, не даючи йому впасти, і в стрибку з поворотом передає м'яч наступному гравцеві, що виходить під щит, а сам, передавши м'яч, продовжує рух по колу.

4. У цій вправі одна колона встає посередині майданчика в 8-10 м від лицьової лінії, а інша колона стоїть в кутку лицем до області штрафного кидка. Гравець 1 швидко входить в область штрафного кидка, отримує м'яч після ведення від гравця 4 і кидає його в стрибку з поворотом в кошик, сам же ловить і передає наступному в колоні гравцеві 5. Після передачі гравець 4 встає за гравцем 3, а гравець 1 після кидка м'яча встає за гравцем 7. Можна цю вправу

ускладнити, поставивши в зоні штрафного кидка захисника, який намагатиметься перешкодити кинути м'яч в кошик.

5. Гравці вишиковуються в колону вздовж бокової лінії. Один гравець стоїть в протилежному кутку і один гравець стоїть поряд з колоною. Гравець 1 виходить під щит, де отримує м'яч від гравця, що стоїть поряд з колоною, кидає його в кошик, сам же ловить і швидко передає м'яч гравцеві 7, що стоїть в кутку, який передає м'яч гравцеві 6, і т. д., після чого гравець 1 займає місце гравця 7, і гравець 7 встає на місце гравця 6, а гравець 6 йде і встає за останнім гравцем в колоні.

Помилки, що зустрічаються при виконанні кидків м'яча у кошик.

1. Неправильне вихідне положення під час кидка.
2. Кидок виконується із-за голови.
3. Під час кидка широко розставлені лікті.
4. Під час кидка ноги постійно прямі.
5. Невиконання супроводжуючої дії руками після випускання м'яча з рук.

2.4.2. Тактичні прийоми в нападі.

Існує два види атак: агресивна (швидка, гостра) і повільна (контролюєма). Застосовуючи агресивний напад, команда повинна перевести м'яч в передову зону якомога швидше, виконуючи надійний кидок, якщо надається можливість. Використовуючи другий вид нападу, команда уповільнює атаку або змінює темп гри. Така тактика нападу важлива, коли в команді залишилось мало гарних гравців, команда супротивника переважає в швидкості, під час лідирування на останніх хвилинах, суперник зайняв позиції в захисті.

Треба навчати гравців цінувати кожне володіння м'ячем. Команди, що застосовують агресивні, гострі атаки іноді отримують дуже багато персональних зауважень.

Гравці часто витрачають енергію безцільно. Іноді вони починають прорив дуже рано або коли захист відновив позиції.

В нападі треба вміти діяти проти особистого і зонного захисту, пресингу і комбінованого захисту, а також грати позиційно, використовуючи затягування часу і "заморожування" м'яча. Команда повинна мати заготовлені комбінації для останніх хвилин гри, для розігрування спорних м'ячів, для введення м'яча в гру із-за меж майданчику.

Гравці нападу повинні спрямовувати свої сили на виконання кидків в стрибку з близької дистанції більше, ніж на проходи до самого кошика, підпорядковувати свою волю інтересам команди, узгоджено рухатися під час виконання комбінацій.

2.4.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення швидкого і поступового нападу.

1. Передача м'яча парами. Гравці утворюють дві колони за лицьовою лінією, стоять паралельно один одному на відстані 5-6 м. Перші гравці в колонах, швидко пересуваючись вперед до протилежного щита, передають м'яч між со-

бою. Дійшовши до іншої лицьової лінії, гравці починають вправу у зворотний бік, після чого м'яч передається наступним гравцям, які виконують те ж завдання. Цю вправу можна закінчувати кидком м'яча в кошик.

2. Гравці утворюють дві колони, які розташовуються в одному кутку майданчика у напрямку до протилежного щита. Гравець 1 швидко веде м'яч в зону штрафного кидка і передає його в стрибку з поворотом супроводжуючому гравцеві 5, який в русі кидає м'яч в кошик, ловить його, і вправа починається в інший бік. Але ролі гравців міняються. Виконавши це завдання, гравці встають за останніми гравцями в колонах, а вправу починає наступна пара.

3. "ВІСІМКА". Група вишиковується на одній з лицьових ліній в три колони. Кожна трійка по черзі пересувається до протилежного щита, передаючи один одному м'яч. Перший гравець 4, що направляє в центральній колоні, передає м'яч гравцеві 1, що виходить вперед, після передачі і швидко біжить вперед, приймає м'яч від гравця 1 і передає його гравцеві 7, який теж виходить вперед. Гравець 7 передає м'яч знову гравцеві 4, який передає його гравцеві 1 або 7, що знаходиться вже під щитом. Цю вправу можна закінчити кидком м'яча в кошик, після чого вправа починається в інший бік. Закінчивши вправу, перша трійка встає останніми в колонах, але міняючись місцями. Для ускладнення вправи можна ввести захисника.

4. Розділившись на дві половини, гравці утворюють колони у напрямку до протилежних щитів. Гравці 4 і 8 виконують роль захисників, гравці 1 і 5, швидко ведучи м'яч, проходять до лінії штрафного кидка і намагаються кинути м'яч в кошик. Захисники повинні перешкодити кинути м'яч. Після кидка м'яч ловлять від щита захисники і передають його наступним гравцям в протилежних колонах. Гравець 8 після виконаної вправи встає за гравцем 3, а гравець 4 встає за гравцем 7. Гравці, що кидали м'яч в кошик, стають захисниками, так само гравець 5 встає на місце гравця 4, а гравець 1 займає місце гравця 8.

5. Застосування малої "вісімки" за участю трьох гравців. Гравці 3, 4 і 5 пересуваються по "вісімці" біля бокової лінії, передаючи м'яч один одному, а гравці 1 і 2, рухаючись по майданчику, періодично вибігають під щит і в зручний момент отримують м'яч від гравців "вісімки". Гравці 1 і 2, отримавши м'яч, кидають його в кошик. Якщо в кошик закинути м'яч не можна, його передають іншому гравцеві або повертають назад гравцям, що беруть участь у "вісімці".

6. Гравці 3 і 4 передають м'яч між собою. Гравець 5 грає в центрі, зайнявши місце біля лінії штрафного кидка. Несподівано для супротивника він отримує м'яч від гравця 3 або 4. У момент передачі ці гравці швидко прагнуть пройти в зону штрафного кидка і атакувати кошик. Хтось з них, отримавши м'яч від гравця 5, кидає його в кошик.

2.4.3. Технічні прийоми в захисті.

Ефективність захисних дій команди визначається індивідуальними особливостями кожного гравця. До них належать: швидкість розумових операцій, агресивність, бажання, гордість, передбачення, здатність пристосовуватись.

Існують дві захисні стійки під час тримання гравця з м'ячем: з виставленою вперед ногою (поступом) і паралельна. В пешому випадку ноги розташовуються на ширині плечей, одна виставлена трохи вперед. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги, центр тяжіння зміщується назад. Ноги в колінах трохи зігнуті, таз опущений, тулуб нахилється вперед, голова піднята вгору. Голова, плечі і спина утворюють одну пряму лінію. Руки та кисті слід тримати в зручному положенні. Рука, що знаходиться над ногою, яка стоїть попереду, повинна бути піднятою і виконувати розмахування зі сторони в сторону. Інша рука повинна бути спрямована в бік. Руки руками являються стримуючим захисним засобом, так як виводять супротивника з рівноваги і перешкоджають його руху. В другому випадку ступні розташовані паралельно і розведені ширше плечей, вага розподіляється на обидві ноги, ноги зігнуті, таз опущений, тіло більше знаходиться в напрузі, ніж в першому варіанті, а кисті і руки спрямовані вниз.

Трьома важливими додатками до захисних дій являються зір, слух і голос. Гравець повинен бачити все навколо себе і на периферії. Не слід зосереджуватись тільки на гравцеві, якого опікуєш, коли той не володіє м'ячем. Захисник повинен бути завжди готовим зреагувати на попередження партнерів голосом.

Існує чотири способи роботи ніг під час руху в захисті: біг спиною вперед, рух приставними кроками, біг і зупинки на повній швидкості, поворот кругом для відновлення захисної позиції.

2.4.3.1. Вправи для навчання та вдосконалення основ захисту.

1. Вправа в умінні тримати гравця з м'ячем :

а) кожна пара гравців має один м'яч. Один гравець – нападаючий, інший – захисник. Захисник передає м'яч нападаючому і негайно намагається його закрити. Нападаючий гравець, отримавши м'яч, використовуючи ведення, повороти і обманні рухи, повинен перевести м'яч за обумовлений кордон;

б) та ж вправа, але нападаючий гравець повинен закінчити свої дії кидком м'яча в кошик, а захисник намагається у момент кидка відняти м'яч;

в) 4-6 гравців утворюють коло, гравець передає м'яч найближчому гравцеві і відразу намагається його закрити. Ролі гравців в цих вправах міняються;

2. Вправа в закриванні гравця і перехопленні м'яча :

а) гравці діляться на дві групи, одні з них виконують роль захисників, інші – нападаючих. Нападаючі гравці передають м'яч один одному, а захисники намагаються закрити гравців і перехопити м'яч. Якщо це їм вдалося, то ролі гравців міняються;

б) одна половина гравців – нападаючі, друга – захисники, які вільно рухаються по майданчику. Нападаючі гравці намагаються звільнитися від захисників, застосовуючи всілякі обманні рухи, а захисники намагаються щільніше тримати нападаючих. М'яч у гравця, що стоїть за боковою лінією, який передає його кому-небудь з гравців нападаючої команди. Захисник намагається перехопити м'яч, після чого ролі гравців міняються.

3. Вправа в ловлі м'яча від щита:

а) гравці шикуються в дві колони на відстані 10-12 м. Один гравець з м'ячем стає в середині і кидає його в кошик. Перші в колонах гравці біжать вперед і кожен з них намагається спіймати м'яч від щита. Той, хто спіймав м'яч, стає нападаючим, а інші гравці стають в колону за останніми гравцями;

б) два гравці – нападаючі і два – захисники. Один гравець кидає м'яч в щит, нападаючі гравці біжать під щит і намагаються спіймати м'яч від щита раніше, ніж захисники. Якщо м'яч візьме хто-небудь із захисників, то веде його вбік і передає назад гравцеві, що кинув м'яч в щит. Після повторення цієї вправи 5-6 разів ролі гравців міняються.

4. Вправа в перемиканні тримання гравця. Гравець 3 тримає гравця 1 протилежної команди, гравець 4 тримає гравця 2: гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і біжить вперед, отримує м'яч назад, веде його в зону штрафного кидка і кидає в кошик. Як тільки гравець 1 отримає повторно м'яч, гравець 4 кидає гравця 2 і перемикається на гравця 1. Гравець 3 тримає тепер гравця 2.

2.4.3.2. Заслон. Заслон – це дія, що дозволяється правилами, під час виконання якої гравець, уникаючи зіткнення, перешкоджає виходу супротивника в бажану позицію. Якщо гравець, що ставить заслон, володіє м'ячем і знаходиться в зоні надійних кидків, можливі наступні способи захисту. Захисник, опікуючий гравця, що виконує заслон, може відступити назад і дозволити своєму партнеру пройти за ним. Цей партнер може заважати броску, вимахуючи руками перед гравцем, що робить заслон, і примусити його укрити м'яч. Інший спосіб: захисник, що опікує гравця, що ставить заслон, залишається поруч зі своїм підопічним і спрямовує партнера в обхід, за спину. Третій спосіб: захисник, що опікує гравця, що проходить, проривається між гравцем, що ставить заслон і своїм підопічним, агресивно граючи за м'яч так, що гравець, володіючий м'ячем, повинен укрити його.

Найбільш простим методом нейтралізації заслонів являється перемикання: захисник, що опікує гравця, що ставить заслон, повинен вголос попередити партнера. Після цього він відступає назад, дозволяючи своєму партнеру пройти крізь заслон. Після перемикання кожен захисник відповідає за нового гравця.

Граючи з зоні можливої постановки заслонів, захисник повинен контролювати простір за спиною, направляючи назад руку, і слухати команди партнерів.

2.4.3.2.1. Вправи для навчання та вдосконалення заслонів.

1. Гравці встають по всьому майданчику парами на відстані 8-10 м один від одного. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 4, у цей момент гравець 2 швидко підбігає до гравця 3 і затуляє його. Гравець 4, отримавши м'яч, швидко низьким веденням йде вбік і передає його наступному гравцеві 6. Одночасно з цим гравець 3 затуляє гравця 5, а гравець 6, пішовши вбік, передає м'яч гравцеві 8 і т. д. Гравець, що робив заслон, залишається на місці того, що пішов затуляти чергового гравця, після чого ролі гравців міняються.

2. Гравці утворюють колону вздовж бокової лінії у напрямку до щита. Гравець 3 передає м'яч гравцеві 2 і сам швидко спрямовується вперед, отримує назад м'яч від гравця 2 і виходить під щит. Гравець 2, передавши м'яч, затуляє гравця 1 і дає можливість гравцеві 3 вільно кинути м'яч в кошик, після чого гравець 3 встає на місце гравця 1, гравець 1 – на місце гравця 2, а гравець 2 встає в колону за гравцем 6.

3. Утворивши коло з 5-6 гравців на відстані 4-5 метрів між ними, студенти виконують наступне завдання: гравець 3 передає м'яч гравцеві 6, який входить в зону штрафного кидка. В цей час гравець 4 затуляє гравця 5, і гравець 6 може вільно кинути м'яч в кошик, після чого відбувається зміна місць гравців в колі. Гравець 4 встає на місце гравця 6, гравець 6, впіймавши м'яч, передає його гравцеві 2 і сам займає місце гравця 1. Гравець 1 встає на місце гравця 2, а гравець 2 встає на місце гравця 3 і т. д., тобто гравці пересунуться вліво на одне місце.

3. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

Загальна фізична підготовка (далі ЗФП) – спеціально організований педагогічний процес, спрямований на розвиток системи основних рухових здібностей (фізичних якостей)(швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових якостей) і функціональних можливостей всіх систем організму людини, що являється основою формування механізмів адаптації функціональних систем, що складають зміст тієї чи іншої фізичної вправи.

ЗФП забезпечує розвиток у людини високого рівня резистентності організма по відношенню до ендогенних і екзогенних факторів, здатних викликати патологічне відхилення. Також ЗФП розглядається як джерело об'єктивної інформації про індивідуальні особливості розвитку основних фізичних якостей людини. ЗФП являється одним із факторів "рухових перемикачів" і профілактики травматизму. Це обумовлено тим, що засоби ЗФП впливають зміцнююче на всі структурні параметри організму людини.

Наряду з проведенням практичних занять зі спортивних ігор, легкої атлетики зі студентами, є можливість проведення занять, що переслідують мету і завдання ЗФП. Засоби ЗФП використовуються як під час занять у великому спортивному залі КП ДВНЗ ДонНТУ, так і умалому. Матеріально-технічна база дозволяє використовувати широкий арсенал фізичних вправ для розвитку всіх фізичних якостей студентів:

- гра у настільний теніс;
- заняття за допомогою тренажерного обладнання;
- заняття з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі різної ваги, обтяжувачі);
- виконання вправ різної спрямованості з використанням ваги свого тіла;
- гра в бадмінтон.

Заняття всіма вищезгаданими вправами здійснюються тільки після виконання комплексу загальноорозвиваючих вправ, що сприяє уникненню травмування під час виконання основних завдань заняття.

Гра у настільний теніс здійснюється за допомогою спеціального обладнання і вирішує низку наступних завдань: розвиток швидкості, сили, спритності, витривалості, швидкості реакції, мислення, тактичного мислення, вплив на всі системи організму за рахунок активного виконання рухів.

Заняття за допомогою тренажерного обладнання реалізуються за допомогою спеціального устаткування: механічної бігової доріжки, кардіотренажера ("Орбітрек"), тренажера "Leg Magic", велотренажера, тренажера для преса, силовій стінки, штанги і скам'ї для неї.

Під час занять на біговій доріжці використовується біг або ходьба в різному темпі і різній тривалості, завдяки чому здійснюється позитивний вплив на всі системи організму в більшій або меншій мірі.

Під час занять на кардіотренажерах виконуються особливі рухи ногами і руками, специфічні тільки для занять на цих тренажерах. Інтенсивність і час виконання залежать від поставлених завдань: або для більшого акцентування на розвитку витривалості, або на силі м'язів. Але у всіх випадках здійснюється неймовірний позитивний вплив на всі внутрішні системи організму. Відмінною особливістю від занять на біговій доріжці є активне виконання рухів руками за допомогою спеціальних ричагів, що впливає на розвиток м'язової системи верхньої частини тулуба.

Велотренажер має на меті імітувати рухи людини, яка пересувається на звичайному велосипеді. Під час роботи на велотренажері вирішуються ті ж самі завдання, що і під час роботи на біговій доріжці, але відмінністю є так зване виключення навантаження на суглоби як при звичайній ходьбі.

Заняття за допомогою тренажера "Leg Magic" переслідують кілька завдань. Залежно від інтенсивності і тривалості виконання вправи, кількості разів і повторень, розвивається або укріплюється м'язова система нижньої частини тулуба. Як додаток, здійснюється вплив і на дихальну систему організму. Тренажер специфічний, вузькоспеціалізований, тому на ньому виконується один спосіб дії: ноги ставляться нарізно на спеціальні підставки і потім завдяки руху ніг, що з'єднує їх разом, людина отримує навантаження. Під час роботи задіяні всі групи м'язів нижніх кінцівок, пресу.

Тренажер для преса теж вузькоспеціалізований. Під час роботи на ньому навантаження здійснюється на м'язи пресу, якщо правильно виконувати вправу. Людина сідає на сидіння, ногами чіпляється за спеціальні труби з валіками (для фіксації ніг і виключення їх з роботи). Після цього, лягає спиною на спеціальну поверхню, піднімає руки вгору і чіпляється за дугообразну трубу, що опиняється над головою. Потім виконується піднімання і опускання тулуба з постійною фіксацією рук на трубі, але виключно за рахунок напруження і розслаблення м'язів живота. Кількість виконаних піднімань і опускань, інтенсивність виконання – варіюється.

Завдань, які можна виконати на силовій стінці, дуже багато, але всі вони переслідують одну мету – сприяти розвитку фізичних якостей. Завдяки додат-

ковому приладдю (поперечина, бруси, наклонна дошка), можна сприяти розвитку сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, грудних і м'язів спини, пресу. Для цього можуть використовуватись наступні вправи: підтягування різним хватом на поперечині, згинання і розгинання рук на брусах, піднімання і опускання тулуба лежачи на наклонній дошці, піднімання і опускання ніг, як на наклонній дошці, так і у висі на поперечині і брусах. У всіх вправах можна змінювати кути нахилу, відстань, на яку можна піднімати ноги, інтенсивність виконання, кількість разів і підходів.

Заняття зі штангою спрямовані на розвиток сили, конфігурації і об'єму м'язів всіх груп, залежно від інтенсивності, кількості виконаних разів та підходів та їх чередування. Зі штангою можна виконувати присідання, опускання і піднімання тулуба в положенні стоячи, жими від грудей та із-за голови, тяги в нахилі і до підборіддя, згинання і розгинання рук в положенні стоячи, лежачи та сидячи. Під час такої роботи навантаження здійснюється на всі групи м'язів без винятку, але в більшій, чи меншій мірі.

Заняття з обтяженням, в нашому випадку з гантелями невеликої ваги, набивними м'ячами, обтяжувачами, мають на меті в легкій формі задіяти різні групи м'язів, не виключаючи при цьому навантаження на інші внутрішні системи організму.

З гантелями невеликої ваги можна виконувати велику кількість вправ для верхньої частини тулуба, а якщо зафіксувати гантелі на ногах, то є можливість задіяти і нижню. Це можуть бути різноманітні підняття і опускання рук в різних напрямках і з різних вихідних положень, колові рухи, згинання і розгинання рук в різних площинах, обертання з різною фіксацією гантелей в руках, нахили тулуба в різні боки і різними способами, піднімання і опускання, згинання і розгинання ніг в різних напрямках. Вправи можуть виконуватись з різною інтенсивністю, кількість повторень і підходів може коливатись.

З важкими гантелями виконуються майже всі ті самі вправи, що і зі штангою. Але відмінність полягає у тому, що можна виконувати деякі вправи спочатку однією, а потім іншою рукою.

Набивні м'ячі різної ваги (2, 3, 4 кг) слугують дієвим засобом для розвитку багатьох груп м'язів, сили, швидкісно-силових якостей. Під час такої роботи активно працює дихальна та серцево-судинна системи. М'ячі можна катати і кидати різними способами та з різних вихідних положень, стоячи, сидячи або лежачи, самому або з партнерами, змінюючи відстань між партнерами та інтенсивність виконання.

Вправи з обтяжувачами аналогічні вправам з легкими гантелями. Відмінність полягає у тому, що обтяжувачі фіксуються на зап'ястках і на гомілковостопних суглобах, за рахунок цього надається можливість ходити та бігати з ними.

Практичні заняття із ЗФП можна проводити, використовуючи вправи різної спрямованості з вагою свого тіла. Це можуть бути загальнорозвиваючі впра-

ви, що мають за мету в легкій формі задіяти всі групи м'язів, органи і системи організму. Також, це можуть бути вправи певної спрямованості: вправи для розвитку окремих груп м'язів або вправи для розвитку певної фізичної якості (існують комплекси вправ для розвитку верхніх і нижніх кінцівок, спини і т.д., комплекси для розвитку сили, гнучкості і т.д.). Зазвичай вони включають в себе вправи в підтягуваннях на поперечині і брусах, згинання і розгинання рук в різних упорах і в різних положеннях, присідання в різних варіаціях, піднімання і опускання тулуба в різних положеннях і під різними кутами нахилу тулуба, різновиди стрибків, розтягування і стретчинг і т.д.

Як і будь-яка спортивна гра, бадмінтон різнобічно впливає на організм людини. Окрім розвитку майже всіх якостей і м'язових груп, під час такої гри покращується настрій, виникає заряд бадьорості та бажання в майбутньому продовжувати займатися фізичними вправами, спортом.

4. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ІЗ ЗФП.

4.1. Комплекс з гантелями вагою 1 кг.

Кожну вправу потрібно виконувати в середньому темпі 3-5 разів. Перерва між вправами не повинна перевищувати п'яти хвилин.

Вправа 1.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі притиснуті до плечей. Підніміть руки вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть вправу, додаючи підйом на носки.

Вправа 2.

Вихідне положення: встаньте до стіни, гантелі прикріпіть до ніг. По черзі піднімайте коліна до грудей. Дихання вільне.

Вправа 3.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі на витягнутих вперед або вгору руках. Нахиліться вперед, заводячи руки з гантелями між ногами, – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

Вправа 4.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки вперед-вгору, прогнувшись у попереку, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 5.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки через сторони вгору, піднявшись на носки, – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 6.

Вихідне положення: ляжте на спину, поставте руки на підлогу, гантелі прикріплені до ніг. Підніміть прямі ноги вгору до рівня голови – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 7.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі на витягнутих вперед руках. Виконуйте повороти в обидві сторони, не відриваючи ніг від підлоги. Дихання вільне.

Вправа 8.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі за спиною в опущених руках. Підніміть гантелі за спиною до рівня лопаток, підніміться на носки – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

Вправа 9.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі за головою в зігнутих руках. Виконайте серію підскоків.

4.2. Комплекс з гантелями вагою 1-3 кг.

Повторюйте кожну вправу 3-6 разів в середньому темпі. Від ступеня підготовленості залежить і маса обтяження: якщо з кілограмовими гантелями ту чи іншу вправу ви виконуєте легко, можна ускладнити завдання, взявши гантелі більш важкі. Перерва між вправами не повинна перевищувати 5 хвилин. Збільшуйте навантаження повільно і обережно. Дихання при виконанні завдань вільне і невимушене.

Вправа 1.

Вихідне положення: ноги ширше плечей, гантелі в зігнутих руках над головою. Виконуйте повороти корпусу вліво-вправо. Дихання вільне.

Вправа 2.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в зігнутих руках за спиною. Одночасно прогинаючись у попереку і піднімаючи груди, встаньте на носки – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 3.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Нахиліться вперед, заводячи руки між ногами, – видих, випряміться – вдих.

Вправа 4.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі в опущених руках. Підніміть гантелі до пояса – видих, опустіть – вдих.

Вправа 5.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі перед собою на витягнутих руках. Поверніться вліво (вправо), розводячи руки в сторони, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 6.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки через сторони вгору, ставши на носки і прогнувшись назад, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

Вправа 7.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі притиснуті до плечей. Не відриваючи п'ятки від підлоги, глибоко присядьте – видих, встаньте – вдих.

Вправа 8.

Вихідне положення: ляжте на підлогу, поставте на підлогу лікті або кисті, витягніть ноги. Почергово згинайте і розгинайте ноги. Дихання вільне.

Вправа 9.

Вихідне положення: гантелі прив'язані до ніг, руки за спиною. Почергово піднімайте і опускайте ноги. Дихання вільне.

Вправа 10.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Зігніть руки до плечей – вдих, розігніть – видих.

Вправа 11.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі біля плечей в зігнутих руках. Виконуйте колові рухи кистями. Дихання вільне.

4.3. Комплекс вправ зі штангою і гантелями.

Вправи, що входять до нього, підібрані так, щоб задіяними виявлялися всі основні групи м'язів. Вага використовуваних обтяжень повинна бути підібрана так, щоб ви мали змогу робити не більше 12 повторень в один прийом. Всі вправи виконуйте в середньому темпі, щоб не допустити перевантаження.

У цьому комплексі немає вправ для розвитку грудних м'язів. Справа в тому, що ці м'язи самі собою підключаються до роботи в ході тренувань, розрахованих на всі інші групи м'язів, і реагують на навантаження так, як потрібно, – тобто збільшенням м'язової маси і сили.

Вправа 1.

Основна вправа для розвитку м'язів ніг – присідання зі штангою на плечах. Вона зміцнює не тільки ноги, але і м'язи живота, спини і грудей. Присідаючи, тримайте ноги розставленими на ширині плечей, корпус і спина повинні бути прямими. Присідайте повільно, а вставайте в два рази швидше. В один прийом рекомендується робити 10-12 присідань.

Вправа 2.

Вправа, що розвиває м'язи нижньої частини спини. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, штангу тримайте за головою. Нахиліться вперед, тримаючи спину прямо і злегка згинаючи коліна. Під час виконання вправи спина повинна бути напруженою.

Вправа 3.

Ця вправа зміцнює трапецієподібні м'язи спини. Вихідне положення – встати прямо, ноги на ширині плечей. Виконується тяга штанги до підборіддя хватом менше ширини плечей. Виконувати цю вправу треба повільно, без ривків, серіями з 12 повторень кожна.

Вправа 4.

Дуже гарна вправа на зміцнення найширших м'язів спини і заднього пучка дельтоподібного м'яза. Виконується стоячи в нахилі, з опорою на лавку. Кожною рукою по черзі підтягуйте до грудей гантель, серіями по 10-12 разів у кожній. Після кожної серії робіть перерву.

Вправа 5.

Вправа для м'язів-згиначів рук. Встаньте прямо і згинайте руки з гантелями. Амплітуда руху рук повинна бути максимальною, кисті повинні розгортатися долонями вгору до торкання мізинцем грудної клітки.

Вправа 6.

Вправа, що розвиває дельтовидні м'язи. Сядьте прямо і виконуйте по чергово піднімання гантелей від плечей. Лікті повинні бути спрямовані в сторони і вгору. Повторюйте вправу 10-12 разів.

Вправа 7.

Ця вправа впливає на м'язи черевного преса, таза і спини. Виконується так: лежачи на похилій лаві, піднімайте зігнуті в колінах ноги. Стежте за тим, щоб під час цієї вправи черевний прес не розслаблявся. Виконуйте в три прийоми по 15 разів.

Вправа 8.

Вправа для розвитку литкових м'язів. Візьміть в руки гантелі, встаньте на підлогу так, щоб ступні стояли паралельно на відстані 20-25 см одна від одної і піднімайтеся на носки. Виконуйте вправу в три серії по 20-25 повторень у кожній.

4.4. Комплекс вправ для розвитку всіх груп м'язів для жінок.

Вправи необхідно виконувати мінімум в 3 підходи по 8-10-12 разів. Після виконання комплексу бажано виконати вправи на розтягування всіх м'язів.

Вправа 1.

Вихідне положення: станьте, ноги разом, руки на поясі. Виконуйте піднімання ноги вперед-вгору і опускання у вихідне положення. Коліна обох ніг трохи зігнуті. Уникати маха ногою і коливання тулуба.

Вправа 2.

Вихідне положення: станьте, ноги разом, руки на поясі. Виконуйте піднімання ноги назад-вгору і опускання у вихідне положення. Коліна обох ніг трохи зігнуті, носок ноги, що виконує піднімання, спрямований в підлогу. Уникати маха ногою і коливання тулуба.

Вправа 3.

Вихідне положення: станьте, ноги разом, руки на поясі. Виконуйте піднімання ноги вбік-вгору і опускання у вихідне положення. Коліна обох ніг трохи зігнуті. Уникати маха ногою і коливання тулуба.

Вправа 4.

Вихідне положення: станьте, ноги нарізно на відстані більше ширини плечей, руки на поясі, носки розведені в сторони. Виконуйте присідання до паралелі з підлогою і повертайтеся у вихідне положення. Коліна обох ніг знаходяться над п'ятками і утворюють кут 90°, спина пряма.

Вправа 5.

Вихідне положення: упор лежачи на колінах на підлозі з широкою поставкою рук (в ліктьових суглобах під час опускання утворюється кут 90°). Ви-

конуйте згинання і розгинання рук в упорі. Спина пряма, голова, шия, спина і стегна утворюють одну лінію та опускаються і підіймаються одночасно.

Вправа 6.

Вихідне положення: упор лежачи ззаду на лавці, ноги зігнуті в колінах. Виконуйте згинання і розгинання рук в упорі. Під час опускання руки прижаті до тулуба, лікті спрямовані назад, спина пряма, таз трохи опускається вниз.

Вправа 7.

Вихідне положення: сядьте на підлогу, зачепіться ногами за лавку, коліна зігнуті, кісті утворюють кулаки і тримаються біля голови. Виконуйте піднімання і опускання тулуба. Під час опускання руки прижаті до голови. Опускання виконується до моменту торкання лопатками підлоги. Протягом всього часу виконання вправи спина тримається трохи зігнутою і нагадує дугу.

Вправа 8.

Вихідне положення: ляжте на підлогу спиною, зачепіться руками за лавку, коліна трохи зігнуті. Виконуйте піднімання і опускання ніг (кут 90°). Опускання виконується до моменту торкання п'ятками підлоги. Протягом всього часу виконання вправи поперек завжди притиснутий до підлоги.

4.5. Комплекс вправ для розвитку всіх груп м'язів для чоловіків.

Вправи необхідно виконувати мінімум в 3 підходи по 8-10-12 разів. Після виконання комплексу бажано виконати вправи на розтягування всіх м'язів.

Вправа 1.

Вихідне положення: станьте, ноги нарізно на ширині плечей, руки на поясі, носки вперед. Виконуйте присідання до паралелі з підлогою і повертайтеся у вихідне положення. Коліна обох ніг знаходяться над п'ятками і утворюють кут 90° , спина пряма.

Вправа 2.

Вихідне положення: упор лежачи на підлозі з широкою постановкою рук (в ліктьових суглобах під час опускання утворюється кут 90°). Виконуйте згинання і розгинання рук в упорі. Спина пряма, голова, шия, спина і стегна утворюють одну лінію та опускаються і підіймаються одночасно.

Вправа 3.

Вихідне положення: вис на поперечині, хватом знизу. Виконуйте підтягування. Слід уникати коливання тулуба.

Вправа 4.

Вихідне положення: упор лежачи на підлозі, кісті розташовані під плечовими суглобами. Виконуйте згинання і розгинання рук в упорі. Під час опускання руки прижаті до тулуба, лікті спрямовані назад, спина пряма.

Вправа 5.

Вихідне положення: сядьте на підлогу, зачепіться ногами за лавку, коліна зігнуті, кісті утворюють кулаки і тримаються біля голови. Виконуйте піднімання і опускання тулуба. Під час опускання руки прижаті до голови. Опускання

виконується до моменту торкання лопатками підлоги. Протягом всього часу виконання вправи спина тримається трохи зігнутою і нагадує дугу.

Вправа 6.

Вихідне положення: ляжте на підлогу спиною, зачепіться руками за лавку, коліна трохи зігнуті. Виконуйте піднімання і опускання ніг (кут 90°). Опускання виконується до моменту торкання п'ятками підлоги. Протягом всього часу виконання вправи поперек завжди притиснутий до підлоги.

4.6. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Вправи необхідно виконувати з максимально можливою амплітудою. Збільшуйте її з кожною наступною спробою, затримуючись в кінцевій фазі до 10 секунд.

Вправа 1.

Вихідне положення: сядьте на підлогу, ноги прямі, руки в упорі ззаду. Виконуйте обертальні рухи ступнями, по черзі піднімаючи ноги. Ця вправа розвиває гнучкість в гомілковостопних суглобах.

Вправа 2.

Вихідне положення: станьте, пряма нога максимально відведена назад на носок. Пружинистим рухом торкніться п'ятою підлоги. Дана вправа розтягує задню поверхню гомілки.

Вправа 3.

Вихідне положення: сядьте на підлогу, ноги прямі, носки на себе, руки в упорі ззаду. Виконуйте розведення ніг в сторони. Ця вправа необхідна для впливу на внутрішню поверхню стегон.

Вправа 4.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Виконуйте нахили вперед, торкаючись головою колін. При виконанні вправи розтягуються зв'язки поперекового відділу хребта і задньої поверхні стегна.

Вправа 5.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки лежать на спинці стільця. Спираючись на стілець, виконуйте по чергове відведення ніг назад.

Вправа 6.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, прямі руки в замку за спиною. Прогинаючись у грудному відділі, виконуйте відведення рук назад. Можна тримати руки над головою. Вправа розвиває рухливість плечових суглобів.

Вправа 7.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, прямі руки витягнуті вперед. Виконуйте обертання тулуба. Вправа розтягує м'язи тулуба.

Вправа 8.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, прямі руки підняті вгору. Виконуйте нахили в сторони. Дана вправа розтягує бокову поверхню тулуба.

Вправа 9.

Вихідне положення: ляжте на спину. По черзі підтягуйте зігнуті ноги до грудей. Вправа розтягує м'язи спини.

Вправа 10.

Вихідне положення: ляжте на спину, ноги прямі. Піднімайте ноги до торкання підлоги за головою. Ця вправа розтягує задню поверхню стегна, зв'язки нижньої частини спини, окремі м'язи шиї, а також розвиває рухливість усього хребта.

Вправа 11.

Вихідне положення: сядьте на підлогу, ноги нарізно, носки на себе. Виконуйте нахили тулуба до правої ноги, до центру між ногами, до лівої ноги. Для збільшення амплітуди руху можна використовувати допомогу партнера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. фак. физ. культ. пед. инст.] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 226 с.
2. Акимов В.А. Баскетбол (игры и упражнения) / В.А. Акимов. – Смоленск: Смоленское книжное издательство, 1956. – 63 с.
3. Бодибилдинг для начинающих: Основы силовой тренировки. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 320 с.: ил.
4. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1998. – 160 с.
5. Б. Коузи, Ф.Пауэр Баскетбол: концепции и анализ. Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
6. Озолин Н.Г., Воронин В.И. Лёгкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 28 с.
7. Хапко В.Е. Волейбол – юным / В.Е. Хапко. – К.: Здоров'я, 1987. – 120 с.

Навчальне видання

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК
ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З ДИСЦИПЛІН:
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА"
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ"
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (ЗАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА)"
"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА)"

Методичний посібник до організації і проведення практичних занять
зі студентами КП ДВНЗ ДонНТУ денної форми навчання

Укладачі: старший викладач Коломоець О.В.
асистент Романій С.М.