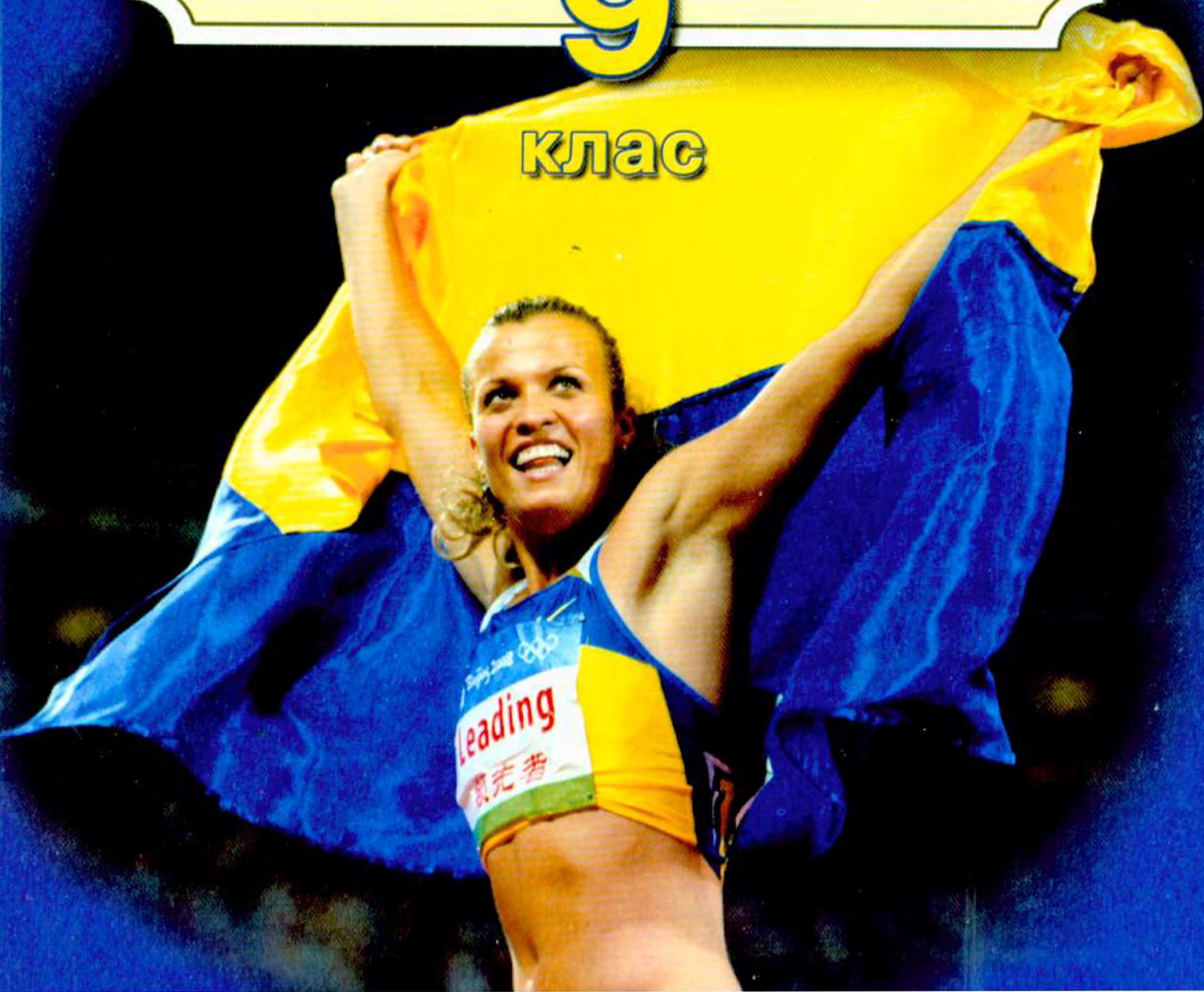


ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

9

клас



*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України № 56 від 02.02.2009 р.)*

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено.

Незалежні експерти:

Бабинець В. І. – вчитель Линцівської ЗОШ І-ІІІ ст. Ужгородського р.-ну, Закарпатської області, вчитель-методист; Зубалій М.Д. – завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник; Огнистий А. В. – завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Одайник Е. М. – методист Косівського районного методичного кабінету Івано-Франківської області; Турчик І. Х. – старший викладач кафедри життєвих компетентностей Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Відповідальні за підготовку підручника до видання:

Дятленко С. М. – головний спеціаліст департаменту загальної середньої та дошкільної освіти МОН; Дерев'янка В. В. – зав. сектору основ здоров'я і фізичної культури Інституту інноваційних технологій і змісту освіти.

АВТОРИ

В.Г. АРЕФЬЄВ, к.п.н., проф. – розділи: «Легка атлетика»; «Кросова, лижна, ковзанярська підготовка»; «Туризм»; «Гімнастика»; «Футбол»; «Гандбол».

М. Ю. КОРОП, к.п.н., доц. – розділи: «Волейбол»; «Баскетбол».

О.Б. КАЧЕРОВ – глава «Олімпійська Україна».

Н.Д. МИХАЙЛОВА – «Вступ», теоретичні глави розділів: «Легка атлетика»; «Кросова, лижна, ковзанярська підготовка»; «Туризм»; «Гімнастика»; «Футбол»; «Гандбол».

Ф50 **Фізична культура** : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. / В. Г. Ареф'єв, О. Б. Качеров, М. Ю. Короп, Н. Д. Михайлова — К. : Просвіта, 2009. — 208 с. : іл.

ISBN 978-966-7115-84-5

ББК 75я721



Державний Гімн України

*музика М. Вербицького
слова П. Чубинського*

Ще не вмерла України і слава, і воля,
Ще нам, браття молодії, усміхнеться доля.
Згинуть наші воріженьки, як роса на сонці.
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.

Приспів:

Душу й тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду.

ЯК ПРАЦЮВАТИ З ПІДРУЧНИКОМ

Правильно поєднуйте заняття фізичною культурою з навчанням. Цей підручник стане, як і в попередніх класах, помічником у опануванні навчальної програми та домашнім учителем.

Підручник складається з розділів, що відповідають варіативним модулям 5-го року навчання. Варіативні модулі представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності (гімнастика, баскетбол, футбол і т. д.). Кожний розділ поділяється на підрозділи, які позначено такими знаками:



теоретична підготовка



фізична підготовка



технічна підготовка



тактична підготовка

Інші знаки означають:



– тренувальна вправа;



– залікова вправа;



– правила безпеки;



– поради;



– різні цікавинки;



– *запитання для повторення.*

Цей знак:



клас, сторінка



означає посилання на підручники попередніх класів авторів нашої серії.



Кружечки означають місце розташування гравців на майданчику.

ОЛІМПІЙСЬКА УКРАЇНА



*Олімпійська збірна України на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні,
8 серпня 2008 р.*

Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли спортсмени України у складі збірної команди Радянського Союзу вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади в Хельсінкі. З 1952 по 1990 роки олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнював свою позицію в житті країни. Українські атлети складали щонайменше 25% кожної олімпійської команди СРСР. Під час Ігор XXII Олімпіади 1980 року деякі матчі футбольного турніру з великим успіхом проводилися в Києві.

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України і ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України і свого Статуту.



П'єр де Кубертен

Сучасний олімпізм був задуманий П'єром де Кубертенем, за чиєю ініціативою в червні 1894 року в Парижі відбувся Міжнародний атлетичний конгрес. 23 червня 1894 року самозаснувався Міжнародний олімпійський комітет (МОК). У серпні 1994 року в Парижі відбувся XII конгрес, Олімпійський конгрес століття, який одержав назву "Конгрес єдності". Основні принципи Олімпійської хартії визнають олімпізм як філософію життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з культурою та освітою, олімпізм намагається створити спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та повазі до універсальних фундаментальних етичних принципів.

Термін «Олімпіада» являє собою період із чотирьох послідовних років. Олімпіада розпочинається з відкриття одних Ігор Олімпіади і закінчується відкриттям наступних. У випадку, якщо Ігри Олімпіади не відбулись, то така Олімпіада починається через чотири роки після початку попередньої Олімпіади. Олімпіади ведуть свою нумерацію послідовно від перших Олімпійських ігор (Ігор Олімпіади) сучасності, що відбулися в Афінах у 1896 році.

Ігри ХХІХ Олімпіади проходили у Пекіні, столиці КНР з 8 по 24 серпня 2008 року. Церемонія відкриття почалася о 8:08 за місцевим часом. На цих іграх відбулися 623 змагання з 28 видів спорту за 302 комплекти медалей, котрі виборювали більш як 16 тисяч спортсменів. Національну команду України представляли 254 спортсмени. У Пекіні українці змагалися з усіх 28 видів спорту, в яких виконали критерії відбору на Олімпійські ігри. До складу збірної увійшли сім діючих олімпійських чемпіонів і 97 атлетів, що мають досвід виступів на Іграх, 23 серпня 2008 р. українські спортсмени встановили рекорд по кількості медалей, завойованих на Олімпійських іграх, отримавши 27 нагород. Це перевищило 23 медалі, завойовані на кожній із трьох останніх літніх Олімпіад.

ЧЕМПІОНИ ІГОР ХХІХ ОЛІМПІАДИ (Пекін, 2008)



Збірна команда України з фехтування на шаблях – чемпіонка Ігор ХХІХ Олімпіади, заслужені майстри спорту: (зліва направо) Ольга Жовнір, Ольга Харлан, Галина Пундик, Олена Хомрова.

Василь Ломаченко – чемпіон Ігор ХХІХ Олімпіади з боксу у вазі до 57 кілограмів, заслужений майстер спорту.



Інна Осипенко-Радомська – чемпіонка Ігор ХХІХ Олімпіади з веслування на байдарках, заслужений майстер спорту.

Олександр Петрів – чемпіон Ігор ХХІХ Олімпіади зі стрільби з пістолета, заслужений майстер спорту.





Наталя Добринська –
чемпіонка Ігор ХХІХ Олімпіади у
легкоатлетичному семиборстві,
заслужений майстер спорту.

Артур Айвазян –
чемпіон Ігор ХХІХ
Олімпіади зі стрільби з гвин-
тівки на дистанції 50 метрів
лежачи, заслужений майстер
спорту.



Віктор Рубан –
чемпіон Ігор ХХІХ Олімпіади
зі стрільби з лука, заслу-
жений майстер спорту.



Національна паралімпійська команда України.

Національна паралімпійська команда України, у складі якої було 126 спортсменів, гідно представила нашу державу на цьому найважливішому міжнародному спортивному форумі чотириріччя та здобула справжню тріумфальну перемогу.

Українські спортсмени, змагаючись в 11 видах спорту (легка атлетика, плавання, фехтування на візках, стрільба із лука, футбол ДЦП, стрільба кульова, веслування академічне, пауерліфтинг, настільний теніс, волейбол сидячи (жінки), дзюдо), завоювали стійку четверту позицію в загальному командному заліку.



Символом Олімпійських ігор є п'ять олімпійських кілець. Їх можна побачити всюди, де відбуваються Олімпійські ігри, а також на вулицях, у вітринах магазинів, у телевізійній рекламі. Кольори верхніх трьох кілець – блакитний, чорний і червоний. Нижче – жовте й зелене кільця.

Олімпійські кільця означають доброзичливість і дружбу між представниками п'яти континентів нашої планети, які беруть участь у Олімпійських іграх.

Вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму

Відомо, що рухи є основним стимулятором життєдіяльності організму. Ще давньогрецький філософ Аристотель (384–322 рр. до н.е.) писав: «Життя вимагає руху».

За допомогою фізичних вправ можна впливати на різноманітні частини тіла, системи та органи. Хлопці та дівчата, які регулярно займаються фізичними вправами, краще ростуть, кістки та зв'язки в них міцніші, краще розвинені м'язи, більш треноване серце, а життєва ємкість легенів більша, ніж в учнів, які ігнорують спорт.

Під впливом фізкультурних занять відбуваються значні зміни в організмі школярів, підвищується їхня стійкість до різноманітних несприятливих факторів навколишнього середовища.

Учні, які займаються фізичними вправами, мають нормальну масу тіла, гарну статуру, вони спритні, сильні, швидкі, гнучкі, витривалі.

Особливо корисними для учнів є вправи, спрямовані на розвиток витривалості. Сприяючи збільшенню резервів серцево-судинної та дихальної систем, вони покращують кровообіг, зміцнюють серцевий м'яз, нормалізують тиск крові, знижують вміст холестерину в крові, зменшують ризик серцево-судинних захворювань. Внаслідок активізації черевного дихання фізичні вправи покращують роботу черевних органів. Фізичні тренування оптимізують функціональний стан організму, підвищують працездатність і сприяють розвитку розумових здібностей.



- 1. Яке значення мають рухи для життя людини?*
- 2. Як впливають фізичні вправи на організм?*

Запобігання ВІЛ/СНІД



ВІЛ означає Вірус Імунодефіциту Людини. Цей вірус є причиною СНІДу. Іноді ВІЛ називають "вірусом СНІДу". СНІД означає Синдром Набутого Імунодефіциту, вірус проникає в організм людини і руйнує його імунну систему. Імунна система є частиною людського організму, що допомагає нам боротися з інфекціями і хворобами. СНІД є синдромом. Іншими словами, це сполучення захворювань та симптомів. Людина, заражена ВІЛ, може прожити довгі роки, перш ніж цей вірус призведе до СНІДу. Ця схема ілюструє різницю між ВІЛ і СНІД. Після того, як вірус потрапляє в організм людини, проходить близько трьох місяців, і в організмі з'являються антитіла до ВІЛ, які можна виявити за допомогою тестів. ВІЛ поступово послабляє імунну систему, опір організму інфекції стає настільки слабким, що в організм легко проникає цілий ряд інших інфекцій, що викликають різні захворювання і погіршують стан здоров'я людини.

ВІЛ передається від однієї людини до іншої такими способами:

- *при переливанні крові зараженого ВІЛ донора, пересадці його органів і тканин;*
- *при неодноразовому застосуванні забруднених голки і шприців наркоманами, проколюванні вух, нанесенні татуювань;*
- *при пошкодженнях шкірних покривів або слизових оболонок медичним інструментом, забрудненим ВІЛ-інфекцією;*
- *від інфікованої матері плоду під час вагітності, пологів або при годуванні дитини грудним молоком;*
- *при статевому контакті з інфікованою людиною незалежно від його способу.*

Збудник ВІЛ не передається:

- *через чхання, кашель, під час перебування в одному приміщенні з інфікованою людиною (вірус дуже нестійкий і гине поза організмом людини);*
- *через укуси комах;*
- *через домашніх тварин;*
- *при використанні загального посуду (чашок, виделок, ложок), рушників, телефону, унітазу, ванни, басейну і т.д.;*
- *при обіймах, рукостисканні, поцілунку, через посуд, їжу й туалетні приладдя;*
- *через постільну й натільну білизну;*
- *монети й паперові гроші;*
- *через воду, повітря, іграшки, шкільні предмети;*
- *через дверні ручки, поручні в транспорті, спортивне спорядження.*

Є певні групи людей, які мають підвищений ризик зараження ВІЛ-інфекцією. Це, перш за все, наркомани, які за допомогою шприців вводять в організм наркотичні засоби. Учені прогнозують значне зростання захворюваності на СНІД у зв'язку зі зростанням кількості наркоманів.

Заходи профілактики

Оскільки вакцини проти СНІДу не існує, єдиним способом запобігти інфекції є уникнення ситуацій, що несуть ризик зараження, таких як спільне використання голок та шприців або практикування небезпечених статевих зносин. Основна умова — ваша поведінка.



1. *Що викликає в організмі людини вірус ВІЛ-інфекції?*
2. *Якими шляхами відбувається передавання збудника ВІЛ від хворої людини до здорової?*
3. *Які люди мають підвищений ризик зараження?*



Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ

Самоконтроль – це самостереження за станом свого організму. Завдяки самоконтролю можна правильно регулювати навантаження під час виконання фізичних вправ, уточнювати руховий режим, аналізувати вплив самостійних занять на здоров'я та фізичний розвиток, планувати досягнення спортивних результатів.

При самоконтролі враховуються загальне самопочуття, сон, апетит, маса тіла, проводяться спостереження за пульсом тощо.

Загальне самопочуття оцінюється як добре, задовільне і погане. Добре самопочуття – ознака нормального здоров'я.

Порушення сну внаслідок перетренувань проявляється у вигляді неспокійного сну, безсоння або, навпаки, сонливості.

Зниження апетиту або зникнення його свідчить про загальну перевтому, перетренування або початок захворювання.

Масу тіла перевіряють 1–2 рази на тиждень. Збереження стійкості маси тіла при тренуваннях – важливий показник доброї тренованості організму й оптимальності фізичних навантажень.

Найбільш інформативним і доступним засобом оцінки впливу фізичного навантаження на організм є підрахунок частоти серцевих скорочень (вимірювання пульсу). Спостерігаючи за пульсом, визначають його частоту, ритмічність, час повернення до вихідних показників після фізичних навантажень.

При легкому фізичному навантаженні частота пульсу коливається від 100 до 130 уд./хв.; при середньому – досягає 130–160 уд./хв. Верхня допустима межа частоти пульсу під час короткочасного інтенсивного наванта-



ження учнів основної медичної групи, які не займаються спортом, – 170–180 уд./хв. Частота пульсу понад 180 уд./хв. після фізичного навантаження свідчить про його надмірність для організму.

Фізичні навантаження, які підвищують частоту пульсу до 130–160 є розвитковими. Під час заняття зниження частоти серцевих скорочень до 115–115/120 уд./хв. вважається показником до збільшення фізичного навантаження.

Для оцінки роботи серця тих, хто регулярно займається фізичними вправами, застосовують різноманітні проби. Однією з них є проба з присіданнями. У стані спокою треба підрахувати пульс за 15 с. Далі в повільному темпі (приблизно за 20 с) зробити 20 присідань. Відразу ж після цього необхідно знову підрахувати пульс. Прискорення пульсу після навантаження на 25% (та менше) свідчить про відмінний стан, від 26 до 50% – про хороший, від 51 до 75% – про задовільний і понад 76% – поганий стан.

Показниками правильності систематичних тренувальних навантажень є швидкість відновлення частоти пульсу після фізичного напруження, зменшення різниці між показниками пульсу у стані лежачи та стоячи, стабілізація частоти пульсу до тренувань та після них, а також загальна тенденція до зниження частоти пульсу.

Дані самоконтролю бажано записувати у спеціальному щоденнику. Періодично вчитель аналізує їх і дає рекомендації щодо подальшого режиму тренувань.



- 1. Що таке самоконтроль і яке він має значення під час виконання фізичних вправ?*
- 2. Назви показники самоконтролю.*
- 3. Який найбільш інформативний показник оцінки впливу фізичних навантажень на організм?*



Заняття фізичними вправами без дотримання правил безпеки можуть призвести до травм.

Щоб уникнути цього, необхідно знати наступні вимоги і дотримуватися їх.

Займайтеся завжди в спортивній формі!

Залишайте гострі предмети (шпильки, значки тощо) у роздягальні.

На початку занять обов'язково зробіть розминку!

Не перебігайте через місця, де проходять заняття та змагання!

Під час занять спортом не вживайте жувальну гумку!

У квартирі слід вибирати таку позицію, щоб під час виконання вправ між частиною тіла, яка рухається, та стінами, виступами або меблями зберігалася відстань у 130–140 см. Вправи в положенні сидячи або лежачи слід виконувати на килимі. Необхідно вибрати таке місце, щоб нікому не заважати і щоб ніхто не відволікав від вправ.

Під час занять на відкритому повітрі треба обережно поводитися біля вікон будинків та автомобілів. Навіть випадкове їх пошкодження може призвести до значних матеріальних витрат та неприємностей. Перед початком тренування з метання необхідно переконатися, що в напрямі метання немає людей. Виконуйте вправи там, де немає пагорбів, ям та слизького ґрунту, подалі від руху транспорту та перехожих.



4. Які показники пульсу є розвитковими та надмірними?

5. Яку пробу застосовують для оцінки роботи серця?

6. Назвіть правила безпеки під час виконання фізичних вправ.



ПРАВИЛА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самостійні заняття найкраще розпочинати, виконуючи домашні завдання з фізкультури. Якщо такі у вас відсутні – складіть самі комплекс вправ, увівши до нього ті, що вивчаєте в даний час у школі, а також ті, що розвивають силу, швидкість, гнучкість, витривалість. Особливо приділіть увагу тим руховим якостям, які, на думку вчителя, розвинуті у вас недостатньо.

Самостійні заняття будуйте у формі уроку, що складається із трьох частин: підготовчої (розминки), основної (навантаження) й заключної (відновлення).

У процесі самостійних занять між вправами роблять невеликі паузи для відпочинку. Слід пам'ятати: відчуття помірної фізичної втоми, легкий піт, незначний біль – природні й не повинні ставати завадою для продовження занять. У міру зростання тренуваності такі тимчасові явища поступово слабшають, а згодом і зовсім зникають.

Кожне заняття має проходити досить інтенсивно, інакше ви не досягнете бажаного результату. Проте й перенапруження шкідливе, а тому ускладнюють комплекси та підвищують навантаження поступово: лише в такому разі вони дадуть бажаний ефект.



- 1. В якій формі будуються самостійні заняття фізичними вправами?*
- 2. Як потрібно підвищувати фізичні навантаження?*
- 3. Складіть комплекс фізичних вправ, враховуючи ті рухові якості, в розвитку яких ви відстаєте?*

БІГ

Біг – основна і найбільш ефективна для здоров'я фізична вправа. Біг, що відбувається на рівній поверхні, називається «гладким», біг зі штучними перешкодами – бар'єрним, також розрізняють естафетний біг, крос та інші.



Виступ українських легкоатлеток на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні.

Біг на короткі дистанції



Спринт – біг на короткі дистанції (до 400 м) потребує прояву відповідної витривалості та швидкості.


Заняття спринтерським бігом позитивно впливають на результати у стрибках, метаннях, бігу на середні дистанції (800 і 1500 м), а також у футболі, гандболі, баскетболі.

У бігу на короткі дистанції бігун не має права покинути свою доріжку. За порушення цього правила він знімається зі змагань.

Спринтерський забіг починають з низького старту.



За командою "Руш!" слід відштовхнутися обома ногами, а перший крок почати з ноги, яка на старті була позаду.



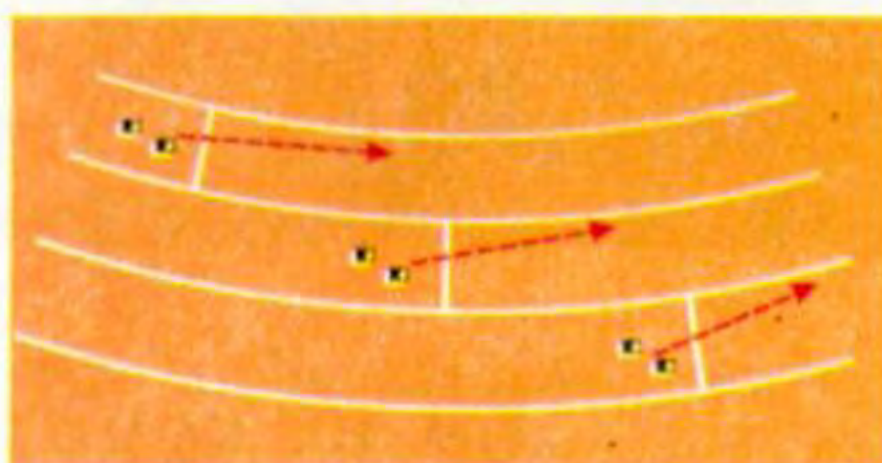
Під час стартового розбігу тіло слід тримати напівзігнутих. Рухи руками активно допомагають рухам ніг. Руками, зігнутими в ліктях, виконують махи у напрямку бігу.



Ноги слід ставити на передню частину стопи.

Початок дистанції 200 м легкоатлети пробігають по повороту доріжки. Тому біг на 200 м відрізняється від бігу на 60 і 100 м розташуванням стартових позицій.

Для того, щоб зрівняти відстані до фінішу, стартові колодки розташовують як показано на малюнку, до того ж, біля правого зовнішнього краю доріжки, що дає змогу виконати низький старт по прямій.



Рухаючись по повороту, бігун мусить нахилитися всім тілом усередину й ставити ступні якомога ближче до краю доріжки.

Рухи рук також відрізняються від рухів рук при бігові по прямій. Права рука направлена більше всередину, а ліва – дещо назовні. Плечі повертаються вліво. На останніх метрах повороту необхідно зменшити нахил тіла і в момент виходу на пряму випростатись.



Готуючись до виконання навчальних нормативів із бігу на 60 і 100 м, виконуйте наступні вправи:

1. Біг на передній частині ступні.

Виконуйте в рівному, спокійному темпі серіями по 10–30 с.



2. Біг із високим підніманням стегна.

Під час відштовхування стегно махової ноги піднімайте до горизонталі й вище, а тулуб та опорну ногу тримайте на одній лінії. Виконуйте вправу серіями по 10–30 с.



3. Біг із закиданням гомілок назад.

Почерговими швидкими рухами закидайте гомілки назад, як показано на малюнку. Руками, зігнутими в ліктьових суглобах, працюйте як під час бігу. Вправу виконуйте на відрізку 15–25 м.



4. Стрибки з ноги на ногу.

Почергові стрибки з однієї на іншу ногу виконуйте швидкими відштовхуваннями з рухами рук, як під час бігу.



5. Вибігання по сходинках.

Виконуйте у швидкому темпі, бажано з фіксацією часу для порівняння з попередніми спробами.



6. Дріботливий біг.

Ногу ставте на носок із наступним, ледь відчутним, торканням опори п'яткою. Тулуб та опорну ногу тримайте на одній лінії. Не напружуйте плечі, а руки вільно опустіть донизу. Починайте тренувати дріботливий біг на місці з опорою, потім без неї, а далі можна переходити до повільного руху.





Біг на середні дистанції

До середніх відносяться дистанції від 800 до 3000 м, також середньою вважається дистанція, яку можна пробігти за 12 хв. Біг на середні дистанції, як правило, починається з високого старту. У змаганнях з бігу на 800 м допускається на старті спиратися рукою на доріжку, бігун повинен рухатися перших 100 м по окремій доріжці й тільки після цього зайняти ліву доріжку, що ближче до центру кола.

На відміну від спринтерів, тулуб бігунів на середні дистанції приймає більш вертикальне положення. Бігун не повинен так само високо підіймати стегно, як у бігу на короткі дистанції.

Бігун на середні дистанції ставить ногу на доріжку спочатку зовнішнім краєм передньої частини стопи, а потім торкається доріжки усією стопою.

Під час бігу дуже важливо вміти правильно дихати. Вдихати завжди потрібно через ніс, а видихати – через ніс і напіввідкритий рот. Під час значних навантажень можна дихати лише ротом. Головну увагу необхідно зосередити на повному видиху. Це сприятиме більш глибокому вдиху.

Серед бігунів на 800 і 1500 м розрізняють спортсменів двох типів: темпових і спуртуючих (англ. *spurt* — ривок, різке посилення темпу руху в змаганнях).

У тих випадках, коли обидва типи бігунів зустрічаються в одному змаганні, темповий бігун повинен намагатися виснажити свого конкурента завдяки рівномірно швидкому бігу до того, як той зможе почати фінальний спурт.

Бігун спуртуючого типу менше зацікавлений у швидкому темпі бігу. Він бере на себе роль лідера тільки тоді, коли хоче дещо прискорити темп для того, щоб потім в кінці дистанції використати свою перевагу.

Тактика бігу на середні дистанції



Тактика бігуна на середні дистанції залежить від його можливостей і можливостей конкурентів.

Незалежно від довжини дистанції бігун повинен, по можливості, рухатися по внутрішній доріжці, обганяти суперника бажано на прямому відрізку дистанції, на повороті – лише під час фінальної боротьби. Слід завжди триматися лідера і не озиратися.

Хороше стартове прискорення забезпечує найкращі умови для прийняття правильного тактичного рішення у змаганнях, виборі місця в групі.

З тактичної точки зору не менш важливо оволодіти правильною технікою фінішування. У бігу на 800 м необхідно починати фінішне прискорення за 70–100 м до кінця дистанції. У бігу на 1500 м, як правило, починають фінішувати за 150–200 м.



На фініші нахил тулуба збільшується, більш енергійно й сильно відбувається відштовхування і мах вільною ногою при узгодженій роботі руками.



- 1. Які дистанції у легкій атлетиці відносяться до середніх?*
- 2. Які основні тактичні дії бігуна на середні дистанції?*

Естафетний біг

Відмінністю естафетного бігу є поділ кругової бігової доріжки на етапи певної довжини. В 9 класі вони дорівнюють 60 або 100 м.

В естафетному бігу змагаються командами. Наприклад, якщо загальна довжина кругової доріжки – 400 м, то команда може складатися із 4 учнів.

Змагання проводяться на окремих доріжках. Естафетний біг, так само як і біг на короткі дистанції, починається з низького старту. Школярі, котрі біжать на 2, 3 і 4 етапах, стартують із високого старту.

Естафетна паличка (естафета) передається в «зоні передачі». Незалежно від довжини етапів ця зона дорівнює 20 м. Вона починається за 10 м до кінця одного етапу й продовжується на 10 м вперед від початку іншого. Той, хто приймає естафету, перші 10 м використовує для розбігу.

Найбільш поширеним способом передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу.



Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку того, хто приймає. Як тільки наступний бігун отримав естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку й таким самим чином передає наступному.

Приймаючий повинен заздалегідь підготуватися до прийому естафети. Передача повинна відбутися без уповільнення швидкості бігу, тому учень, який приймає естафету, повинен

чітко розрахувати, коли йому почати біг для того, щоб той, хто передає, наздогнав його в момент, коли він розвине необхідну швидкість. Важливо, щоб передача відбулася приблизно посередині зони передачі.



В момент, коли учень, який передає, буде на відстані 1–1,5 м від учня, який приймає, він подає команду «Гоп!». Приймаючий простягає руку для прийому естафети. У цей час відбувається найбільш відповідальна частина передачі.



Кисть приймаючого повинна бути в такому положенні, щоб в неї зручно було вкласти естафету.

Після передачі естафетної палички бігун, котрий передав естафету, повинен залишатися на своїй доріжці до тих пір, поки інші бігові доріжки не будуть вільні.



1. Які вправи є підготовчими для бігу на 60 і 100 м?
2. Як бігти дистанцію 200 м?
3. Які особливості дихання та техніки бігу на середні дистанції?
4. Як робити передачу естафетної палички?



Естафета (від італійського *Staffetta* – гонець, кур'єр) – вид командного спортивного змагання, яке складається з низки завдань, що виконуються різними членами команди, причому виконання наступного завдання розпочинається тільки після завершення попереднього.

Окремі завдання в складі естафети називають етапами естафети.

У програму чемпіонатів світу, Європи й Олімпійських ігор входять класичні естафети: 4×100 м (літній сезон), 4×400 м (літній і зимовий сезон).



СТРИБКИ

Стрибок у довжину способом «прогнувшись»

Закінчивши відштовхування, стрибун робить широкий маховий рух, намагаючись зробити крок у повітрі якомога далі вперед. Після чого махова нога, розгинаючись у коліні, опускається донизу і рухається назад по широкій дузі, наближаючись до поштовхової ноги.



У момент, коли махова нога знаходиться у крайньому нижньому положенні, стрибун розводить руки в сторони, прогинаючись у попереку. М'язи передньої поверхні тіла розтягуються й готові до активного скорочення у момент групування.

Далі починається виконання групування перед приземленням. Стрибун підтягує коліна до грудей, гомілки висять вільно. Руки виконують рух вперед, а в момент підйому гомілки починають рухатися назад, тулуб згинається вперед. Торкаючись ґрунту п'ятами, стрибун ще більше згинає тулуб і ноги в колінах і виводить руки вперед.



1. Імітація встановлення ноги на місце відштовхування у поєднанні з махом ногою і руками.


У момент встановлення ноги на місце відштовхування махова нога починає рух стегном вперед-вгору, причому рука, котра є відповідною поштовховій нозі, піднімається вище, забезпечуючи рівновагу з піднятим угору стегном махової ноги.

2. Стрибок на рейку гімнастичної стінки з установкою махової ноги і хватом руками за гімнастичну стінку.

Виконуйте з одного, двох, трьох кроків розбігу.

Стрибок у висоту способом «переступання»

Одним із основних способів стрибків у висоту є стрибок переступанням.

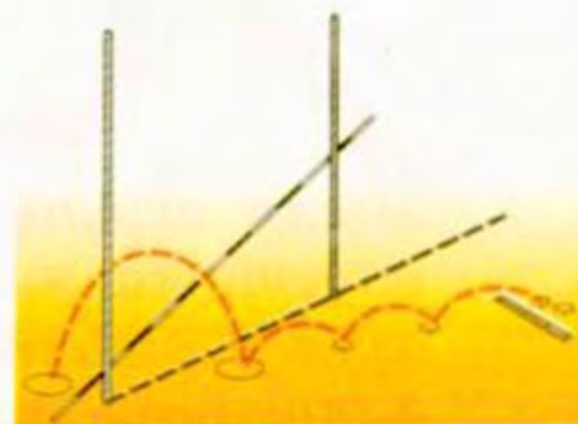
♦  5 кл., с. 63.

Важливим фактором досягнення хороших результатів у стрибках є вміння на швидкому розбігу перейти від горизонтальної швидкості до вертикального напрямку руху. Цього можна досягнути тільки добре засвоївши виконання останніх трьох кроків у поєднанні з відштовхуванням.



1. Стрибки через нахилену жердину.

Встановіть планку як показано на малюнку. Позначте крейдою орієнтири, за якими потрібно виконати три кроки. Перший крок складає приблизно 1 м, другий – 1 м 20 см і останній крок 90 см. Виконуйте цю вправу 2-3 хв.



2. Тренування напрямку останніх трьох кроків розбігу.

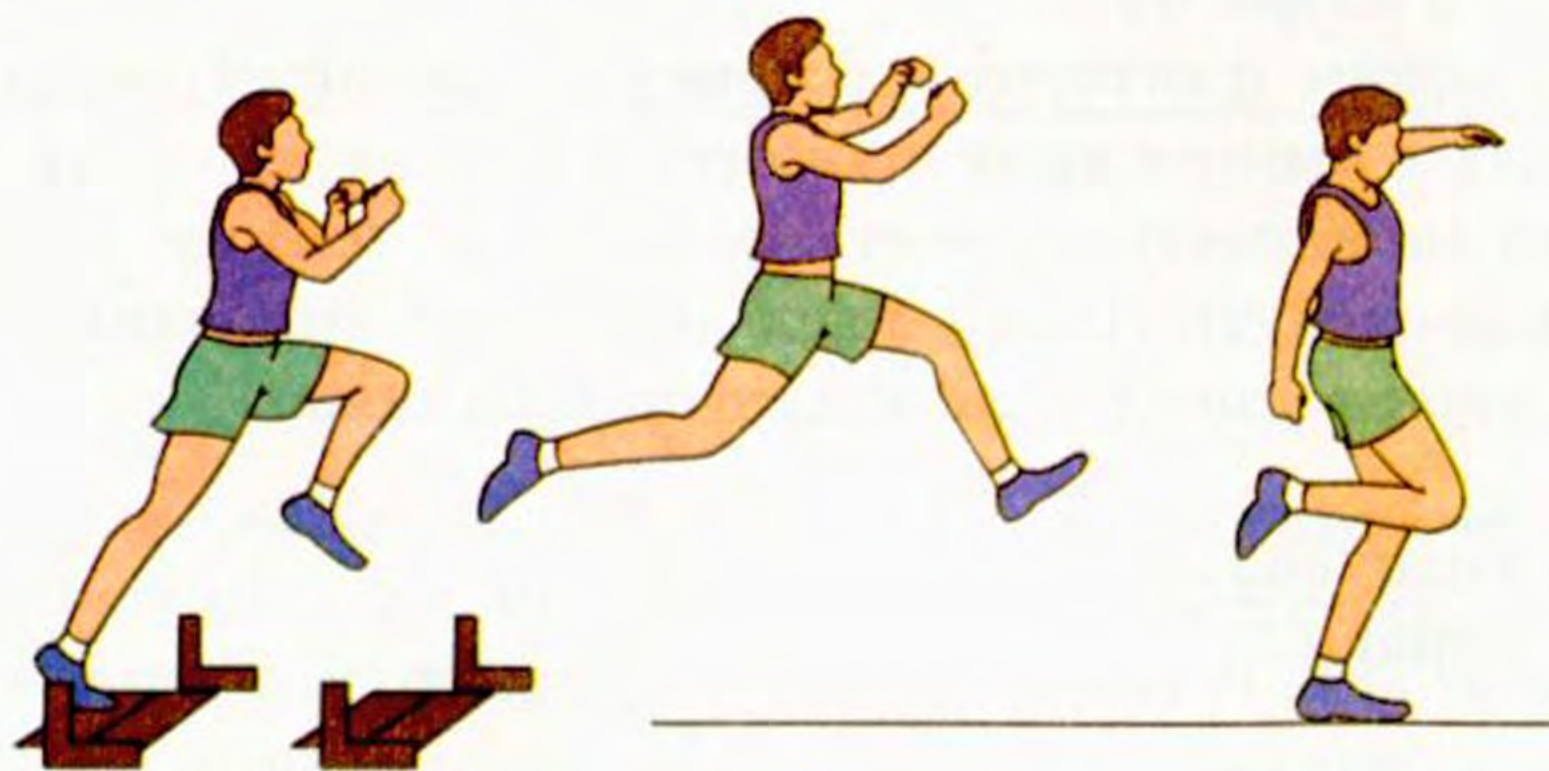
Для того, щоб досягнути прямолінійності останніх кроків, їх виконують по спеціально накресленій прямій лінії. Зусилля у відштовхування спрямовуються не до планки, а вздовж неї. Останні два кроки обов'язково виконуються з п'яти.



Потрійний стрибок

Потрійний стрибок представляє собою вправу, яка складається з трьох послідовно виконуваних стрибків з розбігу.

У потрійному стрибку після першого відштовхування у повітрі відбувається зміна положення ніг («скачок») і друге відштовхування виконується тією ж самою ногою. Потім йде «політ» у «кроці» (крок), а потім, відштовхуючись іншою ногою, втретє виконується «стрибок» із приземленням на дві ноги в яму з піском.



Скачок


Після першого відштовхування під час польоту слід опустити махову ногу вниз-назад, а зігнуту відштовхуючу – вивести вперед для другого поштовху, для виконання «кроку». Руки допомагають зміні ніг.

Крок



Після другого відштовхування стегно махової ноги приймає горизонтальне положення, а опущена донизу гомілка створює з нею гострий кут. У такому положенні потрібно пролетіти якомога далі. За цим йде нове відштовхування.

Стрибок

Заключні дії після третього відштовхування виконуються так само, як у стрибках в довжину. Стрибуни потрійним стрибком виконують третій стрибок одним з трьох способів: «у кроці», «зігнувши ноги»  5 кл., с. 60 або «прогнувшись». У момент торкання піску слід м'яко зігнути ноги в колінах і, рухаючись вперед, сідати у свої сліди.





1. Які тренувальні вправи слід виконувати для стрибків у довжину способом «прогнувшись» та у висоту способом «переступання»?
2. З яких дій складається потрійний стрибок?

МЕТАННЯ

Метання малого м'яча на дальність у коридорі 10 м

Довжина розбігу для учнів 9 класу має бути 10–15 метрів. За п'ять кроків до лінії метання обов'язково робиться контрольна позначка. Перші кроки розбігу виконуйте легко, напружено тримаючи м'яч у руці та рухаючи руками в такт бігу.

Добігши до контрольної позначки, протягом наступних двох кроків, відведіть руку з м'ячем назад з одночасним повертанням боком до напрямку метання. Кроки повинні бути широкими та енергійними.

Руку з м'ячем відведіть назад від плеча.



Третій крок – широкий, боковий, з правої ноги на ліву, рука з м'ячем у тому ж положенні, що й після другого кроку.



Четвертий крок – схресний: з лівої ноги на праву, права нога виноситься поперед лівої.

Під час третього та четвертого кроків ліва рука попереду, майже горизонтально розпрямлена.



За п'ятим кроком робиться широкий випад з правої ноги на ліву з одночасним поворотом тіла у напрямку метання. З переносом маси тіла на ліву ногу виконуйте кидок.



Під час кидка кисть правої руки проходить над плечем. Якщо зручніше робити кидок лівою рукою, до цілі слід повертатися правим боком і виконувати те ж саме лівою рукою.

Рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками

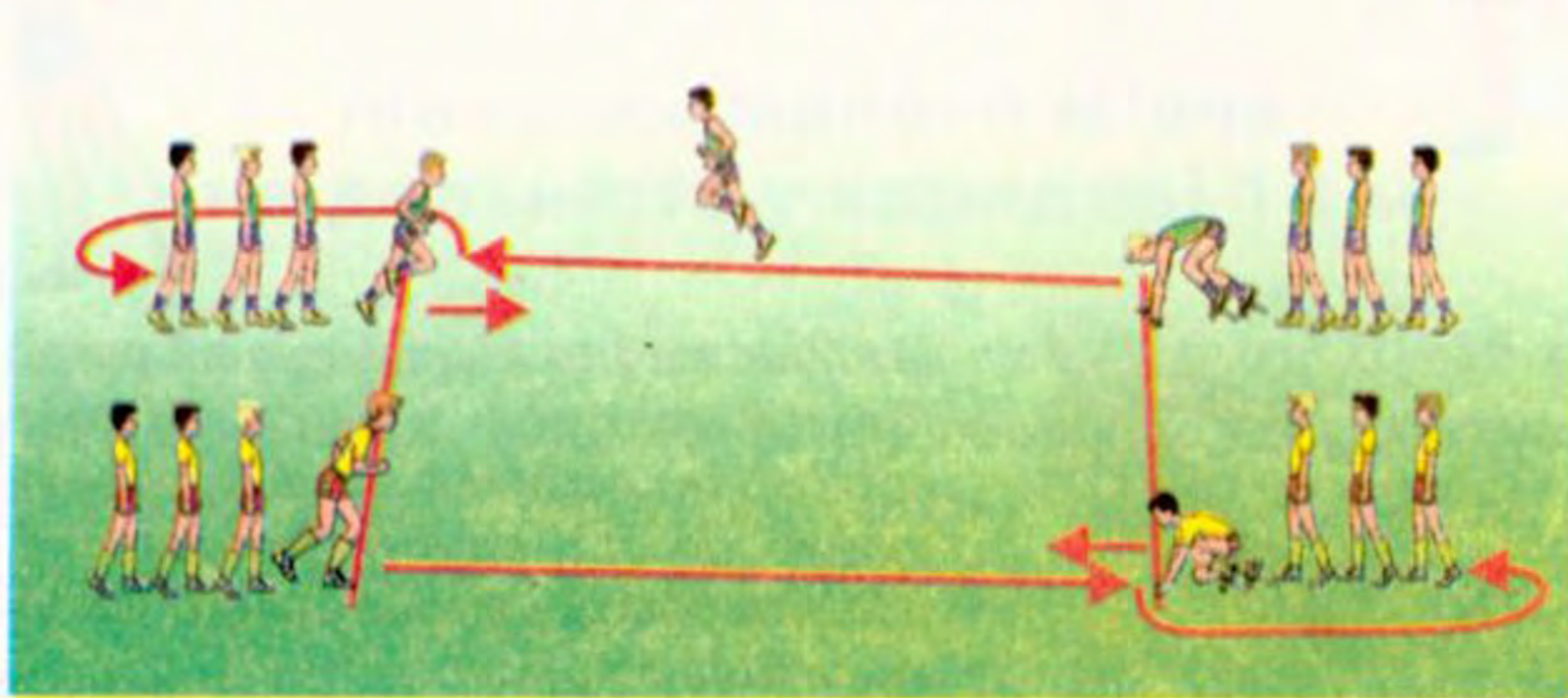
Переслідування з перешкодами

На кожному з віражів бігової доріжки встановлені три перешкоди. Дві команди розраховуються за номерами. Парні номери однієї команди та непарні другої стають на протилежних сторонах бігової доріжки. За сигналом учителя перші номери команд, долаючи перешкоди, пробігають півкола і передають естафету наступним номерам своєї команди. Завдання команди – наздогнати команду суперника. Фінішують команди там, де починали біг. Перемагає команда, яка наздогнала іншу або фінішувала першою.



Зустрічні старти

Дві команди поділяються навпіл і стають обличчям одна до одної на відстані 15–20 м. Капітани команд приймають положення низького старту і за сигналом ведучого починають біг.

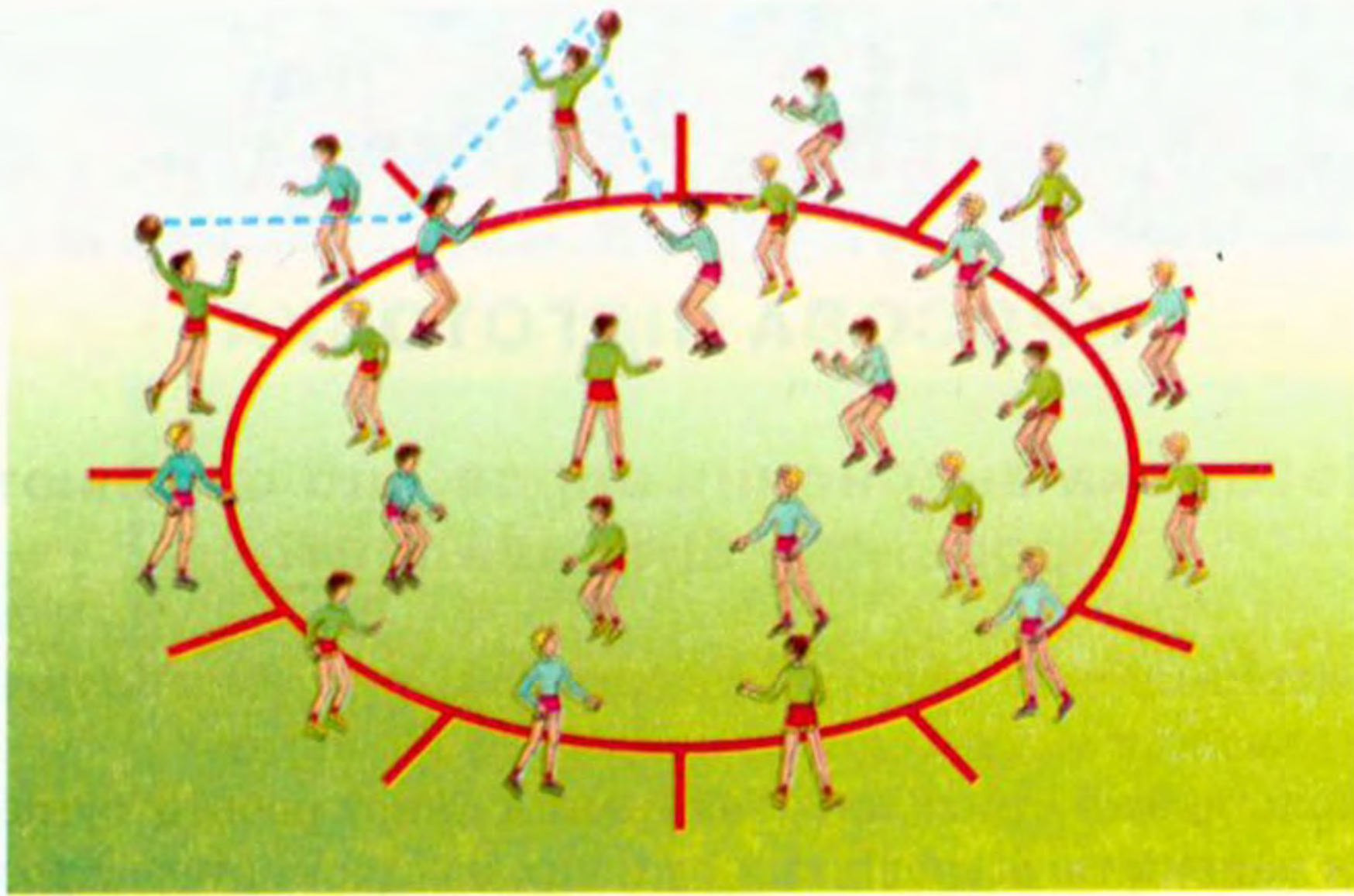


Добігають до другої половини своєї команди, торкаються рукою перших гравців, які стоять у положенні високого старту, даючи їм старт. Після цього стають за останнім учасником другої половини гравців. Перемагає команда, гравці якої першими повернуться до своїх місць на старті.

«Круговий обстріл»

Дві команди, одягнені в різну форму, поділені навпіл. Одна половина кожної команди заходить у коло діаметром 10–12 м. Друга половина розташована в означених двометровими лініями секторах, що знаходяться із зовнішньої сторони кола.

Гравці команди, якій за жеребом випало право починати гру, починають перекидати м'яч один одному. Його можна перекидати своєму гравцю, який знаходиться за колом або у колі.



Гравці, що стоять за колом, мають право вибивати м'ячем гравців протилежної команди, які стоять у колі. Для цього необхідно влучити м'ячем у суперника. Якщо гравці команди суперника спіймали м'яч у повітрі після відскоку від тіла або землі після влучення, гравцю, в якого влучили м'ячем, пощастило і він не виходить із гри. Якщо м'ячем після влучення оволодів гравець команди, що вибивала, то вибитий гравець виходить із кола та залишає майданчик. Гра закінчується тоді, коли у середині кола не залишиться жодного гравця будь-якої команди.

«Квач»

У грі беруть участь 6-8 гравців. Ведучий повинен наздогнати когось із гравців і торкнутися його плеча. Той, кого торкнулись, стає ведучим. Замість бігу можна рухатися стрибками на одній чи двох ногах. Вибігати за майданчик не дозволяється. Хто порушує це правило – стає ведучим.

КРОСОВА, ЛИЖНА, КОВЗАНЯРСЬКА ПІДГОТОВКА

КРОСОВА ПІДГОТОВКА

Методика виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості

Витривалість – це здатність організму не втомлюватися під час тривалого виконання певної роботи або вправ.

Можливість тривалого виконання такої роботи зумовлюється наявністю відповідних рухових навичок, рівнем розвитку сили та швидкості, а також аеробними і неаеробними можливостям організму («аер» в перекладі з грецької означає повітря). Аеробними вважаються навантаження, які проходять при вільному диханні, тобто, коли організм не має недостатчі в кисні, а неаеробним навантаженням вважають вправи, які виконуються за короткий час, коли виникає киснева нестача. Дихальні можливості не залежать від виду рухів, а тому підвищення аеробних (дихальних) можливостей тренуванням в одних вправах, наприклад у бігу, сприятливо позначиться на витривалості в інших діях.

Основними засобами розвитку дихальних можливостей є повільний біг, вільне переміщення на лижах, плавання, спортивні ігри.

Найефективніше аеробна витривалість розвивається при частоті пульсу 120–160 уд./хв. (залежно від рівня тренуваності).

Для нетренованих осіб аеробні можливості можуть розвиватися при заняттях ходьбою та бігом у повільному темпі тривалістю 10 хв. і більше. Вправи зі встановленою тривалістю можна виконувати у змінному темпі, наприклад, біг чергувати з ходьбою.

За будь-яких випадків витривалість розвивається тоді, коли в процесі виконання вправ, або їх серій організму вдається

ся долати втомленість, що настає в процесі роботи.

Мінімальна кількість занять, які можуть забезпечити приріст витривалості, за умови достатнього навантаження в кожному з них, дорівнює трьом на тиждень.



1. Що розуміють під словом «витривалість»?
2. Які основні вправи розвитку дихальних можливостей організму?
3. Як виконувати вправи, що сприяють розвитку витривалості?

Тактика кросового бігу

Тактика кросового бігу має свої особливості, які обумовлені тим, що кроси проводяться по пересіченій місцевості з перешкодами, котрі зустрічаються на шляху, підйомами, спусками, різкими поворотами, які порушують ритм бігу. В залежності від характеру місцевості слід застосовувати способи бігу і подолання перешкод.

По рівному ґрунту біжать вільним кроком, намагаючись робити економні рухи. Не можна бігти ривками, дуже широким кроком, широко розмахуючи руками. Стопи ніг потрібно ставити м'яко, з носка, тулуб тримати прямо, дихати рівномірно.

На жорсткому ґрунті нога ставиться більш плоско, а крок робиться коротшим. Біг по піску, траві, мілкій воді змушує бігти часто, коротким кроком, високо піднімаючи і ставлячи зверху ступню.



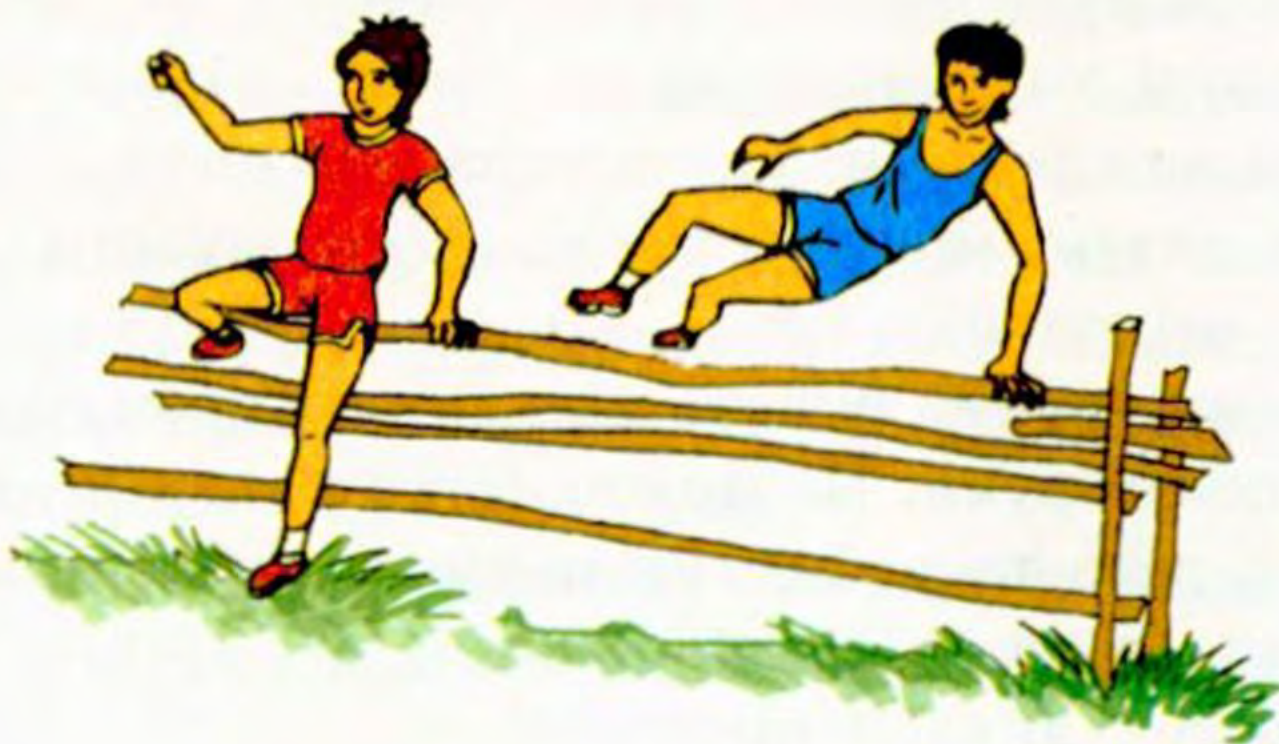


Невеликі канави долаються стрибком з ноги на ногу, без втрати темпу бігу.

Біг в чагарнику потребує великої уваги і вміння вибирати найкоротший шлях, відводячи руками гілки, що зустрічаються.

Велика канава долається стрибком у довжину з приземленням на обидві ноги.

Низькі перешкоди, зазвичай, перестрибують бар'єрним кроком, а більш високі жорсткі перешкоди – з опорною ногою, наступаючи на них або ж спираючись рукою і ногою на перешкоду.




1. Чим обумовлюється тактика кросового бігу?
2. Як бігти по піску, траві, мілкій воді?
3. Як долати великі канави та високі перешкоди?

Змішане пересування на дистанції до 2000 м



Для успішного виконання контрольних навчальних нормативів з кросової підготовки й отримання високого рівня навчальних досягнень треба за місяць до проведення тестування тричі на тиждень під час повільного бігу робити прискорення.

Виконуючи прискорення, переходьте на дихання ротом. Перше прискорення тривалістю 5–10 секунд починайте, пробігши першу третину своєї дистанції. Кількість прискорень залежить від підготовленості. Виконавши перше прискорення, починайте наступне тільки після відновлення дихання через ніс. Поступово збільшуйте час одного прискорення, але не більше, як 15–20 секунд.



Працюючи над розвитком витривалості і готуючись до складання контрольного нормативу з кросу, кожного дня пробігайте без зупинки не менше 1500–2000 м.

Починайте біг не раніше, як через 1–1,5 години після їжі. Радимо займатися бігом з 16 до 19 години, бо саме у цей час має бути найвища працездатність.

Перші тижні бігайте загальною тривалістю до 10 хвилин. Намагайтеся дихати через ніс. Якщо не виходить бігти без зупинок, дихаючи через ніс, чергуйте повільний біг із швидкою ходьбою. Під час бігу на 3–4 кроки робіть вдих і на стільки ж кроків – видих. Після першого місяця занять кожного наступного тижня збільшуйте тривалість бігу на одну хвилину і доведіть її до 15 хвилин.

Подолання пагорбів і впадин

Подолання пагорбів робіть, нахиливши тулуб уперед та зменшивши довжину кроку, а ступню ставте з носка.



Під час бігу схилом униз тулуб тримайте вертикально. Збільшуйте довжину кроків, а стопу ставте з п'яти.



Чагарник долайте стрибком, зігнувши ноги, з приземленням на обидві ноги. Невисокі обриви – зістрибуванням.



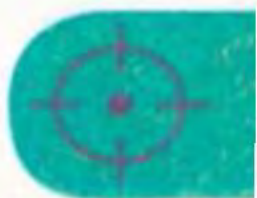
Після фінішного прискорення зупиняйтеся лише після того, як заспокоїте дихання. Не пийте воду, а лише прополощіть рот.



Як правильно долати перешкоди під час кросу?

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Тактика лижних гонок



Перед виходом на змагання необхідно уважно вивчити профіль дистанції. Безпосередньо перед стартом роблять розминку. Перевірка мастила лиж також відноситься до необхідної підготовки. Тверді мастила придатні для сухого снігу. Чим вологіший сніг, тим м'якшим повинне бути мастило.

Під час змагання важливо правильно розподілити сили по всій дистанції і пристосувати техніку лижної ходи до місцевості.

Навперемінний чотирикроковий хід

Навперемінний чотирикроковий хід лижник застосовує у тих випадках, коли відштовхування палицями малоефективні. Зазвичай це відбувається, коли глибокий сніг чи довгі пологі підйоми.

Це найбільш складний за своєю координацією хід. Повний цикл навперемінного чотирикрокового ходу складається з чотирьох ковзних кроків та двох відштовхувань палицями. Але поштовхи ногами й руками в часі не збігаються. Розгляньте малюнки і прослідкуйте за послідовністю рухів.



З кроком лівої ноги виносять уперед праву руку, але палицю на сніг не ставлять. Її утримують так, щоб кільце палиці залишалось позаду.



З кроком правої ноги виносять уперед ліву руку. Права палиця – навпроти руху, кільцем уперед. Одночасно триває викид та опускання на сніг правої палиці.




На третій крок – лівою ногою – праву палицю остаточно опускають на сніг та продовжують викид лівої руки. З четвертим кроком – правою ногою – лижник закінчує поштовх правою ногою. Відштовхується лівою ногою та ставить на сніг ліву палицю.



Чітка узгодженість роботи рук і ніг – головна запорука правильного виконання навперемінного чотирикрокового ходу.

Для закріплення техніки виконання навперемінного чотирикрокового ходу поєднуйте його з іншими, раніше вивченими способами пересування, наприклад, у такій послідовності:

- одночасний двокроковий хід – 500 м  6 кл., с. 169;
- навперемінний двокроковий хід – 500–1000 м;
- навперемінний чотирикроковий хід – 500 м.



Взимку долайте на лижах відстань 1500 – 2000 м хоча б тричі на тиждень.

Як виконується навперемінний чотирикроковий хід?

Швидкісний спуск та стрибок з пагорба



Швидкісний спуск вимагає стійкості й швидкості реакції. Тому володіння його технікою має важливе значення. При швидкісному спуску нема стандартного положення тіла.



Випрямлене положення (висока стійка) діє як повітряне гальмо.

Глибоке положення (низька стійка), котре ще називають присідом, перешкоджає впливу вертикальних поштовхів.



Найбільш сприятливе положення при прямому спуску – це помірно глибокий присід із зігнутою верхньою частиною тулуба і широке ведення лиж. Така стійка знижує вплив вітру і виявляється найбільш сприятливим початковим положенням для реагування на порушення рівноваги через нерівності рельєфу.

Більш крутий спуск і через це підвищення прискорення вимагають згинання вперед, менш крутий спуск – випрямлення. Невеликі бугри і впадини долаються згинанням і випрямленням ніг.

Для успішного подолання пагорбів під час спуску по прямій слід виконувати вправу «багаторазові пружинні присідання». При наїзді на пагорб, присядьте якомога нижче, особливо на вершині пагорба. А з'їжджаючи з нього, знову прийміть основну стійку.

Зустрічаються спуски, які мають різкий перехід до рівної ділянки знизу. Їх називають крутим викатом. Під час такого спуску будьте уважними: починайте спускатися в основній стійці, але одну лижу виставте уперед на довжину ступні. Таке положення допоможе зберегти рівновагу. При проходженні




викату добре зігніть ноги, а подолавши його і вийшовши на рівну ділянку, підніміться у високу стійку.

Спуск може інколи переходити у зустрічний схил. Долайте його так, як і пагорби. З високої стійки перейдіть у низьку – це допоможе зберегти рівновагу і швидкість.



Повторне проходження відрізків 80–120 м та біг до 3 км

Після виконання підготовчих вправ  6 кл., с.166, починайте долати дистанцію до 3000 м з повторним пробіганням відрізків з прискоренням. Під час бігу постійно слідкуйте за технікою бігу та за диханням. Намагайтеся дихати носом. Переходьте на дихання ротом тільки під час прискорень, коли відчувається нестача повітря. Починайте робити прискорення тільки після того, як подолали першу третину дистанції. Виконавши перше прискорення, починайте наступне тільки після відновлення дихання носом. За два тижні до виконання контрольного навчального нормативу, на кожному занятті виконуйте фінішне прискорення до 3 хв.



Пам'ятайте, що дні занять лижною підготовкою замінюють кросовий біг! Тренування з кросового бігу та лиж – підготовка до успішного виконання контрольних нормативів і запорука витривалості.

Ігри та естафети на лижах



Зустрічна естафета

Дві, рівні за кількістю, команди шикуються на протилежних стартових лініях в колони по одному. Відстань між стартовими лініями 70–100 м. За командою вчителя, перші гравці (без палиць) починають біг назустріч один одному і стають, піднімаючи руки вгору, за стартовою лінією суперника. Це є сигналом для початку бігу наступного гравця своєї команди. Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

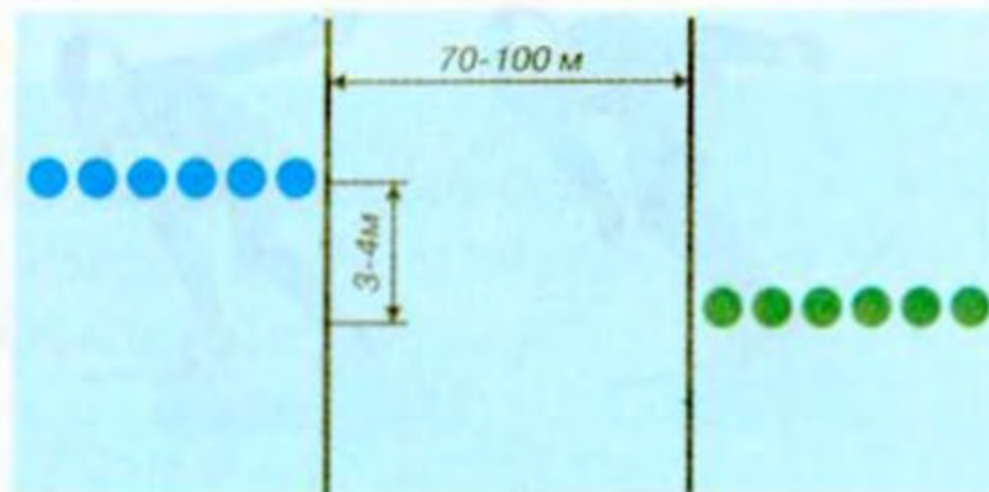
Естафета з перенесенням лижних палиць

Гравців поділяють на дві команди. Вони шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За командою вчителя, гравці, що стоять у колонах першими, на лижах біжать до позначки (відстань 20–30 м), встромляють палиці в сніг та, повертаючись назад, торкаються наступних гравців рукою.

Це є сигналом до бігу. Наступні гравці біжать до позначки, забирають палиці й передають черговим гравцям. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

Фінські гонки

Гравців поділяють на дві команди. Вони шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За командою вчителя, гравці, що стоять у колонах першими, пересуваючись одночасним безкроковим ходом, долають відстань 50–70 метрів. Хто фінішує першим, отримує для своєї команди одне очко. Перемагає команда, яка виборола найбільшу кількість очок. Для ускладнення гри застосовують фінський досвід проведення гонки. Різниця у тому, що фіни перев'язували ремінцем або шарфом ноги лижникам вище колін. У такому разі вони не могли зробити ногою жодного кроку.



Техніка ковзанярського бігу

На старті слід швидше досягнути оптимального ковзання та ефективного ритму бігу. Для цього застосовується техніка крокового старту. При такій техніці ступні ніг розвернуті назовні приблизно на 70° і тісно притиснуті до льоду. При збільшенні швидкості слід перейти на більш ковзкий крок.

Пам'ятайте також, що техніка бігу на прямих відрізках і на поворотах різна. Існують також відмінності у техніці бігу на коротких і довгих дистанціях. На коротких дистанціях при бігові використовують роботу рук, а на довгих дистанціях для економії сил і зменшення опору повітря, у більшості випадків, відмовляються від роботи рук аж до фінішу. Відштовхування починається перед початком роботи махової ноги. Включення в роботу махової ноги (не завантажена, вільна нога) слід затримати наскільки це можливо для того, щоб уникнути передчасного переміщення центру тяжіння.

Переходи з однієї доріжки на іншу

Оскільки на змаганнях стартують парами, то, за правилами, після кожного кола учасники змагань міняються доріжками. При цьому перевагу має той, хто виконує перехід із зовнішньої доріжки на внутрішню. Необхідним тут є скорочення довжини кроку та перехід з правої ноги.





Під час переходу продовжуйте зберігати нахил тулуба. Це допоможе зберегти рівновагу та зробити крок правою ногою, поставивши ковзан на внутрішнє ребро попереду лівої ноги. Такий крок називається зхресним, а техніка подолання повороту – «перебіжкою».

Роблячи перехід, згинайте ноги в колінах і робіть кроки більше ліворуч, ніж уперед. Після відштовхування праву ногу переносьте вперед через носок лівої ноги. Тим часом ліва натискає на лід зовнішнім ребром та відштовхується. На момент завершення відштовхування лівий ковзан опиняється з правого боку і позаду правого ковзана.

Фінішування



На коротких дистанціях під час фінішування виконуються махи обома руками. Від махів руками залежить темп бігу, довжина, сила, швидкість та ефективність відштовхування.

Рухи рук і ніг під час бігу на ковзанах схожі на рухи під час ходьби. Різниця полягає в тому, що ковзаняр виконує махи руками, нахиливши тулуб уперед і з більшою амплітудою. Руки, що знаходяться у крайніх положеннях, виконують роль противаг для протилежних ніг.



1. Яка техніка застосовується на старті?
2. Як виконувати перехід з однієї доріжки на іншу та здійснювати фініш?

Підготовка до бігу на 500 м

Готуючись до виконання контрольного нормативу з бігу на ковзанах, у останні два тижні перед тим наприкінці заняття пробігайте вказані в таблиці дистанції. Останні 50 м кожної дистанції закінчуйте прискоренням. Такі тренування дозволять набути необхідної витривалості та впевнено пробігти за належний час 500 м.

За 2 тижні	400 м
За тиждень	500 м



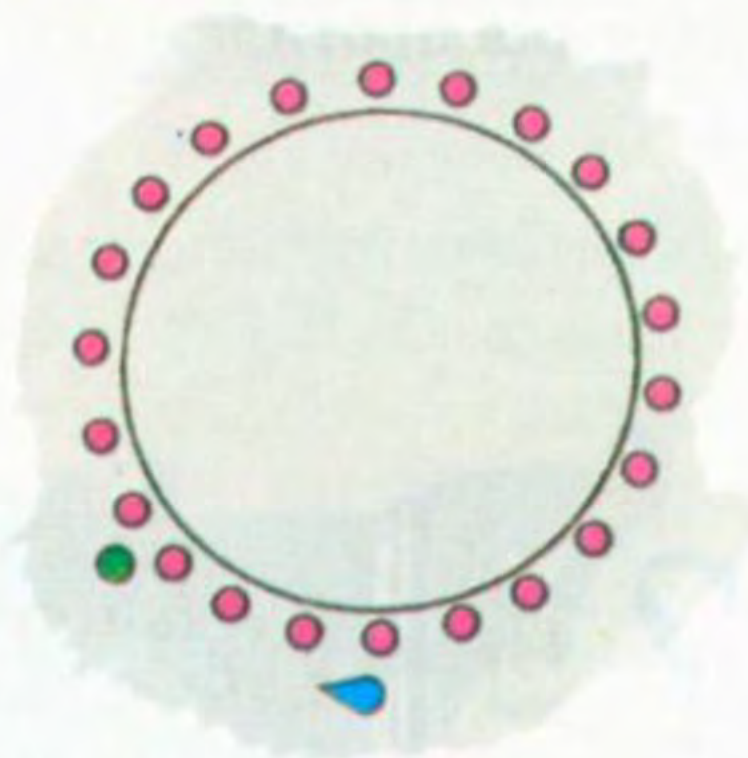
1. Яка різниця техніки бігу на короткі і довгі дистанції?
2. Як планувати підготовку до виконання контрольного нормативу з бігу на ковзанах на 500 м?

Ігри та естафети на ковзанах

«Другий зайвий»

Учні утворюють коло. Поза ним – двоє ведучих. Один з них – ловець – намагається спіймати (доторкнутись) до другого, що тікає. Якщо втікач став попереду якогось гравця, то той гравець тікає і мусить рятуватись від ловця.

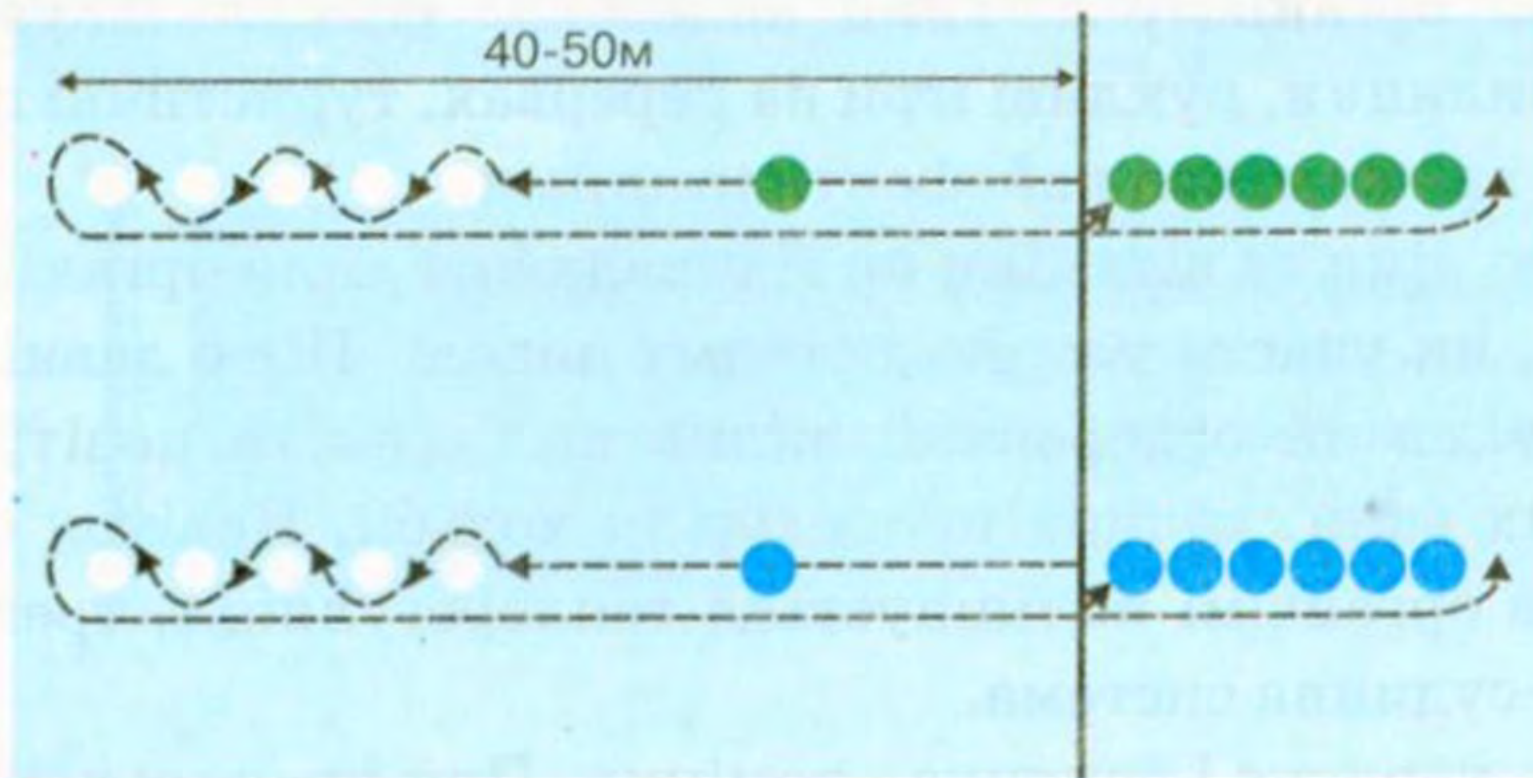
Впіймавши втікача, ловець сам стає втікачем, а впійманий стає ловцем. Керівник повинен стежити, щоб втікачі не перебігали більше одного кола і щоб вони швидше ставали попереду гравців.



Слалом на ковзанах



Дві-три команди ковзанярів стають у колони по одному перед лінією старту (інтервал 2–3 м). Довжина дистанції 40–50 м. На відстані 10–15 м перед кожною командою встановлюють, з інтервалом 2–3 метри, перешкоди (7–8 булав або позначають їх сніжками). За сигналом керівника, перші номери з кожної команди починають біг, об'їжджаючи розташова-



ні на трасі булави змійкою.

Об'їхавши останню перешкоду, гравці швидко повертаються до своїх команд і, фінішуючи, дотиком руки до плеча партнера, який стоїть у колоні першим, передають естафету, а самі стають замикаючими у своїх колонах. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили передачу естафети.

Правила:

- естафету передають, проїжджаючи лівим боком до своєї команди;
- не можна пропускати жодної перешкоди, встановленої на дистанції;
- якщо була збита перешкода, потрібно повернутися до неї та поставити на місце.



Засоби підвищення працездатності та прискорення відновлення організму

До засобів відновлення працездатності і прискорення відновлення організму людини належать: фізкультпаузи, фізкультхвилинки, рухливі ігри на перервах, туристичні походи. Останні вважаються найефективнішими.

Жодні ліки та вітаміни не відновлюють сили організму так швидко, як участь у туристичному поході. Ще з давніх часів людям відомий оздоровчий вплив на організм повітряних і сонячних ванн, водних процедур та ходьби. Повітря очищує шкіру, в організмі поліпшується теплорегуляція, тренується серцево-судинна система.

Дуже корисне і сонячне проміння. При правильному дозуванні ультрафіолетові промені покращують обмін речовин і склад крові. В результаті – активізуються захисні сили організму, які ведуть боротьбу із збудниками захворювань. Організм загартовується, стає витривалішим.

Туристичні походи і подорожі організовуються за будь-якої погоди й пред'являють до людини найбільш високі вимоги. Одночасно діють три важливих фактори: навколишнє середовище, кліматичні умови і види діяльності. Регулярні заняття туризмом є ефективною компенсацією розумової праці, вони підвищують фізичну працездатність організму.

Помірна інтенсивність навантажень в туризмі робить його доступним для школярів з різною фізичною підготовленістю. Для учнів 9 класу нормування навантажень у дводенному пішохідному поході може бути таким:

	Перший день походу	Другий день походу
Загальна відстань	12–15 км	25–30 км
швидкість руху	3-3,5 км/год.	4 км/год.
тривалість безперервного руху	45 хв.	50 хв.
тривалість коротких інтервалів відпочинку	10 хв.	15 хв.
маса рюкзака	4–5 кг	5–6 кг




- 1. Які ви знаєте засоби підвищення працездатності та прискорення відновлення організму?*
- 2. Чому туристичні походи є відновним засобом?*

Профілактика травматизму і нещасних випадків

Профілактика травматизму і нещасних випадків при заняттях туризмом – найактуальніша.

Причинами травм і нещасних випадків можуть стати:

- вибір небезпечного місця для привалу на ділянці з крутими схилами, на річці із сильною течією, в камнепадонебезпечній зоні;
- застосування дефектного спорядження, наприклад, старих мотузок;
- відсутність надійного страхування під час подолання перешкод;
- перевертання посуду з гарячою їжею, тривале перебування на сонці;
- споживання недоброякісних харчів.



Ще перед виходом у турпохід його учасники повинні засвоїти правила безпеки, прийоми подолання перешкод, надання першої допомоги. Це потрібно знати, оскільки вони можуть зіграти важливу роль у попередженні травм і захворювань учасників.

На маршруті слід вести самоконтроль і спостерігати за станом товаришів. При перших ознаках захворювання потрібно повідомити про це керівника. Своєчасне надання необхідної допомоги дозволить запобігти розвитку недуги.

Рух по густих зарослях і чагарниках ускладнюється тим, що не видно, куди ступати. На таких ділянках йти треба обережно, навантажуючи ногу після того, як відчули тверду опору. Інтервал руху – 2–3 м.

Подолання лісових завалів також потребує крайньої обережності, оскільки, зачепившись за гілки, можна впасти під тягарем рюкзака.

Круті трав'янисті схили, особливо після дощу, стають серйозною перешкодою на шляху туристів – найменша необережність може призвести до падіння й сковзання зі спуску з наростаючою швидкістю.

При підйомі на некрутий схил ноги ставлять на всю ступню, збільшуючи тим самим зчеплення підошви черевика з травою. При пологості схилу більше 15–20° носки ніг при підйомі розвертають в сторони («ялинкою»). Можна пересуватись боком до схилу приставним кроком («сходишками»).

При крутих спусках ноги потрібно ставити упором на п'ятку. Рух пружинячий. Стійке каміння, міцні купини використовуються як сходишки. Якщо схил дуже крутий – рухаються короткими зигзагами – «серпантинном».

Невеликі джерела, котрі не можна перескочити, переходять або вбхід, або наводять переправу. Переходити водойми вбхід обов'язково потрібно у взутті для того, щоб не поранити ноги підводним камінням.

При наведенні переправи використовують сухі дерева, перекидаючи їх з одного берега на інший. Для зберігання рівноваги можна влаштувати перила з мотузки приблизно на висоті 1,5 м.



1. Що є причинами травм та нещасних випадків під час турпоходів?
2. Що потрібно знати туристу перед виходом у похід?

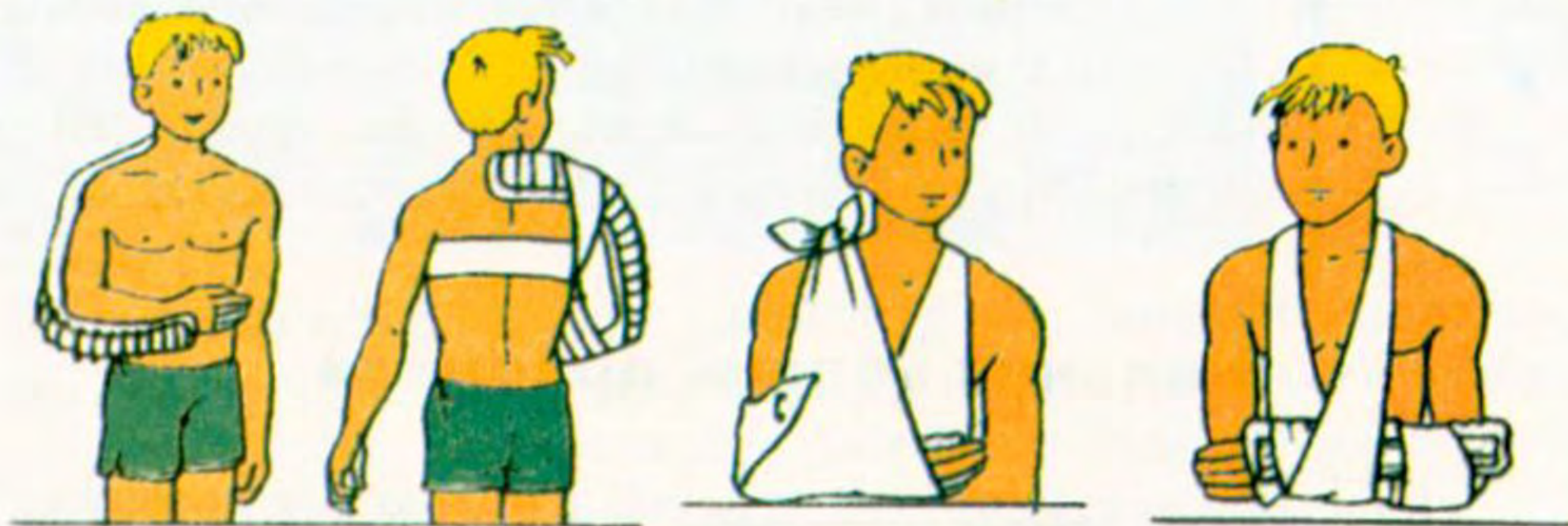
Надання першої допомоги

Найчастіше на маршруті у туристів з'являються потертості на ногах. При їх появі потрібно ліквідувати причину їх виникнення, накласти на потертість м'який тампон – вату, марлю і закріпити її лейкопластиром. Якщо утворилася ранка – обробити її антисептичним засобом, накласти пов'язку із синтоміциновою емульсією.

Вивих може виникнути при пересуванні по нерівному рельєфу під час падінь на витягнуту кінцівку. Вивих – це повне зміщення суглобних поверхонь кісток, що викликає порушення функції суглобів. Необхідно забезпечити повний спокій і нерухомість ушкодженої кінцівки шляхом накладання фіксуєчої пов'язки. Руку підвішують на хусточці, на ногу накладають імпровізовану шину. Не треба самотійно вправляти звих. Це може призвести до тяжких наслідків, надовго затягнути лікування.

Забиття м'яких тканин супроводжуються ушкодженням судин і виникненням підшкірних крововиливів, синців (гематом). Учневі, що постраждав, місце забиття змащують йодом. Для профілактики розвитку гематом і зменшення болю до забою прикладають лід (сніг, холодну воду). Після цього накладають жорстку пов'язку. Для швидкого розсмоктування гематоми на третю добу до місця забиття прикладають сухе тепло: торбинку з підігрітим піском.

Переломи кінцівок у туристичному поході є найбільш тяжкими пошкодженнями. Переломи можуть бути відкритими і закритими. При наданні першої допомоги треба намагатися зменшити біль, попередити шок. Хворому треба дати 1–2 пігулки знеболювального: анальгін, краплі валеріани, гарячий чай.



На місце перелому накладають шини і фіксують їх хресто-подібною пов'язкою.

Шини повинні охоплювати не менше двох суглобів – один вище, другий нижче місця перелому. В якості шин можна використовувати будь-який підручний матеріал або спорядження туриста: рівні палиці, гілки, плоскі дошки, стійки від палатки тощо.

При відкритому переломі пошкоджується шкіра, відкривається сильна кровотеча, з'являється різкий біль.

Головна дія першої допомоги – зупинити кровотечу. Вище місця перелому накладається джгут із запискою, в якій зазначається час накладання джгута, на ділянку перелому – стерильна пов'язка, шини.



- 1. Як надати першу допомогу при потертості ніг та звиху?*
- 2. Як надати першу допомогу при закритих та відкритих переломах?*

Зв'язок туризму і краєзнавства

Існує крилатий вираз «Туризм – супутник географії», тому не остання роль в географічному краєзнавстві відводиться туризму. Туризм дає можливість вивчати особливості поєднання географічного положення і цікавих природних умов із надзвичайно багатим історико-культурним потенціалом свого краю. Туризм у географічному краєзнавстві є справжнім джерелом, яке розширює світогляд, збагачує людський розум досвідом, наповнює серце почуттям приналежності до рідного краю.

Можна назвати багато місць у світі, які традиційно приваблюють велику кількість туристів і відпочиваючих. Є такі місця й в Україні, які досягли міжнародного визнання і приймають щорічно багато шанувальників активного відпочинку.

Одним з таких місць є Крим. Він розташований на півдні України і виступає далеко в Чорне море. Це – південне узбережжя Кримського півострова, який приваблює найбільшу кількість туристів. Для цього є багато причин. Південне узбережжя добре захищено від північних вітрів масивною стіною Кримських гір. Вони – не гіганти, як Гімалаї, але достатньо високі, щоб перешкодити холодним вітрам проникати на тепле узбережжя. Для багатьох відвідувачів Крим – це комбінація гір, моря і ласкавого сонця. Багато відпочиваючих приємно здивовані магією Криму.

Волинь здавна славиться своїми лісами, чудовими озерами, повноводними річками і різноманітним тваринним світом. Соснові бори й розкішні діброви, загадкові вільшаники й білорі березняки створюють неповторну красу цього краю. Справжньою природною красою Волині є Шацькі озера. Цей мальовничий куточок справедливо вважають казковою колекцією лісових пейзажів та краєм озер, які за чистоту вод називають блакитними очима Волині.

Територія Карпатського національного природного парку – чудовий куточок природи. Мальовничі Карпати, вкриті густо-

ми лісами, швидкими ріками і чарівними полонинами з давніх давен оспівані народом. Неповторність краю, краса його природних ландшафтів завжди приваблювали туристів і відпочиваючих. Цей регіон відомий не тільки завдяки своїй природній красі, а й культурній спадщині та традиціям.

Закарпаття сьогодні одне з найбільш цікавих куточків України, де можна чудово відпочити, ознайомитися з самобутньою історією та культурою. Верховина та Гуцульщина, фортеці та дерев'яні церкви, Синевирське озеро і музей просто неба запам'ятається кожному, хто завітає в цей гостинний край.

Але перш ніж відправлятися у відомі всьому світові місця зверніть увагу та те, що знаходиться у вашій місцевості. Україна дуже багата на різноманітні пам'ятки природи, архітектури і культурної спадщини.

Правила безпеки під час турпоходів



Одяг має бути теплим, неважким і зручним. Не вирушайте у похід у новому нерозношеному взутті!

Надавайте допомогу товаришам у складних ситуаціях.

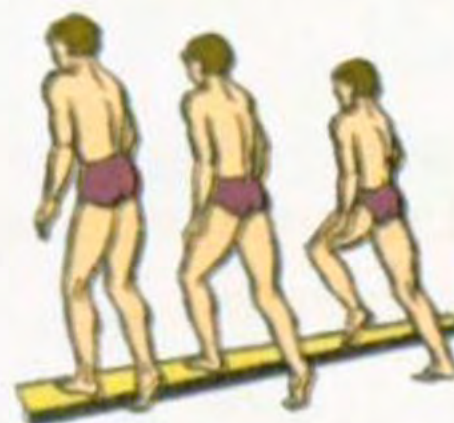
Усі речі та їжу несіть в рюкзаку на спині.

Не підбирайте із землі невідомі предмети. Не їжте невідомі ягоди, знайдені в лісі.

Не купайтеся в невідомих місцях та без догляду дорослих, не перебувайте довго на сонці.



1. Віджимання на одній нозі, ступаючи на перепону заввишки 40–60 см.



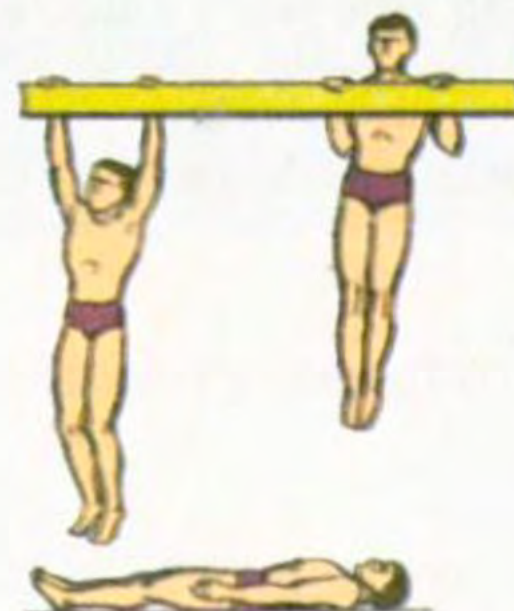
2. Із вихідного положення –

основна стійка (о.с.) – перехід в упор присівши, потім стрибком в упор лежачи, повернутися у вихідне положення (в.п.).



3. Підстрибування з підтягуванням

(хватор зверху) на перекладині, брусах, гілці тощо.



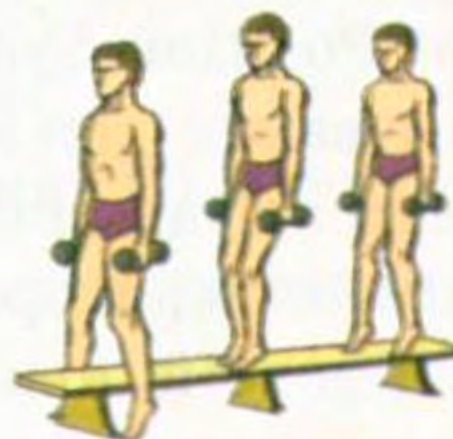
4. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині.

по черзі піднімати голову, плечі, «округляючи» верхню частину спини. Руки ковзають по стегнах. Дістати пальцями до колін і повернутись у вихідне положення.



5. Вистрибування з гантелями

на гімнастичну лаву із положення стоячи, лава між ногами.



6. Підйом штанги до плечей

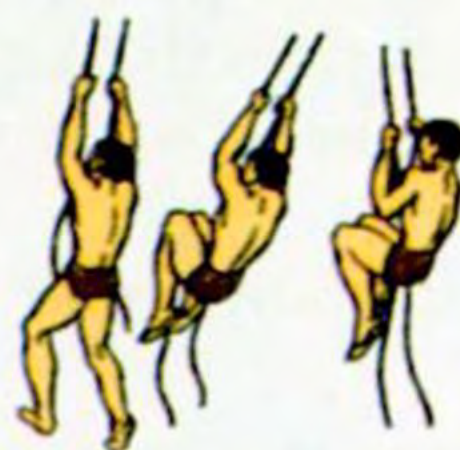
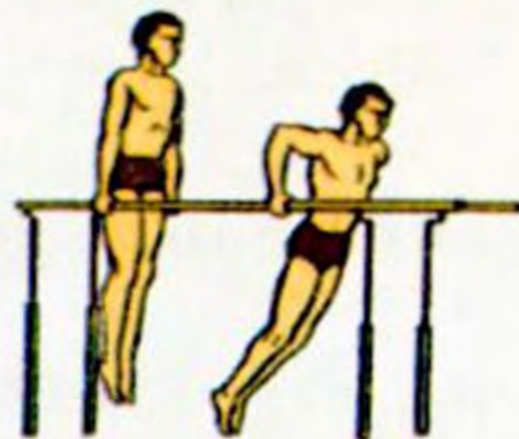
енергійним випростанням спини і згинанням рук (хватор знизу).




7. Присідання з гантелями.
стоячи п'ятами на бруску, заввишки 6–7 см.

8. Підстрибування з віджиманням на брусах.

9. Розгойдування на двох підвішених канатах.
Рухаючись уперед – підтягнутися, рухаючись назад – випростати руки.



Орієнтування на місцевості


Необхідний напрямок руху можна визначити користуючись компасом,  5 кл., с. 192.

Найкраще визначати своє місцезнаходження за допомогою GPS пристрою. Система GPS (Global Position System – Система глобального позиціонування) дозволяє визначити місцезнаходження в будь-якому місці на суші, на морі і в навколоремному просторі. В більшості випадків GPS пристрій являє собою приймач, який, отримавши сигнали від декількох супутників, розраховує координату свого місцезнаходження. GPS-приймачі індивідуального застосування відрізняються малими габаритами і широким набором функцій. За їх допомогою можна відзначати пройдені місця (геокешування), зберігати пройдений маршрут (трекінг), поверта-



тися по треку, здійснювати навігацію на задану точку. Спортсмени можуть контролювати дистанцію, швидкість, час забігів/заїздів для досягнення якнайкращих результатів. Функції навігатора виконують деякі моделі мобільних телефонів або кишенькових комп'ютерів.


Також своє місцезнаходження можна визначати за допомогою звичайного мобільного телефона, якщо цю послугу надає оператор зв'язку. Справа в тому, що стільникові мережі працюють через систему станцій, які покривають зону обслуговування. Мобільний пристрій весь час висилає пілотний сигнал, його отримують одночасно декілька станцій. За силою сигналу і координатою станції система розраховує координати абонента.

Якщо немає під руками компаса та інших засобів навігації, а треба визначити сторони світу, можна орієнтуватися за сонцем або за природними прикметами.  6 кл., с. 192:

- Деякі дерева тягнуться до світла, нахиляючись у бік півдня.
- На південному боці стовбура кора світліша, ніж на північному.
- На пнях спиляних дерев річні кільця приросту деревини з південного боку ширші.
- Мурашники у лісі, як правило, розміщені з південного боку дерева або пня.
- Південний бік мурашника пологий, а північний – стрімкий.
- Соняшник, у якого не почало визрівати насіння, повертає свою квітку за сонцем.
- В лісі можна орієнтуватися за просіками. Просіки поділяють ліс на «квартали», що мають вказані на стовпчиках (візирах) номери. Нумерують «квартали» з півночі на південь.
- За допомогою годинника, якщо розташувати його горизонтально і спрямувати годинну стрілку на сонце, середина кута між нею та 13-ю годиною відповідатиме напрямку на південь.



Технічні етапи туристських змагань

Змагання з туристичної техніки проводяться серед команд.  6 кл., с. 190. Кожна команда повинна подолати певну кількість етапів. Це – укладання рюкзака – розпалювання багаття – встановлення намету – орієнтування на місцевості – читання топографічних карт – подолання завалів, хащ, чагарників – в'язання вузлів – рух через умовне болото по купинах – рух по жердинах – переправа через умовну річку вбхід – траверс схилу – спускання схилом спортивним способом – підготовка до переправи – транспортування потерпілого.

Завдання полягає в тому, щоб подолати етап за мінімальний час із мінімальною кількістю порушень і помилок. За кожне порушення або помилку нараховуються штрафні бали або секунди. Виграє та команда, яка показала найкращий час з найменшою кількістю штрафних балів. Умови проходження етапів та правила нарахування штрафного часу виписують організатори змагань у «Положенні про змагання».



Головною метою змагань є перевірка знань, умінь та навичок туристів у долатті природних перешкод. Коли бракує різноманіття природних перешкод, туристам пропонується імітація перешкод (умовні «річка», «болото» тощо). Але їх подолання проводиться з дотриманням усіх правил безпеки та страхування, тобто так само, як має бути при долатті природних перешкод.

В'язання вузлів

У спортивному туризмі доводиться долати велику кількість різноманітних перешкод – водних, гірських. Для цього використовують спеціальне туристичне обладнання, до якого неодмінно входять мотузки. Також при подоланні перешкод

обов'язкове використання страховки – засобів, які повинні затримати учасника при падінні або зриві. Страховку влаштовують досвідчені туристи, інструктори або тренери.

Для з'єднання мотузок та влаштування страховки використовують велику кількість різноманітних вузлів залежно від призначення.

Простий вузол



Простим вузлом з'єднують мотузки лише однакової товщини. У ньому вхідний та вихідний кінці однієї мотузки мають вигляд з'єднаних.

Ткацький вузол



Ткацький вузол доцільно використовувати для з'єднання мотузок як однакової, так і різної товщини. Він є зручним, оскільки після використання мотузок цей вузол набагато легше і швидше розв'язати, ніж попередній.

Академічний вузол



Академічний вузол використовують для в'язання мотузок різної товщини.

Вузол провідника



Цей вузол можна швидко зав'язати як на кінці, так і на середині мотузки. У петлю, що утворюється, можна просунути іншу мотузку або влізти самому з метою зробити обв'язку на грудях. Вада цього вузла полягає в тому, що його важко розв'язати. Тому перед затягуванням петлі доцільно вкласти у вузол невелику гладеньку скалку. Потім її можна легко витягнути та послабити вузол.

Схоплюючий вузол



Схоплюючий вузол застосовують з метою страховки та пересування уздовж мотузки. Його зав'язують із репшнура на товстій головній мотузці. У разі різкого навантаження на цей вузол він відразу затягується й утримується на одному місці головної мотузки. Потім його можна послабити та продовжувати рух.

Буліль



Буліль є компактним та надійним вузлом, який застосовується для грудної обв'язки на кінцях мотузки. Він не підходить для зв'язування мотузок. Петлю зав'язують на довшому кінці мотузки, короткий кінець просовують у середину петлі, витягують довгим кінцем та затягують на грудях. Після цього короткий кінець закріплюють на грудній мотузці додатковим вузлом. Обв'язка не повинна стискати грудей, але не повинна бути й занадто слабкою.

Розпалювання багаття

Збудуйте захист від вітру, а в разі дощу зробіть дах для багаття. Заготуйте дрова, деревину хвойних порід краще використовувати для розпалювання, а для самого багаття – деревину твердих порід (бук, дуб, береза). Огляньте місце майбутнього багаття й переконайтеся, що поблизу немає сухої деревини, а під багаттям – торішньої хвої, моху або сухого листя, щоб вогонь не перекинувся на дерева. Існує багато способів розпалювання багаття.



Зірка



Полінезійське



Курінь
двосхилий

Починайте розпалювати багаття дрібною деревиною, а коли вогонь набрав сили, додавайте більшу за розміром деревину. Тільки коли вже палатимуть великі поліна, можна вважати, що багаття вдалося. Тепер залишається його підтримувати. За будь-яких обставин з собою треба мати «аварійні» сірники, що запаяні у плівку, яка не пропускає вологи.



Курінь



Колодязь



Тайгове

Після закінчення походу приберіть сміття й закопайте його або спаліть. Металевий брухт, пластикові та скляні пляшки й целофан забирайте із собою та викидайте у сміттєзбірник. Неодмінно загасіть багаття, залийте його водою або засипте землею.

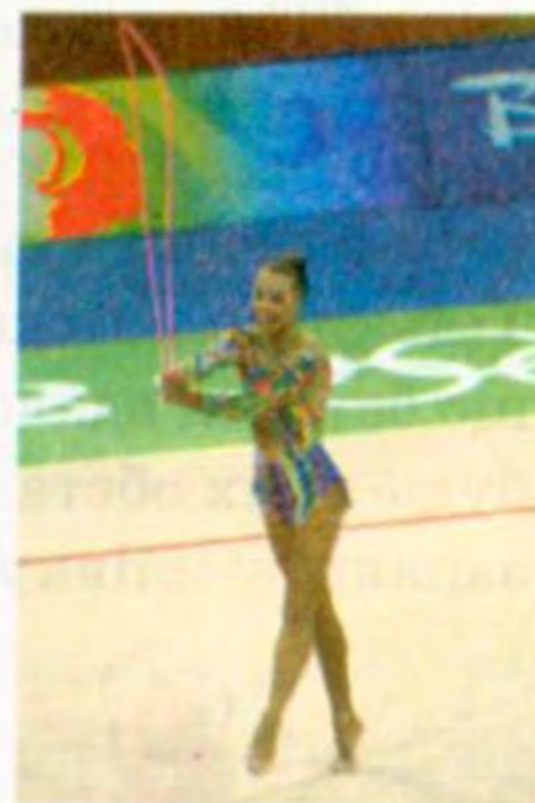


Оптимальний руховий режим

Дотримання правильного рухового режиму учнями старших класів – важлива умова їхнього фізичного розвитку та підтримання розумової працездатності.

«Рух – скарбниця життя», «Життя – в русі». До схожих висловів ми вже звикли настільки, що навіть не замислюємося над їхнім змістом і не намагаємось зрозуміти, в чому ж полягає така майже магічна сила руху? Чому ще стародавніми лікарями й філософами рух прирівнювався до самого життя, вважався еліксиром здоров'я та молодості.

З іншого боку, виникнення сьогодні багатьох хвороб



Виступ українських гімнасток на Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні.

пов'язано з тим, що за останні 100-200 років людина почала використовувати силу своїх м'язів у 188 разів менше, ніж раніше. Таке різке зниження рухової активності призвело до виникнення порушень у діяльності всіх органів і систем. Такі порушення вчені об'єднали терміном «гіпокінетична хвороба». Ця хвороба і призводить до порушення узгоджених дій усіх систем організму, порушення взаємодії організму з довкіллям.

З послабленням м'язів, зв'язок кісткового апарату, наприк-



лад, розвиваються різні порушення постави, деформується стопа. Зміни, що відбуваються в судинній системі, призводять до виникнення атеросклеротичних змін.

Знижується імунітет. Погіршується діяльність життєво важливих органів і навіть у молодих людей формуються так звані «механізми регуляції, що притаманні людям похилого віку». Саме тому сьогодні спостерігається «омолодження» багатьох захворювань (ішемічна хвороба серця, збільшений кров'яний тиск тощо). Усе це є закономірним, оскільки хвороба була підготовлена всім попереднім способом життя, позбавленим головного стимулюючого фактору – рухової активності. У зв'язку з цим давньогрецький філософ Аристотель казав, що ніщо так не руйнує та виснажує організм людини, як тривала фізична бездіяльність.

Отже, висновок простий – треба знову повернутись до більш активної рухової діяльності. Це є особливо важливим у шкільному віці, оскільки саме в цей період відбувається формування організму людини й, таким чином, закладаються основи загального здоров'я.

Якою ж повинна бути рухова активність старшокласників? Які види рухової діяльності найефективніші? Оптимальною нормою рухового режиму є 6–7 годин занять фізичними вправами на тиждень:

- щоденна ранкова гімнастика;
- фізкультурні паузи при виконанні домашніх завдань;
- два уроки фізкультури;
- три заняття в спортивній секції;
- участь у змаганнях.

Активний відпочинок на свіжому повітрі має становити не менш як дві години на добу. Позакласні і позашкільні тренування необхідно організувати так, щоб вони компенсували дефіцит рухової активності.

Дотримання оптимальної рухової активності допоможе успішно оволодіти знаннями у школі, запобігти захворюванням і почуватися впевнено за будь-яких обставин.



1. До чого призводить гіпокінетична хвороба?
2. Із чого складається оптимальна норма рухового режиму учня?

Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивації

Відомий з давніх часів філософ і лікар Авіцена зазначав, що «людина, яка помірно й послідовно займається фізичними вправами, не потребує ніякого лікування».

До чого ви прагнете? До щасливого, довгого й повноцінного життя чи хочете стати немічними та хворобливими?

Ми радимо вести здоровий спосіб життя, займаючись улюбленим видом спорту, працювати над своїм фізичним розвитком!

Якщо ви не відвідуєте спортивну секцію, то обов'язково займайтеся за певною оздоровчою системою й підтримуйте свій організм фізичними навантаженнями! Прочитайте цей розділ підручника та самі поміркуйте над його змістом!



Пам'ятайте, що перед початком занять будь-якими оздоровчими вправами, треба порадитись з учителем фізичної культури і пройти медичний огляд!

Існує багато систем оздоровлення засобами фізичної культури. Ознайомтеся з деякими найбільш популярними з них і оберіть для себе ту, яка більш цікава.

Система М.М. Амосова

Система М.М. Амосова включає:

– комплекс гімнастичних вправ загальнорозвивального характеру для основних суглобів і м'язових груп;

– бігові вправи аеробного характеру для тренування серцево-судинної і дихальної систем.

Передбачувана тривалість одного заняття – 40 хвилин. Частота занять 5–7 разів на тиждень. Максимально допустима частота серцевих скорочень – 165 ударів за хвилину.

Комплекс складається із простих, але доволі ефективних вправ:

1. *Нахили вперед.*
2. *Нахили в сторони.*
3. *Повороти тулуба в сторони.*
4. *Ривки руками назад.*
5. *Піднімання рук через сторони вгору.*
6. *Присідання.*
7. *Піднімання прямих ніг під прямим кутом у положенні лежачи.*
8. *Нахили вперед із положення сидючи на стільці.*
9. *Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.*
10. *Біг на місці в темпі 70–90 кроків за хвилину протягом 10 хвилин.*

Кожну вправу пропонується виконати по 50–100 разів, це, звичайно, можуть зробити далеко не всі. Тому автор системи пропонує починати з 5–10 повторень і додавати по одному разу на кожному наступному занятті. Не рекомендується форсувати навантаження, особливо у вправах № 6 і 9.

Термін тренування до цілого числа вправ – 10 тижнів. Для школярів, котрі мають 10 і більше кілограмів зайвої ваги, терміни подовжуються на 1/5 частину.



Амосов Микола Михайлович (1913–2002), видатний український кардіохірург, академік. Основні праці з хірургії серця та легенів, біології і медичної кібернетики.

Система Кеннета Купера

Існують види спорту, які краще за інші підходять до оздоровчої фізкультури. На перше місце К.Купер ставить біг. Під час бігу, окрім м'язів ніг, працюють й інші м'язи та підсилено працює серце. Друге місце він віддає плаванню, під час якого працюють майже всі м'язи. Тим, хто не може бігати або плавати, залишається ходьба швидким кроком. Виконують її чотири рази на тиждень по 5 кілометрів, витрачаючи на ходьбу 45 хвилин. Для того, щоб підтримувати серцево-судинну систему в порядку, достатньо пробігати 20 км на тиждень, займаючись чотири рази по 20-30 хвилин.

Для визначення ступеня фізичної підготовленості К. Купер, на основі унікальних досліджень споживання кисню, розробив 12-хвилинний тест та таблиці очок для різних видів фізичних вправ. Вони є уніфікованими для оцінки навантажень у рекомендованих ним видах фізичних вправ, таких як ходьба, біг, біг на місці, плавання, їзда на велосипеді та велотренажері, ходіння по сходинках, стрибки через скакалку, веслування, біг на лижах, біг на ковзанах, бокс, гімнастичні вправи, спортивні ігри та інші.

Тест полягає в тому, що необхідно бігти протягом 12 хвилин по будь-якій трасі. Дозволяється на деяких ділянках дистанції замінювати біг ходьбою або навіть відпочинком. Секундомір, що відраховує 12 хвилин, при цьому не зупиняється. Чим більше часу при виконанні тесту людина буде йти, а не бігти, тим гірший результат. Після 12-хвилинного пересування замірюється подоланий шлях у метрах і за таблицею оцінюється фізична підготовленість.

Спробуйте виконати 12-хвилинний тест і визначити ступінь своєї підготовленості.



Кеннет Купер – американський лікар, більш відомий як автор «Аеробіки», що стала вже класичною.



12-хвилинний тест із бігу



Вік		Дуже добре	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
15–16 років	хлопці	2880 м	2500–2800 м	2300–2499 м	2200–2299 м	2200 м
	дівчата	2100 м	2000–2100 м	1900–1999 м	1600–1699 м	1600 м



1. Чи варто мати надмірну вагу? Якщо ні, то чому?
2. Які фізичні вправи пропонує для оздоровлення академік М.М.Амосов?
3. Виконайте 12-хвилинний тест із бігу та за допомогою таблиці К.Купера визначте свою оздоровчу підготовленість.



Спочатку К. Купер у своїй системі оздоровчих занять пропонував тільки циклічні види спорту, але незабаром він розширив діапазон вживаних засобів і включив до програми гімнастичну аеробіку.

Аеробіка (Ритмічна гімнастика) – комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.), які виконують під музику. В широкому сенсі до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші види рухової активності. Зараз можна налічити більше 200 видів аеробіки. До основних відноситься класична аеробіка, її можна порівняти з класичним танцем в хореографії. **Степ-аеробіка** з'явилася в 90-х роках ХХ ст. Її особливістю є використання спеціальної степ-платформи. Вона дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках, а також використовувати платформу при виконанні різноманітних вправ. Існують також види аеробіки з силовою спрямованістю — боді-шейпінг, боді-стайлінг, програма для м'язів живота, спини і ніг, система **таргет-тонінг** та інші. Розрізняють і танцювальні види аеробіки. До них відносяться джаз-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп, латин-джаз, танго-аеробіка, сіті-джем і ін. Типовим в танцювальній аеробіці є використання різних рухів під музику, відповідних тому або іншому танцю.

Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями гімнастики

Розвиток фізичних якостей і навчання вправ – дві взаємопов'язані складові фізичної культури. Належний рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей визначає успішність виконання певної рухової діяльності. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якнайменший час потрібна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів із великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто, через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилків, вона не може повністю реалізувати ці можливості, тобто, якщо в людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах (гнучкість), то вона не може оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, удосконаленню рухової координації, ефективному оволодінню фізичними вправами.

Без застосування м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. При виконанні рухових дій м'язи людини виконують три основні різновиди діяльності:

- утримуючу – за рахунок напруження м'язів без зміни їхньої довжини. Вона застосовується для підтримання статичних поз тіла (наприклад, стійки на руках), утримання предметів (наприклад, штанги) тощо;
- переборюючу – яка виконується за рахунок зменшення довжини м'язів. Вона застосовується найчастіше при рухових діях;

- уступну – за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки уступній роботі м'язів відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу тощо.



Самострахування під час виконання фізичних вправ

Самострахування – це здатність своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ.

Особливе значення самострахування набуває на уроках гімнастики. Учень може припинити або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву з гімнастичного снаряду. Наприклад, під час виконання стійки на руках у випадку падіння вперед учень має зробити перекид уперед. Треба навчитися робити перекид уперед і назад із будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконавши перекид.





1. Яку роль відіграє гнучкість в оволодінні руховими діями?
2. Яке значення має сила при виконанні рухових дій?



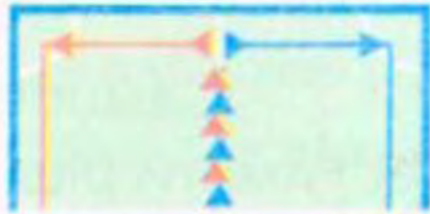

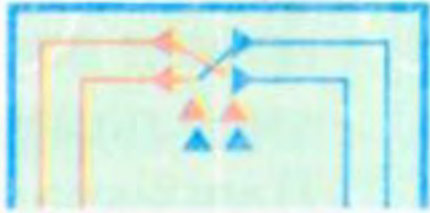



Стройові вправи і прийоми

Повороти в русі 5 кл., с. 24

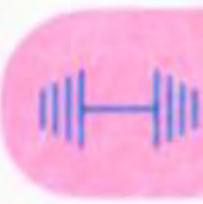
Команда	Дія
«Праворуч!»	
«Ліворуч!»	

Перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням

«Через центр – руш!»	
«В колоні по двоє через центр – руш!»	
«Ліворуч, праворуч по двоє в обхід – руш!»	
«В колоні по чотири через центр – руш!»	

Перешиккування з колони по чотири в колону по одному розведенням і злиттям

«Ліворуч, праворуч в колоні по двоє в обхід – руш!»	
«Через центр в колоні по двоє – руш!»	
«Ліворуч, праворуч в колоні по одному в обхід – руш!»	
«Через центр в колоні по одному – руш!»	



Вправи зі скакалкою

При стрибках активізується робота серцево-судинної системи, поліпшується координація рухів і спалюється багато калорій.



Використання різних технік стрибання через скакалку дозволяє уникнути одноманітності, як, наприклад, при заняттях на велотренажері або бігу.

Під час занять задіюються м'язи обох рук і ніг, що веде до підвищення витривалості.

Ці вправи потребують певної координації рухів і спритності.

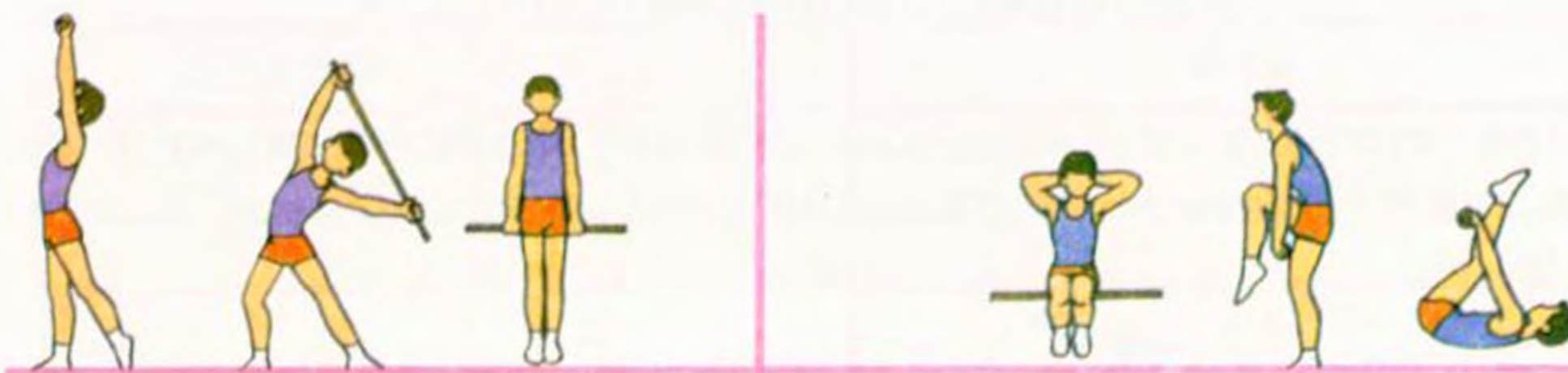
Вправи зі скакалкою дають чимале навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, а тому потребують правильного дозування.

Стрибки виконуйте у три підходи, по 50 разів у кожному, чотири рази щодня:

- плануйте перший підхід наприкінці ранкової гімнастики;
- другий – під час уроку фізкультури або на перерві;
- третій – під час виконання домашніх завдань;
- четвертий – під час самостійного тренування за 1–2 години до сну.



Вправи з гімнастичною палицею для розвитку гнучкості



1. Потягування.
2. Нахил ліворуч, праворуч.
3. Повороти ліворуч, праворуч.

4. Присідання.
5. Перемах ногою через палицю.
6. У положенні лежачи перенесення ніг під палицею.
7. Викрути палицею назад і вперед.

Вправи для формування та корекції постави

Щоб мати гарну поставу, треба протягом року систематично виконувати різні спеціальні вправи.

Вправи із предметами на голові 📖 3 кл., с. 140.



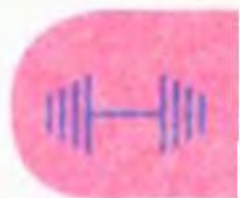
Вправи лежачи на спині та на животі.



Вправи з палицею.



Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки



Комплекс ритмічної гімнастики

Елемент I

В. п. – руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, пальці зібрані в кулак.

1-2 – два стрибки на лівій, права перехресно перед лівою (ліве плече вперед);

3-4 – те ж саме, на іншій нозі (праве плече вперед);

5 – стрибок на лівій, права перехресно перед лівою (ліве плече вперед);

6 – стрибок на правій, ліву перехресно перед правою (праве плече вперед);

7-8 – те ж саме, що й на рахунок 5-6.



Стрибки виконувати легко, граціозно. Плече (із зігнутою в лікті рукою) виносити вперед одночасно з перехресним рухом різнойменної ноги. Голову злегка нахилити до винесеного вперед плеча.

Елемент II

В. п. – руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, пальці зібрані в кулак.

1 – крок лівою вперед на носок, права рука зігнута вперед, ліва зігнута назад;

2 – опускання на п'ятку, руки починають рух для зміни положень;

3 – крок правою вперед на носок, зігнута ліва рука вперед, права злегка назад;

4 – опускання на п'ятку, руки починають рух для зміни положень;

5-8 – те ж саме, що й на рахунок 1-4.

Опускання з носка на п'ятку виконувати з акцентом. Тулуб і голову злегка повертати в бік «крокуючої» ноги.





Елемент III

В. п. – невеликий випад правою вперед, руки зігнуті в ліктях під прямим кутом, пальці зібрані в кулак.

1 – крок правою назад;

2 – мах лівою перехресно перед правою, права рука розгинається вперед-донизу;

3 – крок лівою назад, руки у в.п.;

4 – мах правою перехресно перед лівою, ліву руку вперед-донизу, праву назад-донизу;

5–8 – те ж саме, що й на рахунок 1–4.



Мах виконувати, різко випростовуючи ногу. Маса тіла повністю переносити на опорну ногу. При підніманні ноги коліно йде всередину, потім хльостким рухом випрямляється гомілка.

З вивчених елементів складають комбінацію.

Танцювальні вправи

4 кл., с. 54; 6 кл. с. 22

Крок із підскоком

РАЗ: правою ногою зробити крок уперед, ліву трохи підняти позаду; і: легко підскочити вперед на правій нозі, ліву, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок витягнути;

ДВА: лівою ногою — крок уперед, права — трохи піднята позаду; і: легко підскочити вперед на лівій нозі, праву, зігнуту в коліні, підняти вперед, носок витягнути.



Позмінний крок

РАЗ: правою ногою крок уперед; і: менший крок лівою вперед;

ДВА: крок правою ногою вперед; і: пауза. Подальший рух із лівої ноги, і так позмінно.



Крок із притупом

Праву ногу трохи підняти, РАЗ: приставляючи праву ногу до лівої, легко тупнути нею; і: тупнути лівою ногою;

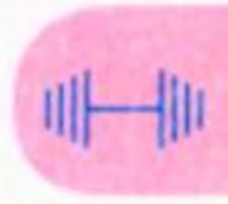
ДВА: тупнути правою ногою; і: пауза. Продовжувати так само з лівої ноги.



Крок польки

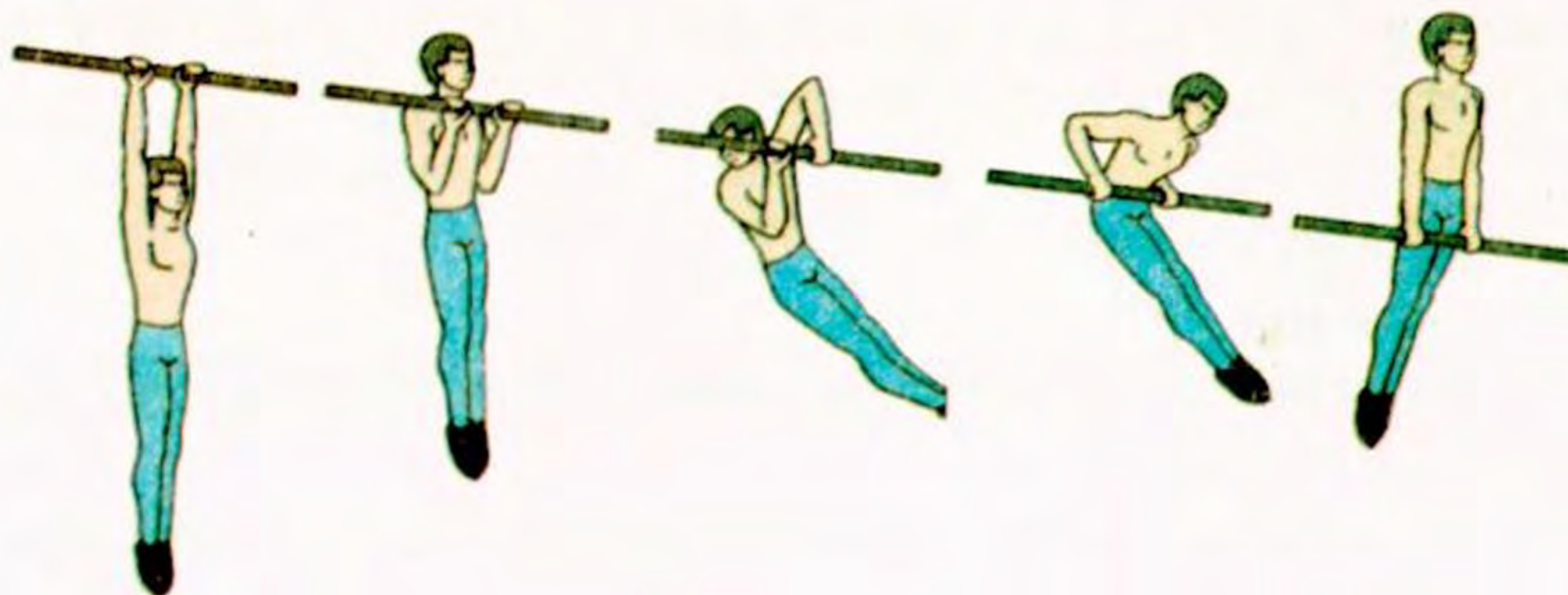
Виконується так само, як і позмінний, але зі стрибком.

Вправи у висах та упорах



Підйом силою в упор на перекладині

Із вису хватом зверху слід підтягнутися якомога вище і, не зупиняючись, перехопитись однією рукою в упор (ліктем доверху). Далі, опираючись на цю руку, перехопитись в упор іншою рукою. Після переходу в упор на зігнутих руках, розгинаючи їх, перейти в упор. Із упора, опускаючись уперед, перейти до вису.



Тренувальні вправи

1. З упора на перекладині опускання вперед на зігнутих руках і, розгинаючи руки, упор. Повторити 2-3 рази.

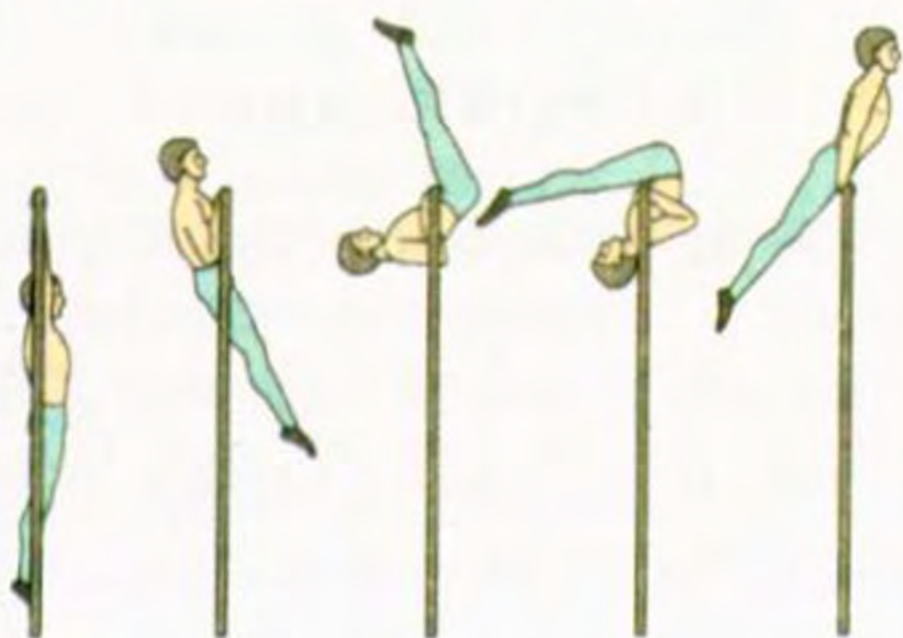
2. Із вису, стоячи на зігнутих руках на середній перекладині, стрибком, по чергово переводячи руки в упор на зігнутих руках, прийняти упор.



Уникайте типових помилок!

- 1) хват руками ширше плечей;
- 2) після перехвату передпліччя не приймає вертикального положення;
- 3) при переході в упор на зігнутих руках вага тіла не переноситься на руку, яка вже знаходиться в упорі.

Переворот в упор на перекладині



Це одна із силових вправ прикладного характеру. Рух починається з підтягування на руках. Коли згинання в ліктях наближається до потрібного рівня, необхідно підняти ноги, намагаючись наблизити таз до грифа

перекладини, не нахилиючи голову назад. Як тільки ноги опиняться на перекладині, необхідно, піднімаючи голову й тулуб, розігнути руки і перейти в упор.



Тренувальні вправи

1. На середній перекладині повторити підйом переворотом поштовхом двома.
2. Виконання підйому переворотом із вису з невеликим махом уперед.



Уникайте типових помилок:

- 1) неповне підтягування на руках;
- 2) у момент підняття ніг до перекладини руки повністю розгинаються;
- 3) при піднесенні ніг до перекладини голова нахилиється назад.

Згинання і розгинання рук в упорі на брусах

Ця вправа розвиває силу м'язів-розгиначів плеча, яка необхідна для виконання підйому силою та перевороту в упор на перекладині в другій частині даних елементів.

Тренуйте її в кінці основної частини уроку з гімнастики, плануючи 2–3 підходи по 8–10 разів у кожному.



Підтягування на високій перекладині (хлопці) та у висі лежачи (дівчата), лазіння по канату.

Виконання різних гімнастичних вправ та складання контрольних навчальних нормативів із гімнастики потребує наявності відповідного розвитку сили м'язів рук.

Для учнів, які ще жодного разу не можуть підтягнутися, пропонується така серія навчальних завдань.



Що робити?	Як робити?	Скільки робити?
1. Із вису на зігнутих руках на перекладині перейти у вис.	Виконувати повільно, розгинаючи руки за 5–6 с.	Виконати 2–3 рази
2. Вис на зігнутих руках	Утриматись 4–5 с.	Виконати 2 рази
3. Стрибком прийняти вис на зігнутих руках	Виконувати на канаті й утримувати вис протягом 4–5 с.	Повторити 2–3 рази
4. Із вису сидячи ноги нарізно перейти у вис лежачи і по черговим перехватом рук вис стоячи.	Виконувати на канаті	Повторити 2–3 рази

Для тих учнів, які спроможні виконати контрольну вправу хоча б один раз, потрібно зробити стільки підходів, щоб їх сумарна кількість дорівнювала належному нормативу. Наприклад, якщо учень підтягується три рази, йому треба виконати три-чотири підходи.

Учням, які вже мають високий рівень досягнень, а це 10 підтягувань, посильні більш складні завдання: лазіння по канату без допомоги ніг (ноги разом або нарізно), кутом, на швидкість.



АКРОБАТИКА

Стійка на руках (хлопці)

Стоячи на маховій нозі, поштовхова вперед, руки вгору, зробити випад, нахилити тулуб уперед, поставити прямі руки на підлогу на ширині плечей і махом однієї, поштовхом другої вийти на стійку на руках. У стійці ноги з'єднати, дивитися на підлогу, нахиливши голову вперед.



- Повторіть стійку на голові;
- Опирайтеся руками з розведеними пальцями;
- Зберігайте пряме положення тіла.



Тренувальні вправи

1. Виконувати з допомогою: в упорі лежачи (тіло пряме) двоє партнерів збоку захватують виконавця за стегна та гомілки і піднімають у стійку на руках.



2. Із кроком однієї обпертися на руки (з початком маху прямою ногою підтримувати виконавця під стегно і гомілку), вийти в стійку; ліквідувати помилки. Те ж саме з підтримкою у стійці на руках.



Переворот у сторону

Стоячи обличчям уперед у напрямку руху, зі змахом руками уперед-вгору випад правою (1-2); почергово опираючись руками, з поворотом направо вийти в стійку на руках, ноги нарізно (2-3), продовжуючи рух, передати вагу тіла на ліву руку; відштовхуючись встати в стійку ноги нарізно, руки в сторони (4-5).



1. Переворот починати, стоячи обличчям уперед.
2. При виході в стійку на руках опиратися руками почергово.
3. У стійці на руках широко розводити ноги.
4. При виконанні перевороту в сторону руки і ноги ставити на одній лінії.



Тренувальні вправи

1. Зі стійки на руках, ноги нарізно, опускання в бік у стійку «ноги нарізно» за допомогою партнера.



2. Стійка на руках, ноги нарізно, з поворотом ліворуч.
3. Після випадку лівою поставити руки по розмітках, за допомогою партнера вийти у стійку на руках, ноги нарізно, з поворотом.



Допомогу надавати на початку маху правою, стоячи зі спини й захвативши руками ноги.

«Міст» нахилом назад (дівчата)

Виконувати зі страхуванням



Контрольна комбінація з акробатики для хлопців

Довгий перекид уперед – перекид уперед – стійка на голові – перехід в упор присівши – перекид назад – основна стійка.



Контрольна комбінація з акробатики для дівчат

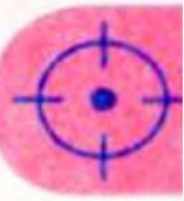
Основна стійка – упор присівши – перекид назад – стійка на лопатках – положення лежачи на спині – «міст» – поворотом праворуч (ліворуч) перехід в упор присівши – перекид уперед – основна стійка.



Вправи у рівновазі (дівчата)

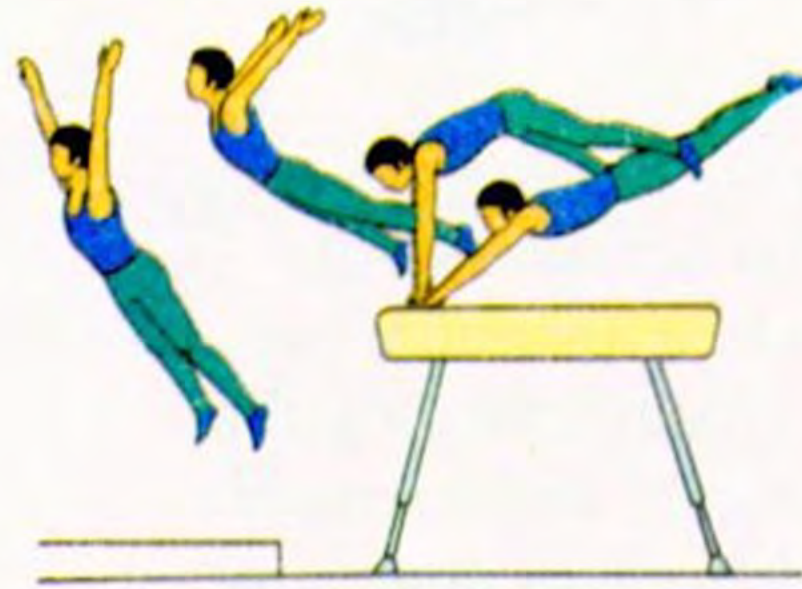


Ходьба по колоді зі змахом ніг – пробіжка – 3 стрибки на одній нозі – поворот кругом у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка поперек – зіскок вигнувшись убік – приземлення.



ОПОРНІ СТИБКИ

Стрибок через коня в довжину способом «ноги нарізно» (хлопці)



В цілому техніка виконання даного стрибка мало відрізняється від техніки виконання стрибка «ноги нарізно» через козла в ширину (🔥📖 5 кл., стор. 34). Проте для виконання стрибка «ноги нарізно» через коня в довжину вимагається більш енергійний розбіг і поштовх ногами об місток і руками об снаряд. При хорошому виконанні ступні ніг підіймаються вище рівня плечей.



Тренувальні вправи

При засвоєнні стрибка можна виконувати всі тренувальні вправи, які пропонувались при навчанні стрибку через козла в ширину в (🔥📖 5 кл., с. 34). А також виконувати наступні вправи:

1. Стрибок «ноги нарізно» через козла в ширину, поступово збільшуючи відстань від містка до козла.
2. Стрибок «ноги нарізно» через козла в довжину.
3. Те саме, але відсовуючи місток від козла на відстань до 1 м.



При подоланні коня в довжину: виникає страх не подолати дальню частину коня після поштовху руками, зачепитися або вдаритися об нього і впасти. Для усунення даного психологічного бар'єру можна виконувати наступні завдання:



Тренувальні вправи

1. З 1–2 кроків розбігу застрибнути на коня в упор, ноги нарізно (саме жорсткий упор на абсолютно прямі ноги, напружені руки, а не в положення сидячи ноги нарізно). Трохи затримавшись в упорі, м'яко перейти в положення сидячи, ноги нарізно.
2. Поступово збільшуючи довжину і швидкість розбігу, застрибувати в упор, ноги нарізно, ставлячи руки все далі, довести відстань до 20–25 см від дальнього краю коня.
3. Із присіду, а потім і з напівприсіду на передній частині коня виконати зіскок «ноги нарізно» з дальньої частини коня. Спочатку руки ставити на самий край; поступово віддаляючи руки, навчитися відштовхуватися руками у 15–20 см від краю. Після впевненого виконання цих вправ можна перейти до стрибка «ноги нарізно» повністю.



Уникайте типових помилок:

- поштовх руками під себе (замість ступоруючого поштовху руками);
- нема розгинання тіла в тазостегнових суглобах у польоті після поштовху руками;
- близьке приземлення (менше, ніж 1,5 м).

Стрибок у присід – зіскок вигнувшись (дівчата)



Після невеликого розбігу і поштовху з містка, витягуючи руки вперед, поставити їх на козла, подаючи плечі вперед. Піднімаючи спину, зігнути ноги в тазостегнових і колінних суглобах і, підтягнувши їх до грудей, поставити на козла. Важливо не затримуватися в положенні упору присівши. Починати відштовхуватися руками потрібно в момент згинання тіла, коли ноги ставляться на козла, прямі руки вже повинні підніматися вгору і доходити до рівня плечей. Продовжуючи цей рух, слід випрямитися і відштовхнутися ногами.

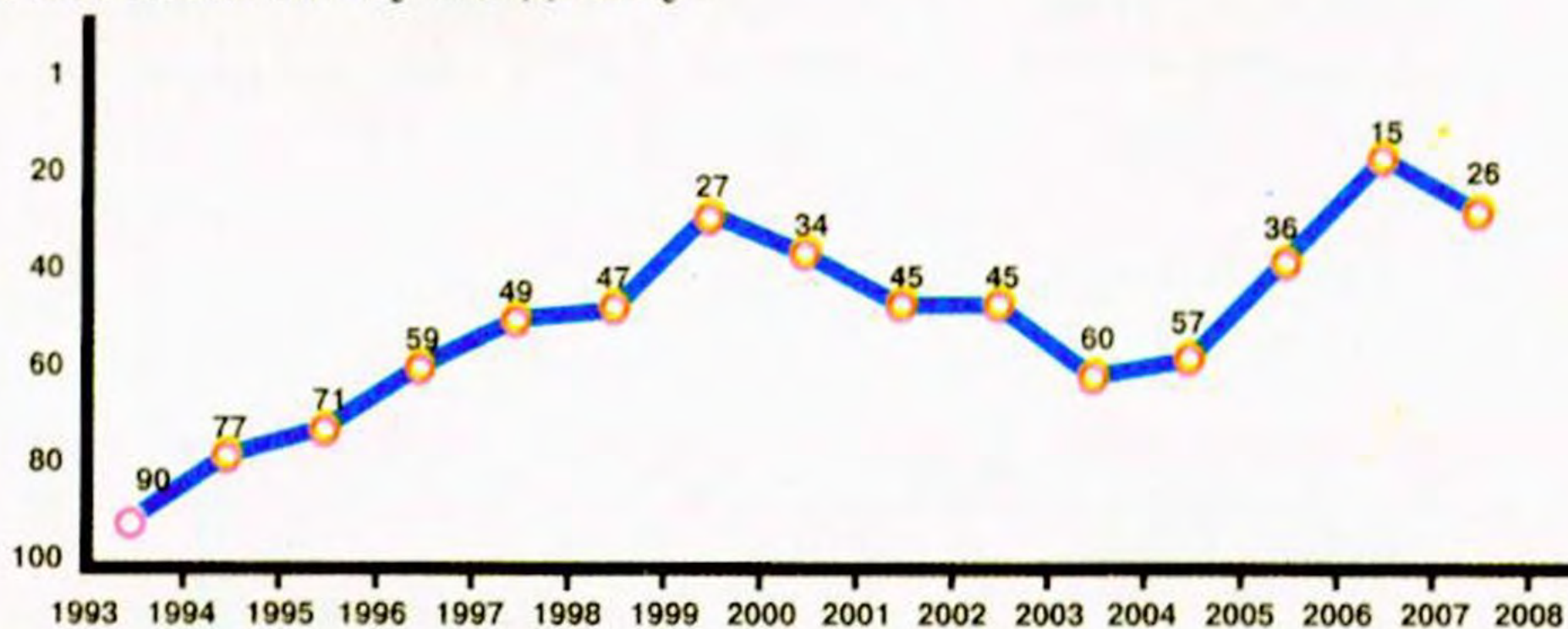


Тренувальні вправи

1. Із упору лежачи на підлозі поштовхом ніг – упор присівши – стрибок вгору прогнувшись.
2. Із упору лежачи на лаві, покритій гімнастичним матом, ноги на підлозі, – поштовхом ніг упор присівши – зіскок прогнувшись.
3. Із упору стоячи на містку перед конем чи козлом в ширину два-три стрибки на місці, піднімаючи високо спину, в упор присівши і зіскок прогнувшись.

Історія українського футболу, розвиток футболу в Україні та за кордоном

Історія національної збірної команди України розпочалася 26 квітня 1992 року в місті Ужгород, на заході країни, товаришським матчем проти команди Угорщини (1:3). Лише 7 вересня 1994 року українська збірна провела свій перший офіційний матч у рамках чемпіонату Європи. У 2006 році під керівництвом головного тренера Олега Блохіна збірна команда України вперше в своїй історії здійснила мрію мільйонів вітчизняних уболівальників – здобула путівку на чемпіонат світу. Незважаючи на значну конкуренцію у відбірковому турнірі збірних Туреччини, Данії та Греції, українці забезпечили собі першу сходинку і квиток до Німеччини (країни проведення Кубка світу). Національна збірна України йшла до цього успіху 14 років. Під час чемпіонату світу збірна України виграла у Туніса, Саудівської Аравії та Швейцарії і програла Італії – майбутньому чемпіону світу. Серед 32 країн-фіналістів Кубка світу – Україна поділила 5-8 місця і у світовому рейтингу вперше зайняла 15-ту сходинку.



Динаміка успіхів збірної України з футболу у світовому рейтингу.



- 1. Коли розпочалася історія збірної команди України з футболу?*
- 2. В якому році вперше збірна України з футболу здобула путівку на чемпіонат світу? Хто тоді був головним тренером?*

Правила безпеки на заняттях з футболу



Займайтеся тільки у відповідному спортивному одязі: тренувальному костюмі, кросівках.

Місце для гри вибирайте так, щоб м'яч не потрапив у шибки, транспорт або в перехожих.

Потурбуйтеся про свою безпеку і безпеку сторонніх людей.

Залишайте гострі предмети (значки, шпильки тощо) у роздягальні.

На початку занять обов'язково виконуйте розминку.

Дотримуйтеся правил гри, уникайте суперечок.

Технічна підготовка юного футболіста

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

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

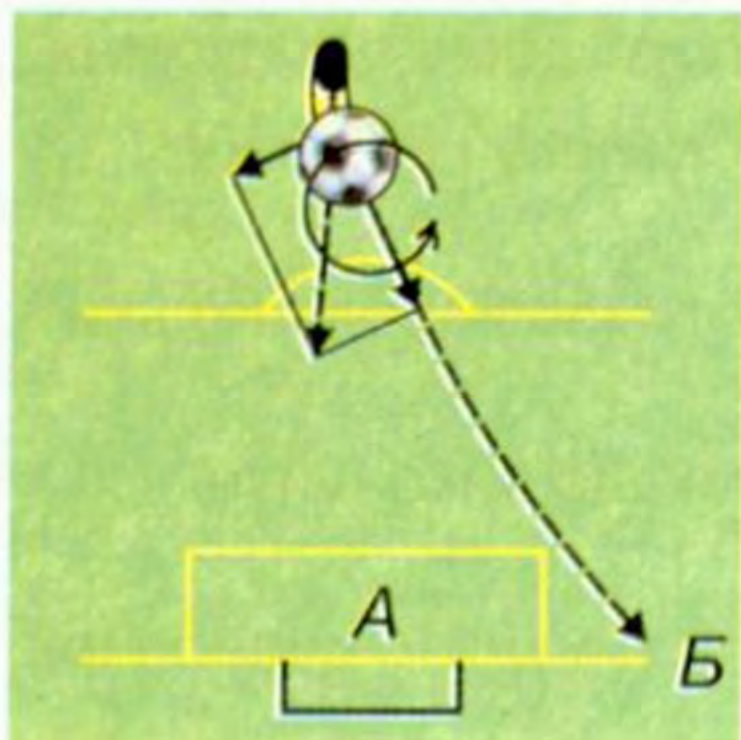
Техніка пересувань включає у себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, страховка тощо.

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

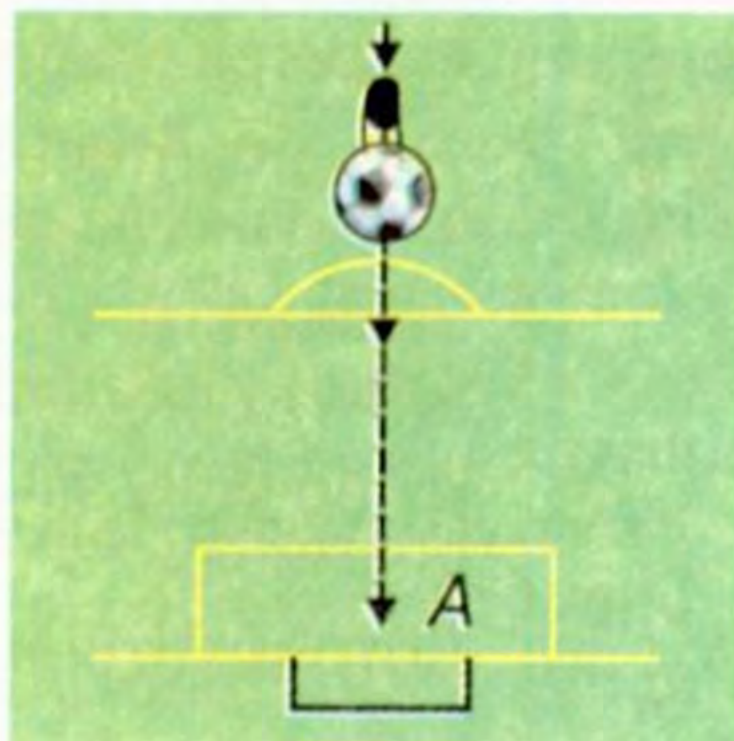
Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання,

можна розділити на два види: прямі і різані.

При прямому ударі м'яч летить в заданому напрямку. Якщо ж удар здійснюється в будь-який бік від центру м'яча, то це різаний удар.



різаний удар



прямий удар

Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. По тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

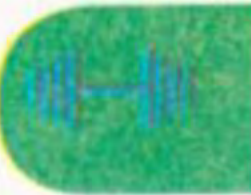
Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком, п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу; по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні тощо.

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



1. Назвіть основні прийоми гри у футбол.
2. Яке значення має якісна технічна підготовленість футболіста для гри у футбол?

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА



Фізична підготовка у футболі поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на підвищення загальної працездатності. Її засобами є загальнорозвивальні вправи, а також вправи з інших видів спорту (гімнастики, легкої атлетики).

Спеціальна фізична підготовка – це розвиток спеціальних фізичних якостей футболіста. До них відносять: швидкість, швидкісну витривалість, координацію.

Загальна фізична підготовка



Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах



1. Зустрічні рухи руками з напруженням м'язів.



2. Одночасні присідання.



3. Повороти тулуба.



4. Присідання на одній нозі.



5. Нахили вперед з допомогою стоячи на колінах.

6. Нахили назад з підтримкою, стоячи на колінах.



7. Нахили вперед з допомогою.



8. Повороти тулуба з підтримкою.



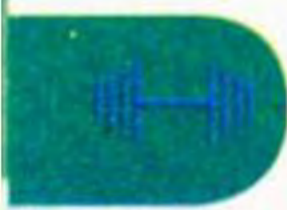
9. Нахили назад з підтримкою з положення лежачи на животі.



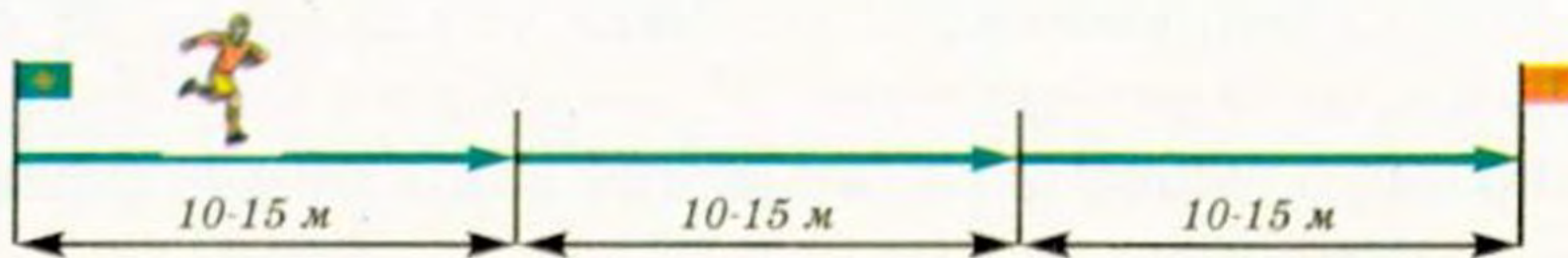
10. Колові рухи ногами з підтримкою.



Кожну вправу повторити 8–12 разів.



Рівномірно-перемінний біг

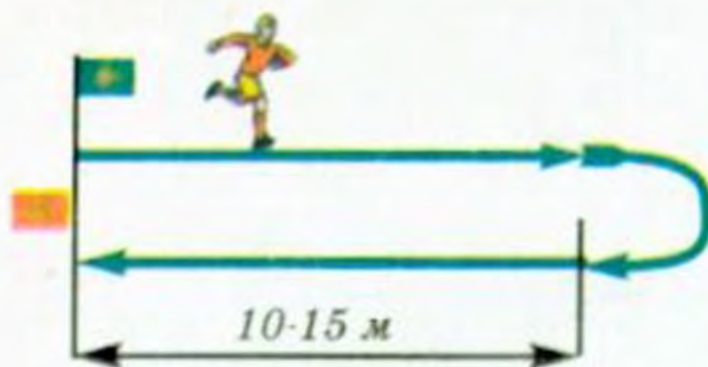


1. Біг із різною швидкістю на відрізках по 15–20 м:
 - у середньому темпі;
 - з близько граничною швидкістю;
 - з максимальною інтенсивністю.
2. Біг на відрізках по 15–20 м:
 - з повільного бігу;
 - перехід на спринт;
 - на повільний біг;
 - і знову на спринт.



Кожну вправу повторити 4–6 разів.

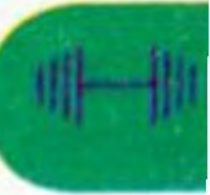
Повторне пробігання відрізків 10–15 м із максимальною швидкістю.



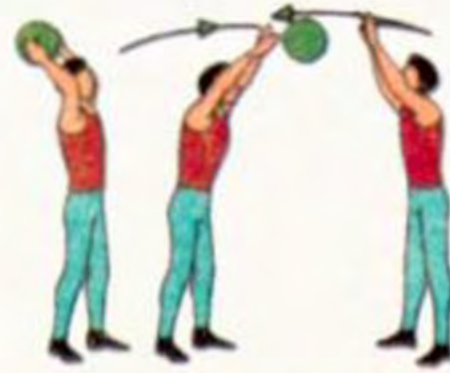
1. Пробігти відрізок 10–15 м якомога швидше. Вернутися «підтюпцем» і відпочити півхвилини.



Для початку повторити 8 разів. Тренуватися через день. Поступово збільшувати кількість спроб, доводячи їх в одній серії до 12. Час відпочинку між пробіжками залишати той самий.



1. Часті почергові кидки м'яча із-за голови двома руками (набивним м'ячем).



2. Те ж саме, але від грудей.



3. Передачі м'яча збоку по «вісімці».



4. Почергові кидки м'яча зліва і справа.



5. Передачі м'яча руками-ногами.



6. Кидки м'яча ногами.

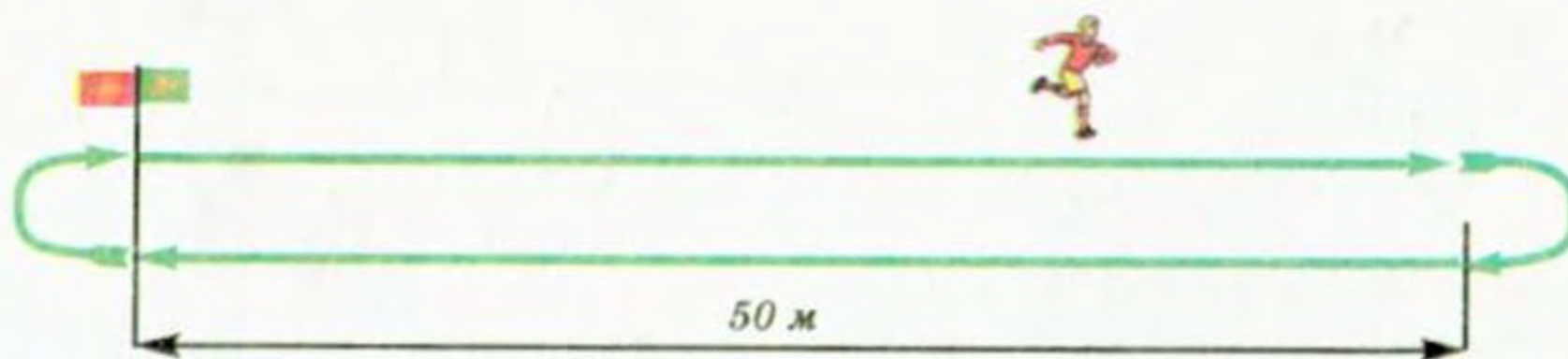


Кожну вправу повторити 10–15 разів.

Щоб ефективно грати в футбол, тобто виконувати тривалий час беззупинну діяльність на фоні втоми, точно робити пас і влучно бити по воротах, треба мати треновану серцево-судинну і дихальну системи. Розвинути їх допоможе біг на витривалість.



Біг на витривалість



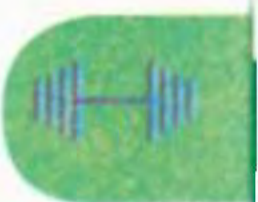
1. Позначити дистанцію завдовжки 50 м. Пробігти «човником» 4 рази цю відстань у середньому темпі.

Далі підвищувати навантаження згідно з таблицею:

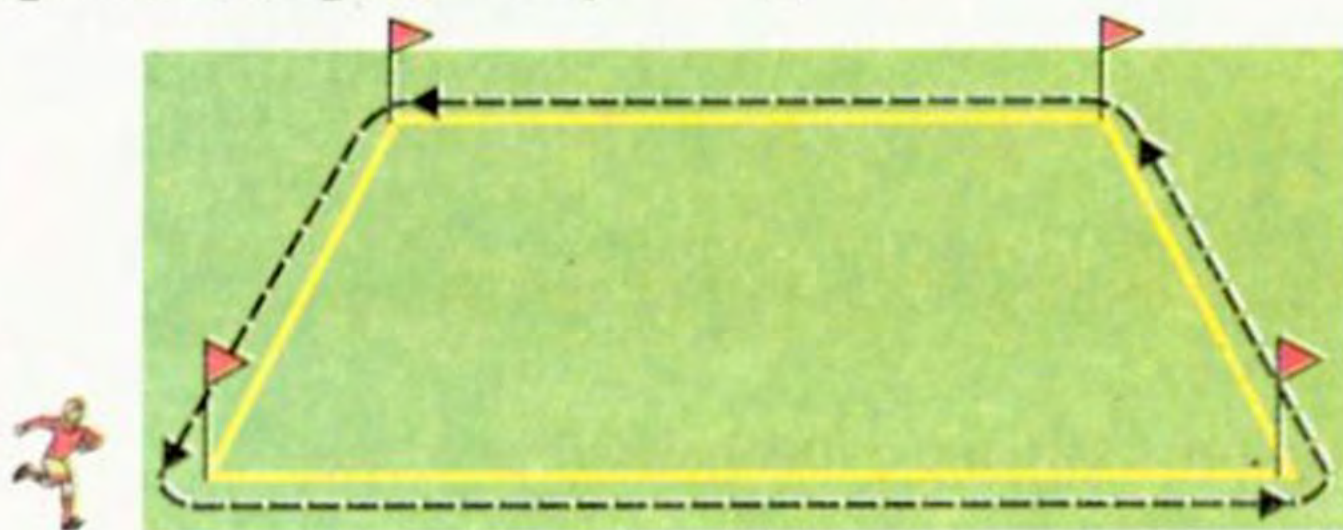
День занять	Загальна відстань	
1-3	200 м	
4-6	300 м	Пробігати човником за 4 рази в середньому темпі
7-9	400 м	
10-12	500 м	
далі	500 м	3 прискореннями по 10-15 м (одне прискорення на кожні 100 м).



Бігати треба без перерв.



Вправа для розвитку швидкості



1. Біг по квадрату зі стороною 15–20 м.

По першій і третій стороні бігти повільно, по другій і четвертій – якомога швидше.

Оббігти квадрат два рази, а після 2-хвилинного відпочинку повторити вправу, але в інший бік. Наступним разом – те ж саме з різних вихідних положень: з положення сидячи, з положення лежачи на спині, з упору лежачи. Вправу можна, також, виконувати ведучи м'яч.

1. Біг по квадрату зі стороною 25–30 м «ланцюжком».

- бігти по одній стороні повільно;
- по другій – з максимальною швидкістю;
- по третій – спиною вперед;
- по четвертій – перехресним кроком (спиною до центру квадрата).

Далі – біг з максимальною швидкістю, а наприкінці – знов біг перехресним кроком, але обличчям до центру квадрата. Відпочити 2 хв. і повторити ще раз в інший бік.



Бігайте з м'ячем в різному темпі на короткі та довгі дистанції.



Вправи для розвитку спритності – стрибки

1. Стрибки через скакалку з просуванням вперед.
2. Стрибки через скакалку з просуванням назад.
3. Стрибки через скакалку з просуванням праворуч-ліворуч.
4. Комбінація звичайних стрибків через скакалку і з підтягуванням ніг.
5. Почергові стрибки через скакалку на прямих і з підтягуванням колін до грудей.
6. Стрибки з імітуванням ударів головою.
7. Діставання підвішеного м'яча головою.



Кожну вправу повторити 10–15 разів.



Вправи на координацію рухів

Одним з видів координаційних здібностей, необхідних для гри в футбол, є здатність зберігати стійку рівновагу. Належний рівень її розвитку впливає на якість виконання пересувань, ударів і зупинок м'яча, фінтів тощо.

1. Стоячи на одній нозі, колові рухи головою.
2. Те ж саме, але тулуба.
3. Присідання на одній нозі.
4. Стоячи на одній нозі, повороти і нахили тулуба з різноманітними положеннями і рухами рук.
5. Виконання 1–4 вправ із заплющеними очима.
6. Застосування навантажень (наприклад гантелі) у вправах на рівновагу.





Комплекси гімнастичних вправ для вдосконалення координованості рухів виконувати під рахунок



Комплекс вправ № 1

1 – руки в сторони; 2 – руки в сторони – донизу; 3 – руки вперед; 4 – руки вперед назовні; 5 – руки вгору; 6 – руки вгору-назовні; 7 – руки вперед-назовні; 8 – вихідне положення.

Комплекс вправ № 2

1 – мах лівою, руки вперед; 2 – вихідне положення; 3 – мах правою, руки назад; 4 – вихідне положення; 5 – ліву назад на носок, руки догори-назовні; 6 – вихідне положення; 7 – праву назад на носок, руки догори-назовні; 8 – вихідне положення.



Для вдосконалення рівноваги слід ставити себе в умови, при яких є ризик її втратити. Найпростішою серед таких умов є зменшення площі опори.



1. На що спрямована загальна фізична підготовка? Засоби загальної фізичної підготовки.
2. Що розуміють під спеціальною фізичною підготовкою?
3. Скільки разів треба повторити кожну загально-розвивальну вправу попарно?
4. Як самотійно тренувати витривалість і швидкість?
5. Як тренувати рівновагу і рухову координацію?

Пересування

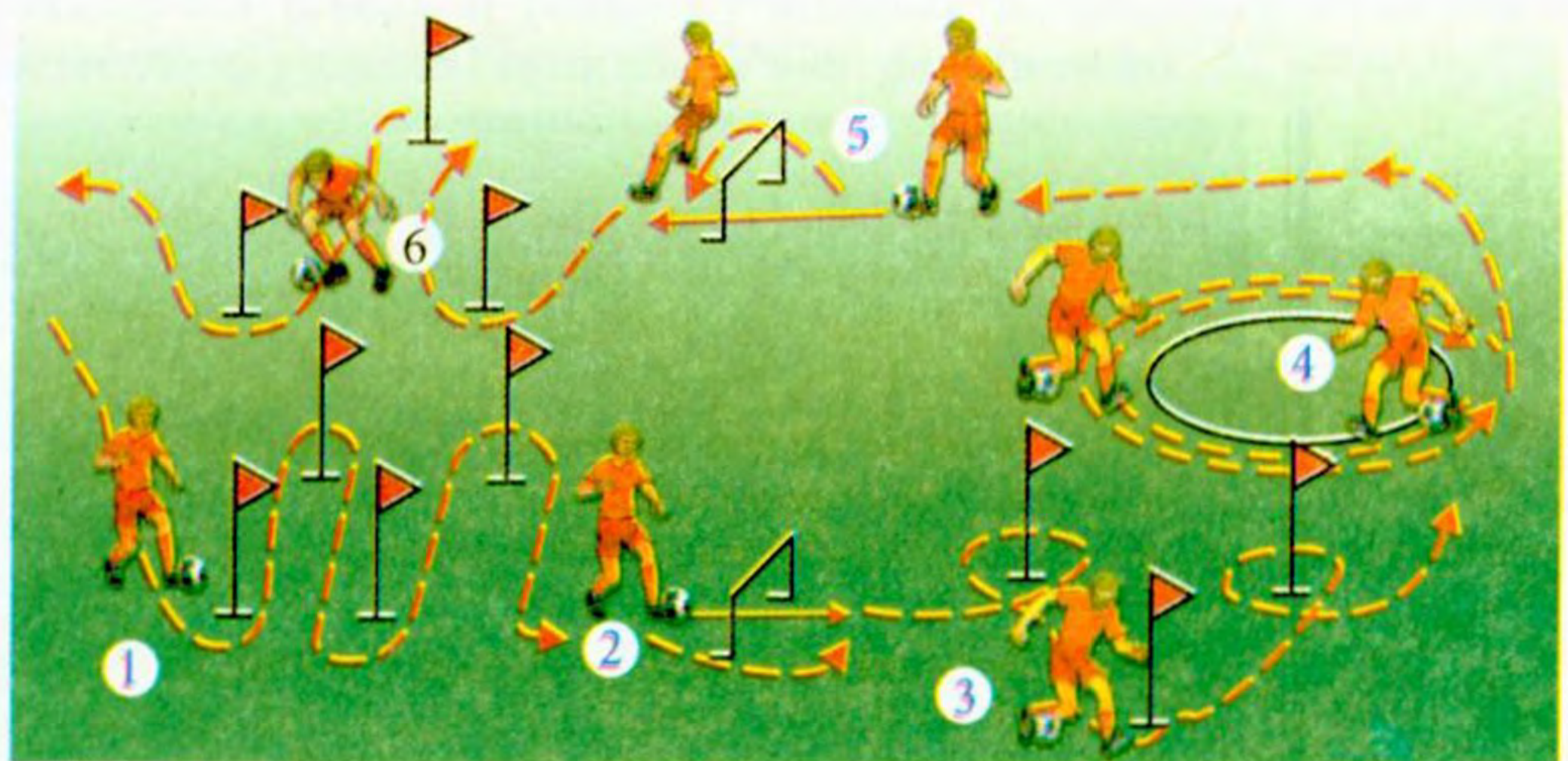
Володіння прийомами пересування дозволяє вирішувати різні завдання в атаці й обороні: відкривання для одержання м'яча, вибір зручної позиції, закривання гравця, страховка і т.д.

Основні прийоми пересування вивчалися в попередніх класах. Це біг, стрибки, зупинки, повороти. В цьому класі спробуйте поєднати їх з технікою володіння м'ячем.

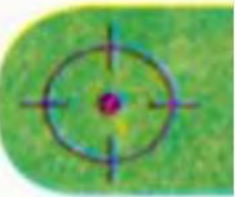


Смуга перешкод

1. Оббігти "змійкою" 4 стійки.
2. Проштовхнути м'яч під перешкодою і оббігти її.
3. Оббігти ще 3 стійки.
4. Коло оббігти по чергово за годинниковою і проти годинникової стрілки.
5. Проштовхнути м'яч під другою перешкодою і перестрибнути її.
6. Зупинити м'яч і вести його у протилежному напрямку.



Удари по м'ячу ногою



Удар середньою частиною підйому

Удар підйомом дозволяє пробити дуже сильно і відправити м'яч якомога далі.



Щоб його правильно виконати необхідно:



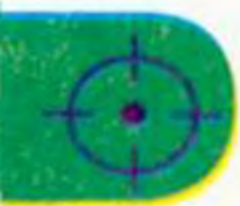
- 1) поставити опорну ногу поряд з м'ячем;
- 2) носок опорної ноги повинен бути направлений у бік польоту м'яча;
- 3) сильно розмахнутися ударною ногою;
- 4) перед ударом встати на опорній нозі на носок, щоб нога, яка б'є по м'ячу, не зачепила землю;
- 5) бити точно у центр м'яча.

Для того, щоб м'яч після удару летів низом, коліно ударної ноги в момент торкання м'яча повинно знаходитися над м'ячем.

Після засвоєння удару підйомом по нерухомому м'ячу, переходьте до виконання ударів по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить.



Вивчення удару починають із сильної ноги, тобто тієї, якою легше бити по м'ячу. Після того, як м'яч почне «слухатись», переходьте до вивчення удару другою ногою.



Тренувальні вправи

1. Підкиньте поперед себе м'яч і, наздоганяючи його, виконайте удар середньою частиною підйому. Повторіть цю вправу 10 разів.
2. Відпрацюйте точність ударів разом з партнерами. Поставте дві позначки на відстані 60 см одна від іншої. Один гравець стає на відстані 1 м від позначок, а другий – на 1 м з другого боку.

Передавайте м'яч один одному між позначками. За кожну влучну передачу гравець отримує очко.



Зробивши п'ять пасів, відійдіть ще на 1 м від позначок та почніть спочатку.

Продовжуйте гру поки відстань між вами не досягне 6 м. Перемагає той, хто отримує більшу кількість очок.



Яким ударом і як можна відправити м'яч якомога далі?

Удари по м'ячу головою

Якщо м'яч знаходиться високо в повітрі, краще не чекати, коли він впаде на землю. Адже на нього очікує й суперник. Тому краще першим зіграти головою.

Головою можна віддавати пас, перешкоджати передачам суперника і виконувати удар по воротах.



Атакуйте м'яч з відкритими очима. Удар робіть середньою частиною лоба.



Тренувальні вправи

1. Удар головою після підкидання собі рукою.



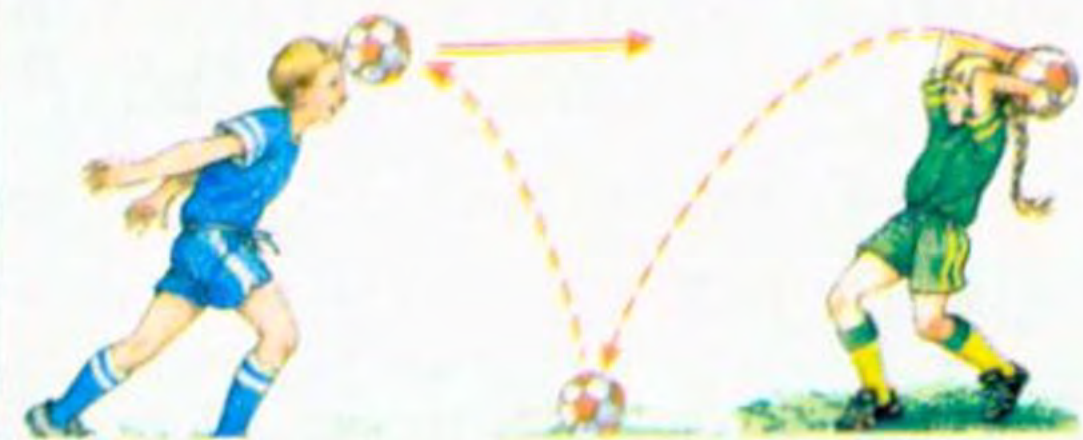
2. Удар головою після накидки рукою партнера.



3. Передачі головою в парах і трійках.



4. Удар головою після відскоку м'яча від підлоги.




5. Удар головою у стрибку після накидки м'яча партнером.



Зупинки м'яча

В попередніх класах вивчались зупинки м'яча: внутрішньою стороною ступні, підошвою, стегном та грудьми

 4 кл., с. 61; 5 кл., с. 84; 6 кл., с. 56.

Зупинка м'яча, що летить, внутрішньою частиною ступні



Щоб під час зупинки м'яча, він не відскочив від ступні, після його торкання слід відвести ногу вниз-убік.



Тренувальні
вправи

1. Багаторазове виконання зупинки без м'яча (імітація).
2. Два гравці по черзі посилають м'яч один одному ударом з рук по крутій траєкторії. Після відскоку м'яч зупиняють внутрішньою стороною ступні.
3. Стати на відстані 3–4 м від стінки і бити по ній м'ячем. А коли м'яч відскакує, зупинити його внутрішньою стороною ступні.

Зупинка м'яча підошвою



Тренувальні
вправи

1. Стати перед партнером обличчям до нього. Після передачі м'яча партнером кроком вперед зупинити його підошвою, м'яко притиснувши до землі. Виконати 10–15 зупинок.
2. З відстані 5–6 м спрямувати до стінки м'яч, а коли він відскочить, зробити 2–3 кроки йому назустріч і зупинити підошвою.



Зупинка м'яча стегном



Для зупинки м'яча стегном необхідно зігнути ногу в коліні. Рівновагу підтримуйте за допомогою рук. Під час дотику м'яча до стегна треба випростати ногу трохи назад.



Тренувальна вправа

1. Стати обличчям до стіни на відстані 1,5 м. Кидком руками знизу спрямувати у неї м'яч, а після відскоку зупинити його стегном. Виконати вправу 15–20 разів.

Зупинка м'яча грудьми (хлопці)



Тренувальна вправа

1. Стати обличчям до стіни на відстані 2 м. Кидком руками зверху спрямувати на неї м'яч, а після відскоку зробити крок назустріч і зупинити м'яч грудьми. Повторювати вправу 15–20 разів.



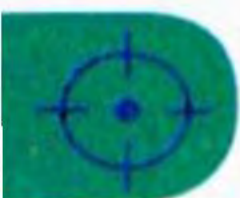
Зупинка м'яча, що опускається, внутрішньою частиною підйому в русі



Під час прийому м'яча розслабити м'язи ноги, яка зупиняє, і м'яко відвести її убік. М'яч повинен впасти перед гравцем. Зупинивши м'яч, необхідно одразу почати з ним рух, щоб запобігти атаці з боку суперника. Щоб почати поворот, необхідно відвести м'яч у сторону зовнішнім боком



ступні. Нахиляйтесь в напрямку руху. Зробіть поворот і наступне прискорення.



Ведення м'яча

Ведення м'яча, і насамперед обведення, у грі в футбол є постійною потребою. При доброму захисті – це одна із можливостей створити чисельну перевагу.

Веденням і обведенням користуються для проникнення на вільне місце для здійснення спрямованої передачі чи удару по воротах.

Перед тим, як продовжувати вдосконалення ведення м'яча, необхідно повторити способи ведення, вивчені в попередніх класах: підйомом, внутрішньою та зовнішньою частинами ступні.



Тренувальна вправа

1. Поставити 10 позначок вздовж зигзагоподібної лінії, як показано на малюнку, а на відстані 10 м від десятої – одинадцятої. Вести м'яч різними способами до кінця слаломної доріжки. На прямій зробити прискорення. Розвернутись і вести м'яч назад до місця старту. Повторити вправу 3 рази. Відпочинок між спробами – 1 хв.



Уповільнивши просування вперед, можна виграти час, щоб застати суперника зненацька.

Щоб обвести суперника, можна раптово змінити швидкість.

Робіть максимально швидкий ривок, як тільки обвели суперника.

Звільнившись від суперника, оберіть оптимальну швидкість для контролю м'яча.

Відволікаючі дії (фінти)

Головна задача нападаючого під час обігравання захисника – рухами ніг і тулуба вказати йому хибний напрям свого руху, а самому повести м'яч в інший бік.

Дії нападаючого під час фінту розподіляються на дві фази: в першій – перед обведенням треба уповільнити рух, а обманний рух у другій фазі здійснити ривком.

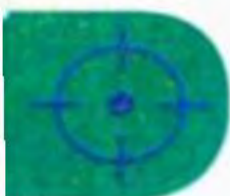
Якщо суперник атакує позаду, застосовуйте фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч.

Повторіть цей фінт самотійно 10–15 разів, а потім спробуйте його виконувати під час гри.

Фінт «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру виконується після передач.



Зближуючись із суперником, замахніться, імітуючи удар. Однак замість удару пропустіть м'яч партнерові, який рухається позаду. Потренуйте фінт «ударом» ногою з пропусканням м'яча біля стінки.



Фінт «зупинкою» ногою після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча виконується після імітації зупинки підошвою.

Після передачі партнером станьте у положення для зупинки м'яча. Однак замість зупинки пропустіть його. Швидко повернувшись кругом ведіть м'яч у потрібному напрямку.



Виконуючи фінт, слідкуйте за рівновагою, тому що у випадку втрати рівноваги обманутим стане той, хто був з м'ячем. Щоб таке не сталося, виконуйте фінти на півзігнутих ногах.



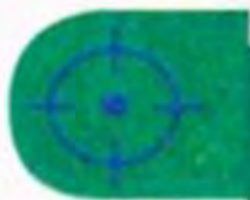
Тренувальна вправа

За 3–4 м від стінки нанесіть удар по м'ячу, а після його відскоку виконайте фінт «зупинкою» з пропусканням м'яча. Повторіть цю вправу 10–15 разів.



1. Які завдання в атаці й обороні дозволяє вирішувати пересування?
2. Як виконується зупинка м'яча підошвою, внутрішньою частиною стопи, стегном, грудьми?
3. На скільки фаз розподіляються дії нападаючого під час фінта? На що потрібно звернути увагу в кожній з них?
4. Як виконувати фінти «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; «зупинкою» ногою з пропусканням м'яча?

Відбирання м'яча



Кожен захисник намагається знешкодити атаку суперника шляхом відбирання м'яча. Тут основним питанням для захисника є: коли і як це зробити. Існують три моменти, що визначають спосіб відбирання м'яча:

- відбирання до оволодіння м'яча нападаючим;
- відбирання в момент приймання м'яча нападаючим;
- відбирання після приймання м'яча нападаючим.

Відбирання м'яча до оволодіння ним нападаючим є найефективнішим. Захисник перехоплює м'яч раніше, ніж його торкнеться нападаючий. Для цього використовують прийом на «випередження».

Відбирання м'яча атакуючи нападаючого спереду є найскладнішим, особливо під час руху суперника.

Відходьте назад і вичікуйте, коли нападаючий втратить контроль над м'ячем або трохи відпустить його. Тоді швидко робіть випад і відбивайте м'яч.



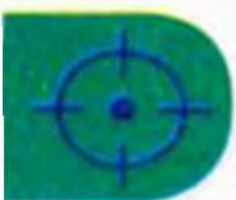
Відбирання м'яча збоку захисник здійснює за допомогою поштовху або підкату.


Поштовх виконується плечем у плече. На мал. показана частина тіла, якою і в яку дозволено робити поштовх.

Втративши рівновагу, нападаючий перестає контролювати м'яч і цього досить, щоб відібрати його.



Дивитися слід на м'яч, а не на відволікаючі рухи суперника.



Коли суперник вже пробіг мимо і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем, використовуйте підкат  5 кл., с. 92.

Відбирання м'яча підкатом часто пов'язане з падінням нападаючого. Це не розглядається як порушення правил, оскільки захисник раніше торкається м'яча.



Слід грати в м'яч, а не в ногу суперника.

Вкидання м'яча

Якщо гра зупинена, тому що м'яч пересік бічну лінію, робиться вкидання. Вкидання відбувається обома руками одночасно.



М'яч вкидається із-за голови. Ступні ніг під час вкидання повинні знаходитися на землі.

М'яч вкидається з того ж місця, де він покинув поле. Воротар не може брати м'яч, посланий йому під час вкидання своїм гравцем. І, врешті, гол, закинутий руками під час вкидання, не зараховується.



Щоб збільшити дальність вкидання, слід робити попередній розбіг.

Жонгливання м'ячем

Жонгливання м'ячем – це утримання його в повітрі за допомогою періодичних ударів стопою, стегном, головою.

Жонгливання допоможе швидше оволодіти прийомами обробки м'яча, дриблінгом тощо.



Тренувальна вправа

1. Візьміть м'яч в руки і скиньте його собі на ногу або на стегно. Починайте зі стегна, оскільки воно більше за розмірами. Поставте собі за мету підбити м'яч 5 разів поспіль.
2. Треба підняти м'яч у повітря лише за допомогою ноги. Таке тренування вимагає більше часу. Поставте ногу на м'яч. Підкотіть його до себе. Потім швидко на протиході підчепіть носком і підкиньте догори.



Досягнувши певних успіхів, жонглийте в одній спробі по черзі стопою, головою, не опускаючи м'яч на землю.




1. Коли і як застосовується відбирання м'яча «випередженням»?
2. Як і коли виконується відбирання м'яча «випадом», «поштовхом», «підкатом»?
3. Чи зараховується гол, закинтий руками під час вкидання.

Ловіння м'яча

Основною умовою ловіння м'яча є подвійне прикривання. Це означає, що на шляху руху слід ставити дві перешкоди. Під час ловіння низьких м'ячів, крім рук, перешкодою повинні бути ще й ноги.

Під час ловіння м'ячів, що летять невисоко, на шляху м'яча є руки, а також тулуб.

Пригадайте вивчені раніше способи ловіння м'яча  5 кл., с. 99; 6 кл., с. 76.



Ловіння м'яча, що котиться назустріч.

Якщо м'ячі, що котяться назустріч, ловити із зігнутими ногами або з падінням, то на це витрачається більше часу на підготовку, а, крім того, м'яч, торкнувшись колін, може відскочити.



Ловіння напіввисоких м'ячів.

Під час ловіння м'ячів, що летять на висоті пояса, воротар долоні рук спрямовує вниз-вперед, а м'яч ловить на живіт. Під час ловіння м'ячів, що летять вище пояса, воротар виставляє руки на шляху руху м'яча долонями догори, а після ловіння м'яч опускає на груди і притискає ліктями до себе. В обох випадках, якщо удари сильні, краще ловити м'яч з деяким відхиленням тулуба назад, чим амортизується сила удару.



Ловіння м'яча зверху.

Ловіння м'ячів, які летять високо, є більш складним, оскільки тут відсутнє подвійне прикривання. М'яч може пролетіти і між долонями. М'ячі, котрі високо летять, слід ловити у стрибку. Вистрибування доцільно виконувати після двох-трьох кроків розбігу.


У стрибку важливо впевнено зловити м'яч пальцями, опустити на груди і притиснути передпліччями до себе.

Відбивання м'яча у грі на виході

Відбивання м'яча у грі застосовується у випадках, коли воротар не впевнений, що надійно володіє ним. Воротар віддаляє небезпеку від воріт тим, що долонями або кулаками відбиває м'яч і позбавляє суперника можливості зробити удар по воротах.

У більшості випадків воротареві доводиться відбивати м'яч у стрибку.

Відбивання м'яча двома кулаками використовується тоді, коли м'яч пробито сильно і коли від дощової погоди він слизький, тоді ловити його руками небезпечно.



Відбивай м'яч не вперед, а тільки вбік. Краще відбивати його за бічну лінію, тому що зупинка гри в таких випадках дає можливість розібратися в ситуації і прикрити гравців суперника.



Швидко винести одну чи дві руки назустріч м'ячу, що летить.

Відбивання м'яча у грі на виході воротар здійснює тоді, коли передача суперника в простір воріт є неточною, але небезпечною. Щоб її перервати, воротар повинен бути впевнений, що опиниться біля м'яча раніше суперника. Воротар повинен бути біля м'яча швидше і відбити його у безпечну зону.



Якщо вирішили виходити, то своє рішення не змінюйте.



- 1. Що є основною умовою ловіння м'яча?*
- 2. Як виконати ловіння м'яча, який летить високо?*
- 3. Що треба пам'ятати при відбиванні м'яча у грі на виході?*

Переведення м'яча

До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, котрий летить у ворота, через верхню перекладину. В основному переводяться м'ячі, котрі летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього.



Переведення трохи нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками. Важкодосяжні м'ячі переводяться в падінні.



В яких випадках воротар використовує переведення м'яча через верхню перекладину?

Вибивання м'яча

Цей прийом є найважливішим серед атакуючих дій воротаря, оскільки дозволяє швидко передати м'яч партнерам, які знаходяться попереду у нападі.

Вибивання м'яча здійснюється двома способами: з рук і після відскоку (з напівльоту). Частіше воротарі застосовують вибивання м'яча, випускаючи його з рук. Однак цей спосіб є не вигідним, оскільки м'яч, вибитий з рук, летить з високою траєкторією, а це означає, що і політ буде досить тривалим. Захисники суперника при цьому мають достатньо часу, щоб підготуватися до боротьби, а крім того мають можливість стежити за розвитком ситуації перед собою. Втрати м'яча під час вибивання з рук є високими (до 80%).

Вибивання м'яча з напівльоту більш вигідне, тому що траєкторія менша, а отже м'яч летить швидше і його легше приймати. Досвідчені воротарі частіше вибивають м'яч з напівльоту.

Вибивання м'яча повинно бути простим і безпечним. Тому воротарі мають оцінювати місцезнаходження окремих гравців, їх можливість і готовність до приймання м'яча. Воротар та гравці повинні разом турбуватися, щоб втрати під час вибивання м'яча були для команди мінімальними.



1. Якими способами воротар здійснює вибивання м'яча? Який більш ефективний?

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Організація дій команди з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Першими її діями є «відкривання», відволікання суперника і створення чисельної переваги. Багаторазове поєднання цих дій називають маневруванням.

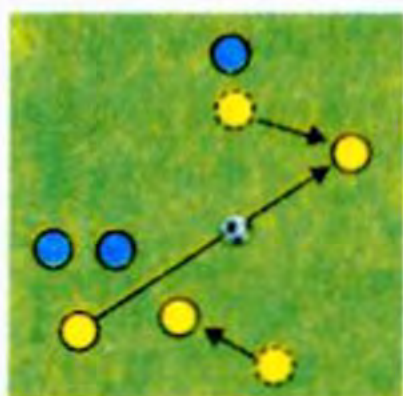
Тактика нападу

Індивідуальні дії: маневрування, відкривання, відволікання

Відкривання – це вміння гравця своєчасно опинитися у вигідній позиції для прийому м'яча.

Правильний вибір місця є важливою передумовою колективної гри, оскільки дає ряд можливостей:

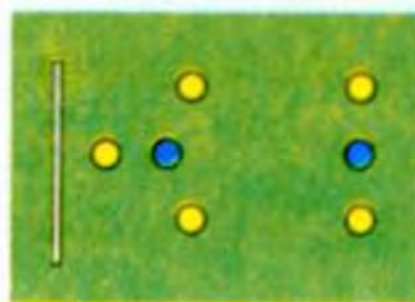
- відволікає суперника від партнера з м'ячем;
- партнеру з м'ячем полегшує вибір рішення ігрової ситуації;
- гравці, які правильно вибирають місце, полегшують для себе прийом м'яча;
- безперервно співпрацювати протягом усієї гри.



Застосовуючи «відкривання», намагайтесь, щоб відстань до суперника була якнайбільшою. Ефективним маневром є відволікання суперника, тобто переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам.



Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу.



Під час маневрування, у разі пересування між двома суперниками, слід вибрати місце між ними, між трьома – в середині трикутника.

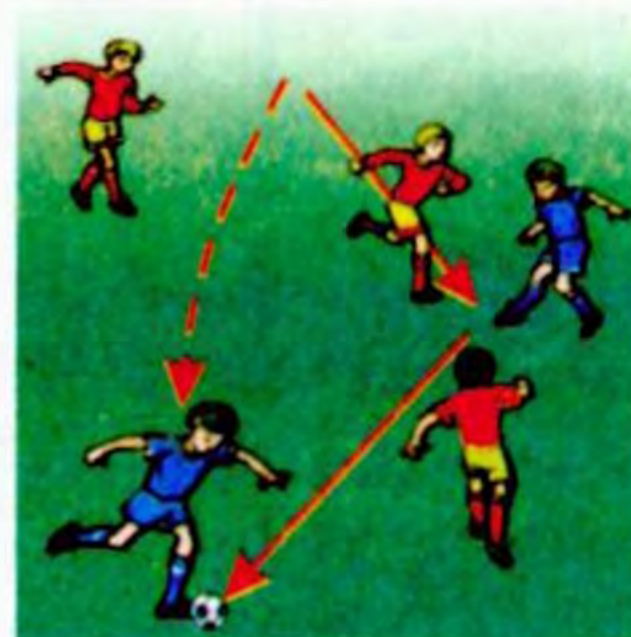
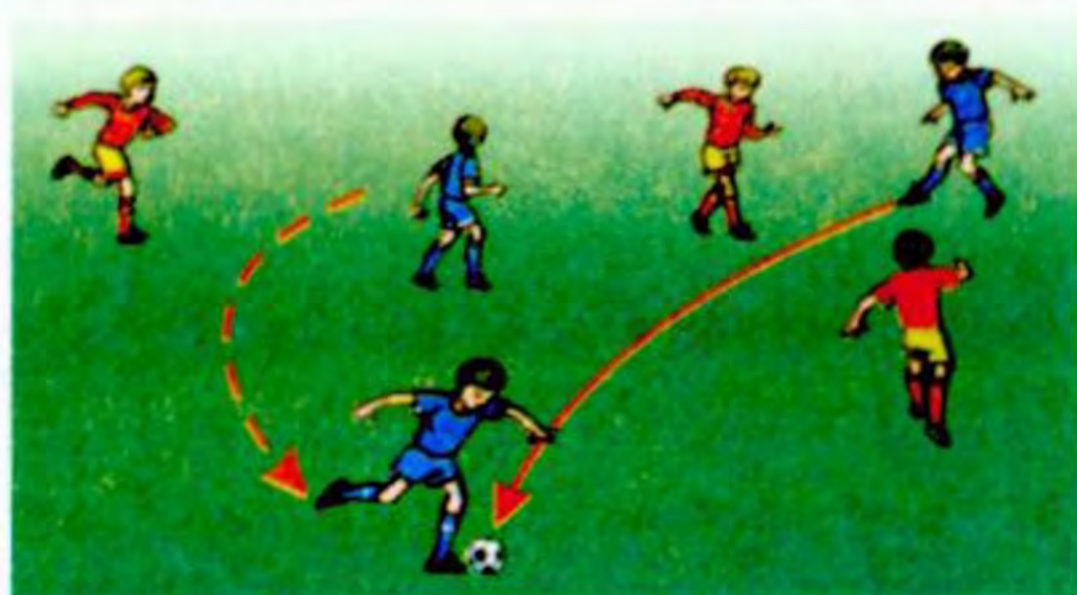
Групові і командні дії

Більшість тактичних завдань під час нападу вирішує взаємодія двох чи кількох гравців (групова тактика).

Взаємодія з партнерами під час атаки

Перші способи обігравання суперника вдвох, які слід засвоїти, – це «ривок за спину суперника» і «забігання».

Суть першого способу полягає у неочікуваному старті нападаючого за спиною суперника.

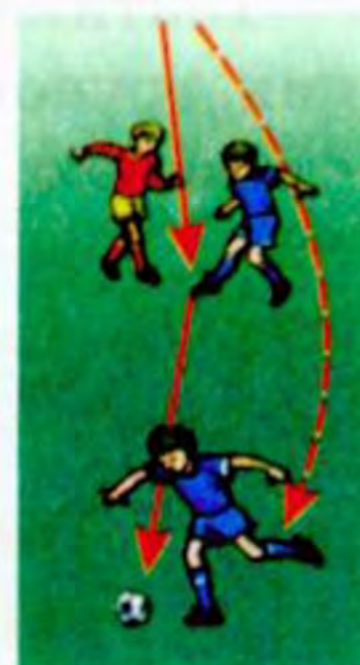


Тренувальні вправи

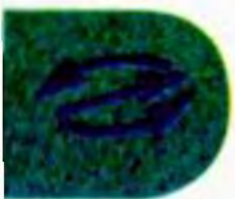
1. Забігання

Виконати «забігання» означає: пробігти за спиною партнера, у якого м'яч, на вільне місце попереду, щоб отримати від нього передачу.

Гравець А робить передачу гравцю Б. В той час, коли суперник вступає у боротьбу за м'яч з гравцем Б, гравець А виконує ривок за спину суперника. Після обробки м'яча гравець Б робить зворотну передачу гравцю А на хід.



!! Потренуйтеся виконувати цю вправу, а потім спробуйте виконати забігання після передачі м'яча партнеру.



2. Взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника.

Біля штрафного майданчика відмічають ще один майданчик і встановлюють допоміжні ворота. Дві команди (5 проти 5), передаючи або ведучи м'яч, використовуючи ривки за спину суперника чи забігання, намагаються знайти в суперника слабке місце, через яке можна пробити по воротах.

Одна з команд починає. Якщо вона забиває м'яч, їй дозволяється утримати його і продовжувати гру. Тривалість гри до 15 хв.



1. Які дії гравця характеризують маневрування на полі?
2. Які можливості відкриває вибір правильного місця на полі?
3. Де треба знаходитись при пересуванні між двома суперниками; а між трьома?
4. Чим відрізняється "ривок за спину суперника" від "забігання"?

Тактика захисту

Тактика захисту припускає таку організацію дій гравців, яка запобігає чи утруднює атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару.

Індивідуальні дії

Тактика захисту у грі в футбол складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Однією з важливих індивідуальних дій є «закривання», тобто переміщення гравця з метою перешкодити супернику одержати м'яч. У безпосередній близькості від воріт, під час кутових ударів, гравця без м'яча треба закривати щільно.



Тренувальні вправи

1. Тренувальна гра «опіка гравця». У грі беруть участь 2 команди по 4–8 гравців. Майданчик: половина футбольного поля. Тривалість 10 хв. Нападаючі грають на половині супер-

ника. Гра починається тим, що захисники вибивають м'яч через середню лінію своїм нападаючим. Кожного нападаючого опікує один захисник. Останньому дозволено вести боротьбу тільки зі своїм особистим суперником. Заборонено взаємодопомогу. Гра проводиться без воротарів і положень «поза грою». Суперник одержує м'яч, якщо його відібрали захисники, та у разі виходів м'яча за бічну лінію і порушень правил.

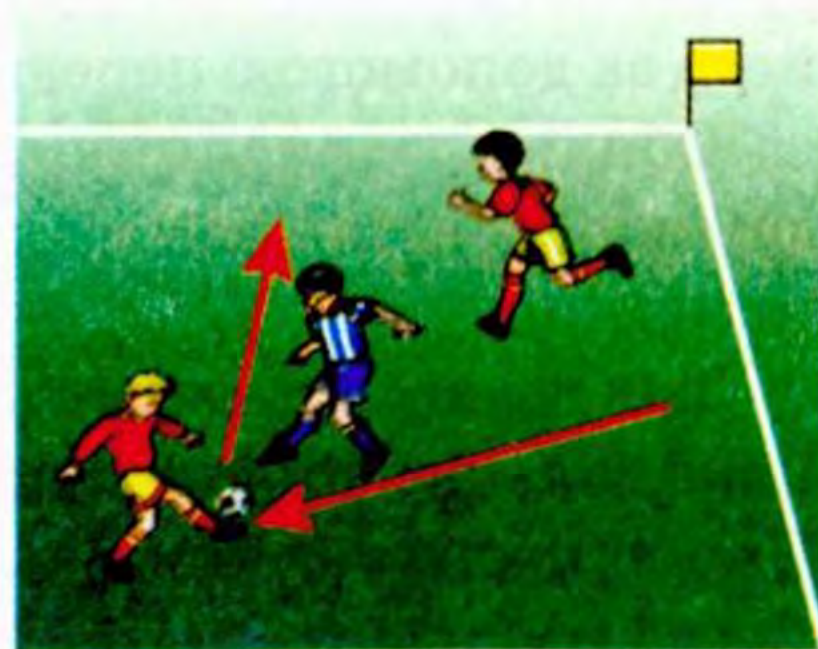
У єдиноборстві з гравцем, котрий володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні перехопити його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах.

Щоб протидіяти передачі, веденню, удару, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найбільш гострої передачі, небезпечного удару по воротах.

2. Тренувальна гра «два проти одного». Три гравці (2 проти 1) грають у кутку поля. Тривалість 5–10 хв. Обидва гравці з м'ячем, виходячи на вільне місце за спиною захисника, повинні по можливості довше утримувати м'яч, застосовуючи ведення й обманні рухи. Захисник намагається протидіяти передачі і веденню. Він замінюється лише в тому випадку, якщо відбере м'яч.

Основою групової тактики в захисті є взаємодія двох або більше гравців для надання допомоги партнерам або руйнування комбінацій суперника.

Це здійснюється правильним вибором позиції по відношенню до гравця, який особисто атакує суперника, що володіє м'ячем. Така ступінчатість у розташуванні гравців захисту необхідна на випадок, якщо супернику вдається обіграти одного захисника, тоді він відразу наштовхується на іншого.



Розташування захисників у лінію є тактичною помилкою. Такий захист легко подолати, оскільки, обігравши одного захисника, з гри вибуває весь захист, тому що всі захисники опиняються за спиною нападаючого.



В наступних іграх «Три на три» і «Три проти двох» відпрацьовується взаємодія в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.

3. Тренувальна гра «Три на три». Майданчик: половина футбольного поля, середня лінія, на кожній половині трое воріт, розташованих вздовж країв майданчика у вигляді прямокутника. Тривалість гри до 10 хв.

Команда намагається на полі суперника забивати м'ячі у будь-які ворота, в той час як кожні ворота захищає один гравець суперника, який перешкоджає цьому.

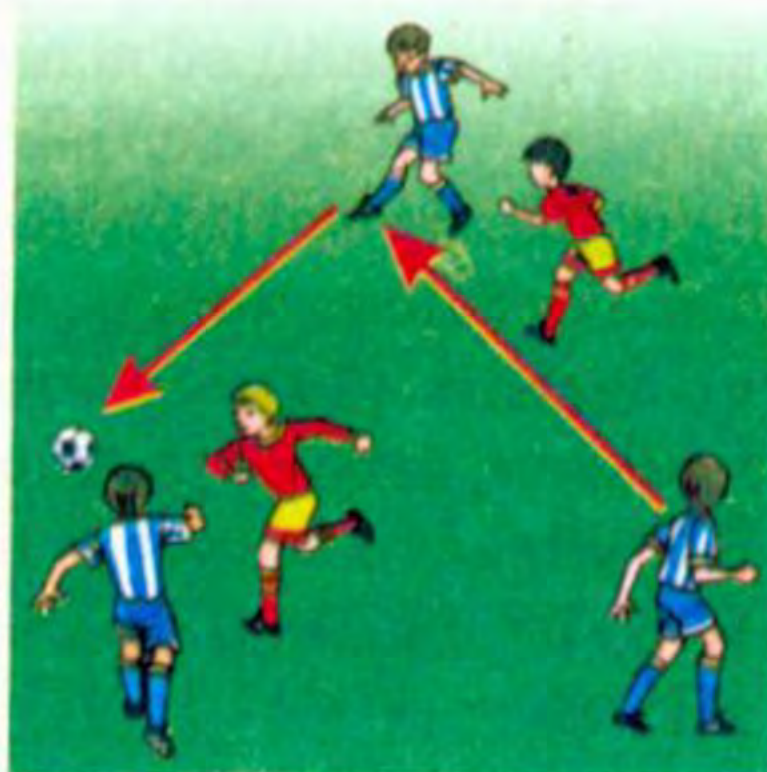
М'яч забитий, якщо він перетнув одну з трьох ліній воріт. Бити по воротах можна тільки з поля суперника. Кожен персонально відповідає за одну лінію воріт. Партнери не повинні допомагати, якщо гравець залишив свої ворота.

Суперник одержує м'яч, якщо він його відбирає при виходах м'яча за бічну лінію, порушеннях правил і після голів.

4. Тренувальна гра «Три проти двох». Майданчик: 20х20 м, тривалість: до 10 хв. Три гравці з м'ячем повинні утримувати його за допомогою передач, ведення та фінтів.

Обидва захисники, обираючи зручну позицію, намагаються відібрати м'яч.

Три гравці утримують м'яч доти, поки його не торкнеться захисник. Після цього замінюють того, хто грав з м'ячем останній. Те саме стосується випадків, коли м'яч іде в аут. Захисники міняються по черзі.



Взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій

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

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, котрий програв єдиноборство, використовують страхування.

Протидія комбінації «гра в стінку» обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні. У більшості випадків треба розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, ускладнити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації «схрещування» ті, що обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця, у якого опинився м'яч, щоб перешкодити йому рух до воріт.

Протидіючи комбінації «пропускання м'яча», захисникам слід бути готовими перехопити «пропущений» м'яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

Ефективним способом оборони є створення штучного положення «поза грою». Захисник, який знаходиться ближче за всіх до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням супротивника і керує діями партнерів. Найбільш доцільно створювати положення «поза грою» у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Організація і побудова «стінки»

Шикування «стінки» виконує команда, у ворота якої призначено вільний чи штрафний удар. Шикуванням стінки керує воротар.

Головна мета тих, що обороняються, – захистити від прямого удару ближній кут воріт. Зазвичай в «стінку» стають 4–5 гравців. Як правило, це два захисники, два півзахисники і нападаючий. Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів шикується в стінку.

Тактика воротаря

Вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів

Під час кутового воротар стає на лінії біля дальньої стійки воріт, звідки вибігає після виконання нападником удару і, залежно від ситуації, намагається ліквідувати небезпеку для воріт.

Захисник, який знаходиться ближче до місця подачі кутового, займає позицію на лінії біля ближньої стійки воріт і прикриває ближній кут.

Дії інших захисників залежать від того, як буде здійснюватися захист, тобто щільно (персонально) або зонно (просторово).

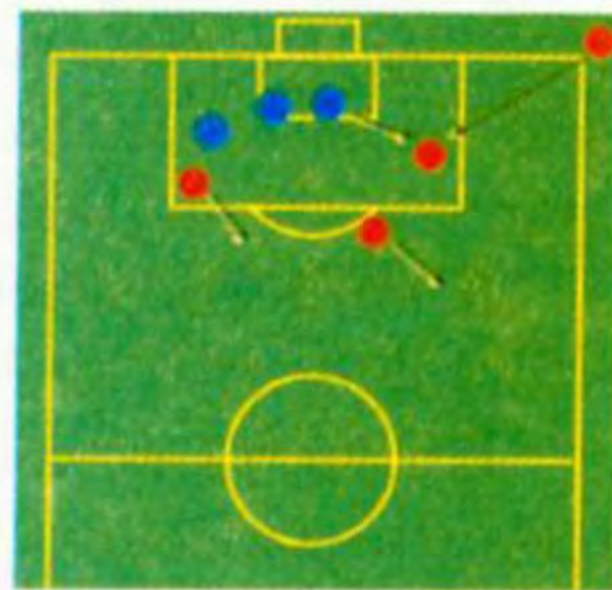
Під час щільного прикривання кожен захисник пересувається за своїм підопічним і готується до єдиноборства з ним. Під час просторового захисту захисники розташовуються в просторі дальньої стійки воріт так, щоб бути готовими виходити на м'яч, спрямований в зону перед воротами.

Простір перед воротами краще прикривати досвідченим гравцем. Під час щільного прикривання суперника це повинні здійснювати захисники, які не поступаються нападаючим зростом.

Після розіграшу кутового удару і відбивання м'яча захист негайно повинен зміститися вперед і залишити гравців суперника в положенні поза грою.

Проти штрафного удару, якщо його виконують з близької відстані, вишиковують стінку. Шикуванням стінки керує воротар. Він ставить досвідченого захисника так, щоб той закривав ближній кут воріт, а всі інші гравці шикуються поруч з ним, обличчям до м'яча. Воротар розташовується так, щоб добре бачити ситуацію. Інші захисники персонально прикривають усіх гравців суперника.

Дії воротаря під час виконання вільного удару аналогічні діям під час виконання штрафного удару. Якщо стінка вишикувана, з неї можна вийти ще до того, як м'яч торкнеться



інший гравець, але не безпосередньо під час розігрування м'яча.

Організація атаки під час введення м'яча в гру

Якщо м'яч виходить за межі поля через лінію воріт після удару суперника, то призначається удар від воріт. М'яч встановлюють на газоні в межах воротарського майданчика з того боку, де він вийшов за межі поля.

Ввести м'яч у поле може будь-який гравець, при цьому м'яч може вийти за межі штрафного майданчика швидше, ніж будь-який з футболістів на полі доторкнеться до нього.

Навчання введення м'яча в гру розпочніть з удару по нерухомому м'ячу. Виконуйте розбіг під кутом і ставте стопу опорної ноги поруч з м'ячем. Бийте по нижній частині м'яча. Супроводжуйте м'яч із силою.

Якщо після ударів м'яч відлітає не дуже далеко, намагайтеся бити влучно.



1. Що розуміють під тактикою захисту у грі в футбол?
2. Які дії гравця передбачають виконання захисту способом «закривання»?
3. Хто з гравців бере участь у побудові стінки?
4. Яку позицію потрібно обрати воротарю під час кутового та штрафного удару?



Правила самостійних занять спортивними іграми

Спортивні ігри (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол) потребують розвитку спеціальних фізичних якостей. Це необхідно для засвоєння прийомів ігор та виконання без втоми ігрових вправ тривалий час без помилок.

Для покращення результатів окрім тренувань слід займатися додатково за наступними правилами:

1. Мінімальна кількість занять, які допомагають розвитку рухових якостей за умови достатнього навантаження в кожному з них, – 3–4 тижні.
2. Заняття можуть бути як односпрямованої дії (сили, витривалості або швидкості), так і змішаного характеру. Займатися впродовж одного тижня заняттями односпрямованого характеру не рекомендується.
3. У разі трьох занять на тиждень краще дотримуватись такого розподілу: перше заняття – різнобічна фізична підготовка, друге – односпрямований розвиток (сили або швидкості), третє – розвиток витривалості.
4. Процес удосконалення фізичних (рухових якостей) доцільніше поділити на періоди: втягуючий – звикання до занять (4–6 тижнів), базовий – розвиток якостей до потрібного рівня (3–12 місяців), підтримуючий – підтримання досягнутого рівня.

Протягом місяця рекомендується такий спосіб підвищення навантаження: один – два тижні з навантаженням, що підвищується; один тиждень – з навантаженням, що знижується.



Потурбуйтеся про свою безпеку і безпеку сторонніх людей.

Залишайте гострі предмети (значки, шпильки тощо) у роздягальні.

На початку занять виконуйте розминку.

Дотримуйтеся правил гри, уникайте суперечок.

Тактична підготовка гандболіста та розвиток його інтелектуальних здібностей



Тактична підготовка гандболіста – це процес, спрямований на застосування спеціальних технічних прийомів в процесі гри, відповідно до завдань та правил змагань.

Тактика гри у гандбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій гравців.

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, уміти правильно вибирати місце, швидко оцінювати обстановку; миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати захистом. Воротар – перший організатор атак.

Гравці повинні вільно володіти всіма елементами техніки гри, уміло протидіяти супернику, своєчасно взаємодіяти при організації захисту й атаки.

Кожен гравець повинен знати, що будуть робити в момент захисту й атаки його партнери та що повинен виконувати він сам. Тактична комбінація, наприклад, при нападі складається з трьох частин: підготовчої, заключної та зв'язувальної. В підготовчій частині комбінації за рахунок пересування гравців у визначеній зоні утворюється чисельна перевага нападаючих над захисниками. В заключній частині комбінації гравцями нападу реалізується чисельна перевага, досягнута в підготовчій частині. Зв'язувальна частина служить містком, що з'єднує перші дві частини в одну комбінацію. Як правило, зв'язувальною частиною є передача м'яча партнераві у визначений момент.

Велике значення у період вивчення та вдосконалення вправ гри в гандбол має навчання вмінню відтворювати у думках рухи. Завдяки цьому покращується аналітична діяльність кори головного мозку. Сприйняття інформації стає більш усвідомленим, збільшується здібність до її самостійного аналізу.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГАНДБОЛІСТА

Розвиток швидкості



Тренувальні вправи

1. Чотири приставних кроки ліворуч, чотири – праворуч, а потім прискорення на 15–20 м вперед.
2. Вдарити м'ячем по майданчику так, щоб він підскочив на велику висоту, нахилитись, торкнутися пальцями носків ніг, випрямитися і спіймати м'яч з льоту.
3. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, ліву руку з м'ячем відвести вбік. Кинути м'яч об майданчик, перестрибнути через нього та спіймати м'яч праворуч.
4. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, м'яч – в руках за спиною. Швидко нахилитися вперед та кинути м'яч через голову вгору-вперед по дузі. Випростатися та швидко спіймати м'яч поки він не впав.
5. Складену вдвоє скакалку тримати у правій (лівій) руці. Стрибки через скакалку, обертаючи її в горизонтальній площині.
6. «Човниковий» біг 4x9 м з вихідного положення обличчям вперед. Те ж саме, але спиною вперед.
7. Гравець просувається з м'ячем по майданчику, підкидає м'яч в різні сторони, виконує прискорення та різні вправи з м'ячем.



Розвиток спритності



Тренувальні вправи



1. Виконати ведення м'яча на майданчику. Не спиняючись, стати на лавку та пройти по ній виконуючи удари м'ячем. Стрибнути з лави та пройти ще 5 кроків від неї продовжуючи виконувати удари м'ячем. Зупинитися та спіймати м'яч.
2. Стати з гандбольним м'ячем спиною до стіни на відстані 1-2 м. В стрибку кинути м'яч об підлогу з таким розрахунком, щоб він відскочив від стіни. Швидко розвернутися, прийняти положення сидячи і ловити м'яч.
3. У вправі беруть участь двоє гравців з м'ячами. Один стоїть спиною до стіни на відстані 1 м, другий перед ним на відстані 1-2 м по одній прямій лінії. Другий гравець посилає м'яч в ноги першому. Під час стрибка через м'яч перший гравець виконує передачу м'яча партнеру, а сам після приземлення ловить м'яч, який відскочив від стіни.
4. Вправу виконують два гравці. Перший робить перекид уперед, швидко встає та ловить м'яч від партнера і робить зворотну передачу.
5. Те ж саме, але ловить та передає м'яч до та після виконання перекиду уперед.
6. Те ж саме, але з послідовним виконанням декількох перекидів уперед поспіль.
7. Вдарити м'ячем об підлогу, швидко прийняти упор лежачи, встати та спіймати м'яч.
8. Жонглювання двома гандбольними м'ячами.

Розвиток гнучкості



Тренувальні вправи

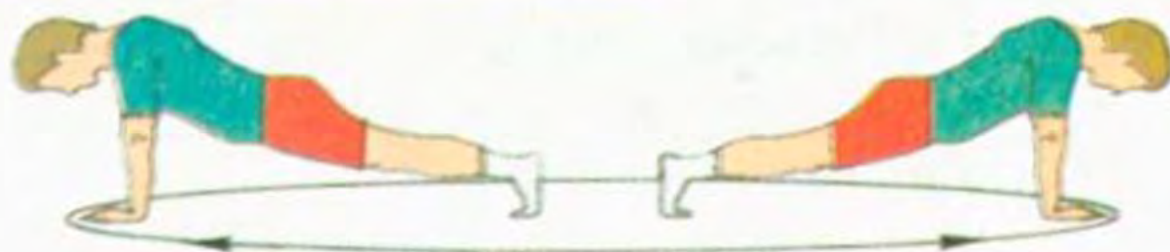


1. Вихідне положення – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, тримати рейку на рівні плечей. Мах правою ногою назад, а лівою ногою піднятися на носок.
2. Стоячи на одній нозі обличчям до гімнастичної стінки, іншу поставити на рейку на рівні пояса. Руки на поясі. На рахунок 1–2 пружні нахили вперед. На рахунок 3 нахил до опорної ноги, намагаючись пальцями доторкнутися до підлоги. На рахунок 4 те ж саме, але торкаючись підлоги долонями.
3. Вихідне положення – обличчям до гімнастичної стінки, руками обхопити рейку на рівні плечей та виконувати махові рухи лівою, а потім правою ногою.
4. Вихідне положення – стоячи на правій нозі, ліву зігнути на 4-й – 6-й перекладині гімнастичної стінки, руки на пояс (за голову чи до плечей). На рахунок раз нахил вперед; 2–4 – нахил назад, розгинаючи ліву ногу.
5. Вихідне положення – стійка ноги нарізно на носках, обличчям до гімнастичної стінки, тримати перекладину на рівні плечей. Оберти ступнями назовні та всередину.
6. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, носки в сторони, тримати перекладину на рівні грудей. Присід з розведенням колін в сторони, не відриваючи ступні від підлоги.
7. Вихідне положення – стоячи спиною до гімнастичної стінки, нахил вперед, тримаючи перекладину нижче колін. Пружні нахили, торкаючись грудьми колін.



Тренувальні вправи

1. Вихідне положення — сісти на лавку в упорі позаду. Згинаючи руки, наблизити таз до ступнів.
2. Вихідне положення — гравці стоять поруч парами. Один із партнерів тримає свого товариша за кисть. Імітація кидка м'яча, долаючи опір партнера.
3. Вихідне положення — один партнер в упорі лежачи, другий тримає його за гомілковостопні суглоби на рівні пояса. Пересування стрибками на руках.
4. Вихідне положення — упор лежачи. Переміщення вправо і вліво по колу за рахунок почергової перестановки рук. Ноги на місці.
5. Вихідне положення — упор лежачи, ноги схрестити, ліва нога над правою. Поштовхом правої ноги поміняти положення ніг.
6. Вихідне положення — стійка на колінах. Стрибок з колін на обидві ноги.
7. Вихідне положення — лежачи на спині, ноги вперед, м'яч затиснутий між ногами. Опускання ніг вправо, вліво.
8. Вихідне положення — сісти, м'яч покласти на ноги. Підняти ноги так, щоб м'яч перекотився до тулуба, потім опустити ноги, м'яч знову відкотити до носків.



Розвиток витривалості



Рівень розвитку витривалості гандболіста тісно пов'язаний з його фізичною працездатністю в процесі гри.

Основні вправи розвитку витривалості: тривалий біг (до 2–3 км), футбол і баскетбол (до 15 хв.), плавання (500–800 м) і т.п. Навантаження на організм за допомогою цих вправ треба збільшувати від заняття до заняття поступово. Але збільшувати обов'язково: якщо цього не робити, то фізична працездатність, навпаки, зменшуватиметься.

Найкращий час самостійних занять на витривалість — через годину після обіду або відразу після приготування уроків.



Не можна займатися бігом або іншими вправами для розвитку витривалості натщесерце або відразу ж після їжі. Це може призвести до захворювань шлунка й печінки.

Витривалість розвивається тільки на тлі стомлення. Після відчуття перших ознак стомлення, не зупиняйтеся. Продовжуйте виконувати вправи ще 20–30 с. Після завершення вправи, порахуйте пульс. Наприкінці першої хвилини відпочинку він не повинен бути вищим за 130–140 уд./хв.

У домашніх умовах для розвитку витривалості використовуйте скакалку. Зробіть 3–4 серії тривалістю 1,5–2 хв. кожна. Нову серію починайте при пульсі 115–120 уд./хв.



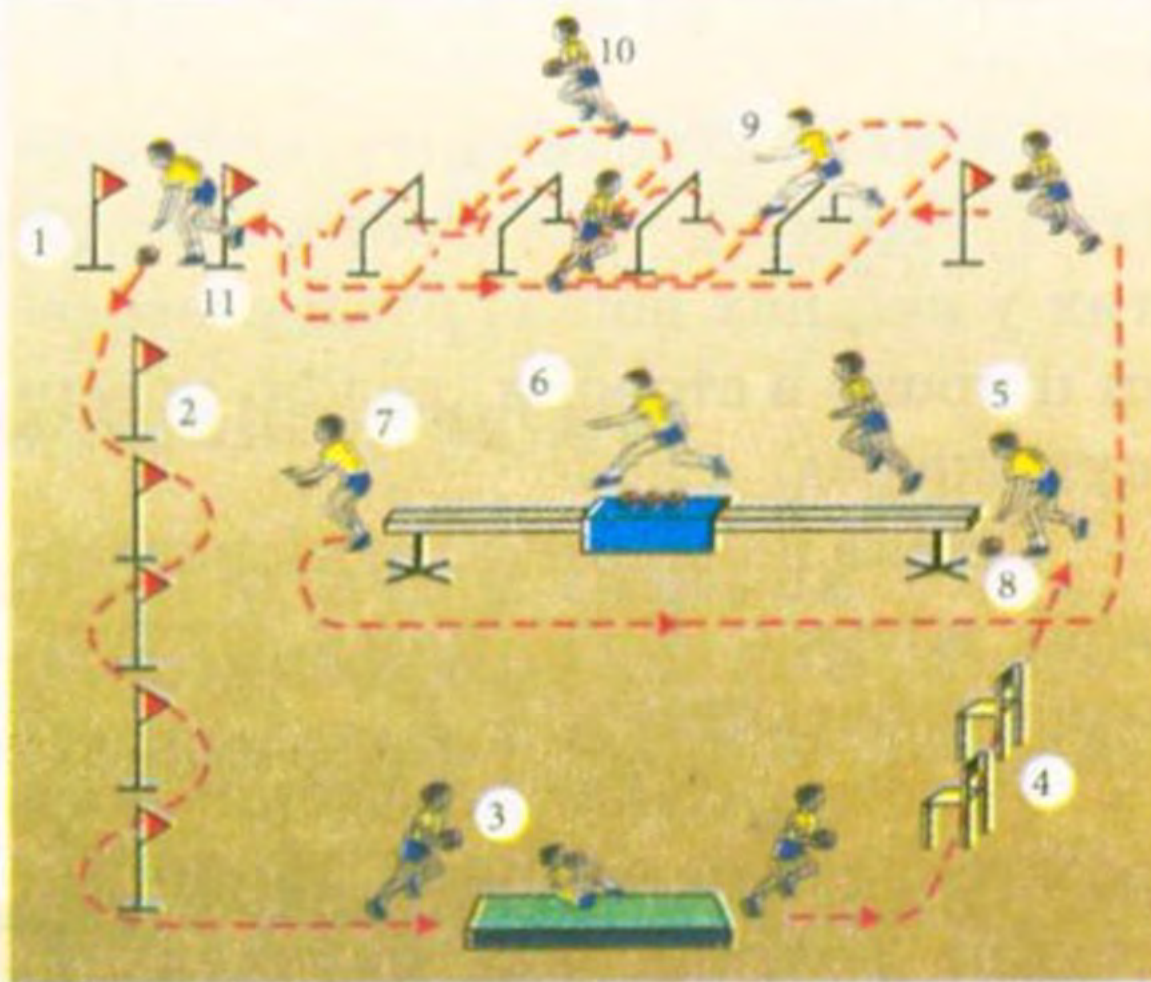
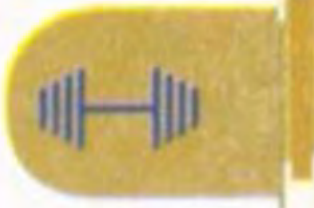
Тренувальні вправи

1. Біг на витривалість с. 88.

2. Смуга перешкод

1. Старт – взяти м'яч.
2. Ведення м'яча.
3. Перекид з м'ячем.
4. Тунель.

5. М'яч покласти.
6. Стрибок через м'ячі, мат.
7. Зіскок.
8. Взяти м'яч.
9. Стрибки.
10. Лабіринт.
11. Фініш – покласти м'яч.



3. Смуга перешкод

1. Добігти до гімнастичних лавок.
2. Перестрибнути через них, відштовхуючись по черзі лівою, правою ногою.
3. Повернутися до першої лавки й оббігти кожну лавку як лабіринт.
4. Добігти до воріт і взяти м'яч.
5. Оббігти з веденням м'яча стійки.
6. Зробити на маті перекид вперед з м'ячем у руках.
7. Прокинути м'яч під стільцями (гімнастичним конем) і самому пролізти слідом.
8. Покласти м'яч біля гімнастичної колоди.
9. Піднятися на колоду.
10. Переступити через мат, що на ній лежить.
11. Зістрибнути з кінця колоди.
12. Повернутися до початку колоди й взяти м'яч.
13. Оббігти з ним стійку біля стартової лінії й далі на фініші покласти м'яч між воріт (де він і лежав спочатку).

Стійки

Ігрові стійки захисника, нападника та воротаря різняться між собою.

Стійка захисника: гравець стоїть на трохи розставлених і зігнутих у колінах ногах; руки розведені широко в сторони, долоні повернуті вперед.

Стійка нападника: руки виставлені вперед; ноги трохи зігнуті, одна нога спереду.

Основна стійка воротаря: ноги розставлені на ширину 25–30 см, ступні розташовані паралельно; руки розведені в сторони, напівзігнуті, кисті розташовані на рівні плеча-шиї, долоні вперед.



Пересування

Техніка пересування кроком, бігом, приставними кроками й «вісімкою» вивчалася в попередніх класах (5 кл., с. 88,114; 6 кл., с. 93).



Тренувальні вправи

1. Біг у колоні по одному на відстані 2 м один від одного навколо майданчика. За сигналом кожен намагається наздогнати попереднього бігуна. Гравець, якого осалили, іде в кінець колони.
2. Троє гравців, тримаючись за руки, біжать від одних воріт до інших. Середній гравець чинить опір.

3. Троє гравців, взявшись за руки, шикуються на одній лінії. Крайні, долаючи опір центрального партнера, просуваються вперед стрибками на одній нозі.
4. Вправу виконують троє гравців. Двоє гравців по краях пересуваються приставними кроками, середній — бігом, повертаючись по черзі до кожного, плескає по піднятих угору долонях своїх партнерів.
5. Три пари гравців стоять на одній лінії, взявшись (попарно) за руки, на відстані 3–4 м один від одного. Пересування парами «вісімкою».



Передачі й ловіння м'яча

Передачі й ловіння м'яча у трійках

Гравці пересуваються за певними напрямками. Розташовуються на позиціях лівого крайнього і лівого напівсереднього розігруючого гравця.

За сигналом вчителя, розігруючий передає м'яч лівому напівсередньому і починає зміщуватися в глибину захисної зони на позицію крайнього захисника. Лівий напівсередній після отримання м'яча передає його лівому крайньому гравцю, а сам починає зміщуватись вздовж дев'ятиметрової лінії. Лівий крайній виконує фінт з передачею м'яча лівому напівсередньому, який після ловіння м'яча виконує кидок у ворота.



Передача м'яча з укороченим замахом (кистю)

Для підтримки високого темпу гри всі передачі варто виконувати якнайшвидше. Швидкість передачі м'яча збільшується за рахунок скорочення замаху руки. Тут головна роль належить енергійній роботі кисті. Гравець, тримаючи м'яч у двох руках на рівні пояса, починає рух, відводячи передпліччя назад, і закінчує його кистю в напрямку передачі. Кистьова передача не тільки найшвидша, а ще й найточніша за інші способи передачі.



Тренувальні вправи

1. Кругові рухи кистями й передпліччями в різних напрямках.
2. Те саме, але з м'ячем у руці.
3. Кистьова передача правою та лівою рукою вправо.
4. Кистьова передача після ведення.

Кидок і ловіння м'яча з відскоком від підлоги

Кидок і ловіння м'яча з відскоком від майданчика застосовується в тих випадках, коли один із партнерів перебуває у вигіднішому положенні, але виконанню йому передачі звичайним способом заважає суперник. Тоді гравець, який здійснює передачу, робить обманний замах та виконує передачу з відскоком м'яча, що для суперника буде несподіваним.

Кидки м'яча з відскоком від майданчика є найважчими для відбиття воротарем, тому що дуже важко розрахувати траєкторію відскоку м'яча, тим більше, що м'яч спрямовується в безпосередній близькості від воротаря.

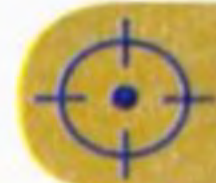



Тренувальні вправи

1. Стоячи спиною до стіни, кинути м'яч двома руками через голову об стіну. Стрибок вгору з поворотом кругом. Приземляючись, піймати м'яч, що відскочив від майданчика.
2. Гравці встають за лінію кола радіусом 1,5–2 м один проти одного. Передаючи м'яч один одному так, щоб він ударявся об майданчик, гравці повинні оббігти коло тричі.



Ловіння м'яча, який летить на різній висоті



Ловлять м'яч здебільшого обома руками. Якщо м'яч ловлять однією, то відразу підхоплюють другою. Ловіння м'яча, що летить на рівні голови та грудей, можна повторити за підручниками минулих класів •  6 кл., с. 94; 5 кл., с. 115.

Щоб спіймати високий м'яч, необхідно підстрибнути, швидким рухом винести руки над головою, повернути кисті назустріч м'ячу. Оволодівши м'ячем, слід зігнути руки в ліктьових суглобах і стати у зручне для подальших дій положення.



Тренувальні вправи

1. Перший гравець за три кроки від стіни, другий — за чотири. Перший кидає м'яч уперед-угору об стінку, другий ловить м'яч. Гравці швидко міняються місцями: тепер другий гравець кидає м'яч об стіну, а перший ловить.
2. Перший гравець за три кроки від стіни, спиною до неї, другий — за чотири кроки, обличчям до стіни. Перший кидає м'яч назад-угору об стіну так, щоб м'яч відскочив від стіни, другий ловить м'яч. Гравці швидко міняються місцями.



Кидок у стрибку з опорного положення з підкручуванням м'яча

Кидки у ворота є найважливішим елементом гри в гандбол. Особливо складним для прийому воротарем є кидок у стрибку з опорного положення з обертанням м'яча. Зазвичай цей кидок застосовують під час атаки з крайніх позицій. Залежно від місця кидка, м'ячу надається обертання навколо повздовжньої осі вліво або вправо. Обертання м'яча досягають енергійним поворотом передпліччя й кисті, до якого додається активний рух пальців, в результаті змінюється напрямок відскоку.

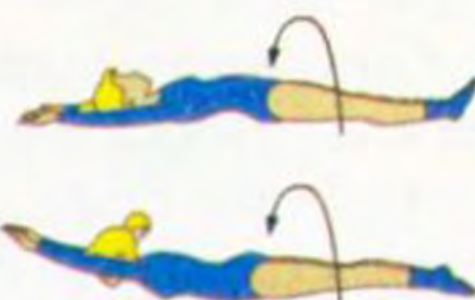


Для опанування кидком з підкручуванням, слід навчитися перекидам і перекатам вліво та вправо; падінню вперед з приземленням на руки, живіт, стегна.




Тренувальні вправи

1. Вихідне положення – упор сидячи на п'ятах. Перекат убік з послідовним торканням майданчика лівим передпліччям, плечем, лівим боком, спиною та правим боком. Те саме в інший бік.
2. Вихідне положення – напівприсід ноги нарізно у групуванні. Перекат убік зігнувшись.
3. Вихідне положення – лежачи на животі руки вгору. Перекат на правий бік, на спину й назад.
4. Вихідне положення – основна стійка. Стрибком уперед обпертися на руки та, згинаючи їх, перекотитися на живіт.



ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

Пересування в захисній стійці

Виконання цього прийому розглядалось в попередніх класах за  6 кл., с. 98. Він є основою для навчання перехопленню м'яча під час передачі суперника, бо результат гри у захисті визначається насамперед умінням нейтралізувати нападників. Опікайте суперника так, щоб звести до мінімуму його можливості для атаки воріт. Більше того, докладіть всіх зусиль, щоб позбавити його шансу взяти участь у розіграші м'яча.



1. Пересування в стійці захисника в різних напрямках.
2. Вправа виконується в трійках. Захисник розташовується між нападниками. Нападник із м'ячем атакує захисника, котрий намагається не пропустити та перешкодити йому зробити передачу м'яча партнерові. Після того як м'яч передано другому нападникові, захисник повертається кругом, виконує опіку другого нападника.
3. Вправа виконується в четвірках (три нападники і один захисник). У кожній четвірці два м'ячі. Гравці з м'ячем передають його по черзі третьому нападникові. Захисник активно заважає нападникові одержати й передати м'яч партнерам.

Блокування у стрибку

Щоб не дати нападникові вийти на вільне місце та виконати кидок по воротах, захисник займає позицію між воротами й нападником. Таке розташування захисника щодо нападника називають блокуванням. Блокувати гравця можна з м'ячем і без нього. Блокувати гравця з м'ячем означає тілом перепинити йому рух у якомусь напрямку, а руками не дати кинути м'яч по воротах або передати партнерові. Блокування завжди виконується обома руками.

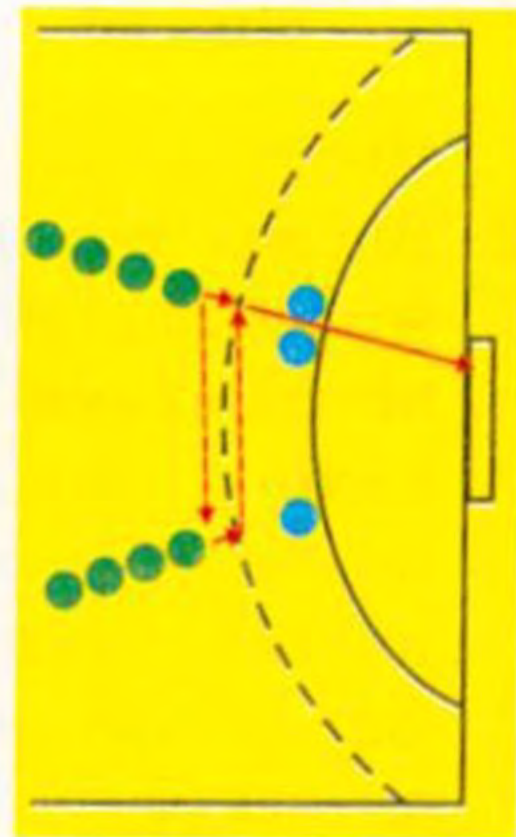
Якщо нападник без м'яча зайняв позицію впритул до майданчика воріт, захисник стає перед ним з того боку, з якого розвивається атака.



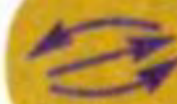


Тренувальні вправи

1. Захисники розташовуються біля лінії майданчика воротаря: двоє — на лівій позиції, один — на правій. Дві колони нападників із м'ячем — напроти них. Гравець передає м'яч своєму партнерові із протилежної колони, який імітує кидок і повертає м'яч гравцеві, а той своєю чергою, долаючи блокування захисників, виконує кидок.
2. Вправа виконується в трійках (два нападники і захисник). Нападники володіють м'ячами та, по черзі виконуючи відволікальні дії, обходять захисника, потім повертаються й послідовно виконують кидки м'яча. Захисник перешкоджає обведенню, а надалі блокує кидки.



1. Чим відрізняється техніка виконання стійки захисника, нападника та воротаря?
2. Особливості виконання передачі м'яча з укороченим замахом.
3. Коли і як застосовують кидок у стрибку з опорного положення з підкручуванням м'яча?
4. Як здійснювати блокування гравця з м'ячем і без нього?
5. Яке розташування захисника щодо нападника називають блокуванням?



Індивідуальні дії

Обманні рухи (фінти) — це рухи гравця тулубом або рукою, з м'ячем або без нього, на місці або в русі, мета яких — примусити захисника перейти до захисних дій, перш ніж нападник почне справжні дії.



Фінти пересуванням і відкритий відхід без м'яча та з м'ячем

Нападник, зближаючись із захисником, усім своїм виглядом (робить крок ногою вперед-уліво, нахиляє тулуб ліворуч, туди ж дивиться) показує, що хоче пройти з лівого боку. Потім ліву ногу сильно згинає й різко відкидає тулуб вправо. Наступний крок робиться вже вправо-вперед. Захисник не встигає переміститися, і нападник проходить з іншого боку.

При виконанні фінту із двома відволікальними кроками нападник змушує пересуватися захисника спочатку ліворуч, потім праворуч й, нарешті, проходить ліворуч від захисника.



Виконувати фінти найкраще після ловіння м'яча, коли нападник має право на три кроки й ведення м'яча.



Тренувальні вправи

1. Гравці розташовуються в колону. Кожний гравець володіє м'ячем. Останній гравець за сигналом оббігає тих, хто стоїть попереду, «змійкою» перекладаючи м'яч із руки в руку навколо тулуба та стає спереду колони.
2. Те саме. Той, хто стоїть попереду, при наближенні до нього гравця виконує крок уліво або вправо. Гравець, що переміщається, повинен обійти його з іншого боку.

Групові дії

Взаємодія під час нападу

Окрім індивідуальних тактичних дій на результат гри суттєво впливає взаємодія гравців. Прикладом цієї взаємодії може бути виконання атакуючої комбінації «швидкий прорив».

Швидкий прорив ставить за мету використати тимчасову неорганізованість противника, яка виникла в момент втрати м'яча. Найчастіше швидкий прорив удається зробити після:

- а) перехвату м'яча;
- б) ловіння м'яча воротарем;
- в) оволодіння м'ячем, що відскочив від воріт або відбитим воротарем;
- г) порушення правил нападаючим.

Прорив можуть здійснювати 1 або 2–5 гравців за рахунок однієї довгої передачі або кількох передач між нападаючими, які пересуваються по всій ширині майданчика.

Найпростішим і найефективнішим способом вважають швидкий прорив довгою передачею на гравця, який виходить вперед.

Швидкість і особливо швидкісна витривалість – важливі умови результативності швидкого прориву.



1. Гравець, який стоїть в кутку майданчика, передає м'яч своєму воротареві, а сам стрімко втікає в атаку з відривом. В центрі майданчика нападаючий, не знижуючи швидкості бігу, повертає голову в сторону воротаря і отримує від нього м'яч (на частині суперника), завершуючи атаку кидком м'яча у ворота.
2. Два гравці стрімко біжать в атаку з відривом, воротар передає м'яч тому нападаючому, який виявляється ближче до воріт суперника. Вправу можна видозмінити: той, хто отримав м'яч, стає нападаючим, а його партнер – захисником, що заважає зробити кидок у ворота.

Командні дії

Напад «швидким проривом» 2–4, 3–3

Для стрімкого нападу характерна велика кількість варіантів. Особливо часто в атаці з відривом нападаючі діють, маючи деяку чисельну перевагу. Реалізується ця перевага з урахуванням наступних вимог:

- при співвідношенні 2–4 двоє нападаючих обов'язково атакують по краю, намагаючись «розтягнути» захисників. Двоє інших не повинні атакувати «в лінію». Їх завдання – ще більше розконцентрувати дії захисників. Закінчується атака після передачі м'яча тому, хто відкрився;
- при рівному співвідношенні нападаючих і захисників, наприклад 3–3, стрімкий напад розвивається з використанням відволікаючих дій, фінта, зворотного пасу і завершується як атака з ходу.

ТАКТИКА ЗАХИСТУ

Індивідуальні дії. Опіка гравця без м'яча і з м'ячем

Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального вміння кожного гравця діяти проти суперника, коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, гравці в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

Закривання — переміщення з метою перешкодити суперникові отримати м'яч.




Той, що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил, швидкості бігу суперника, персонального завдання.

Перехоплення — дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим опікуваному суперникові.



Тренувальні вправи

1. Нападники переміщаються вздовж лінії вільних кидків, змінюючи швидкість руху. Захисники в лінії майданчика воротаря намагаються зберегти встановлену відстань між ними.
2. Нападники переміщаються вздовж лінії вільних кидків та імітують кидки м'яча у ворота. Захисник по чергово виконує блокувальні дії із виходом уперед з метою ретельнішої опіки нападника.
3. Два захисники розташовуються один за одним, один — біля позначки 7 м, другий — на лінії вільних кидків. Три нападники розташовуються вздовж лінії вільних кидків.



Вправу починає центральний нападник, який може кинути м'яч у ворота або віддати його одному зі своїх партнерів. Після передачі м'яча він же бере участь у вправі. Передній захисник повинен перешкодити кидку м'яча у ворота. Задній захисник повинен визначити напрямок передачі й вийти до нападника, котрий отримав м'яч. У цей час передній захисник починає опікувати протилежного півсереднього нападника.

Командні дії. Зонний захист 6-0, 5-1

Зонний захист полягає в тому, що кожен гравець команди захищає певну ділянку майданчика, протидіючи будь-якому суперникові, що опинився в його зоні. До гравця, який володіє м'ячем, виходить найближчий захисник, а решта пересувається для того, щоб заповнити зону, яка звільнилася.

Найпоширенішим варіантом зонного захисту є розташування гравців 6-0 і 5-1.

Під час захисту 6-0 члени команди, що перебувають у зоні захисту, діють гравець проти гравця. Захисники, пересуваючись уздовж лінії ділянки воротаря, міняються підопічними гравцями, якщо ті пересуваються перехресно, і в такий спосіб заважають нападаючому кинути м'яч у ворота. Решта гравців захисту підстраховують дії своїх партнерів, пересуваючись у бік передачі м'яча.

Під час захисту 6-0 захисники не виділяють окремого опікуна для гравця, який діє біля лінії, а «передають» його один одному.

Особливість захисту 5-1 – персональна опіка гравця нападу, який діє в лінії. Головне завдання гравця, який виходить вперед, – порушити взаємодії гравців другої лінії і, якщо є така можливість, не допустити нападаючого здійснити кидок у ворота з далеких відстаней у центральній зоні нападу.



- 1. Які вимоги до реалізації чисельної переваги?*
- 2. Що таке перехоплення?*
- 3. З якою метою виконують фінти під час гри?*



Технічна і тактична підготовка юного волейболіста

Техніка волейболу розглядається як система рухових дій, спрямованих на вирішення конкретних завдань у грі з урахуванням ігрових ситуацій.

Враховуючи специфіку волейболу, оволодіння вдосконаленою технікою має вирішальне значення для досягнення високої спортивної майстерності.

Техніка волейболу включає в себе комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Досконала техніка створює сприятливі умови для успішної гри в захисті і нападі, дозволяє економно витратити сили протягом усієї гри.



Раціональна техніка дає можливість досягти значних спортивних результатів не тільки високим гравцям, а й волейболістам, які не мають високого зросту.

Тактика гри – це доцільні узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

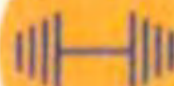
Під час змагань залежно від ігрової обстановки, яка виникає на майданчику, волейболісти застосовують найбільш ефективні ігрові прийоми в різних епізодах гри.

Тактика гри визначає засоби і форми ведення гри проти кожного окремого суперника в конкретних умовах.

Тактика гри тісно пов'язана з технікою і залежить від рівня технічної підготовки волейболістів.

Технічна і тактична види підготовки є найбільш важливими в загальному процесі підготовки юного волейболіста.

Правила безпечної поведінки на заняттях по волейболу



Приходьте на заняття тільки в спортивному одязі та взутті.

Приходьте на заняття з коротко підстриженими нігтями.

До початку гри разом з друзями приберіть майданчик. На ньому не повинно бути зайвих предметів, таких як скло, каміння та предмети, що можуть призвести до травми.

Грайте виключно за правилами.

Після занять не залишайте м'ячі на майданчику.

Забороняється:

Мати на одязі гострі та колючі предмети, годинники.
Порушувати дисципліну та правила поведінки під час занять волейболом.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка має важливе значення для гри у волейбол: часто саме вона сприяє перемозі над командою суперника.

Це пов'язано з тим, що гра у волейбол включає в себе несподівані та швидкі пересування, стрибки, падіння та інші дії. Гарний рівень фізичного розвитку необхідний при виконанні технічних прийомів та вирішенні технічних завдань.

Фізичну підготовку поділяють на спеціальну та загальну.

Загальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, удосконалення функціональних можливостей.

Виберіть 6–8 загальнорозвиваючих, бігових та стрибкових



вправ із розділів «легка атлетика», «гімнастика». Вони допоможуть розігріти м'язи і підготувати серцево-судинну систему до навантажень.

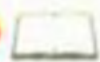


Без виконання підготовчих вправ заборонено розпочинати будь-яку гру!



1. Для чого волейболісту потрібно бути гарно фізично підготовленим?
2. Що необхідно виконати перед початком гри?



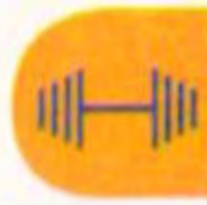
Тренувальні вправи на зміцнення фаланг пальців ♦ 
6 кл., с. 132.



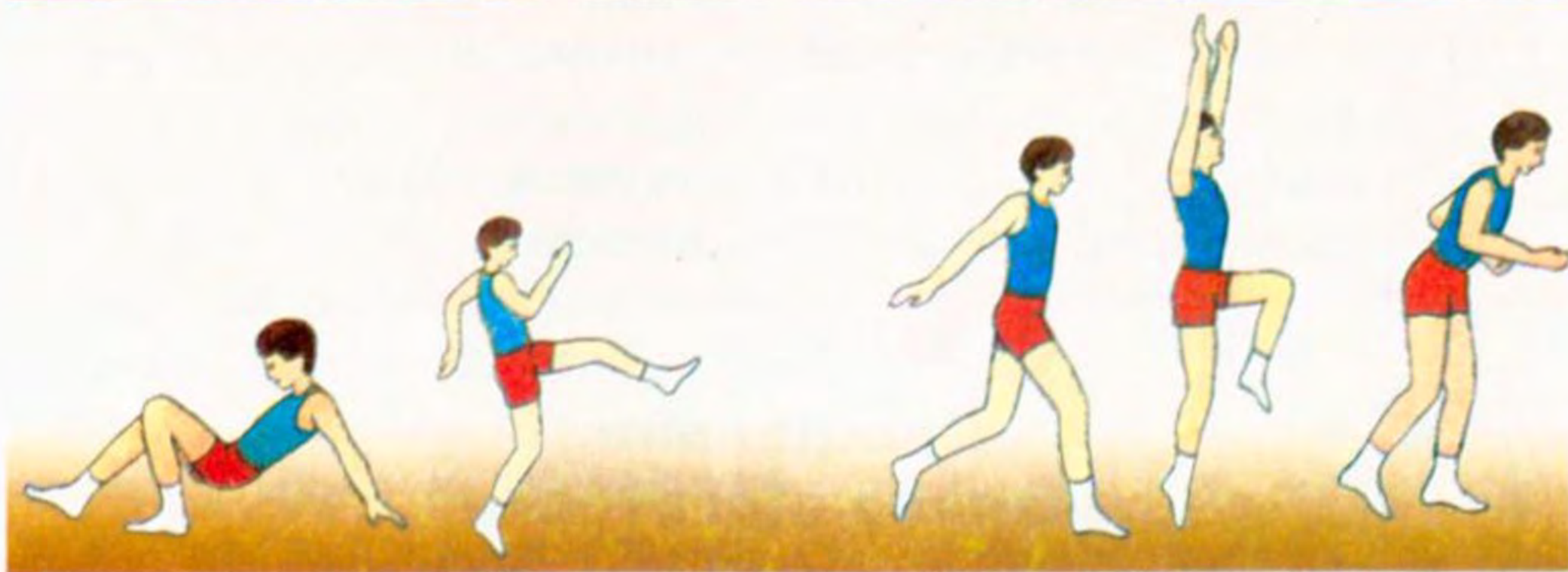
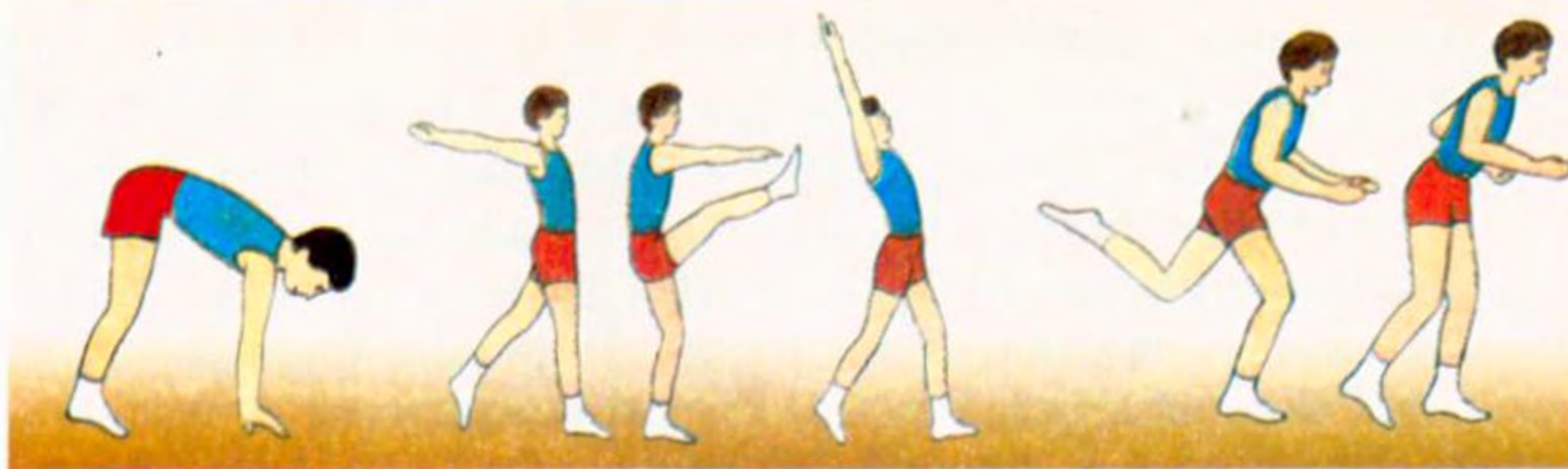
1. Напружене стискання пальців рук у кулак і випрямлення пальців (у положенні рук вперед, в сторони, донизу, догори).
2. Пружні натискання однією рукою на іншу у положенні пальці разом та розгорнуті.
3. Пружне повертання кистей різних вихідних положень зігнутих рук долонями назовні з одночасним випрямленням рук униз, вперед, вгору.
4. Розтягування рук убік. Пальці рук зчеплені з напругою. 3–5 сек. виконується розтягування, потім 5–10 сек. відпочинок.
5. В упорі стоячи зігнувшись, спираючись на пальці рук, опускання на всю долоню.



Тренувальні вправи



1. Ходьба з поступовим збільшенням темпу до максимального (руки зігнуті в ліктях).
2. Ходьба з відведенням прямих напружених рук на кожний крок убік-назад та вгору-вниз.
3. Ходьба на носках, п'ятках, внутрішній та зовнішній сторонах стоп.
4. Ходьба з високим підніманням стегна, поворотами тулуба, напівприсіді, присіді, з випадами та поворотами тулуба.
5. Ходьба зі змахом ноги. Намагайтеся не згинати ногу в колінному суглобі.



6. Ходьба з обертанням навколо й випадами.
7. Ходьба на руках і ногах спиною вперед.
8. Біг з викиданням ніг вперед-вгору.
9. Біг з закиданням гомілки назад-вгору.
10. Біг з коловим рухом рук та стрибками.



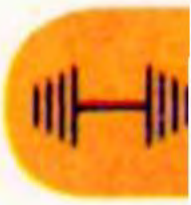
Тренувальніправи для формування координації рухів, постави

1. Ходьба на носках і п'ятках з утриманням на голові невеликого мішечка.
2. Ходьба на прямих і трохи зігнутих ногах з гімнастичною палицею на з'єднаних лопатках.
3. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба на підлозі. На рахунок 1–6 руки за голову, потягнутися, 7–8 – розслаблення. Робити 4–6 разів.
4. Лежачи на грудях, руки за спиною, кисті з'єднані в «замок». Підвести голову і плечі, руки відвести назад угору і тримати на рахунок 1–6. На рахунок 7–8 – вихідне положення. Робити 4–6 разів.
5. Лежачи на грудях, руки вгору. Відвести назад злегка зігнуту ногу, захопити її однойменною рукою за ступню і потягнути до голови, голову і плечі підняти. Тримати 5–7 сек. Виконувати 2–3 рази кожною ногою.
6. Лежачи на грудях, руки вгору. Підняти обидві зігнуті ноги, захопити їх руками за ступні і потягнути до голови. Тримати 6–8 сек. Робити 3–5 разів.
7. Піднімання на носки, згинання ніг у колінах та тазостегнових суглобах, махи ногою у різних площинах, обертання, випаді з пружним похитуванням, підстрибування з основної стійки, напівприсіду, присіду.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, які сприяють успішній грі в волейбол.

Цей вид підготовки сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму волейболіста, що є необхідним для удосконалення рухових навичок.

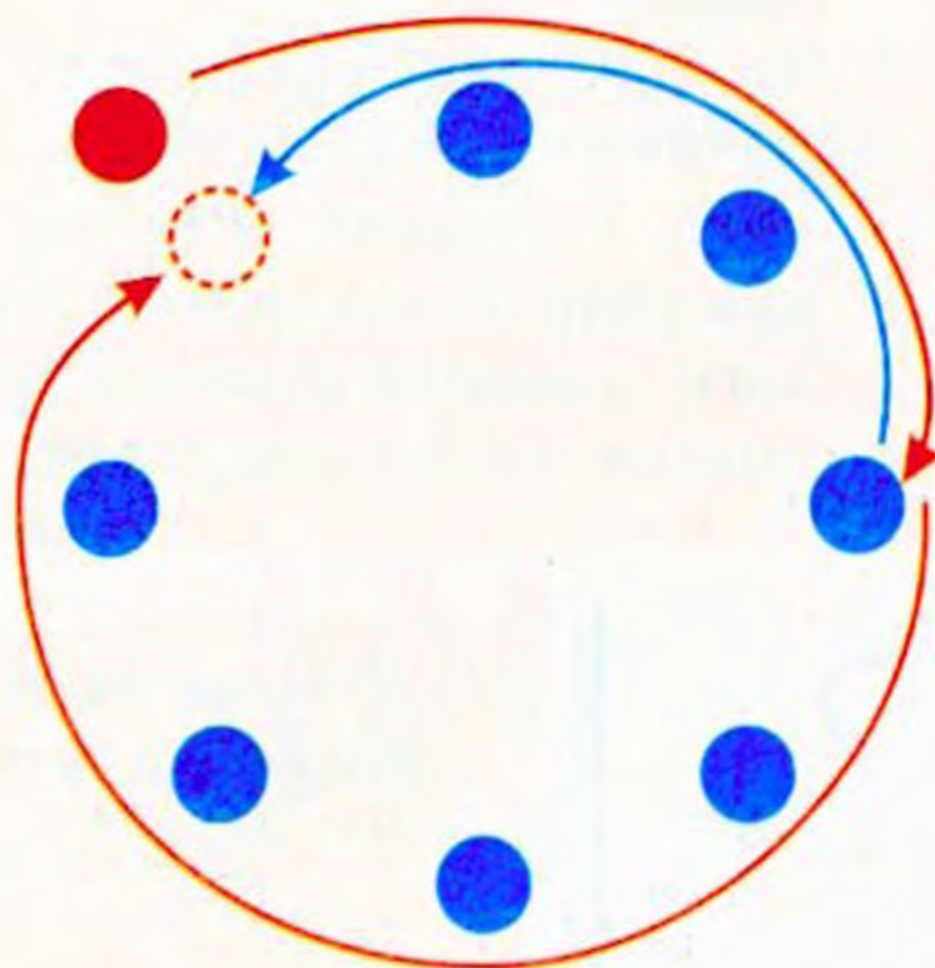


Тренувальні вправи для розвитку швидкості

1. Біг у перемінному темпі. Чергування бігу у середньому темпі з прискоренням.
2. Біг з високим підніманням стегна у максимальному темпі.
3. Стартові прискорення за зоровими і слуховими сигналами.
4. Стартові прискорення із різних вихідних положень (високий, низький старт, із упору сидячи, стоячи боком, спиною до напрямку руху).
5. Біг з граничною швидкістю на 10–15 метрів.
6. Біг на короткі відрізки 7–10 метрів зі зміною напрямку.
9. Біг по квадрату 9х9 – прискорення, зупинка-імітація прийому (передачі) м'яча, поворот вліво (вправо) – прискорення, зупинка і т. д.
10. Пересування вздовж сітки з імітацією блоку в зонах 2,3,4.

Рухлива гра «Хто раніше?»

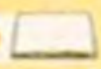
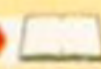
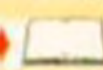
8–10 учнів створюють коло і розташовуються обличчям до центру. Ведучий гравець залишається назовні і, пересуваючись, торкається будь-кого з гравців. Після цього ведучий рухається вправо, а гравець, якого торкнулись, – вліво, намагаючись раніше зайняти звільнене місце. Гравець, який прибіг другим, стає ведучим.





Тренувальні вправи для розвитку спритності

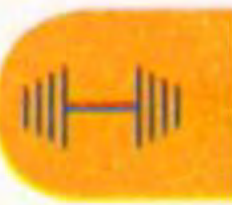
Для успішної гри у волейбол дуже важливі успішні високо координовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в різних складних умовах гри, що постійно змінюються.

1. Човниковий біг 9–3–6–3–9 (цифри позначають дистанцію бігу по волейбольному майданчику в метрах) ♦  6 кл., с. 137. Акробатичні вправи відомі з попередніх класів, пригадайте їх і виконуйте самостійно ♦  5 кл., с. 38.
2. Одиночні та численні стрибки з місця і розбігу з наступним поворотом на 90, 180, 360 градусів ♦  6 кл., с. 137.
3. Акробатичний стрибок-перекид вперед через перешкоду – після короткого розбігу стрибок у «вікно» (гімнастичний круг) – ривок 3–5 м – стрибок на канат – лазіння канатом вгору і вниз – ривок до фінішу.
4. Біг через перешкоди різної висоти.
5. Стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 90°, 180°, 360°. Після повороту прийом або передача м'яча.
6. Виконання блоку, поворот на 180° – прийом або передача м'яча.
7. В парах: відстань 4–6 м. Після передачі м'яча зверху двома руками партнеру гравець виконує перекид вперед або назад.
8. В парах: один гравець на лицьовій лінії в різних вихідних положеннях (лежачи, у напівприсіді, у повному присіді і т. д.). Другий гравець знаходиться на лінії атаки і виконує удар об підлогу, перший після відскоку м'яча від підлоги повинен встати, виконати пересування до м'яча і повернути його партнеру, передачею знизу або зверху.



1. Які вправи слід виконувати для розвитку кистей рук, формування постави?
2. Які вправи розвивають швидкість і спритність?

Естафета з перешкодами



Гравці діляться на дві рівні команди та шикуються в колони перед акробатичними доріжками (або на траві). На відстані 10 м від направляючого гравця знаходяться набивні м'ячі (відстань між ними 4 м). За сигналом, направляючі гравці обох команд, підбігаючи до першої перешкоди, виконують довгий перекид вперед. Після подолання останньої перешкоди гравець прискорюється до розташування своєї команди і стає останнім.

Перемагає команда, яка закінчує гру першою.

«Стрибки через мотузок»

Двоє гравців, тримаючи товстий мотузок з обох кінців, починають обертати його повільно, але рівномірно. Третій, або група, вишикувавшись у ряд, стрибають по одному, намагаючись не торкнутися мотузка. Хто його торкнеться ногою, замінює одного з тих, хто обертає мотузок.



Тренувальні вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей •  6 кл., с. 139.

1. Згинання і розгинання кистей з напруженням.





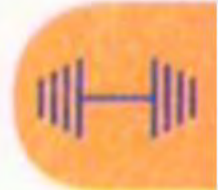
2. Рухи напруженої кисті в різні боки.
3. Обертання напруженої кисті.
4. Згинання і розгинання, обертання кистей з гантелями вагою 1–2 кг.



5. Підкидання набивних м'ячів вагою 1–2 кг кистями.
6. Кидання і ловіння набивного м'яча вагою 1–2 кг в парах від грудей та із-за голови (відстань 3–6 м).
7. Згинання і розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50 градусів до неї.
8. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тулуб тримати прямо.
9. В упорі лежачи переміщення на прямих руках вліво та вправо. Тулуб не згинати.
10. В упорі лежачи по чергове піднімання рук убік, вперед, назад.
11. В упорі лежачи послідовне розведення рук убік та повернення до вихідного положення.



Гарна стрибучість – необхідна умова для успішної гри в волейбол. Стрибучість волейболіста повинна бути не тільки швидкою, а й своєчасною.



1. Стрибки на місці та з просуванням уперед на одній, двох ногах.
2. Стрибки через одну чи дві гімнастичні лави, поставлені одна на одну, відштовхуючись двома ногами з місця (чи з розбігу).
3. Стрибки з висоти 30–90 см на підлогу, або гімнастичні мати з наступним стрибком угору.
4. Багаторазові стрибки з діставанням різних предметів у залі, а також гілок і листя дерев на вулиці; стрибки на піску.
5. Стрибки через скакалку на двох ногах.
6. Стрибки через скакалку на одній нозі.

Естафета «Стрибок за стрибком»

Гравці поділяються на дві рівні за кількістю команди і стають по два гравці в дві колони паралельно на відстані 4–5 м одна від одної. В кожній колоні всі пари гравців тримають за кінці короткі скакалки на відстані 50–60 см від підлоги. За сигналом перша пара кладе скакалку на підлогу, і обидва гравці швидко рухаються ззовні своєї колони в її кінець, потім послідовно перестрибують через скакалки усіх пар до своєї скакалки, і займають вихідне положення. Потім друга виконує ті ж самі дії. Таким же чином стрибають і всі інші учасники гри. Виграє команда, яка раніше закінчить гру.




1. Які рухливі ігри сприяють розвитку спритності, швидкості, сили?
2. Які вправи розвивають силу?



Техніка гри в нападі

Техніка гри в нападі складається з техніки пересувань і техніки володіння м'ячем (передачі, подачі, нападаючого удару).

•  6 кл., с. 141.



Пересуватися по майданчику можна кроком, стрибком, бігом.

Перехресні кроки застосовують, коли є досить часу для виконання прийому гри.


Приставні кроки виконують праворуч, ліворуч, вперед, назад. Починають рух з ноги, що стоїть ближче до напрямку пересування. Важливо, щоб після цього ваша стійка не зазнала значних змін. Приставні кроки застосовуйте для пересування на незначні відстані. Для подолання відстані, що дорівнює двом приставним крокам, застосовуйте подвійний крок. Рух розпочинайте з ноги, яка стоїть далі по напрямку пересування, а потім виставляйте іншу ногу на крок уперед.

Більш швидкий спосіб пересування – це стрибок. Це спосіб пересування по майданчику на відстань подовженого приставного або подвійного кроків з фазою польоту.

Біг застосовують у тих випадках, коли необхідно швидко подолати відстань від 3 до 7 м і більше.

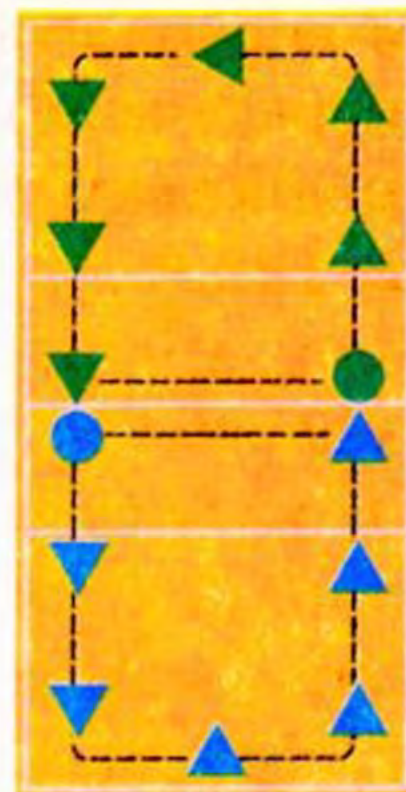
Найчастіше в грі у волейбол всі три види пересувань поєднуються. Ці сполучення способів пересувань можуть бути заздалегідь передбачені волейболістом (наприклад, розгін для нападаючого удару і стрибок). Але найчастіше доводиться приймати рішення і виконувати дії у відповідь на дії суперника в умовах обмеженого часу. Для цього ви повинні бути завжди напоготові негайно почати пересування з найвищою швидкістю.



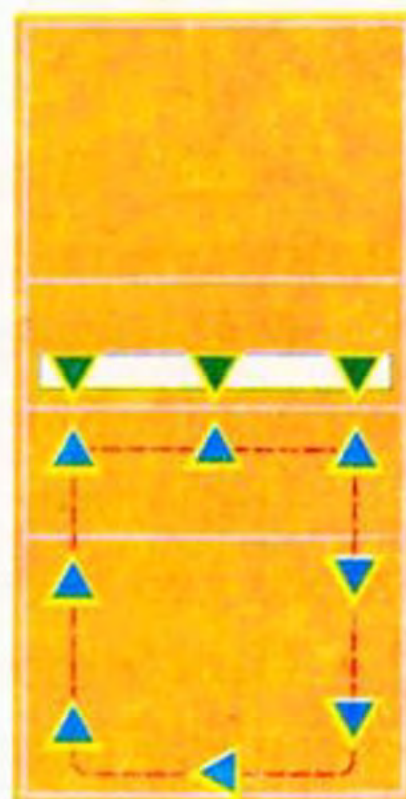
Тренувальні вправи для удосконалення пересування майданчиком:  6 кл., с. 142.

1. Одна нога вперед на 1–2 ступні, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Переступайте з ноги на ногу, щоб центр ваги тіла був на передній частині ступні.
2. Після ходьби, пересування приставними кроками, займіть зручну стійку для передачі м'яча.
3. Біг спиною вперед 3–6 м, зупинка, прийміть середню стійку.
4. Прискортесь з лицьової лінії до лінії нападу, зупиніться, прийміть середню стійку.
5. Поеднуйте різні способи пересування на майданчику: приставним кроком, перехресним кроком, подвійним кроком, стрибком, бігом.

6. Волейболісти розміщуються на майданчику. За сигналом ведучого біля сітки починають імітацію стрибка, удару і блокування, а на майданчику імітацію передачі двома руками зверху. Після цього кожний гравець швидко переміщується на місце партнера і повторює його дії.

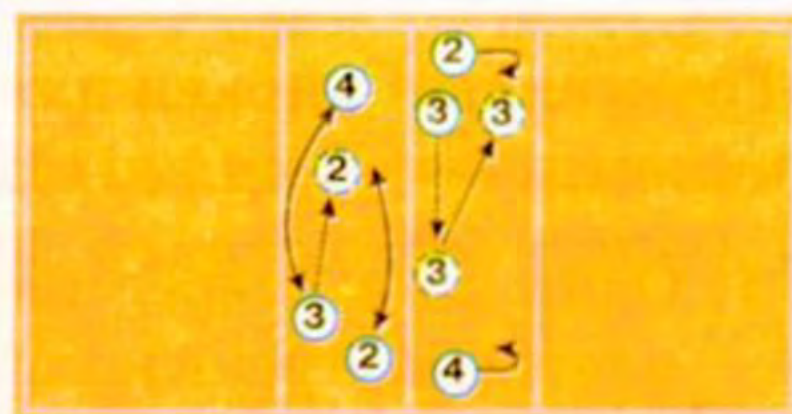


7. Три гравці стоять на гімнастичній лаві і тримають м'ячі над сіткою. З іншого боку гравці пересуваються вздовж сітки, кожного разу торкаються м'яча, імітуючи передачу двома руками зверху.





8. Швидке пересування зв'язуючого гравця зони 3 між нападаючими зонами 2 і 4. Гравці зон 2 і 4 виконують передачі зверху двома руками на різну відстань, а зв'язуючий гравець швидко пересувається до м'яча і виконує передачу гравцям зон 2 і 4 для нападаючого удару.



1. Які стійки волейболіста ви знаєте?
2. Як можна пересуватися по майданчику?

Передача м'яча двома руками зверху

Передачі є основними прийомами техніки гри у волейболі. Розрізняють верхню і нижню передачі. Раніше вивчалася передача м'яча двома руками зверху, ця передача є найбільш надійною і точною. Згадайте техніку її виконання. 📖 5 кл., с. 132.




📖 6 кл., с. 143. Передачу м'яча двома руками зверху виконують на різну відстань і з різною висотою.

Розрізняють передачі короткі (у межах однієї зони майданчика), середні (із зони 3 в зону 4) і довгі (із зони 4 в зону 2).

Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 метрів заввишки) і високими (понад 2 м).

При виконанні довгих та високих передач вам необхідно активно розгинати ноги, щоб передача була точною.

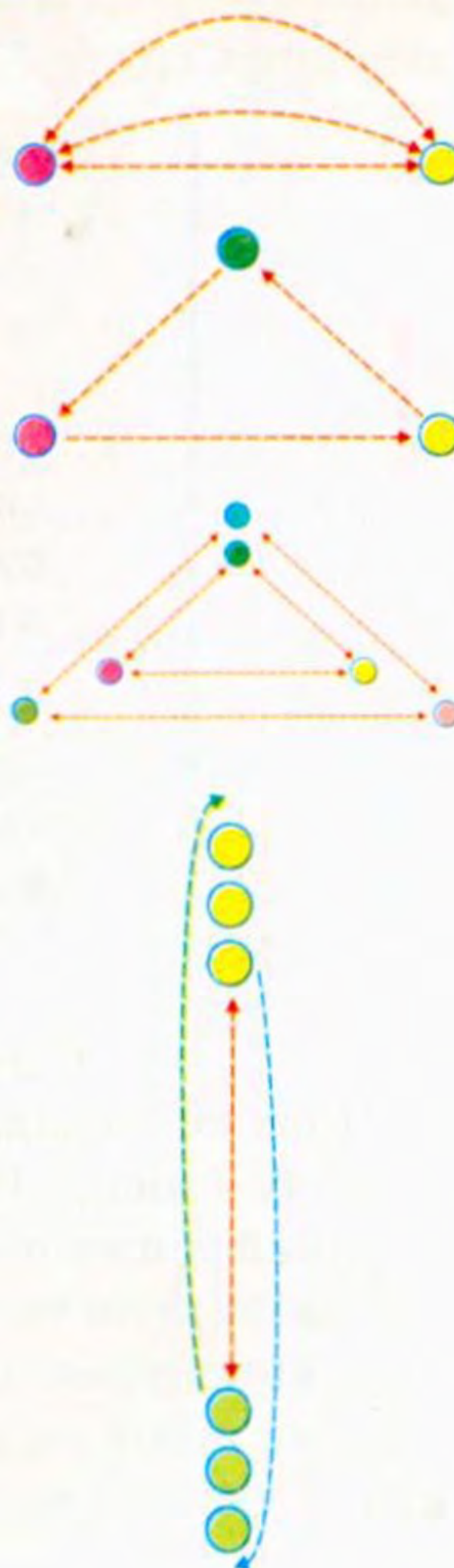


1. Передача м'яча двома руками зверху на місці над собою. Висота передачі 1–3 м.
2. Передача м'яча двома руками зверху в стінку на місці та переміщуючись у різних напрямках.  6 кл., с. 144.
3. Передача м'яча двома руками, зверху в парах. Відстань між гравцями, що стоять один навпроти одного 4–8 м.
4. В парах: відстань між гравцями 4–7 м. Передача м'яча двома руками зверху з різними траєкторіями (низькою, середньою та високою).

5. Передача м'яча двома руками зверху в трійках. Відстань між гравцями 4–6 м. Гравці по чергово передають м'яч один одному, змінюючи траєкторію передачі.

6. Передача м'яча двома руками зверху в трійках. Шість гравців утворюють два трикутники. Один трикутник вписаний в інший. Відстань між гравцями трикутника – 4–6 м. Кожна група грає своїм м'ячем, періодично змінюючи напрямок і траєкторію передачі.

7. Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах. Дві групи гравців розташовуються одна проти одної на відстані 5–7 м. Один із гравців, що стоїть попереду, виконує передачу першому гравцю протилежної колони. Після передачі гравець займає місце в кінці протилежної колони. Його дії повторюють інші гравці.





«Естафета з передачею м'яча»

Гравці поділяються на дві різні за кількістю гравців команди, кожна з яких шикується в колону по два, паралельно і на деякій відстані одна від одної. Відстань між стартом і фінішем 12–15 м. Один гравець з кожної пари направляючих тримає м'яч. За сигналом, передні пари починають рухатись до лінії фінішу, виконуючи передачу м'яча двома руками зверху над собою. Досягнувши фінішу, гравці повертаються назад, передаючи м'яч в парах, до своїх колон і останньою передачею передають м'яч наступній парі гравців. Якщо у когось із гравців м'яч впаде на підлогу, він повинен продовжити рух з виконанням передачі з цього місця. Виграє команда, яка раніше закінчить гру.



Пам'ятайте, що точна передача є основою всієї гри. Постійно тренуйте її.

1. Виконавши передачу м'яча не стежте за ним, а негайно готуйтеся до наступних дій.
2. Готуючись до виконання передачі, враховуйте ситуацію на своєму майданчику і на стороні суперників. Вчіться бачити не тільки м'яч, а й весь майданчик.



1. Які види передач м'яча розрізняють у волейболі?
2. Які вправи слід виконувати для удосконалення передачі м'яча двома руками зверху?

Прямий нападаючий удар

Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та в стрибку з місця. Розбіг складається з 2–3 кроків, але найважливіший з них останній, який виконують стрибком. Третій, останній, крок тим довший, чим вища швидкість розбігу. Цей крок виконують широким стопорним рухом за рахунок різкої постави стопи на носок. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад, а на останньому кроці



виносяться вперед. При стрибку ноги розташовані паралельно на ширині 20–30 см одна від одної. Відштовхуються перекатом ступнів з п'яток на носки, випрямленням ніг і тулуба.

Дуже важливо, щоб рухи гравця були погоджені у момент приставляння однієї ноги до іншої: руки ідуть вниз з таким розрахунком, щоб випрямлення ніг відбулось одночасно з рухом рук вгору. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працює права рука, яка виконує удар.



При замаху волейболіст прогинається в попереку, праву руку, зігнуту в лікті, відводить назад за голову, а зігнуту в лікті ліву руку підіймає на висоту плеча. Ударний рух починається зі швидкого згинання тулуба. Рука, що б'є, розгинаючись в ліктьовому суглобі, починає рух вперед-вгору з виведенням передпліччя вперед. Кисть б'є по задній-верхній частині м'яча, який перебуває вище й трохи спереду голови. Після удару гравець приземляється на носки, згинаючи ноги, тулуб. Напівзігнуті руки опущені вниз.



Тренувальні вправи

1. Стрибки з місця з імітацією нападаючого удару.
2. Стрибки з імітацією нападаючого удару з місця, з одного, двох та трьох кроків розбігу.
3. Стрибок з розбігу з діставанням баскетбольного кільця.



4. Два гравці розташовуються біля стінки. Один з них підкидає м'яч догори – інший виконує нападаючий удар об підлогу в стінку з відстані 2–3 м.
5. Нападаючий удар на низькій сітці зі свого підкидання.
6. Два гравці розташовуються біля сітки. Один з них підкидає м'яч догори, інший з розбігу виконує нападаючий удар через сітку.
7. Два гравці розташовуються біля сітки. Перший гравець розташовується на лінії атаки, а інший робить передачу зверху двома руками першому гравцю, який виконує нападаючий удар.
8. Гравці з м'ячами шикуються в колону в зоні 4. Гравець, який виконує передачу, – у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар. Гравець, який виконав удар, переходить у протилежну колону.
9. Гравці з м'ячами розташовуються у зоні 2. Гравець, який виконує передачу, – у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар. Гравець, який виконав удар, переходить у протилежну колону.
10. Нападаючі удари в різні зони майданчика.



1. Як правильно виконувати прямий нападаючий удар?
2. Які вправи слід виконувати для удосконалення прямого нападаючого удару?


Подачі

В волейболі подачу використовують не лише для того, щоб почати гру, а й як засіб атаки. Успішно виконана подача утруднює супернику організацію атаки, або дає змогу одразу виграти очко.

Подачі розрізняють нижні (прямі і бокові) та верхні (прямі та бокові) в залежності від розміщення тулуба гравця щодо сітки та руху руки, яка виконує удар.



Нижня пряма подача

Нижня пряма подача є основним способом подачі для починаючих волейболістів.  6 кл., с. 145.

Верхня пряма подача

Гравець розташовується обличчям до сітки. Одна нога попереду на півкроку. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Гравець, тримаючи м'яч на витягнутій лівій руці, підкидає його на висоту 1–1,5 м. Правою рукою виконується замах назад-вгору, вагу тіла переносять на праву ногу, згинаючи її в колінному суглобі, тулуб пригинають. Потім права нога розгинається, тулуб повертається вліво, вага тіла переноситься на ліву ногу. Удар по м'ячу виконується майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука, випрямляючись, швидко рухається до м'яча. Удар виконується долонею по м'ячу (кисть ледь напружена, пальці стиснуті). Після удару кисть, згинаючись, супроводжує м'яч, рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво.

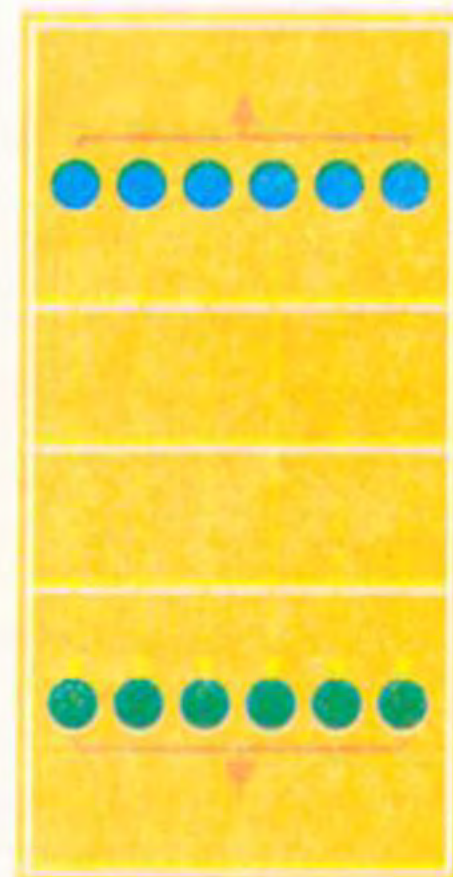


Тренувальні вправи

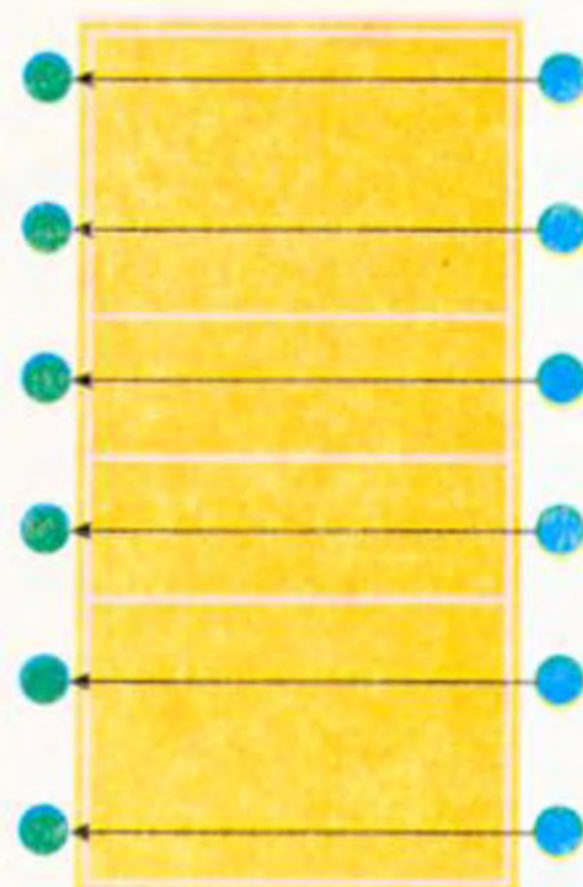
1. Подача м'яча в ціль на стіні (коло діаметром 1–1,5 м на висоті 3 м), або баскетбольний щит. Гравець починає виконувати подачу з 4–5 м, поступово збільшуючи відстань.



2. В парах: гравці розташовуються двома групами по обидві сторони сітки на відстані 5–6 м від неї. Гравці виконують верхню пряму подачу через сітку в напрямку партнера. Поступово відстань до сітки збільшується до 9 м, і гравці здійснюють подачу з лицьової лінії.



3. В парах: гравці розташовуються на бічних лініях і по черзі виконують верхню пряму подачу на партнера, поступово збільшуючи силу удару. Дистанція між гравцями в шерензі не менше 2 м. Поступово відстань між гравцями в парах збільшується до 14–15 м.

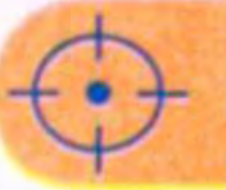


- Вчіться подавати сильно і точно. Такі подачі приносять користь майже як нападаючі удари.
- При подачі займайте стійке положення.
- Намагайтеся точно підкидати м'яч, оскільки друга спроба заборонена правилами гри.
- Згідно з правилами подачу потрібно виконати протягом восьми секунд після свистка судді, на подачу.
- подача, зроблена до свистка судді не зараховується і повторюється.
- Не поспішайте подавати м'яч.



1. Як виконувати нижню пряму подачу?
2. Як виконувати верхню пряму подачу?

Техніка захисту Пересування

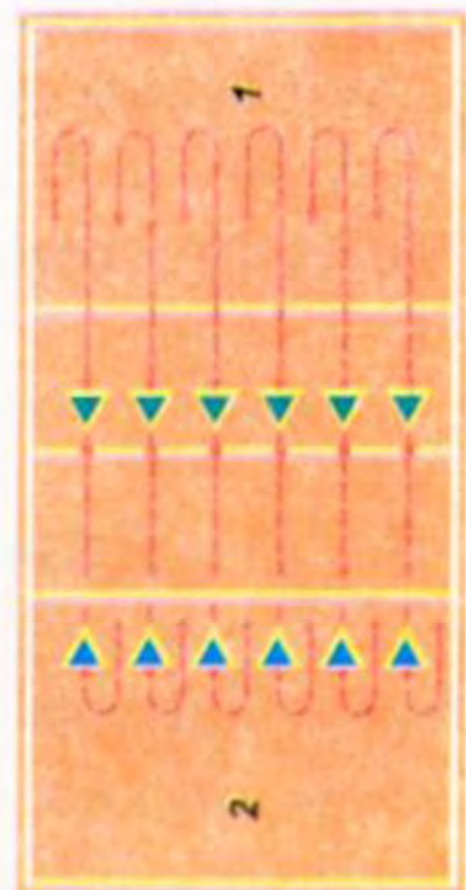
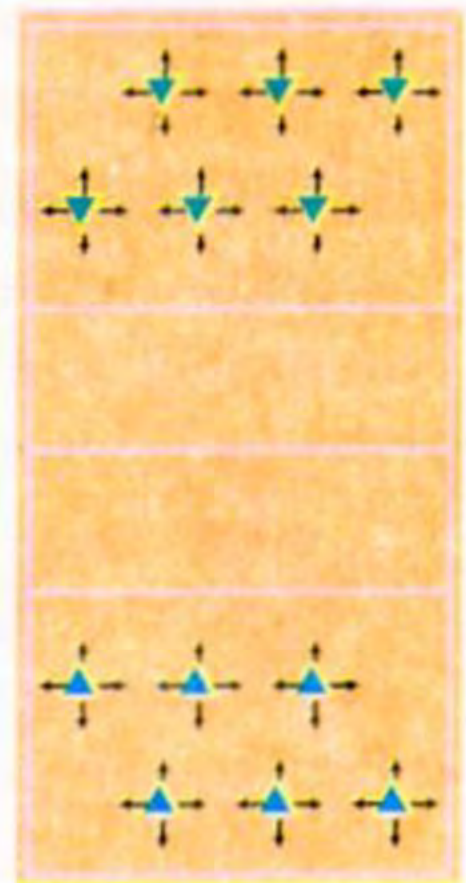


Для успішної гри у волейбол треба не тільки вміти гарно нападати, а й уміло захищатися. Техніка захисту включає в себе техніку пересувань, приймання м'яча і блокування. Техніка пересувань у захисті складається з ходьби, бігу, стрибків, випадів і падіння. Пересуванням кроком, стрибком, бігом вивчалися раніше. 📖 5 кл., с. 131.




Тренувальні вправи для удосконалення пересування в захисті

1. Гравці переміщуються вздовж майданчика за сигналами ведучого гравця. Якщо у ведучого гравця піднята ліва рука, гравці пересуваються вліво, піднята права – вправо. Рухи кистями піднятих рук вперед означають, що треба пересуватись вперед, а рух кистями назад – пересування назад.
2. Гравці, які розташовані на майданчику 1, виконують в стрибку кидок м'яча двома руками зверху, а гравці майданчика 2 швидко пересуваються від сітки і ловлять м'яч. Потім вони швидко пересуваються до сітки і повторюють вправу.
3. Гравці шикуються на одній із ліній майданчика, кидають м'яч вперед, швидко пересуваються до м'яча і намагаються спіймати його в положенні основної стійки волейболіста.
4. В парах: відстань 3–6 м. Один гравець підкидає м'яч угору, другий швидко пересувається до м'яча і ловить його, приймаючи положення основної стійки волейболіста.
5. Після швидкого пересування вправо і вліво вздовж сітки – стрибок та імітація блокування.
6. Після імітації блокування – поворот боком або спиною до сітки і виконання випаду з імітацією прийому м'яча зверху або знизу.



Випади

 6 кл., с. 131. Випади застосовуються під час приймання м'яча, який знаходиться далеко від гравця.




Падіння застосовують для швидкого пересування до м'яча, що падає далеко від волейболіста й іншим способом пересування його неможливо дістати. Є кілька способів падіння. Найпростіший – падіння перекатом на спину.



Необхідно присісти, відвести плечі назад, виконати присід на одній нозі, згрупуватися і впасти перекатом на спину. Голову нахилити до грудей, щоб не вдаритись об майданчик. Після виконання перекату вставайте, виконавши активний мах ногами і продовжуйте гру.

Найчастіше всі види пересувань у волейболі поєднуються. Тому тренуйте їх як окремо, так і в різних сполученнях.

Прийом м'яча двома руками знизу

 6 кл., с. 148. Нападаючий удар і подачу можна приймати двома руками зверху, або двома руками знизу на місці, або в русі.

При прийомі м'яча двома руками зверху, кисті слід розмі-

щувати на рівні обличчя, пальці напружити і розташувати на м'ячі, як і в передачах зверху, але руки в ліктьовому суглобі розігнуті менше.



При передачі м'яча знизу прямі руки виставлені вперед-вниз, лікті найближче один до одного, кисті разом. Ноги зігнуті в колінах, одна трохи попереду, тулуб нахилений вперед.

Руки руками виконуйте тільки в плечових суглобах. М'яч приймайте на передпліччя, ближче до кисті.

М'яч повинен бути перед гравцем. Якщо швидкість м'яча, що наближається незначна, активно випрямляйте ноги й тулуб для виконання передачі. М'яч, що летить з великою швидкістю, зустрічайте без зустрічного руху і ще більше згинайте ноги.

Для більш швидкого навчання цьому прийому гри, радимо виконувати вправи, які застосовувались при тренуванні передачі м'яча двома руками зверху. Застосовуйте ці ж вправи, змінивши спосіб передачі м'яча на прийом двома руками знизу.



- Завжди будьте готові прийняти м'яч.
- Намагайтеся приймати м'яч знизу не однією рукою, а двома.
- Готуючись до прийому м'яча завчасно визначайте, куди найдоцільніше спрямовувати його.
- М'яч з подачі або після нападаючого удару намагайтеся приймати без падіння.
- Приймаючи м'яч, пам'ятайте, що кожен гравець повинен захищати свою зону. Якщо м'яч летить у зону партнера не заважайте йому приймати м'яч, переміщуючись в його зону.



Блокування

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперників, після того як їхній гравець виконав удар по м'ячу, що перелітає через сітку.

Блокування є найефективнішим засобом захисту. Його застосовують і для контратаки.

Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і фіксації рук над сіткою, приземлення.

Коли блокування виконує один гравець – це індивідуальне (одиначне) блокування, коли два чи три гравці – групове. Блокування буває рухоме і нерухоме. Нерухомий блок ставиться для закриття певної зони майданчика і блокуючий гравець не робить ніяких рухів убік. Під час виконання рухомого блокування, гравець, після стрибка переносить руки вправо, або вліво, залежно від напрямку атаки суперників.

При індивідуальному блокуванні гравець приймає наступне вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Після того як визначився напрямок передачі для удару, блокуючий переміщується приставними кроками до місця атаки суперника і виконує блокування.



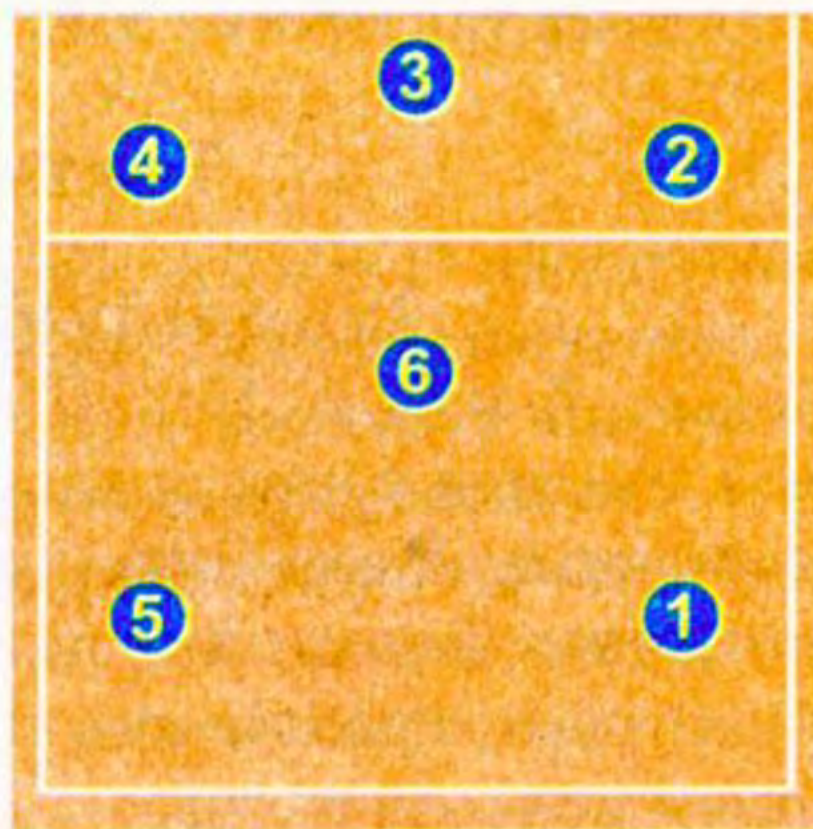
При виконанні блокування гравець випрямляє руки і одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. При блоці пальці рук напружено розведені, відстань між кистями не перевищує діаметр м'яча.



Групове блокування

Основний спосіб захисту – це подвійне блокування, який застосовують з метою закриття певної зони майданчика. Між блокуючими розрізняють основного і допоміжного. Перший з них, діючий у зоні 3, перекриває основний напрямок удару (із зони 4 в зону 4; із зони 2 в зону 2), а до нього на фланзі приєднується допоміжний блокуючий.

Зони знаходження гравців на майданчику нумеруються проти годинникової стрілки. Гравці зон 2, 3 і 4 є гравцями передньої лінії, а інші три 1, 5, 6 є гравцями задньої лінії.



Тренувальні вправи

1. Імітація блоку після стрибка з місця.
2. Імітація блоку після приставних кроків вправо (вліво) і стрибка.
3. Стрибки з місця в парах, торкаючись долонями один одного над сіткою.
4. Пересування в парах приставними кроками вздовж сітки, торкаючись долонями один одного.
5. Гравці в парах розташовуються з обох сторін сітки: один імітує нападаючий удар, інший – блокування.
6. Гравці в парах розташовуються з обох сторін сітки: один гравець кидає м'яч через сітку, а інший виконує блокування.
7. Одиночне блокування в зонах 2, 4 після виконання нападаючих ударів із зон 2 та 4.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА


Тактика гри – це доцільні індивідуальні й групові дії гравців, які спрямовані на досягнення перемоги в грі.

Тактика гри визначає засоби та форми ведення гри проти кожного нового суперника. Вона тісно пов'язана з технікою гри і залежить від рівня технічної підготовки волейболістів.


Тактику гри розділяють на тактику нападу і тактику захисту. Тактика гри складається з індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

Тактика нападу

Індивідуальні тактичні дії

•  6 кл., с. 150. Під час індивідуальних дій у нападі треба вчитися обирати місце і способи дій, які спрямовані на організацію атаки при другій передачі. Вибираючи місце, необхідно зайняти таке положення, яке дає змогу добре бачити партнера, гравців команди суперника, майданчик, сітку і напрям польоту м'яча.

Групові тактичні дії

•  6 кл., с. 151. Групові тактичні дії – це взаємодія кількох гравців для підготовки і завершення атаки. Найбільш важливим у групових тактичних діях в нападі є взаємодія гравця, який виконує передачу на удар, і гравця, який виконує нападаючий удар.

Тактичне завдання гравця, який виконує другу передачу, полягає в створенні партнерові умов для завершення комбінації нападаючим ударом.

Він повинен передавати м'яч із стійкого положення, стоячи обличчям до партнера.

Передача для нападаючого удару частіше здійснюється із зони 3, іноді із зони 2, і ще рідше із зони 4. Для кращої взаємодії гравців біля сітки необхідно тренувати другу передачу із всіх трьох зон в різних напрямках з наступним нападаючим ударом.



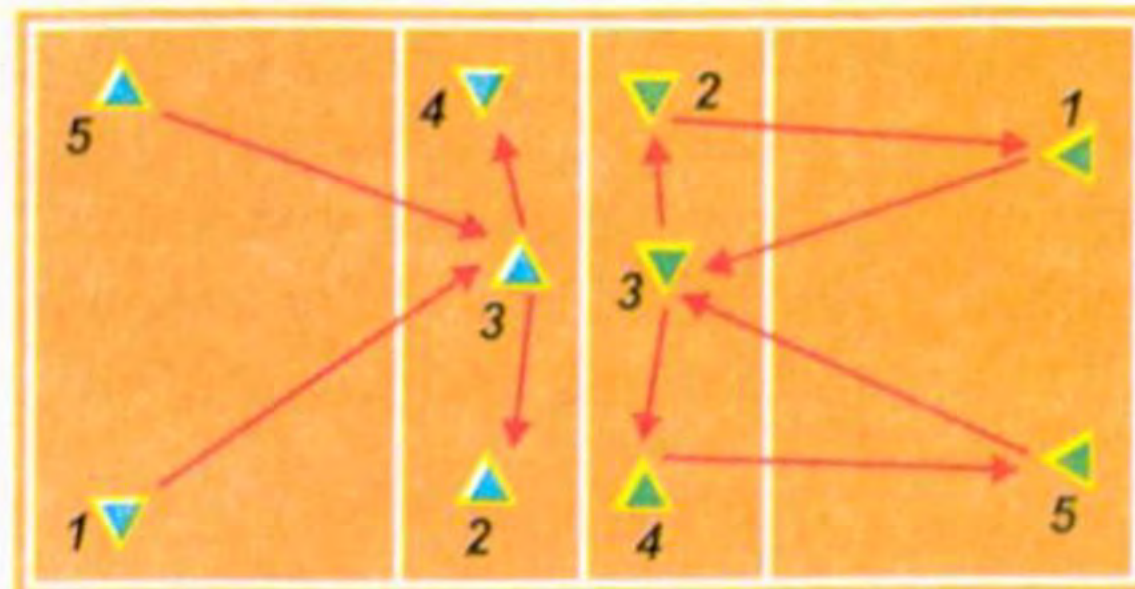
При виборі позиції для виконання другої передачі необхідно пам'ятати:

1. Місце пасуючого гравця повинно бути у зоні 2 на відстані 1,5–2 м від сітки та бокової лінії, в зоні 3–1 м від сітки.
2. Гравець, виконуючи другу передачу для нападаючого удару, не повинен робити різних рухів, поки не визначить траєкторію та напрямок польоту м'яча після прийому подачі, або нападаючого удару.



Тренувальні вправи

1. Атакуючий гравець знаходиться в зоні 2 або 4 і виконує передачу двома руками зверху в 3 зону. Пасуючий гравець, що знаходиться в зоні 3, виконує другу передачу атакуючому гравцю, який спрямовує м'яч на сторону суперника.
2. Гравець 6 зони виконує першу передачу на пасуючого гравця, що знаходиться в третій зоні. Той виконує другу передачу гравцям зони 4 або 2, які перебивають м'яч на майданчик суперника.
3. Вправи 1, 2 з розташування пасуючого гравця в зонах 2 і 4.
4. По одному гравцю з кожної сторони майданчика виконують подачу в зону 5. Гравці, які розташовані в зоні 5, приймають і передають м'яч до сітки на зв'язуючого гравця, який виконує другу передачу на гравця зони 4. Останній перебиває м'яч на сторону суперника.
5. Гравці зон 1 і 5 по черзі виконують передачу в зону 3. Гравець зони 3 виконує другу передачу гравцям, які знаходяться в зонах 2 і 4. Останні повертають м'ячі гравцям зон 1 і 5.

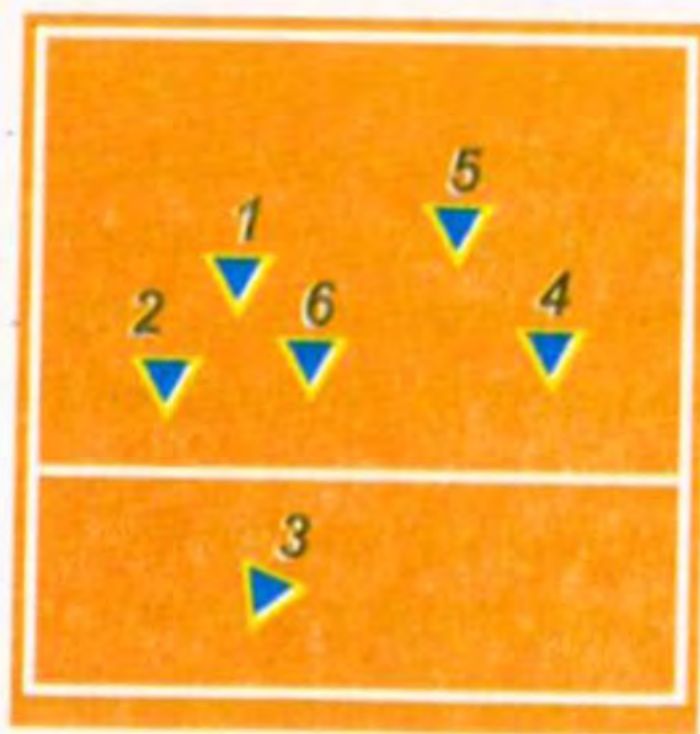


Командні тактичні дії

Командні тактичні дії у нападі – це розміщення та взаємодія всіх гравців команди в момент атакуючих дій.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії

Найпростішою для починаючих волейболістів є система гри через гравця передньої лінії зони 3, який виконує другу передачу для удару гравцями зон 2 або 4. Ця система нападу дозволяє частіше використовувати сильніших нападаючих. При прийомі і передачі м'яча з подачі і при другій передачі є можливість точно спрямувати м'яч, оскільки відстань, на яку треба передати м'яч, менша, ніж в інших системах гри.




На малюнку показано розташування гравців для прийому подачі, коли команда готується грати в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії. Якщо подачу приймають гравці зон 5 чи 4, гравець зони 3 повертається обличчям в напрямку до першої передачі і виконує другу передачу нападаючому зони 4. Коли м'яч спрямовано в зони 1 або 2, пасуючий гравець зони 3 повертається в напрямку зони 2 і виконує другу передачу нападаючому цієї зони.

Тактика захисту



Розрізняють індивідуальні тактичні дії, що застосовуються для прийому подачі, нападаючих ударів і блокування.

Прийом подачі

•  6 кл., с. 152. Перед тим як приймати подачі, гравець повинен визначити своє місце на майданчику в залежності від характеру подачі суперника. Для прийому подач, коли м'яч летить з великою швидкістю, розміщуйтеся далі від сітки, коли з невеликою – ближче до неї. Ви повинні бути підготовленими до переміщення в своїй зоні. Необхідно визначити спосіб прийому м'яча в залежності від траєкторії подачі та розташування гравців своєї команди.



- Якщо м'яч з подачі летить між двома гравцями, його повинен прийняти гравець, до якого м'яч наближається з правого боку.
- Якщо два гравці розміщуються не на одній лінії, то м'яч повинен приймати той, хто знаходиться ближче до м'яча.

Групові тактичні дії

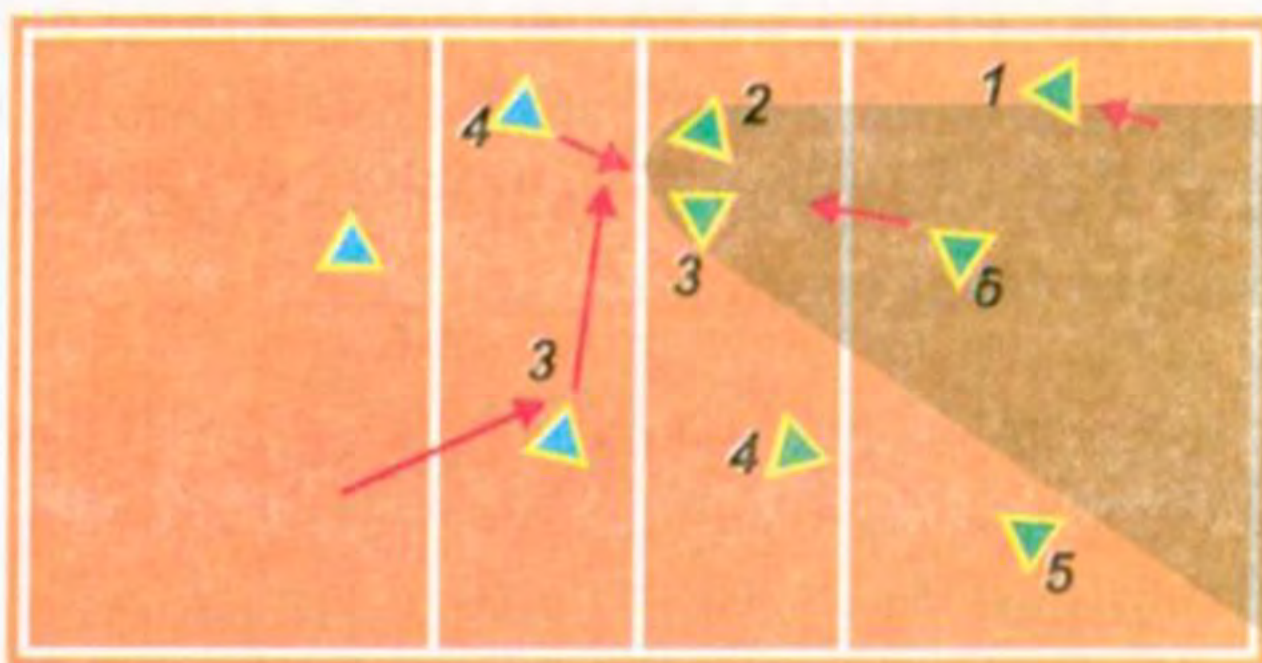
Групові тактичні дії в захисті складаються із взаємодії двох-трьох гравців передньої зони (блокуючий, який не бере участі у блокуванні) і задньої, а також окремо між гравцями передньої і задньої зон при прийомі нападаючих ударів і при страхуванні. Головне у взаємодії гравців полягає у тому, щоб гравці, які не беруть участь у блокуванні, забезпечили прийом м'яча в зонах, які не закриті блоком.

Командні тактичні дії

Командні тактичні дії у захисті – це розміщення і взаємодія всіх гравців команди в момент атакуючих дій суперника.

У волейболі існує дві системи гри в захисті «кутом вперед» і «кутом назад». Їх розрізняють в залежності від розташування гравця зони 6 (ближче до лінії атаки, чи до лицьової лінії).

Система гри в захисті «кутом вперед» є простішою. Навчання командним тактичним діям в захисті слід починати з неї.



Ця система дозволяє надійно страхувати блокуючих при обманних ударах суперника. Гравець зони 6 уважно стежить за атакуючими діями суперника, постійно пересуваючись і готуючись прийняти м'яч після відскоку від блоку, або обманних ударів суперника. Допомагають гравцю зони 6 в страхуванні вільні від блокування партнери, які знаходяться на передній лінії в зонах 2, 3, 4, найчастіше це гравці зон 2 і 4.



1. Що таке тактика гри?
2. Як правильно вибирати місце для другої передачі?
3. Як правильно вибирати місце на майданчику для прийому подачі суперника?
4. Що таке система гри в захисті «кутом вперед»?

РУХЛИВІ ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ



Боротьба за м'яч

Дві команди розміщуються на майданчику парами (суперник біля суперника). Капітани команд розташовуються на середині майданчика. Ведучий гравець кидає вгору волейбольний м'яч між капітанами, які намагаються заволодіти ним, або направити м'яч в сторону своїх партнерів. Гравець, який заволодів м'ячем, повинен протягом трьох секунд віддати його будь-якому партнеру. Команді, гравці якої зуміли виконати поспіль десять передач своїм партнерам, нараховується очко. Після цього гра починається заново.

Після перехоплення м'яча суперником рахунок починається з початку. Гра триває 8–12 хв. Команда, яка набрала більше очок, вважається переможцем. Забороняється вибігати за майданчик, виривати м'яч з рук, штовхати гравців. Команді, гравець якої порушив правила гри, нараховується штрафне очко.

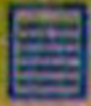
«Невід»

На одному боці майданчика «дім рибалок». Там знаходяться два ведучих «рибалки».

Інші гравці – «риби», розбігаються по майданчику. За сигналом керівника гри, ведучі, взявшись за руки, вибігають з «дому» і ловлять намічену «рибку», намагаючись «взяти» її у коло. Спіймавши «рибку» повертаються «додому» і зі зловленими «рибками», спільно ловлять інших «рибок».

«Горобці і ворона»

На одному боці майданчика за лінією ставлять перешкоду. Це «дім горобців». На протилежному боці позначають «дім ворони». Середина майданчика – це «подвір'я». З гравців обирають ведучого «ворону», а решта – «горобці». Вони ходять по майданчику, шукаючи собі їжу. За сигналом керівника гри «ворона!» – вона вибігає зі свого «дому», намагаючись наздогнати «горобця» і доторкнутися до нього рукою, а «горобці» – втекти від неї до свого «дому». Гра закінчується тоді, коли «ворона» наздожене визначену кількість «горобців».



Вплив паління і вживання алкоголю на досягнення у спорті

Дослідженнями вчених давно визначено, що паління і вживання алкоголю шкідливо впливають на здоров'я людини. Алкоголь знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій. Паління є дуже шкідливим для дихальної та серцево-судинної систем. Тютюновий дим містить у собі велику кількість шкідливих речовин: нікотин, синильну кислоту, аміак, формальдегід та інші. Людина, яка палить, шкодить не тільки собі, але й оточуючим. Паління значно знижує фізичну силу та гостроту м'язових відчуттів, погіршує координацію рухів, швидкість і особливо витривалість. Паління і вживання алкоголю не сумісні із заняттям спортом.

Баскетбол, як спортивна гра, поряд з розвитком у молодих спортсменів таких фізичних якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість, гнучкість, є одним із засобів виховання таких моральних якостей, як почуття колективізму, воля до перемоги, почуття обов'язку і відповідальності перед колективом за свої дії. Заняття баскетболом допомагають сформувати сміливість, рішучість, наполегливість, колективність дій, навички здорового способу життя.

Профілактика травматизму на заняттях баскетболом

Для профілактики травматизму під час занять баскетболом необхідно дотримуватись правил безпеки.



На заняття приходьте тільки в спортивному одязі та взутті. Правильне ловіння м'яча допоможе уникнути травмування пальців.

Не сидіть під баскетбольним щитом.

Бережіть спортивне приладдя.

Слідкуйте за чистотою спортивної форми та взуття.

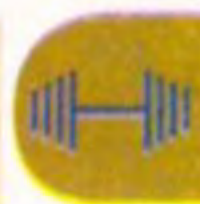
Перед початком гри приберіть майданчик, на ньому не повинно бути зайвих предметів, що можуть призвести до травм.

Хлопці повинні мати охайну стрижку, а дівчата – зібране волосся (якщо воно довге), короткі нігті.

Дотримуйтеся порядку перед початком гри. Після занять не залишайте м'ячі на майданчику, обов'язково покладіть їх на місце.

Дотримуйтеся правил гри.

Перед грою або тренуванням необхідно провести загальну та спеціальну розминку.



ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Для того, аби успішно грати в баскетбол, необхідно мати добре розвинуті фізичні якості і оволодіти такими важливими руховими навичками, як стрибки, біг, метання.

Гра в баскетбол вимагає високого рівня розвитку всіх фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості та витривалості. Тільки у цьому випадку ти зможеш засвоїти техніку та тактику гри і вірно застосовувати їх під час змагань.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкості.

Високий рівень спеціальної фізичної підготовки допоможе краще та швидше засвоїти техніку та тактику гри.



Тренувальні вправи

1. Прискорення з місця на 5 , 10 , 15 , 20 м з різних вихідних положень (основна стійка, присід, стоячи спиною, боком до напрямку руху).
2. «Біг зигзагом». Гравець, який біжить попереду, довільно змінює напрямок та темп прискорень. Інші гравці повторюють його рухи.
3. Біг зі стрибками через смугу завширшки 1 м поштовхом однієї ноги з приземленням на другу.
4. Біг з прискоренням по дузі баскетбольних кругів на майданчику.
5. Ходьба та біг спиною вперед, чергування бігу спиною вперед з одиночними баскетбольними кроками вправо – вліво (приставними кроками).
6. Чергування повільного та швидкого бігу з зупинками та поворотами, стрибками з напівобертом, обертанням навколо себе.
7. Зістрибування з висоти (40–80 см) та наступним стрибком угору.
8. Ведення м'яча з максимальною швидкістю (5–20 м) зі змінною напрямку руху.
9. Стрибки з обтяженням з місця (з гантелями 2–3 кг в руках), зі спеціальним поясом (вага 2-3 кг) на одній, двох ногах.
10. Біг, стрибки зі спеціальним поясом (вага 2–3 кг) на одній, двох ногах.

Естафета «М'яч у тунелі»

Стоячи в шеренгах, команди приймають вихідне положення упор лежачи на зігнутих руках. Направляючий та замикаючий гравці стоять обличчям один до одного. В руках у направляючих – м'ячі.

За сигналом, гравці приймають положення упор лежачи і далі упор зігнувшись. Направляючий двома руками штовхає м'яч коридором і лягає на підлогу. Замикаючий гравець, піднявши м'яч,



перебігає на місце направляючого. У той самий час всі гравці, згинаючи руки лягають на підлогу, а новий лівофланговий гравець встає для прийому м'яча. Естафета закінчується тоді, коли направляючий, отримавши м'яч у руки, повертається на своє

місце. Естафету можна проводити і з іншим вихідним положенням: упор сидячи позаду (коли м'яч рухається – упор лежачи позаду).

Естафета «Змагання тачок»

Гравці поділяються на дві команди і шикуються в колону по одному на лінії старту.

Направляючий приймає положення упор лежачи. Гравець, який стоїть за ним, піднімає ноги направляючого і тримає їх за гомілки. Направляючі гравці – «тачки», другі – ті, які їх ведуть.



За сигналом, «тачки» рухаються від лінії старту до фінішу (відстань не більше 6–8 м) і повертаються назад за лінію старту. Після цього перший номер, який був «тачкою», йде в кінець колони, а «тачкою» стає другий номер, яку везе третій гравець. Перемагає команда, яка раніше закінчила гру.

Пересуватися слід обережно, зі швидкістю, яку пропонує гравець, що виконує роль «тачки».

Гравець, який везе «тачку», тримає партнера за гомілки, притискаючи їх до боків на рівні пояса.

Гру можна проводити по-іншому, змінюючи засоби пересування:

- пересуваючись стрибками на двох ногах;
- пересуваючись боком;
- пересуваючись і штовхаючи руками перед собою набивний м'яч.



1. На що спрямована спеціальна фізична підготовка баскетболіста?
2. Які вправи слід виконувати для розвитку фізичних якостей баскетболіста?



ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА

Основою майстерності гри в баскетбол є техніка. З підвищенням технічної майстерності гравців збільшуються і тактичні можливості команди. Жодна тактична комбінація не може бути здійснена командою в разі відсутності належної технічної підготовки гравців.

Тому на кожному занятті, поряд з вправами, що дають загальний фізичний розвиток та тренувальними іграми, слід виконувати спеціальні вправи для тренування рухових навичок володіння м'ячем (передача і ловіння м'яча, ведення і кидок м'яча в кошик) і рухів гравця (ривок, зупинка, обманні рухи). Чим більше ігрових прийомів опанує баскетболіст і навчиться вірно їх застосовувати, тим швидше і краще він зможе вирішувати будь-яку ігрову задачу.

Систематичне виконання тренувальних вправ вдосконалює індивідуальний стиль кожного гравця і створює єдність технічного стилю команди в цілому, що є найважливішим фактором у тактичному взаєморозумінні гравців команди.

Виконуючи з різною швидкістю та напрямом тренувальні вправи, які починаються з різних вихідних розташувань, в опорній та безопорній фазах, з різними завданнями, гравці збільшують арсенал технічних прийомів і згодом успішно застосовують їх в тактичних ситуаціях гри.


Техніка нападу

На кожному занятті поряд з вправами, які сприяють фізичному розвитку, тренувальними іграми, вправами на удосконалення тактики гри, необхідно виконувати спеціальні вправи для тренування рухових навичок володіння м'ячем (передача і ловіння м'яча, ведення і кидок м'яча в кошик) і рухів баскетболіста (ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти).

Регулярне виконання тренувальних вправ удосконалює індивідуальний стиль кожного гравця і створює єдність технічного стилю команди в цілому, що є найважливішим фактом у тактичній єдності гравців команди у грі.

Пересування

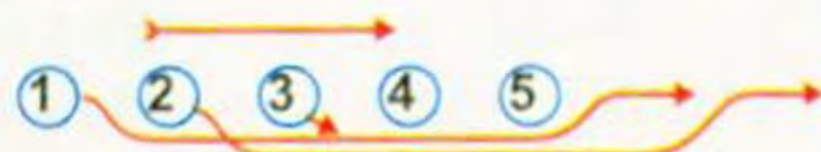


Різні види пересування: біг, ходьба, зупинки, повороти, прискорення вивчались раніше.  6 кл., с. 105.



Тренувальні вправи

1. Гравці з середньою швидкістю біжать майданчиком в колоні по одному. Гравець № 1 робить різке прискорення і спиняється перед групою. Це ж саме виконують по черзі інші гравці.



2. Гравці стоять у шерензі, відстань між ними 3–4 м. За сигналом, вони біжать вперед із середньою швидкістю. За іншим сигналом, гравці, спинившись, виконують:

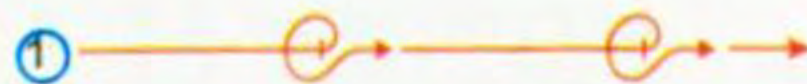
гравець № 1 поворот вперед;


гравець № 2 поворот назад;

гравець № 3 поєднання поворотів вперед і назад. Виконавши кілька разів вправу, змінюєте спосіб повороту.



3. Гравці стоять у шерензі. За сигналом, вони виконують прискорення. За іншим сигналом, зупиняються, виконують поворот і знову прискорюються. При повторенні вправи змінюйте види поворотів і зупинок.

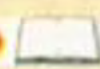




4. Гравці стоять у колоні по одному, дистанція між ними 3 – 4 м. За сигналом, починають бігти з середньою швидкістю. За іншим сигналом, виконують обманний рух вліво (вправо) і різко змінюють напрямок бігу, виконуючи прискорення праворуч або ліворуч.



5. Гравці розташовуються на майданчику довільно. За сигналом, вони починають пересування, змінюючи швидкість, напрям руху, використовуючи всілякі способи зупинок, поворотів, обманних рухів, прискорень. Цю ж вправу виконуйте в парах «захисник-нападаючий». Нападаючий намагається звільнитися від гравця захисту, а захисник, використовуючи захисну стійку, намагається перекрити йому шлях до щита.

6.  6 кл., с. 106. Гравці шикуються в шеренгу обличчям до ведучого. Відстань між ними 2–3 м. Ведучий супроводжує свої команди (вперед, вправо, назад, вліво і т. д.) рухами рук. Гравці пересуваються згідно з командами. Рухатись перехресними кроками не можна, тільки приставними в захисній стійці.

7. Гравець стартує з лицьової лінії. На центральній лінії повертається кругом, виконує п'ять кроків в зворотному напрямку, знову повертається кругом, біжить уперед 10 кроків, повертається вправо, виконує п'ять кроків, повертається вліво і прискорюється до протилежної лицьової лінії.

8. Гравці стартують з лицьової лінії стрибками на правій нозі (5 стрибків). Потім виконують п'ять стрибків на лівій нозі, а відстань, що залишилася до протилежної лицьової лінії, долають стрибками з ноги на ногу.

9. У протистоянні із захисником виконуйте біг при пересуванні на незначну відстань зі зміною напрямку та швидкості у сполученні з поворотами, відволікаючими діями, раптовими зупинками.



10. Використовуючи відволікаючий рух вліво, нападаючий виконує крок лівою ногою, зміщуючи тулуб в напрямку руху. Потім атакуючий гравець відштовхується лівою ногою, переносить вагу тіла на праву ногу і, змінюючи напрямок руху вправо-вперед, обходить захисника.



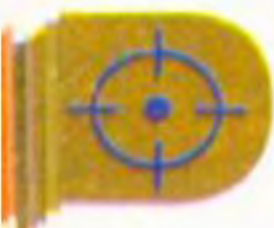
1. Які види пересувань у нападі ви знаєте?
2. Які види повороту ви знаєте?


Передача і ловіння м'яча

Ловіння м'яча є вихідним прийомом для виконання всіх інших прийомів гри. Найбільш сприятливою для ловіння м'яча є передача гравцю на рівні грудей.

Ловіння м'яча, що летить на середній висоті, зустрічається в грі частіше.




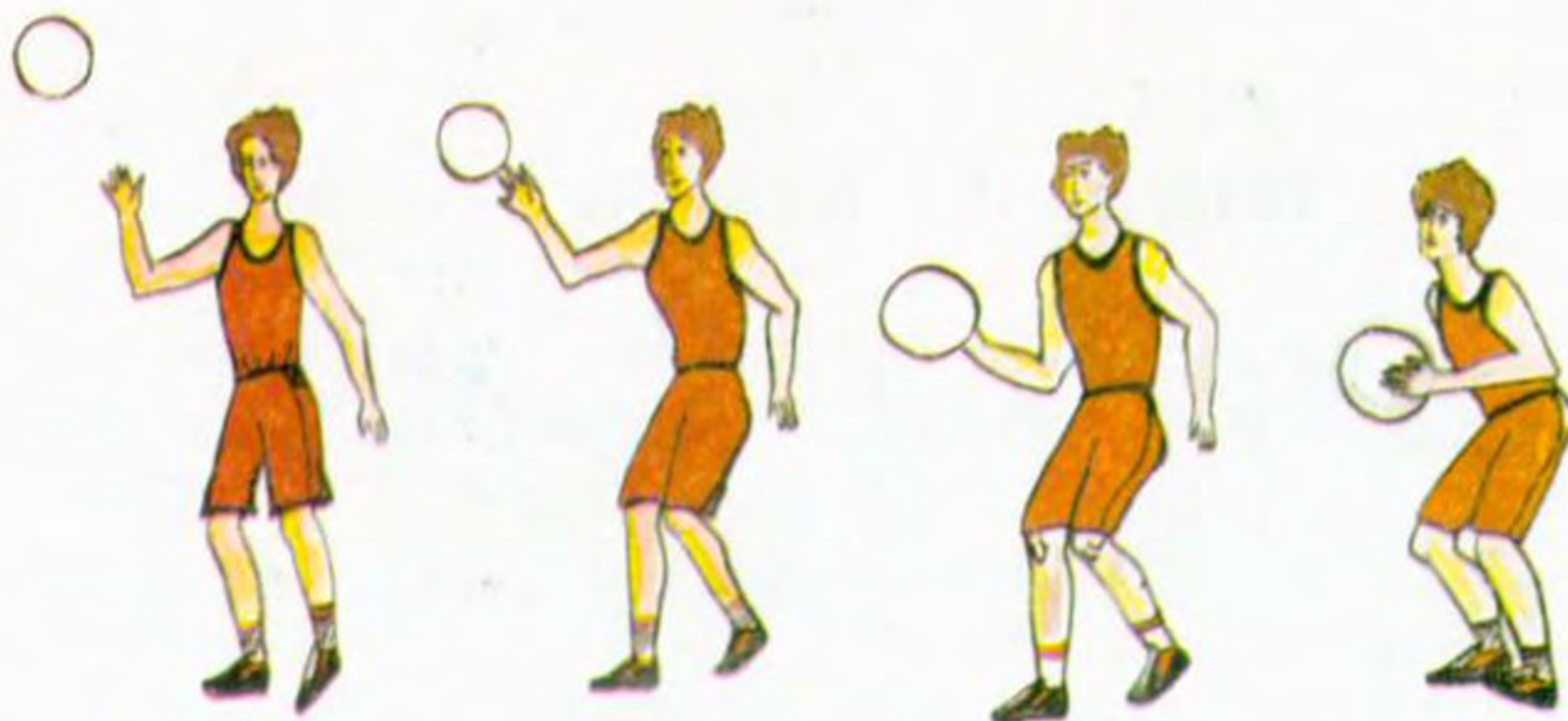


Гравець випрямляє трохи зігнуті розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери і в момент дотику м'яча до пальців щільно охоплює його з двох сторін, згинаючи руки. Підтягує зігнуті руки до тулуба і займає вихідне положення для подальших дій. ♣  4 кл., с. 81; 5 кл., с. 149.

Ловіння м'яча, що летить високо, виконується піднятими вгору руками в стрибку. Гравець вистрибує і підносить руки з розвернутими долонями і пальцями вгору. Коли пальці торкаються м'яча, долоні зближуються, міцно охоплюють м'яч, а руки, зігнуті у ліктьових суглобах, опускають і підтягують до тулуба.

При ловінні м'яча, що летить низько, гравець згинає ноги, нахилиється, опускає руки з розведеними долонями. Як тільки м'яч торкнувся пальців, гравець зближує долоні, міцно охоплює його і піднімає його вгору у вихідне положення.

Якщо баскетболіст не може дотягнутися до м'яча, що летить, двома руками, він намагається зробити це однією рукою. ♣  6 кл., с. 107.



Ловіння м'яча однією рукою може бути в опорному положенні і в стрибку.

Баскетболіст витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею вперед. Пальці широко розставленні. Коли м'яч торкнеться пальців, гравець відводить руку трохи назад і згинає у



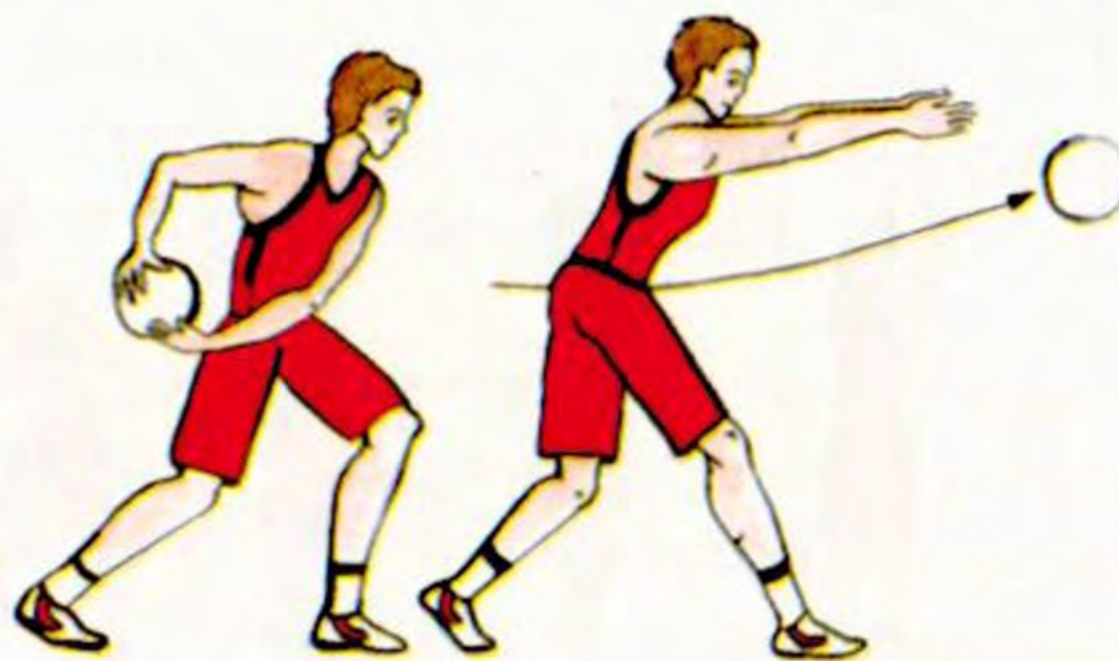
ліктьовому суглобі. Це зменшує швидкість польоту м'яча. Потім, підтримуючи м'яч однією рукою, міцно охоплює його обома руками і підтягує до тулуба.

Передача м'яча двома руками зверху



Її використовують, коли суперник знаходиться близько від нападника. В вихідному положенні гравець тримає м'яч над головою обома руками. Руки трохи зігнуті у ліктях. Для виконання передачі гравець виконує незначний замах назад, а потім швидким рухом рук вперед, що супроводжується хльостким рухом кистей, спрямовує м'яч партнеру.

Передача м'яча двома руками знизу



Ця передача застосовується, коли суперник підійшов близько і не дає змоги виконати передачу зверху або у нападаючого немає часу передати м'яч іншим способом.

Гравець утримує м'яч двома руками перед собою і виконує замах, відводячи руки з м'ячем назад. Потім робить крок вперед і одночасно рухом рук вперед передає м'яч у потрібному напрямку, виконуючи активний рух кистями, коли руки досягнуть рівня пояса. В такий спосіб передають м'яч партнеру на коротку відстань або з рук у руки.



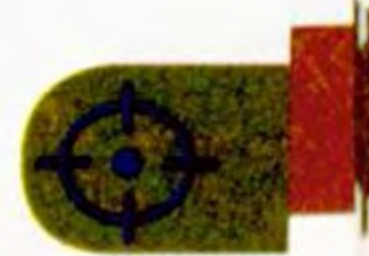
Тренувальні вправи

1. Передача м'яча різними способами в парах, трійках (відстань 3–10 м).
2. Те ж, що у попередній вправі, але перед кожною передачею, яка виконується на місці, гравці виконують різноманітні дії: підкидання м'яча вгору з наступною передачею партнеру, після передачі сісти на підлогу, потім швидко підвестися і спіймати м'яч, який передав партнер; передати м'яч, сидячи на підлозі і т. д.



1. Які ви знаєте способи ловіння м'яча?
2. Які ви знаєте способи передачі м'яча двома руками?


Ведення м'яча



Ведення м'яча застосовується для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігрування суперника з метою проходження під щит і кидка у кошик або передачі м'яча партнеру, який займає більш вигідну позицію.

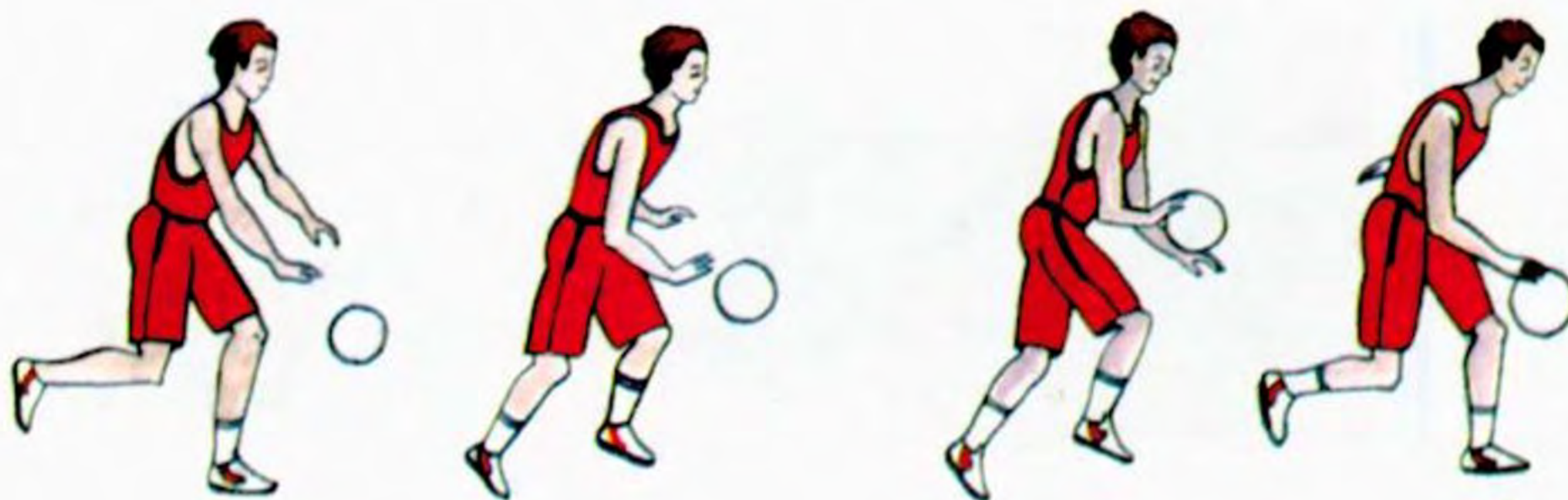
Вивчимо разом деякі особливості техніки виконання цього прийому гри. Баскетболісту необхідно вміти вести м'яч правою і лівою рукою, оскільки у протиставленні з суперником треба приховувати м'яч від нього, використовуючи ведення дальньою від суперника рукою.

Існує два способи ведення м'яча: високе (швидкісне) і низьке з укриванням м'яча.

•  4 кл., с. 83; 5 кл. с. 150; 6 кл., с. 110.

Високе ведення м'яча

Гравець зберігає положення звичайного бігу. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або по чергові лівою і правою) м'яча попереду себе під кутом до підлоги так, щоб після відскоку м'яча йому треба було його наздоганяти. Поштовхи м'яча виконуються кистю з широко розставленими пальцями за рахунок плавного розгинання руки в ліктьовому та променево-зап'ястному суглобах. Поштовхи по м'ячу повинні бути м'якими та однаковими за силою. Тоді відскоки м'яча будуть постійними, на одному рівні – не вище пояса. М'яч треба вести попереду і трохи збоку від гравця так, щоб його відскок не заважав швидкому бігу.





У тих випадках коли суперник заважає руху гравця з м'ячем, гравець повертається ліворуч або праворуч (в залежності від напрямку атаки суперника) і займає позицію між противником і м'ячем, укриваючи м'яч.

При низькому веденні м'яча гравець трохи більше нахиляє тулуб і згинає ноги. Голова трохи піднята. Відскок м'яча повинен бути не вище рівня колін. В приховуванні м'яча бере участь нога, протилежна руці, яка веде м'яч.

Ведення м'яча зі зміною напрямку використовують для обігрування суперника в русі.

Не добігаючи до суперника 1,5–2 м, гравець переводить м'яч на ліву руку. Одночасно тулуб відхиляється вліво-вперед. Цим створюється враження спроби обійти суперника справа. Потім баскетболіст швидким поштовхом повертає м'яч під праву руку і з кроком лівою ногою вправо-вперед приховує м'яч поворотом тулуба і проривається до щита.

Для обігрування суперника в русі використовують також обведення суперника з переведенням м'яча за спиною.



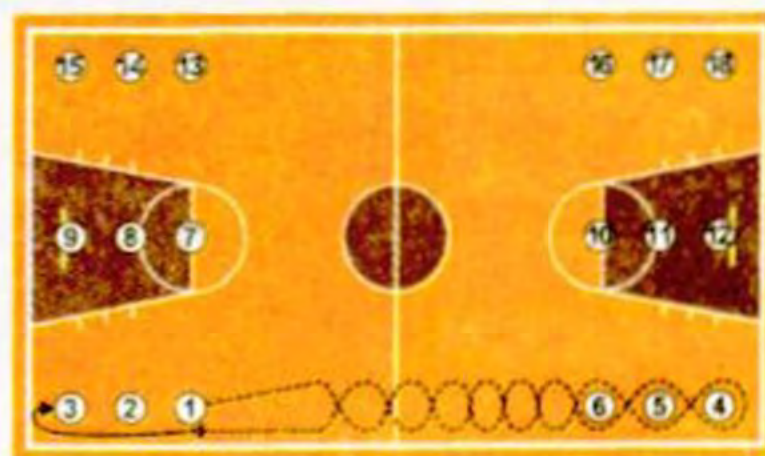
Пам'ятайте! Ведення м'яча виконують тільки тоді, коли це потрібно для команди. Надмірне захоплення веденням може призвести до пониження темпу гри і втрати вигідного розташування партнерів для атаки.



Тренувальні вправи



1. Ведення м'яча в напівприсіді, присіді. Гравець пересувається кроком від однієї до іншої бічної лінії, не дивлячись на м'яч, змінюючи руку.
2. Ведення м'яча кроком по прямій зі зміною швидкості пересування. Гравці розташовуються на лицьовій лінії майданчика і, за сигналом, починають ведення до протилежного щита. Вести м'яч треба по чергово лівою і правою рукою, постійно змінюючи швидкість.
3. Ведення м'яча зі зміною швидкості, напрямку, а також висоти підскоку м'яча. Вправа проводиться в п'ятірках, або з шістьма гравцями.
4. Гравці 1, 7, 13 ведуть м'яч, змінюючи напрям і швидкість за сигналом ведучого, який стоїть біля середини бічної лінії. При обведенні партнерів 4, 5, 6 змінюють висоту відскоку м'яча. Обводячи товарища зліва, ведуть м'яч лівою рукою, справа – правою. Укривають м'яч тулубом. Захисники виконують пасивний опір. Після виконання вправи гравці 1, 7, 13 ударом о підлогу віддають м'яч наступним баскетболістам, а самі займають місця в кінці колон. Через кілька обведень гравці міняються місцями: 1, 2, 3 з 4, 5, 6 і т. д.



5. Ведення м'яча сидячи, лежачи, стоячи на колінах, спираючись на підлогу однією рукою, ведення по колу, переведення м'яча з правої руки в ліву.





5. Ведення в русі: перехресне ведення, ведення з поворотом, переведення м'яча з однієї руки в іншу, переведення м'яча за спиною.



1. Які ви знаєте способи ведення м'яча?
2. Які ви знаєте вправи для удосконалення ведення м'яча?



- Під час ведення не бийте по м'ячу, а натискайте та супроводжуйте його;
- Не забувайте про правильну стійку;
- Намагайтеся штовхати м'яч так, щоб він підскакував до рівня руки;
- Якщо ведете м'яч правою рукою, ліва нога повинна бути на півкроку попереду;
- Ведіть м'яч трохи попереду себе збоку лише рукою, яка далі від супротивника;
- Ведіть м'яч не лише по прямій, а й змінюючи напрям по черговою правою та лівою рукою;
- Пам'ятайте, що подвійне ведення заборонено правилами гри, а виконання більше двох кроків з м'ячем називається пробіжкою і є порушенням правил.

Кидки м'яча


Кидок м'яча в кошик – прийом гри, що завершує напад. Всі дії та зусилля гравців спрямовані на підготовку умов для влучного кидка м'яча у кошик. Точність виконання кидків м'яча у кошик є основою майстерності баскетболістів.

Пам'ятайте, що, незалежно від відстані та способу, під час завершення кидка, рука має бути випрямленою у ліктьовому суглобі, а кисть повинна продовжувати рух, супроводжуючи м'яч. Ноги треба випрямляти у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки.

Кидок однією рукою зверху з місця



У вихідному положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи виведений вперед (при виконанні кидка правою рукою), права ступня розташовується попереду, а ліва позаду.

♦  5 кл., с. 152.



Долоня з широко розставленими пальцями лягає на м'яч так, щоб між поверхнею долоні і м'ячем був проміжок. Друга рука підтримує м'яч збоку або знизу. Потім руки підіймаються вгору. Плече руки, що виконує кидок, трохи підняте, лікоть і кисть з м'ячем спрямовані в сторону кошика. При виконанні кидка ноги поступово розгинаються, рука, що кидає, випрямляється, і м'яч м'яко спрямовується в кошик. В кінцевій фазі кидка м'яч повинен відриватися від вказівного і середнього пальців, злегка повертаючись назад. Рука після кидка повинна супроводжувати його політ і не відхилятися назад. Цей спосіб дуже часто використовується гравцями при виконанні кидків здалеку і штрафних кидків.

Точність виконання штрафних кидків у змаганнях значною мірою впливає на підсумок гри. Очки зі штрафних кидків іноді складають більше третини очок, набраних командою за матч.

Виконуйте наступні правила, щоб точно виконувати штрафні кидки:




- перед кидком зробіть повільні вдих і видих, розслабтесь;
- вдарте м'ячем об підлогу перед виконанням кидка. Це знімає напругу і дає можливість «відчувати» м'яч;
- не випускаючи м'яч з рук уявіть всі дії при виконанні штрафного кидка від початку до кінця.



Тренувальні вправи для удосконалення штрафних кидків:

1. Виконання не менше 50 кидків на кожному тренуванні (хто більше закине м'ячів з 10, 20, 30 і т. д. кидків).
2. Змагання в командах по 3, 4, 5 гравців в кожній (яка команда швидше закине 10, 20, 30 і т. д. м'ячів).
3. Виконання штрафних кидків до першого неточного кидка (змагаються окремі гравці або команди).
4. Виконання кидків в паузах між іншими вправами.
5. Виконання кидків в навчальних іграх, по 3 штрафних кидків при будь-якій помилці суперника.

Кидок м'яча однією рукою у стрибку

Найчастіше виконується у сучасному баскетболі. Техніка виконання цього способу кидка дуже схожа на техніку виконання кидка м'яча з місця.  6 кл., с. 109.



Цей кидок виконується з близької, середньої і далекої відстані. Рух м'ячу надається рукою, кистю і пальцями. Ноги розташовані на ширині плечей або трохи вужче,

стопи паралельно. Відштовхування виконується з місця, або повертаючись у будь-якому напрямку після ведення м'яча, повороту або прийому м'яча.

Починаючи кидок, гравець утримує м'яч двома руками на рівні пояса або перед грудьми. Потім прицілюється і починає вистрибувати, розгинаючи ноги і піднімаючи м'яч обома руками трохи уперед і прямо над головою. У найвищій точці стрибка, гравець м'ягко розгинає передпліччя та кистю руки і кінчиками пальців надає м'яке зворотне обертання м'ячу. Супроводження м'яча закінчується повним випрямленням руки зі згинанням у променевозап'ястковому суглобі.

Кидок однією рукою зверху у русі

Цей кидок застосовується, коли гравець одержує передачу під час проходження до кошика, або під час ведення м'яча, для обігравання захисника і проходження до кошика.



Тренувальні вправи

1. Гравці розташовані в двох колонах на бічних лініях обличчям до щита. Одні гравці кидають з правої сторони, інші підбирають м'яч і кидають з лівої. З однієї колони гравці постійно пересуваються в іншу.
2. Обведення стійок, що розставлені на майданчику, і кидок у кошик однією рукою зверху в русі (в стрибку).
3. Три гравці ведуть м'яч від середньої лінії, зупиняються перед стійкою, ведучи м'яч на місці і раптовим ривком обминають перешкоду, пересуваються далі до щита і виконують кидок м'яча однією рукою зверху в русі (в стрибку) з середньої відстані.
4. В парах. Нападаючий веде м'яч до кошика, захисник його опікує. Нападаючий намагається після пересування і вибору зручного моменту виконати кидок однією рукою зверху в стрибку.


5. Естафета «Баскетбольний слалом»

Дві команди по 6–8 гравців шикуються на лінії старту. Направляючі гравці тримають м'ячі. За сигналом, направляючі ведуть м'яч, обводять стійки, що розташовані на відстані 1–2 м одна від другої. Потім, рухаючись вперед, перекидають м'яч через горизонтальну планку (або натягнуту мотузку на висоті не вище 3 м), ловлять його, виконують передачу в щит, знову ловлять і виконують кидок у кошик. Після попадання (число спроб не обмежено) гравець виконує передачу наступному гравцю своєї команди. Інші гравці виконують ті ж самі дії. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.



1. Які ви знаєте способи кидка м'яча однією рукою в баскетболі?
2. Як вірно виконувати кидок м'яча однією рукою у стрибку?

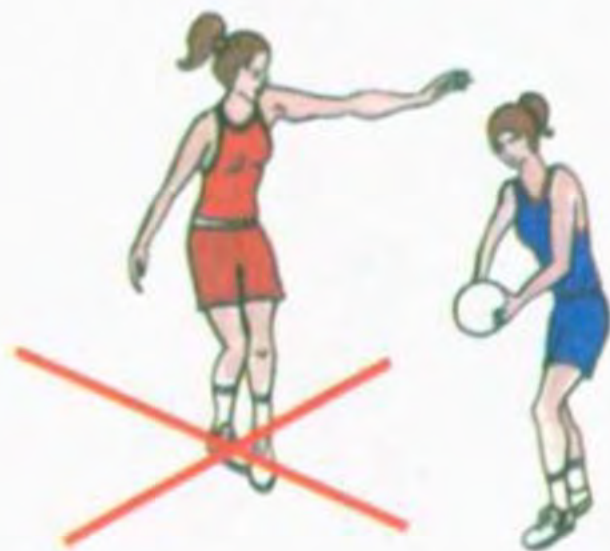
Техніка захисту

Раніше ви вже ознайомилися з правилами пересування при грі у захисті. Згадайте їх і повторіть.  6 кл., с. 114.

Граючи у захисті, баскетболісти не повинні повертатися до суперника спиною.

Якщо доводиться тримати нападаючого на правій стороні майданчика, треба виставити вперед ліву руку і ногу. На лівій стороні майданчика – навпаки. Правильно пересуватися при грі в захисті вправо (вліво), слід приставними кроками.

Ніколи не перехрещуйте ноги. В середині майданчика приймайте у захисті лівосторонню стійку, якщо нападаючий правша, або лівосторонню, якщо він лівша. Уявіть, ніби ви послідовно тримаєте нападаючого справа, в центрі або зліва і швидко змінюйте стійки, намагаючись не перехрещувати ноги. Виконуйте цю вправу



на кожному тренуванні не менше однієї хвилини.

При грі у захисті не робіть випадів та довгих кроків у напрямку нападаючого тому, що він почне свій прохід у той момент коли ви опинитесь посередині свого випаду і повернутися назад буде запізно.



Тренувальна вправа

1. Гравці розподіляються на пари і стають під одним із щитів. За сигналом, вони починають рухатися спиною вперед у захисній стійці. За іншим сигналом ведучого, гравці пересуваються вправо (вліво). Виграє той гравець із двох, який першим досягне лицьової лінії під протилежним щитом.



· Пам'ятайте, для того аби не впасти при русі спиною вперед, потрібно трохи нахилити плечі вперед і піднімати п'ятки вище.

Оволодіння м'ячем під час кидків

Накривання м'яча під час виконання кидка нападаючим, вивчалось раніше як один із прийомів гри у захисті. Пригадайте, що його можна виконувати позаду суперника і попереду суперника. 📖 6 кл., с. 115.

Перш за все, треба наблизитись до нападника. Потім зачекати, поки м'яч ледь залишить руку нападаючого і намагатись кистю накривти м'яч. Досить буде незначного

дотику до м'яча, аби він змінив траєкторію і не влучив у кошик. Не можна робити активного руху вперед-вниз, аби не торкнутися руки нападаючого. Це карається фолом.





Відволікаючі дії захисника

Фінти при грі у захисті використовуються для того, аби змусити помилитися атакуючого гравця.

Якщо захисник раптом виконує один – два різких кроки назустріч нападнику з м'ячем, останній буде змушений передати м'яч партнеру, або виконати непідготовлений кидок у кошик.

Захисник може показати обманними рухами, що наближається до нападаючого, який готується виконати кидок, але затримується на місці і зустрічає нападаючого, який виконує прохід під кошик. Граючи у захисті, необхідно передбачати наміри атакуючих гравців, випереджаючи їх у русі і примушуючи їх вести гру у несприятливих умовах.

Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем під час його відскоку від щита. Перед тим як спіймати м'яч, захисник повинен виконати поворот і встати на шляху руху нападаючого, потім визначити напрямок відскоку і, стрибнувши, спіймати м'яч.   6 кл. с.116.



Після цього треба утримати м'яч і виконати передачу партнеру.

Якщо суперник оволодів м'ячем після відскоку від щита, можна вибити його, коли нападаючий опускає руки після підбору.



1. Як правильно пересуватись майданчиком при грі у захисті?
2. Як правильно накривати м'яч під час кидка?



Тактика нападу

Тактика гри поділяється на тактику гри в нападі і у захисті. Виділяють індивідуальні, групові і командні дії.

Успішні дії в нападі залежать від уміння нападаючих вибрати правильне місце для атаки. У нападі грають як з м'ячем, так і без м'яча.

Кожен гравець, діючи у нападі, повинен бути активним. Пасивна участь деяких гравців дозволяє супернику підтягнути до активного нападаючого одразу кілька гравців, що значно послаблює напад. Дії нападника повинні бути швидкими і обміркованими. Для цього треба бути уважним і вміти бачити все, що відбувається на майданчику. Важливо також відмінно володіти всіма технічними прийомами і вміти використовувати їх в умовах жорсткої опіки суперника.

Індивідуальні дії без м'яча

Дії нападника без м'яча здійснюються в трьох напрямках: до щита, до м'яча і від м'яча. Їх мета полягає в тому, щоб звільнитися від опіки захисника, вийти на вільне місце, отримати м'яч від партнера і продовжити атаку, створити сприятливі умови для взаємодії партнерів.

Нападаючий виконує ці дії за рахунок пересувань в сполученні з зупинками, поворотами, відволікаючими діями, зміною напрямку і темпу бігу.

Перед спробою вийти на вільне місце для отримання м'яча, спочатку наблизьтесь до захисника, виконайте фінт на ривок у бік, протилежний виходу, а потім зробіть прискорення, щоб відірватися від захисника.



Переміщення гравця не повинні заважати розвитку атаки і діям партнерів.

Частіше виконуйте поздовжні і діагональні пересування, що сприяє створенню гострих ситуацій.

Індивідуальні дії з м'ячем

Індивідуальні дії з м'ячем спрямовані на виконання кидка в кошик або відведення від себе уваги суперника і передачі м'яча партнеру, який звільнився.

З цією метою баскетболіст виконує передачі, ведення, кидки м'яча у кошик, фінти. Вірне їх використання дозволяє нападаючому спочатку замаскувати свої наміри, вивести опі-



куна з рівноваги, а потім виконати прохід до щита чи кидок у кошик.

Дії гравця, який володіє м'ячем, повинні починатися з правильної вихідної позиції – позиції потрійної загрози, з якої можна виконати три дії: почати ведення, віддати передачу або виконати кидок м'яча у кошик.

Починайте прохід за допомогою ведення у бік виставленої вперед ноги захисника.

Якщо вдалося обіграти захисника і пройти з веденням під щит, не поспішайте з кидком. Виконайте спочатку фінт на кидок, щоб не дати захиснику, який діє на підстрахуванні, вибити або відбити м'яч.

Якщо захисник прикриває прохід з боку сильної руки нападаючого, починайте ведення м'яча в цьому ж напрямку, а потім, за допомогою повороту назад, прикриваючи м'яч тілом від відбивання позаду, швидко змінійте напрямок.

Якщо захисник діє на відстані, можна спробувати виконати кидок.

Якщо ноги захисника не зігнуті, він не готовий до захисту. Нападаючий може сміливо атакувати.

У протиборстві із захисником робіть фінт на передачу, щоб побачити як на це реагує захисник.

Якщо захисник діє жорстко, треба під час атаки змусити його здійснити порушення правил і отримати персональне зауваження.



1. Яка мета індивідуальних дій нападника без м'яча?
2. Що таке позиція потрісної загрози?



Групові дії

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, спрямована на подолання захисних протидій і створення умов для атаки кошика одним із партнерів.

Взаємодії двох гравців

Основними способами взаємодії двох гравців у нападі є: «передай м'яч і вийди», заслін, наведення, перетинання.

Передача м'яча і ривок до кошика

Після передачі м'яча партнеру гравець 1 виконує ривок до кошика, щоб звільнитися від захисника і знову отримати м'яч. ● □ 6 кл., с. 119.

Якщо нападаючому не вдається звільнитися від захисника ривком по прямій, він може змінити напрямок руху, щоб ввести в оману захисника.

В цьому випадку нападаючий 1 виконує два-три кроки в напрямку до партнера з м'ячем, а потім рухається до кошика, готуючись отримати м'яч. ● □ 6 кл., с. 119.

Захисник, який опікує нападаючого 2, може спробувати завадити взаємодії атакуючих гравців, перекривши напрямок передачі м'яча. В цьому випадку гравець 2 повинен зробити один-два кроки в напрямку партнера з м'ячем, а потім виконати ривок до кошика за спиною захисника і отримати м'яч від партнера. ● □ 6 кл., с. 119.

При грі в нападі використовуються заслони, у випадку коли нападник відтісняє захис-





ника від партнера, звільняючи його від опіки.

Заслін – це взаємодія нападаючих, в результаті якої один із гравців звільняється від опіки захисника.

Гравець, який ставить заслін, зближується із захисником свого партнера і розташовується на близькій відстані від нього, щоб завадити захиснику рух за своїм нападаючим, або спробі протидіяти кидку у кошик. Поставивши заслін, нападаючий змушує захисника пересуватись довшим шляхом, ніж шлях партнера. Це дає змогу звільнитися від опіки і атакувати кошик.

Заслони бувають внутрішніми, зовнішніми, наведення, перетинання.

Зовнішній заслін. Гравець, який ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, який опікує партнера.

Внутрішній заслін. Гравець, який ставить заслін, розташовується між партнером і захисником, котрий його опікує.

Перетинання – це теж вид заслону. Два гравці перетинають шлях один одному, пробігаючи поруч з третім партнером. При цьому один із нападаючих звільняється від опіки, оскільки захисники наштовхуються на третього нападаючого або на одного із нападаючих, який рухається, або один на одного. До успіху ведуть тільки добре погоджені дії нападаючих. Якщо цього не буде, захисники зуміють переключитися на нових гравців і закриють обох нападників, які виходять для отримання м'яча.




- 1. Які способи взаємодії двох гравців в нападі ви знаєте?*
- 2. Які бувають види заслонів?*

Командні дії



У баскетболі командні тактичні дії в нападі будуються на основі двох тактичних систем: позиційного нападу та швидкого прориву.

Швидкий прорив. Мета швидкого прориву полягає у тому, аби на максимальній швидкості перейти від захисту до атаки і провести її поки суперник не встиг побудувати захист. •  6 кл., с. 121 (мал).

При швидкому прориві атака може початися з будь-якого місця майданчика. Вона розвивається за допомогою передач (довгих або коротких) або за допомогою ведення м'яча, або в сполученні цих прийомів. Якщо дозволяє ситуація, найкраще використовувати короткі передачі. Вони швидші і точніші. Довгу передачу м'яча суперникам легше перехопити.

Якщо є можливість вибору з чого починати атаку (ведення або передача), краще обрати передачу: така атака буде швидшою.

Команда, яка здійснює швидкий прорив, повинна робити це найкоротшим шляхом, займаючи усю площину майданчика.



Умовно майданчик розділяють на три коридори, якими пересуваються атакуючі гравці, створюючи чисельну перевагу під час атаки.

Гравці, які оволоділи швидким проривом, набувають більшої спритності, координованості, краще передають м'яч на швидкості, стають більш зіграними.

Чим швидше гравці рухатимуться вперед, переходячи від



захисту до атаки і передаючи м'яч, тим більше у них шансів успішно закінчити атаку. Справа в тому, що супернику не залишається часу на організацію оборони, і, крім того, нападники можуть створити чисельну перевагу над суперником на їхній половині майданчика.



Тренувальна вправа

1. Швидкий прорив 2x1 (два нападаючих проти одного захисника). Нападаючі стартують від лицьової лінії і швидко пересуваються вперед з передачами м'яча. Як тільки вони досягли середньої лінії, підключається другий захисник (він теж стартує від лицьової лінії). Якщо атакуючі затримуються, сили суперників зрівнюються. Це змушує нападаючих діяти швидко і атакувати кошик без затримки.
2. Те ж саме 3x2.
3. Швидкий прорив довгою передачею. Ведучий гравець починає вправу сильним кидком м'яча у щит. Гравець, який знаходиться обличчям до кошика, ловить м'яч і швидко передає його партнеру для початку атаки.

Позиційний напад

Коли суперник встигає побудувати організовану оборону і провести швидкий прорив, неможливо використовувати позиційний напад. При позиційному нападі атаку ведуть із визначених заздалегідь для кожного гравця позицій. Атакуючі повинні протягом двадцяти чотирьох секунд, які відведені правилами, спробувати закинути м'яч у кошик. Позиційний напад здійснюється при рівному співвідношенні кількості гравців атаки і захисту. При цьому переміщення і передачі нападники здійснюють не тільки до кошика, а й від нього. Атаку завершують з різних дистанцій, але найчастіше з дальньої відстані. При позиційному нападі часто використовують заслони і заздалегідь розучені комбінації, а також організова-

ну групову боротьбу за оволодіння м'ячем, який відскочив від щита. Розстановка нападаючих виконується у дві або три лінії: три гравці попереду, два позаду (3-2); два попереду, три позаду (2-3); два попереду, один посередині і один позаду (2-1-2) і т. д. Однак протягом гри вони переміщуються, постійно обмінюючись позиціями.

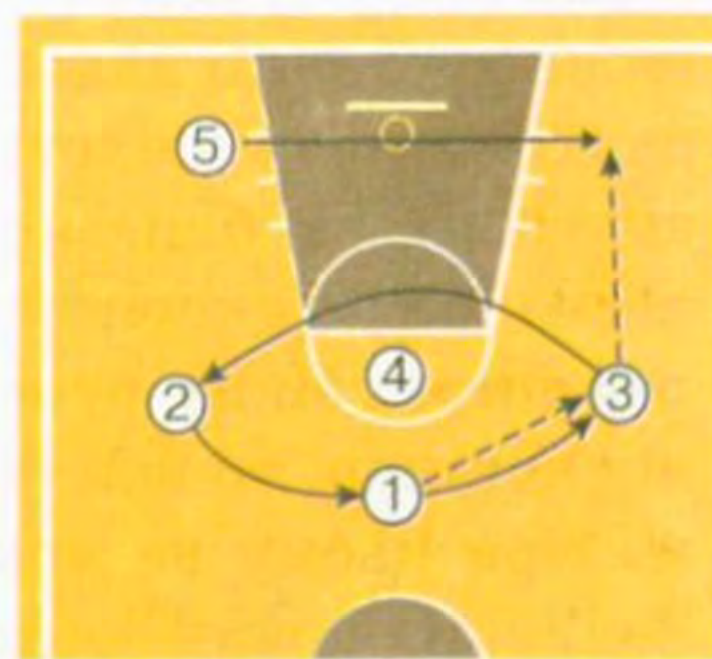
Існує дві системи позиційного нападу: через центрального гравця і без центрального гравця. Кожна з цих систем також має різні варіанти. Атакуюча команда повинна вибирати той варіант нападу, який доцільно використовувати проти конкретного виду захисту суперника. При позиційному нападі слід враховувати, за якою системою суперник грає в захисті. Виділяють напад проти персональної і зонної системи захисту та їх комбінацій.

Напад проти зонного захисту

Для того, аби результативно грати проти зонного захисту, потрібно аби атакуючі гравці весь час були в русі.

Якщо необхідно, замість гравця задньої лінії в зміні місць може брати участь гравець, який розташовується на лінії штрафного кидка. Передачі м'яча повинні виконуватись настільки швидко, аби захисники не встигали за м'ячем і один із нападаючих отримав можливість виконати кидок без перешкод.

В атаці проти зонного захисту великого значення набуває боротьба за оволодіння м'ячем після відскоку. Позиції захисників під щитом дають їм перевагу. Тому у підборі м'яча повинні брати участь не менше трьох нападників.



1. Які існують тактичні системи гри в нападі?
2. Які існують варіанти позиційного нападу?

ТАКТИКА ЗАХИСТУ

Індивідуальні дії у захисті

Граючи у захисті, намагайтеся, перш за все, ускладнити нападнику вільне пересування і доступ до м'яча. Займайте позицію збоку-позаду або збоку-попереду нападаючого, між ним і м'ячем на шляху можливої передачі. Завжди слідкуйте, де знаходиться суперник і м'яч.

Якщо нападаючий пересувається ближче до щита, захисник має наблизитись до нього і зайняти позицію збоку-позаду. Коли нападаючий ловить м'яч, захисник повинен наблизитись впритул до нього. При опікуванні центрального гравця ви повинні розміщуватись попереду нападника у напівоберті до нього.

Коли нападаючий рухається до вас з м'ячем, необхідно вирішити, виходити назустріч йому чи чекати, залишаючись на місці. Якщо нападаючий рухається на великій швидкості, відступіть назад в бік кошика і починайте рух у тому ж напрямку. Намагайтеся відтіснити його в сторону бічної лінії або примусьте його вести м'яч слабкою рукою.

Протидії кидкам із середньої дистанції

Граючи проти нападаючого з м'ячем, захисник мусить вірно розрахувати відстань до нападника. Коли той знаходиться на дистанції дальнього кидка (9–10 м від щита), необхідно знаходитись на відстані 2,5–3 м від нападника. Коли суперник знаходиться близько до щита, потрібно бути зовсім поруч нього. Тут використовуйте низьку стійку з виставленою уперед ногою. Якщо суперник з м'ячем у небезпечній зоні, в 5–6 м від кошика, то відстань до нього потрібно скоротити до 1–1,5 м. При цьому не можна опускати руку, яка заважає кидку. Захисник повинен зайняти таку позицію, щоб встигнути завадити кидку і в той же час не дати обігнати себе супернику з м'ячем.

Під час боротьби проти заслонів захисникам потрібно відтіснити нападаючих із центрального коридору атаки до лицьо-


вої і бічних ліній, відтягуватись під щит, створюючи чисельну перевагу в межах штрафної зони.



1. Як вірно опікувати нападаючого під час гри у захисті?
2. На якій відстані від нападника повинен грати захисник?

Групові дії у захисті

Організація трикутника відскоку при підборі м'яча.

«Трикутник відскоку» створюють захисники після кидка в кошик, щоб заволодіти м'ячем.  6 кл., с. 126.



У момент кидка ближні до щита захисники повинні забезпечити підбір м'яча. Перекриваючи нападаючим шлях, вони з трьох боків рухаються до щита і в стрибку ловлять м'яч.

При виконанні штрафних кидків справа та зліва стають найбільші на зріст захисники, потім стають два спритних в підборі гравці. Найбільш швидкий гравець стає ближче до лінії штрафного кидка. Боротьбу за м'яч починають захисники, які стоять біля щита. Крокуючи вперед, вони перешкоджають нападаючим вихід під щит. Одночасно захисники, які стоять на другій лінії, рухаються до лінії штрафного кидка і один із них перешкоджає атакуючому гравцю прохід під щит.



Організація страхування під час проходження нападника під щит

У грі може знадобитись допомога партнера під час протидії іншому нападаючому, який обіграв товариша по команді. Захисники повинні взаємодіяти, допомагаючи один одному протидіяти проходкам суперників.

Взаємодію двох захисників зі страхуванням, як правило, використовують проти найбільш небезпечних нападаючих, і перш за все проти центрального гравця, який володіє м'ячем. Вона полягає в створенні чисельної переваги у найбільш ймовірному напрямку атаки суперників.

Захисникам доводиться щільно опікувати суперників, які часто і влучно кидають м'яч у кошик або за допомогою фінтів вміють прориватись під щит. Якщо такого захисника і буде обіграно, то під щитом нападника зустріне інший захисник і не допустить його виконати кидок у кошик.

Командні дії

Організація протидії при швидкому прориві

У сучасному баскетболі кожна команда використовує у грі швидкий прорив. Тому ваша команда повинна вміти протидіяти йому. Дотримуйтесь наступних правил у грі:



1. Зупиняйте швидкий прорив на його початку. Якщо ваша команда буде контролювати щит у нападі і протидіяти перехватам та відбору м'яча, ви зможете зупинити прорив.

2. Зупиняйте першу передачу. Визначте, де знаходиться розігруючий гравець команди суперника. Звичайно, він отримує першу передачу з-під щита. Якщо ви не можете перехопити цю передачу, зробіть неможливим для розігруючого швидкий рух м'яча вздовж майданчика з метою здійснення швидкого



прориву. Якщо ви зможете зупинити розігруючого, то, зможете зупинити і швидкий прорив.

3. Зупиняйте гравця, який веде м'яч. Якщо ваша команда зможе зупинити гравця з м'ячем, ви зможете зупинити швидкий прорив. Потрібно намагатись відтіснити гравця з м'ячем у бажаному напрямку, тримаючи руки паралельно підлозі, долонями назовні. Якщо ви не зумієте зупинити гравця з м'ячем, рухайтесь на повній швидкості назад і згуртуйтеся під кошиком, не пропускаючи до нього гравця з м'ячем. Тут виникає комбінація персонального і зонного захисту. При цьому не втрачайте з поля зору гравців команди суперника, котрі вміло атакують з дальньої відстані.

4. При першій нагоді атакуйте гравця з м'ячем удвох. Це ускладнює нападнику ведення, передачу або кидок.

Протидія центровому гравцю

Центровий гравець – це гравець, який частіше за інших підбирає м'ячі під щитом і починає атаку. Зупинивши його, ви зможете зупинити швидкий прорив. Наступні прийоми допоможуть успішно протидіяти центровому гравцю:




Використовуйте страховку. Для цього партнер повинен допомогти вам тримати центрального, розташовуючись перед ним і заважаючи йому отримати м'яч. Залучайте центрального команди суперника до гострих ситуацій, де можна отримати фол. Заважайте рухам центрального біля кошика, розташовуючись ближче до нього.



Організація протидії при позиційному нападі

Раніше ви вже ознайомилися з системами командного захисту в баскетболі: зонним, персональним та змішаним.

♦  6 кл., с. 127.

Якщо суперник атакує в позиційному нападі, використовуються всі три системи командного захисту в залежності від ситуації. Але у будь-якому випадку всі дії гравців у захисті повинні бути узгодженими і кожен гравець повинен знати своє місце.

Одним з головних завдань під час гри у захисті є не давати нападникам вільно передавати м'яч у зручну для атаки позицію. У грі бажано застосовувати всі три види захисту і обирати той, котрий найбільше підходить для протидії конкретному супернику.

При персональному захисті кожен захисник діє проти свого нападника, безперервно слідкуючи за ним, незалежно від того, володіє він м'ячем чи віддав передачу іншому нападнику.

Під час зонного захисту кожен захисник перешкоджає діям нападаючого у своїй зоні, а у разі необхідності пересувається в іншу зону для допомоги партнерам. Кожен захисник повинен зайняти позицію обличчям до м'яча і намагатися пересуватися майданчиком одночасно з передачами м'яча.



Якщо гравець, якого ви опікуєте, передасть м'яч, відступіть на два кроки назад, одну руку спрямуйте на нападника, а другу на м'яч і утримуйте їх в полі зору.

Переключайтесь на гравця з м'ячем, якщо він залишився вільним і погрожує кидком. При переключенні подайте сигнал партнеру, аби він тримав вашого нападаючого. Якщо в ситуації чисельної меншості ви опинилися один проти двох нападників, намагайтеся зупинити гравця, який веде м'яч, подалі від кошика і швидко відступіть назад, щоб прикрити другого нападника.



1. Як правильно протидіяти швидкому прориву?
2. Які системи командного захисту в баскетболі ви знаєте і чим вони відрізняються?

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є формування стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки.

Гармонійний розвиток природних здібностей та сили волі може бути забезпечений лише заняттями фізичною культурою і здоровим способом життя. Основна мета навчального предмета «Фізична культура» досягається завдяки формуванню загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, розширенню рухового досвіду й вдосконаленню навичок рухових дій.

Використання здобутих умінь у повсякденній діяльності та спортивних іграх розширює функціональні можливості організму. Виконання фізичних вправ – один з головних чинників здорового способу життя.

Всі люди народжуються з різними природними здібностями, але гармонійно розвинута людина достатньою мірою сильна, спритна, гнучка, витривала. Розвинути названі фізичні якості можна, перш за все, ведучи здоровий спосіб життя й цілеспрямовано займаючись спеціальними фізичними вправами. Тому основна задача кожного учня полягає в тому, щоб знайти свій індивідуальний режим тренувань. Учитель допоможе скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою будуть враховані як додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні

системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо залікову вправу виконано на певний рівень, але при цьому особистий результат учня у виконанні цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Наведені нижче нормативи є тими критеріями, до яких слід прагнути кожному з вас. Якщо ви відчуваєте, що не в змозі виконати хоча б один з них, вам слід звернути увагу на тренувальні вправи, які запропоновані у відповідних розділах цього підручника. Головна задача полягає в тому, щоб засвоїти техніку виконання певних вправ. Рівень фізичної підготовленості можна підвищити шляхом тренувань.

Кожен розділ нормативів поділений на чотири градації: початковий, середній, достатній, високий. Бажаємо вам досягнути найвищих результатів!

ГІМНАСТИКА

Кількість підтягувань у висі за один підхід

хлопці	до 3	3	7	10
--------	------	---	---	----

Кількість підтягувань у висі лежачи за один підхід

дівчата	до 5	5	15	18
---------	------	---	----	----

Кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи від підлоги

хлопці	до 12	12	18	25
--------	-------	----	----	----

Кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи від лави

дівчата	до 8	8	12	15
---------	------	---	----	----

Нахил уперед з положення сидячи (см)

хлопці	до 2	2	5	9
дівчата	до 9	9	11	14

Кількість піднімань тулуба з положення лежачи на спині за 30 с.

хлопці	до 14	14	22	32
дівчата	до 13	13	21	31

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг 30 м (с)

хлопці	більше 6,0	6	5,6	5
дівчата	більше 6,7	6,7	6	5,5

Біг 60 м (с)

хлопці	більше 10,4	10,4	9,8	8,8
дівчата	більше 11,4	11,4	10,6	10,2

Рівномірний біг 1500 м (хв. с)

хлопці	більше 7,3	7,3	7	6,3
--------	------------	-----	---	-----

Рівномірний біг 1000 м (хв. с)

дівчата	більше 6,2	6,2	5,4	5,2
---------	------------	-----	-----	-----

Стрибок у довжину з місця (см)

хлопці	до 160	160	180	200
дівчата	до 135	135	150	170

Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)

хлопці	до 320	320	340	390
дівчата	до 250	250	270	300

Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)

хлопці	до 90	90	100	115
дівчата	до 75	75	85	100

Метання малого м'яча на дальність (м)

хлопці	до 26	26	32	40
дівчата	до 16	16	19	24

ФУТБОЛ

Кількість влучних ударів по нерухомому м'ячу у гандбольні ворота з відстані 16,5 м із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

Кількість влучних ударів по м'ячу після ведення у гандбольні ворота з відстані 11 м із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

Кількість правильно виконаних ударів по м'ячу серединою лоба у руки партнерові із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

Кількість правильно виконаних ударів по м'ячу ногою з рук з розбігу 4 кроки, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

Кількість правильно виконаних кидків м'яча з розбігу 4 кроки, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

ГАНДБОЛ

Кількість передач м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с.

хлопці	до 16	16	17	18
дівчата	до 14	14	15	16

Кількість влучних штрафних кидків з 7 м у визначену вчителем зону воріт із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

Кількість влучних кидків м'яча з 6 м в нижні кути воріт із 5 спроб

хлопці	1	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

ВОЛЕЙБОЛ



Кількість передач м'яча двома руками зверху через сітку в парах

хлопці	до 4	4	5	6
дівчата	до 3	3	4	5

Кількість прийомів та передач м'яча двома руками знизу через сітку в парах

хлопці	до 4	4	5	6
дівчата	до 3	3	4	5

Кількість виконаних верхніх прямих подач із 6 спроб

хлопці	до 2	2	3	4
дівчата	0	1	2	3

БАСКЕТБОЛ

Кількість влучень у кільце з 6 кидків однією рукою зверху в стрибку з відстані 3 м

хлопці	0	1	2	3
--------	---	---	---	---

Кількість влучень у кільце з 6 кидків двома руками зверху з відстані 3 м від щита

дівчата	0	1	2	3
---------	---	---	---	---




Кількість влучень у кільце з 6 штрафних кидків

хлопці	0	1	2	5
дівчата	0	1	2	4





Зміст

	Як працювати з підручником	4
	Олімпійська Україна	5
	Чемпіони ігор ХХІХ Олімпіади.....	7
	Вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму.....	10
	Запобігання ВІЛ/СНІД.....	11
	Правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ.....	13
	Легка атлетика	
	Правила самостійних занять фізичними вправами	16
	Біг	
	Біг на короткі дистанції	17
	Біг на середні дистанції	20
	Естафетний біг	22
	Стрибки	
	Стрибок у довжину способом «прогнувшись»	24
	Стрибок у висоту способом «переступання»	25
	Потрійний стрибок	26
	Метання	
	Метання малого м'яча на дальність у коридорі 10 м.....	28
	Естафети з бігом і стрибками	29
	Кросова, лижна, ковзанярська підготовка	
	Методика виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості	32
	Кросова підготовка	
	Тактика кросового бігу.....	33
	Змішане пересування на дистанції до 2000 м	35
	Подолання пагорбів і впадин.....	36
	Лижна підготовка	
	Тактика лижних гонок.....	37
	Навперемінний чотирикроковий хід.....	37
	Швидкісний спуск та стрибок з пагорба	39
	Повторне проходження відрізків 80-120 м та біг до 3 км	40
	Ігри та естафети на лижах	41
	Ковзанярська підготовка	
	Техніка ковзанярського бігу	42
	Фінішування.....	43
	Підготовка до бігу на 500 м	44
	Ігри та естафети на ковзанах	44


Туризм









	Засоби підвищення працездатності та прискорення відновлення організму.....	46
	Профілактика травматизму і нещасних випадків.....	47
	Надання першої медичної допомоги.....	49
	Зв'язок туризму і краєзнавства.....	51
	Вправи фізичної підготовки туриста.....	53
	Орієнтування на місцевості.....	54
	Технічні етапи туристських змагань.....	56





Гімнастика

	Оптимальний руховий режим.....	60
	Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивації.....	62
	Система М.М.Амосова.....	63
	Система Кеннета Купера.....	64
	Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями гімнастики.....	66
	Самострахування під час виконання фізичних вправ.....	67
	Стройові вправи і прийоми.....	68
	Загальнорозвивальні вправи.....	69
	Вправи з гімнастичною палицею для розвитку гнучкості.....	70
	Вправи для формування та корекції постави.....	70
	Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки.....	71
	Танцювальні вправи.....	72
	Вправи у висах та упорах.....	73
	Акробатика	
	Стійка на руках (хлопці).....	76
	Переворот у сторону.....	76
	Опорні стрибки	
	Стрибок через коня в довжину способом «ноги нарізно» (Хлопці).....	79
	Стрибок у присід –зіскок вигнувшись (дівчата).....	81

Футбол

	Історія Українського футболу, розвиток футболу в Україні та за кордоном.....	82
	Правила безпеки на заняттях з футболу.....	83
	Технічна підготовка юного футболіста.....	83

	Фізична підготовка	
	Загальна фізична підготовка.....	85
	Спеціальна фізична підготовка	89
	Технічна підготовка	
	Пересування	92
	Удари по м'ячу ногою	93
	Удари по м'ячу головою	94
	Зупинки м'яча	96
	Ведення м'яча	98
	Відволікаючі дії (фінти)	99
	Відбирання м'яча.....	101
	Вкидання м'яча	102
	Жонглювання м'ячем	103
	Техніка гри воротаря.....	104
	Ловіння м'яча	104
	Відбивання м'яча у грі на виході	105
	Переведення м'яча	106
	Вибивання м'яча	107
	Тактична підготовка	
	Тактика нападу	108
	Тактика захисту	110
	Групові дії.....	113
	Тактика воротаря	114
	Гандбол	
	Правила самостійних занять спортивними іграми	116
	Тактична підготовка гандболіста та розвиток його інтелектуальних здібностей.....	117
	Фізична підготовка гандболіста	
	Розвиток швидкості	118
	Розвиток спритності.....	119
	Розвиток гнучкості	120
	Розвиток сили	121
	Розвиток витривалості	122
	Техніка нападу	
	Стійки	124
	Пересування	124
	Передачі й ловіння м'яча	125
	Техніка захисту	
	Пересування в захисній стійці.....	128
	Блокування у стрибку	129
	Тактика нападу	
	Індивідуальні дії.....	131

	Групові дії.....	132
	Командні дії.....	133
	Тактика захисту	
	Індивідуальні дії. Опіка гравця без м'яча і з м'ячем.....	134
	Командні дії. Зонний захист 6–0, 5–1.....	135
	Волейбол	
	Технічна і тактична підготовка юного волейболіста	136
	Правила безпечної поведінки на заняттях з волейболу.....	137
	Фізична підготовка	
	Загальна фізична підготовка.....	137
	Спеціальна фізична підготовка.....	140
	Технічна підготовка	
	Техніка гри в нападі.....	146
	Подачі.....	152
	Техніка захисту.....	155
	Пересування.....	155
	Випади.....	156
	Тактична підготовка	
	Тактика нападу.....	160
	Тактика захисту.....	163
	Рухливі ігри з елементами волейболу.....	165
	Баскетбол	
	Вплив паління і вживання алкоголю на досягнення у спорті.....	166
	Профілактика травматизму на заняттях баскетболом.....	166
	Фізична підготовка	
	Спеціальна фізична підготовка.....	167
	Технічна підготовка баскетболіста	
	Техніка нападу.....	170
	Ведення м'яча.....	177
	Кидки м'яча.....	180
	Техніка захисту.....	184
	Тактична підготовка	
	Тактика нападу.....	187
	Тактика захисту.....	194
	Індивідуальні дії у захисті.....	194
	Групові дії у захисті.....	195
	Командні дії.....	196
	Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.....	199

Навчальне видання

Ареф'єв Валерій Георгійович
Качеров Олександр Борисович
Короп Михайло Юрійович
Михайлова Наталія Дмитрівна

Фізична культура, 9 клас

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(наказ Міністерства освіти і науки України № 56 від 02.02.2009 р.)

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено.

Відповідальний за випуск, головний редактор к. т. н. *С. В. Сирота*

Художнє оформлення та обкладинка *С. П. Ананьєв*

Художники *В. В. Карєв, А. М. Комська, О. П. Корнієнко,
Г. С. Кулик, Н. В. Кохаль, В. П. Павлюк, М. П. Семененко,
О. М. Сербіна, О. В. Яценко*

Верстка *М. Б. Гутман*

Фаховий редактор к. н. ф. в. с. *І. І. Козетов*

Літературний редактор *Н. М. Суходольська*

Коректор *В. С. Сирота*

Фотографії надано

Національним олімпійським комітетом України

Промислово-торговельна фірма «Просвіта» у формі товариства з обмеженою відповідальністю. 01032, Київ, бульвар Т. Шевченка, 46, тел. (044) 234-15-86, 234-95-23 (факс). Свідоцтво ДК № 221 від 16.10.2000 р.

Підписано до друку з оригінал-макета 25.08.2009. Формат 70x100/16.
Гарнітура шкільна. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 16,9. Обл.-вид. арк. 15,4.
Ум. фарбов. відб. 67,6. Наклад 30 065 пр. Зам. №2619/386.

Віддруковано з готових діапозитивів видавництва «Просвіта»
ТОВ «Видавництво Фоліо»
61002, Харків, вул. Чубаря, 11