

Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
ВСП «Любешівський технічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



Фізичне виховання

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр
галузь знань 19 Архітектура і будівництво
спеціальності 192 Будівництво та цивільна інженерія
галузь знань 07 Управління та адміністрування
спеціальності 071 Облік і оподаткування
13 Механічна інженерія
133 Галузеве машинобудування
20 Аграрні науки та продовольство
208 Агроінженерія
денної форми навчання

Любешів 2024

УДК 811.161.2 (07)

К 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

_____ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу

Бібліотекар _____ Н.М. Корець

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»

протокол № _____ від «_____» _____ 2024 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової методичної комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України

протокол № _____ від «_____» _____ 2024 р.

Голова циклової методичної комісії _____ Л.М.Кравчик

Укладач: _____ Б.Г. Хомич, викладач І категорії

Рецензент: _____

Відповідальний за випуск: _____ Б.Г.Хомич, викладач І категорії

Фізичне виховання [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 19 Архітектура і будівництво спеціальності 192 Будівництво та цивільна інженерія, галузь знань 07 Управління та адміністрування спеціальності 071 Облік і оподаткування,

13 Механічна інженерія 133 Галузеве машинобудування, 20 Аграрні науки та продовольство 208 Агроінженерія денної форми навчання / уклад. Б.Г. Хомич – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2024 - 49 с

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Фізичне виховання». Містить рекомендації до проведення практичних занять з основних розділів дисципліни та перелік рекомендованої літератури.

Б.Г. Хомич, 2024

ВСТУП

Фізична культура — сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною в процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» Фізична культура — це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Сама мета гармонійного (всестороннього) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. При виконанні майже всіх виробничих дій необхідні тривала і напружена увага, висока рухливість організму, точні та швидкі реакції — все це можливо тільки при хорошому стані здоров'я, гармонійному фізичному розвитку. У суспільстві немає інших засобів, крім фізична культура і спорту, за допомогою яких можна було б готуватися до виробництва. Регулярні фізичні вправи впливають на продуктивність роботи, сприяють високій творчій активності людей, зайнятих розумовою та фізичною працею, удосконаленню низки необхідних якостей: глибини мислення, комбінаторних здібностей, оперативної, зорової та слухової пам'яті, сенсомоторних реакцій. Фізична культура є важливим чинником зниження захворюваності й травматизму на виробництві, оберігає організм працівника від перевантаження, перенапруги, перевтоми і протягом усього робочого дня підтримує високий рівень працездатності без шкоди для здоров'я. Фізична культура та спорт необхідні для всіх людей, а не тільки для тих, у професіях яких потрібна особлива фізична сила або особливі розумові зусилля.

Сучасні умови життя (як на виробництві, так і в побуті) призводять до неухильного зниження рухової активності людини, яка тягне за собою зниження тренуваності організму, розумової та фізичної працездатності, зниження опірності організму людини до різного роду захворювань. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини і їхнього оптимального об'єднання в процесі її культурного розвитку. У процесі культурного розвитку людина послідовно діє в трьох напрямках: засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу, в цей же час формується людська особистість, розвиваються її здібності. У процесі творчої діяльності людина створює нові культурні цінності, виступаючи в цьому випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання й т.п.). Зрештою, фізична культура інтегрується в суті самої особи, що функціонує в культурному осередку як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в

цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду і т.п.

Специфічною основою змісту фізична культура є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини. Діяльність у сфері фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, вона неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості з огляду на єдність і взаємозумовленість функціонування матеріального й духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, що є її головним змістом, який матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона опирається на матеріальну базу (спортивні прилади, інвентар, майданчики, зали, спортивні палаци, басейни та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою. Таким чином, характеризуючи фізична культура, необхідно розглядати різні аспекти:

- діяльнісний аспект, що містить доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних у житті рухових умінь і звичок, розвиток життєво важливих фізичних здібностей, оптимізацію здоров'я та працездатності;

- предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності;

- результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності;

- функціонально-забезпечувальний, представлений всім тим дорогоцінним, що створюється та використовується суспільством як спеціальні засоби, методи та умови їхнього застосування, котрі дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей.

Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан і здоров'я. Термін «фізична культура» використовується і в інших, вужчих значеннях, наприклад «особиста фізична культура», «шкільна фізична культура», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура» і т.п.

Основні сфери і напрямки впровадження фізичної культури передбачені Законом України «Про фізичну культуру і спорт». Показниками стану розвитку фізичної культури є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень упровадження у фізичній культурі досягнень НТП;
- відображення явищ фізичної культури у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень.

I. Легка атлетика

Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує такі спортивні вправи: ходьбу, біг, стрибки, метання та багатоборства. У кожній з цих спортивних вправ є свої різновиди і варіанти. Правилами змагань визначені дистанції та умови змагань для чоловіків, жінок, спортсменів різних вікових груп. Широке використання легкоатлетичних вправ особливо необхідне в юному віці, оскільки вони сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, забезпеченню високої працездатності, успішному вирішенню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Ходьба – звичайний спосіб пересування людини, ефективна фізична вправа для людей різного віку. При систематичних заняттях ходьбою активізується діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, підвищується обмін речовин, розвивається витривалість. Спортивна ходьба відрізняється від звичайної своєрідною технікою, яка забезпечує значну швидкість і економічність рухів. Спортивна ходьба сприяє вихованню таких цінних якостей, як наполегливість, воля, стійкість, вміння переборювати труднощі, боротися з втомою, яка виникає у процесі тривалих змагань.

Змагання з ходьби проводяться як на доріжках стадіону, так і на пересічній місцевості на дистанціях 3, 5, 10, 15, 20, 30, 50 км. Також проводяться змагання годинної та двогодинної ходьби наstadіоні. Учасники змагань зі спортивної ходьби зобов'язані дотримуватись певних правил, головне з яких – постійний контакт спортсмена з доріжкою (опора однією чи обома ступнями). Положення тулуба у спортивній ходьбі вертикальне, але можливий нахил вперед для полегшення відштовхування. Рухи таза навколо вертикальної осі сприяють збільшенню довжини кроку. Повороти плечей і таза в протилежні сторони зрівноважують рухи ніг і таза, зменшують відхилення ЗЦМТ від прямолінійного просування і сприяють збільшенню м'язових зусиль при відштовхуванні внаслідок попереднього розтягування м'язів і збільшення амплітуди їх скорочення. Руки спортсмен тримає зігнутими (кут згинання міняється) і енергійно рухає ними назад–вперед.

Просування вперед відбувається за рахунок відштовхування у фазі переднього кроку. У момент вертикалі опорна нога випрямлена у коліні, махова зігнута і маятникоподібним рухом стегна виноситься вперед і трохи вгору. Одночасно з просуванням ЗЦМТ вперед опорна нога, залишаючись випрямленою, переходить з вертикального положення у похиле за рахунок динамічної роботи тазостегнового і гомілковостопного суглобів. В момент, коли стопа, відштовхуючись, ще торкається носком ґрунту, друга нога закінчує випрямлення вперед і становиться п'яткою на ґрунт. З метою зменшення дії гальмівних сил ногу слід ставити ближче до проекції ЗЦМТ. Двоопорне положення триває соті частки секунди, потім вага тіла переноситься на ногу, виставлену вперед. Після відштовхування стопою гомілка трохи піднімається вгору-назад, а стегно рухається вперед-вниз, що

допомагає винести ногу швидко вперед. У фазі заднього кроку тіло рухається за інерцією. Стопа махової ноги піднімається над ґрунтом невисоко, потім досягає моменту вертикалі. Тіло рухається за інерцією, швидкість зменшується. Поступове гальмування тіла до опори здійснюється за рахунок уступаючої роботи м'язів передньої поверхні гомілки. Зменшенню гальмівного ефекту сприяє опускання таза в бік переносної ноги і деякого опускання рук. У кінці фази заднього кроку можливе й невелике «підтягування» таза за рахунок діяльності розгиначів стегна опорної ноги в тазостегновому суглобі та виносі переносної ноги вперед.

Розмах вертикальних коливань у спортивній ходьбі досягає 4—6 см. Зменшення вертикальних та бокових коливань чи зведення їх до мінімуму — показник досконалої спортивної техніки.

Підвищення швидкості ходьби пов'язується з підвищенням як довжини кроків, так і їх частоти, їх співвідношення повинно бути оптимальним. При виникненні безпорного положення, коли фактично спортсмен переходить на біг, судді знімають його із змагань.

Біг – основний вид легкої атлетики. Бігові види є основою всіх змагань у легкій атлетиці. Крім того, біг являється складовою частиною багатьох легкоатлетичних вправ, таких як стрибки у довжину, висоту, з жердиною та потрійним, метання списа, гранати, м'яча. Біг, у залежності від його характеру, по-різному впливає на організм людини:

- повільний, довготривалий біг у лісі має оздоровче значення;
- швидкий, спринтерський біг сприяє розвитку швидкісно-силових якостей;
- біг на середні та довгі дистанції розвиває витривалість;
- бар'єрний біг – спритність, високу координацію рухів.

У процесі занять бігом виховуються вольові якості, вміння розраховувати свої сили, вміння долати перешкоди. Змагання з бігу завжди викликають велику зацікавленість у глядачів, і тому являються одним із кращих засобів пропаганди фізичної культури та спорту.

Розрізняють декілька різновидів бігу:

- Гладкий (по доріжках стадіону).Складовими гладкого бігу є біг на короткі (від 30 м до 400 м), середні (від 500 м до 2000 м) та довгі (від 3000 м до 10000 м) дистанції, тривалий біг на 20 км, 25 км, 30 км, годинний, двохгодинний і марафонський біг (42 км 195 м).

-По пересічній місцевості (крос).Крос проводиться на дистанціях до 15 км, а також на різні дистанції до 30 км.

- З бар'єрами та іншими штучними перешкодами.Бар'єрний біг відбувається на доріжці стадіону (дистанції від 50 м до 400 м). Біг з перешкодами (дистанції 1500 м, 2000 м і 3000 м).

- Естафетний біг. Розрізняється в залежності від довжини та кількості етапів. Він може проводитись на короткі (4×60 м, 4×100 м, 4×200 м, 4×300 м, 4×400 м), на середні (3×800 м, 4×800 м, 10×1000 м, 4×1500 м) і на змішані

дистанції (400 м + 300 м + + 200м + 100 м, або 100 м + 200 м + 300 м + 400 м, або 800 м + 400 м + 200 м + + 100 м тощо).

В техніці бігу виділяють фази старту, стартового розгону, бігу по дистанції і фінішування.

Старт (стартове положення). Стартове положення повинно забезпечувати потужне відштовхування під оптимальним кутом у перших кроках. В бігу на короткі і середні та довгі дистанції вирішуються різні задачі у досягненні швидкості в стартовому розгоні: в бігу на короткі дистанції — максимальної, в бігу на середні та довгі дистанції — оптимальної, необхідною в основному для вирішення тактичних завдань. У зв'язку з цим бігуни на короткі дистанції застосовують низький старт, а бігуни на інші дистанції — високий.

Низький старт. Надійну опору для потужного відштовхування забезпечують стартові колодки. Розрізняють три варіанти їх розташування, від яких залежить можливість докладання зусиль ногами і координації перших кроків: “звичайний”, “розтягнутий” і “зближений”.

“Звичайний” характеризується тим, що перша колодка розташована на відстані 1,5 стопи від стартової лінії, а друга – на 1,5 стопи позаду першої. Кут нахилу опорної поверхні передньої колодки 45–50°, задньої – 60–80°. Відстань (фронтальна) між осями колодок дорівнює 18–20 см.

У “розтягнутому” старті передня колодка відсувається назад так, що відстань між колодками скорочується до 1 стопи і менше.

У “зближеному” старті скорочення відстані між колодками до однієї стопи і менше відбувається за рахунок пересування вперед задньої колодки. Чим далі колодки від стартової лінії, тим більший кут нахилу опорної поверхні.

Стартове положення характеризується кутами у колінному та тазостегновому суглобах, а також положенням плечей відносно лінії старту і голови відносно спини. Кути згинання ніг, які забезпечують прояв максимальних м'язових зусиль у короткий час, забезпечуються положенням тазу на 15–20 см вище рівня плечей. Оптимальний кут між стегном і гомілкою ноги, що спирається в передню колодку, дорівнює 92–105°, ноги, що спирається в задню колодку, – 115–138° (В. Борзов, 1980). Положення плечей над лінією старту, опора на пружне склепіння, створене пальцями рук, дозволяє після швидкого зняття рук з опори виконати відштовхування під гострим кутом: ЗЦМТ виявляється значно попереду опори.

Високий старт. Положення стоп ніг близько до 1,5–2 стоп (майже, як і у низькому старті). Але відсутність надійної опори не дозволяє виконати потужного відштовхування під гострим кутом. Значно вище положення плечового пояса (менше нахил тулуба). У стартовому положенні ЗЦВТ знаходиться над опорою, а для відштовхування під кутом необхідно просунути його вперед, на що витрачається певний час.

Стартовий розгін. В цій фазі бігу спринтер намагається якомога швидше досягти максимальної швидкості. Довжина стартового розгону

досягає 25–30 м (10–14 бігових кроків). Стартовий розгін характеризується значним нахилом тулуба на перших кроках, яким забезпечує оптимальні умови для потужного відштовхування під гострим кутом, поступовим збільшенням довжини кроку і швидкості бігу. Із збільшенням швидкості нахил тулуба зменшується.

Перший крок в стартовому розгоні починається відштовхуванням від стартових колодок, яке виконується спочатку за рахунок розгинання обох ніг, а потім нога, що стояла позаду, згинаючись у колінному суглобі, швидко виноситься вперед. Відштовхування ногами поєднується з відривом рук від опори і швидким маховим рухом ними, координованими, як під час бігу.

Відштовхування у першому кроці закінчується повним випрямленням ноги, що спиралася в передню колодку, з одночасним виносом вперед стегна іншої ноги. Кут відштовхування при виконанні першого кроку складає 42–50°. (Найбільш оптимальний 42–45°). В момент відштовхування з передньої колодки кут відхилення тулуба від вертикалі коливається від 68 до 72°. Стегно махової ноги повинно наближатись до тулуба і досягати кута близько 30°.

Визначено, що зусилля на задній колодці досягають свого максимуму у найсильніших спринтерів (до 100 кг) за період приблизно 0,1 сек., після чого тиск на передню колодку триває ще приблизно 0,15 сек.

Перший крок закінчується швидким опусканням махової ноги вниз-назад (по відношенню до тулуба) для виконання наступного відштовхування. Активний виніс стегна вперед не тільки збільшує потужність відштовхування, а й створює умови для постановки ноги на опору. Для використання у відштовхуванні ефекту ударного попереднього розтягування напружених м'язів стегна нога ставиться на передню частину швидко і пружно. Місце постановки ноги на перших кроках знаходиться поблизу проекції ЗЦМТ, з кожним наступним кроком віддаляючись від неї вперед. В стартовому розгоні збільшення швидкості відбувається в основному за рахунок збільшення довжини кроку при приблизно постійному однаковому часі його виконання. Вибухоподібний характер зростання швидкості стартового розбігу забезпечується в тому випадку, якщо величина приросту довжини кроків буде підпорядкована закономірностям гармонійного простору рухів. Ця закономірність ґрунтується на пропорції “золотого перетину”, що має загальний модуль 0,618 для інтенсивності процесів, які убують, і 1,618 для тих, що зростають. За законом гармонійного простору приріст довжини кроків у стартовому розбігу у майстрів спорту уявляє собою наступний ряд чисел: 55–34–21–13–8–5–3–2.

В спортивній практиці прийнято вважати, що перший крок повинен мати довжину 3,5–4 стопи, другий – 3,75–4,5 і так далі до нормального бігового (до 8–8,5 стопи) на 12–14 кроці.

У стартовому розгоні найбільшу миттєву потужність розвивають м'язи-розгиначі тазостегнового суглоба: велика сіднична, двоглавий м'яз стегна та

інші. М'язи-розгиначі колінного і згиначі гомілковостопного суглобів розвивають меншу миттєву потужність, але працюють більш тривалий час.

Перехід від стартового прискорення до бігу по дистанції, який відбувається на 6—10 кроці, характеризується послідовною зміною ритмічної структури бігового кроку, перебудовою рухової установки на прискорене відштовхування і швидкий виніс стегна.

Біг по дистанції. Під час бігу по дистанції тулуб бігуна незначно нахилено вперед (кут нахилу $72\text{—}80^\circ$), голова тримається прямо. Рухи бігуна побудовані так, щоб раціональніше використати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил і, перш за все, в опорному періоді, а в результаті цього якнайменше втратити швидкість бігу в фазі гальмування і додати у фазі відштовхування.

Нога, трохи зігнута у колінному суглобі, на опорі (доріжку) ставиться активним загібаючим рухом з передньої частини стопи, пальці якої “взяті на себе”. Таке положення пальців забезпечує попереднє розтягування підошовних м'язів і м'язів гомілки. Місце постановки стопи у кваліфікованих дорослих спринтерів знаходиться на відстані 33—43 см від проекції точки тазостегнового суглоба до дистальної точки стопи. Кут постановки ноги коливається від 65 до 75° , гомілка при цьому розташована майже вертикально (до 90°). Махова нога до моменту постановки іншої ноги на опорі знаходиться в фазі розгону. Показником високої ефективності техніки рухів при постановці ноги на опорі є положення стегна махової ноги і кут між стегнами: у спринтерів високого класу стегно розташоване майже вертикально, а кут між стегнами у межах $23\text{—}35^\circ$.

Такий характер роботи ніг при приземленні зменшує втрати швидкості в фазі гальмування і забезпечує використання потенціальної енергії пружної деформації м'язів для збільшення потужності відштовхування.

Амортизація відбувається за рахунок згинання ноги в тазостегновому, колінному, гомілковостопному суглобах. М'язи опорної ноги працюють у реверсивному режимі (Д.Д. Донской, 1979), для якого характерний реактивне-балістичний тип розвитку напруження м'язів, і саме це забезпечує потужне відштовхування.

Махова нога під час амортизації, ще більше “складаючись”, продовжує прискорений рух вперед. По закінченні амортизації (в момент найнижчої точки траєкторії ЗЦМТ бігуна) кут згинання ноги у колінному суглобі сягає 150° , а п'ятка розташована низько над доріжкою. Зниження ЗЦМТ менше у добре підготовлених спринтерів і знаходиться в межах 3,5—4,5 см.

Напочатку фази відштовхування махова нога рухається вперед-вверх спочатку сильно зігнута, а потім розгинаючись у колінному суглобі. Прискорений рух вперед-вверх сприяє збільшенню напружень в м'язах опорної ноги, а гальмування махового руху — зниженню навантаження на опорну ногу і як слідство — її швидке випрямлення. Перша частина відштовхування виконана за рахунок активної роботи м'язів стопи і тазостегнового суглоба. Випрямлення опорної ноги відбувається в той

момент, коли стегно махової ноги піднято досить високо і зменшується швидкість його підйому. Відштовхування завершується розгинанням ноги у колінному і гомілковостопному суглобах (підшовне згинання). В момент відриву опорної ноги від доріжки кут у колінному суглобі складає $162—173^\circ$. Кут відштовхування знаходиться в межах $55—65^\circ$.

Ефективна структура рухів спринтерів характеризується докладанням найбільш активних зусиль у першій половині опорного періоду, зразу після постановки ноги на доріжку, а ефективна робота махової ноги характеризується розгоном і гальмуванням її.

Після завершення відштовхування у фазі підйому нога за інерцією трошки рухається назад-вверх, а потім починається її швидкий рух вниз-вперед в поєднанні з згинанням у колінному суглобі. Махова нога в цей час, продовжуючи розгинатись у колінному суглобі, рухається вгору. Кут між стегнами сягає максимуму (до 100°).

У фазі зниження прискорений рух ноги, яка “складаючись” рухається вниз-вперед, поєднується з активним рухом вниз-назад стегна іншої ноги, яка розгинається в колінному суглобі до такої міри, що гомілка займає вертикальне положення або виходить трохи вперед. Цей елемент техніки рухів відомий під назвою “зведення стегон” і характеризує раціональну техніку бігу.

Рух напівзігнутими руками в бігу відбувається у передньо – задньому напрямку з великою амплітудою в плечових суглобах і зміною кута згинання у ліктьовому суглобі. При русі руки вперед та трохи до середньої лінії тулуба кут згинання менше 90° , а кисть досягає рівня підборіддя. При русі руки назад та трохи назовні кут у ліктьовому суглобі перебільшує 90° , а кисть може пересікати лінію стегна. Кисті не напружені, пальці природно напівзігнуті або майже випрямлені. Робота рук не повинна викликати підйому плечей. Частота та амплітуда руху рук і ніг взаємопов'язані.

Для бігу з максимальною швидкістю притаманні оптимальні співвідношення довжини та частоти кроків. На різних відрізках спринтерської дистанції їх показники змінюються. Так, на відрізьку $30—60$ м середня довжина кроку висококваліфікованих спринтерів-чоловіків знаходиться в межах $215—230$ см, частота кроків — $4,8—5,4$ кр./сек., а на відрізках $60—100$ м — відповідно $235—270$ см та $4,6—4,8$ к/сек. Швидкість бігу тісно пов'язана з часом опорного періоду. У кращих спринтерів світу час відштовхування в межах $0,08—0,09$ сек., а у новачків — $0,14—0,16$ сек.

Техніка бігу на середні та довгі дистанції відрізняється від бігу на короткі дистанції: положення тулуба більш вертикальне, відштовхування виконується з меншою потужністю, стегно махової ноги піднімається менш високо. Чим довша дистанція, тим більше значення починає мати фактор економічності руху, що висловлюється в зменшенні довжини та частоти кроків. Більш економічними будуть рухи, які забезпечують менші вертикальні коливання ЗЦМТ та використання еластичних властивостей м'язів. Цьому будуть сприяти пружна, на передню частину стопи, постановка

трохи зігнутої ноги на опору та вміння розслабити м'язи-антагоністи при виконанні махових рухів. Довжина кроку у бігунів на довгі дистанції 160—200 см, на середні дистанції — більше на 20—30 см.

Із збільшенням дистанції зменшується довжина та частота кроків, збільшується час опори, зменшується час польоту. Значно зменшується амплітуда руху рук.

Фінішування. Під фінішуванням при бігу на короткі дистанції мається на увазі закінчення бігуном дистанції, яке фіксується в момент торкання уявної площини фінішу якоюсь частиною тулуба. Технічно виправданим рухом при фінішуванні слід вважати різкий нахил тулуба грудьми вперед, відводячи руки назад при виконанні останнього кроку (так званий “кидок грудьми”), або другий спосіб, при якому бігун нахиляється вперед, одночасно повертаючись до фінішного створу боком так, щоб торкнутися його плечем. Бігунам, що не оволоділи технікою фінішного кидка, рекомендується перебігати фінішну лінію, не міняючи структуру бігового кроку.

Стрибки характеризуються короткочасними, але максимальними нервовом'язовими зусиллями. Легкоатлетичні стрибки розвивають швидкість, силу, спритність, сприяють вихованню сміливості. Це найкращі вправи для зміцнення м'язів ніг, тулуба, вдосконалення вміння володіти своїм тілом і концентрувати зусилля.

За своїм призначенням стрибки розподіляються на два види:

- 1) вертикальні – стрибок у висоту та стрибок з жердиною;
- 2) горизонтальні – стрибок у довжину та потрійний стрибок.

Крім стрибків з розбігу на тренуваннях використовуються стрибки з місця у висоту, довжину та потрійний стрибок. Стрибки виконуються різними способами. Так, стрибати у довжину можна способом «зігнувши ноги», «прогнувшись» або «ножицями», а у висоту – «переступанням», «перекатом», «хвилею», «перекидним», «фосбері-флоп». Потрійний стрибок складається зі «скоку», «кроку» та «стрибка», які виконуються послідовно. Стрибок із жердиною здійснюється за допомогою жердини.

Техніка стрибка з місця. Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед (положення «старт плавця»). Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення.

Найдоступнішим і ефективним способом стрибка у довжину з розбігу являється стрибок способом «Зігнувши ноги».

Перед виконанням стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» потрібно визначити довжину розбігу. Для цього треба стати на брусок для відштовхування, спиною до стрибкової ями. Зробити 16-18 бігових кроків. Зупинившись, позначити рисою місце зупинки. Потім повернись обличчям до стрибкової ями та потрібно виконувати розбіг, поступово збільшуючи швидкість. Вона має бути найшвидшою на момент відштовхування. Останній крок скоротити і виконати його швидше за всі попередні. Поштовх робити однією ногою, енергійно, миттєво перейшовши з п'ятки на носок.

Під час поштовху махову ногу зігнути в коліні, руками енергійно рухати вперед - вгору. У польоті ноги зігнути в колінах, підтягнути до грудей, а перед приземленням винести вперед. Перед приземленням тулуб нахилити вперед, руками під час польоту рухати униз-назад, а під час приземлення різко винести вперед.

Як тільки п'ятки торкнуться опори, зігнути ноги так, щоб не впасти назад.

Стрибок у висоту способом «Переступанням». Цей стиль, хоч і є самим давнім з усіх стилів, але по своїй технічній простоті і малій вимогливості до місць приземлення застосовується в школах на фізкультурних заняттях для дітей, підлітків і юнацтва, які не займаються легкою атлетикою, а також на етапі початкових занять легкою атлетикою. Розгін складається з 6 - 8 бігових кроків, виконується під кутом до планки в 30-45°. Відштовхування виробляється далекою від планки ногою на відстані 70 - 80 см від проекції планки. Для визначення місця відштовхування треба стати боком до планки, витягнути махову руку, торкаючись кистю планки, - це і буде шукане місце відштовхування. При підборі розгону необхідно пам'ятати, що п'ять нормальних кроків ходьби складуть три бігові кроки. Штовхова нога на місце відштовхування ставиться майже прямою, не слідує її занадто згинати в коліні. Мах виконується прямою ногою, яка у вищій точці може злегка зігнутися в коліні. Тулуб тримається вертикально, руки, злегка зігнуті в ліктьових суглобах, активно піднімаються вгору-вперед на рівень голови. Коли махова нога знаходиться над планкою, підтягується штовхова нога, злегка зігнута в коліні. Махова нога опускається за планку, штовхова нога переноситься через неї. У момент перенесення штовхової ноги плечі обертаються у бік планки штовхова рука відводиться назад, допомагаючи відвести плечі і тулуб від планки. Приземлення здійснюється на махову ногу боком, обертаючись грудьми до планки. Приземлятися можна до ями з піском, підведеної над поверхнею розгону або, в умовах залу, на стопку матів. Головне, щоб висота місця приземлення давала можливість після переходу через планку опустити майже пряму махову ногу на місце приземлення.

Спосіб "фосбери-флоп". Головною особливістю цього способу є своєрідний спосіб розбігу та подолання планки. Виконуючи стрибок,

спортсмен перебуває відносно планки таким чином, що вісь його тіла перпендикулярна до планки (спиною до неї). Незалежно від способу, стрибки у висоту з розбігу умовно розділяють на чотири фази: розбіг і підготовка до відштовхування, відштовхування, політ і приземлення.

Розбіг розпочинається під кутом $70\text{—}90^\circ$ до планки (довжина розбігу в найкращих стрибунів світу складає $8\text{—}12$ бігових кроків), виконується по дузі, з лінії розбігу кут дорівнює приблизно 30° . Відцентрова сила, яка виникає під час дугоподібного розбігу, відіграє основне значення, визначаючи наступні дії спортсмена. Стрибун за досить малий час набирає швидкість. Це за технікою та характером наближається до розбігу в стрибках у довжину. Нога ставиться з передньої частини стопи й при бігу по дузі зберігає нахил тулуба до центру дуги розбігу. Штовхова нога на останньому кроці ставиться рухом «під себе» з невеликою амортизацією в колінному суглобі,— махова ж нога згинається й стегном спрямовується усередину — вгору, досягаючи горизонтального положення. Рух рук різноспрямований: рука, однойменна маховій нозі, опускається, інша зігнутою піднімається до рівня плечей, положення тулуба при цьому близьке до вертикального. Відштовхування виконується швидко, кут вильоту становить приблизно 75° .

За рахунок розбігу й відштовхування у польоті стрибун повертається спиною до планки і в найвищій точці, прогинаючись, долає планку спиною до неї. Руки в цей момент — коло тулуба, махова нога опускається, таз і стегно піднімаються над планкою, а ноги, зігнуті в колінах, перебувають по інший бік планки. Після подолання планки стрибун за рахунок різкого згинання ніг піднімає гомілки й стопи вгору. Приземлення виконується на спину (на добре амортизовану подушку) з наступним перекидом назад.

Метання – фізичні вправи швидко-силового характеру, метою яких є переміщення легкоатлетичного снаряда в просторі на якомога більшу відстань. Метання характеризуються міцними, короткочасними (вибуховими) зусиллями, у яких задіяні різні групи м'язів: рук, ніг, плечового поясу та тулуба.

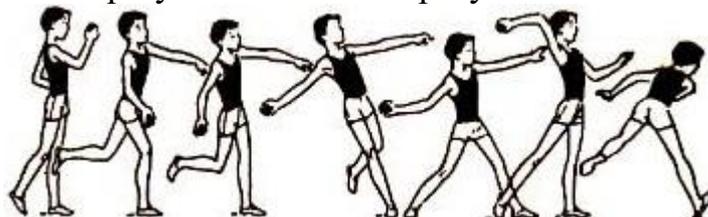
Метання розвивають силу, швидкість, координацію рухів. У залежності від способу виконання легкоатлетичні метання розподіляють на три види:

- 1) кидком із-за голови (спис, граната);
- 2) з поворотом (диск, ядро, молот);
- 3) поштовхом (ядро).

Метання малого м'яча з розбігу. У техніці метань малого м'яча з розбігу виділяють три фази:

- підготовчу (розбіг);
- основну (кидок);
- заключну (гальмування).

Розбіг виконується звичайними біговими кроками, які змінюються лише в момент виведення снаряда для кидка. Правильне виконання останніх кроків дозволяє, не втрачаючи швидкості, зайняти вихідне положення для виконання метання. Обганяючи ногами й тазом плечі та руку зі снарядом, металник підсилює потужність фінального ривка, збільшуючи шлях польоту снаряду. Різноманітні підстрибування зі снарядом на останніх кроках розбігу помітно погіршують можливий результат.



Довжину розбігу в метанні малого м'яча збільшують поступово, з підвищенням рівня оволодіння технікою цього виду. Не слід збільшувати розбіг для учнів, які не оволоділи технікою виконання останніх кроків. Трапляються випадки, коли результати кидків із трьох кроків, а іноді й з місця, бувають кращими за результати кидків з розбігу. Мета розбігу — набутти оптимальної швидкості вильоту снаряда, поліпшити виконання рухів у вихідному положенні для кидка. За п'ять кроків до місця випуску снаряда проводиться контрольна лінія. Розбіг розпочинається пружними кроками, снаряд тримається в зігнутій руці до рівня плечей; кисть — на рівні голови. Стопа в розбігу ставиться з передньої частини. Поставивши на контрольну лінію ліву ногу, учень, прискорюючи крок, розпочинає виконання кидкових кроків, відводячи снаряд назад.

Під час останні п'яти кроків розбігу наділяється особа увага, «перехресному» кроку. Збільшивши швидкість його виконання, металник створює умови для переходу без зупинки від розбігу до кидка. Важливим тут є швидке відштовхування лівою ногою (якщо учень виконує метання правою рукою). Цей рух допомагає прискорити винесення правої ноги, полегшує відхил тулуба вбік на початку розбігу. Чітке дотримання ритму останніх трьох кроків дуже важливе для навчання школярів правильної техніки. Це створює умови для переходу від розбігу до фінального зусилля, в якому послідовно беруть участь м'язи ніг, тулуба й руки. Кроки після контрольної лінії відрізняються як за формою, так і за змістом. У першому кроці ліва нога ставиться прямою в коліні, стопа ніби підкидає метаючого від ґрунту. До моменту виконання другого кроку рука зі снарядом повністю випрямлена, плечі відведені в бік снаряда. Ступні ніг ставляться без розвороту, металник рухається з виведеним вперед тазом. При постановці ноги в передостанньому кроці важливо не розвертати надто сильно носок стопи назовні. Права нога виноситься вперед таким чином, щоб уперед спочатку виводилась стопа, нога при цьому залишається майже прямою, — це і є «перехресний» крок. Слід намагатись ставити праву ногу подалі вперед.

Виконуючи енергійний поштовх лівою, слід одночасно, без паузи, виносити й праву ногу. Положення ступні з невеликим поворотом назовні спричинить незначний поворот таза, але слід прагнути, щоб він був меншим.

У вихідному положенні для кидка металник стоїть на зігнутій правій нозі; таз виведений уперед; носок повернутий назовні, тулуб — боком, у напрямку метання, з відведеною назад прямою рукою зі снарядом: м'яч або граната відводиться з положення над плечем строго по прямій лінії назад з одночасним поворотом плечей.

Ліву руку на початку розбігу тримати, як при звичайному бігу, а під час виконання «перехресного» кроку винести перед тулубом, маса тіла переноситься на праву ногу. Кидок починається з випрямлення ноги й наступного повороту її п'яткою назовні. Права нога за рахунок свого випрямлення штовхає таз угору — вперед, випереджаючи рух плечей. Цей рух створює положення «натягнутого лука».

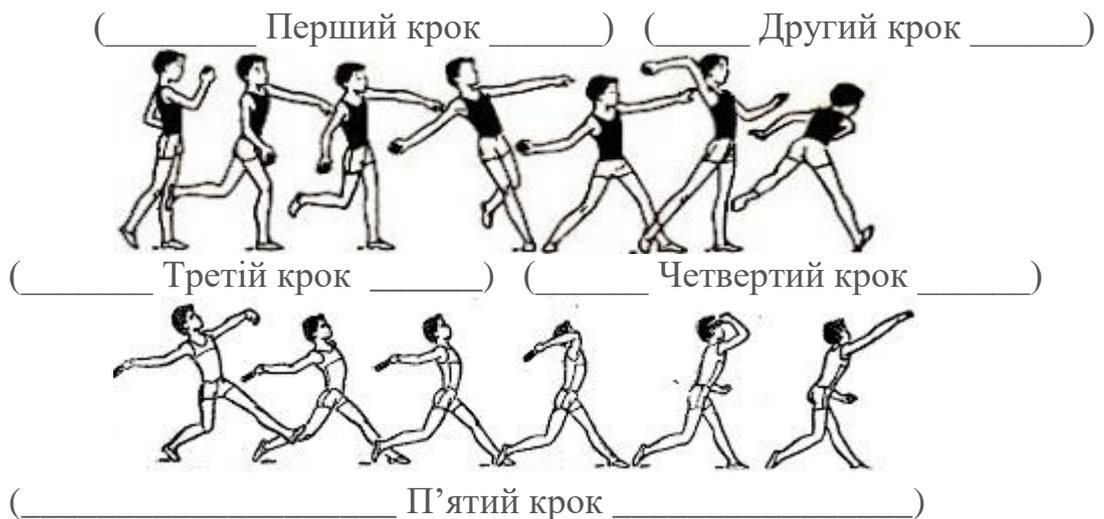
Момент переходу на ліву ногу нетривалий, він дозволяє зберегти швидкість, ліва нога ставиться попереду, створюючи упор на п'ятку — використовується як «підкидна» катапульта.

До постановки лівої ноги кисть правої руки повертають долонею вгору, викручуючи всю руку в плечовому суглобі. Права рука з цього положення рухається коло вуха, згинаючись ліктем уперед, а кисть зі снарядом залишається позаду.

З рухом правої руки ліва починає рух ліктем назовні. Повертаючись у напрямку метання грудьми вперед, металник розташовує руку зі снарядом за плечем, а не збоку від нього. Після завершення цих рухів металник займає положення «натягнутого лука», різким рухом готовий випустити снаряд. У момент наближення ліктя до голови плечі завершують поворот у напрямку метання й розпочинається різкий рух плечима вперед. Права рука, проходячи кистю над плечем, випрямляється в ліктьовому суглобі. Спираючись п'яткою лівої ноги, металник розпочинає різкий ривковий рух тілом уперед — угору, рука зі снарядом розташована позаду, відстаючи у виконанні кидка. Потім рух руки зі снарядом прискорюється, лікоть проходить поряд із головою, рука поступово випрямляється (спочатку в ліктьовому суглобі, потім у кисті), завершує ж ривковий рух виведення всього плечового поясу вперед. Металник повертається правим боком у напрямку метання.

Техніка метання гранати має багато спільних елементів із технікою метання малого м'яча (основні відмінності зумовлені, головним чином, лише різницею маси та форми снарядів). Маса даного учбового снаряда: для дівчат — 500 г, для хлопців — 700 г.





Зручність тримання гранати дозволяє при метанні легко і вільно здійснювати розгін, відведення руки з снарядом і виконувати кидок над плечем. Для початкового навчання бажано мати гранату з довгою ручкою, що дозволить краще відчувати заключний рух кистю під час кидка. Розгін для метання гранати розмічають так само, як і для метання м'яча. Учень робить першу відмітку, щоб позначити початок розбігу, і другу на місці початку кидкових кроків. Довжина розбігу збільшується поступово, у міру оволодіння технікою виконання кидкових кроків і фінального зусилля. Учня IX-XI класів доцільно застосовувати розгін до 12-15 м.

Перехід від розгону до кидка. На перших двох контрольних кроках відбувається відведення руки з гранатою назад, одночасно повертаючись боком у сторону метання. Ці кроки широкі та енергійні; третій крок широкий боковий з правої ноги на ліву (рука з м'ячем в тому ж положенні після другого кроку). Четвертий крок перехрестний з лівої на праву, причому права нога виноситься перед лівою (під час третього та четвертого кроку ліва рука попереду, майже горизонтально, випрямлена). Обгін снаряду і відповідно перехід від розгону до кидка робиться під час перехрестного кроку. От чому вивченню перехрестного кроку потрібно надати особливу увагу. П'ятий крок – широкий випад з правої ноги на ліву з одночасним поворотом тіла грудьми у напрямку метання.

Багатоборства обґрунтовано вважаються найбільш складними видами легкої атлетики, оскільки вимагають від спортсменів різнобічної загальної та спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Багатоборства складаються з різних видів бігу, стрибків і метань.

На сьогоднішній час найбільше розповсюдження отримали:

- п'ятиборство та семиборство для жінок;
- десятиборство, семиборство та п'ятиборство для чоловіків;
- триборство, чотириборство та п'ятиборство для хлопчиків, дівчат, дітей середнього шкільного віку;
- від триборства до десятиборства для юнаків старшого віку;
- для дівчат старшого віку – різні багатоборства, починаючи з триборства і закінчуючи семиборством.

Результати в багатоборствах визначаються за спеціальними таблицями очок. Сучасна програма Олімпійських ігор включає 46 видів змагань з легкої атлетики (24 для чоловіків і 22 для жінок):

- біг 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м;
- марафонський біг 42 км 195 м; біг 100 м, 110 м і 400 м з бар'єрами;
- біг 3000 м з перешкодами;
- естафетний біг 4×100 м і 4×400 м;
- спортивну ходьбу на 20 км і 50 км;
- стрибки з жердиною, у висоту, у довжину, потрійний;
- штовхання ядра, метання диска, молота, списа;
- семиборство, десятиборство.

II. Гімнастика

Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом.

Гімнастика від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини /стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто і інше/ в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва. З другого боку гімнастика цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що притаманне тільки людині. Різноманітність гімнастичних вправ, вибіркового характеру їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічності впливів - це незамінний засіб фізичного виховання. Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в учбових закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії і в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту. Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики, фізкультурних пауз. 8 Гімнастику застосовують в професійно-прикладній фізичній підготовці фахівців різних галузей в установах і закладах. Під час гімнастичних занять набувають і вдосконалюються такі вміння і життєво-необхідні звички як ходьба, біг, лазіння, рівновага, стрибки, метання, підняття і перенесення вантажу, подолання перешкод і інші, які необхідні кожному в трудовій діяльності і під час військової служби.

У системі фізичного виховання, гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки: розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. В навчальних планах з фізичної культури, на факультетах фізичного виховання вузів та в інших навчальних закладах, які готують фахівців з фізичної культури, предмет гімнастики є однією з профільюючих дисциплін. Курс гімнастики вивчається протягом усіх років навчання.

Людина здібна виконати безліч різних рухів. Тому так різноманітні гімнастичні вправи. Однак, в кожному конкретному випадку застосовується обмежена їх кількість, придатних для рішення завдань. Прогрес системи фізичного виховання в ХХ ст., медичних досягнень, спеціалізація вправ,

розвиток методів чіткого спрямування на організм людини дозволяють класифікувати гімнастичні види на окремі групи і види, вказати їх призначення, визначити засоби.

Більшість авторів класифікують види гімнастики таким чином:

I. Освітньо – розвиваючі:

1. Основна
2. Жіноча
3. Атлетична
4. Шейпинг
5. Стретчинг

II. Оздоровчо-гігієнічні:

1. Ранкова
2. Професійна
3. Ритмічна
4. Дихальна
5. Ушу – Йога

III. Спортивно масові та рекреаційні:

1. Спортивна
2. Художня
3. Акробатика
4. Аеробіка
5. Масові виступи

IV. Спеціалізована класифікацією:

1. Спортивна
2. Художня
3. Акробатика
4. Аеробіка
5. Стрибки – батут

V. Прикладні:

1. Професійно-прикладна
2. Військово-прикладна
3. Спортивно-прикладна

VI. Лікувальні:

1. Коригуюча
2. Реабілітаційна
3. Функціональна

Характеристика груп і видів гімнастики.

Основна гімнастика - відносно самостійний вид гімнастики, що використовується в фізичному вихованні людей різних за віком, а) для загального фізичного розвитку і закріплення їх здоров'я, б) як освітньо-розвиваючий засіб фізичного виховання отримала поширення в роботі з дітьми дошкільного і шкільного віку, з навчаючими різних учбових закладів і студентами вузів, військовослужбовців і іншого контингенту.

Як засіб фізичного виховання основна гімнастика доступна всім. На заняттях використовуються стройові, загальнорозвиваючі і прикладні вправи, різноманітні стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, найпростіші елементи художньої гімнастики і акробатики.

Освітньо-розвиваюче значення основної гімнастики пояснюється впливом вправ на всі функції людського організму: поліпшення працездатності органів і систем, формуванні правильної осанки, що пояснюється сприянням чіткого порядку і суворого дисципліною, музичним супроводом, що розвиває естетичні здібності.

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, в змісті якої, враховуються особливості жіночого організму, перш за все функції материнства. В зв'язку з цим багато вправ спрямовано на зміцнення м'язів таза, (малого таза і тазового дна), м'язів живота.

В задачі жіночої гімнастики входить розвиток пластики, естетичного вираження рухів, почуття ритму і темпу, виховання таких рухових якостей, як спритність, гнучкість, витривалість, набуття прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночих гімнастики; удосконалюється осанка, фігура стає стрункою, покращується хода. Заняття проводяться, як правило, з музичним супроводом. Доцільно проводити їх 2-3 рази на тиждень.

В учбових закладах, де переважає жіночий контингент, учбові заняття жіночою гімнастикою набувають важливого значення.

Гігієнічна гімнастика є доступним засобом оздоровлення і фізичного виховання людей, джерелом сили, бадьорості і життєрадісності. Нею можна займатися в групах, протягом дня, в гуртожитках, колективно і індивідуально. Заняття можна проводити вранці, вдень (через 1,5-2г. після вживання їжі) або вечором (за 1-2 г. перед сном). Можна рекомендувати для 14 цього комплексу загальнорозвиваючих вправ, які передаються по радіо або телебаченню. Однак цих вправ не досить для молодих людей, які систематично, займаються спортом. Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) - частина гігієнічної гімнастики.

Атлетична гімнастика - це система вправ з додатковим опором, спрямованих на:

- а) розвиток сили і формування зовнішніх форм тіла,
- б) зміцнення суглобів, сухожилків та зв'язок,
- в) на всебічну фізичну підготовку
- г) підвищення функціональних можливостей спортсменів різних видів спорту.

В наш час природним є бажання юнаків та дівчат стати сильним, спритним і красивими, здати норми державних тестів, бути готовими до служби в збройних силах та МВС.

Однак, стати сильним і спритним можна лише шляхом систематичних занять фізичними вправами, фізичною працею, спортом. Тому зрозуміло популярність атлетичної гімнастики серед підлітків, юнаків та дівчат, яка пояснюється тим, що вона сприяє гармонійному розвитку всього тіла,

пропорціям і мускулатури, формуванню правильної і красивої постави, сили спритності, гнучкості та ін. фізичних і морально-вольових якостей. Стабільно зростає популярність атлетизму з жіночого контингенту. До того без спеціальної атлетичної підготовки неможливі високі результати ні в одному виді спорту.

Але тих вправ, які даються на навчально-тренувальних заняттях, занадто мало: ці заняття слід розглядати як методичні, де ви визнаєте ази атлетичної гімнастики. Крім них потрібно обов'язково виконувати ці вправи вдома, виконувати із знанням діла і систематично.

Як же практично організувати свої домашні заняття атлетичною гімнастикою, силовою підготовкою?

Перш за все слід придбати чи виготовити самому деякі спортивні снаряди, обтяження, які можна використовувати в ваших квартирних умовах або на площадці у дворі. Потім треба спланувати свої заняття в загальному режимі дня, виділити для цього 25-40 хв. щоденно чи через день. Після цього підібрати підходящий комплекс вправ з урахуванням ваших можливостей, часу занять (вранці або вечором) наявності інвентарю.

Перед тим, як розпочати заняття, запам'ятайте декілька загальних правил і порад, специфічних для атлетичної гімнастики:

— користь від вправ з обтяженнями буде тільки тоді, коли вони виконуються регулярно; навантаження повинні відповідати віку, стану вашого здоров'я і статі;

— навантаження з малими вагами, з незначними зусиллями неефективні для росту силових показників

— з їх допомогою малих ватів і швидких рухів можна виховувати спритність, гнучкість, швидкість рухів;

— інтенсивність виконання вправ, величина фізичного навантаження, повинні наростати поступово; надмірні навантаження не корисні;

— не форсувати навантаження: в перші заняття слід включити значну кількість вправ без обтяжень і тільки по мірі технічного оволодіння ними переходити до більших навантажень;

— навантаження повинні охоплювати всі м'язові групи, але акцент слід робити на більш слабких групах м'язів чи тих, які потрібно розвивати більше других для покращення форм тіла;

— силові тренування починаються з снарядом, який можна підняти не більше 8-10 раз підряд. В ході систематичних занять можна переходити до снаряду більшої маси, яку ви можете підняти 6-8; 3-4; 1-2 рази;

— працюючи по комплексу вправ атлетичної гімнастики, слід уважно відноситись до постійних методичних вказівок, які даються до кожної вправи; особливо суворо треба виконувати рекомендації по диханню - затримка дихання при виконанні вправ шкідлива;

— багаторазове повторення (12-16-20 раз) сприяє збільшенню м'язової маси і рельєфу м'язів;

— мала кількість повторень (3-4; 5-6 раз) які виконуються з великим напруженням або з великою швидкістю в меншій степені стимулюють збільшення м'язів і більшої швидкості і сили. Юнак 17-18 років повинен підтягуватись 10-12 раз, вдвічі більше віджиматися, 4-6 раз виконувати підйом силою, 8-12 раз підйом переворотом, не менше 4м лізти по канату без допомоги ніг.

Ритмічна гімнастика - це різновид гімнастики оздоровчого напрямку, основним змістом якої є загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, виконані під емоційно-ритмічну музику групами і поточним методом. В учбових закладах і там, де переважає жіночий контингент, ритмічна гімнастика має широкий розвиток і популярність.

Стретчинг – різні пози для збільшення рухомості суглобів і розтягу м'язів. Каланетика – система статистичних вправ (приблизно 30) оздоровчої спрямованості. З навантаженням часу (пози з гімнастики йогів “ушу”, “тандзі” і інші).

Шейпинг – сполучення фізичних вправ ритмічного характеру і спрямованості на розвиток гнучкості і сили з нижнім Спортивні види гімнастики

Спортивна гімнастика.

Цей вид спорту в програмі фізичного виховання представлений вільними вправами і окремими на спортивних снарядах. Вільні вправи - це комбінації різноманітних рухів, в поєднанні з ритмічною музикою, - це є прекрасним засобом естетичного виховання. Велике значення вільних вправ, також, в вихованні швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, виразності рухів. Вправи на гімнастичних снарядах - 16 канаті, перекладині, брусах, кільцях, колоді, коні для махів і опорних стрибків, вивчаються на учбових заняттях в спеціально обладнаному гімнастичному залі. Ці вправи потребують підвищеної дисциплінованості учнів, виконуються із страховкою викладача чи підготовленого учня або самостійно лише після бездоганного засвоєння.

Акробатика. Акробатичні вправи являють собою головним чином рухи обертального характеру навколо різних висів (кувирки, сальто і інше), а також вправи в рівновазі, виконані в незвичайних умовах. Вони можуть виконуватись на акробатичній доріжці, на снарядах спеціальних конструкцій (трамплін, підкидна дошка, батут і інше). Індивідуально чи за допомогою тих, хто займається. Акробатичні вправи є важливим засобом вдосконалення фізичних і вольових якостей. Вони застосовуються на учбових заняттях для виховання сили і гнучкості, спритності, сміливості і рішучості, швидкості реакції, удосконалювання координації рухів. Велику цінність акробатичні вправи становлять для тренування вестибулярного апарату, в зв'язку з чим, вони знаходять широке застосування в підготовці пілотів і космонавтів.

Художня гімнастика. Цей вид жіночого спорту стрімко досяг високого рівня техніки і популярності . Він включений в програму Олімпійських ігор з 1988р. На уроках фізичного виховання в різних учбових закладах і в процесі

самотренування учнів широко застосовуються певні вправи із художньої гімнастики. Оволодіння ними дозволяє удосконалити гнучкість тіла і силу м'язів, стійкість і відчуття рівноваги, спритність і координацію рухів. Регулярне виконання хореографічних вправ надає рухам виразності і привабливості. Ці якості високо оцінюються не тільки в художній гімнастиці, але і в фігурному катанні, акробатиці, стрибках у воду. Так дівчини, які займаються художньою гімнастикою, приваблюють стрункістю, красою осанки, елегантністю рухів. Вправи хореографії потрібні і юнакам: вони надають їх сильним рухам пластичності і виразності.

Прикладні види гімнастики сприяють підвищенню професійної працездатності, зняттю втоми, профілактиці професійних захворювань. Основні форми занять: виробнича гімнастика, вступна гімнастика (перед початком роботи), фізкультурна пауза (хвилинка), гімнастична мікро пауза.

Професійно-прикладна гімнастика - складова частина направлена на загальний фізичний розвиток тих, що займаються, досконалість їх рухових здібностей, від яких в значній мірі залежить успіх в оволодінні вибраної професії, а в наступному забезпечує високопродуктивну працю.

Спортивно-прикладна гімнастика є частиною загальної і спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту. Вибірково діючи на функції різних органів і систем, гімнастичні вправи дозволяють прискорити ріст спортивних результатів. Так, у видах спорту, де рухи зв'язані з обертаннями тіла (фігурне катання, стрибки у воду, боротьба і ін.), широко застосовуються акробатичні вправи. В видах спорту, де підвищення навантаження пред'являються до органів дихання і кровообігу (наприклад, 17 легка атлетика, лижні гонки, плавання), велике місце займають загальноорозвиваючі гімнастичні вправи, різноманітні стрибки із скакалкою.

Гімнастичні вправи застосовуються спортсменами ряду видів спорту для виховання необхідних фізичних якостей - сили, спритності, гнучкості і інше. Враховуються особливості виду. Наприклад, фігуристи і стрибунки в воду віддають перевагу гімнастичним вправам чіткого стилю, а плавці, легкоатлети, вільним маховим рухам.

Вправи спортивно-прикладної гімнастики включаються в різноманітні комплекси і в розминку на учбово-тренувальних заняттях, в ранкову гігієнічну гімнастику, в ранкову спеціальну гімнастику.

Військово-прикладна гімнастика використовується при бойовій підготовці військовослужбовців всіх родів військ, так як з її допомогою виховуються фізичні і моральні якості захисників Вітчизни. Вправи військово-прикладної гімнастики входять в зміст військово-спортивного комплексу. В учбових закладах цей вид гімнастики використовується для різнобічної фізичної підготовки допризовників до майбутньої служби в Збройних Силах.

Лікувальна гімнастика - об'єднує коригуючу, реабілітаційно - відновлюючу і функціональну гімнастику.

Коригуюча гімнастика - спрямована на ліквідацію недоліків постави та плоскостопості.

Реабілітаційна гімнастика - спрямована на відновлення рухової функції окремих ланок тіла, суглобів і внутрішніх органів.

Функціональна гімнастика - виправляє недоліки функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-психічної, травлення і інше).

III. Волейбол

Велика різноманітність рухових дій, що складають зміст гри у волейбол, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і волевих якостей. Одночасно з цим у грі удосконалюються життєво важливі уміння і навички. Саме тому волейбол використовується в програмі фізичного виховання в професійно технічній освіті.

Заняття волейболом – ефективний засіб укріплення здоров'я, покращення фізичного розвитку учнів. Заняття волейболом сприяють зміцненню кісткового і м'язового апарату, покращення обміну речовин в організмі, удосконаленню різноманітних його функцій. У навчальному процесі волейбол використовується як важливий засіб фізичної підготовки учнів. Програмою з волейболу передбачається надбання учнями теоретичних відомостей, оволодіння основними прийомами техніки і тактики, надбання навичок участі у грі та в організації самостійних занять.

Широке застосування волейболу у фізичному вихованні пояснюється кількома прикладами: доступність гри для різного віку; можливість його використання для всебічного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, виховання моральних і волевих якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді; простотою правил гри; високим видовищним ефектом ігрового змагання; простотою інвентарю, обладнання та майданчиків для гри.

Волейбол - командна гра, де кожен гравець діє з урахуванням дій свого партнера. Для гри характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця. Умови ігрової діяльності привчають молодь: а) підпорядковувати свої дії інтересам колективу в досягненні спільної мети; б) учнів з максимальною напругою своїх сил і можливостей, долати труднощі в ході спортивної боротьби; в) миттєво оцінювати змінювати обстановку і приймати правильні рішення. Ці особливості сприяють вихованню в учнів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення; здатності керувати своїми емоціями; вдосконалення основних фізичних якостей.

Розрізняють дві основні техніки при грі і волейбол:

I. Техніка нападу.

II. Техніка захисту.

їх ми й розглянемо.

I. До техніки нападу входять, переміщення, подачі, передачі м'яча, нападаючі удари.

1.1. Переміщення це рухи волейболіста кроком, стрибком, бігом з метою вибору місця для успішного виконання конкретного технічного прийому.

Характер переміщень у грі відповідає розв'язанню технікотактичних завдань в різних ігрових ситуаціях, які виникають раптово. Гравцеві

доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Для гри у волейбол характерно поєднання різних способів переміщення. На майданчику виникають ігрові ситуації які вимагають від гравця готовності негайно почати відповідне переміщення з великою швидкістю. Щоб краще виконати наступну дію, волейболіст перебуває у положенні ігрової стійки. Якщо положення прийняте правильно, то створюються передумови для високо координованих рухів, успішного виконання конкретного прийому техніки.

Техніка переміщення відповідно до ігрової обстановки волейболіст повинен своєчасно прийняти раціональну стійку і швидко переміщатись на майданчику. Для кожного вихідного положення характерні загинання ніг у колінних суглобах і нахил тулуба. Необхідно підкреслити, що стійка, яка передуює нападаючому удару чи блокуванню, значно відрізняється від стійки готовності для приймання м'яча після удару чи подачі стійку, переступаючи з ноги на ногу.

Переміщатися до м'яча гравець може звичайними або повільними кроками. Якщо відстань між гравцем і м'ячем велика або м'яч летить досить швидко, то гравець біжить до м'яча або 5 робить стрибок. Переміщатися можна вперед, назад і в сторони. Переміщення волейболіста це підготовка до виконання основних ігрових дій. Після переміщення гравець повинен зайняти таке положення, щоб бути готовим до виконання наступних дій на майданчику. Його руки специфічні: зігнутий тулуб при ходьбі, нетипові для ходьби рухи рук. Для бігу характерні стартові ривки, подолання незначної відстані і часті зупинки. Біг застосовують у тих випадках, коли потрібно швидко подолати відстань від 3-4 м (розбіг перед нападаючим ударом) до 6 м і більше (коли м'яч приймають за межами майданчика).

Методика навчання. Сійки і переміщення треба засвоювати на першому етапі навчання гри у волейбол: спочатку кожний спосіб окремо, а потім - у певних сполученнях. Тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Навички швидкого переміщення різними способами, блискавична реакція, вміле орієнтування на полі дають змогу гравцеві своєчасно «вийти» до м'яча. А це, як відомо забезпечує успішний прийом м'яча, другу передачу, нападаючого удару або блокування. Ознайомивши волейболістів з вихідними стартовими положеннями, необхідно навчити їх застосовувати вироблені навички під час переміщення в різних напрямках, поступово збільшуючи відстань і швидкість.

Навчання гри у волейбол слід починати з розвитку швидкості в умовах, специфічних для цієї гри, а саме: невелика відстань для бігу (2-10 м), швидкий стартовий ривок, раптові зупинки після швидкого переміщення, зміна напрямку руху. Способи переміщення вивчають у такій послідовності: ходьба, біг, переміщення приставними кроками, боком вперед, обличчя вперед, спиною вперед, подвійним кроком, стрибок уперед (назад), зупинка кроком (стрибком).

Необхідно навчити волейболістів поєднувати вивчені способи переміщення і зупинок для того, щоб вони були завжди готові виконати потрібні дії в конкретній ігровій ситуації. Особливу увагу слід приділяти виробленню вмінь поєднувати способи переміщення і зупинок з прийомами, які виконуються з м'ячем. При цьому важливо придержуватись послідовності у постанові окремих педагогічних завдань.

Під час гри у волейбол потрібно виконувати прийоми техніки відразу після зупинки. Тому дуже важливо для вироблення вмінь переміщуватися використовувати комплексні завдання, в яких поєднується переміщення і окремі дії гравця.

1.2. Передача м'яча - технічний прийом, за допомогою якого м'яч направляється вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовують в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча.

Техніка передачі м'яча Передачу двома руками зверху можна виконувати з різних вихідних положень гравця, висота яких змінюється залежно від кута траєкторії польоту м'яча відносно майданчика. У кожному окремому випадку волейболіст приймає різні за висотою вихідні положення. Дуже важливо, щоб кожний гравець навчався точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча.

Обов'язковою умовою виконання передачі є своєчасний вихід до м'яча й правильне зайняття вихідного положення, а саме: руки зігнуті в ліктьових 15 см передсуглобах, кисті обличчям, пальці розведені, а великі пальці спрямовані на ніс, лікті - вниз і в сторони, ноги зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, одна нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. У момент передачі м'яча ноги й руки випрямлюють, пальцями торкаються м'яча, зм'якшують поступовий рух, вони міцно охоплюють м'яч ззадузнизу, утворюючи своєрідну «воронку».

Основне навантаження при передачі падає на вказівні й середні пальці, решта пальців виконують допоміжну функцію. Передача виконується за рахунок погодженого розгинання ніг, тулуба і рук, при цьому м'ячу надається поступовий рух вгору-вперед. У заключній фазі передачі повністю розгинають ноги, тулуб і руки, а кисті супроводжують м'яч. Для виконання передачі над собою і назад гравець повинен зайняти положення так, щоб м'яч опинився над ним, поставити кисті рук над головою і з-за рахунок незначного прогину в грудній частині хребта й відведення плечей назад виконати передачу. Руки випрямляються вгору, а кисті в променезап'ястковому суглобі не рухаються.

Розрізняють передачі: короткі (у межах однієї зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Передачі можуть бути низькими (до 1 м заввишки), середніми (до 2 м заввишки) і високими (понад 2 м). Довгі й високі передачі характеризуються активною роботою ніг. Під час виконання

високих передач плечі відхиляються дещо назад, у довгих передачах супроводжують політ м'яча, а в коротких - перебувають у фіксованому стані.

Різновидністю передачі двома руками зверху є передача в стрибку. Вона складна, тому що виконується в безопорному положенні. Після переміщення під м'яч гравець робить стрибок угору і піднімає зігнуті руки над головою. Передача в стрибку з імітацією нападаючого удару називається відкидом м'яча. В окремих випадках передачу можна виконати однією рукою.

Методика навчання і тренування. Протягом всього процесу навчання необхідно приділяти значну увагу вивченню і вдосконаленню передачі м'яча з різних вихідних положень.

Верхня передача м'яча є основним прийомом організації атакуючих дій. З цього починається оволодіння діями м'яча.

На перший погляд, здається, що передача м'яча не дуже складний ігровий прийом, однак на його засвоєння необхідно виділяти значно більше часу, ніж на інші технічні прийоми. За даними досліджень, більшість помилок під час гри припадає саме на передачу м'яча. Тому вправи для вивчення чи вдосконалення передачі м'яча необхідно включати в кожне навчально-тренувальне заняття.

На початковій стадії навчання передачі м'яча з опорних вихідних положень вивчають без будь-якої попередньої підготовки. Тренер демонструє передачу м'яча, потім пояснює виконання окремих рухів при передачі, зосереджуючи увагу волейболістів на основних фазах цього ігрового прийому.

Особливу увагу він звертає на роботу кистей і пальців рук, бо від цієї роботи залежить точність передачі. При вивченні передачі м'яча створюється спрощені умови. Передача м'яча виконується без переміщення, м'яч спрямовується вперед-вгору на 1,5-2 м, м'язові зусилля при цьому докладають незначні: м'яч передають в основному за рахунок випрямлення рук.

Після чого як гравці засвоять вправи правильне положення рук при передачі м'яча, їхню увагу спрямовують на комплексну роботу ніг, тулуба та рук. Спочатку вправи виконують на місці, потім м'яча при передачі збільшуються від 2 до 5 м і більше. Потім виконують передачу м'яча після переміщення. Змінювати напрям і способи переміщення рекомендується за допомогою зорових сигналів. Це сприяє розвитку уваги й швидкості зорово-рухової реакції.

1.3. Подача м'яча - технічний прийом за допомогою якого м'яч вводиться у гру. У сучасному волейболі подача використовується не тільки для початку гри, а й як ефективний засіб атаки, за допомогою якого утруднюють підготовку суперника до тактичних комбінацій у нападі.

Подачі виконуються відповідно до вимог, зазначених у правилах гри: подаючи гравець стає за межі майданчика на місці подачі, обов'язково підкидає м'яч і ударом руки спрямовує м'яч в бік суперника, щоб виконати

подачу будь яким способом, необхідно: прийняте правильне положення перед подачею, точно і не високо підкинути м'яч, правильно розмістити кисті руки на м'ячі в момент удару.

Характеристика всіх видів подач що до характеру рухів подачі можна розділити на силові, націлені й планеруючі. Якщо точно виконувати подачі, значно утруднюється прийом м'яча на боці команди суперника. Якщо подачі застосовується варіативне, підвищується атака за рахунок швидкості м'яча, що летить, або його точність чи зміна траєкторії польоту.

Залежно від руху руки, яка виконує удар, і розміщення тулуба гравця щодо сітки розрізняють подачі: нижні (прямі бокові), верхні (прямі й бокові).

Нижня пряма подача - основний спосіб подачі для початківців. Для виконання подачі гравець стає на місце подачі: ноги ледь зігнуті в колінах, ліва нога спереду, тулуб трохи нахилений вперед. М'яч - на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти руки, що виконує удар. Правою рукою виконують замах назад, вагу тіла зміщують у напрямі правої ноги. М'яч підкидають вертикально вгору на 0,4 - 0,6 м випрямлюючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз - вперед, виконують удар по м'ячу знизу-ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед - угору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м'ячі. Якщо важко виконати удар долонею, можна виконати кулаком.

Нижня пряма подача не належить до силових, але досить точна. У командах вищих спортивних розрядів вона майже не застосовується, тому що на сучасному рівні гри вона недостатньо ефективна. Як правило, ця подача виконується з місця без попереднього розбігу.

Верхняпрямаподача

підчасвиконанняїїгравецьстаєобличчямдосітки,розподілившивагутіларівномірнонаобидвіноги. Можна одну ногу поставити вперед на пів кроку. М'яч підкидається лівою рукою угору перед собою на висоту до 1,5 м, правою рукою роблять замах вгору-назад, вагу тіла переносять на праву ногу, яку загинають у колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулуба вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулуба. Права рука швидко рухається до м'яча, випрямлюючи руку, наносять удар долонею по м'ячу. Після удару кисть іде за м'ячем, згинається. Рука опускається вниз, тулуб згинається і розвертається вліво. З такого в. п . виконують націлену подачу, яка за структурою подібно до описаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів волейболіста. Так, переміщення ваги тіла не значні замах короткий м'яч підкидають вище голови на 0,4-0,6 м , уривчастий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний. Удар виконують по задній частині м'яча. Супроводжуючі рухи мінімальні.

1.4. Нападаючий удар - технічний прийом атаки який полягає в тому, що гравець перебирає м'яч однією рукою на сторону суперника вище верхнього краю сітки.

Нападаючи удар виконується так: стрибок з місця або з розбігу, удар, приземлення. Що стрибнути з розбігу, відштовхуйся однією або двома ногами, з місця - тільки двома ногами. Виконуючи стрибок відштовхуванням двома ногами під час бігу, гравець набирає швидкість, необхідну для високого стрибка. Залежно від ігрової обстановки (від напрямку і характеру подачі, від того, який блок поставив суперник), нападаючий гравець намагається зробити такий удар, за допомогою якого можна провести удар по м'ячу мимо рук блокуючи гравців.

Нападаючі удари ефективні, якщо гравець володіє не одним якимось способом, а всім арсеналом технічних засобів нападу. Нападаючі удари бувають прямі й бокові.

Прямі виконують з положення обличчя до сітки, бокові удари плечем. Прямі й бокові удари роблять у різних напрямках з переводом м'яча вліво, вправо.

Техніка прямого нападаючого удару. Прямий нападаючий удар виконують після розбігу та стрибку з місця. Цей спосіб найефективніший, якщо гравці суперника не встигли організувати блокування або залишити незакритий ою зону удару.

Початкові фази руху - розбіг і відштовхування, виконуються вони майже однаково при всіх різновидностях нападаючого удару. Розбіг може виконуватися під різними кутами щодо сітки, він складається з 2-3 кроків, найважливіший з них останній, який виконується стрибком. Третій, останній, крок виконують широким стопорним-рухом за рахунок різкої постави на п'яту. Під час розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводяться назад. А на останньому кроці різко виносяться вперед. Стрибок виконують із стійки ноги паралельні на ширині 20-30 см. одна від одної. Виштовхуються перекатом ступенів з п'яток на носки, випрямлення ніг і тулуба. Руки спочатку йдуть разом до рівня обличчя, а потім активніше працюють права рука, яка виконує удар. Ударний рух починається з швидкого згинання тулуба. Рука, що виконує удар, розгинається в ліктьовому суглобі, рухається вперед-угору з виведенням вперед передпліччя. Спочатку рухається плече, а за ним - передпліччя і кисть. Ефективність цього руху зростає поступово і досягає найбільшої швидкості в момент торкання м'яча. Удар кисті припадає на верхню-задню частину м'яча, який лежить перед головою. Після удару гравець м'яко приземлюється на носки, згинаючи ноги, тулуб, а напівзігнуті руки опускаються вниз.

Методика навчання і тренування. Для вивчення техніки нападаючого удару. Застосовують спеціальні вправи для розвитку стрибучості і спритності, підвідні вправи імітаційного характеру та спеціальні вправи, які виконують в умовах зростаючої складності задач. Формуючи уміння виконувати нападаючий удар, необхідно звернути увагу на те, що удар треба робити з різних за висотою передач, на різні відстані від сітки. У нападаючому ударі важко визначити момент стрибка.

Більшість початківців стрибають, як правило, раніше, не вміють виконувати поштовхи, замах руки для удару і приземлення. Вивчення удару необхідно почати з його імітації, після цього оволодівають кидками тенісних м'ячів у заданому напрямі о одного кроку розбігу. Особлива увага звертається на заключну фазу кидка - роботу кисті. Тренування в прямому нападаючому ударі необхідно проводити не тільки в зоні 4, а і в зоні 2. У цьому випадку гравці швидко оволодівають правильною координацією рухів. Удари із зони нападу потрібно частіше чергувати - спочатку через два 20 заняття, а пізніше на кожному заняття гравці повинні вдосконалювати нападаючі удари з зони 4 та зони 2.

На початку вивчення техніки нападаючого удару гравцеві рекомендується робити розбіг під мінімальним кутом (15-20 градусів) відносно сітки. При такому розбігу гравець після удару по м'ячу проводить рукою вздовж сітки, не переступаючи середньої лінії. Згодом необхідно переходити до вивчення удару з близьких, а потім віддалених від сітки передач з поступовим ускладненням умов. Наприклад, кут розбігу відносно сітки збільшується до 40-45 градусів. Це допомагає ліквідувати швидкість руху тіла після удару, а також обмежуються рухи руки.

Для закріплення заданих ігрових навичок удари доцільно виконувати із зустрічних передач (протилежно боку майданчика), коли вони виконуються в стрибку з місця, а гравець розміщений перпендикулярно до сітки. У цих складних умовах удар виконується в основному кистю і передпліччям. Для навчання техніки нападаючого удару рекомендуємо такі орієнтовані педагогічні завдання:

1. Відчути правильний удар і замах без стрибка.
2. Відчути правильний рух руки під час удару. Прийняти правильне в.п. після розбігу.
3. Відчути правильну структуру руху удару, координації розбігу, відштовхування і розміщення тіла в безопорному положенні.
4. Відчути правильний розбіг і відштовхування із замахом і ударом. Для правильного закріплення навички нападаючого удару необхідно на кожному занятті виконувати спеціальні вправи з м'ячем біля сітки.

Для вивчення і вдосконалення нападаючого удару можна використати такі вправи:

1. Нападаючі удари з передачі партнера. Гравці з м'ячами вишиковуються в колону в зоні 4: перший на відстані 3 м 21 від сітки, а гравець, який виконує передачу у зоні 3. З протилежного боку розміщення гравців аналогічне. Після передачі м'яча виконується удар, гравець який виконав удар, приходять у протилежну колону, і вправа продовжується.
2. Кожен гравець виконує нападаючи удар, після чого переходить у зону 3 для виконання другої передачі.
3. Гравці розташовуються в колону по одному в зоні 2. Із зони 2 м'яч передають у зону 3 для виконання другої передачі – із зони 3 у зону 2, звідки

м'яч направляючим ударом спрямовують через сітку на праву половину майданчика.

4. Гравці виконують направляючі удари серіями по 15-20 раз з кожної зони.

5. Нападаючий удар з зони 4 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зони 6 і 5.

6. Нападаючий удар із зони 2 з передачі м'яча із зони 3. У зону 3 м'яч передається із зон 6 і 1.

7. Нападаючий удар після прийому м'яча. Гравці розміщуються в колоні в зоні 4, передаючи - у зоні 3, а допоміжні гравці з м'ячами - з протилежного боку сітки. Ударом однієї руки або двома руками спрямовується м'яч на гравця, який стоїть у зоні.

8. Гравець зони 4 передає м'яч гравцю у зону 3, звідки виконується передача для нападаючого удару, гравець зони 4 завершує удар.

9. Нападаючі удари в певні зони майданчика.

10. Нападаючі удари з передачі м'яча з глибини майданчика.

11. Нападаючі удари проти одиночного та групового блокування.

12. У навчально-тренувальних іграх гравцям дають спеціальні завдання для виконання нападаючих ударів 22 відповідно до тактичної системи ведення гри. Так, якщо команда грає з підтягнутим до сітки гравцем зони 3, нападаючі удари вдосконалюють з зони 4 і 2.

13. Для набування гравцю необхідних навичок ударів з різних передач, вдосконалювати нападаючі удари рекомендується серіями по 10-15 спроб.

II. Техніка захисту.

Особливе значення має гра команди в захисті. Усі зусилля колективу зведуться нанівець, якщо його гравці допустять помилки з захисних дій. Технік захисту складається з техніки переміщення, приймання м'яча і протидій. Особливо важливе місце в техніці захисту займають стійки і переміщення.

2.1. Техніка переміщення. Переміщення у захисті складається із стійки, ходьби, бігу, випадів, стрибків і падіння. Для гри в захисті гравець приймає основну стійку, при якій ноги зігнуті, тулуб нахилений вперед.

Для кращої готовності до переміщення гравець злегка переступає з ноги на ногу, не переносячи ваги тіла на ту чи іншу ногу. Випади застосовуються під час приймання м'ячів, які летять далеко від гравця. Часто випаді після прийому м'яча закінчуються падінням. Гравці застосовують стрибки, коли необхідно дістати м'яч у складних ігрових умовах і при блокуванні. Стрибки виконують відштовхуванням однієї або двома ногами з місця і після переміщення. Падіння застосовують для швидкого переміщення до м'ячів, що далеко падають і для виведення центра ваги за площу опори.

2.2. Приймання м'яча - технічний прийом захисту якого дозволяє залишати м'яч у грі після подачі і нападаючих дій суперника. Подачу і нападаючий удар можна прийняти двома руками зверху або двома руками знизу.

Приймання м'яча двома руками знизу. Завдяки застосуванню силових і планеруючих подач, збільшенню сили нападаючих ударів все частіше використовується приймання м'яча двома руками знизу.

Під час приймання м'яча знизу прями руки виставляються вперед-униз, лікті максимально наближені один до одного, кисті разом. Одну ногу ставлять вперед, при цьому обидві ноги зігнуто в колінних суглобах, тулуб злегка нахилений вперед. Рух ніг і тулуба має таке саме першорядне значення, як і при передачі зверху. Рухи руками виконують тільки в плечових суглобах. М'яч приймають на передпліччя, ближче до кисті. Для правильного приймання м'яч має бути перед гравцем.

При назначеній зустрічній швидкості м'яча під час передачі ноги й тулуб випрямляють, гравець активно посилає м'яч у заданому напрямі. І, навпаки, коли приймають м'яч після нападаючого удару, ще більше згинають ноги, а передпліччя лише підставляють під м'яч, без зустрічного руху до нього.

Приймання м'яча знизу однією рукою застосовується тоді, коли м'яч падає або летить далеко від гравця. Цим способом користуються після попереднього переміщення у випаді, у падінні. Удар виконують кистю з туго стиснутими пальцями.

Під час приймання м'яча, який летить убік, рука повинна загородити йому шлях, для цього долоню руки спрямовують йому на зустріч.

Приймання м'яча, який відскочив від сітки. Необхідно знати основні особливості підскакування м'яча від сітки. Якщо м'яч потрапляє у верхню частину сітки, то підскакування його не значне, і м'яч майже вертикально опускається вниз. А коли м'яч потрапляє в нижній край сітки, він відскакуватиме приблизно на відстані до 1 - 1,5 м від сітки. Знаючи ці особливості, гравець має переміститись до сітки, прийняти низьку стійку збоку від м'яча і виконати передачу певним способом. Щоб у момент приймання м'яча гравцеві не заважала сітка, рекомендується приймати його ближче до поверхні майданчика.

2.3. Блокування - технічний прийом захисту за допомогою якого перегороджується шлях м'ячеві, який летить після нападаючого удару суперника.

Блокування - один з ефективних засобів, а нині його застосовують і для контратакуючих дій. Блокування перетинає шлях м'ячеві, що переліки через сітку. прийом складеться: з переміщення, стрибка, виносу і постави рук над сіткою, приземлення.

Блокування, виконане одним іранцем одиночне блокування, двома або трьома гравцями - групове блокування. Блокування буває нерухоме і рухоме. Для закриття певної зони майданчика ставиться нерухомий блок, в якому руками, що піднесені над сіткою, не робиться ніяких рухів убік.

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

Техніка одиночного блокування. Перед початком дій блокуючи приймає в.п.: ноги зігнуті, ступні наширині плечей, руки вперед перед грудьми. Після того, як визначився напрям для удару, блокуючий на невеликій відстані від м'яча виконує переміщення приставними кроками (на відстані 2 - 6 м - ривком уздовж сітки), на останньому кроці стрибку повертається обличчям до сітки і виконує блокування. Визначивши напрям удару за підготовчими рухами суперника, блокуючий випрямляє руки й одночасно переносить їх через сітку, щоб відбити м'яч. Блокуючі повинні по можливості активно працювати кистями, які опинилися над полем суперника, спрямовуючи м'яч донизу. Стрибок блокуючого, як правило, виконується пізніше, ніж стрибок нападаючого.

Під час блокування пальці рук напружено розчепірені, відстань між кистями не перевищує поперечника м'яча. Виконуючи блокування необхідно:

- вибрати місце і визначити час стрибка;
- розміщувати руки над сіткою залежно від місця, де в даний момент опинився м'яч, і способів нападаючого удару.

Методики навчання і тренування. Блокування – основа, важлива і надзвичайно важка за виконанням захисна дія. Навчаючи блокування, необхідно звернути увагу на правильній вибір місця для відштовхування для стрибка, своєчасний стрибок і винесення рук над сіткою. Щоб «закрити» політ м'яча на основному напрямі, блокуючий відштовхується навпроти нападаючого, який виконує прямий удар. Розміщення долоней у процесі блокування може змінюватись залежно від напрямку польоту м'яча під час удару.

Щоб оволодіти технікою блокування, необхідно навчитись: приймати положення готовності; переміщуватися звичайними і приставними кроками, а також бігом; відштовхуватись двома ногами.

Виконувати стрибок вертикально вгору і винесення кистей рук над сіткою. У процесі навчання і вдосконалення блокування для переміщення блокуючи можна використовувати підвідні й спеціальні вправи, які виконуються в спрощених умовах.

1. Гравець імітує рух під час блокування біля сітки. Стрибок виконує з місця, дивиться на руки. Те саме після переміщення вправо (вліво) на один, два і більшу кількість приставних кроків.

2. Гравці по одному виходять з колони в зону 2. Тепер стоїть на підвищенні на протилежному боці майданчика в зоні 4, підкидає м'яч і виконує удар. Гравець робить дві три спроби блокування.

3. Гравці розміщуються парами обличчям один до одного з обох боків сітки. Сітка розміщена нижче, ніж потрібно на 5-8см, нападаючий гравець тримає м'яч в руках, з двох-трьох кроків розбігу виконує нападаючий удар, блокуючий гравець намагається закрити удар блоком. Вправа проводиться загальним методом.

4. Багаторазове імітування блокування з переміщенням праворуч і ліворуч.

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

2.4. Правила змагань – перерви і заміни.

Звичайними перервами в грі є перерви і заміни гравців.

Кількість звичайних перерв. Кожна команда має право на запит максимум двох перерв та на шести замін гравців у кожній партії.

Запит звичайних перерв. Перерви можуть просити тільки тренер або ігровий капітан. Прохання здійснюється відповідним жестом руки, коли м'яч знаходиться поза грою і до свистка на подачу.

Заміна гравця. Заміна повинна тривати стільки часу, скільки необхідно для запису заміни до протоколу і дозволу гравцям вийти та увійти на ігровий майданчик.

Правила середньої та трьохметрової ліній. Лінії на майданчику-Центральна лінія. Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівних майданчика розміром 9 x 9 м кожний. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої.

Лінія атаки. На кожному майданчику лінія атаки, чий задній край нанесений в 3 метрах позаду вісі центральної лінії, відмічає передню зону.

Правила гри (подач, атакуючий удар).

Подача – це дія введення м'яча в гру правим гравцем задньої лінії, що знаходиться в зоні подачі.

Перша подача в партії. Перша подача в першій партії, як і у вирішальній (п'ятій) партії, виконується командою, яка визначилась жеребкуванням. В інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії.

Виконання подачі. Удар по м'ячу повинен бути нанесений кистю або будь – якою частиною руки після того, як він буде підкинутий чи випущений з руки (рук). Дозволяється тільки один раз підкинути чи випустити м'яч. Дозволяється постукуванням м'ячем і перекидання його в руках.

Гравець, що подає, повинен здійснити удар по м'ячу протягом 8 секунд після свистка першого судді на подачу. Подача, здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

Атакуючий удар. Усі дії, в результаті яких м'яч спрямовується в бік суперника, крім подачі і блоку, вважаються атакуючими ударами.

Обмеження при атакуючому ударі. Гравець передньої лінії може виконувати атакуючий удар при умові, що контакт з м'ячем здійснюється в межах ігрового простору гравця. Гравець задньої лінії може виконувати атакуючий удар, що знаходиться за передньою зоною: але під час його/ її

стрибка ступня (ступні) гравця не повинні ні торкатись, ні переходити за лінію нападу.

Правила гри (гравець Ліберо).

Призначення Ліберо. Кожна команда має право призначити серед 12 гравців одного (1) спеціалізованого захисного гравця «Ліберо».

Дії за участю Ліберо. Ліберо дозволяється замінити будь – якого гравця на задній лінії. Він /вона не може подавати, блокувати або здійснювати спробу блокування. Заміни, в яких приймає участь Ліберо, не вважаються звичайними замінами. Ліберо може бути замінений тільки тим гравцем, якого він/вона раніше замінив (замінила). Ліберо і гравець, якого він замінює, можуть входити або залишати майданчик тільки через бокову лінію перед лавкою своєї команди між лінією нападу і лицьовою лінією.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра, яка носить характер змагального протистояння, регламентованого спеціальним кодексом правил. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої ліній. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів.

IV. Баскетбол

Баскетбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість даним видом спорту пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Популярність баскетболу пояснюється ще тим, що він впливає на загальнофізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, засвоюються такі життєво-необхідні навички, як біг, стрибки, тощо. Гра в баскетбол відрізняється високою активністю, потребує прояву різносторонніх фізичних, моральних і вольових якостей і рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять баскетбол одним з найбільш діючих оздоровчих і виховних засобів, які здійснюють вплив на організм людей, що ним займаються.

Техніка баскетболу розпадається на два великі розділи:

I. Техніка нападу (техніка пересувань та техніка володіння м'ячем)

II. Техніка захисту (техніка пересувань, техніка відбору м'яча та протидія).

I. Техніка нападу.

1.1. Техніка пересування. Для пересування баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Пересування – основа техніки баскетболу. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від суперника та вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання інших прийомів.

Ходьба. Ходьба використовується головним чином для зміни позиції в період коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом.

Біг займає в грі велике місце й є головним засобом пересування. Гравець має вміти в межах майданчика виконувати прискорення з різноманітних стартових положень, в будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок та швидкість бігу.

Стрибки. Підраховано, що кваліфікований баскетболіст в середньому за гру виконує до 130–140 стрибків з різних положень й з різними завданнями. Застосовуються два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами та поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконується частіше з місця з положення основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад та піднімає голову. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовується зазвичай при виконанні кидків в кошик та при боротьбі за відскік. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з короткого розбігу. Відштовхування проводиться таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. При виконанні ряду технічних прийомів з м'ячем у безопорному положенні дуже важливим вважається вміння гравця вистрибувати на достатню висоту без активної участі рук, швидко та своєчасно.

Зупинки. Відповідно до ігрової ситуації баскетболіст використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками та змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки противника й вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій. Зупинка здійснюється двома способами: стрибком та двома кроками. При першому способі гравець робить невисокий ковзний стрибок по ходу руху, причому, відштовхнувшись б однією ногою, він подає тулуб назад та приземляється або на обидві ноги одночасно, або спочатку на поштовхову ногу з наступним присіданням. При другому використовується так званий двокроковий ритм. Тут гравець передостанній короткий крок робить з підсіданням й зі зміщенням від центру тяжіння в напрямку зворотному руху. Потім слідує останній подовжений крок, гравець виставляє ногу вперед опорою на п'яту й подальшим перекатом на всю ступню.

Повороти. Нападаючий використовує повороти для відходу від захисника, закриття м'яча від вибивання. Є два способи поворотів – вперед та назад. Поворотом вперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються в той бік, куди баскетболіст звернений обличчям, а поворотами назад, які виконуються переступанням в бік, куди баскетболіст звернений спиною. При повороті на місці гравець переносить основний центр ваги тіла на одну ногу, яка є як би віссю обертання. Виконуючи поворот в русі, гравець зближується з противником та ставить стопу опорної ноги розгорнуто в напрямку передбачуваного повороту.

1.2. Техніка володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем включає в себе наступні прийоми: ловлю, передачі, ведення та кидки м'яча у кошик.

Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може заволодіти м'ячем й зробити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча – це вихідне положення для наступних передач, ведення або кидків, тому структура руху має забезпечувати чітке та зручне виконання наступних прийомів.

Ловля м'яча двома руками. Найбільш простим й в той же час надійним способом оволодіння м'ячем вважається ловля м'яча двома руками. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей або голови, потрібно витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями та китицями, утворюючи як би воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча. Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями, зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи тим самим м'яч до грудей. Завершальна фаза: після прийому м'яча гравцем тулуб знову подається злегка вперед; м'яч розведеними ліктями, виноситься в положення готовності до подальших дій.

Ловля м'яча однією рукою. Коли ігрова ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, який летить та зловити його двома руками, потрібно ловити м'яч однією рукою. Підготовча фаза: гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть та пальці не напружені). Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад-вниз, як би продовжуючи політ м'яча (автоматизований рух).

Завершальна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

Передача м'яча. Передача – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки. Існує багато різних способів передачі м'яча. Застосовують їх залежно від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, характеру та способів протидії суперників.

Передача двома руками від грудей – основний спосіб, що дозволяє швидко та точно направити м'яч партнеру на близьку чи середню відстань в порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки противника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримуваний на рівні пояса, лікті опущені. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання. Завершальна фаза: після передачі руки розслаблено опускають вниз, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах.

Передача двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані в умовах щільної опіки противника. Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою й заносить його за голову. Основна фаза: гравець різким рухом рук з розгинанням в ліктьових суглобах й рухом кистей направляє м'яч партнеру.

Передача двома руками знизу застосовується на відстані 4–6 м в тих випадках, коли м'яч спійманий на рівні нижче колін або піднятий з майданчика. Підготовча фаза: м'яч у руках, опущених вниз, руки злегка зігнуті, пальці вільно розставлені на м'ячі. Основна фаза: маховим рухом рук вперед, у поєднанні з їх випрямленням, м'яч посилають в бажаному напрямку.

Передача двома руками «з рук в руки» використовується для адресування м'яча партнеру, що знаходиться майже впритул до гравця з м'ячем. Підготовча фаза: гравець витягує руки з м'ячем, перетинаючи напрямок руху партнера. Основна фаза: гравець спочатку повертає м'яч таким чином, щоб кисті підтримували його зверху й знизу, а потім відпускає м'яч.

Передача однією рукою від плеча – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку та середню відстань. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводяться до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися; одночасно гравець повертається в сторону замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яка відразу ж випрямляється з одночасним рухом кисті та поворотом тулуба. Завершальна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить його супроводжує, а потім розслаблено опускається вниз.

Передача однією рукою зверху застосовується, коли необхідно послати м'яч на середній та особливо далекій відстані. Підготовча фаза: гравець повертається у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у бік, м'яч лежить на

долоні та утримується пальцями. Основна фаза: випрямлена рука з м'ячем потужним маховим рухом по дузі вгору доходить до вертикального положення, а інша, зігнута в ліктьовому суглобі, підтримує рівновагу та обмежує протидію суперника.

Передача однією рукою знизу виконується на близьку та середню відстань в тих ситуаціях, коли противник посилено намагається перехопити передачу поверху. Підготовча фаза: пряма або злегка зігнута рука з м'ячем махом відводиться назад, м'яч лежить на долоні, утримуваний пальцями та відцентровою силою. Основна фаза: рука з м'ячем вздовж стегна виноситься вперед-вгору.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем у бік-назад та відповідним поворотом тулуба. Основна фаза: рука з м'ячем робить маховий рух вперед у площині, паралельній майданчику.

Передача однією рукою з підкиданням вирішує те саме завдання, що й передача двома руками «з рук в руки». Гравець витягує руку з м'ячем, який лежить на долоні, перетинаючи напрямок руху партнера. У момент зближення гравець злегка підкидає м'яч вгору коротким рухом кисті та пальців. Партнер по ходу підхоплює м'яч.

Ведення м'яча. Ведення м'яча – прийом в баскетболі, що дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей й в будь-якому напрямку. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз-вперед, трохи осторонь від ступні ніг. Основні рухи виконуються в ліктьовому та променезап'ястковому суглобах.

Ведення зі зміною швидкості. Несподівані зміни швидкості ведення м'яча застосовуються гравцем для відриву від захисника. Чим вище відштовхувати м'яч, тим більша швидкість просування.

Ведення із зміною напрямку. Використовується головним чином для обведення противника та проходів для атаки кошика. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бічної поверхні м'яча з наступним випрямленням руки в потрібному напрямку.

Ведення із зміною висоти відскоку. Застосовується для прямого проходу повз захисника, без відхилень у бік. Гравець зближується з противником, ведучи м'яч з досить високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб й знижує м'яч майже до майданчика повністю випрямленою рукою.

Ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем та ніг. Зазвичай використовується для обведення двох-трьох противників. Цей спосіб ведення дозволяє більш вільно та раціонально використовувати відштовхувальні рухи ніг й відхилення тулуба в якості фінтів.

Кидки у кошик. Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, а попадання в корзину – її головна мета. Баскетболіст, готуючись до кидка, має оцінити ситуацію на майданчику,

можливу інтенсивність та спосіб протидії захисника, реальні шляхи виходу для боротьби за відскік та інші моменти.

Кидок двома руками від грудей. Переважно використовується для атаки кошика з далеких дистанцій в умовах відсутності активної протидії захисника. Підготовча фаза: м'яч обхоплюються пальцями, які утворюють щільну «чашу», й виноситься на рівень голови, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, одна нога виставлена на 30–40 см вперед. Основна фаза: руки повністю випрямлені вгору – вперед по невеликій дузі, кисті та пальці, розкриваючись, м'яч спрямовують легким поштовхом; одночасно з рухом рук випрямляються й ноги. Завершальна фаза: після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз, гравець приймає вихідну позицію для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскік у випадку промаху.

Кидок двома руками зверху. Доцільно застосовувати з середніх дистанцій при щільній опіці противника. Підготовча фаза: м'яч виноситься над головою злегка зігнутими в ліктьових суглобах руками, тулуб злегка відхиляється назад. Основна фаза: руки випрямляються вгору-вперед, й робиться більш енергійний поштовх кистями та пальцями.

Кидок двома руками знизу. Виконується переважно при стрімких проходах до щита та атаках кошика в зтяжному стрибку накриває м'яч захисника. Підготовча фаза: гравець отримує м'яч в русі під праву або ліву ногу, а потім робить широкий крок іншою ногою й виконує стрибок до щита. Основна фаза: гравець максимально витягується до щита, виносить до кошика прямі руки, м'яч випускається з кінчиків пальців у найвищій точці, причому, додатковим рухом кистей пальців йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: руки, як би супроводжуючи м'яч, піднімаються вгору без напруги.

Кидок однією рукою від плеча: досить поширений спосіб атаки кошика з місця з середніх та дальніх дистанцій. Підготовча фаза: гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем у напрямку до кошика. Основна фаза: приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає витягуватися вперед-вгору у напрямку до кошика. Завершальна фаза: після виконання кидка, рука супроводжує м'яч до кошика, а потім опускається розслаблено вниз.

Кидок однією рукою зверху. Використовується частіше інших для атаки кошика в русі з близьких дистанцій та безпосередньо з-під щита. Підготовча фаза: м'яч ловиться під праву ногу. Основна частина: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кошика, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті пальців, йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги та готується до боротьби за відскік у випадку промаху.

Кидок однією рукою зверху («гаком»). Найбільш часто використовується центровими гравцями для атаки кошика з близьких та середніх дистанцій в умовах активної протидії високорослого захисника.

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою в сторону від противника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець підстрибує вгору, одночасно права рука з м'ячем відводиться від тулуба та дугоподібним рухом також піднімається вгору.

Добивання м'яча. У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита при невдалому кидку або пролітає поблизу кошика, гравець не має часу для приземлення з м'ячем, прицілу та кидка. У таких випадках, потрібно добивати м'яч в корзину в стрибку двома руками або однією рукою.

II. Техніка гри у захисті.

Техніка захисту підрозділяється на дві основні групи: а) техніка пересувань, б) техніка оволодіння м'ячем та протидії.

2.1. Техніка пересування.

Стійка. Захисник має знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах, й бути завжди готовим перешкодити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика та отримання м'яча.

Стійка з виставленою вперед ногою. Застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому кинути в кошик або пройти під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується як правило, між нападаючим та щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє в бік-вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для корзини.

Стійка із ступнями на одній лінії. Використовується при опіці нападника, який готується в середній частині поля до проходу з веденням в праву чи ліву сторону.

Пересування. Напрямок та характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди має зберігати положення рівноваги та бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрям бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед).

2.2. Техніка оволодіння м'ячем.

Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч двома руками, після чого різко рвонутися до себе, зробивши одночасно поворот тулубом.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію.

Вибивання м'яча при веденні. У момент початку проходу нападаючого з веденням м'яча, захисник відступає або злегка протидіє йому, залишивши супернику прямий путь до кошика, й переслідує його, відтісняючи до бокової лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як нападник, й випередивши

ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика.

Перехоплення м'яча при передачі. Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності та швидкості дій захисника. У цьому випадку захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість та випередити суперника на шляху польоту м'яча. Захисник плечем й руками відрізає прямий шлях суперникові до м'яча та оволодіває ним.

Перехоплення м'яча при веденні. Здійснюється в момент, коли захисник наздоганяє нападника, що володіє м'ячем. Для цього захиснику необхідно підстроїтись до ритму та швидкості ведення м'яча, а потім, вийшовши із-за спини нападника, на мить раніше нього прийняти після відскоку м'яч на кисть найближчої руки й самому продовжувати вести м'яч, але в іншому напрямку.

Накривання м'яча під час кидка. Захисник, що має деяку перевагу перед нападником у зрості та стрибку, має спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук під час кидку. Накривання м'яча може здійснюватися по ходу підстраховки гравця суперника. При накриванні м'яча потрібно уникати руху всієї руки (або рук) зверху-вниз, так як це часто призводить до персональних помилок, особливо при протидії кидку двома руками або однією рукою знизу.

Відбивання м'яча під час кидка у стрибку. Ефективна протидія кидку у стрибку – дуже важке завдання, що вимагає від захисника мобілізації всіх сил, вміння та уваги. Кращим для відбиття м'яча з траєкторії польоту в кошик є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців руки й вже не контролюється нападаючим. Захисник має стрімко виходити для протидії кидку у стрибку, так як час від моменту відштовхування до моменту випуску м'яча дорівнює всього 0,18–0,20 сек.

Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік у свого щита. Для кожного гравця команди, що захищається дуже важливо вміти впевнено заволодіти м'ячем, що відскочив від свого щита або корзини, так як команді доводиться виконувати цю операцію в середньому 25–30 разів за матч. Після кидка нападаючого, захисник має перегородити противнику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за відскік, швидко та своєчасно підстрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується поштовхом як однієї, так й двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо підстрибнувши та заволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розводить ноги та згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити противнику зайняти вигідне положення по відношенню до щита і м'яча. Потім м'яч енергійним рухом рук підтягується до тулуба й ховається за допомогою широко розставлених ліктів.

Гра в баскетбол відрізняється високою активністю, потребує прояву різносторонніх фізичних, моральних та вольових якостей, рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять баскетбол одним з

найбільш діючих оздоровчих та виховних засобів, які здійснюють вплив на організм людей, що ним займаються.

Досить важливим моментом процесу навчання рухових якостей є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок рухових дій. Увесь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів. Баскетбол для студентів й молоді є важливою частиною фізичного виховання в усіх регіонах України.

ВИСНОВОК

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини. Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя. Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді, трудящих, підприємств і установ країни. У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення. Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури нації.

Література

1. Гринь Р.А. Легка атлетика: [Метод. посібник для проф.-тех. училищ]. – К.: „Вища школа”, 1985. – 167 с.
2. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Легка атлетика): навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1992.- 294 с.
3. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с.
4. Бубка С. Н. Методичні основи навчання руховим навичкам / С. Н. Бубка // Фіз. виховання в школі. – 2001. – № 2. – С. 17–20.
5. Камаєв О. І. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту / О. І. Камаєв, Г. М. Андрієнко // Теорія та методика фіз. виховання. – 2003. – № 1. – С. 2–4.
6. Куц О. С. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. С. Куц, І. А. Липчак // Молода спортивна наука України / ЛДІФК. – 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 539–541.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч.- 2.- Тернопіль.: ”Навчальна книга” 2002.- 247с.
8. Бондаренко Т. В., Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю. Методичні вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії). / Т. В Бондаренко. – Харків: ХНАМГ, 2009.
9. Історія розвитку волейболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://fizkulturamo.at.ua/publ/teoreticheskij_material/volejbol/istorija_rozvitku_volejbolu/6-1-0-2
10. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов – Київ: Здоров'я, 1975. – 96 с.
11. Холопко В. Е. Техніка гри в волейбол / В. Е. Холопко – Київ: Здоров'я, 1984. – 64 с.
12. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи. Рекомендовано Міністерством освіти України. –К.: Перун,1998.
13. Мозола Р.С., Приступа Э.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. – Львів, 1993.
14. Запорожанов В.А. Контроль у спортивному - тренуванні - Київ.: Здоров'я - 1988.
15. Артюх В.М. Баскетбол.- Львів.1996.
16. Горкін М.Я., Кочаровская О.В., Євгенєва Л.Я. Великі навантаження в спорті - К: Здоров'я -1973

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
I. Легка атлетика.....	7
II. Гімнастика.....	20
III. Волейбол.....	27
IV. Баскетбол.....	39
ВИСНОВОК.....	47
Література.....	48

Фізичне виховання [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 19 Архітектура і будівництво спеціальності 192 Будівництво та цивільна інженерія, галузь знань 07 Управління та адміністрування спеціальності 071 Облік і оподаткування, 13 Механічна інженерія 133 Галузеве машинобудування, 20 Аграрні науки та продовольство 208 Агроінженерія денної форми навчання / уклад. Б.Г. Хомич – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2024 - 49 с

Комп'ютерний набір і верстка : Б.Г. Хомич

Редактор: Б.Г. Хомич

Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. _

Обл. вид. арк. ____ Тираж 15 прим