

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ



Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад  
“Харківська гуманітарно-педагогічна академія”  
Харківської обласної ради

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Навчально-методичний посібник

За загальною редакцією О.М. Школи

Харків  
2016

**УДК 378.016:796(076)**

**ББК 74.580.055**

**Ш 67**

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.  
Протокол № 3 від 14.12.2016 р.*

**Рецензенти:**

**І.І. Приходько** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання КЗ “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради;

**Ж.Л. Козіна** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри спортивних ігор Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди;

**І.А. Салук** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

**Ш 67 Школа О.М.**

Фізичне виховання студентів: навч.-метод. посіб. / О.М. Школа, Д.В. Пятницька, А.В. Бойченко, Г.В. Таможанська, Л.К. Грищенко, О.І. Галашко, О.І. Грищенко, Д.В. Сичов, О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко / за загал. ред. О.М. Школи. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2016. – 456 с.

Посібник підготовлено колективом співавторів – фахівців з фізичної культури та деяких видів спорту, що поширені в Комунальному закладі “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, Харківському патентно-комп’ютерному коледжі, Харківській державній академії фізичної культури, Харківському національному медичному університеті.

В посібнику надаються сучасні дані щодо теорії, методики і організації фізичної підготовки студентської молоді, основні технології розвитку загальних, спеціальних та професійно-прикладних фізичних здібностей у процесі навчальних, навчально-тренувальних та самостійних занять фізичними вправами з різних видів спорту, розглянуті методичні та організаційні засади формування основ підготовки в провідних видах спорту за відповідними варіативними модулями навчальних програм з дисциплін “Фізичне виховання” і “Фізична культура”.

Посібник призначений для студентів, магістратів, аспірантів, викладачів навчальних закладів у галузі фізичного виховання і спорту, тренерів та інструкторів з різних видів спорту.

**УДК 378.016:796(076)**

**ББК 74.580.055**

© Школа О.М., 2016  
© Колектив авторів, 2016

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації.....	14
Залікові питання перевірки теоретичних знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання” .....	34
Умови виконання контрольних випробувань.....	35
Варіативні модулі навчальної програми: методика навчання обраним видам спорту.....	39
1. Легка атлетика (Д.В. Сичов).....	39
2. Волейбол (О.І. Грищенко).....	79
3. Баскетбол (А.В. Бойченко).....	97
4. Футбол (Г.В. Таможанська, А.В. Бойченко).....	125
5. Настільний теніс (Д.В. Сичов).....	140
6. Гімнастика (О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко).....	200
7. Спортивна та оздоровча аеробіка (О.М. Школа).....	261
8. Черлідінг (Д.В. Пятницька).....	313
9. Пауерліфтінг (О.І. Галашко).....	326
10. Рухливі ігри (Л.К. Грищенко, Д.В. Пятницька).....	335
11. Бадмінтон (О.М. Школа).....	376
Додатки.....	405
Додаток А. Варіативні модулі програми:	
Легка атлетика.....	405
Аеробіка.....	416
Гімнастика.....	423
Футбол.....	431
Баскетбол.....	436
Волейбол.....	442
Атлетизм.....	448
Додаток Б. Шкала оцінювання: національна та ECTS.....	455

## ВСТУП

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді, яку долучають до культури через рухову активність у всіх формах, що відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодого покоління.

Основним завданням системи фізичного виховання є досягнення високого рівня фізичного виховання, починаючи з дошкільних, середніх та вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що фізичне виховання в навчальних закладах охоплює молоде населення, тому дуже важливо, що саме цей вік найбільш сприятливий для розвитку і вдосконалення фізичних можливостей організму. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей, як засіб виховання їх в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну, як засоби досягнення фізичної досконалості. Перед вищою школою ставиться завдання придати фізичному руху студентства масовий характер, створити науково-обгрунтовану систему фізичного виховання.

Сучасні цілі та завдання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вузі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці і до захисту Батьківщини, та визначаються такими напрямками: соціально-обгрунтованим рівнем фізичної підготовки студентів; протидією засобами фізичної культури негативним факторам, які впливають на здоров'я і навчання студентів; вмінням самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та на відпочинку; формуванням здібностей використовувати засоби фізичної культури і особистого життя в професійної діяльності.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у ВНЗ визначається такими напрямками, як підтримання соціально-обгрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів, протидія засобам фізичної культури і

спорту негативним чинникам, що впливають на здоров'я і навчання у вузі, вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури у праці та на відпочинку, формування загальної та професійної культури, здорового способу життя та ін. Предметом цієї навчальної дисципліни є узагальнена теорія і практична методика, оволодіння якими дає можливість успішно використовувати їх самостійно в цілях гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. Формування теорії фізичного виховання має багаторічну історію. Вона відображає систему знань, накопичених і сконцентрованих за певний етап в спеціалізованих наукових дисциплінах, сформованих у сфері спорту, систему знань гуманітарних, природничих дисциплін, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням спортивної практики. І якщо спочатку узагальнювали емпіричний досвід, то пізніше це вже були результати спеціальних досліджень, що забезпечують створення наукових методів пізнання теорії фізичного виховання.

Отже, теорія фізичного виховання представляє наукову дисципліну, яка є однією з напрямків загальної культури. Теоретичний розділ курсу “Фізичне виховання” вимагає постійної уваги, бо спрямований на розвиток інтелекту студента. Ефективність практичного використання теорії фізичного виховання, пов'язана з отриманням інтелектуальних знань, придбанням умінь і навичок.

Значення активних практичних занять фізичною культурою і спортом для молодого організму студента важко переоцінити. Фізична культура і спорт зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну і розумову працездатність, створюючи базу для успішного навчання та подальшої високоефективної роботи у сфері виробництва. Важливе значення має при цьому не тільки отримання практичних навичок у виконанні фізичних вправ, але й отримання відповідних знань з основ теорії та методики фізичного виховання. В нашій країні необхідні високоосвічені, виховані і свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, в науці, та на виробництві фахівці.

Сучасні студенти – це майбутні вихователі ХХІ століття, творці нових культурних цінностей, нових технологій, науки майбутнього. Професія значною мірою визначає спосіб життя людини. Це один з основоположних моментів нашого життя, від нього залежить, яким воно буде: сірим і безрадіним або яскравим і творчим. Для людини головне – виразити себе, свої здібності і таланти, самореалізуватися. Ось чому правильно зроблений вибір професії так життєво важливий для кожного. Правильний вибір професії складний соціальний процес, що має величезне значення не тільки для особистості, але і для всього суспільства в цілому, так як дозволяє повністю реалізувати здібності людини в його практичній діяльності. На основі рис характеру і темпераменту, якими людина наділена від народження генетично, тільки в процесі своєї діяльності (навчальної та трудової) вона може визначити середу докладання своїх сил, здібностей і талантів. І чим буде більша відповідність між характером обраної професії та генетичними задатками, тим повніше вони зможуть сформуватися в здатності, і перерости в талант. В даний час, наука ще не розробила прогностичних тестів, за допомогою яких можна точно визначити відповідність задатків і здібностей людини характеру обраної професії.

Одним з важливих (принципових) чинників при виборі професії є здоров'я – найдорогоцінніший дар, який отримує людина від природи (народження). Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції усіх його органів і систем перебувають у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку й збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, суспільного надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Адже не дарма не тільки військові, а й політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан нації. Фізичне здоров'я нації – річ абсолютно конкретна, до того значна, що її можна, наприклад, розмістити в статистичних показниках. Статистика

свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей (катастрофічне зростання наркоманії і алкоголізму). При цьому наш організм безперервно піддається впливу зовнішнього середовища (зміна атмосферних умов, вплив збудників інфекцій, радіоактивні випромінювання та інші фактори).

На жаль, багато людей, а особливо молодь починають думати про своє здоров'я, коли воно вже значно порушено. Це пов'язано з тим, що молодість і здоров'я супроводжують один одного. Однак, здоров'я не є чимось постійним і незмінним, тому необхідно думати про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність для повноцінного життя на довгі роки. Головною ознакою здоров'я є висока працездатність і пристосованість організму до різного роду впливів і змін зовнішнього середовища. Всебічно підготовлена і тренувана людина легко зберігає гомеостазис (постійність внутрішнього середовища), який проявляється в підтримуванні постійної температури тіла, хімічного складу крові, кислотно-лужного балансу, тощо (важливу роль у цьому можуть відіграти заняття фізичними вправами). Важливу роль в профілактиці (серцево-судинних захворювань, опорно-рухового апарату, порушень психіки та ін.) і взагалі, здоров'я людини відіграє підвищення рівня фізичного розвитку, розширення і поглиблення знань про людську природу, про сутність життя, про творчий і фізичний потенціал людини, про гармонійність розумового і фізичного розвитку. Чим старшою стає людина, тим більше вона замислюється над своїм здоров'ям і починає розуміти, яке це благо бути здоровим і тим більше, починає його цінувати.

Як засіб оздоровлення організму фізичні вправи відомі щонайменше кілька тисяч років. У ці роки були виявлені найважливіші закономірності впливу фізичних вправ на організм, виявлено тісний зв'язок між роботою м'язів і функціонуванням внутрішніх органів. Існує ряд факторів, які, як виявилось, визначають здоровий спосіб життя: насамперед, фізична культура і спорт; активна праця і відпочинок; раціональне харчування; особиста і суспільна гігієна; відмова від шкідливих звичок (алкоголь, куріння). Дані



медичної науки і багаторічний досвід людства показують, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення працездатності.

Тому фізичне виховання у вищих навчальних закладах є базовою основою вдосконалення фізичних вмінь та навичок студентів для подальшої життєдіяльності в обраній професії.

Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в наступних формах: навчальні заняття; самостійні заняття студентів фізичними вправами і спортом; фізичні вправи в режимі дня; масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Ці форми взаємопов'язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного вдосконалення. Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) – основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах за всіма спеціальностями, їх проведення обґрунтовується викладачами кафедри фізичного виховання протягом усього часу навчання студентів.

Зміст курсу “Фізичне виховання” регламентується державною навчальною програмою для вузів. Навчальний матеріал програми складається з теоретичного і практичного розділів. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами і в сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної праці, побуту і відпочинку студентів, збільшення бюджету часу на фізичне виховання. Масові фізкультурні і спортивні заходи організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні. Ці заходи проводяться спортивним клубом на основі ініціативи і самостійності студентів.

Навчальна програма з фізичного виховання – це програмний документ, визначений для всіх вузів; основний зміст фізичної освіти і виховання, спрямованих на формування особистості студента. Навчальна програма містить два розділи: теоретичний і практичний.

Зміст теоретичного розділу програми передбачає засвоєння студентами впорядкованої системи соціальних, природничо-наукових, психологічних і спеціальних знань з фізичного виховання та спорту, формування професійного мислення майбутніх фахівців спрямованого на активне і широке використання засобів фізичного виховання в усіх сферах життєдіяльності. Зміст практичного розділу програми направлено на формування у студентів єдності знань і практичних умінь з фізичними, психомоторними, професійно-значущими якостям, які необхідні для організації здорового способу життя, вирішення задач, що виникають у навчальній, професійній, громадській, побутовій сферах життєдіяльності.

Курс фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає: виховання у студентів високих морально-вольових і фізичних якостей; збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримку високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічну фізичну підготовку студентів в обсязі вимог необхідних для здачі Державних тестів; придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики та практичної організації занять з фізичного виховання та спортивного тренування; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

У широкому розумінні можливостей використання чинників фізичної культури та спорту в сучасному світі є суттєвий недолік – відсутність зрозумілого та достатньо повного опису засобів тренування і особливостей технік, які поширені у студентській молоді, в окремих видах спорту, у більшості вищих навчальних закладах України. Такий недолік створює ризик істотного зниження мотивації студентів до занять фізичною культурою

взагалі, а подальшому до відсутності бажання займатися окремими видами спорту.

Досвідчені фахівці в галузі спортивної педагогіки кафедр фізичного виховання Комунального закладу “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради, Харківського патентно-комп’ютерного коледжу, Харківського Національного медичного університету та Харківської державної академії фізичної культури пропонують для ознайомлення та практичного використання навчально-методичні розробки, які відбивають деякі особливості найбільш поширених у вищих навчальних закладах видів спорту. Дають можливість застосовувати наданий матеріал у самостійній роботі з таких навчальних й професійно-орієнтованих дисциплін як “Фізичне виховання”, “Спортивно-педагогічне вдосконалення”, “Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту”, “Теорія та методика викладання плавання”, “Теорія та методика викладання легкої атлетики”, “Теорія та методика викладання спортивних ігор”, “Теорія та методика викладання аеробіки”, “Теорія та методика викладання рухливих ігор”, “Туризм” та інших або на самостійних заняттях з фізичного виховання.

Наведені види спорту обрані укладачами та представлені в навчально-методичному посібнику не тільки через свою поширеність в нашому вузі, але й завдяки їх важливому значенні в студентському дозвіллі та впливу на функціональні показники організму.

Так, **легка атлетика** всім відома як королева спорту, а її засоби, такі як: біг вже багато віків людство використовує з метою оздоровлення, а інколи й лікування окремих захворювань.

**Волейбол та баскетбол** за останні десятиріччя набули популярності як серед молоді, так і людей середнього віку, завдяки вагомому прояву рухливих можливостей разом з психоемоційним піднесенням та фізичними навантаженнями.

**Футбол** не потребує всебічного опису особистих гідностей завдяки всебічній популярності серед багатьох верств населення. Молодь та люди

зрілого віку, в усі часи, віддавали перевагу саме цьому виду спорту, завдяки чому футбол називають королем спорту.

**Настільний теніс** - один з найпопулярніших видів спорту у світі. Гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударявся певним чином об ігровий стіл на стороні суперника. Незважаючи на складність гри в настільний теніс, вона набула широкого розвитку і є досить доступною для широких мас, тому що, граючи в неї, можна досить легко регулювати фізичні та нервові навантаження на організм людини в залежності від віку, фізичного розвитку та загального стану здоров'я.

Професійне заняття настільним тенісом вимагає від спортсмена досить високої швидкості, спритності, витривалості, відчуття м'яча (максимального), чітке ігрове мислення, стійкості нервової системи й безмежної впертості на шляху досягнення великої мети. Для цього спортсмен повинен пройти курс спеціального навчання, крок за кроком, елемент за елементом засвоїти техніку й тактику гри, а пізніше послідовно розвивати й вдосконалювати вивчене.

**Гімнастика** – це система методів і засобів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток людини. Вона популярна завдяки її доступності. Важко переоцінити значення гімнастики, яка поряд з основними засобами фізичного виховання, такими, як ігри, спорт, туризм, покликана сприяти зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, вихованню моральних і волевих якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей. Гімнастика займає важливе місце в фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, колективах фізичної культури і спортивних секціях спортивної акробатики, спортивної та художньої гімнастики, якою регулярно займаються сотні тисяч дітей, юнаків та дівчат. Гімнастика використовується як засіб лікування в медицині, застосовується як засіб оздоровлення в будинках відпочинку, санаторіях.

**Спортивна та оздоровча аеробіка, черлідінг** за останні роки стали дуже популярними видами спорту, які охоплюють різнобічні можливості

впливу на формування, розвиток та вдосконалення людини. Все більше людей різного віку та статі з радістю виконують різноманітні вправи і комбінації, які надають насолоду глядачам, та зміцнюють здоров'я і дають довголіття тим, хто займається.

**Пауерліфтінг** – пластика та сила, які поєднанні граціозністю силових рухів. Силові вправи є основою багатьох видів спорту. Пауерліфтінг допомагає людині формувати та розвивати дуже багато різноманітних психофізичних якостей та рухових здібностей.

**Рухливі ігри** можуть бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного й загального соціального виховання, засобом спорту та розвивається з усією культурою суспільства, задовольняючи різні потреби людей: у розвазі, у відпочинку, у розвитку духовних і фізичних сил.

**Бадмінтон** – гра, яка підходить для людей різного рівня фізичної підготовленості. У неї можна спокійно грати, перекидаючи волан один одному, а можна і активно на спортивному майданчику, з великими фізичними навантаженнями.

Таким чином, наведені види спорту дійсно є такими, що визначають розвиток та формування різноманітних сторін загальнофункціонального стану людини. У вищих навчальних закладах різного типу ці види спорту є провідними та визначальними і вже багато десятиліть користуються популярністю як у студентів, так і у викладачів.

Ми маємо змогу більш детально познайомити читачів з історією та практичною і методичною частинами щодо засад наведених спортивних напрямків, а також систем організації та проведення тренувального процесу і спортивних змагань.

Таким чином, фізичне виховання у вищих навчальних закладах ставить перед собою вирішення наступних завдань: оздоровчих, освітніх та виховних.

Оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я; розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи; усунення та попередження функціональних

відхилень в окремих органах і системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання та роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

Освітні завдання: сприяти всебічному гармонійному фізичному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації та виразності рухів; озброювати учнівську та студентську молодь знаннями, вміннями і навичками, необхідними в побуті, трудовій діяльності.

Виховні завдання: формування колективізму, дисциплінованості; виховання моральних якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

В посібнику збережений авторській підхід до викладення основ теоретичної та методичної підготовки в запропонованих видах спорту (навчальних модулях).

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ**  
**ЗАКЛАДІВ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

**1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

**1.1.** Дана навчальна програма з фізичного виховання, що затверджена Міністерством освіти і науки України, є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III-IV рівнів акредитації усіх форм власності.

**1.2.** Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

**1.3.** Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, “Про вищу освіту”, Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”, Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної , підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

**1.4.** Актуальність впровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров’я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

**1.5.** Головна мета навчальної програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію “бакалавр”.

**1.6.** Навчальна програма з фізичного виховання для вищих закладів освіти є складовою стандарту вищої освіти, що держава гарантує.

**1.7.** Програма вступає в дію з моменту її затвердження Міністерством освіти і науки України. Вона передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.

**1.8.** Збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок дисциплін вільного вибору вищого закладу освіти і дисциплін вільного вибору студентів.

**1.9.** Впровадження навчальної програми вищими навчальними закладами контролюють відповідні структури і органи Міносвіти та відповідальні за фізичне виховання у вищих закладах освіти.

**1.10.** Реалізація головних положень базової програми у вищому навчальному закладі здійснюється його адміністрацією і предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання.

**1.11.** Міністерства, які у своєму підпорядкуванні мають вищі навчальні заклади, що готують працівників, професійна діяльність яких проводиться в спеціальних або екстремальних умовах і потребує спеціальної фізкультурної освіти та фізичної підготовки, розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей підготовки



таких фахівців на основі затвердженої навчальної програми.

## **2. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

### **2.1. Мета фізичного виховання**

**2.1.1.** Мета дисципліни “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі III- IV рівнів акредитації – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (“бакалавр”).

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

**2.1.2.** Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

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

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

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

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

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

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

## **2.2. Принципи фізичного виховання**

### **2.2.1. Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:**

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що

передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільне важливих видів діяльності і всемірний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

- загально педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

- загально методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;

- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

### **2.3. Засоби і методи фізичного виховання**

**2.3.1.** В процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

**2.3.2.** Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

**2.3.3.** Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

### 3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою змістовного дидактичного компоненту: обов'язкового базового, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр). Навчальний матеріал реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка і контроль.

#### *3.1. Перший рік навчання*

##### **3.1.1. Теоретична підготовка.**

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

##### **3.1.2. Методична підготовка.**

1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).
2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
5. Основи методики загартування.

**3.1.3. Фізична підготовка.** Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, спортивних ігор, футболу, кросової підготовки, спортивної та оздоровчої аеробіки, черлідінгу, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, пауерліфтингу, рухливих ігор, бадмінтону, плавання, лижної підготовки, активного загартування тощо.

**3.1.4. Контроль.** Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості.

## ***3.2. Другий рік навчання***

### **3.2.1. Теоретична підготовка.**

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Спорт в системі формування особистості.
4. Основи атлетизму.
5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

### **3.2.2. Методична підготовка.**

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.

3. Методика занять атлетизмом.
4. Основи методики фізичного тренування.
5. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.
6. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

**3.2.3. Фізична підготовка.** Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, футболу, кросової підготовки, спортивної та оздоровчої аеробіки, черлідінгу, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, пауерліфтингу, рухливих ігор, бадмінтону, плавання, лижної підготовки, активного загартування спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки. Оволодіння ефективними допоміжними, засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці.

**3.2.4. Контроль.** Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

### ***3.3. Третій рік навчання***

#### **3.3.1. Теоретична підготовка.**

1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного

удосконалення.

3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
6. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.

### **3.3.2. Методична підготовка.**

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.
4. Основи методики організації раціонального харчування.
5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

**3.3.3. Фізична підготовка.** Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами основної і прикладної гімнастики, спортивної і оздоровчої аеробіки, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ. Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

**3.3.4. Контроль.** Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студента через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-

технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

### **3.4. Четвертий рік навчання**

#### **3.4.1. Теоретична підготовка.**

1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. Основи психогігієни.
4. Міжнародний рух "Спорт для всіх".

#### **3.4.2. Методична підготовка.**

1. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.
2. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.
3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалювання і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.

**3.4.3. Фізична підготовка.** Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ. Удосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці.

**3.4.4. Контроль** Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.



## **4. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

### **4.1. Форми і види організації занять з фізичного виховання**

**4.1.1.** Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

**4.1.2.** Основні види навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

- лекції;
- практичні, індивідуальні заняття;
- консультації.

Інші види навчальних занять визначаються у порядку, встановленому предметною (цикловою) комісією з фізичного виховання вищого навчального закладу.

**4.1.3.** Позаучбові заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у формі:

- занять у фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами, секціях (спортивних клубах);
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;
- занять впродовж дня по забезпеченню працездатності, після навчального відновлення, психорегуляції, корекції.

Всі перелічені форми фізичного виховання організуються і плануються викладачами предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

**4.1.4.** Основні види поза навчальних занять, що використовуються в

процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я;

- спортивні змагання: внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т. д.) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні, республіканські) тощо;

- ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи.

**4.1.5.** Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

## **4.2. Проходження навчального матеріалу**

**4.2.1.** Засвоєння навчального матеріалу фізичного виховання здійснюється в учбових відділеннях відповідно до робочих програм і графіка курсу.

У цих документах дається: 1) систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів фізичного виховання, пов'язаних між собою та з відповідними розділами інших (попередніх) курсів у визначеній логічній послідовності; 2) вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів освоєння матеріалу.

При розробці структурно-логічної схеми курсу враховується його місце в загальній системі фізичного виховання і навчання у вищому навчальному закладі і визначається, що студент повинен знати, вміти та які навички фізичної культури придбати після проходження курсу.

**4.2.1.1.** При засвоєнні теоретичного розділу передбачається:

- з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей,

головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

**4.2.1.2.** По кожній теоретичній і методичній темі ведучі викладачі фізичного виховання подають студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню, список (доступної) літератури, ще рекомендується, методичні матеріали і розробки.

**4.2.1.3.** Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних поза навчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню і містити в собі доступні засоби і методи.

Проте, головною формою при засвоєнні практичного розділу, програми – є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача предметної (циклової) комісії з фізичного виховання.

**4.2.1.4.** Засвоєння практичного матеріалу базового компонента програми ґрунтується, головним чином, на використанні технолог загальної кондиційної фізичної і професійно-прикладної психофізичної підготовки.

**4.2.1.5.** Засвоєння елективних компонентів програми – на загальних науково обґрунтованих положеннях, методики фізичного виховання.

**4.2.1.6.** Засвоєння обраного спортивного компонента програми – на використанні сучасних моделей спортивної підготовки.

**4.2.1.7.** Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму.

**4.2.1.8.** Виконання базового програмного матеріалу, навчальних вимог і тестів здійснюється у відділенні в підготовчі періоди тренування, до головних змагань.

### 4.3. Організація контролю

**4.3.1.** Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає *оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію*.

Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

**4.3.1.1.** *Оперативний контроль* забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

**4.3.1.2.** *Поточний контроль* ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних задач з фізичної культури, експертні оцінки, аналізи тощо.

**4.3.1.3.** *Підсумковий контроль* проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах I і II рівня акредитації включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

У вищих закладах освіти може також проводитися модульна й інші форми підсумкового контролю після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни.

**4.3.1.4.** Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів розроблених вищим навчальним закладом.

**4.3.1.5.** Порядок і графік проведення заліків визначається безпосередньо навчальним закладом не пізніше ніж за 3 місяці до встановлених термінів.

#### **4.4. Атестація з фізичного виховання**

**4.4.1.** При закінченні навчального закладу, курсу фізичного виховання або досягненні одного з освітньо-кваліфікаційних рівнів (молодшого спеціаліста, бакалавра) проводиться підсумкова атестація з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця (молодшого спеціаліста, бакалавра).

**4.4.2.** Атестація проводиться за останніми даними медичних оглядів, відвідувань занять з фізичного виховання, за результатами виконання залікових вимог тестів і нормативів з фізичної підготовки, що розроблені вищим навчальним закладом, оцінками рівня теоретичної і методичної підготовки.

### **5. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фізичне виховання студентів вищих закладів освіти передбачає правове, організаційне, науково-методичне, кадрове, медичне, матеріально-технічне, фінансове забезпечення і безпеки занять, що гарантується законами України.

#### **5.1. Правове**

**5.1.1.** Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі базується на законах України “Про освіту”,

“Про вищу освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Положенні “Про організацію навчального процесу у вищих закладах освіти”, нормативних документах з фізичного виховання в системі освіти, інших законодавчих актах України з питань освіти і фізичної культури.

## **5.2. Організаційне**

**5.2.1.** На підставі законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту” і “Про вищу освіту” загальне керівництво фізичним вихованням у вищому навчальному закладі покладається на директора.

**5.2.2.** Для якісного здійснення процесу фізичного виховання вищий навчальний заклад забезпечує:

- створення і функціонування предметної (циклової) комісії з фізичного виховання;
- призначення на посаду керівника фізичного виховання одного з провідних викладачів предметної (циклової) комісії;
- виділення для предметної (циклової) комісії з фізичного виховання необхідної штатної чисельності викладацького складу, учбово-допоміжного й обслуговуючого персоналу;
- введення в навчальний розклад обов'язкових (аудиторних) занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання за винятком останнього випускного семестру;
- організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів за вимогами державних та відомчих тестів і нормативів;
- включення заліків з фізичного виховання в графік навчального процесу (не менше одного заліку протягом навчального року);
- участь викладачів предметної (циклової) комісії фізичного виховання і студентів в науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання, спорту і здорового способу життя;

- студентів підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями, розробками з фізичної культури.

**5.2.3.** Вищий навчальний заклад забезпечує навчальний процес з фізичного виховання спортивними спорудами, устаткуванням та інвентарем відповідно до державних і відомчих норм, а також необхідними умовами для медичного обслуговування.

**5.2.4.** Безпосередньо роботу з фізичного виховання у всіх його формах в навчальному закладі організовує і проводить предметна (циклова) комісія фізичного виховання. Вона проводить навчальні, позаучбові заняття з фізичного виховання, методичну, наукову, науково-методичну, масову спортивну, фізкультурно-оздоровчу, рекреаційну і реабілітаційну роботу.

### **5.3. Науково-методичне**

**5.3.1.** Фізичне виховання забезпечується:

- державними стандартами фізичного виховання;
- навчальними і робочими програмами курсів фізичного виховання;
- підручниками і навчальними посібниками, методичними матеріалами;
- науково-популярною літературою і сучасною інформацією з фізичної культури і спорту;
- комп'ютерними технологіями для діагностики фізичного стану і розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять фізичним вихованням;
- індивідуальними семестровими завданнями для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти і фізичного удосконалення;
- системою тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь в галузі фізичного виховання.

## **5.4. Кадрове**

**5.4.1.** До проведення навчальних занять з фізичного виховання і тренувань з студентами допускаються особи, що мають спеціальну фізкультурну освіту або відповідну курсову підготовку у кількості, передбаченому штатним розкладом.

**5.4.2.** Викладацький склад предметної (циклової) комісії фізичного виховання здійснює планування, організацію і проведення теоретичних, методичних і практичних навчальних і позаучбових занять з фізичного виховання з закріпленими групами студентів і окремих студентів на високому фаховому рівні, а також прийом у студентів програмних тестів, нормативів і заліків.

**5.4.3.** Учбово-допоміжний персонал кафедри забезпечує умови для якісного ефективного і безпечного проведення занять з фізичного виховання.

## **5.5. Медичне**

**5.5.1.** Медичне забезпечення програми здійснюється медичними працівниками, закріпленими за навчальним закладом або зарахований до штату предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

**5.5.2.** Медичне забезпечення передбачає такі заходи:

- лікарські обстеження студентів за установленою формою не рідше одного разу на початку навчального року;
- студенти віднесені до спеціального учбового відділення лікарські обстеження проходять на початку кожного семестру;
- додаткові огляди студентів перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань і травм;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчальних занять



фізичним вихованням та змагань, самоконтроль;

- лікарські консультації з питань фізичної культури і спорту та здорового способу життя;
- санітарний нагляд за місцями й умовами занять;
- профілактику спортивного травматизму і патологічних станів, що виникають при нераціональних заняттях фізичною культурою і спортом;
- фізичну реабілітацію після спортивних травм.

## **5.6. Забезпечення безпеки**

### **5.6.1. Безпека занять фізичним вихованням забезпечується:**

- своєчасним медичним оглядом студентів;
- ознайомленням їх із правилами профілактики порушень стану здоров'я в процесі фізичного тренування;
- дотриманням правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням студентами навичками страхівки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки, що використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов і норм;
- проведенням інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки.

## **5.7. Матеріально-технічне**

**5.7.1.** Фізичне виховання студентів забезпечується необхідним спортивним спорудженням, устаткуванням, інвентарем (орієнтовний перелік додається) за нормативами, що гарантують ефективність навчально-виховного процесу.

**5.7.2.** Експлуатація, утримання і санітарно-гігієнічний стан навчальних спортивних споруд і оздоровчих баз (поточний і капітальний ремонт,

опалення, освітлення, вентиляція, робота душових і т. п.) забезпечуються адміністративно-господарським відділом навчального закладу.

## **5.8. Фінансове**

**5.8.1.** Фінансове забезпечення фізичного виховання студентів у обов'язі програми здійснюється за рахунок бюджетних та позабюджетних коштів, що виділяються на навчання студентів.

**5.8.2.** Спортивне удосконалення студентів, заняття масовими позаучбовими формами фінансується навчальним закладом додатково.

Заняття дорогими (технічно складними) видами спорту можуть оплачуватись студентами за їх особистий рахунок, спонсорами або навчальним закладом за поданням предметної (циклової) комісії фізичного виховання.

## **ЗАЛІКОВІ ПИТАННЯ ПЕРЕВІРКИ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”**

1. Розкрити поняття “Фізичне культура” і “Фізичне виховання”.
2. Які особливості предмету “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі?
3. Назвіть і охарактеризуйте взаємозв'язки дисципліни “Фізичне виховання” з іншими дисциплінами.
4. Які основні форми, засоби і методи використовують для організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах?
5. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
6. Дайте характеристику поняттю “особиста гігієна”.
7. Охарактеризуйте основні принципи і види загартовування.
8. Що Ви розумієте під термінами “раціональне харчування” та “збалансоване харчування”?
9. Які Ви знаєте чинники ризику втрати здоров'я? Охарактеризуйте їх.
10. У чому полягає гігієна спортивного одягу та взуття? За якими критеріями їх слід підбирати?
11. Якими чинниками обумовлена необхідність самостійних занять з фізичного виховання?
12. Перерахуйте основні дидактичні принципи фізичного виховання.
13. У чому сутність контролю на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю під час самостійних занять?
14. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання, що використовуються під час самостійних занять. Розкрийте один за вибором.
15. Розкрийте поняття “агон” і “агоністика”.
16. У чому полягає відмінність між афінською та спартанською системами фізичного виховання?
17. Які особливості фізичного виховання були у палестрах та гімназіях? У чому їх відмінність?
18. Які фізичні вправи практикувалися в гімназіях?

## УМОВИ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ВИПРОБУВАНЬ

### 1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

**Обладнання.** Накреслена на підлозі лінія і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

**Проведення випробування.** Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії. Відстань між п'ятами 20–30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. За командою “Можна!” учасник випробування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу обов'язково слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці обох рук на розмітці.

Результатом випробування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

### 2. Підтягування у висі на перекладині (хлопці)

**Обладнання.** Висока перекладина.

**Проведення випробування.** Вис на перекладині хватом зверху на ширині плечей, руки прямі. За командою “Можна!”, згинаючи руки виконується підтягування до положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім повністю розгинаючи руки виконується опускання у вис.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві (допоміжні) рухи ногами.

Результатом випробування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Випробування припиняється, якщо студент робить зупинку на другу і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

Дозволяється лише одна спроба.

### **3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від лави (дівчата)**

**Обладнання.** Гімнастична лава.

**Проведення випробування.** Вихідне положення – упор лежачи від лави, руки на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою “Можна!” студент починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, розгинати руки по чергово.

Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Дозволяється лише одна спроба.

### **4. Човниковий біг 4x9 м**

**Обладнання.** Секундоміри, відміряна рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією півкола радіусом 50 см, 2 кубики (5x5 см).

**Проведення випробування.** За командою “На старт!” студент стає до стартової лінії в положення високого старту (одна нога біля лінії старту, друга позаду) і не рухається.

За командою “Марш!” пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох кубиків, які лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається назад і кладе в стартове півколо.

Результатом випробування є час від старту до моменту, коли студент поклав другий кубик в стартове півколо. Кубик слід класти у півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається спроба не зараховується.

Результат вимірюється у секундах і десятих долях секунди з точністю до 0,1 секунди.

Дозволяється лише одна спроба.

## **5. Стрибок у довжину з місця**

**Обладнання.** Неслизька рівна поверхня, рулетка, прапорець.

**Проведення випробування.** Учасник стає носками до лінії, виконує замах руками вгору, потім опускає руки і відводить їх назад, після цього швидко робить мах руками вперед – вгору і одночасно відштовхуючись обома ногами намагається стрибнути якомога далі.

Результат вимірюється у сантиметрах з точністю до 1 сантиметра.

Дозволяється **2 спроби** (краща записується до протоколу).

## **6. Біг 30 м**

**Обладнання.** Секундоміри, відміряна дистанція, стартовий пістолет або прапорець.

**Проведення випробування.** За командою “На старт!” учасники стають до стартової лінії в положення високого або низького старту і зберігають нерухоме положення. За сигналом “Увага!” – приймають відповідне положення і не рухаються. За командою “Марш!” – виконують біг з максимальною швидкістю.

Результат бігу вимірюється у секундах і десятих долях секунди з точністю до 0,1 секунди.

Дозволяється лише одна спроба.

## **7. Біг 1500 м (хлопці, дівчата)**

**Обладнання.** Секундоміри, відміряна дистанція, номери для учасників, стартовий пістолет або прапорець.

**Проведення випробування.** Учасники стоять на відстані 1,5-2 м від лінії старту. За командою “На старт!” учасники стають до стартової лінії в положення високого старту (одна нога біля лінії старту, друга позаду) згинають ноги, нахиляють тулуб уперед і опускають вниз руку протилежну тій нозі, яка попереду (торкатися доріжки за лінією старту не можна) і не рухаються.

За командою “Марш!” – починають біг, результат вимірюється у хвилинах, секундах і десятих долях секунди.

Дозволяється лише одна спроба.

## ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Д. В. Сичов

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА

#### **Історія розвитку легкої атлетики та спортивного орієнтування**

Легка атлетика – давній вид спорту, виникнення якого пов'язане з трудовою діяльністю людей. Умови життя і діяльності стародавніх людей залежали від уміння швидко бігати, далеко стрибати, якомога далі й точніше метати. Але минуло багато тисячоліть, перш ніж на межі переходу до рабовласницького суспільства ці навички стали культивуватися як засоби фізичного виховання та один із видів спорту. Є відомості про те, що за багато віків до нашої ери деякі народи Азії та Африки організовували змагання з бігу, стрибків і метань. Єгиптяни, ацтеки Мексики й деякі племена в Перу передавали термінові повідомлення естафетою.

Проте найбільшого розквіту легка атлетика набула в Стародавній Греції. Перші Олімпійські ігри древності, до програми яких входив біг на 1 стадій (192,27 м), відбулися в 776 р. до н.е. З 724 року до н.е. до програми ігор включили на 2 стадії (384,54 м), а з 720 р. до н.е. – на довгу дистанцію (4614,48 м) (24 стадії). Популярним у стародавніх греків був естафетний біг із запаленими факелами, а також змагання із стрибків у висоту, довжину з допомогою палиці, метання диска й списа.

До програми Олімпійських ігор 708 р. до н.е. вперше включили пентатлон, або п'ятиборство, що складався з бігу на одну стадію, стрибків у довжину з розбігу, метання диска та списа і боротьби. Поряд з іншими видами фізичних вправ біг, стрибки і метання посідали значне місце у військово-фізичній підготовці рабовласників і становили важливу частину племінних і загальногрецьких свят.

В епоху римського панування легка атлетика поступилася місцем боям гладіаторів. У середні віки спорт замінили військово мистецтво, рицарські



турніри. У феодальному суспільстві фізичні вправи стали культивуватися також серед народних мас. Зокрема, відоме триборство, що включало метання каменя, стрибок у довжину з розбігу і біг на швидкість. Фізичні вправи мали характер традиційних розваг народу й проводилися лише в святкові дні. Проте у військово-фізичній підготовці феодалів і городян бігові, стрибкам і метанням відводилося значне місце.

У буржуазних гімнастичних системах фізичного виховання біг, стрибки й метання хоч і застосовувалися досить широко, проте відігравали другорядну роль і тому істотно не впливали на становлення легкоатлетичного спорту.

У другій половині XIX ст. біг, стрибки й метання поступово перетворюються в самостійні фізичні вправи й важливі елементи легкоатлетичного спорту, бо у буржуазії був підвищений інтерес до фізичного виховання як одного із засобів її панування. Буржуазія мала потребу у фізично розвинутих робітниках і солдатах, а старі гімнастичні системи не справлялися з цим завданням. Легкоатлетичні вправи стали популярними у фізичному вихованні молоді.

Історія сучасної легкої атлетики почалася на Британських островах. У манускриптах XII ст згадуються легкоатлетичні змагання лондонців, до програми яких входили біг, стрибки в довжину, висоту, з жердиною і метання. Перше змагання з бігу на дистанцію близько 2 км відбулося в 1837 р. у коледжі м. Регбі, потім в Ітоні, Кембріджі, Лондоні та інших містах Англії. Програма змагань поступово розширювалась: до неї ввели біг на короткі дистанції, біг з перешкодами й метання ваги, стрибки в довжину та висоту з розбігу. У 1864 р. відбулися змагання між командами студентів Оксфордського й Кембріджського університетів 6 видів бігу і 2 стрибків. Пізніше в ці змагання, що почали проводитися щорічно, було включено метання молота і штовхання ядра. У 1866р. відбулася перша національна першість Англії з легкої атлетики. Слідом за Великобританією легкоатлетичний спорт здобув визнання й почав культивуватися в США. У

1868 р. був створений Нью-йоркський атлетичний союз і проведено перше змагання з легкої атлетики. Центрами її розвитку в США стали університети.

У Франції легка атлетика починає розвиватися з 70-х років XIX ст. у ліцях.

В Німеччині перше змагання з легкої атлетики у 1888 р. З 90-х років легка атлетика почала розвиватися в Угорщині, Польщі, Югославії та інших країнах Центральної Європи. У Швеції цей вид спорту став утверджуватися з 1887 р., у Норвегії – з 1897 р., Фінляндії – з 1906 р таким чином, на кінець XIX ст. легка атлетика як вид спорту завоювала визнання в більшості країн світу.

Термін “атлетика” в перекладі з грецької означає “боротьба”. Атлетами греки називали учасників змагань у силі й спритності. Тепер атлетами називають людей, добре фізично розвинуті і сильні.

Назва “легка атлетика” – умовна, бо базується на уявній легкості виконання атлетичних вправ на противагу “важкій атлетиці”. У Франції легку атлетику називають просто атлетикою, а в США і Англії – “вправами на біговій доріжці” і “вправами на полі”.

Спортивне орієнтування – це спорт майбутнього. Він потребує від спортсмена одночасно фізичної та інтелектуальної підготовки. Змагання проводяться на різних дистанціях – спринт, середні, класичні, довгі, марафонські. Розвиток витривалості та швидко-силових якостей, технічно-тактичних навички у читанні карти та місцевості, прийняття швидких рішень про вибір шляху на різних місцевостях потребує всебічної підготовки.

### **Загальна характеристика легкоатлетичних вправ**

Легкоатлетичні вправи поділяють на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання й багатоборства, які, в свою чергу, поділяються на види, різновиди й варіанти.

Ходьба й біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цьому

підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це й засіб активного відпочинку, оздоровлення й збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою й різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати й удосконалювати рухові якості й навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко й економно пересуватись, долати перешкоди й т. д. У процесі занять ходьбою й бігом виховуються також вольові якості, набуваються уміння розраховувати свої сили й орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування ходьба й особливо біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту.

Біг – найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням студент звичайно робить розбіг. У легкій атлетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і в природних умовах.

Гладкий – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 3000 м, сюди належить також біг на час – годину й дві години. Гладкий біг може бути на короткі (до 400 м включно), середні (500-2000), довгі (3000-10000) і наддовгі (до 42195 м) дистанції. Юнаки можуть змагатися на дистанціях до 5000 м, дівчата – до 1000 м включно. На дистанції 400 м включно учасники біжать окремими доріжками, на 800 м – перші два повороти окремими, а решту – по спільній доріжці, на більші дистанції – по спільній доріжці. Біг з перешкодами має два різновиди. Для бар'єрного бігу на дистанціях від 50 до 400 м рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) бар'єри та яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Хлопці

шкільного віку можуть змагатися на всіх дистанціях, а дівчата – лише з бар’єрного бігу до 100 м включно.

Естафетний біг належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів і кожен учень пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями (кільцеві або зіркові).

Біг у природних умовах має два різновиди. Крос проводиться по пересічній місцевості (полями, луками, але частіше у лісі). У кросі можуть змагатися на дистанціях 1, 2, 3 км, а учениці – на 500 м, 1, 2 км.

Стрибок належить до природного й швидкого способу долання перешкод; для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м’язові зусилля. Стрибки зміцнюють м’язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спритність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля.

Стрибки можна виконувати з місця й з розбігу.

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту із жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Хлопці можуть змагатися з усіх видів стрибків, дівчата – також. Метання – це вправи в штовханні й киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними (“вибуховими”) зусиллями м’язів рук, плечового пояса, тулуба й ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонічному розвитку всієї мускулатури тіла.

Залежно від способу виконання легкоатлетичні метання поділяють на три види:

- кидком із-за голови (малий м’яч, граната, спис) з прямолінійного розбігу;
- з поворотом (диск, молот);
- поштовхом (ядро).

Способи метань зумовлюються формою й масою приладів. Легкі прилади, які зручно тримати в руці, метають із-за голови; більш важкі плоскої форми й прилади, які мають спеціальну ручку для держання, метають з поворотом для нарощування швидкості; прилади, що не мають ручки, штовхають.

### **Загальні питання техніки легкоатлетичних вправ**

Під технікою виконання вправ розуміють сукупність найдоцільніших за формою й змістом рухів легкоатлета, що дають найкращий ефект при вирішенні рухових завдань.

Окремі види легкої атлетики (біг, метання гранати, стрибки в висоту, довжину і т. д.) настільки природні, що їх виконання в найпростішому вигляді доступне навіть спортсменам-початківцям. Проте досягти високих спортивних результатів у будь-якому з видів легкої атлетики можна, лише досконало оволодівши його технікою. Часто про спортивну техніку судять лише із зовнішньої картини (форми) рухів. Це неправильно, бо виконання будь-якої фізичної вправи завжди пов'язане з свідомістю, виявом вольових і фізичних якостей, з певними навичками, з рівнем функціональної підготовленості органів і систем організму, з руховою діяльністю в певних умовах.

Знання основ техніки сприяє більш правильному аналізу спортсменом своїх дій, виявленню помилок у виконанні, з'ясуванню причин їх появи, тобто допомагає запобігти помилкам або усунути їх у процесі навчання й вдосконалення. Техніка легкоатлетичних вправ повинна бути раціональною з позицій біомеханіки (напрямок, амплітуда, швидкість, прискорення й сповільнення окремих ланок, темп, ритм, напруження й скорочення м'язів, інерція і т. д.), доцільно за виявом сили м'язів, швидкості рухів, витривалості, рухливості в суглобах і оптимальною за функціями психічної діяльності. Треба вміти використати підготовчі елементи рухів, коли м'язи-антагоністи розтягуються й напружуються, щоб розвинути велику силу й швидкість

рухів, підвищити економність виконання їх.

Усі рухи і дії слід виконувати вільно, легко, без зайвого напруження, намагаючись розслабити м'язи кожну мить, коли вони не працюють. Таке уміння особливо важливе для бігунів на середні, довгі і наддовгі дистанції, а також для легкоатлетів, що спеціалізуються у спортивній ходьбі. Економне виконання рухів сприяє збереженню високої м'язової працездатності організму тривалий час. При максимальних зусиллях раціональне виконання рухів допомагає ефективніше виконати вправу.

Цілісна дія (ходьба, біг, стрибок, метання) ділиться на частини (наприклад, розбіг – частина стрибка), на їх елементи (крок розбігу), на моменти, які визначають окремі положення тіла (заключний момент відштовхування в бігу). Можна виділити і фази, які показують перехід тіла або його частини з одного положення в інше (опорні та безопорні фази в бігу). У деяких випадках частину або елемент руху можна розглядати як фазу (політ – частина стрибка і в той же час його фаза).

Раціональність техніки виконання треба визначати не лише на основі біомеханіки й особливостей виду, а й враховуючи конституцію спортсмена (зріст, вагу, довжину кінцівок і т. д.) і рівень розвитку фізичних якостей. Особливого значення це набуває для аналізу виконання вправ учнями, організм яких ще розвивається.

У всіх рухах проявляється взаємодія зовнішніх сил (вага тіла – сила тяжіння; сила тертя й реакція опори – зв'язок із опорою, наприклад, ґрунтом і т. д.) і внутрішніх сил, наприклад, кістково-м'язового апарату людини. Сила тяжіння залежить від маси тіла й величина її постійна (незначною мірою може змінюватись під час підйомів і спусків).

Сила тертя забезпечує поступальний рух учня під час ходьби, бігу, стрибків і метань, але разом з тим і гальмує цей рух. Для доброго зчеплення стопи з ґрунтом взуття легкоатлетів має шипи. У метаннях з круга (диск, молот, ядро), покритого асфальтом або іншим твердим матеріалом, для кращого зв'язку з опорою використовують туфлі з гумовою підошвою.

Зусилля для пересування без приладу (біг, ходьба, стрибки) або з приладом (метання) пов'язані з протидією, яку можна назвати реакцією опори. Виконання вправ на пухкому ґрунті потребує додаткових зусиль для його ущільнення, перш ніж реакція опори буде достатньою для розвитку потрібного прискорення. Величина прискорення залежить від часу й довжини шляху, на якому розвивається прискорення.

Для аналізу техніки виконання легкоатлетичних вправ можна стежити за переміщенням загального центра ваги (далі – ЗЦВ) тіла, бо всі рухи відбуваються з прискоренням ЗЦВ тіла або ЗЦВ разом з приладом, що його метнув спортсмен.

Крім ЗЦВ тіла треба враховувати центри ваги окремих його частин (ніг, рук і т. д.), бо під час виконання вправ можливе сповільнення руху ЗЦВ тіла, в той час як центри ваги окремих частин прискорюються (рук під час метань і ніг під час стрибків).

При виконанні більшості рухів окремі частини тіла переміщуються по дузі із змінною віссю обертання в суглобах, причому швидкість переміщення впливає на спортивний результат.

Отже, крім лінійної швидкості треба враховувати й кутову.

За структурою рухів легкоатлетичні вправи поділяються на дві групи:

– Циклічні, тобто вправи, під час виконання яких одні і ті самі рухи багаторазово повторюються (ходьба, біг).

– Ациклічні або одноактні, тобто вправи без без повторних рухів (стрибки й метання). Для аналізу техніки циклічних вправ досить розглянути один з циклів, визначити частоту його повторення, для аналізу ациклічних треба дослідити всі рухи від початку вправи до її закінчення.

### **Основи техніки бігу**

Основна відміна бігу від ходьби – наявність у ньому фази польоту. Розмах (амплітуда) і швидкість рухів під час бігу більші й залежать від його швидкості: на короткі дистанції вони максимальні, на наддовгі – найменші.

Цикл рухів у бігу (подвійний крок складається з двох періодів

одиначної опори на одній і другій нозі йі двох періодів польоту. Рухи кожної ноги мають ті самі фази, що й при ходьбі. Під час опори розрізняють фази передньої і задньої опори, під час перенесення – фази заднього й переднього кроку, які розділяються моментами поставлення й відриву ноги, а також моментом вертикалі. У періоді опори виділяють фази амортизації та відштовхування, розмежовані моментом найбільшого згинання ноги в колінному суглобі; в періоді перенесення – фази прискореного й сповільненого перенесення й фазу опускання ноги до опори, розділені відповідно моментами початку гальмування й початку розгинання ноги в кульшовому суглобі. Межі цих фаз не постійні й не збігаються з моментами вертикалі.

Як при ходьбі, під час бігу рухи рук узгоджуються з рухами ніг (перезресна координація). Зустрічні рухи плечового пояса й таза сприяють подовженню кроку й посилюють роботу м'язів. Опускання таза в період опори з боку махової ноги поліпшує амортизацію поштовху й свідчить про добре розслаблення м'язів.

Тулуб під час бігу слід тримати вертикально або трохи нахилити вперед. Вертикальне положення тулуба створює сприятливі умови для роботи як передніх, так і задніх м'язів кульшових суглобів (відштовхування опорною ногою й винесення махової вперед). Нахил тулуба вперед полегшує відштовхування, але разом з тим утруднює винесення ноги (із зростанням швидкості нахил тулуба вперед може збільшуватись). Відхилення тулуба назад сприяє винесенню ноги, проте збільшує кут відштовхування (у бігу коливається в межах 45-55 °).

Під час бігу період опори триває менше часу, ніж період маху. Період маху однієї ноги в часі нашаровується на період маху другої, що й зумовлює фазу польоту. Реакція опори виникає періодично, вона переривається фазою польоту. В опорний період сила тиску ноги на ґрунт більша, ніж при ходьбі, тому й реакція опори більша.

Опорні реакції зростають із збільшенням швидкості бігу й довжини



кроків. Збільшенню швидкості сприяє взуття з шипами на підметці, які поліпшують зчеплення з опорою й дають змогу відштовхуватися під гострішим кутом.

Кут відштовхування змінюється залежно від швидкості бігу. При швидкому бігу опорні реакції у фазі відштовхування будуть більшими й спрямованими під гострішим кутом до опори, ніж під час повільного. Внаслідок цього зростає горизонтальна складова реакції опори, від якої залежить прискорення тіла при відштовхуванні.

При збільшенні швидкості зростає гальмівна роль опорної реакції. Для послаблення гальмування треба зменшити горизонтальну складову реакції опори. Досягають цього розтягуванням м'язів і збільшенням кута приземлення. Ногу на ґрунт опускають пружним загрибаючим рухом спереду-назад. Проте повністю позбавитись гальмування неможливо. Разом із тим реакція передньої опори перешкоджає подальшому опусканню тіла під дією сили тяжіння й сприяє зменшенню швидкості поступального переміщення.

У бігу стопу можна ставити по-різному: на п'ятку з перекочування на носок, на зовнішнє склепіння з перекочуванням на передню частину стопи, на носок із опусканням на п'ятку. Це залежить від відстані між місцем опускання стопи на ґрунт і проекцією ЗЦВ тіла (чим відстань більша, тим ймовірніше ставлення стопи на п'ятку, а чим менша – на зовнішнє склепіння або носок), що, в свою чергу, зумовлюється швидкістю бігу, профілем дистанції й якістю ґрунту: при більшій швидкості бігу по рівній місцевості або бігу на гору чи по слизькому ґрунті стопа ставиться ближче до проекції ЗЦВ тіла й найчастіше з носка.

Яким би способом не ставилась стопа, в момент вертикалі нога спирається на всю підошву. Коли стопу ставлять із зовнішнього склепіння або з носка, то при нахилі гомілки вперед підошовні згиначі стопи (тригомільковий литки, глибокі задні згиначі стопи й малогомілкові м'язи), розтягуючись, також амортизують і підготовляються до наступного

скорочення при відштовхуванні. Якщо стопу ставлять з п'ятки, то підошовні згиначі не можуть бути амортизаторами й менше підготовляються до відштовхування.

Сила відштовхування залежить від амплітуди й швидкості рухів у суглобах, які беруть участь у відштовхуванні. Раціональна техніка відштовхування характеризується повним використанням амплітуди рухів у суглобах поштовхової ноги й такою послідовністю включення суглобів: розгинання в кульшовому суглобі, потім розгинання в колінному і, нарешті, підошовне згинання стопи та пальців. При раціональній техніці відштовхування повністю використовується амплітуда рухів у суглобах поштовхової ноги.

Фаза відштовхування – вирішальна в поступальному русі бігуна; в цей час знову нарощується швидкість після гальмування у фазі передньої опори.

Фаза польоту залежить від сили і напрямку відштовхування. Найяскравіше вона виявляється при вертикальному напрямі й сильному відштовхуванні.

Задній крок включає спочатку після відштовхування рух всієї ноги назад і вгору, а потім її перенесення вперед до моменту вертикалі. Як тільки махова нога минула момент вертикалі, починається фаза переднього кроку, що триває до поставлення стопи на опору.

Для ефективного просування тіла вперед мають значення рухи стегон в польоті. При швидкому бігу кут розведення стегон збільшується, внаслідок чого м'язи-антагоністи розтягуються й напружуються, що потім сприяє швидкому зведенню стегон. При цьому нога, яка здійснює передній крок, ставиться на ґрунт енергійніше, а друга нога також сильніше виноситься вперед.

Перший рух сприяє в наступній опорі більш активному просуванню тіла вперед, а другий – швидкому винесенню ноги. Отже, ці рухи можуть змінювати темп і швидкість бігу.

Під час бігу руки, зігнуті в ліктьових суглобах, рухаються в плечових

суглобах вперед і назад (з великим розмахом на коротких дистанціях, сповільнюючись та трохи змінюючи напрям при зменшенні швидкості бігу). Спереду рука рухається до середньої лінії тулуба, а ззаду – відводиться назовні.

Для досягнення високих результатів у бігу спортсмен повинен уміти концентрувати свої м'язові зусилля у фазі відштовхування, а під час інших фаз створювати м'язам кращі умови для відпочинку, щоб підготувити їх до нового зусилля.

Біг на будь-яку дистанцію – це цілісна справа. При виконанні її перед бігуном крім загального завдання постають часткові, які можна вирішити з допомогою техніки спортивного бігу.

Техніку спортивного бігу можна розділити на такі частини: положення бігуна на старті; старт (стартовий розбіг), біг по основній частині дистанції, фінішування (закінчення бігу); зупинення за лінією фінішу.

За командою “На старт!” бігуни займають найбільш вигідне положення на лінії старту. У бігу на короткі дистанції, коли кожен учасник біжить по окремій доріжці, застосовується низький старт, при якому учень спирається на ноги та руки. Низький старт застосовується також в естафетному бігу та в бігу з бар'єрами та рідше на дистанції 800 м. На середні, довгі й наддовгі дистанції починають бігти з високого старту.

За командою “Увага!” (в бігу короткі дистанції, естафетному бігу та бар'єрному) бігун на старті змінює своє положення, щоб створити сприятливі умови для початку бігу. При низькому старті він трохи згинає ноги, подаючи тулуб вперед-угору з одночасним перенесенням ваги тіла більше на руки, при високому старті ноги згинає й нахилиє тулуб вперед. Порівняно з високим, при низькому старті більша амплітуда рухів, кут відштовхування менший і м'язи ніг більше звільнені від статичного навантаження перед початком бігу.

Після сигналу для початку бігу розвивають швидкість залежно від довжини дистанції, ступеня своєї підготовленості й тактики. Для збільшення

швидкості виконують “стартові кроки”, при яких майже не має гальмінвої фази передньої опори і незначна її величина в наступних кроках. Фазу відштовхування посилюють поступовим збільшенням нахилу тулуба вперед, швидким ставленням стопи майже до проекції ЗЦВ тіла й ширшою амплітудою рухів. Для “стартових кроків” характерний біг на носках з поступовим подовженням кроків, дуже інтенсивна робота м'язів.

Перші кроки зі старту виконують на носках тому, що м'язи гомілковостопного суглоба, які беруть участь у відштовхуванні, не дають змоги п'ятці опуститись внаслідок значного нахилу тулуба вперед. Напруженість на перших кроках розбігу також пов'язана з нахилом тулуба вперед, потребою швидко перебороти інерцію спокою і в якомога менший час набрати достатню швидкість.

Із збільшенням швидкості бігу особливості “стартових кроків” поступово зникають і учень починає бігти рівномірно та прямолінійно (зберігаючи набуту швидкість).

У кінці дистанції бігун збільшує швидкість (фінішне прискорення на середніх, довгих і наддовгих дистанціях) або намагається зберегти набуту (на коротких) і при потребі докласти максимум зусиль на останньому кроці, щоб випередити інших учасників забігу.

За лінією фінішу не рекомендується різко зупинятись, бо це може призвести до травмування м'язів ніг. Треба поступово зменшувати швидкість бігу з допомогою гальмінвої дії фази передньої опори. Для цього слід продовжувати бігти по інерції з невеликим відхиленням тулуба назад, ставлячи стопу попереду проекції ЗЦВ тіла.

### **Основи техніки стрибків**

Легкоатлетичні стрибки бувають у довжину (через горизонтальну перешкоду) і у висоту (через вертикальну). У цілому стрибок – одноактна вправа, у якій не має фаз що повторюються, проте деякі особливості має потрійний стрибок з розбігу, у якому чергуються опорні й польотні частини. Має свої особливості також стрибок з жердиною, в якому перша частина –

опорна, а друга (від моменту відділення рук від жердини) – безопорна.

Високих результатів в стрибках можна досягти, якщо розвинути велику початкову швидкість польоту тіла й спрямувати його під оптимальним кутом до горизонту.

Стрибок з розбігу – цілісна дія, але для зручності аналізу в ньому можна виділити такі частини:

- розбіг і підготовка до відштовхування (від вихідного положення перед початком розбігу до моменту поставлення ноги на місце відштовхування).

- відштовхування (від моменту поставлення ноги на місце відштовхування до його закінчення).

- політ (від моменту відриву поштовхової ноги від опори до зустрічі з опорою).

- приземлення (від моменту зустрічі з опорою до повного зупинення руху тіла).

**Розбіг і підготовка до відштовхування.** Певне значення для ефективності стрибка має вихідне положення стрибун перед початком розбігу, яке повинне бути однаковим і звичним. У цілому воно схоже на стартове в бігу: тіло нахилене вперед, ноги зігнуті, руки напівзігнуті.

Перед початком розбігу стрибун повинен сконцентрувати увагу на наступній вправі, зосередитись, щоб виконати стрибок із максимальним зусиллям.

Внаслідок розбігу учень набуває горизонтальної швидкості та робить підготовку до відштовхування. Структура рухів під час розбігу (за винятком стрибків у висоту) базується на бігу з прискоренням, найбільшу швидкість легкоатлет розвиває на останніх кроках розбігу. Для кожного виду стрибка розбіг має свої особливості щодо довжини й швидкості, характеру прискорення, ритму кроків та їх довжини. При стрибках у висоту горизонтальна швидкість розбігу та її довжина невеликі (відповідно 5-6 м/с і 7-9 кроків – до 15 м), за винятком способу "фосбюрі-флоп", при якому

розбіг може досягати 12 кроків і більше. При стрибках у довжину, потрійному і з жердиною розбіг набагато швидший і довший (16-24 кроки – до 45 м).

У зв'язку з підготовкою до підштовхування ритм і темп кроків у кінці розбігу змінюються, щоб зменшити втрату швидкості розбігу. Через це останні 3-4 кроки розбігу мають деякі особливості в кожному виді стрибка.

Швидкість розбігу й відштовхування взаємозв'язані. Останні кроки розбігу переходять у відштовхування, отже, чим вони швидші, тим сильнішим буде відштовхування.

Перехід від розбігу до відштовхування – важливий елемент техніки стрибка, який значною мірою визначає його результативність.

**Відштовхування.** За допомогою відштовхування змінюють напрям руху ЗЦВ тіла. При стрибках з розбігу ногу ставлять на місце відштовхування швидко й енергійно, щоб до моменту зустрічі із опорою вона була майже випрямленою. У такому положенні нога легше справляється з навантаженням, пружніше амортизує згинання й ефективніше розгинається. Ному ставлять трохи попереду проекції ЗЦВ тіла (найдалі – при стрибках у висоту, ближче – у довжину й найближче – при стрибках з жердиною). Початкова швидкість вильоту менша швидкості розбігу. Це пов'язано з поставленням ноги на опору попереду проекції ЗЦВ і гальмуванням, що виникає при цьому. Тому при збільшенні відстані від проекції ЗЦВ до місця опори втрата швидкості збільшується й навпаки. Але чим більша ця відстань, тим більший кут відштовхування, а разом з чим зростає шлях прикладання сили відштовхування до ЗЦВ тіла.

Після поставлення опорна нога згинається в колінному (до 135-140 °) і одночасно в кульшовому суглобах. Через це ЗЦВ тіла спочатку трохи наближується до місця опори, а потім віддаляється від нього (внаслідок розгинання ноги). Тобто опорна нога діє як пружний важіль, що спричинює виникнення відцентрової сили, яка змінює напрям руху ЗЦВ. Зустріч ноги з опорою створює навантаження, яке амортизується напруженням м'язів-

розгиначів і одночасним їх розтягуванням. Зайве згинання ноги перешкодить стрибунові різко й швидко відштовхнутись. Отже, для ефективного відштовхування амортизувати навантаження треба швидким, але незначним згинанням ноги.

У стрибках початкова швидкість тіла залежить передусім від швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у відштовхуванні, під створеної ними сили й довжини шляху прискорення ЗЦВ, який переміщується з нижнього положення (внаслідок згинання опорної ноги в колінному суглобі при поставленні її на опору) у вище (закінчення поштовху). Отже, шлях ЗЦВ тіла в опорній фазі невеликий. Тому дуже важлива здатність стрибуна розвинути максимальну силу на цьому шляху за дуже короткий час (соті частки секунди).

Швидше йі ефективніше можна відштовхнутися при створенні більшої сили на один кілограм маси тіла. Тому для стрибунів важливо підвищувати силу м'язів, не збільшуючи при цьому маси тіла (за рівних інших умов). Проте початкова швидкість злету в кожного стрибуна залежить від швидкості відштовхування.

У стрибках відштовхування посилюють дугоподібним прискореним змахом рук (прямих або зігнутих) у напрямі відштовхування. Найефективнішим вважають дугоподібний змах випрямленими руками, хоч при однаковому кутовому прискоренні він потребує більших м'язових зусиль.

Для кращого відштовхування ще більше значення має маховий рух ногою внаслідок значної маси ноги, сильніших м'язів і великої амплітуди змаху. Найефективніший змах ногою, що випрямляється, тому що центр її ваги розташований далі від кульшового суглоба, ніж у ноги, зігнутої в колінному суглобі. Такий змах створює більшу лінійну швидкість при однаковій кутовій, а тому – і більше тягове зусилля, що сприяє відштовхуванню.

Повне випрямлення опорної ноги й тулуба, піднімання плечей і рук,

високе положення махової ноги в момент закінчення відштовхування – необхідні умови для найвищого піднімання ЗЦВ тіла перед відривом від опори. Отже, і зліт стрибун почнеться з більшої висоти, а разом з тим збільшиться і довжина шляху ЗЦВ:

Для кожного виду стрибків відштовхування відбувається під певним кутом. Кут відштовхування – це кут між рівнодіючою підйомних сил і горизонтом у заключний момент відштовхування. Часто кут відштовхування визначають за кутом нахилу опорної ноги у заключний момент відштовхування; хоч це не зовсім правильно, зате зручно для практичного аналізу.

Величина кута відштовхування значною мірою залежить від положення ЗЦВ тіла в заключний момент відштовхування відносно опори (при вертикальному відштовхуванні він дорівнює  $90^\circ$ ).

Чим більше винесений ЗЦВ тіла за межі площі опори (вперед), тим під гострішим кутом відбудеться відштовхування.

**Політ.** Після відштовхування стрибун відривається від опори й починається його політ під кутом до горизонту (кут вильоту). Кут вильоту визначають за нахилом результуючого вектора горизонтальної ( $v$ ) і вертикальної ( $v_1$ ) швидкостей, яких набуває тіло в заключний момент відштовхування. Якщо ці швидкості однакові ( $v=v_1$ ), кут вильоту ЗЦВ дорівнює  $45^\circ$ , при більшій горизонтальній ( $v>v_1$ ) – менший  $45^\circ$ , при меншій ( $v<v_1$ ) – більший  $45^\circ$ .

ЗЦВ тіла переміщується по траєкторії, яка залежить крім кута вильоту також від початкової швидкості й опору повітря. Якщо немає сильного зустрічного вітру, то опір повітря в польотній фазі стрибка незначний і тому майже не впливає на результат.

У польотній фазі стрибун рухається за інерцією і під дією сили тяжіння (вниз з прискоренням  $9,8$  м/с); тому траєкторія ЗЦВ тіла має параболічну форму, не однакову при стрибках у висоту, довжину, з місця і з розбігу. Відміни в основному зумовлюються величиною кута вильоту й



початковою швидкістю польоту. Назви стрибків залежать від рухів в польоті: “ножиці”, “прогнувшись”, “зігнувши ноги” (стрибки у довжину), “хвиля”, “перекат”, “перекидний”, “переступання” (стрибки у висоту), окремо стоїть стрибок у висоту способом ‘фосбюрі-флоп’.

**Приземлення.** Під час приземлення учень повинен погасити швидкість руху тіла. При цьому організм дістає короткочасне, але значне навантаження. У стрибках у висоту та з жердиною приземлення повинно завершити безпечне виконання стрибка, а в довжину й потрібному правильна підготовка приземлення, крім того, ще й поліпшує результат стрибка.

У момент приземлення швидкість руху ЗЦВ зменшується внаслідок амортизаційного згинання в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах при зростаючому напруженні м’язів. М’язи-розгиначі розтягуються й стримують інерцію тіла, аж поки сповільнення руху ЗЦВ не зійде на нуль. Крім того, швидкість ЗЦВ гасять еластичність стопи й деформація місця приземлення.

Механічне навантаження на опорні ланки залежить від довжини шляху амортизації – відстані, яку проходить ЗЦВ тіла від моменту зіткнення з опорою до повної зупинки руху. При зменшенні цього шляху рух буде погашено швидше, але організм дістане більше навантаження (перенапруження м’язів і зв’язок та значний струс тіла), що може призвести до ушкоджень.

Отже, гальмівний шлях треба збільшити. Для цього стрибун повинен глибше присісти, крім того, матеріал, на який спортсмен приземлюється, має бути м’яким.

### **Основи техніки метань**

Метання – це спосіб переміщення інертної маси приладів у просторі.

Легкоатлетичні метання потребують значних нервово-м’язових напружень; тому метальник повине мати добру фізичну підготовку й високий рівень швидкісно-силових якостей. Проте дальність польоту приладу значною мірою залежить від оволодіння технікою метання.

Усі види метань підлягають законам механіки. Дальність польоту приладу залежить від початкової швидкості вильоту, кута вильоту й опору повітря, а також від висоти вильоту відносно точки приземлення й аеродинамічних властивостей приладу. Проте вплив кожного з цих факторів не однаковий. Лише початкова швидкість вильоту в усіх випадках позитивно впливає на дальність польоту легкоатлетичного приладу.

Кут вильоту залежить від форми приладу і напрямку вітру. Опір повітря гальмує політ (ядра, гранати, молота).

Але повітряне середовище можна використати для збільшення дальності польоту приладів, які мають добрі аеродинамічні властивості (диска і списа).

Залежно від маси й форми приладу та правил змагань застосовують різні способи метань. Легкі прилади метають із-за голови (малий м'яч, граната, спис), середньої ваги, плоскі (диск) та важкі прилади, що мають ручку для держання (молот і тягар), – з поворотом, важкі прилади, що не мають ручки (ядро), штовхають від грудей із стрибка. Метання можна виконувати з місця та з розбігу.

**Тримання приладу.** Тримання приладу не повинно заважати учневі виконувати вільно і з оптимальною амплітудою всі потрібні для метання рухи. Способи тримання залежать від конструкції й ваги приладів, техніки метання. При правильному триманні приладу сила металника передається більш ефективно й прилад відривається від руки з найбільшою швидкістю. Для цього треба повніше використовувати силу й довжину пальців руки.

Щоб збільшити амплітуду рухів під час розбігу й шлях прикладання сили в заключній фазі, прилад треба захопити кистю руки так, щоб він був ближче до кінців пальців.

**Підготовка до розбігу і його виконання.** Під розбігом у метаннях розуміють біг, стрибок або обертання (повороти) з приладом.

Перед розбігом металник попередньо розгойдує тіло й займає таке вихідне положення, яке полегшує виконання наступних рухів.

Основне завдання розбігу – надати системі “метальник – прилад” оптимальної швидкості, а також створити сприятливі умови для фінального зусилля.

При метанні м'яча, гранати й списа розбіг виконують у формі бігу.

Зусилля, що його розвиває метальник під час обертального розбігу, залежить від кутової швидкості всієї системи, маси тіла і радіуса його обертання. Особливе значення має прискорення руху під час фінального зусилля.

Перехід від розбігу до кидка – найскладніший момент, і його складність зростає із збільшенням швидкості розбігу. Тому метальник повинен розвивати швидкість відповідно до своїх можливостей й раціонально використовувати набуту енергію для прискорення приладу.

**Підготовка до фінального зусилля і його проведення, фаза гальмування.** Підготовка до фінального зусилля спрямована на те, щоб метальник зайняв правильне положення щодо опори й приладу.

У кінці розбігу м'язи розтягуються за допомогою “обгону приладу”: таз і ноги прискорюють рух, ніби обганяючи прилад, в той час як верхня частина тулуба й рука з приладом відстають, не змінюючи своєї швидкості з переходом на опорне положення перед фінальним зусиллям рух нижніх ланок тіла гальмується, а верхніх ланок і приладу – прискорюється.

Положення перед кидком характеризується нахилом або поворотом і скручуванням тулуба у бік, протилежний метанню, з відведеною в тому самому напрямі рукою з приладом. Треба, щоб до початку фінального зусилля прилад був на найбільшій відстані від передбачуваної точки вильоту. Для цього оптимально знижують згинання ноги, однойменної з рукою, якою робиться кидок. Одночасно створюються кращі умови для використання сили ніг.

Для всіх видів метань (крім молота) характерний початок фінального зусилля до моменту поставлення стопи лівої ноги на ґрунт (при метанні правою рукою). Ліва нога, на відміну від правої, виконує роль важеля, який

сприяє переміщенню ЗЦВ тіла вперед-вгору.

Діставши добру опору обома ногами, металник починає розвивати повне фінальне зусилля.

Ефективність фінального зусилля залежить від еластичності м'язів. Тому тіло металника повинно бути пружним, щоб краще передавалась сила від нижніх його ланок до верхніх, не спричиняючи перерозтягнення м'язів.

У фінальному зусиллі при обертальних рухах тіла потрібна певна “жорсткість” осі обертання тіла для ефективного перерозподілу сили. Тому у фінальному зусиллі метань однією рукою певну роль відіграє вільна рука. Зокрема, при своєчасному відведенні її в бік розтягування м'язів плечового пояса спричинює напруження м'язів тулуба. Такий характер руху вільної руки сприяє швидшому скороченню м'язів після розтягування й збільшенню “жорсткості” осі обертання.

Треба намагатись весь запас кінетичної енергії перенести на прилад, бо це поряд із збільшенням швидкості його вильоту також сповільнить поступальний рух учня вперед. Щоб остаточно зупинитись, потрібно переступити з лівої ноги на праву, а при метанні тенісного м'яча, гранати й списа зробити кілька підскоків на правій нозі (для тих, хто метає правою рукою).

**Виліт і політ приладу.** При метанні тенісного м'яча, гранати точка вильоту збігається з найвищою точкою підйому руки. Для дальності польоту приладу теоретично найбільш вигідний виліт його під кутом  $45^\circ$ , проте практично кут менший. Оптимальні кути вильоту залежать від конструкції приладу, сили і напрямку повітряного потоку.

У зв'язку з тим, що точка вильоту приладу розташована вище опори, при його приземленні утворюється так званий кут місцевості (між лінією, проведеною від точки вильоту до точки приземлення, і горизонтальною лінією, що проходить через точку приземлення). Величина кута прямо залежна від висоти точки вильоту й обернено – від дальності польоту.

Опір повітря зменшує горизонтальну швидкість і дальність польоту

приладу. Величина опору залежить від швидкості польоту, маси, форми приладу та його положення щодо напрямку потоку повітря.

### **Методичні основи навчання легкоатлетичних вправ**

Безпосереднім завданням легкої атлетики в коледжі є формування й вдосконалення в студентів рухових навичок і умінь. Основним завданням заняття є забезпечення міцного здоров'я і всебічного фізичного розвитку, оволодіння спортивною технікою, виховання вольових якостей, набуття практичних навичок і знань у галузі теорії і методики викладання легкої атлетики.

У основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено загальні педагогічні положення й методи. Вибір засобів і методичних прийомів зумовлюється своєрідністю видів легкої атлетики й особливостями контингенту.

Знання основ техніки видів легкої атлетики формуються в процесі бесід, показу вправ у цілому й окремих їх елементів, вивчення літератури. Теоретичні знання сприяють швидшому формуванню правильних навичок і техніки. Найсприятливіший для навчання рухів підлітковий вік, коли діти мають високу пластичність, лабільну нервову систему, завдяки чому швидко утворюються рухові умовні рефлекси. Найчастіше при навчанні легкоатлетичних вправ вдаються до таких методів: пояснення, показу та безпосередньої допомоги, які дають змогу створити в студентів правильне уявлення про виучуваний вид.

На перших етапах навчання головну роль відіграє показ, що потребує від викладача зразкового виконання основних і підготовчих вправ. Із зростанням підготовленості більше уваги приділяється поясненню, бо діти старшого віку здатні концентрувати свою увагу. Пояснення супроводжують показом окремих елементів руху. Роль слова в навчанні спортивної техніки велика. Воно допомагає усвідомити рух і створити уявлення про нього (напрямок, параметри і т. д.), пов'язує між собою всі засоби, методи й прийоми навчання.

Поряд із детальним поясненням застосовують нагадування, підказування й під час виконання вправи. Проте підказування не повинне перетворюватися в опіку. Слід пам'ятати, що за допомогою слова не завжди можна створити уявлення про складні дії, швидкий рух, силу і т. д. Тому треба поєднувати слово з іншими методами.

Як правило, вправи показує викладач. Але він може доручити це й студентам, які добре володіють технікою. Треба якнайповніше використовувати технічні засоби навчання. Викладач може подавати безпосередню допомогу як під час виконання цілісної вправи, так і її елементів, при потребі використовуючи спеціальне обладнання й тренажери.

Найчастіше для оволодіння технікою тієї чи іншої вправи застосовують метод цілісної вправи й метод розчленованої вправи.

Метод цілісної вправи при навчанні бігу, стрибків і метань дає змогу утворити рухові навички, які найбільше відповідають індивідуальним особливостям студентів, навчає точніше проявляти фізичні й вольові якості. Але при навчанні складних рухів з початку доводиться їх спрощувати.

Метод розчленованої вправи застосовують для вивчення, виправлення, удосконалення і закріплення окремих частин і елементів вправи. Суть методу полягає в тому, що учень виконує не всю вправу, а деякий час навчається правильно відтворювати якийсь один з елементів. Після засвоєння цей елемент пов'язується з цілісною дією. Методи цілісної й розчленованої вправи доповнюють один одного і застосовуються по черзі.

Широко застосовуються імітаційні вправи як наслідування цілісної техніки або окремих її частин у полегшених умовах. Імітаційні вправи виконують багато разів, без значних зусиль зосереджуючи увагу лише на правильності руху. При цьому можна використовувати різноманітні зовнішні орієнтири (указувати напрям руху, позначати різні лінії на ґрунті тощо). Спочатку вправу треба виконувати без великого м'язового напруження, не в повну силу, але впевнено й вільно. Поступово зусилля доводять до максимуму.

В основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено фізичну підготовку. Матеріал для занять треба підбирати таким чином, щоб достатньо фізично розвинути студентів ще до переходу до конкретної теми. За один-два роки до початку вивчення програмного матеріалу можна ознайомити студентів із елементами техніки в ігровій формі. Це сприятиме успішному масовому навчанню на занятті.

Навчання не треба розцінювати як застосування спрощеної техніки, адже техніка раціонального виконання рухів єдина для всього процесу оволодіння рухами. Проте умови виконання вправи повинні відповідати віковим особливостям студентів, або періоду навчання. Незважаючи на це, студентів із самого початку треба навчати правильних технічних основ руху, щоб формувати правильні навички. Переучування потребує значних зусиль.

Процес вироблення рухової навички має три етапи:

- початкове вивчення, яке формує вміння виконувати основний варіант дії у загальних рисах;
- поглиблене розучування, в процесі якого виробляється чітке виконання дії;
- закріплення і подальше удосконалення дії, що веде до створення рухової навички, а також вміння виконувати дії в різних умовах.

### **Використання засобів циклічних видів спорту в оздоровчих цілях (на прикладі бігу)**

Умови життя сучасної людини, обумовлені соціальним прогресом, досягненнями науки і техніки, та характеризуються недоліком рухової активності, яка усе більш зростає в міру подальшого впровадження сучасних технологій у виробництво і побут людей. Обмеження рухової активності викликає значні порушення регуляції різних функцій організму, приводить до розвитку детренування життєво важливих систем, що різко зменшує діапазон пристосувальних реакцій, сприяє розвитку різних захворювань, у першу чергу, серцево-судинних, і істотно знижує працездатність людини.

Одним з найбільш ефективних методів боротьби з недоліком рухової активності є систематичні заняття різними фізичними вправами, серед яких важливе місце приділяється одному з видів легкої атлетики - бігові.

Серед безлічі засобів фізичного виховання біг виділяється завдяки лаві переваг:

- є природним локомоторним актом;
- легко дозується;
- показаний особам різної статі і віку;
- доступний у будь-який час року;
- не вимагає спеціальних умов і пристосувань для занять;
- використовується як у групових, так і індивідуальних заняттях;
- збільшує функціональні можливості організму за рахунок підвищення адаптації життєво важливих органів і систем - серцево-судинної, дихальної та інших;

- сприяє загартовуванню організму внаслідок тісного зв'язку з природними факторами зовнішнього середовища;

За допомогою таких різновидів бігу як біг на місці, біг у помірному темпі з постійною швидкістю, у чергуванні з ходьбою, із прискореннями, у повільному темпі (підтюпцем) вирішуються наступні задачі:

- зміцнення здоров'я, профілактика деяких захворювань;
- збереження і відновлення рухових функцій, загальної працездатності;
- виховання витривалості і розвиток рухових навичок, необхідних у повсякденному житті і роботі;

- виховання звички до систематичних занять фізичними вправами як засобу організації вільного часу й активного відпочинку;

- продовження творчого довголіття людини .

Заняття оздоровчим бігом можуть проводитися в групах загальної фізичної підготовки, спеціальних групах оздоровчого бігу і самостійно з урахуванням стану здоров'я, функціональних можливостей, статі, віку і досвіду.



## **Головні особливості використання засобів циклічних видів спорту (на прикладі бігу)**

Головними методичними принципами є: всебічність фізичного розвитку; оздоровча спрямованість; вікова відповідність; приступність і індивідуалізація; свідомість і активність; поступовість; повторюваність і систематичність. Раціонально побудовані заняття бігом дозволяють виховувати не тільки загальну витривалість, але і швидко-силову витривалість і динамічну силу, особливо м'язів ніг. У їхній основі лежать аеробні (кисневі) і анаеробні (без кисневі) механізми енергозабезпечення м'язової діяльності. Систематичні заняття бігом приводять до закономірного розвитку наступних реакцій пристосування (рис. 1).

### **Біг на середні, довгі, короткі дистанції**

**Техніка.** Біг на середні й довгі дистанції належить до вправ на витривалість. Як правило, бігти починають з високого старту(на 800 м можна також з низького). На 1, 2. і 3 км дається загальний старт.

При високому старті студент ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2-3 стопи назад на носок. Під час старту на 800 м за командою “На старт!” він згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту – опускає її на ґрунт або обидві руки вільно донизу.

По команді “Марш!” треба своєчасно і швидко розпочати біг, якомога більше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба зменшують, збільшують довжину кроків, біг прискорюють до вільного бігу на дистанції. Для техніки бігу на дистанції характерні: невеликий нахил тулуба вперед; таз подається вперед; положення голови пряме, плечі вільно розпрямлені, ненапружені. Студент вільно й енергійно виносить стегно махової ноги вперед і одночасно повністю випрямляє а хльост ногу. Довжина кроку може коливатись в межах 160-215 см і залежить від якості доріжки, взуття, метеорологічних умов.

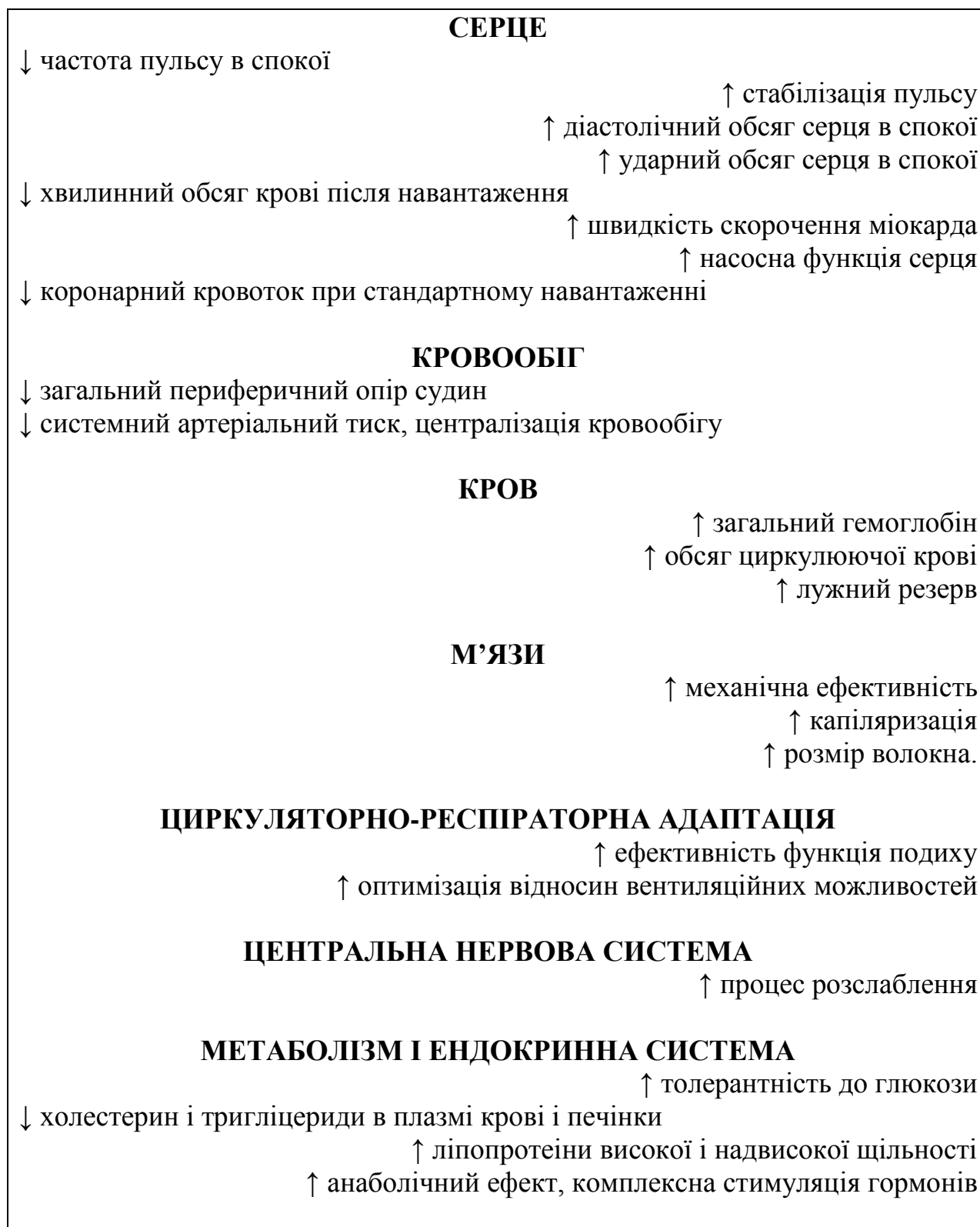


Рис. 1. Закономірний розвиток деяких реакцій пристосування

Плечовий пояс і руки рухаються вільно. Під час руху руки вперед відповідне плече також трохи виступає вперед, компенсуючи рухи протилежної ноги й таза. У крайніх передньому й задньому положеннях рука

в ліктьовому суглобі згинається більше, ніж у момент вертикалі. Під час бігу на повороті бігун трохи нахилиє тулуб до центра кола, праву стопу ставить на опору розвернутою до середини, права рука рухається з більшою амплітудою, її лікоть відводиться далі вбік. Фінішуючи, студент прискорює біг: на середніх дистанціях – за 100-150 м до кінця дистанції, на довгих – за 400-600 м.

**Техніка бігу** на короткі дистанції – типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Провідні спринтери розвивають на окремих ділянках 100-метрової дистанції швидкість понад 11 м/с (жінки 9 м/с). Біг починають з низького старту. Розрізняють звичайний, хльост і розтягнутий способи низького старту. При звичайному старті передню колодку встановлюють приблизно на відстані 1-1,5 стопи від стартової лінії, а задню – на відстані гомілки від передньої колодки (коліно задньої ноги розташоване над серединою стопи передньої).

Характеризується таким розміщенням колодок: задня колодка просувається ближче до стартової лінії на відстань стопи (чи навіть меншу) від хльост колодки.

При розтягнутому старті передню колодку відставляють далі від стартової лінії, наближаючи до задньої колодки-(на відстань стопи або ближче).

Найпоширеніший звичайний старт, при якому відштовхуються спочатку від задньої, а потім від передньої колодки, що дає змогу виконати рухи першого кроку в біговому ритмі.

Після команди “На старт!” треба стати перед колодками, опуститися на руки (долоні) попереду лінії початку бігу, упертися сильнішою ногою в передню колодку, а другою – у задню. Після цього слід опуститися на коліно задньої ноги і, не згинаючи рук у ліктях та не напружуючи їх, поставити кисті впритул до стартової лінії на ширину плечей або трохи ширше. Великі пальці повинні бути повернуті всередину, а решта – назовні; плечі

розташовані над лінією старту; спина трохи заокруглена; голову слід тримати прямо, шию не напружувати; погляд спрямувати вниз-вперед. За командою “Увага!” бігун розгинає ноги й плавно піднімає таз угору, розподіляючи вагу тіла на передній нозі та руках. Руки згинати не треба, ноги зігнуті під тупим кутом. За командою “Марш!” студент спочатку відриває руки від землі й одночасно, розгинаючи ноги, відштовхується від колодок.

Перші 20-35 м студент виконує стартовий розбіг, намагаючись набути максимальної швидкості, після чого переходить до а хльос рівномірного бігу по дистанції.

Після стартового розбігу швидкість зростає повільно; студент по суті, переходить до бігу маховим кроком. Фінішування полягає в перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Для правильного фінішування треба на останньому кроці (за 100-120 см від лінії фінішу) різко нахилитись грудьми вперед на стрічку, відводячи рки назад (“кидок грудьми”).

Отже, щоб не упасти за лінією фінішу, махову ногу швидко виставляють далеко вперед з наступним випростанням тулуба, винесенням вперед таза й відведенням плечей назад і продовжуючи рухатись за інерцією, сповільнюючи біг.

**Стрибки в довжину.** При виконанні цього стрибка на результат дуже впливають початкова швидкість і кут вильоту. Тому найважливішими фазами стрибка є розбіг і відштовхування. За характером групування в польоті розрізняють три способи стрибка: “зігнувши ноги”, “прогнувшись”, “ножиці”.

Стрибок можна поділити на такі фази: розбіг, відштовхування, політ та приземлення.

**Спосіб “зігнувши ноги”.** Це найпростіший спосіб. Після відштовхування студент третину стрибка перебуває в положенні “кроку”, потім підтягує хльосту ногу до махової, наближає коліна зігнутих ніг до грудей, не дуже нахилиючи тулуб вперед, а руки опускає вперед-униз. Приблизно за півметра до місця приземлення стрибун випрямляє ноги,

викидаючи стопи як найдалі вперед, а руки відводить вниз-назад.

**Спосіб “прогнувшись”.** Після відштовхування й злету “в кроці” нога, розгинаючись, опускається вниз-назад і підводиться до поштовхової, таз подається вперед, а плечі трохи відхиляються назад. Студент прогинається в грудній і поперековій ділянках хребта й швидко відводить напівзігнуті руки в сторони-назад або назад-угору й в сторони. Перед приземленням він опускає руки вперед-униз, активно виносить обидві ноги та нахиляє тулуб вперед.

### **Метання гранати (м’яча)**

**Техніка.** Гранату(м’яч) кидають з розбігу на дальність у поле, обмежене кордором шириною 10 м. Маса гранати 300, 500 і 700 г довжина розбігу 30-35м, кидок здійснюється від планки довжиною 4 м, шириною 7 см.

Гранату можна тримати, обхопивши її ручку всіма пальцями або чотирма пальцями, в зігнутій п’ятій (мізинець) впирається кінець ручки. Другий спосіб більш поширений.

Під час розбігу гранату( м’яч) можна нести як в опущеній руці «під плечем», так і в зігнутій руці над головою й трохи попереду «над плечем». Руку не напружувати.

Метають гранату (м’яч) під кутом приблизно 40-42 °.

Довжина розбігу в чоловіків приблизно 27-30 м, у жінок – 23-26 м. Перед початком розбігу учень стає обличчям у напрямі метання, тримаючи зігнутою рукою над плечем гранату (м’яч) (горизонтально або трохи нахиленим вперед), лікоть спрямований вперед, кисть на рівні вуха. Під час розбігу прискорення досягається збільшенням темпу кроків, а не їх довжини; швидкості досягає 8 м/с. Попередня частина розбігу (до початку відведення гранати) – 15-17 м (10-12 бігових кроків) – відділяється від заключної контрольною позначкою. Заключна частина розбігу – це 4 кидкових кроки, коли учень “обганяє прилад” внаслідок відведення руки з гранатою в протилежному розбігові сторону й робить ривок (на двох останніх кроках).

“Обгін приладу” дасть змогу зайняти вигідне положення для потужного кидка внаслідок більшого шляху замаху: рука із-за спини вперед-

угору “через плече”, рухаючись у плечовому, променеліктьовому променезап’ястовому, ліктьовому суглобах (в ліктьовому і променеліктьовому розгинається, променезап’ястовому – згинається).

Кинувши прилад, металник гальмує поступальний рух тіла активною зміною положення ніг – стрибком. При цьому студент переходить через ліву ногу, що розгинається, ставить праву в упор для гальмування, а іноді ще робить на ній 2-3 підскоки.

Найпоширеніші варіанти техніки метання гранати (м’яча) розподіляються за такими ознаками:

- за способом відведення руки із приладом – дугою вгору-назад, прямо-назад, назад-униз дугою вперед-униз-назад;
- за кількістю кидкових кроків (не враховуючи крок для гальмування після випускання гранати) – на 4, 5 і 6 кроків;
- за характером виконання кидкових кроків – звичайним бігом і стрибкоподібними кроками;
- за способом виконання кидка – без повертання плечей, з повертанням і комбінований. Надають перевагу метанню на чотири кидкових кроки з відведенням приладу прямо-назад:

Умовно таку техніку метання можна назвати метанням на п’ять кроків (враховуючи крок на гальмування).

Виконавши попередню частину розбігу, металник стає лівою ногою на контрольну позначку. Перші два кроки заключної частини розбігу відрізняються від кроків попередньої частини пружним, акцентованим відштовхуванням від доріжки з мінімальним згинанням ніг у колінах. На першому кроці спортсмен починає відводити руку з гранатою й повертати плечі за годинниковою стрілкою. Повертання таза в цей бік повинно бути мінімальним, що із захльостом правої стопи без розвертання. На другому кроці відведення руки закінчують. Кисть її не повинна опускатися нижче правого плечового суглоба (кут між гранатою й передпліччям 25-30°, між плечем і передпліччям 155-165°). Третій крок (перехресний) починається

швидким винесенням вперед трохи зігнутої правої ноги. У момент безопорного положення ліва нога також швидко проноситься вперед з тим, щоб дії моменту зіткнення з доріжкою зовнішнього склепіння правої ноги (ближче до п'ятки) ліва була трохи попереду правої. Ці рухи створюють умови для відхилення тулуба назад-вправо від вертикальної осі приблизно на 30-37°. На третьому кроці спортсмен прикривається загнутою лівою рукою, сприяючи скручуванню плечей щодо таза.

М'язи-розгиначі правої ноги швидко й дуже розтягуються, а потім так само швидко і сильно скорочуються, випрямляючи її у всіх суглобах. Метальник переходить до виконання четвертого кроку, який не має безопорної фази. Ліва нога ставиться досить далеко вперед, у цей час права повинна бути ще не зовсім випрямленою для збереження обгону, утримання її м'язів і м'язів задньої поверхні тулуба в потрібному напруженні. Фінішне зусилля починається з випрямлення правої ноги після перехресного кроку наступним виведенням таза вперед, тіло спортсмена нагадує натягнутий лук.

Розтягнуті м'язи правої ноги, тулуба й руки з приладом зразу ж починають скорочуватись, спортсмен закінчує фінальне зусилля ривком, коротко й різко згинаючи тулуб вперед, повертаючисі грудьми в напрямі метання й "витагуючи" за собою руку з гранатою вперед-угору. Після цього слідує швидкий а хльост рукою з розгинанням і повертанням її до середини.

Отже, тяга закінчується ривком для випускання гранати, після чого спортсмен робить п'ятий крок для гальмування.

### **Показання і відносні протипоказання до занять оздоровчим бігом**

До занять оздоровчим бігом допускаються практично здорові люди, фізично ослаблені, малотреновані і детреновані. Особи, що бажають займатися, проходять медичне обстеження, при необхідності, консультації лікарів-фахівців. Наступні відхилення у стані здоров'я служать відносними протипоказаннями до занять бігом:

- синусова тахікардія з частотою серцевих скорочень більш 90 уд/хв;

- порушення ритму і провідності (порушення атріо-вентрикулярної провідності I-го і II-го ступеня, синдром Вольф-Паркінсон-Уайта);
- деякі види пороків – уроджених (дефект міжшлуночкової перегородки в м'язовій частині) і придбані (помірна недостатність двостулкового клапана);
- недавні внутрішні кровотечі;
- хронічні запальні захворювання нирок;
- підвищений артеріальний тиск, що не знижується при лікуванні нижче 150/90 мм рт. ст.;
- хронічні захворювання органів подиху зі зниженням життєвої ємності легень на 30-50% від належних величин;
- цукровий діабет середньої ваги;
- облітеруючий ендартерит, що заподіює біль при бігу;
- хронічні артрити в стадії загострення;
- вік (старше 60 років).

### **Первинний контроль і оцінка функціональних можливостей у фізичній підготовленості**

При рішенні питання щодо занять бігом можливо використовувати просту, але досить інформативну індивідуальну діагностичну систему для оцінки функціональних можливостей і фізичної підготовленості. Кожен, хто хоче займатися бігом і отримувати позитивний результат, повинен за особисто обраними методиками контролювати головні та періодичні показники, і фіксувати результати контролю у свій особистий “паспорт” здоров'я (у вигляді таблиць, або у вигляді графіків).

Система самоконтролю може складатися з наступних **контрольних показників**:

1. Вік (раз на рік).
2. Вага тіла (кожного місяця).
3. Пульс у спокої (кожного дня).



4. Стабілізація пульсу після 5 хвилин відпочинку (після кожного тренування).

5. Загальна витривалість (кожні півроку).

**А також додаткових показників:**

1. Гнучкість (кожні півроку).

2. Швидкість (кожні півроку).

3. Динамічна сила (кожного місяця).

4. Швидкісна витривалість (кожні півроку).

5. Швидкісно-силова витривалість.

**Періодичних, але обов'язкових вимірювань:**

1. Біоелектрична активність серця – ЕКГ (у лікаря – до початку занять, та кожні півроку).

2. Артеріальний тиск (бажано кожного дня).

Використання системи самоконтролю для комплексного визначення функціональних можливостей організму і фізичної підготовленості дозволяє дати оцінку і з'ясувати показники, щодо рекомендацій необхідності занять бігом з метою фізичної і функціональної реабілітації.

**Загальні принципи планування навантажень у циклічних видах спорту (на прикладі занять оздоровчим бігом)**

Заняття бігом протипоказані особам, що мають негативні результати контрольних вимірювань у лікаря та самоконтролю. Їм доцільно використовувати як оздоровчий засіб дозовану ходьбу. Тільки після того, як показники покращаться та стабілізуються, можна приступити до занять бігом.

Оцінка рівня фізичного стану дозволяє безпосередньо перейти до планування бігового навантаження. Визначення обсягу навантаження здійснюється в два етапи:

1. Розраховуються гранично припустимі величини швидкості і тривалості бігу для осіб даного віку і рівня фізичного стану. Визначення

припустимих обсягів бігового навантаження необхідно для забезпечення відповідності її функціональним, тобто для виключення передозування.

2. Розраховуються обсяги тренувальних навантажень, що сприяють рішення конкретних задач. Обсяги навантажень в оздоровчому бігу повинні бути нижче або дорівнюватися припустимим величинам.

Для визначення припустимих величин бігового навантаження рекомендується користуватися графіками, на яких повинні бути представлені припустимі співвідношення – швидкості і тривалості бігових навантажень для осіб різного віку і фізичної підготовленості.

Так, наприклад, для чоловіка 48 років, при швидкості 12 км/год тривалість бігу може бути не більш 5 хв, при 10 км/год – 10 хв, при 7 км/год – 30 хв, при 6,5 км/год – 50 хв. Аналогічно можливо визначити тривалість (або швидкість) бігу для осіб молодого, середнього або літнього віку, що мають низький або високий рівень фізичного стану.

При плануванні обсягів тренувальних навантажень варто керуватися тим, що в осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості обсяг навантажень на витривалість у занятті повинний бути більше в порівнянні з особами, що мають високий рівень фізичного стану.

Так, наприклад, у достатньо підготовлених осіб в 60-хвилинному занятті 20 хв приділяється на використання загальнозміцнювальних вправ, а 40 хв – на ходьбу і біг. Для осіб, що мають не найкращий рівень функціональної готовності, на загальнозміцнювальні вправи і на біг приділяється однаковий час – по 30 хв.

Тренувальний цикл складається з 2-х періодів: підготовчого і основного. Всі особи, що вперше приступають до занять бігом, починають тільки з програми підготовчого періоду.

У підготовчому періоді навантаження застосовуються з метою підвищення загального рівня фізичних якостей, розвитку до поліпшення рухових навичок і умінь, поліпшення координації в діяльності нервової, серцево-судинної і дихальної систем.

В основному періоді навантаження використовуються для підвищення рівня фізичного стану, розвитку загальної витривалості, що забезпечується, в першу чергу, серцево-судинною і дихальною системами.

Планування обсягів тренувальних навантажень виробляється з урахуванням рівня фізичного стану, віку і періоду тренування (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення засобів у тренувальному занятті для осіб з різними рівнями фізичного стану при заняттях бігом до 3-х разів у тиждень**

Ступені	Рівні фізичного стану	Біг		Загальнорозвивальні вправи	
		Обсяг до загального навантаження в занятті, %	Тривалість, хв.	Обсяг до загального навантаження в занятті, %	Тривалість, хв.
1	Низький	60	40	40	20
2	Нижче середнього	60	40	40	20
3	Середній	50	30	50	30
4	Вище середнього	40	20	60	40
5	Високий	40	20	60	40

**Планування навантажень у підготовчому періоді**

У підготовчому періоді застосовуються навантаження, рівні 75 % від припустимих співвідношень швидкості і тривалості. У цьому періоді використовується переважно рівномірний метод тренування. Разом з тим допускається сполучення інтервального, перемінного і рівномірного методів тренування. Сполучення зазначених навантажень можливо в денному занятті або тижневому тренувальному циклі. Цим досягається збільшення як швидкості бігу, так і його обсягу.

Для осіб з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану в підготовчому періоді, на початку тренувального процесу, використовується

ходьба зі швидкістю 5-6 км/год, продовж 20-60 хв і біг на місці в темпі 160-180 кроків в хвилину, тривалістю 5-15 хв. Після 4-6 тижнів тренування включаються бігові навантаження. Для осіб 50-59 років з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану бігові навантаження в підготовчому періоді не рекомендуються.

Такі заняття з використанням бігового навантаження в осіб із зазначеним фізичним станом даного віку варто проводити, як відзначалося раніше, після попередньої підготовки з використанням ходьби зі швидкістю 5-6 км/год протягом 20-60 хв і бігу на місці в темпі 160-180 кроків в хвилину тривалістю 5-15 хв.

У процесі тренування важливо знати не тільки швидкість і час бігу, але і подолану дистанцію. Цей показник легко визначити, знаючи попередні дві величини .

Наприклад, чоловіку 49 років необхідно включити в заняття біг зі швидкістю 6 км/год продовж 4 хв. Визначення необхідної відстані виробляється в такий спосіб: швидкість 6 км/год. можна представити як 6000 м, подолане за 60 хв. Відстань, що він пробіжить за 4 хв, визначається по наступному рівнянню:

$$X = \frac{6000\text{м} \cdot 4\text{хв}}{60\text{хв}} = 400\text{м}$$

Таким чином, за 4 хв зі швидкістю 6 км/год варто пробігти 400 м. Заняття бігом висувають високі вимоги до діяльності серцево-судинної і дихальної систем. При невідповідності обсягу бігового навантаження функціональним можливостям насамперед цих систем може спостерігатися їх перенапруження. У зв'язку з цим, обов'язковою умовою щодо занять бігом є систематичний контроль за частотою пульсу в процесі тренування.

Тривалість підготовчого періоду повинна бути не менш 6 тижнів, однак, вона може бути скорочена або, навпаки, подовжена в залежності від індивідуальних особливостей розвитку тренувального ефекту.

## **Поточний контроль функціональних можливостей і фізичної підготовленості**

Після закінчення 6 тижнів занять по програмі підготовчого періоду варто провести повторне тестування та вимірювання, а також виконати рекомендації лікаря.

Якщо після 6-тижневих занять бігом показники самоконтролю залишилися незмінними або збільшилися не більш ніж на 10-20 % у межах рівня фізичного стану, варто повторити програму підготовчого періоду. У тім же випадку, якщо покращення мають показники більш ніж 20 %, навантаження в заняттях бігом плануються в обсязі початку основного періоду тренування для даного фізичного стану.

У випадку більш якісних показників навантаження плануються в обсязі підготовчої програми досягнутого рівня. Таким чином, у міру підвищення функціональних можливостей і переходу з одного рівня фізичного стану в інший обсяг тренувальних навантажень, щораз планується за програмою підготовчого періоду досягнутого рівня фізичного стану.

## **Планування навантажень на етапі підвищення функціональних можливостей**

В основному періоді тренувальних занять бігом обсяги навантажень поділяються наступним чином:

1. Для осіб з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану обсяги навантажень рекомендуються на середньому та низькому рівнях. Наприклад, обсяги навантажень для чоловіків 20-29 років використовуються з застосуванням інтервального методу тренування. Це може бути чергування бігу зі швидкістю 9,0-8,0 км/год протягом 3-5 хв (450-670 м) із відпочинком.

Для рішення питання з підвищення обсягу навантажень в основному періоді занять варто провести тест у виді бігу тривалістю 12 хв на максимально можливу відстань або на дистанцію 3000 м (тест Купера). Виконання нормативу і стабілізація пульсу через 10 хв після закінчення тесту до 70 % від початкової величини ЧСС, є підставою для подальшого

збільшення обсягу навантажень. Наприклад, для осіб 20-29 років на відрізках зі швидкістю 9 км/год тривалість бігу збільшується до 9 хв (1350 м), зі швидкістю 8 км/год – до 13 хв (1730 м).

Для середнього рівня фізичного стану обсяги тренувальних навантажень в основному періоді знаходяться на більш високому рівні. При цьому обсяги навантажень використовуються з застосуванням інтервального та перемінного методів тренування, а також безперервні методи. Так, для чоловіків 40-49 років обсяги бігових навантажень знаходяться в діапазоні від 9,0 км/год. протягом 30 хв (4500 м) до 12 км/год протягом 5 хв (1000 м).

На початку основного періоду тренування обсяги навантажень при бігу визначаються відрізками, наприклад, біг зі швидкістю 10-9,5 км/год протягом 3-5 хв (500-800 м), та 9 км/год протягом 15 хв (2300 м).

Виконання завдання і стабілізація пульсу (через 10 хв після закінчення 10-хвилинного тесту або бігу на 2000 м) до 60 % від величини ЧСС, обмірюваної негайно після закінчення тесту, служить підставою для подальшого підвищення обсягу навантажень, що розташовані на відрізках. Так, у чоловіків цього ж віку із середнім рівнем фізичного стану тривалість бігу зі швидкістю 10 км/год збільшується до 10 хв (1700 м), 9 км/год – 30 хв (4500 м). У 60-хвилинному занятті бажано 30 хв приділяється загально розвиваючим вправам і спортивним іграм та 30 хв – бігу.

Для осіб з рівнями фізичного стану вище за середнє і високим, обсяги тренувальних навантажень в основному періоді використовуються з застосуванням інтервального та перемінного методів тренування. Обсяги бігових навантажень, наприклад, для чоловіків 50-59 років знаходяться в діапазоні від 12 км/год протягом 15 хв (3000 м) до 16 км/год протягом 5 хв (1300 м). Щоб уникнути передозування фізичного навантаження в процесі тренування бігом, навіть досягнення високого рівня фізичного стану вимагає систематичного не рідше одного разу в два тижні комплексного лікарсько-педагогічного контролю.

Результати контрольних оцінок варто заносити в карту індивідуального контролю фізичного стану чи паспорт самоконтролю. Вони заповнюються самостійно людиною, що займається бігом та за допомогою лікаря, методиста або тренера. Такі дії в істотній мірі збільшують мотивацію осіб, що приступають або вже займаються бігом. Це забезпечується за рахунок використання принципу цільової орієнтації у виді планування особистих досягнень.

В основі цільового планування лежать три фактори: 1) результати тестування; 2) порівняння результатів з нормативними показниками; 3) оптимальне планування розвитку витривалості.

### Література

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф'єв. – К.: «Віпол», 1997. – 151 с.
2. Книга легкоатлета / Под ред. Абдуллаева А. М., Орлова В. В., Теннова В. П. и др. – М.: ФиС, 1971 – 384 с.
3. Легкая атлетика: учебник для институтов физ. культ. / Под ред. Озолина Н. Г., Воронкина В. И. – М.: ФиС, 1979 – 597 с.
4. Легкая атлетика / Под ред. Синицкого З. П., Озолина Н. Г., Юшко Б. Н. и др. – К.: Здоров'я, 1978. – 164 с.
5. Основы легкой атлетики / Сост. Бойко А. Ф. – М.: ФиС, 1976. – 200 с.
6. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Сост. Платонов В. Н. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Учебник тренера по легкой атлетике / Под. общ. ред. Хоменкова Л. С. – М.: ФиС, 1974. – 535 с.
8. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К.: Здоровья, 1981. – 120 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1997 – 320 с.

## ВОЛЕЙБОЛ

### Історія розвитку волейболу

Волейбол (англ. Volleyball від volley – “удар з льоту” і ball – “м’яч”) – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м’яч на сторону суперника так, щоб



він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або щоб гравець команди, що захищається, допустив помилку.

При цьому для організації атаки гравцям однієї команди вирішується не більше трьох торкань м’яча підряд (до торкання на блоці). Центральний орган волейболу як міжнародної виду спорту, що визначає зведення правил – Міжнародна федерація волейболу, FIVB. Волейбол входить в програму Олімпійських ігор з 1964 року.

Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів. Для любителів волейбол – поширене розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю. Існують численні варіанти волейболу, відгалузулися від основного виду – пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB у листопаді 1998 року в Токіо). Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Холиоке (штат Массачусетс, США). У 1895 році в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, кількість яких на



майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру “мінтонет”. Пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т . Хальстеда отримала нову назву—“волейбол”. У 1897 році в США були опубліковані перші правила волейболу: розмір площадки  $7,6 \times 15,1$  м (25 x 50 футів), висота сітки 198 см (6,5 фута), м'яч окружністю 63,5-68,5 см (25-27 дюймів) і масою 340 г, кількість гравців на майданчику і торкань м'яча не регламентувалося, очко зараховувалося тільки при власній подачі, при невдалій подачі її можна було повторити, грали до 21 очка в партії. У процесі розвитку гри її правила, техніка і тактика постійно вдосконалювалися. Основні правила, частина з яких дійшла до наших днів, сформувалися в 1915-1925 роках:

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, гра є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як: Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Польщі, серед жінок – збірна США . У 2008-2012 роках на посаді президента Міжнародної федерації волейболу працював китаєць Вей Цзічжун, 21 вересня 2012 року на XXXIII Конгресі FIVB в Анахаймі (Каліфорнія) новим президентом організації обраний бразилець Арі Граса. Керівництво FIVB продовжує вести роботу над удосконаленням волейбольних правил. Деякі зміни щодо тлумачення помилок “торкання сітки” і “заступ” на ігрову половину противника, уточненню визначення блокування, розширенню заявки команди на офіційні міжнародні турніри до 14 гравців, 2 з яких ліберо, були затверджені в 2009 році на XXXI конгресі FIVB в Дубаї. У тому ж році на клубному чемпіонаті світу в Досі (цей турнір був відроджений після 17-річної перерви) була випробувана так звана “золота формула”, згідно з якою команда, яка приймала свою першу атаку повинна проводити строго з задньої лінії. На практиці це нововведення, яке за задумом має сприяти вирівнюванню можливостей суперників і дозволити м'ячу довше

перебувати в повітрі, не тільки не дало очікуваного ефекту, а й призвело до зменшення видовищності гри, за що було піддано критиці з боку багатьох гравців, тренерів, фахівців і любителів волейболу і більше не застосовувалося. За новою редакцією правил, що вступила в дію в 2013 році, покарання гравця жовтою карткою не супроводжується програшем очка. У квітні 2013 року було прийнято рішення відкласти реалізацію правила, що посилює вимоги до прийому подачі зверху і разом з тим запропоновано розглянути питання про скорочення тривалості партії з 25 до 21 виграного очка і зменшенні пауз між розіграшами м'яча. У тому ж році останнє нововведення було випробувано в турнірах Євроліги, чемпіонаті світу серед чоловічих старших молодіжних команд, чемпіонатах Бразилії, але подальшого поширення не одержало. Також з 2013 року на міжнародних змаганнях під егідою FIVB і CEV активно застосовується система відеопереглядів.

1 листопада 2014 року на XXXIV конгресі FIVB, що відбувся в Кальярі, було скасовано прийняте в 2009 році правило, допускало торкання сітки, якщо воно не створювало перешкоду для гри суперника. Як і раніше, будь-яке торкання гравцем сітки буде вважатися помилкою. Крім того для міжнародних змагань конгрес прийняв рішення про зменшення розміру вільної зони від лицьових ліній з 8 до 6,5 м, внесення в заявку на матчі всіх 14 допущених до турніру гравців і можливості зменшення за пропозицією спонсорів і телебачення тренерських і / або технічних тайм аутів.

### **Методичні рекомендації щодо формування та розвитку ігрових видів спорту**

Як відомо, єдиний процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозв'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної і ігрової.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових здібностей людини і його функціональних можливостей. У грі характер рухової

діяльності волейболіста обумовлений миттєвою зміною ситуації боротьби (змагання тривають протягом двох з половиною і більше годин). Гравці виконують безліч технічних прийомів і тактичних дій, стрибків, падінь, раптових, швидких переміщень. Так, за гру волейболіст здійснює до 100-150 стрибків, кількість доходить до 300 виконаних технічних прийомів. Під час гри частота серцевих скорочень доходить до 180-200 уд/хв. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному єдиноборстві з супротивником. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку фізичних (рухових) якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей є основою підвищення техніко-тактичної майстерності волейболіста.

Останніми роками вимоги до фізичної підготовки значно зросли. Різко виражена орієнтація на атлетизм, що виявляється в прагненні досягти високого рівня спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка – один з видів підготовки, направлений на розвиток фізичних якостей, специфічних для ігрової діяльності, а також на розвиток спеціальних координаційних здібностей, які обумовлюють успішність оволодіння технікою і тактикою гри.

*Засоби спеціальної фізичної підготовки:*

1. Спеціальні підготовчі вправи (направлені на розвиток швидкості рухової реакції і орієнтування, швидкості переміщень, стрибучості, спеціальної спритності, гнучкості і спеціальної витривалості).

2. Акробатичні вправи.

3. Рухливі ігри.

4. Спеціальні естафети.

Високий рівень розвитку волейболу серед студентської молоді піднімає цей вид спорту на високий ступінь. Волейбол є одним з основних ефективних засобів різностороннього фізичного розвитку.

В процесі занять волейболом студентська молодь досягає гармонічного розвитку тіла, краси та інтелектуального розвитку. Це проявляється в популярності волейболу у студентської молоді та ветеранів усіх віків і професій.

На всіх етапах розвитку волейболу, незважаючи на вік та стан здоров'я, волейболом займалися і займаються велика кількість людей, що не тільки відвідують заняття, а й приймають участь у ветеранських змаганнях на різних рівнях спортивної майстерності.

### **Фізична підготовка**

**Швидкість** як фізична якість спортсмена характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. При цьому передбачається, що виконання завдання триває невеликий час і стомлення не настає. У волейболі важливу роль грає швидкість рухів, рівень розвитку якої багато в чому визначає ефективність атакуючих і захисних дій волейболістів під час гри. *Спеціальна швидкість* волейболіста – це здатність гравця виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії. *Формами прояву спеціальної швидкості у волейболі є:*

- здібність до швидкого реагування на м'яч, дії партнерів і суперників;
- здібність до швидкого початку рухів;
- здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів;
- здібність до швидкості переміщень.

Швидкість реакції відображає здатність гравця зрозуміти наміри і дії партнерів і суперників, а також визначити напрям польоту м'яча і реагувати на них відповідним чином. Спеціальна швидкість, особливо максимальна, надзвичайно специфічна. В умовах характерних для ігрової діяльності є реакції з вибором і реакції на рухомий м'яч, неодноразові стартові прискорення для виконання нападаючого удару, блоку і передачі, а також

прискорення з зміною напрямку переміщення при прийомі м'яча в захисті і, нарешті, виконання технічних прийомів ігри, і здійснення тактичних комбінацій в максимально швидкому темпі.

Одним з дуже важливих моментів розвитку швидкості є виховання швидкості реакції. Розрізняють просту і складну реакцію. При вихованні простої реакції найбільш поширений метод полягає в повторному, можливо швидшому реагуванні на сигнал, що раптово з'являється, або на зміну навколишньої ситуації, наприклад, зміна напрямку руху по сигналу, вихід під м'яч (з подальшим прийомом або передачею), який кидає тренер у різних напрямках і та ін. Особливості виховання швидкості складної реакції можна розглядати на прикладі двох складних реакцій:

- 1) на рухомий об'єкт;
- 2) реакції вибору.

Волейболіст під час прийому м'яча повинен побачити м'яч, визначити напрям і швидкість його польоту, вибрати план подальших дій, почати його здійснювати. З цих чотирьох елементів складається в даному випадку прихований період реакції. Реакція на рухомий об'єкт при раптовій його появі займає від 0,25 до 1 с.

Таким чином, основне значення має уміння бачити предмет, що переміщається з великою швидкістю і стежити за ним.

Точність у відповідь дії на рухомий м'яч удосконалюється паралельно з розвитком швидкості реакції. Реакція вибору пов'язана з вибором потрібної (найраціональнішого у кожному конкретному випадку) рухової відповіді з ряду можливих відповідно до зміни поведінки партнерів і суперників.

### **Зразкові вправи для розвитку швидкості рухів:**

1. Ривки і прискорення з різних початкових положень (стоячи, сидячи, лежачи) по зоровому сигналу.

2. Під час переміщення, по зоровому сигналу тренера:
  - підкидання м'яча – імітація верхньої передачі м'яча з подальшим падінням перекочунням назад на спину;
  - підняття м'яча – імітація блокування;
  - кидок м'яча вниз – імітація прийому м'яча знизу з падінням.
3. Ривки і прискорення (по сигналу) з подоланням опору амортизатора.
4. Імітаційні вправи по техніці гри.
5. Нападаючі удари на 4 (3, 2) зони з розгону від трьохметрової лінії.
6. Блокування нападаючих ударів в зонах 4 (2) і 3 одним гравцем.

### **Методи розвитку швидкості**

1. Повторний метод. Суть методу зводиться до повторного виконання вправ з максимальною швидкістю. Так, для розвитку швидкості реакції рекомендується повторно у відповідь на сигнал швидко виконувати або наперед обумовлені, або продиктовані обстановкою рухові дії.

Показники навантаження:

Тривалість однієї вправи (серії) – від 5 до 10-15 с., інтенсивність – максимальна, інтервал відпочинку – до 1-1,5 хв, кількість серії в одному занятті – до 4-6 разів (до моменту зниження швидкості виконання).

2. Ігровий метод. Виконання вправ на швидкість в рухомих іграх і спеціальних естафетах.

3. Метод змагання. Виконання вправ або технічних прийомів з максимальною швидкістю в умовах змагань. Наприклад, стоячи на трьохметровій лінії, виконують імітацію нападаючого удару із зон 4 (2), з подальшим швидким поверненням на вихідну позицію. Перемагає той, хто за 30 с виконає більше вправ в нападаючому ударі.

### **Методичні рекомендації при виконанні вправ на швидкість рухів**

1. Вправи для розвитку швидкості рухів слід виконувати після відповідної підготовки організму до майбутньої роботи, тобто після

виконання бігових і загальнорозвивальних вправ, оскільки вправи на швидкість виконуються в максимальному темпі.

2. Вправи, сприяючі розвитку швидкості, не слід виконувати в стані стомлення. Тому вправи на швидкість слід включати в першу половину тренувального заняття.

3. Дозування вправ повинне бути невеликим, але застосовувати їх доцільно на кожному тренуванні.

4. Вдосконаленні якості швидкості повинна займати робота, направлена на розвиток сили (головним чином динамічної), гнучкості, а також на навчання довольному розслабленню м'язів.

**Витривалість** – це здатність організму протистояти стомленню або здатність тривалому виконанню якої-небудь діяльності без зниження її ефективності.

Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Здібність до тривалої і безперервної динамічної роботи помірної потужності, в якій бере участь весь м'язовий апарат, характеризує так звану загальну витривалість. Загальна витривалість служить базою для розвитку різних видів спеціальної витривалості волейболістів.

У практиці волейболу розрізняють стрибкову, швидкісну і ігрову витривалість – специфічні прояви спеціальної витривалості.

Особливу увагу слід приділяти розвитку у волейболістів стрибкової витривалості – здібності до багатократного виконання стрибкових ігрових дій з максимальними зусиллями.

Для розвитку стрибкової витривалості використовують наступні засоби: стрибкові вправи з тим, що обтяжило, імітаційні стрибкові вправи і вправи по техніці гри.

### **Зразкові вправи для розвитку стрибкової витривалості**

1. Багатократні кидки і лов набивного м'яча (вагою до 3 кг) в стрибку.
2. Багатократні стрибки з місця (з розгону) максимальної висоти з імітацією нападаючого удару.

3. Стрибки на піднесення заввишки 80-100 см (60-80 см для жінок).
4. Імітація блокування.
5. Гравець послідовно імітує нападаючий удар і блокування (удар – два блоки), після чого швидко відходить на лінію нападу, щоб знов виконати вправу.
6. Гравець, розташовуючись у сітки, виконує імітацію нерухомого (рухомого) блокування, протягом 1-1,5 хв, після чого із зони 4 (2, 3) слідує імітація нападаючого удару з розгону від трьохметрової лінії протягом 1-1,5 хв.

### **Методи тренування вибухової витривалості**

- повторний;
- інтервальний;
- колові змагання.

Показники навантаження:

- тривалість однієї вправи (серії) – до 3 хв;
- інтенсивність – максимальна або близька до максимальної;
- інтервал відпочинку – до 2-3 хв;
- кількість серій в одному занятті – до 4-6 разів.

Швидкісна витривалість – це здатність волейболіста виконувати технічні прийоми і переміщення з високою швидкістю впродовж всієї гри.

### **Зразкові вправи для виховання швидкісної витривалості:**

1. Біг “ялиночкою” на одній стороні майданчика (92 м).
2. Імітація рухомого блокування по всій довжині сітки.
3. Човниковий біг (старт від передньої лінії до лінії нападу і назад з торканням руками).
4. Те ж, що і вправа 3, але з падінням на лініях.
5. Ривок від лицьової лінії до трьохметровою з подальшим падінням, імітація нападаючого удару, і назад
6. Нападаючий удар із зони 4 (2, 3).



7. Всі види бігових естафет.

### **Методи тренування швидкісної витривалості**

- повторний,
- інтервальний,
- змагання.

Показники навантаження:

- тривалість однієї вправи (серії) – до 20-30 с;
- інтенсивність – максимальна;
- інтервал відпочинку – 1-3 хв;
- кількість серій в одному занятті – 3-5.

Ігрова витривалість – здатність волейболіста вести гру у високому темпі без зниження ефективності виконання технічних прийомів.

### **Зразкові вправи для виховання ігрової витривалості**

1. Імітація рухомого блокування через 3 кроки – падіння (будь-яким способом) – імітація нападаючого удару з розгону – блокування і т. д. по всій довжині сітки – до 4 разів.

2. Ривок від лицьової лінії до трьохметровою з подальшим падінням і назад – до 10 разів.

3. Стрибки на максимальну висоту з діставанням предмету (з розгону) – до такого стану поки не зможеш дістати предмет – 3-4 рази.

4. Ривок 6 м, перекид вперед, падіння, ривок 6 м, 10 стрибків з глибокого присіду 3-4 рази.

### **Методи тренування ігрової витривалості**

- інтервальний,
- ігровий,
- змагання.

Показники навантаження:

Загальна тривалість тренувальної гри і її інтенсивність в одному занятті (в порівнянні з навантаженнями, змагань) – деяке їх перевищення.

Наприклад, проведення ігор з великою кількістю партій (6-9), неповними складами (5x5, 4x4), використання в паузах між партіями вправ високої інтенсивності. Скорочення інтервалів відпочинку між партіями.

### **Методичні рекомендації при тренуванні витривалості**

1. Тривалість, а також інтенсивність фізичних вправ необхідно збільшувати згідно принципам фізичного виховання поступово.

2. Загальна тенденція навантажень у вправах на витривалість виражається, з одного боку, в збільшенні тривалості роботи або кількості повторень, а з іншого боку – в підвищенні інтенсивності навантаження.

3. Між тривалістю роботи і часом відновлення працездатності, після даної роботи існує пряма залежність. За інших рівних умов, чим більша тривалість роботи, тим більший час, необхідне для відновлення працездатності.

4. Окрім оптимального інтервалу, в процесі виховання витривалості застосовується і скорочений інтервал відпочинку. Останній характерний для інтервального методу вправи.

**Гнучкість** – це здатність спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою. Ця якість визначається розвитком рухливості в суглобах. В процесі багаторічної підготовки волейболістів виховання гнучкості можна розділити на три етапи:

1. Етап загального розвитку рухливості в суглобах.
2. Етап спеціалізованого розвитку рухливості в суглобах.
3. Етап підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні.

Завданням першого етапу є не тільки підвищення загального рівня розвитку рухливості в суглобах, але і зміцнення самих суглобів, а також поліпшення еластичності властивостей і створення міцності м'язів і зв'язок.

Завданням другого етапу є розвиток необхідної амплітуди в тих рухах, які сприяють якнайшвидшому оволодінню технікою гри у волейбол.

Завданням третього етапу є підтримка в суглобах раніше досягнутої рухливості. Засобами розвитку рухливості в суглобах є вправи на розтягання.

Всі вказані вправи забезпечують приріст рухливості в суглобах.

Серед фізичних якостей **спритність** займає особливе положення: вона має багатообразні зв'язки з іншими якостями і тому носить комплексний характер. Під спритністю розуміють здатність опановувати новими рухами, а також уміння швидко перебудувувати рухову діяльність відповідно до вимог змінної обстановки.

Основними засобами розвитку спеціальної спритності є акробатичні, імітаційні і вправи по техніці гри.

### **Зразкові вправи для розвитку спритності**

1. Передача в парах, після передачі перекид.
2. Прийом м'яча з подальшим падінням.
3. Гра в захисті – в трійках (один проти двох).
4. Самостраховка після виконання блокування.
5. Стрибок з підкидного містка з подальшим нападаючим ударом через сітку (м'яч накидає партнер).
6. Передача над собою, поворот на 360°, передача партнеру.
7. Стрибки через перешкоду з виляском над головою, з поворотами.

### **Методи розвитку спритності**

Для розвитку спритності необхідно:

1. Ускладнення раніше засвоєних вправ.
2. Освоєння вправ в ліву і праву сторони, лівою і правою руками. Це стосується також навчання техніці гри і вдосконалення навичок.
3. Посилення протидій тих, що займаються в парних і групових вправах.
4. Зміна просторових меж (у знайомих вправах і іграх змінюються межі майданчика, величина дистанції, число гравців і т. п.).

5. Зміна швидкості або темпу рухів. Наприклад, гра в крузі двома, трьома м'ячами.

6. Перемикання з одного руху на інший. Наприклад, почергове виконання блокування і нападаючого удару.

### **Методичні рекомендації при тренуванні спритності**

1. Вправи, направлені на розвиток спритності, доцільно застосовувати відносно короткими серіями і з невеликою кількістю повторень в одному занятті: вони швидко стомлюють нервову систему і перестають надавати те, що тренує дію.

2. Розвиток спритності повинен вестися у напрямку виконання рухів, щодо просторової точності, при виконанні вправ у відносно повільному (зручному) темпі.

Найбільш актуальною проблемою у волейболі в даний час є розвиток **стрибучості**. Високий рівень стрибка дає можливість волейболісту ефективно виконувати такі технічні прийоми, як нападаючий удар, блок і подачу в стрибку.

Стрибучість – це комплексна якість, основу якої складає сила і швидкість м'язових скорочень з оптимальною амплітудою рухів.

Як відомо, основу стрибучості складають сила і швидкість м'язових скорочень. При розвитку сили і швидкості скорочення м'язів ніг особливу увагу необхідно приділити розгиначам стегна, гомілки і згиначам стопи.

Особливо необхідно підкреслити, що стрибучість визначається здібністю нервово-м'язового апарату до швидкості прояву максимального зусилля (тобто за мінімальний відрізок часу проявити максимальну силу). При виконанні вправ не слід забувати про можливо допустимі на організм волейболіста навантаження залежно від віку і його фізичної підготовленості, а також про те, що вправи повинні бути швидко-силового характеру (присідання і швидке вставання або виплигування і т. д.). Кут згинання в колінах повинен бути 90-120°.

Для розвитку стрибучості в основному користуються наступними методами:

- повторний метод, метод неграничних зусиль (30-50 %);
- метод колового тренування із застосуванням вправ на обтяження, і різних стрибкових вправ (6-8 станцій);
- метод короточасних зусиль (80-95 % від максимуму);
- метод “повністю”;
- метод ігрових змагань.

Для розвитку стрибучості в групах попередньої і початкової підготовки можна рекомендувати наступні вправи. Стрибок у висоту з місця, відштовхуючись двома ногами:

а) з глибокого присіду:

- за допомогою рук 6-8 разів (4-5 підходів);
- без допомоги рук 6-8 разів (4-5 підходів);
- з обтяженням 3 кг 4-6 разів (3-4 підходи);

б) з присіду (кут між стегном і гомілкою 90°):

- без обтяження 6-8 разів (5-6 підходів);
- з обтяженням 4 кг 4-6 разів (4-5 підходів);
- з партнером на плечах у гімнастичної стінки – 3-5 разів (2-3 підходи);

в) з присіду (кут між стегном і гомілкою 120°):

- без обтяжень 8-10 разів (5-6 підходів);
- з обтяженням до 5 кг 4-6 разів (4-5 підходів);
- з партнером на плечах стоячи біля стіни 3-5 разів (2-3 підходи).

Виплигування на одній нозі (“пістолет”) з глибокого присіду:

- за допомогою рук 4-5 рази (4-5 підходів);
- без допомоги рук 3-4 рази (4-5 підходів);
- з обтяженням до 2-4 кг 2-3 рази (2-3 підходи).

Стрибки в глибину (з предмету 40-50 см), з подальшим виплигуванням вгору, дістаючи який-небудь предмет на максимальній висоті, або стрибок на предмет заввишки 30-35 см, 10 разів, 3-4 підходи. Обов’язково треба давати

вправи на швидкість – пробіжки окремих невеликих відрізків, а також човниковий біг 3x3, 3x4 і т. д.

В навчально-тренувальних групах можна використовувати вказані вправи, збільшуючи тільки кількість повторень (до 10-12), кількість підходів (до 6-8), висоту предметів до 50-60 см, вагу навантаження до 8-10 кг, також можуть бути додані вправи з штангою вагою до 30-35 кг. Слід застосовувати стрибки в довжину на одній (до 5 стрибків) і двох ногах (до 10 стрибків). При цьому повинна дотримуватися одна умова – виконувати стільки стрибків на одній нозі, скільки і на іншій, щоб уникнути порушень при зрощенні тазових кісток. Долучаються вправи з штангою (50-60 % від максимального), якщо вправи виконуються на двох ногах, і до 30 % максимальної ваги, якщо вправи виконуються на одній нозі (мається на увазі присідання з подальшим виплигуванням і стрибки). Відрізки на швидкість переміщень збільшуються до 9-12 м.

Значне місце в системі фізичної підготовки волейболістів повинно бути відведено вихованню **м'язової сили** – здібності долати опір або протидіяти йому шляхом м'язової напруги. Виховання сили з урахуванням рухової специфіки гравця – одна із сторін спеціальної підготовки волейболіста. Волейболісту необхідно розвивати “вибухову” силу (динамічну силу в швидких рухах), тобто здатність проявляти велику силу в найменший час. Тому спеціальне силове тренування, направлене перш за все на виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів.

### **Зразкові вправи для розвитку сили і швидкісно-силових якостей**

Вправи з обтяженням:

1. Колові рухи (згинання і розгинання, відведення і приведення в променевоzap'ястних (ліктьових, плечових) суглобах з гантелями в руках.

2. Кидки набивних м'ячів двома (однією) руками, різними способами (акцент на русі кисті), з різних початкових положень, з поступовим збільшенням відстані.

3. Передача зверху двома руками набивних м'ячів.

4. Виконання нападаючого удару з обтяжуванням на руках (ногах), стоячи на місці і в стрибку.

5. Колові рухи тулубом з обтяженням.

Вправи в подоланні власної ваги тіла:

1. Пересування в упорі лежачи (сидячи) різним способом.

2. Підняття і опускання тулуба з положення сидячи (на підлозі, на гімнастичній лаві і ін.), руки за головою (ноги утримує партнер).

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на гімнастичній лаві, на підлозі).

4. Віджимання на пальцях з упору лежачи, ноги на піднесенні.

5. Стрибки на максимальну висоту з діставанням предмету (з розгону, з місця).

### **Методи розвитку сили і швидко-сило-вих якостей**

1. Метод максимальних зусиль. При використанні даного методу граничною тренувальною вагою вважається така, яку може підняти спортсмен без зайвої емоційної напруги. Граничні зусилля (90 % від максимальної ваги) виконуються не більше одного разу в одному підході, близько граничний (80 % від max) – до трьох разів.

Основні компоненти навантаження:

- формат обтяження – 80-90 % від max ваги;
- тривалість однієї серії – 1-3 повторення;
- паузи відпочинку між серіями – 2-2,5 хв;
- кількість серій в одному занятті 2-3.

2. Повторний метод – багатократне виконання вправи з неграничним обтяженням з граничною швидкістю, тобто в максимальному темпі.

Показники навантаження:

- величина того, що обтяжило – 50-70 % від max;
- інтенсивність – максимальна;
- тривалість однієї серії – 8-10 разів;

- паузи відпочинку між серіями – 1,5-2,0 хв;
- кількість серій в одному занятті – 3-5.

3. Зв'язаний метод. Характеризується розвитком сили і швидкісно-силових якостей при багатократному виконанні технічного прийому. Наприклад, виконанням нападаючого удару з обтяженням на руках.

Показники навантаження:

- величина того, що обтяжило – 1-2 кг;
- інтенсивність – максимальна;
- тривалість однієї серії – 10-15 разів;
- паузи відпочинку між серіями – 1,5-2,0 хв;
- кількість серії в одному занятті – 3-4.

4. Метод колового тренування. Організовується 6-12 “станцій”. Вправи підбираються так, щоб до роботи послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуалізовані для кожного волейболіста (по кількості раз за часом). За спрямованістю колове тренування буває силовим, швидкісно-силовим і на поєднання швидкісно-силової і технічної підготовки.

#### **Методичні рекомендації при виконанні вправи силового і швидкісно-силового характеру**

1. Кількість повторення в одній вправі – невелике (до 10-15 разів). Інакше удосконалюватиметься не здібність волейболіста до швидкісно-силових зусиль, а витривалість.

2. Що стосується кількості серій, характеру і тривалості пауз між ними протягом одного заняття, то вони повинні бути індивідуалізовані.

3. Вправи, що розвивають силу і швидкісно-силові якості необхідно чергувати з виконанням вправи на розслаблення і на гнучкість. Ці вправи є ефективною формою активного відпочинку.

4. Доцільно чергувати активну і пасивну форму відпочинку при виконанні силових і швидкісно-силових вправ.



## Література

1. Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука. – 2000. – 368 с.
2. Грищенко Л. К. Основы навчання гри у волейбол: Навчально-методичний посібник / Л. К. Грищенко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2016. – 194 с.
3. Железняк Ю. Д. Волейбол: Учебник для ИФК / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – М.: ФиС, 1991. – 239 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2004. – 583 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт , 2005. – 820 с. : ил.

## БАСКЕТБОЛ

### Історія розвитку баскетболу

Баскетбол (англ. Basket – корзина, ball – м'яч) – спортивна командна гра з м'ячем. В баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти польових гравців (всього в кожній команді по 12 чоловік, заміни не обмежені). Мета кожної команди – закинути руками м'яч в кільце з сіткою



(кошик) суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в свою корзину. Кошик знаходиться на висоті 3,05 м від підлоги (10 футів). За м'яч, закинутий з ближньої та середньої дистанцій, зараховується два очка, з далекої (через 3-х очкової лінії) – три очка; штрафний кидок оцінюється в одне очко. Стандартний розмір баскетбольного майданчика – 28 м в довжину і 15 м – в ширину. Баскетбол – один з найпопулярніших видів спорту в світі. Баскетбол входить до програми Олімпійських ігор з 1936 року (винахідник гри Джеймс Нейсміт був там в якості гостя). Регулярні чемпіонати світу з баскетболу серед чоловіків проводяться з 1950 року, серед жінок – з 1953 року, а чемпіонати Європи – з 1935 року. В Європі проводяться міжнародні клубні змагання: Євроліга, Єврокубок, Кубок виклику ФІБА.

Найбільшого розвитку ця гра досягла в США: чемпіонат Національної баскетбольної асоціації (НБА) більше 50 років є найсильнішим національним клубним турніром в світі. Баскетбол вважається національним видом спорту у Литві.

Ідея цієї гри у нього зародилася ще в шкільні роки, коли діти грали в старовинну гру “duck-on-a-rock” ( “Качка на камені”). Сенс цієї популярної в той час гри полягав у наступному: підкидаючи невеликий камінь, необхідно було уразити їм вершину іншого каменю, більшого за розміром.

Гра, що отримала назву “баскетбол”, лише віддалено нагадувала сучасний вид спорту. Ведення м'яча не існувало, гравці тільки перекидали його один одному, стоячи на місці, і прагнули потім закинути в корзину, причому виключно обома руками знизу або від грудей, а після вдалого кидка один з гравців забирався на приставлені до стіни сходи і витягував м'яч з корзини. Метою доктора Нейсмита було створити грусама колективну, в яку можна було б залучити одночасно велику кількість учасників, і цьому завданню його винахід відповідав повною мірою.

У 1892 році викладачем фізкультури Сміт-коледжу в Нортгемптоні (Массачусетс) Сенді Беренсон були розроблені перші правила жіночого баскетболу. Перші етапи розвитку баскетболу пов'язані з його поширенням в навчальних закладах США – школах і коледжах. Ще до початку ХХ століття гра досить швидко набула певну популярність не тільки в Сполучених Штатах, але і в Канаді. У 1898 році була зроблена перша спроба створити професійне об'єднання – Національну баскетбольну лігу, – однак вона проіснувала лише п'ять років. Після Першої світової війни відповідальність за правила і керівництво взяли на себе дві аматорські організації: Національна асоціація студентського спорту і Любительський спортивний союз. Активну роль в популяризації баскетболу грав в той час і його безпосередній творець, Дж. Нейсміт.

На початку ХХ століття почали оформлятися перші професійні баскетбольні команди. У 1946 році виникла Баскетбольна асоціація Америки (БАА). Перший матч під її егідою відбувся 1 листопада того ж року в Торонто (Канада) між командами Toronto Huskies і New York Knickerbockers. По закінченні трьох ігрових сезонів, в 1949 році, асоціація об'єдналася з Національною баскетбольною лігою США, в результаті чого була утворена Національна баскетбольна асоціація (NBA). До середини століття баскетбол отримав широке поширення в освітніх установах, ставши там одним з ключових видів спорту, і в результаті цього пропорційно зріс інтерес і до професійного баскетболу.

## **Планування та організація навчальних занять з баскетболу**

Планування є умовою і важливим засобом удосконалення навчального процесу, який передбачає наявність у ВНЗ навчальної документації з розподілом навчального матеріалу. Планування навчального матеріалу з баскетболу охоплює комплекс засобів, спрямованих на досягнення одного з основних завдань – зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка студентів.

Програма з фізичного виховання для студентів академічних груп передбачає варіативний модуль “Баскетбол”. Планування у навчальному процесі засобів баскетболу повинно деталізувати обсяг навчальних годин на загальну, спеціальну, фізичну, технічну і тактичну підготовки відповідно до ступеня складаності навчального матеріалу.

Метою модулю “Баскетбол” є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я студентів, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Головне завдання процесу навчання – це оволодіння руховими навичками і спеціальними знаннями. Студенти вивчають правила гри, техніку і тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Чітке планування навчального процесу – одна з важливих умов досягнення поставлених завдань. Воно мусить відбуватися відповідно до загальних принципів і методів системи фізичного виховання.

### **Основи методики навчання баскетболу**

#### **Фізична підготовка**

Участь баскетболіста у змаганнях вимагає розвитку фізичних якостей і оволодіння такими важливими руховими навичками, як біг, стрибки, метання. Тільки у цьому разі з'явиться можливість засвоїти техніку і тактику гри та результативно застосовувати їх у змаганнях.

Різноманітний зміст ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку усіх основних фізичних якостей та досконалої функціональної діяльності організму.

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою гри та спортивні досягнення. Добре фізично підготовлені спортсмени володіють більш стійкою психікою та здатністю долати психічне напруження. Високі функціональні можливості дозволяють легше долати втому та здобувати перевагу над суперником.

Фізична підготовка в баскетболі складається з загальної та спеціальної підготовки.

Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності гравців.

Для загального розвитку широко використовуються вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гантелі), акробатичні, метання (гранати, набивні м'ячі), стрибки у довжину і висоту, багатоскоки, біг на різні відстані, біг з перешкодами, кроси. Усі вправи слід добирати з урахуванням індивідуальних особливостей.

**Спеціальна фізична підготовка** – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних спроможностей баскетболістів, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість підвищує ефективність техніко-тактичних дій, сприяє зростанню психічної готовності та досягненню високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Для розв'язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для усіх головних вправ координацією,

напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру: спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших видів спортивних ігор і безпосередньо сама гра у баскетбол. При цьому переважне значення мають не стільки самі вправи, скільки методика їх використання.

Вплив вправ на організм людини регулюється ступенем напруження, кількістю повторень, тривалістю та змістом відпочинку.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості гравців, тому до неї слід переходити лише після досягнення достатнього рівня загального фізичного розвитку.

### **Технічна підготовка**

**Пересування, зупинки і повороти.** Зазначена група прийомів, побудована на якісній роботі ніг і є фундаментом в оволодінні іншими прийомами баскетболу. Пересування здійснюється кроком, бігом і стрибками. Відбувається по прямій, діагоналям, дугам тощо. Найбільш характерним способом пересування у грі є прискорення на короткі відстані у різних напрямках у сполученні з зупинками, поворотами, стрибками. Біг виконується м'якими кроками з постановкою ноги на всю стопу або перекатом з п'ятки на носок.

Стрибки здійснюються поштовхом однієї або двох ніг. Однією ногою у русі і двома ногами з ігрової стійки за рахунок енергійного руху ніг і руху руками вперед-вверх.

Зупинки здійснюються кроком або стрибком. Під час зупинки кроком гравець, не порушуючи ритму бігу, виконує більш широкий останній крок, потім, згинаючи опорну ногу, виставляє махову вперед і гасить інерцію руху тіла.

Виконання зупинки стрибком передбачає відштовхування однією ногою і виконання м'якого стрибка уперед. Під час польоту зігнуті ноги випереджають тулуб і фіксуються на підлозі одночасно або одна раніше іншої.

Повороти виконуються у різні сторони (уперед, назад) з опорою на одну ногу. Ноги при цьому напівзігнуті, довжина випаду може бути різною і м'яч відводиться у бік тієї сторони, куди гравець зробив випад.

**Ловіння м'яча.** Ловіння м'яча виконується однією і двома руками на різній висоті (м'яч, що летить низько – нижче коліна; м'яч, що летить на середній висоті – на рівні грудей; м'яч, що летить високо – вище голови), а також тих, що котяться і після відскоку від підлоги (рис.1).

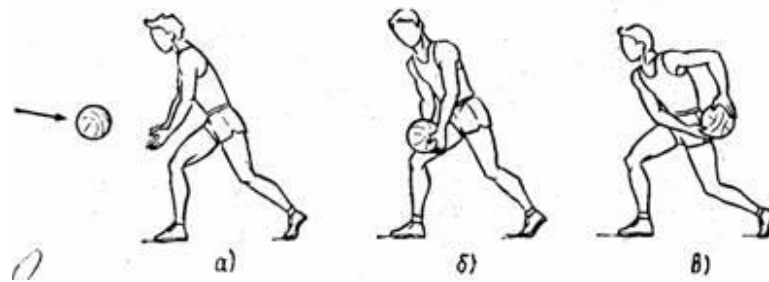


Рис. 1. Ловіння м'яча, що летить низько

Під час ловіння м'яча гравець розкриває кисті рук у вигляді полусфери, руки напівзігнуті. Як тільки м'яч торкнеться кінчиків пальців, гравець міцно схоплює його і згинає руки, наближаючи їх до тулубу. М'ячі, що летять високо зустрічаються випрямленими руками. Напрямок руху рук залежить від висоти і траєкторії польоту м'яча (рис. 2).

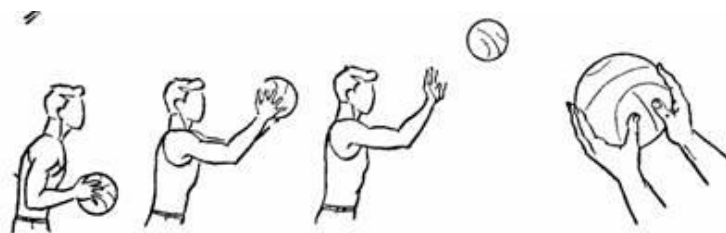


Рис. 2. Ловіння м'яча двома руками

Для ловіння м'яча після відскоку від підлоги кисті рук розкриті вниз таким чином, що великі пальці знаходяться зверху і спрямовані один на одного. М'яч зустрічається руками на початку відскоку.

Найбільш складною є ловіння м'яча однією рукою, яке застосовується для оволодіння м'ячем, що летить високо, у бік від гравця або того, що котиться по підлозі (рис. 3).



Рис. 3. Ловіння м'яча, що летить у бік від гравця

Вивчення техніки ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. Студенти шикуються в дві шеренги обличчям один до одного і виконують по чергово спочатку одна шеренга, а потім друга наступні вправи:

а) з вихідного положення основна стійка, покласти руки на м'яч який лежить біля ступнів, кисті рук розташувати відповідно до техніки ловіння м'яча, підтягнути руки до грудей, згинаючи руки в ліктях, випрямити руки покласти м'яч до ступнів ніг;

б) студенти розташовуються парами на відстані прямих рук один від одного і по чергово вкладають м'яч у руки один одному, виконуючи при цьому техніку рухів, характерну для ловіння м'яча;

в) партнери кидають м'яч один одному будь-яким способом, ловіння виконується відповідно до техніки.

Вдосконалення техніки ловіння та передачі м'яча однією рукою:

а) у кожного студента м'яч. Виконують передачу в стіну з відстані 2-3 м однією рукою від плеча і ловлять однією рукою;

б) те ж саме, але зміна відстані, відступаючи і наближаючись до стінки;

в) те ж саме, але виконується біг на місці;

г) виконується в парах передача і ловіння м'яча однією рукою, друга за спиною;



- д) те ж саме, але виконується двома м'ячами одночасно;
- е) студенти шикуються в декілька колон і виконують ловіння і передачу м'яча однією рукою при зустрічному русі;
- є) передача в парах з переміщенням вперед через зал із завершуючим кидком у кільце (передача і ловіння виконуються однією рукою).

*Передачі м'яча.* Існують дві великі групи передач м'яча: передача двома руками і передача однією рукою.

Передача м'яча двома руками розподіляється на: передачу м'яча двома руками від грудей, двома руками зверху, двома руками з лівої сторони і з правої сторони, двома руками знизу.

Основним видом є передача м'яча двома руками від грудей. Для її виконання гравець тримає м'яч перед грудьми, руки зігнуті, лікті опущені вниз. Замах виконується невеликим коловим рухом рук до вихідного положення, після чого виконується швидке випрямлення рук уперед, яке закінчується активним рухом кистей. Для підвищення швидкості руху м'яча використовують одночасне розгинання ніг або крок уперед.

Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Студенти шикуються в дві шеренги обличчям один до одного і виконують такі вправи:

- а) імітація передачі м'яча двома руками від грудей з кроком вперед (без м'яча);
- б) почергове викидання м'яча в руки партнера з кроком вперед;
- в) імітація передачі м'яча двома руками від грудей, випускаючи м'яч з рук;
- г) передача м'яча в стіну з відстані 2-3 м двома руками від грудей.

Спочатку виконує одна шеренга, а потім друга.

Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху:

- а) передача м'яча двома руками зверху в парах на місці;
- б) передача м'яча двома руками зверху в трійках зі зміною місця.

Студенти розташовуються трикутником, м'яч у гравця, який знаходиться на

вершині трикутника. Він передає м'яч двома руками зверху гравцю, який знаходиться з правого боку, сам переміщується на нове місце, отримує передачу, передає її партнеру, який знаходиться зліва, а сам біжить до партнера на право і т. д.(рис. 4);

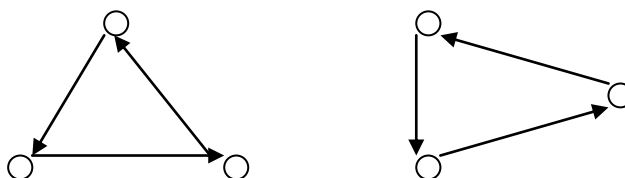


Рис. 4. Передача м'яча двома руками зверху в трійках зі зміною місця

в) зустрічна передача м'яча двома руками зверху. Студенти розташовуються в колони і виконують зустрічні передачі в русі двома руками зверху на різних рівнях за завданням (на рівні грудей, на рівні голови, вище голови).

Передача однією рукою застосовується для посилення м'яча на різну відстань. Для її виконання гравець, переклавши м'яч на одну руку і підтримуючи його другою, виконує замах. Після цього він швидко випрямляє руку з різким рухом кистей у визначеному напрямку.

Передачі м'яча виконуються як на місці, так і в русі. Тому на заняттях необхідно проводити тренування у певній послідовності з використанням різної відстані, темпу і ритму виконання.

*Ведення м'яча.* Під веденням м'яча розуміється послідовні удари (поштовхи) м'яча об підлогу однією рукою. Воно виконується на місці і в русі. Це основний спосіб індивідуального пересування гравця з м'ячем. Використовується високе і низьке ведення м'яча з урахуванням ігрових обставин. До основних характеристик ведення м'яча необхідно віднести: швидкість, висоту відскоку, напрямок.

Вдосконалення техніки ведення м'яча зі зміною швидкості переміщення:

а) студенти шикуються в дві шеренги за лицевою лінією, біля кожного м'яча. Викладач займає місце біля лицевої лінії на протележній стороні залу. Студенти по чергово (спочатку одна шеренга, а потім друга) виконують ведення м'яча, змінюючи швидкість переміщення за сигналом викладача: рука вперед – ведення кроком; рука догори – ведення під час бігу; рука вниз – зупинка і ведення на місці. Якщо сигнали подаються правою рукою, ведення виконується правою рукою і навпаки. Після того, як обидві шеренги виконали вправу в одному напрямку, викладач переходить на іншу сторону залу і вправу виконують в протележному напрямку (рис. 5);

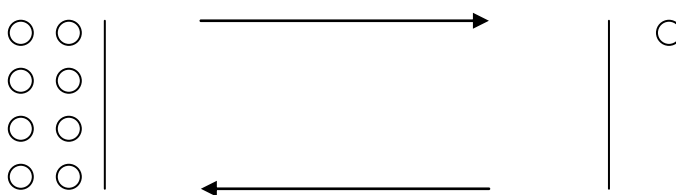


Рис. 5. Ведення м'яча

б) студенти виконують ведення м'яча в колоні вздовж ліній, які обмежують майданчик, зі зміною ведення м'яча за сигналом викладача: руки опущені – ведення під час бігу в помірному темпі; рука піднята – ведення стоячи на місці; дві руки підняті – прискорення; сигнал свистком – повернутися на 180° і виконати ведення в протилежному напрямку іншою рукою (рис. 6);

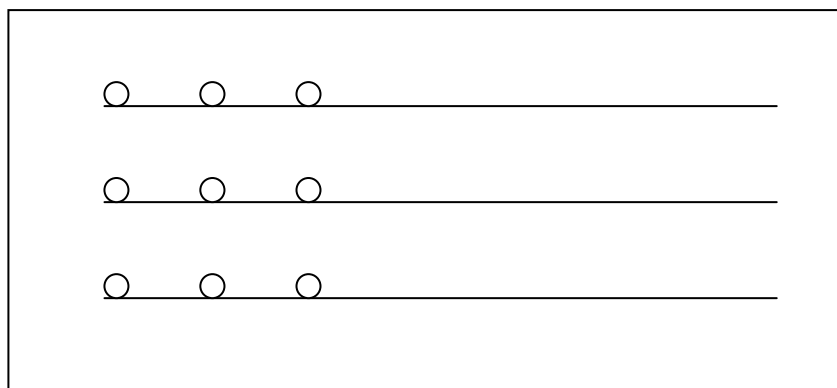


Рис. 6. Ведення в протилежному напрямку

г) гра “Квач з веденням”. Студенти діляться на групи по 7-10 осіб, у кожного м’яч. Один гравець, виконуючи ведення, наздоганяє іншого і, торкаючись, передає квача. У грі беруть участь відразу дві групи, кожна на своїй половині залу. Викладач періодично подає команду для виконання ведення тільки правою або лівою рукою.

Вправи для вдосконалення техніки ведення м’яча зі зміною напрямку:

а) у кожного студента м’яч. Розташовуються на лінії трьох кіл майданчика і за сигналом починають ведення м’яча по колу вправо, по другому сигналу – вліво і т.д.

б) студенти в парах грають в квача з веденням, використовуючи цілий зал (звернути увагу на необхідність зорового контролю за іншими студентами).

*Кидки м’яча у кошик.* Це той технічний прийом, від якості якого залежить у кінцевому рахунку успіх у грі. Вони виконуються з різної відстані і змінюються за характером з місця, у русі, у стрибку. Розрізняють кидки однією і двома руками з різних вихідних положень.

Кидок м’яча двома руками зверху застосовується з місця. Руки тримають м’яч над головою і кидок виконується за рахунок різкого розгинання обох ніг і рук.

Кидок однією рукою з місця від плеча виконується з положення, де ноги напівзігнуті і попереду нога однойменна з рукою, яка виконує кидок. М’яч тримається однією рукою біля плеча, друга підтримує його знизу. Розгинаючи ноги і руки студент виконує кидок м’яча у визначеному напрямку.

Вдосконалення техніки кидка м’яча в кошик двома руками від грудей:

а) студенти розташовуються у колони по 3-4 особи перед кільцем, відстань 3-5 м, за завданням і по черзі виконують кидки м’яча в кошик. Той, хто виконав кидок, підбирає м’яч, передає наступному і стає в кінець колони. Методичні вказівки: вправа проводиться у вигляді змагання між окремими колонами на найшвидше попадання зазначеної кількості м’ячів у кошик;

б) студенти розподіляються на групи по три особи, на групу отримують два м'ячі. Кожен виконує кидок у кошик двома руками від грудей. Методичні вказівки: вправи проводяться у вигляді змагань між групами "Хто швидше заб'є 10 м'ячів", після чого колони переходять до наступного кошика і розпочинають знову виконувати вправу;

в) так само як попередня вправа, тільки після ловлі м'яча виконується ведення з наступною зупинкою і кидком у кошик.

Швидкість та активність ігрових дій у сучасному баскетболі значно підвищили вимоги до технічної підготовки гравців. Основними складовими технічної підготовки слід вважати:

1) досягнення високого ступеня координації одночасних рухів кінцівок і тулуба гравця в опорному і безопорному положеннях;

2) опанування усім арсеналом технічних прийомів;

3) опанування спеціального комплексу прийомів, специфічних для визначених функцій гравців у команді;

4) оволодіння «швидкісною» технікою: збільшення швидкості виконання прийомів з максимальною швидкістю пересування гравців;

5) безперервне підвищення точності виконання прийомів гри;

6) досягнення високої стабільності виконання прийомів, незалежно від психічного та фізичного станів;

7) удосконалення вміння створювати різноманітні сполучення прийомів гри.

Під час вивчення технічних прийомів доцільно ускладнювати умови їх виконання:

- сполученням прийому з пересуванням гравця;
- виконанням прийому під час пересування;
- сполученням нового прийому з раніше вивченим;
- виконанням прийому на швидкість і точність;
- виконанням різноманітних сполучень прийомів з іншими за сигналами;

- виконанням прийому з протидією.

Техніка виконання прийомів удосконалюється у рухливих, підготовчих, навчальних іграх та у змаганнях. Удосконалення прийомів у підготовчих і навчальних іграх передбачає використання тактичних знань та умінь баскетболістів. У зв'язку з цим одночасно вивчаються і тактичні особливості використання прийомів у грі.

Необхідність оволодіння прийомами гри визначає деякі особливості одночасного вивчення дій у нападі і захисті. Обидва розділи рівноцінні і мають удосконалюватися паралельно у рівній мірі. Однак конкретні прийоми нападу засвоюються все ж раніше, ніж спрямовані проти них захисні дії. Оволодіння технікою захисту є важчим процесом. Захисні дії менш цікаві і тому важко створювати у гравців почуття задоволення навіть під час їх вдалого застосування. Корисно застосовувати вправи, результат яких визначається ефективністю захисних прийомів.

Вправи на вдосконалення від дій в нападі до дій в захисті:

а) вправа виконується в парах. Один – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий переміщується майданчиком, захисник, відступаючи, зберігає дистанцію. За сигналом викладача вони міняються ролями;

б) вправа виконується як і попередня, але нападаючий переміщується з веденням м'яча, змінюючи напрям, захисник відступає. За сигналом м'яч передається партнеру і гравці міняються ролями;

в) вправи виконуються в шістках на одній половині майданчика. Три нападаючих передають один одному м'яч. Троє захисників пасивно опікують своїх нападаючих, вибираючи правильну позицію відносно м'яча і нападаючого. За сигналом трійки міняються місцями;

г) вправа виконується у п'ятірках по всьому майданчику. Нападаючі, виконуючи передачі, переміщуються із зони нападу. Захисники, вибираючи позицію, пасивно переміщуються відносно нападаючих. За сигналом нападаючі кидають м'яч у щит, повертаються в тилову зону, де виконують

роль захисників. Захисники підбирають м'яч від щита, проходять в передову зону, виконують роль нападаючих;

д) вправа виконується як попередня, але захисники діють активно, відбираючи м'яч. Якщо м'яч відібраний захисниками, вони переводять його в передню зону і команди міняються ролями.

Вправи для вдосконалення особистої системи захисту:

а) вправа виконується у четвірках. Гра в одно кільце 1x1 з двома передаючими. За сигналом гравці міняються ролями з передаючими;

б) при грі 2x2 на одне кільце (команда, яка забила м'яч продовжує нападати);

в) 3x3 4x4 5x5 залежно від кількості гравців проводиться у два кільця.

Методична вказівка: між ігровими вправами, враховуючи їх велику інтенсивність, рекомендується робити паузи, заповнюючи їх виконанням штрафних кидків або другими кидковими вправами малої інтенсивності.

На етапі вдосконалення техніки гри передбачають:

- багаторазове повторення прийомів у різноманітних ігрових ситуаціях з відповідною варіативністю їх виконання;
- виконання прийомів в умовах значного дефіциту часу;
- тренування на фоні значного стомлення, емоційних та психологічних впливів;
- тренування з урахуванням вибраних тактичних комбінацій;
- використання активної протидії захисників під час гри.

Удосконаленню техніки окремих прийомів гри і розвитку спеціальних якостей, необхідних для оволодіння конкретними прийомами, сприяє застосування спеціальних пристроїв і тренажерів.

Опанування техніки гри починають з оволодіння прийомами нападу. Насамперед вивчається робота ніг і стійка, біг, стрибки, зупинки, повороти і різні їх сполучення. Одночасно з цим засвоюється ловля двома руками, передача двома руками і однією рукою, кидки у кошик з місця, ведення

м'яча, кидки у русі однією рукою, кидки у стрибку і різноманітні сполучення цих прийомів.

На етапі вдосконалення вивчаються складні прийоми, що вимагають високої координації рухів і спеціальної фізичної підготовленості: ловля однією рукою, приховані передачі, добивання м'яча і кидки зверху вниз, фінти у безопорному положенні, ведення м'яча з переводами, поворотами, зміною темпу.

Оволодіння захисними діями також починається зі стійки і особливостей пересування. Згодом вивчається оволодіння м'ячем: виривання, вибивання, накривання, перехоплення м'яча та фінти. Під кидковою підготовкою розуміють: вивчення техніки усіх способів кидків і оволодіння вмінням до варіацій залежно від характеру протидії; вдосконалення у кидках, що найбільш ефективно виконують гравці з урахуванням їх індивідуальних особливостей та ігрових амплуа в команді; розвиток стабільності і точності у різноманітних ігрових ситуаціях, особливо під час жорсткої протидії на фоні втоми та емоційного напруження.

### **Тактична підготовка**

Найскладнішим розділом навчального процесу є тактична підготовка. Тактична майстерність баскетболістів визначається рівнем тактичного мислення гравців та їхнім вмінням ефективно взаємодіяти з партнерами по команді. Розвиток тактичного мислення та оволодіння колективними взаємодіями за своєю організацією та добором необхідних засобів є найбільш складними. Головні завдання тактичної підготовки:

- вивчення загальних теоретичних закономірностей тактики і тенденцій її розвитку у сучасному баскетболі;
- удосконалення інтенсивності, гнучкості та глибини тактичного мислення;
- оволодіння основами тактики індивідуальних, групових і командних дій;
- удосконалення тактичної майстерності у виконанні прийомів,



оволодіння варіантами і системами, що відповідають можливостям окремих гравців і команди у цілому;

- формування вміння втілювати розроблений план у змагальній діяльності, незалежно від ситуацій, що раптово виникають;

- оволодіння здатністю вміло варіювати різними комбінаціями та системами під час гри.

Ці завдання розв'язуються у два етапи. На першому – вивчають загальні питання тактики та її зміст, розвивають тактичне мислення, вивчають і вдосконалюють основні тактичні прийоми і варіанти дій, системи гри. На другому етапі вирішують більш складні завдання: вивчають досвід найсильніших команд і теорію тактики, формують здібності до детального аналізу власних дій і дій суперника, здійснюють практичне оволодіння складними тактичними варіантами гри, виховують здатність виконувати намічений план і маневрувати тактичним арсеналом у ході змагань.

На кожному з етапів тактична підготовка здійснюється шляхом теоретичного засвоєння загальних закономірностей і практичного оволодіння тактичними вміннями. Завдання тактичної підготовки розв'язують по-різному. На самостійних заняттях вивчають спеціальну літературу, практично удосконалюються в індивідуальних тактичних діях.

На загальнокомандних теоретичних і практичних заняттях вдосконалюють індивідуальні, групові і командні дії. Під час змагань аналізують і узагальнюють тактичні можливості суперника, перевіряють вивчені тактичні варіанти та системи. Ізольовано від ігрової діяльності вивчаються окремі елементи тактики, котрі згодом удосконалюються у підготовчих і навчально-тренувальних іграх.

Вивчення тактики гри починається з оволодіння основами індивідуальних дій у нападі, а потім – у захисті. Теоретичне ознайомлення з ними відбувається під час вивчення технічних прийомів, під час пояснення ситуації, у якій доцільно використати конкретний прийом. Практичне засвоєння здійснюється у процесі вдосконалення прийомів, коли

розвивається вміння раціонального вибору дій залежно від ситуації. Після оволодіння загальними основами тактичних дій починається послідовне вивчення їх у системах гри.

Вдосконалення тактики взаємодії “трійка”:

а) гравці розташовуються перед кільцями, за сигналом виконується “трійка” (без перешкод). Варіанти виконання: залежно від сигналу викладача завершує атаку гравець, який виходить з-під заслону; гравець, який виконує заслон; гравець, який має передати м’яч;

б) взаємодія “трійка” виконується з активною протидією захисників. Якщо нападаючі забили м’яч, тоді знову виконують атаку. Якщо м’яч не забитий, тоді вони міняються ролями;

в) гра 3х3 на одне кільце із завданням: атакувати кільце тільки після взаємодії трійки.

Удосконалення тактики взаємодії – груповий відбір м’яча:

а) вправа виконується групами по 5 осіб на одній половині майданчика. Два нападаючих, змінюючи ведення і передачі, намагаються як найдовше втримати м’яч. Троє захисників намагаються відібрати в них м’яч. При цьому гравця з м’ячем атакують двоє захисників, намагаючись використувати груповий відбір м’яча. Захисник, який заволодів м’ячем, стає нападаючим, а той, хто загубив м’яч, стає захисником.

Окремий варіант будь-якої системи гри вивчають у такій послідовності:

- ознайомлення з певною системою нападу або захисту та її основними варіантами;
- оволодіння індивідуальними тактичними діями, характерними для даного варіанта;
- оволодіння груповими взаємодіями, що складають основу командних дій у конкретному випадку;
- вивчення командних взаємодій;
- удосконалення вивченого варіанта у взаємозв’язку з іншими.

При цьому доцільне ускладнення умов виконання: виконання у повільному темпі за завданням з пасивним захистом; виконання у темпі, що характерний для ігрових умов; виконання з активною протидією за завданням; виконання у різних варіантах завершення дій, що вивчаються, відповідно до модельованих ситуацій за допомогою захисників, які діють за спеціальним завданням; тренування в умовах довільної активної протидії; удосконалення у навчальних іграх за спеціальними завданнями (гра зі зменшеним складом, на половині майданчика, після визначених дій суперника тощо).

Під час тренування у тактичних діях важливо багаторазово повторювати взаємодії, що вивчаються, у різноманітних умовах: спрощених, відповідних до змагань, в умовах, що є складнішими за змагальні. Наприклад, використання тактичних дій з максимальною швидкістю у скорочений час, з підвищеною протидією, з використанням у тактичних вправах і навчальних іграх двох м'ячів тощо. Вивчення нових тактичних дій передбачає попереднє оволодіння технічними прийомами, забезпечення відповідного рівня психологічної і фізичної підготовки.

Під час навчання індивідуальних тактичних дій необхідно сформувати у гравців вміння аналізувати ігрові ситуації і вибирати відповідні до ігрового моменту прийоми та способи їх втілення, тобто розвивати тактичне мислення гравців.

Насамперед здійснюється оволодіння тактичними діями у нападі: вміння правильно вибирати місце і звільнитися від опіки суперника, раціонально використовуючи ривки, прискорення, зупинки, повороти, фінти. Згодом засвоюються дії, пов'язані з ловлею м'яча у різних умовах. Потім вивчаються індивідуальні дії з м'ячем.

Після засвоєння декількох індивідуальних тактичних дій приступають до раціонального сполучення тактичних дій відповідно до ігрових обставин. Для цього у вправах по чергово створюються ситуації, характерні для різних ігрових дій, згодом вводиться довільна протидія.

Індивідуальні дії у захисті проти прийомів нападу вивчають дещо пізніше. Перш за все слід навчити правильного розташування у різних ситуаціях та вміння зберігати або змінювати оптимальне положення щодо підопічного у різноманітних ігрових моментах. Одночасно гравці оволодівають вмінням застосовувати способи пересувань залежно від ігрових прийомів нападаючого. Спочатку ці дії вивчаються проти гравця без м'яча, що стоїть на місці, і під час його пересування; згодом проти гравця з м'ячем, що втратив право на ведення м'яча; потім вивчаються дії захисника проти гравця, що має право на ведення м'яча, і проти гравця, що пересувається з м'ячем. Далі опановують тактичні дії під час оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Гравці навчаються своєчасно перепиняти шлях підопічному під час пересувань до щита, згодом сполучають ці дії з організацією швидкого прориву. Тут увагу акцентують на умінні миттєво вибрати необхідні тактичні дії: протидії виконанню суперником першої передачі або пересування захисника під час опіки суперника, що веде м'яч. На наступному етапі гравці оволодівають умінням використовувати сприятливі умови для викидання та вибивання м'яча, перехоплення та накривання.

Важливе значення для удосконалення індивідуальних дій у нападі і захисті мають змагальні вправи між захисником і нападаючим з використанням визначених прийомів, а також навчальні ігри 1x1 на один кошик із заданим або довільним використанням вивчених дій. Такі ігри проводяться у варіантах: з партнером, котрий знаходиться за межами майданчика і допомагає нападаючому, ловлячи від нього м'яч у випадках, коли нападаючий не зміг обіграти суперника і змушений віддати м'яч, щоб звільнитися від опіки захисника, виходячи на більш зручну позицію для атаки; з безперервним володінням м'ячем нападаючим (обіграння веденням); з додатковим захисником, який вступає у боротьбу з нападаючим, котрому вдалося обіграти партнера.

Засвоєння групових взаємодій починається після вивчення індивідуальних тактичних дій. Спочатку вивчаються взаємодії в умовах кількісної переваги нападаючих над захисниками; згодом взаємодіями двох і трьох гравців при кількісній рівновазі суперників у такій послідовності: зустрічні пересування, перехресні виходи, одиночні заслони між гравцями, які взаємодіють без м'яча і з м'ячем, заслони з супроводженням та активні заслони, здвоєні заслони тощо.

### **Методичні основи технічних засобів в баскетболі**

#### **Основні елементи баскетболу**

У баскетболі існує три види переміщення м'яча: ведення, пас і кидок.

Ведення – це просування з м'ячем гравця для того, щоб звільнитися від свого суперника або зайняти гарну позицію для передачі або кидка.

Передача м'яча – це найбільш швидкий і ефективний шлях, щоб передати м'яч від одного гравця іншому. Чудовий кінцевий результат серій добре виконаних передач приносять паси, що одержує гравець прямо під кошиком і легко забиває його в кільце. Гарна передача, що атакує, має ту ж важливість і привабливість, що і влучення в кошик.

Кидок – остаточна дія нападу, щоб набрати очки. У баскетболі звичайно помітний має місце кожні 20-30 с, і понад половини спроб успішні. Багато м'ячів забивається і це та риса гри, що робить її цікавою, привабливою і захоплюючою для глядачів.

Існує багато видів ведення, паса і кидка, використовуваних гравцями в залежності від їхніх можливостей і ігрової ситуації.

#### **Ведення м'яча**

Під час ведення дриблер тримає м'яч з однієї сторони свого тіла так, щоб захистити від суперника. Вести м'яч – відбивати м'яч униз пальцями руки. Усі гравці повинні навчитися вести м'яч однаково як лівою, так і правою рукою, не дивлячись на м'яч.

### **Зміна ритму ведення**

Цей вид ведення один із самих розповсюджених у баскетболі і використовується для того, щоб змусити захисника думати, що дриблер чи сповільнює або збирається закінчити ведення і зупинитися, або він шукає свого партнера для паса, але все ще продовжує ведення, а він прискорюється й обходить захисника на високій швидкості.

### **Низьке ведення м'яча**

Використовується коли гравця щільно опікують. Цей тип дриблінгу полягає в тім, що м'яч проходить дуже маленька відстань від підлоги до руки ведучого і гравцю легко контролювати м'яч. М'яч знаходиться з боку тіла далі від захисника. Долоня цілком охоплює м'яч.

### **Швидкісне чи високе ведення**

Коли перед гравцем простір і йому треба рухатися якнайшвидше з м'ячем, він використовує високе (швидкісне) ведення. У цьому випадку дриблер не опікується щільно суперниками і поки він швидко біжить, він штовхає м'яч уперед перед собою і дає м'ячу відскакувати високо. При цьому веденні ведуча рука не покриває цілком м'яч, як при низькому веденні.

### **Переведення м'яча перед собою**

При цьому веденні однією рукою при опіці його захисником нападаючий штовхає м'яч перед захисником, переводячи м'яч з однієї руки в іншу, і обходить суперника. Цей елемент дуже гарний для обігравання захисника, але поки м'яч неконтролюємий при його переході з однієї руки в іншу, він може бути перехоплений, якщо виконати цей елемент недостатньо чітко.

### **Переведення м'яча за спиною**

Цей тип ведення використовується, коли дриблер змінює напрямок, щоб обійти суперника. Дриблер переводить м'яч з однієї сторони свого тіла на іншу за спиною.

### **Переведення м'яча між ніг**

Це ведення дозволяє швидко перевести м'яч з однієї руки в іншу між ніг, що коли нападника близько опікують або коли (почавши обігравати) він хоче змінити напрямок.

### **Переведення м'яча з поворотом корпусу**

Цей дриблінг – вид ведення, коли треба змінити напрямок і перевести м'яч з однієї руки в іншу при близькій опіці. Щоб цей елемент був ефективний, його треба виконувати швидко, коли дриблер штовхає м'яч у підлогу і повертається біля суперника.

### **Пас двома руками від грудей**

Пас від грудей найпоширеніший вид передачі в грі, коли немає захисника між тим, хто дає і тим, хто приймає його. Щоб зробити цей пас, м'яч тримають двома руками на рівні грудей і близько до тіла. Лікті притиснуті до тіла і пальці тримають м'яч. Як тільки м'яч залишає кисті, руки продовжують свій рух уперед, як би направляючи м'яч. Це самий точний варіант паса.

### **Пас двома руками об підлогу**

Механізм передачі об підлогу той же, що і двома руками від грудей, але ситуації, у яких він використовується, не ті ж. Пас об підлогу використовується тоді, коли між гравцем, що дає пас, і приймає є захисник або інших ситуаціях, коли пас від грудей не може бути використаний.

### **Пас двома руками над головою**

Цей пас часто використовується для передачі м'яча центровим, чи як пас безпосередньо після підбора для відриву, чи при вкиданні через межі площадки.

### **Пас однією рукою (бейсбольний)**

Це пас на довгі дистанції використовується звичайно, коли треба перекинути більш ніж півмайданчика. Цей пас не занадто точний, але корисний для передачі м'яча у відрив.

### **Пас однією рукою від плеча**

Це пас на коротку дистанцію. Це може бути також прямою або з високою траєкторією пас у залежності від розташування захисника.

### **Пас за спиною**

Цей пас раніше вважався трюковим, а тепер став звичайною зброєю нападу.

### **Кидок з місця**

Протягом нормальної гри кидок з місця звичайно не використовується, якщо гравець, який кидає не вистрибне, то його кидок легко блокується. Звичайно використовується при виконанні штрафних кидків.

### **Кидок після подвійного кроку**

У баскетболі цей кидок перший, якому варто навчитися. В ігровій ситуації це саме той кидок, що гравець повинний уміти виконати як правою так і лівою рукою. Ведення в напрямку кільця звичайно закінчується цим кидком. Коли дриблер знаходиться в декількох метрах від кошика, він одночасно піднімає однойменні руку і коліно, коли вистрибує до кільця.

### **Кидок знизу**

Це особливий тип кидка після подвійного кроку, коли гравець кидає після того, як вистрибнув до кошика, витягає свою руку нагору, піднімаючи м'яч і тримаючи його подалі від захисника.

### **Кидок у стрибку**

З усіх кидків, похідних у грі, кидок у стрибку – найширше використовуваний нападаючим. Нападаючий кидає м'яч, коли досягає найвищої крапки, коли вистрибує. Цей кидок у край важко блокуваний. З далекої дистанції це майже єдиний тип кидка.

### **Кидок гаком**

Гак – це м'який і точний кидок і чудовий рух центрального. Коли кидок виконується правильно, його майже неможливо блокувати, тому що рука, яка кидає знаходиться далеко від захисника, навіть якщо захисник високорослий гравець.



Кидок гаком завжди починається, коли гравець нападу знаходиться спиною до кошика. Гарний пас, як і гарний кидок у стрибку, залежить від координації тіла. Щоб зробити кидок гаком правою рукою гравець повертається на своїй дальній (правій нозі) і робить крок лівою ногою. Потім піднімає своє праве коліно нагору й одночасно піднімає свою що кидає (праву) руку, яку кидає нагору і випускає м'яч різким рухом свого зап'ястя.

Якщо цей кидок виконується стрибком із двох ніг, то він називається гак у стрибку.

### **Кидок зверху**

Кидок зверху вважається трюком найвищих гравців. Останнім часом він став розповсюдженим і його перевагою є те, що цей кидок не має траєкторії і його дуже важко блокувати. Кидок зверху – це самий видовищний елемент нападу і такий, який піднімає дух команди і швидко деморалізує суперника. Кидок зверху можна виконувати однією або двома руками, попереду або позаду.

### **Кидок після подвійного кроку із-за щита**

Цей кидок має ту особливість, що кільце і щит захищають гравця, який кидає від захисника, що намагається блокувати його. Це гарний кидок для завершення атаки після проходу по лицьовий або коли гравець одержує м'яч, стоячи спиною до кошика.

### **Добивання**

Добивання – це не зовсім кидок. Цей елемент містить тільки м'який різкий рух кінчиків пальців. Кінчики пальців розташовані під м'ячем і м'яч легко підштовхується нагору і домагається в кошик або щит. Для цього кидка необхідні швидкість і гарна стрибучість.

### **Підбирання**

Підбирання – одна з найважливіших частин гри. Кожне підбирання, що може виконати гравець, дає можливість його команді набрати очки. Оскільки біля половини всіх кидків не досягають своєї мети, кількість підбирань у кожної команди може визначити переможця.

Ріст і гарний стрибок можуть дати велику перевагу для підбирання, але це не єдині фактори, що визначають фахівця з підбирання. Також важливі гарна позиція і координація рухів. Коли гравцям нападу ставлять блок захисники, навіть самий низькорослий гравець може зробити підбирання.

### **Заслони**

Заслін – це правильне блокування гравцем нападу збоку або за захисником для того, щоб звільнити товариша по команді для кидка, паса або ведення. Заслін варто виконувати перпендикулярно до напрямку руху, що очікується від захисника.

Ефективність заслону залежить не тільки від гравця, що ставить заслін, але і від гравця, для кого він призначений. Дуже важливо, щоб гравець, для кого ставиться заслін, пройшов дуже близько з гравцем, що ставить заслін. Якщо він робить помилку і проходить у кроці або двох від того, хто ставить заслін, то заслін утратить свою ефективність, особливо, коли його опікує гарний захисник.

### **“Двійка”**

Це комбінаційна гра між гравцем, що ставить заслін, і його товаришем по команді з м'ячем. Після того, як гравець поставив заслін, він “провалюється” (повертається) так, щоб була можливість йому одержати пас. Якщо це добре виконано і він одержує м'яч, звичайно гравець одержує відмінну позицію для атаки.

Цей вид взаємодії – один з найбільш що часто зустрічаються при особистому захисті.

### **Захист**

Основним елементом гарного захисту є робота ніг. Захисник повинний випереджати свого суперника рухом ніг, і зайняти правильну захисну позицію на шляху суперника.

### **Особистий захист**

Найчастіше в баскетболі використовується цей вид захисту. При цьому захисті кожен гравець “тримає” (опікує) свого суперника. Цей захист жадає

від гравців повної віддачі, тому що, якщо один із захисників зробить помилку, то його суперник може легко забити м'яч. Проти цього захисту грають “двійку”, що часто ефективна, іноді приносить результат при дуже динамічній грі. У НБА командам дозволяється грати тільки особистий захист.

### **Зонний захист**

Коли використовується цей вид захисту, захисники не опікують особисто своїх суперників, але вони захищають окрему територію (зону) біля кошика. Команда, що захищається, пересувається не в залежності від розташування нападаючих, а в залежності від місцезнаходження м'яча. Кожен гравець має свою власну позицію. Зонний захист використовується, коли захисники високі, але не так швидкі, як їхні суперники. Проти цього виду захисту “двійка” не може застосовуватися, тому що захисники не впливають за гравцем без м'яча.

### **Розташування гравців**

#### **Захисник (розігруючий)**

Він організує гру всієї команди. Звичайно він самий моторний у команді і частіше найнижчий у команді. Він дуже часто не підходить близько до кільця суперника, але він кидає з далекої дистанції і допомагає своїм партнерам, роблячи гарні передачі, що атакують. Захисник стоїть ближче всього до свого кошика і у випадку прориву повинний зуміти захистити своє кільце.

#### **Нападаючий**

Нападаючі атакують із середньої і дальньої дистанції, а також забивають м'ячі з проходів.

#### **Центровий**

Центрові – найвищі гравці своєї команди. В основному вони забивають із близької дистанції і після підбирання. Основна задача для них і в захисті й у нападі – це робити підбирання.

## Література

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. / А. И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
2. Банникова Т. А. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков. / Т. А. Банникова. – Краснодар, 2000. – С. 12-18.
3. Игошев С. Б. Способ построения содержания образования по теме “Техника выполнения штрафного броска в баскетболе” // Теория и практика физ. Культуры / С. Б. Игошев. – 2006. – № 12. – С. 23
4. Козин В. В. Анализ методик, направленных на улучшение бросковой подготовки юных баскетболистов / В. В. Козин, А. А. Гераськин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С. С.]; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худ.-пром. ин-т): Харьков, 2009. – № 2. – С. 47-53.
5. Короткова Е. А. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям / Е. А. Короткова, Н. В. Фомичева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 8. – С. 12-14.
6. Поддубный Е. Н. Дидактические подходы к обучению рациональной технике движений в легкой атлетике / Е. Н. Поддубный, В. Н. Власов // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 132-136.
7. Сарапкин А. Л. Эффективность применения различных методических подходов в обучении технике баскетбола детей 8-11 лет на этапе начальной спортивной подготовки / А. Л. Сарапкин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2003. – №7. – С. 48-53.
8. Сичов Д. В. Методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни “Фізичне виховання”: модуль “Баскетбол” / Д. В. Сичов.– Х.: КЗ “ХГПА” ХОР, 2014. – 38 с.

9. Стрельцов В. А. Сотворчество учителя и ученика в процессе освоения двигательных действий / В. А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 102-104.

10. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: автореф. ... дис. к. пед. н. / З. М. Хромаев– К., 2002. – 44 с.

11. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу. / З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. – К.: Украина, 2003. – 128 с.

Г. В. Таможанська, А. В. Бойченко

## ФУТБОЛ

### Історія виникнення футболу

Футбол походить від англ. Foot – нога, ball — м'яч. Ритуальні ігри з м'ячем давно були поширені на всіх континентах.

Стародавні шкіряні м'ячі були знайдені при розкопках в Англії та Греції. Згідно з переказами античності, перший м'яч дала Еросу богиня



Афродіта, сказавши йому такі слова: “Я дам тобі чудову іграшку: це куля швидко летючий, інший кращої забави ти не здобудеш з рук Гефеста”. Залежно від ритуалу м'яч міг символізувати і Сонце, і Місяць, і Землю, і навіть полярне сяйво. В Австралії м'ячі робили з шкір сумчастих щурів, сечових міхурів великих тварин, з скручених волосся. У індіанців лакота (сіу) гра в м'яч називалася Тапа Банку Яп ( «Кидання м'яча»). Вона з'явилася завдяки баченню вождя Уаскн Мані (Той, хто йде в русі). Спочатку ця гра була направлена на забезпечення процвітання племені. Обряд вимагав тривалої підготовки, протягом якої споруджувався вівтар, що символізує центр Землі.

У ескімосів гра в м'яч називається тунгатгак. Вона проводиться з настанням перших морозів. Спочатку гравці розбиваються на дві команди. Мета гри – не допустити, щоб команда противника заволоділа м'ячем. Поєдинок, як правило, припиняється пізно ввечері за згодою сторін. У китайців була відома гра цуцзю (кит. 蹴鞠) (“Штовхати ногою”), яка входила в обов'язкову програму фізичної підготовки солдатів. Згадки про цуцзю відносяться до II століття до н. е. ФІФА в 2004 році офіційно визнала, що саме китайський варіант футболу – найдавніший. В Італії грали в кальчо. Ця гра може вважатися головним предком футболу, тому що в ній були і нападники, і захисники, і судді.

Перші єдині правила і регламент гри в футбол визначився в командах приватних шкіл та університетів Оксфорда і Кембриджа. До того майже кожна школа і кожен футбольний клуб мали свої власні зведення правил. Одні правила допускали ведення і передачу м'яча руками, інші – відкидали; десь кількість гравців в кожній команді було обмежено, десь – ні. В одних командах дозволялося штовхати, робити підсічки і бити суперника по ногах, в інших це було заборонено.

У 1830-і-1850-і рр. налічувалося понад 70 футбольних команд. Вони могли представляти окремі чоловічі клуби, пивні, цілі села, іноді об'єднували молодих людей однієї професії. Подібні матчі часто залучали глядачів, які зазвичай билися об заклад про його результаті. Правила обмовлялися перед початком змагання, а за їх дотриманням стежив схвалений обома сторонами арбітр або третейський суддя.

На початку 1880-х років відбулася ще одна подія, яка надала значний вплив на розвиток сучасного футболу – поява перших професіоналів. У підсумку на наступних зборах комітету Чарльз Оллок заявив, що “прийшов час легалізувати футбол”. Його підтримав доктор Морлі, однак не всі члени комітету були з цим згодні. Суперечки тривали близько півтора років, в результаті в липні 1885 року професійний футбол був легалізований.

### **Загальні положення щодо програмного підходу в футболі**

Розробка методики будування програм обумовлена потребою вдосконалення методичних підходів щодо навчально-тренувального процесу, а також у зв'язку з підвищенням прихильності студентів до даного виду спорту і зростанням загальних вимог до підготовки студентського футбольного резерву.

Майстерність футболістів і перспективи їх подальшого вдосконалення тісно пов'язані насамперед з визначенням оптимального віку і критеріїв відбору, забезпеченням різнобічної підготовки та дотриманням основних методичних положень спортивного тренування. Сучасний рівень потребує

цілеспрямованої підготовки студентів до обраного виду спорту, відбору до збірних команд обдарованих юнаків, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Методичні рекомендації складені на підставі директивних і нормативних документів Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту та типового Положення про спортивні школи Держкомспорту України з урахуванням багаторічного досвіду роботи кращих тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

### **Загальна характеристика спортивної підготовки**

Спортивна підготовка – багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки, спеціалізований процес, підгрунття якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей.

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Основні завдання спортивної підготовки у студентської молоді:

- Всебічний гармонійний розвиток;
- Формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футболі;
- Засвоєння техніки і тактики футболу;
- Забезпечення погрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футболі;
- Виховання належних моральних і вольових якостей;



- Забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості;
- Придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

### **Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

1. Засобами спортивної підготовки у футболі є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності футболістів. Умовно вони поділяються на чотири групи:

- Загально-підготовчі;
- Спеціально-підготовчі;
- Допоміжні;
- Змагальні.

2. Методи – це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формулюється світогляд. Умовно їх поділяють на три групи:

- Словесні;
- Наочні;
- Практичні.

Кожен з методів використовується відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у футболі.

3. Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

- Загальнопедагогічні (дидактичні) – науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією;

- Специфічні – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень,

хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу:

- Методичні – випередження (випереджаючий відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей), розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей), сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань - поєднання технічної та фізичної підготовки), надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2-3 рази перевищують змагальні), моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання змагальної діяльності у тренувальному процесі).

### **Планування процесу підготовки футболістів**

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

- планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- використання комплексного підходу;
- досягнення поставленої мети з мінімальною втратою ресурсів;
- планування – не від доби початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату .

У роботі з футболістами використовують:

- перспективне планування (на засадах комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років);
- річне (за схемою-графіком, в якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів);
- оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки);
- поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу);

- тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять;
- логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять);

Планування заняття (для кожного тренувального заняття складається модель).

Модель тренувального заняття:

1. Спрямованість заняття (технічна підготовка, навчання, розвиток фізичних якостей).
2. Метод тренування.
3. Тривалість заняття.
4. Діапазони швидкості, темпу виконання вправ та їх інтенсивності.
5. Інтервали відпочинку між вправами чи серіями.
6. Порядок виконання вправ (серіями, із зміною інтервалів, без зупинки тощо).
7. Характер відпочинку в інтервалах (активний, пасивний, його тривалість).
8. Кількість повторень (відрізків, серій).
9. Вимоги до оцінки ефективності прийнятої системи навантажень та вправ (характер виконання вправ, швидкість, точність, самопочуття, ЧСС тощо).

### **Структура навчально-тренувального заняття**

*Вступна частина* навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму студентів до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвиваючих та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціальній – спеціальні вправи футболіста, у комбінованій – загальнорозвивальні та спеціальні вправи.

*Основну частину* заняття складає рухова діяльність футболіста, скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

*Заключна частина* має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від поставлених завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається. Послідовність розвинення основних фізичних якостей повинна бути наступною: після вступної частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття належить починати з найпростіших, які дадуть навантаження на великі групи м'язів. Потім виконуються вправи для окремих м'язів тулуба і ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, треба виконувати вправи на розслаблення, біг малої інтенсивності. Треба суворо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ і серій у занятті, кількістю їх повторень, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренуваності студентів, навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Під час використання засобів і методів тренування належить виходити з того, що кожна фізична вправа має по-різному впливати на студентів: коли змінюється дозування навантаження, вправи в одному випадку можуть сприяти зростанню рівня тренуваності, в іншому – його утриманню, у третьому – правити засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю студентів, особливо в юнацькому віці.

### **Планування та зміст занять груп спортивного удосконалення у річному циклі підготовки**

#### **Підготовка футболістів у групах спортивного удосконалення**

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності студентів що мають зацікавленість та схильність до постійних занять футболом, тобто на етапі підготовки до спортивних досягнень.

Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

*Технічна підготовка* – удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматичності в жорстких умовах гри. Процес навчання та удосконалення техніко-тактичних дій у грі має індивідуальні особливості.

*Фізична підготовка* – загальна та спеціальна фізична підготовка з перевагою у розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, спеціальної та швидкісної витривалості для створення високого рівня

загальної функціональної підготовленості; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням особливостей розвитку фізичних якостей та ігрового амплуа футболіста;

*Тактична підготовка* - удосконалення індивідуальних групових та командних техніко-тактичних дій, визначення та удосконалення функціонального стану спортсмена;

*Психологічна підготовка* – корекція властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності, намагання досягти високих спортивних результатів при протидії суперника.

*Теоретична підготовка* – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми із ЗФП і СФП.

Можливо використанні наступних співвідношень основних показників обсягу тренувальних навантажень – кількість: тренувальних днів на рік – 260-300; тренувальних занять на рік – 300-360; змагань на рік – 8-10; тренувальних днів на тиждень – 5-6; занять на день – 1-2.

### **Планування та зміст занять у річному циклі підготовки**

*Перехідний період* - активний відпочинок.

Мета: створення сприятливих передумов для тренувального процесу в наступному періоді.

Завдання: активний відпочинок, попередження захворювань.

Зміст роботи: активний відпочинок, поглиблене медичне обстеження, диспансеризація, лікування, оптимальне використання засобів ЗФП і СФП.

*Підготовчий період*

Мета: формування відповідних кондицій.

Завдання: удосконалення елементів індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних та швидкісно-силових здібностей, змагальної та спеціальної витривалості; підготовка та складання нормативів в ЗФП і СФД.

Зміст роботи: удосконалення техніко-тактичних дій з використанням ігрового методу та спеціальних, вправ з м'ячем; підвищення рівня СФП з використанням різних методів, неспецифічних і специфічних вправ та ігрових завдань; складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП, залік з правил гри; участь у турнірах.

#### *Змагальний період*

Мета: з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів реалізація техніко-тактичних і фізичних можливостей футболістів протягом змагального сезону: виконання вимог спортивної підготовки; створення передумов для зростання індивідуальних показників підготовленості.

Завдання: удосконалення групових і командних техніко-тактичних дій, підвищення рівня рухових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей організму та ігрового амплуа спортсмена. Психологічна підготовка, підготовка до змагань; селекція обдарованих футболістів.

Зміст роботи: удосконалення техніко-тактичної майстерності; підвищення рівня тренуваності та підтримка фізичного стану з використанням усіх методів і спеціальних вправ в умовах, наближених до змагальних та офіційних ігор.

#### **Методика тренування футболістів**

Удосконалити методику тренування футболістів за рахунок:

- розробки і удосконалювання сучасної технології моделювання тренувальних занять і циклів;
- розробки моделі гри з обліком спортивних і інтелектуальних можливостей виконавців:

- використання тренувальних вправ аналогічних ігровим за змістом і координаційній структурі;

- удосконалювання комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності футболістів:

- оптимального використання відбудовних заходів;
- підвищення теоретичного рівня тренерського складу команди.
- технічна підготовка.

Удосконалювання технічної підготовленості футболістів за рахунок:

- застосування сучасних методик і засобів удосконалювання і розвитку індивідуальної майстерності футболістів;

- раціонального співвідношення командних, коаліційних та індивідуальних занять.

- поліпшення селекційної роботи.

Тактична підготовка.

Удосконалити індивідуальні, коаліційні і командні дії за рахунок:

- оволодіння і ефективного застосування в тренуванні та іграх нових варіантів тактичних дій;

- застосування нових варіантів розіграшу стандартних положень;
- застосування результатів контролю і аналізу ТТД футболістів, коаліційних характеристик гри;

коаліційних характеристик гри;

- відпрацьовування командних і коаліційних взаємодій в атаквальних та оборонних діях;

- розширення діапазону ТТД футболістів різного ігрового амплуа;
- застосування сучасних теоретичних розробок;

Індивідуальна підготовка.

Підвищити індивідуальна майстерність футболістів за рахунок:

- розвитку рухових здібностей футболістів (швидкісних, швидкісно-силових, координаційних і ін.) до необхідного рівня;

- удосконалювання ведучих технічних прийомів футболістів;



- розширення варіативності і надійності застосування тактико-технічних прийомів;

- виправлення недоліків у функціональній і техніко-тактичній підготовленості;

- відновлення втрачених здібностей і навичок після травм і хвороб.

Функціональна підготовка

- підвищити рівень спеціальної працездатності футболістів за рахунок:

- доцільного співвідношення засобів і методів тренувального впливу;

- оптимального (погодженого з функціональним станом) співвідношення спрямованості тренувальних занять у циклах;

- використання біологічних закономірностей між процесами стомлення і відновлення в ході реалізації УТП;

- оптимального керування факторами тренувального заняття;

- вузької спрямованості тренування з чіткою регламентацією кожного УТЗ;

- удосконалення системи комплексного контролю тренувальної і змагальної діяльності футболістів;

- поліпшення харчування футболістів;

- удосконалювання медико-біологічного забезпечення;

- застосування комплексу відновлювальних заходів.

Підготовка до змагань.

Удосконалювати набір індивідуальних, коаліційних і командних тактичних схем ведення гри за рахунок:

- проведення навчальних і офіційних ігор;

- раціонального розподілу ігор у часі в підготовчому періоді;

- системного підбора спарингів-партнерів у навчальних і контрольних іграх для рішення конкретних тактичних задач;

- підвищення функціональних можливостей футболістів;

- удосконалювання теоретичних знань і сучасних розробок змагальних тактик і стратегій.

Психічна підготовка.

Виховати психічну стійкість футболістів до умов тренувальної і змагальної діяльності за рахунок:

- використання в команді спеціальних методик спортивної психології;
- аналізу й оцінки психофункціонального стану, розробки і реалізації заходів щодо поліпшення його показників;
- формування здібностей футболістів швидко і правильно орієнтуватися в складних ігрових ситуаціях, керувати своїм емоційним станом при підготовці й у процесі ігор;
- застосування в УТЗ завдань, що сприяють адаптації футболістів до різних несприятливих впливів.

Теоретична підготовка.

Сприяти, на базі теоретичних знань, більш швидкому росту спортивної майстерності футболістів за рахунок:

- вивчення основ спортивного тренування футболістів;
- поглиблення знань у техніку і тактику футболу на базі вивчення передового вітчизняного і світового футболу;
- прищеплювання навичок і знань гігієнічних основ у процесі тренувань;
- постійного вивчення й аналізу періодичної спеціалізованої літератури.

### **Організація комплексного контролю**

Задачею комплексного контролю є забезпечення одержання достовірної інформації про функціональний, психічний стан і техніко-тактичну підготовку футболістів.

Для рішення цієї задачі проводяться:

1. Поглиблене комплексне медичне обстеження двічі на рік та при необхідності.
2. Поточні обстеження – не рідше один раз у тиждень.
3. Оперативні обстеження – у процесі тренувальних занять.

4. Обстеження змагальної діяльності – у процесі тренувальних занять, навчальних і календарних матчів. Аналіз і оцінка індивідуальних, коаліційних і командних ТТД.

Засобами комплексного контролю є спеціальний комплекс психофізіологічного тестування з застосуванням комп'ютерної техніки і засобів педагогічного тестування, наведені в методичних посібниках відповідного комітету ФФУ.

### **Контроль змагальної діяльності**

Передбачається постійний контроль і аналіз, а також оцінка (індивідуальної техніко-тактичної підготовленості футболістів, коаліційних і командних тактичних дій у тренувальній та змагальній діяльності. Здійснюється за допомогою спеціальних комп'ютеризованих методик реєстрації й аналізу ТТД в іграх, а також у ході навчально-тренувальних занять.

*Медичний контроль* здійснюється за окремим планом групи медичного забезпечення підготовки.

### **Характеристика програми підготовки**

В даний час при підготовці футболістів використовуються сучасні методи діагностики і контролю функціонального стану з залученням сучасних медичних приладів і комп'ютерної техніки. Багато методик аналізу отриманих результатів являють собою значний інтерес у спортивній науці, наприклад:

Інтенсивність – вище  $\frac{3}{4}$  – наближена до максимальних зусиль у міру скорочення серії (ЧСС –170-190 уд/хв у процесі вправи).

Тривалість серій – 14, 12, 10, 8, 6, 4 хв.

Режим чергування серій – перерви для відпочинку до 5 хв.

Кількість повторень серій – до 6.

Модель “Д” – використовується при побудові моделі тренувального заняття, у якому зважаються в основному задачі удосконалювання техніко-тактичної майстерності на тлі підтримки функціональних можливостей.

Структура вправ – ігрова.

Інтенсивність – від  $\frac{1}{2}$  до біля максимальної.

Тривалість серій – рівномірно чергуються.

1. Режим чергування серій – перерви на відпочинок 6-7,5 хв.

2. Кількість повторень – до 6.

Заняття моделі “Е” носять відновлювальний характер, у яких ЧСС не повинна перевищувати 150 уд/хв. Це, як правило, індивідуальна робота, крос, рухливі ігри і т. п.

При проведенні занять змішаної фізіологічної спрямованості застосовуються змішані моделі, для кожної частини якої зберігаються всі особливості умов, характерні для “чистих” моделей.

### Література

1. Бойченко А. В. Основи навчання гри у міні-футбол: навч.-метод. посібник / А. В. Бойченко. – Харків: СПДФО Бровін О. В., 2016. – 194 с.

2. Влияние различных факторов на состояние здоровья спортсменов // Теория и практика физ. культуры / Л. Н. Бахтин, Р. Д. Дибнер. – 1980. – № 5. – С. 17-19.

3. Футбол: учебник для институтов физической культуры / П. Н. Казаков. – Москва, 1978. – 256 с.

4. Моделирование спортивной тренировки / В. А. Друзь. – Здоровье, 1976. – 96 с.

6. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.

7. Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, – 200 с.

## НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

### Історія розвитку настільного тенісу

Більшість фахівців вважає, що настільний теніс з'явився в Англії, як різновид Королівського тенісу. Можливо, що настільний теніс виник в США, Індії або



Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах у настільний теніс почали грати Британські офіцери, що відряджалися туди). Швидше за все, настільний теніс з'явився в другій половині XIX століття. Тоді не було певних правил. М'ячі робилися з ниток; книги, розставлені на столі, були сіткою, а шматки товстого картону були ракетками.

В кінці вісімдесятих років XIX століття гра стала популярною багато в чому через конкуренцію серед виробників інвентаря, яка сприяла вдосконаленню ракеток і м'ячів. Основним їх виробником була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс. Ця фабрика проводила й експортувала до Англії все для гри в “Теніс для приміщень”. Проте англійські компанії, такі як Ayres Ltd (вони рекламували цей вид спорту як “Мініатюрна гра в лаун-теніс у приміщеннях”), отримали власні патенти. М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані (до речі, дотепер ракетки випускають різних форм, розмірів і матеріалів).

Поза сумнівом, головним удосконаленням був порожнистий м'яч. Ось одна з версій його виникнення. В 1900 році гравець на ім'я Джеймс Гібб у Америці натрапив на маленькі порожнисті кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожнисту кульку на столі й знайшов, що вона має величезну перевагу перед цільною.

Назву “пінг-понг” було зареєстроване в 1901 році (вона прийшла на зміну таким назвам як Gossima, Flim-Flam і Whif-Whaf) Джоном Джаквесом

і продане братам Паркер. Вона вийшла з поєднання двох звуків: Пінг – звук, який звучить, коли він ударяється об ракетку, і Понг – коли м'яч відскакує від столу.

У 1902 році Е.К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч.

Із 1904 по 1921 рік популярність настільного тенісу в Європі й Америці знижується, багато в чому через монополію братів Паркер і Джона Джеквеса на інвентар і правила гри.

У 1926 році заснована Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ).

В 1930 році завдяки появі губчастої гуми, що використовується як накладки на ракетки, гра стала різноманітнішою. Проте в 30-х роках ще переважали гравці, що грали в захисному стилі, що іноді приводило до курйозів. В матчі на першість світу Ерліх (Франція) і Панет (Румунія) за 2 години 10 хвилин зуміли дійти до рахунку 1:0 в першій партії. У 1934 році на першості світу в Парижі була припинена зустріч між Хагенауером (Франція) й Холденбергом (Румунія), яка продовжувалася 8 годин. В результаті в 1936 році ІТТФ обмежила тривалість партії однією годиною, а пізніше двадцятьма хвилинами.

Із 1930 по 1951 рік серед переможців змагань переважають представники Угорщини. Із 1951 року кращі результати показують представники Азіатських країн (Японія, Корея, Китай). У 1960 році настільний теніс стає Параолімпійським видом спорту (Рим, Італія). У 1961 році на чемпіонаті світу японські спортсмени застосовують новий удар – топ-спін. У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея).

### **Правила гри в настільний теніс**

Гра полягає в перекиданні м'яча ударами ракетки через сітку, яка натягнута уперек столу. Грати можуть двоє або четверо. Мінімальні

розміри приміщення для 1 столу – 7,7 на 4,5м. Для гри необхідно мати: стіл, сітку, ракетку, м'яч.

Гра починається з подачі м'яча одним із гравців. Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні того, хто подає, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка та м'яч повинні знаходитися за задньою лінією столу.

Подача вважається неправильною, якщо м'яч поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 р. – подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскік від столу на стороні того, хто подає, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, й торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена.

Той, хто приймає подачу, відбиває відскочивший на його стороні м'яч назад на сторону того, хто подає; той, у свою чергу, відправляє його на сторону того, хто приймає м'яч, і так продовжується до тих пір, поки хто-небудь з гравців не припустяться помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно поданий м'яч; відбиваючи м'яч, чіпатиме його ракеткою більше одного разу або піймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку, стійку столу. Після кожних 2 очок (до 1 вересня 2001 р. – кожні 5 очок) подача переходить до того, хто приймає подачу.

Партія вважається виграною після того, як один з гравців набере 11 очок (до 1 вересня 2001 р. – набере 21 очко) з перевагою не менше ніж в 2 очки. За рахунку 10:10 (до 1 вересня 2001 р. – за рахунку 20:20) подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються

сторонами й черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій (до 1 вересня 2001 р. – число партій було 3 або 5).

Настільний теніс, іноді називають пінг-понг – один із найпопулярніших видів спорту в світі. Гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударявся певним чином об ігровий стіл.

Гра відбувається на столі розміром 2,74 метри (9 футів) на 1,525 метра (5 футів). Висота столу – 76 см (30 дюймів). Стіл звичайно зроблений з ДСП або подібного матеріалу і пофарбований у зелений, темно-синій або чорний колір. У середині столу знаходиться сітка висотою 15,2 см (6 дюймів). У грі використовуються ракетки, зроблені з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. М'яч для настільного тенісу зроблений із целулоїда. Розмір м'яча – 40 мм у діаметрі, вага – 2,7 г. М'яч повинен бути пофарбований у жовтогарячий або білий колір.

Гра проходить між двома гравцями, або між двома командами з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка тому чи іншому гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, встановленими в 2001 році, кожна гра триває до 11 очок, хоча гра до 21 очка усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно п'яти або семи).

Для гри в настільний теніс необхідне нескладне устаткування: ракетки, м'яч і стіл із сіткою. Його можна виготовити самому або придбати в магазині.

Підбирати ракетку треба, враховуючи довжину руки, силу м'язів, розміри кисті – за такими параметрами, як вага, товщина й форма ручки, сила відскоку м'яча й розмір ігрової поверхні. Головне – ракетка повинна бути настільки зручною, щоб ти “відчував” м'яч і міг легко, без надмірних зусиль управляти його польотом. Загалом, образно кажучи, ракетка повинна бути як би “продовженням руки”. В історії гри відомі ракетки всіляких форм: круглі, овальні, прямокутні, виготовлені з різних матеріалів: дерева, фанери, шкіри, натягнутої на обід, і різної конструкції, навіть струнні.



Для гравців, які грають горизонтальною хваткою найходовіші наступні розміри ракетки: довжина 26-30 см, ширина 15-17 см, товщина дерев'яної основи ракетки 4-6 мм, форма й товщина ручки ракетки залежать від індивідуальних розмірів кисті гравця. Вага дерев'яної основи ракетки коливається від 75 до 100-110 г, а загальна вага ракетки з накладками складає 160-200 г, але може бути й більше.

Фанера, з якої виготовляють ракетки, може складатися з 3-9 шарів деревини різних порід. Від того, як чередують різні породи дерева, залежить швидкість відскоку. Розрізняють швидкий, середній і повільний відскоки м'яча. Ракетки, що дають швидкий відскік м'яча, рекомендують гравцям, які віддають перевагу активній швидкісній грі й володіють швидкісними якостями. Ракетки, що дають повільний відскік, більше підходять тим, хто грає на середній і дальній дистанції від столу й віддає перевагу сильним ударам.

В настільному тенісі велике значення має матеріал, яким обклеєна ігрова поверхня основи ракетки, так звані накладки. Ігрову поверхню ракеток в різні часи обклеювали пергаментом, пробкою, наждачним папером, велюром, мікропористою губкою, каучуковою натуральною гумою. Каучукові накладки популярні й сьогодні. Адже сучасна гра в настільний теніс будується на різноманітних обертаннях м'яча, швидких і несподіваних ударах по низьких м'ячах, які можна виконати тільки ракеткою з такими накладками.

Накладки з каучукової гуми можуть бути одношаровими (гума при цьому наклеєна на дерев'яну основу пупірцями назовні) і двошаровими. Двошарову накладку називають "сандвіч", що англійською означає "бутерброд", оскільки вона складається з верхнього гумового шару й нижнього шару мікропористої губки. Верхній шар може бути наклеєний як пупірцями назовні – "прямий сендвіч", так і пупірцями всередину – "оборотний сендвіч".

Якщо ти робиш тільки перші кроки в настільному тенісі, то краще грати жорсткою ракеткою з одношаровою гумою. Основний недолік жорсткої ракетки – неможливість додати м'ячу сильне обертання. Проте такою ракеткою легко приймати м'ячі з сильним обертанням і точно направляти їх у потрібне місце столу.

Жорсткою ракеткою краще грати тим, хто вважає за краще додавати м'ячу нижнє обертання або застосовувати удари без сильних обертань.

Якщо ти вже грав і володієш основними ударами достатньо стабільно, то можеш грати ракеткою з двошаровими накладками. Ракетка з накладками типу “прямий сандвіч” дозволяє краще “відчувати” м'яч, додавати йому сильні обертання і швидше відбивати його. Проте частіше за все гравці віддають перевагу ракеткам із накладками типу “оборотний сандвіч”. У такої ракетки гума наклеєна на губку пупірцями всередину, ігрова поверхня досить тверда й володіє значним коефіцієнтом тертя. Завдяки цьому можна добитися могутнього обертання й високої швидкості польоту м'яча. Але під час гри ракеткою з такими накладками при кожному ударі м'ячу необхідно додавати обертання. В іншому випадку точність гри невелика.

Підбираючи накладки, пам'ятай: чим тонше губка, тим більше пружність і швидше відскік м'яча, а чим більше сила тертя накладки об поверхню м'яча й чим товща та м'якша губка, тим більшу швидкість обертання можна йому додати. Правильний підбір накладок дозволить вам збагатити техніку й тактику гри. З різних сторін ракетки можуть бути наклеєні однакові або різні за якістю накладки, але за правилами змагань вони повинні бути різного кольору: чорного й червоного.

Вибір ракетки – справа складна. Щоб підібрати саме ту ракетку, яка буде вам до душі й якою ви зможете обіграти своїх суперників, експериментуйте, пробуйте грати різними ракетками й накладками, знайди “свою” ракетку. І вже якщо ви вибрали, то пам'ятайте, що це ваша зброя в грі й треба доглядати за нею й берегти від механічних пошкоджень і сонячного проміння. Оскільки накладка під час гри забруднюється від м'яча й брудних

рук, то іноді її необхідно протирати ватяним тампоном, злегка змоченим у воді. Берегти ракетку краще за все в спеціальному чохлі, зшитому з міцного матеріалу або шкірозамінника.

М'яч для гри в настільний теніс важить всього 2,5 г і є найлегшим і найменшим зі всіх м'ячів, що використовуються в спортивних іграх. М'ячі виготовляють із матового целулоїду білого кольору або особливого сорту пластмаси. Проте є ще й гумові м'ячі, якими дотепер грають в Японії й навіть проводять окремі чемпіонати країни.

Дуже часто помилки в грі виникають через погано підібраний м'яч. Як же вибрати кращий м'яч? При виборі м'яча звертайте увагу на яскравість кольору, вагу, правильність форми, однакову товщину й пружність обох половин, а також на шов, уздовж якого він склеєний. Шов повинен бути гладким і проходити рівно серединою м'яча. М'яч, в якому одна половина тонша від іншої, для гри не придатний – у нього неправильний відскік, нерівномірне обертання й неточний політ. «М'який м'яч» з дуже тонкими стінками, як правило, легше «жорсткого» і має слабкий відскік. Важкий м'яч слабше обертається, і через це траєкторія його польоту не така вигнута, як у легкого м'яча.

Запам'ятай деякі практичні поради. Щоб перевірити жорсткість м'яча й пружність обох половинок, його беруть в руку й злегка здавлюють великим і вказівним пальцями, рівномірно натискаючи на половинки. Якщо зусилля, з яким ви тиснете на половинки, однакове й опір половинок м'яча також однаковий, значить м'яч гарний. Кулясту форму м'яча можна перевірити, підкручування його долонями на рівній поверхні. Якщо обертання м'яча нерівномірне або при погляді зверху він здається некруглої форми, то їм грати небажано.

В настільному тенісі хоча й маленький м'яч, але дуже “хитрий”. Одна з головних хитрощів – це різноманітні обертання, які можна додавати йому ракеткою. Так, м'яч може перелітати з однієї половини столу на іншу

з верхнім, нижнім, правим або лівим бічним обертанням, із змішаним, наприклад, правим нижньобоківим обертанням або без обертання (рис. 1).

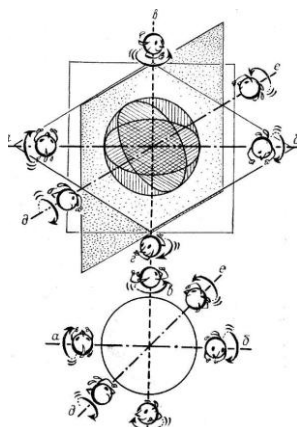


Рис. 1. Обертання тенісного м'яча

Траекторію обертання м'яча прийнято визначати за напрямом обертання його верхньої частини по відношенню до його поступального руху.

У м'яча, що має верхнє обертання, напрями обертальної і поступальної швидкості співпадають, м'яч, що летить таким чином, називають ще крученим. А будь-яке обертання, як відомо, міняє траекторію польоту і відскоку м'яча. Так, м'яч, що летить без обертання, його іноді ще називають плоским, підкоряється правилу “кут падіння рівний куту віддзеркалення”. І якщо ви підставите ракетку, то він відскочить від неї перпендикулярно прямо.

Кручений м'яч летить більш опуклою траекторією й падає на стіл під значно більшим кутом, ніж той, що летить плоско, але відскакує він від столу під дещо меншим кутом, зберігаючи при цьому колишній напрям обертання (рис. 2 а). Від підставленої ракетки такий м'яч відскакує більше вгору, ніж вперед.

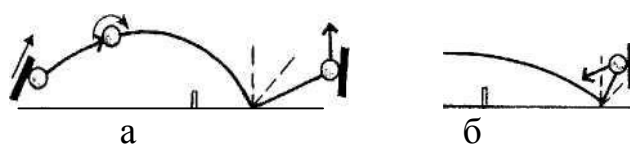


Рис. 2. Відскоки м'яча

З нижнім обертанням лінія звичайно менше кута приземлення крученого й плоского м'яча (рис. 2 б). Проте відскакує такий м'яч під дещо більшим кутом, ніж приземляється. Від підставленої перпендикулярно ракетки м'яч з нижнім обертанням відскакує вниз. Після відскоку різаний м'яч може зберегти колишнє обертання або перетворитися на кручений, якщо при зіткненні із столом його обертання було незначним, а сила тертя з поверхнею столу достатньо велика.

М'яч, що має бічне обертання (праве або ліве) навкруги вертикальної осі або близько до неї, летить так само як і м'яч, що не має обертання, але траєкторія його польоту зміщується відповідно в праву або ліву сторону і до зіткнення зі столом, і після відскоку як від столу, так і від ракетки.

Існує ще одна невелика хитрість: м'ячу можна додавати змішане обертання: праве верхньобокове, ліве нижньобокове, ліве верхньобокове, праве нижньобокове. Змішане обертання підкоряється законам обертання м'яча як у вертикальній, так і горизонтальній площинах. Наприклад, для траєкторії польоту м'яча з правим верхньобоковим обертанням характерні особливості й верхнього, і правого бічного обертань.

Знати ці хитрощі м'яча, розуміти, як і чому він так летить, важливо всім, хто хоче менше допускати помилок і перемагати своїх суперників. Адже це основа гри. Тому, граючи, пам'ятай про особливості польоту й відскоку м'ячів з обертанням і уважно стеж за діями партнера, прагни визначити швидкість і напрям польоту м'яча, його обертання. Це допоможе тобі правильно виконувати удари й уникнути непотрібних помилок.

Стіл для гри можна придбати в магазинах або зовсім нескладно зробити самому. За правилами змагань стіл повинен бути прямокутним: довжина 274 см, ширина 152,5 см, висота 76 см. Розміри ці прийшли до нас з Англії й складають 9х6 футів. Можна виготовити й стіл для дітей дошкільного віку. Його розміри дещо менше й складають 244х122 см або 8х4 фута. Висота може бути знижена до 60-70 см.

Ігрова поверхня столу повинна бути чітко горизонтальною, гладкою, матовою, темного (бажано зеленого) кольору. На поверхню столу наносять лінії білого кольору шириною 2 см по краях і середню лінію шириною 0,3 см для парної гри – паралельно боковим лініям (рис. 3).

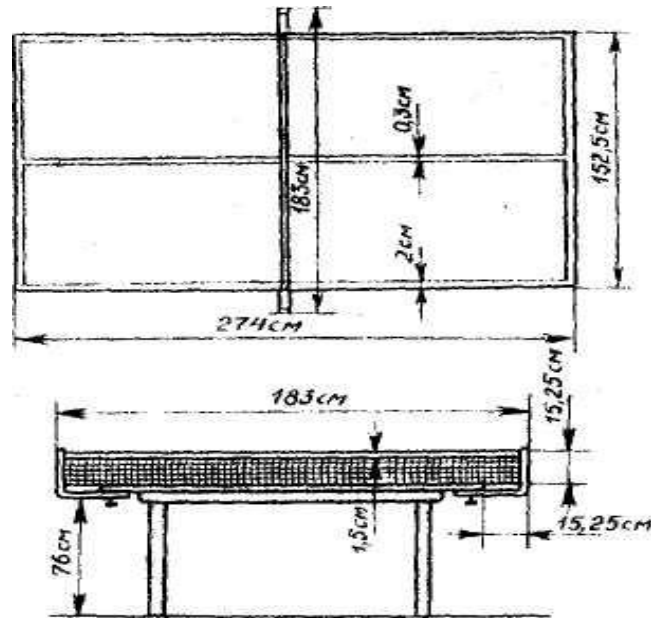


Рис. 3. Розміри столу

Виготовляти самому стіл бажано з твердих, рівних, без сучків, дощечок або дерево-стружкової плити товщиною не менше 15 мм. Можна використовувати й інший матеріал, наприклад залізобетонні плити, сталеві листи й ін. Найголовніше, щоб поверхня була рівна, це забезпечує гарний рівномірний відскік м'яча. Перевіряють його таким чином: м'яч, що впав з висоти 30,5 см (1 фут), повинен відскочити на висоту 23,5-25,5 см. Стіл може бути як цілним, так і розбірним (що складається з двох половин).

Над столом натягається сітка довжиною 183 см (6 футів). Висота її по всій ширині столу 15,15 см (6 дюймів). Усередині верхньої бічної кромки сітки шириною 1,5 см натягують шнур, нижній її край повинен впритул примикати до ігрової поверхні столу, розділяючи його навпіл. Сама сітка була плетена, з квадратними клітками розміром 1,3-1,5 см. Стійкі сітки, за допомогою яких вона кріпиться до столу, відходять від бічної грані столу на 15,25 см.

Майданчиком для гри в домашніх умовах може служити житлова кімната, хол, веранда на дачі, а зовні приміщення – рівна ділянка землі розміром 7,5х4,5 м. Такі розміри рекомендуються правилами змагань.

Якщо поставити декілька столів, то їх розташовують на відстані не менше 2 м один від одного. А щоб з сусідніх столів не залітали м'ячі, майданчик захищають бортами темного кольору заввишки 75 см.

Для гри на повітрі площа повинна бути з рівним земляним ґрунтом. Асфальт або інше дуже жорстке покриття може служити причиною травм.

Під час гри в ясну погоду, щоб сонце не світило в очі й не заважало гравцям, стіл зручніше за все орієнтувати з півдня на північ або передбачити навісний тен висотою не менше 4 м від землі. Бажано, щоб майданчик оточував фон темного кольору, на ньому білий м'яч краще видний. Фоном може служити спеціальний матерчатий екран, дерев'яні щити або зелені насадження, що захищають до того ж від вітру. В приміщенні стіни фарбують в темний колір. Для стін і фону рекомендуються тони зеленого кольору.

Традиційна спортивна форма гравців в настільний теніс – темного кольору футболка з короткими рукавами та шорти для хлопчиків і спортивна спідниця або шорти для дівчаток, а на ногах – шкарпетки й спортивні тапочки типу полукедів.

Для гри в дворі може підійти повсякденний одяг, в якому ти гуляєш. Головне, щоб він був зручним, не заважав рухам і добре вбирав вологу. Не надягайте сорочку або кофту світлого тону (білого, ясно-жовтого і т. п.), а також строкатий одяг – на такому фоні важко стежити за м'ячем.

На ноги рекомендується легке взуття на гумовій підошві – кросівки, кеди, напівкеди. Таке взуття дозволяє добре гальмувати при різких швидких переміщеннях.

Зустріч суперників починається з розіграшу м'яча (можна вгадати м'яч, камінчик або будь-який інший дрібний предмет). Гравець, який вгадав м'яч, може розпочати подачу м'яча.

Можливо, ти вже знаєш, що частіше хлопці віддають перевагу праву вибору розіграти в вигляді очка, при цьому замість подачі м'яч вводиться в гру вкиданням.

Гра починається з подачі. М'яч треба підкинути з відкритої долоні на висоту не нижче за висоту сітки так, щоб під час польоту й удару він був помітний судді або гравцю. Забороняється виконувати подачу без підкиду м'яча, виконувати при подачі додаткові кроки або подавати м'яч над столом. При цьому бити можна тільки по м'ячу, що опускається.

Подача вважається програною, якщо ти підкинув м'яч, але по ньому не ударив, тому що промахнувся або передумав і піймав його. Подачу переграють, якщо м'яч торкнувся сітки або її стійки, але при цьому перелетів на сторону супротивника.

Розіграш очка починається з моменту подачі й триває до виграшу його однієї із сторін. М'яч при цьому перебивається через сітку з одного боку столу на іншу. Право подавати переходить до кожного гравця через кожні 2 подачі.

Партія продовжується до тих пір, доки один із гравців не набере 11 очок при перевазі не менше ніж в 2 очки, тобто 11:9. За рахунку 10:10 гра продовжується до тих пір, доки один із супротивників не досягне переваги в 2 очки. Рахунок при цьому може бути 12:10, 13:11, 14:12 і т. д.

У відповідь удар по м'ячу при розіграші очка дозволяється наносити тільки після його першого відскоку від столу на стороні того, хто готується виконати удар. Відобразити м'яч можна ракеткою або гроном руки, що тримає ракетку.

Очко вважається виграним, якщо супротивник вчинить одну з наступних помилок:

- 1) торкнеться м'яча ракеткою або гроном руки, що тримає ракетку, до того, як м'яч удариться об стіл;
- 2) М'яч не потрапить на ігрову поверхню на іншій стороні;
- 3) піймає м'яч на ракетку, а потім кине або чіпатиме м'яч ракеткою



більше одного разу;

4) торкнеться м'яча під час розіграшу очка будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, за винятком грона руки, що тримає ракетку;

5) не встигне відбити м'яч після першого відскоку на своїй стороні;

6) відіб'є м'яч ракеткою, випущеною до удару з рук, або рукою, що не тримає ракетку під час розіграшу очка;

7) під час розіграшу очка зачепить чим-небудь (окрім м'яча) сітку або її стійку, а так само стіл на стороні супротивника;

8) під час розіграшу очка доторкнеться до ігрової поверхні столу вільною рукою, що не тримає ракетку.

Також потрібно знати наступне:

1. Розіграш очка уривається й поновлюється знову з подачі, якщо гравцю завадили непередбачені обставини: перешкоди сторонніх осіб, м'яч, що залетів із сусіднього столу, згасло світло й та ін.

2. Падіння гравця під час розіграшу очка або зіткнення партнерів у парі не служать причиною для перегравання очка.

3. Ракетку можна перекладати з однієї руки в іншу або тримати двома руками, але відбивати м'яч рукою без ракетки не можна.

4. Відбивання м'яча вважається правильне, якщо він зачепив стійку або сітку, але перелетів на іншу сторону.

5. За рахунку 10:10 подачі виконуються гравцями по черзі.

6. Після кожної партії гравці міняються сторонами й чергою подачі. У вирішальній партії (третьій або п'ятій) гравці міняються сторонами після виграшу 10 очок одним із супротивників.

7. Жодний характер відскоку м'яча не є приводом для перегравання.

8. М'яч, що впав біля сітки й той, що перелетів через обертання або вітер назад через сітку на іншу сторону столу, вважається проганим для гравця, що не встиг відобразити його ракеткою.

9. Час розіграшу партії обмежено до 15 хв. І якщо гра затягується, то після закінчення часу або на прохання гравців вводиться правило "13 ударів",

яке сприяє прискоренню гри. Суть цього правила полягає в тому, що, якщо гравець, який приймає подачу 13 разів безпомилково поверне м'яч на сторону супротивника, то гравець, який подає програє очко. Черга подачі при введенні в гру цього правила змінюється після розіграшу кожного очка. Контроль числа ударів веде суддя-рахівник, який вголос рахує кількість ударів гравця, який приймає, а після правильно відбитого 13-го удару зупиняє гру вигуком "Стоп!".

10. Поради гравцю тренер або товариш по команді може давати тільки під час перерв, викликаних зміною сторін між партіями, після закінчення кожної партії. При зміні сторін в середині вирішальної партії, поради спортсменам давати забороняється.

Зустрічі для дітей, підлітків і хлопців проводяться тільки з трьох партій. На крупних же змаганнях, таких як чемпіонати світу, Європи, першість країни та ін., особисті змагання проводяться, як правило, п'ятьма партіями.

У парній грі крім основних правил вводяться додаткові. Стіл в парній грі ділиться середньою лінією на дві половини, і при подачі м'яч повинен прямувати по діагоналі з правого квадрата своєї половини в правий квадрат половини столу суперника. Після цього м'яч може перебуватися в різних напрямках, але гравці зобов'язані виконувати удари по черзі. Якщо партнер двічі підряд ударив по м'ячу, то очко вважається проганим. Право подачі й розсташування гравців змінюються по черзі після розіграшу кожні дві подачі. При цьому той, хто приймав подачі, стає тим, що подає, а той гравець, який подавав подачі, поступається партнеру право першим прийняти подачу.

За рахунку 10:10 і далі подача переходить так само, як і в одиночних зустрічах, після розіграшу кожного очка, і відповідно відбувається зміна місць тих гравців, які приймають м'яч. Розстановку учасників для чергового прийому в першій партії обирає та пара, яка приймає. Міняючись сторонами

в вирішальній третій партії, ті гравці, які приймають повинні змінити розстановку при виграші 10 очок однієї з пар.

## **Основи техніки гри у настільний теніс**

### **Стійки та способи пересувань**

Стіл для гри шириною трохи більше півтора метра, і на перший погляд може здатися, що грають в настільний теніс тільки рукою: замахнувся й ударив по м'ячу ракеткою. Проте – це не так. Подивіться за грою найсильніших тенісистів. Ноги гравця не стоять на місці, а як би танцюють (виробляють па). Навіть пильно спостерігаючи за грою тенісиста, деколи важко помітити, коли й як він встиг опинитися в потрібному місці. В цьому й полягає майстерність, адже виконувати пересування до м'яча потрібно між ударами, щоб вчасно знаходитися в потрібному місці. А правильні й швидкі пересування – основа доброї гри. Адже за одну зустріч іноді тенісисту доводиться виконати 400-700 ударів і подолати відстань 800-1500 м. Крім того, чим далі гравець відходить від столу, тим більше йому доводиться пересуватися.

Головна мета пересувань гравця полягає в тому, щоб якнайшвидше переміститися в передбачуване місце удару, зайняти зручну стійку й здійснити точний удар. Оскільки початкове положення може зробити серйозний вплив не тільки на техніку удару, але й на швидкість пересувань, розглянемо більш детально правильну стійку для гри в настільний теніс.

Стійка може бути нейтральною, коли тенісист стоїть лицем до столу й чекає у відповідь дій суперника, правосторонньою – для удару праворуч, в цьому випадку гравець стоїть упівоберта вправо до столу, і лівобічної, займаної гравцем для бекхенда, де він розвернувся впівоберта вліво до столу для більш зручного виконання замаху й самого удару.

У нейтральному положенні тенісист звичайно стоїть лицем до столу, ноги на ширині плечей або трохи ширше, ступні дещо розведені в сторони, п'яти підведені, ноги зігнуті в колінах, які злегка направлені всередину.

Тулуб злегка нахилений вперед, плечі розправлені, рука, що тримає ракетку, зігнута під прямим кутом і знаходиться перед тулубом, голова піднята, погляд направлений уперед, щоб стежити за польотом м'яча. Таке початкове положення дозволяє швидше за все й з якнайменшими витратами сил переміститися в потрібному напрямі (рис. 4).



Рис. 4. Нейтральна стійка тенісиста (вигляд спереду й вигляд збоку)

Із стійки на дуже прямих ногах з дещо відхиленим назад центром тяжіння важко швидко почати рух. Прямими ногами важко сильно й далеко відштовхнутися, тоді як зігнуті ноги, як заряджені пружини, готові швидко “спрацювати” для будь-якого способу пересувань. А початкове положення гравця на носках, з перенесеним вперед центром тяжіння, дозволяє йому з меншими зусиллями почати рух в потрібному напрямі.

Проте кожний гравець обирає зручну для себе стійку: трохи ближче або далі від столу, правіше або лівіше від його середини. Вибір стійки залежить від зросту гравця, його фізичних даних, швидкості реакції, координації рухів, особливостей техніки й стилю гри. Так, якщо тенісист високого зросту з довгими кінцівками, то йому бажано стояти трохи далі від столу, ніж гравцю більш низького зросту. Для того, щоб визначити, на якій відстані краще розташовуватися, потрібно встати біля столу в нейтральній стійці так, щоб ракетка, що знаходиться перед вами в трохи зігнутій руці, злегка торкалася заднього краю столу.

Якщо ви вважаєте за краще частіше виконувати удари лицьовою стороною ракетки (тобто удар праворуч від себе), то краще зміститися трохи

ліворуч від середини столу, а якщо тильною стороною ракетки (бекхенд) – то, навпаки, ближче до правого кута столу. Таким чином відповідно ударами справа або зліва можна контролювати велику частину столу. Якщо ви прагнете грати активно й бити по м'ячу, то краще знаходитися на ближній дистанції біля столу. А якщо ж ви вважаєте за краще застосовувати удари з нижнім обертанням, то тоді бажано трохи далі відійти від столу. Дуже важливо не тільки зайняти відповідну позицію для удару, але й перш за все сконцентрувати увагу на м'ячі, що летить. При розсіяній увазі навіть правильна стійка не може забезпечити виконання успішного удару.

Характер переміщень у грі найрізноманітніший, адже м'яч може летіти в різних напрямках, тому й рухатися можна й уздовж столу, вправо, вліво, вперед, назад, по діагоналі, щоб відобразити, наприклад, довгий косий м'яч справа, а потім встигнути до короткого м'яча в лівий кут столу.

Основним способом пересувань у грі є кроки. Стрибки й кидки неефективні, оскільки вимагають більше зусиль. Крім того, в стрибку частину часу гравець знаходиться без опори, що ускладнює точне управління ракеткою й може призвести до втрати рівноваги. До того ж для повернення в початкове положення й для переходу на нову позицію потрібно значно більше часу, ніж при переміщенні кроками.

В грі тенісисти користуються наступними різновидами переміщень: однокрокові способи (кроки, перешагування й випади), двокрокові способи (схресні й приставні кроки). Рідше застосовують стрибки. Залежно від масштабу пересувань кроки розділяють на великі, середні й малі. Кроки застосовуються при переміщеннях тенісиста на незначні відстані, щоб зайняти правильну позицію. При цьому крок у напрямі м'яча, що летить, виконується ближньою до нього ногою, а інша займає потрібну для виконання удару позицію (рис. 5). Удар також може виконуватися одночасно з кроком іншої ноги, що значно збільшує силу удару.

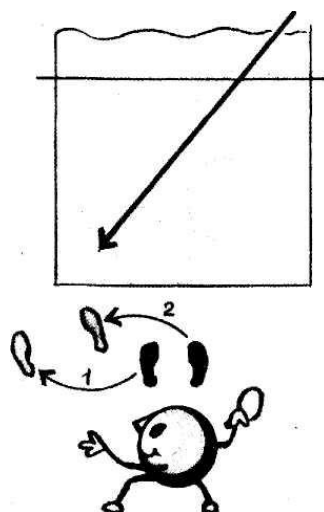


Рис. 5. Однокроковий спосіб пересування (кроки)

Переступання застосовуються для поворотів на місці або незначного пересування вперед-назад. Гравець ніби топчеться на місці.

Випади застосовуються в основному для прийому коротких або косих м'ячів (рис. 6). При випаді ближньою до м'яча ногою виконується широкий крок і сильно згинається в коліні.

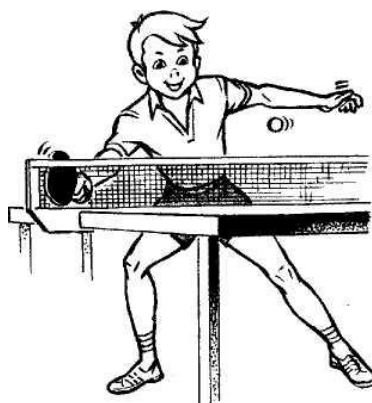


Рис. 6. Випади

Приставні кроки застосовуються в основному для переміщень уздовж столу вправо-вліво. При цьому перший основний крок виконується ближньою до м'яча ногою, а інша підтягується до рівня основної стійки. При значному віддаленні гравця від м'яча виконується декілька приставних кроків.

Схресні кроки тенісисти часто використовують під час гри на середній або дальній дистанціях. Цим способом пересування першою виконується крок дальньою від м'яча ногою, яка проноситься попереду опорної (передній схресний крок) або ззаду опорної ноги (задній схресний крок). Потім опорна нога підтягується й ставиться на необхідну для виконання удару відстань (рис. 7).

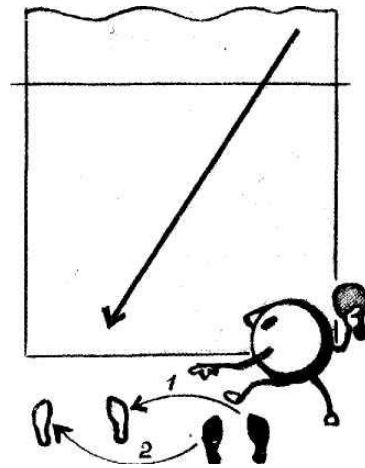


Рис. 7. Схресні кроки

Зверніть увагу, що рух до напрямку польоту м'яча починають не ближньою, а дальньою (різнойменна) до м'яча ногою. Наприклад, при пересуванні вліво – вперед потрібно зробити крок правою ногою. Звичайно схресні кроки виконують з поворотом тулуба в напрямі пересування й подальшим приставним кроком або перешагуваннями. Зручніше застосовувати схресні кроки при діагональних пересуваннях. При цьому для діагональних пересувань вперед використовують передній схресний крок, а для діагональних пересувань назад – задній схресний крок.

Особливий розділ у техніці пересувань складають пересування в парі. В парній грі тенісисти, виконуючи по черзі удари, повинні постійно міняти положення так, щоб не заважати партнеру, але в той же час своєчасно з'явитися на місці. Розглянемо 5 основних способів пересувань в парній грі, які найчастіше зустрічаються в іграх досвідчених тенісистів.

Перший спосіб пересування можна ще назвати «лінійним». Виконавши удар, партнер відходить убік – один весь час вправо, а інший – вліво за

домовленістю або ж у найкоротшу до краю столу сторону так, щоб не загороджувати поле зору партнера. Даний спосіб пересування застосовується в випадку, коли один партнер грає лівою рукою, а інший – правою або коли обидва тенісисти грають на ближній дистанції.

Другий спосіб пересування називається “Т-подібний”. Він використовується, коли один з гравців вважає за краще грати на ближній, а інший на дальній дистанції. Гравець в ближній зоні пересувається вправо-вліво уздовж столу, а його партнер – вперед-назад.

Третій спосіб пересування – “І-подібний” – використовується, якщо обидва гравці вважають за краще грати на середній від столу дистанції. В цьому випадку спортсмени також дотримуються основного принципу парної гри: зіграти успішно самому й створити найсприятливіші умови гри для партнера. Тому, щоб уникнути зіткнень і дати можливість партнеру вільно пересуватися біля столу, один з гравців рухається вперед-назад, а інший із лівої частини майданчика по діагоналі зліва-направо.

Четвертий спосіб пересування – “О-подібний”. Після виконання удару біля столу гравець відходить убік і назад за спину партнера, займає його місце, а партнер переміщається до столу. При цьому способі гравці пересуваються по колу, як би звільняючи майданчик для виконання ударів. Переміщатися по колу можна як за годинниковою стрілкою, так і проти годинникової стрілки, залежно від того, об яку половину столу удариться м’яч. Якщо м’яч прилітає до правої половини столу, то гравець після удару відходить вправо-назад, звільняючи місце партнеру. Щоб не помилятися, в яку сторону треба пересуватися після удару, необхідно дотримуватися наступного правила: не перешкоджати полю зору партнера, пересуватися в найближчу сторону, до одного з кутів столу.

П’ятий спосіб пересування – “Л-подібний” – використовується, коли в парі грають лівша й правша. Гравці знаходяться в різних кутках столу на деякій відстані від нього: правша в лівому кутку, а лівша в правому – і виходять до столу для виконання ударів. Таке розташування гравців



обумовлено тим, що у більшості тенісистів кращими є удари долонною стороною ракетки.

Всі ці способи пересувань успішно застосовуються в грі й навіть можуть поєднуватися в розігравші одного очка. Тому не обмежуйте свій технічний арсенал одним або двома способами пересувань.

Дуже важлива в парній грі злагодженість пересувань партнерів. Адже пересуватися треба в відповідь під час ударів партнера й суперника, прагнучи при цьому передбачити в відповідь дії й швидко вийти в потрібну позицію для нанесення задуманого удару. Не треба відходити дуже далеко від столу, інакше не встигнете швидко підійти, але й стояти дуже близько один до одного теж не бажано, оскільки це сковуватиме дії партнера. Уміння добре пересуватися майданчиком допоможе вам не тільки перемогати над суперниками, але й стати гарним партнером.

Щоб швидше оволодіти правильною технікою пересувань і швидко “наздоганяти” навіть найпідступніші м'ячі, прочитайте ці поради й прагніть їм слідувати під час ваших ігор і змагань. Перш ніж виконати удар, прийміть правильне зручне початкове положення, від цього залежить не тільки якість удару, але й швидкість пересувань. При переміщеннях зберігайте основну стійку тенісиста або ж приймайте її в момент перед приземленням м'яча.

При використуванні різних способів пересувань у різних напрямках стежте, щоб центр тяжіння припадав на носки й переносився у напрямі удару. Після виконання кожного удару найкоротшим шляхом повертайтеся до середини столу й готуйтеся до відбиття наступного удару. Пересуваючись біля столу, не метушіться, рухайтесь легко, уникайте зайвих рухів, не робіть двох кроків, якщо можна зробити один. Зайві рухи віднімають дорогоцінний час, заважають правильній підготовці до удару.

Для гарної гри потрібно не тільки швидко пересуватися, але й уміти виконувати сильні й точні удари так, щоб легкий дзвінкий м'яч летів через сітку, як прив'язаний на ниточці. Вам, звичайно, хочеться зразу ж грати гарно й результативно. Але уміти добре грати в настільний теніс – це

мистецтво, яким можна оволодіти, засвоївши не тільки ази, але й нюанси техніки гри.

Вчіться пересуватися різноманітно, у різних напрямках, робіть повороти в сторони, це підвищить майстерність твоєї гри.

Постійно удосконалюйте спеціальні фізичні якості – швидкість, гнучкість, витривалість, координацію рухів, особливо рівновагу, оскільки велика частина пересувань у настільному тенісі виконується стрімко, динамічно й вимагає великих витрат сил. Не жалійте часу й уваги на освоєння раціональних способів пересувань, оскільки вміння правильно, раціонально й швидко пересуватися – ключ до успіху в грі. Для освоєння й закріплення правильної техніки пересувань використовуйте імітаційні вправи, а в тренуванні на столі прості вправи за завданнями, коли відомо, куди й який м'яч прилетить. Такі вправи дозволять швидше освоїти техніку пересувань і краще підготуватися до гри на рахунок.

Проте, для того, щоб успішно грати в дворі або в школі й перемагати своїх суперників, достатньо засвоїти основні удари, які застосовуються в грі. Перш за все треба знати, як тримати ракетку.

### **Способи тримання ракетки**

Спосіб тримання ракетки називають – хваткою. Розрізняють горизонтальну (або європейську) й вертикальну (або азіатську) хватки. Назви способів тримання ракетки походять від положення її осі щодо горизонту. При хватці розрізняють лицьову й тильну сторони ракетки. Лицьовою стороною ракетки називається та, яка є як би продовженням долоні, а тильною – продовженням тильної сторони кисті.

При вертикальній хватці великий і вказівний пальці обхватують ручку ракетки так, як ми звичайно тримаємо авторучку, тому таку хватку часто називають “хваткою пером”. Решту трьох пальців зручно тримати в розпорядженні на тильній стороні ракетки або накладається один на інший. Ця хватка забезпечує високу рухливість кисті, що дозволяє виконувати складні, сильно кручені подачі. Але такої хваткою зручно відбивати м'ячі

лише долонною стороною ракетки. В європейському настільному тенісі і в нашій країні “хватка пером” непопулярна, тому говорити будемо про інші види хватки.

При горизонтальній хватці ручку ракетки обхватують трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем, вказівний витягнутий уздовж краю ракетки, а великий знаходиться на тильній стороні й злегка торкається середнього пальця (рис. 8). Ручка ракетки при цьому лягає на долоню по діагоналі. Такий спосіб тримання ракетки називають “хваткою ножа”.

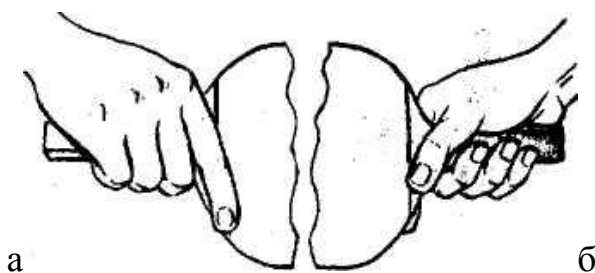


Рис. 8. Горизонтальна хватка:

- а) розташування пальців на лицьовій стороні ракетки,
- б) розташування пальців на тильній стороні ракетки

Останнім часом не тільки європейські, але й азійські тенісисти все частіше віддають перевагу горизонтальній хватці. Адже цей спосіб тримання ракетки має цілий ряд переваг. Горизонтальна хватка краще всього підходить для виконання різноманітних атакуючих і захисних ударів. Вона зручна тим, що дозволяє однаково ефективно грати обома сторонами ракетки. Тому ми розглянемо техніку виконання ударів лише горизонтальною хваткою.

У неї є варіанти:

- універсальна, коли ребро ракетки знаходиться рівно посередині між великим і вказівним пальцями (рис. 9 а);
- зі зсувом ребра ракетки в бік великого пальця (рис. 9 б);
- зі зсувом ребра ракетки в бік вказівного пальця (рис. 9 в).

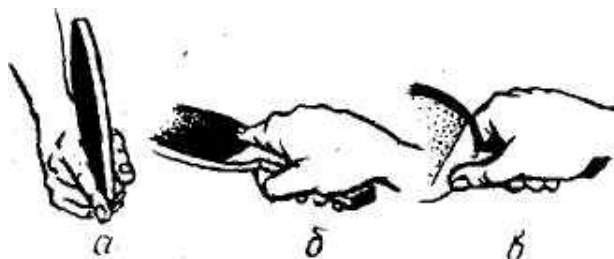


Рис. 9. Горизонтальна хватка, вигляд зверху:

- а) універсальна горизонтальна хватка,
- б) зі зсувом ребра ракетки у бік великого пальця,
- в) зі зсувом ребра ракетки у бік вказівного пальця

Зсув ребра ракетки в бік великого пальця дозволяє підсилити удари тильною стороною ракетки. Зсув ребра ракетки в бік вказівного пальця дає зворотний ефект. Доцільніше тримати ракетку так, щоб ребро її знаходилося посередині між великим і вказівним пальцями. Оскільки пальці більш чутливі до ракетки, ніж долоня, і беруть активну участь у більшості ударів, то розташовувати їх треба так, щоб, з одного боку, ракетка зручно лежала в руці, а з іншого боку, щоб краще «відчувати» м'яч і уміти легко міняти кут нахилу ракетки. Пам'ятайте, що ракетка повинна стати настільки природнім продовженням руки, щоб нею можна було виконувати будь-які рухи. Тепер, коли ви дізналися, як тримати ракетку, розглянемо техніку виконання ударів. В настільному тенісі існує безліч різноманітних ударів, їх називають технічні прийоми. За їх допомогою м'ячу можна додавати різне обертання: верхнє, нижнє і та ін., різну швидкість, траєкторію польоту й напрям. Крім того, удари можна виконувати праворуч або ліворуч від тулуба й рідше перед собою. Удар праворуч від тулуба виконують лицьовою стороною ракетки, а бекхенд – тильною.

Для правильного й ефективного виконання різних технічних прийомів необхідно пам'ятати, що всі вони носять ударний характер, тобто основою їх виконання є удар по м'ячу, і складаються з п'яти основних фаз: замаху, розгону ракетки, удару, закінчення руху, повернення ракетки в початкове положення. Ракетка рухається під час виконання удару з прискоренням і

найбільшої швидкості досягає в момент контакту з м'ячем, тобто під час удару. Потім швидкість ракетки поступово знижується, і вона повертається в початкове положення.

Отже, технічних прийомів багато. Який з них краще? Відповісти на це питання відразу важко. Треба поступово освоїти удари, і ті з них, які у вас будуть добре, безпомилково виходити, і ті, якими ви виграватимете очко, відповідно й будуть кращими.

Найпростіший для освоєння технічний прийом – поштовх. Називається він так тому, що треба тримати ракетку перед собою перпендикулярно площині столу й тильною стороною ударити по м'ячу, як би штовхаючи перед собою. М'яч в цьому випадку летить без обертання. Таким прийомом важко виграти очко, він більш підходить для захисту, а неможливість додати м'ячу обертання знижує точність управління його польотом.

Вивчати техніку гри в настільний теніс рекомендується в такій послідовності: зрізає зліва, накат справа, зрізає справа, накат зліва.

Далі освоюються складніші технічні прийоми: топ-спин, підрізання, підставка, свічка. В якій послідовності освоювати ці прийоми і долонною або тильною стороною ракетки, підкаже тобі твоє бажання, інтуїція і можливості.

Без зрізання, як правило, не проходить жодна гра на рахунок. Це один з основних прийомів гри. Навіть досвідчені гравці часто використовують цей удар. Прийняти подачу, відобразити короткий м'яч або самому зіграти коротко, тим самим не дати можливості супротивнику почати атаку, – все це здійснюється за допомогою зрізання. М'ячу під час виконання цього удару додається нижнє обертання (зворотнє напрями його польоту), і летить він більш поволі по низькій траєкторії. Назва цього удару виникла, очевидно, від того, що виконання руху схоже на аналогічний рух, коли ми що-небудь зрізаємо.

Зрізання зліва зазвичай виконують із стійки, яку звичайно займають для бекхендів. Тулуб трохи розгорнений вправо й трохи нахилено вперед. Ноги трохи зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей: права

нога попереду під кутом приблизно  $45^\circ$  до столу, ліва – позаду паралельно задньої лінії столу (рис. 10). Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми.

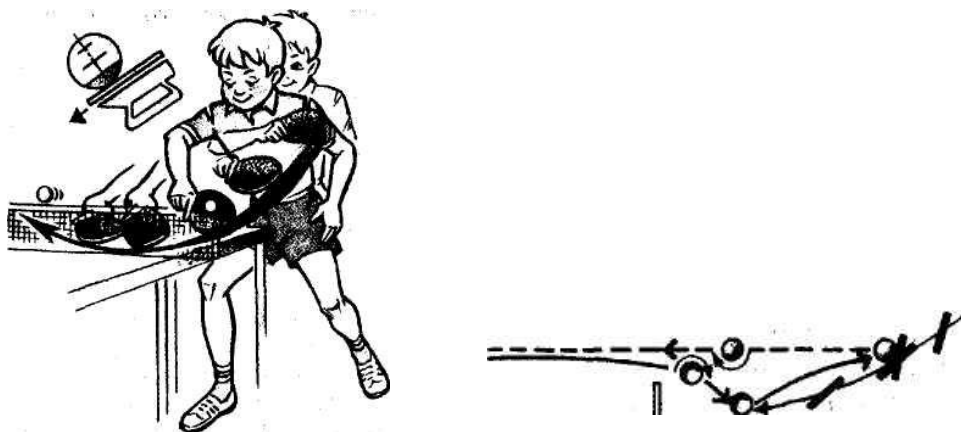


Рис. 10. Зрізання зліва

Під час замаху перед ударом руку з ракеткою необхідно зігнути й підняти до лівого плеча, а потім, випрямляючи, опустити вперед-вниз. При цьому вага тіла переноситься з лівої ноги на праву. Проте траєкторія руху не прямолінійна, а дугоподібна. На початку руху «ніс» ракетки піднятий вгору до лівого плеча, а в кінці направлений туди, куди ви хочете послати м'яч – в лівий кут, в середину або в правий кут столу. При цьому пам'ятайте: для того, щоб м'яч летів низькою траєкторією над сіткою, регулюйте кут нахилу ракетки й рух її направляйте на верхній білий край сітки. Ракетка повинна додати м'ячу поступальну й обертальну швидкість. Тому удар потрібно виконувати нижньою лівою четвертю м'яча. Намагайтеся, щоб м'яч ударився нижче за середину ракетки. Ракетка повинна як би обігнути м'яч, хоча насправді вона, рухаючись з м'ячем, закручує його в потрібному напрямку.

Особливу увагу слід звернути на кут нахилу ракетки й місце контакту ракетки з м'ячем, оскільки вони залежать від напрямку й швидкості обертання м'яча, що приходить, і від тієї швидкості обертання, яку ви хочете йому додати.

Тут ми розглядаємо техніку гри для тих, хто грає правою рукою, у «лівші» ті ж удари виконуються зліва від тулуба.

Зрізати справа, так само як і удари лицьовою стороною ракетки, виконують із стійки для ударів справа. При цьому тулуб розгорнений вправо й трохи нахилено вперед. Іноді гравець стоїть майже лівим боком до столу. Ноги злегка зігнуті в колінах і розставлені на ширину плечей, ліва нога попереду, права позаду, паралельно задньої лінії столу (рис. 11).



Рис. 11. Зрізання справа

При замаху руку з ракеткою, згинаючи, необхідно підняти до рівня правого плеча, а потім, випрямляючи, опустити вперед-вниз, вага тіла при цьому переноситься на ліву ногу. Не забудьте прослідити, щоб рука з ракеткою рухалася не прямолінійно, а дугоподібно увігнутій траєкторії. Цим забезпечується точне управління польотом м'яча. "Ніс" ракетки, так само як і при зрізанні зліва, спочатку піднятий вгору, а в кінці руху направлений туди, куди ви хочете направити м'яч. Більш активна робота кисті в момент удару дозволяє додати м'ячу велику швидкість обертання. Удар виконуйте правою нижньою четвертю м'яча так, щоб він прийшовся трохи нижче за середину ракетки. При цьому прагніть ракеткою як би "пригладити" м'яч по його нижній частині.

Вивчаючи зрізання, як справа, так і зліва, контролюйте свою техніку перед дзеркалом. А, щоб було менше помилок, прислухайтеся до наступних порад.

При замаху не піднімайте руку вище за плече й не притискайте при цьому лікоть до тулуба. Випрямляючи руку з ракеткою до кінця, робіть рух

плавно, але з прискоренням. Найбільшої швидкості ракетка повинна досягати у момент удару. Удар по м'ячу виконуйте в вищій точці відскоку перед собою. При закінченні руху руку з ракеткою відводьте не убік, а вперед-вниз до сітки. Залежно від напрямку й сили обертання м'яча, що приходить, міняйте кут нахилу ракетки. Чим більш сильне нижнє обертання має м'яч, що приходить, тим менше кут нахилу ракетки.

### **Техніка виконання ударів**

Технічний прийом 'накат' з'явився значно пізніше за той, що "зрізає". Можливість виконувати цей технічний прийом виникла з винаходом ракеток з губчастими й гумовими накладками. М'яч як би обкачують, "гладять" ракеткою знизу-вверх-вперед. Напевно, тому цей технічний прийом називають накатом. М'ячу додається верхнє обертання й більш крута траєкторія польоту, забезпечується надійність його попадання на половину столу супротивника навіть при ударі по м'ячу нижче за рівень сітки.

Накат відноситься до нападаючих ударів і, так само як зрізання, вважається одним з основних технічних прийомів гри. З його допомогою можна не тільки перекидати м'яч на іншу сторону столу й виконувати удари по м'ячах, що мають як верхнє, так і нижнє обертання, а й цим прийомом можна також контратакувати в відповідь на атаку накатом. В цьому випадку удар називатиметься контрнакатом.

Застосування накату дозволяє різноманітиту гру. Грати в більш швидкому темпі, ніж зрізання, міняти напрям і силу обертання м'яча, що дає можливість швидше отримати перемогу над суперником.

Накат зліва виконується з лівобічної стійки. При замаху ракетка опускається до лівого стегна. Удар виконується рухом руки з ракеткою знизу-вверх-вперед. Ракетка, накриваючи м'яч, ніби гладить його по верхній частині. "Ніс" ракетки на початку руху дивиться вниз, а в кінці удару – вверх-в сторону (рис. 12). Рух виконується ніби навкруги ліктя.



При виконанні накату зліва ударити потрібно верхньою лівою четвертю м'яча, намагаючись, щоб удар прийшовся трохи вище за середину ракетки, це забезпечить кращий контроль за польотом м'яча.



Рис. 12. Накат зліва

Накат справа – один з основних атакуючих прийомів, яким більшість гравців виграє очки. Він виконується з правосторонньої стійки. Рука з ракеткою, виконуючи замах, відводиться до правого стегна. Рука під час удару зігнута в лікті, ракетка рухається по вигнутій траєкторії (рис. 13).



Рис. 13. Накат справа

Для того, щоб виконати правильний рух, обкотіть ракеткою колесо дитячого велосипеда, і ви зрозумієте, як правильно виконувати удар і який повинен бути кут нахилу ракетки, щоб м'яч не летів в сітку й не перелітав через стіл. При виконанні удару ракетка з передпліччям складає єдину пряму.

Більш активно працює кисть, повертаючи ракетку. Рука під час удару лише трохи згинається в ліктьовому суглобі.

Рука з ракеткою при замаху зігнута в лікті під кутом 100-110° як для накату справа, так і зліва. Особливу увагу зверніть на рух в ліктьовому суглобі. Лікоть повинен залишитися на місці, рух виконується навкруги ліктя. Для контролю покладіть ліву руку на згин правої руки і, притримуючи лікоть, виконайте як накат справа, так і зліва, при замаху «ніс» ракетки трохи опущений, а сама ракетка повинна знаходитися на рівні ігрової поверхні столу або трохи нижче.

Удар по м'ячу виконуйте у вищій точці відскоку перед собою так, щоб удар відбувався в вершині рівнобічного трикутника, який утворюють стопи ніг і ракетка. Рух виконуйте плавно, з поступовим прискоренням. Найбільша швидкість руху повинна бути в момент зіткнення ракетки з м'ячем, для збільшення поступальної швидкості не забувайте в момент удару переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу: при накаті зліва – з лівої ноги на праву, а при накаті справа – з правої ноги на ліву.

Тепер, після того, як вивчені основні технічні прийоми й ви можете достатньо точно перебивати м'яч через сітку, розглянемо ще один удар, без якого не можна грати на рахунок. Це – подача.

Без гарної подачі в сучасному настільному тенісі не може бути гарної гри на рахунок. Останнім часом подача стала таким важливим атакуючим прийомом, яким зразу ж можна виграти очко. Подачею не тільки вводиться м'яч в гру, але й ускладнюється початок атаки суперника. Від того, яку ви подасте подачу, багато в чому залежить хід розіграшу очка.

Так само як і удари, подачі можуть виконуватися лицьовою й тильною стороною ракетки. Подача – єдиний удар, який не залежить від дій партнера, тому що м'яч ви підкидаєте собі самі. Техніка виконання подач складається з двох частин: кидка м'яча й самого удару. Розглянемо основні правила виконання подачі.

М'яч підкидається з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений убік, а решта чотирьох пальців витягнута й щільно зімкнута. Руку з лежачим на ній м'ячем тримайте перед собою або збоку від себе – так зручніше виконати кидок. Обов'язково стежте, щоб рука з м'ячем не опускалася нижче за рівень столу, не перетинала продовження задньої лінії столу і не знаходилася б над столом – в цьому випадку подача вважатиметься неправильно поданою.

М'яч підкидається на будь-яку висоту, але не нижче 16 см, так, щоб суперник міг його побачити й вам було зручне замахнутися й виконати подачу. При підкиданні траєкторія польоту м'яча може відхилятися від вертикалі до  $45^\circ$ . Деякі гравці високо підкидають м'яч, прагнучи використовувати кінетичну енергію падаючого м'яча. Проте найголовніше при виконанні подачі – це момент взаємодії ракетки з м'ячем. За допомогою подачі м'ячу можна додавати різні напрями обертання. Проте найбільшу складність для суперника представлятимуть подачі з бічним і змішаним обертанням. Оскільки в настільному тенісі існує безліч (близько 1500) подач, які розрізняються за формою руху руки з ракеткою, по траєкторії польоту м'яча, напрямом обертання і та ін., то розглянемо лише деякі з них. Подачі можна виконувати рухом зрізання й накату, це ви вже знаєте, а також іншими складнішими способами. Розглянемо ще два види подач, які ви можете узяти на озброєння.

Подача “маятник”. Назва ця походить від самого руху, оскільки передпліччя й кисть з ракеткою рухаються по траєкторії дійсно як маятник (рис. 14, 15, 16):



Рис. 14. Подача “маятник” тильною стороною ракетки

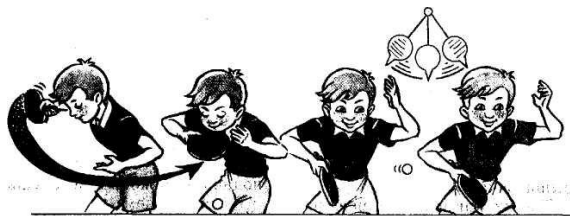


Рис. 15. Подача “маятник” лицевою стороною ракетки

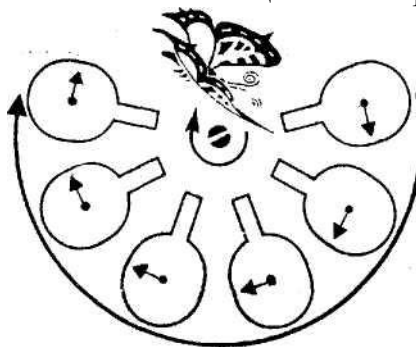


Рис 16. Зіткнення ракетки з м'ячем при подачі “маятник”.

Подача “віяло” виконується, як правило, тільки лицевою стороною ракетки. Рука описує півколо, направлене випуклою стороною вгору. Розрізняють виконання “віяло” у бічну сторону, зліва направо, при цьому гравець займає правосторонню стійку (рис. 17), й виконання подачі «віяло» в ліву сторону (рис. 18), коли тенісист стає лицем до столу. Удар по м'ячу, так само як і при попередньому виді подач, можна виконувати в вихідній частині траєкторії руху або в кінці руху (рис. 19). Це зумовлює різний напрям обертання.

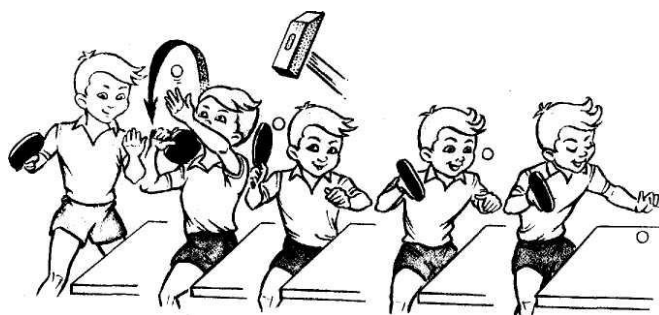


Рис. 17. Подача “віяло” з правосторонньої стійки

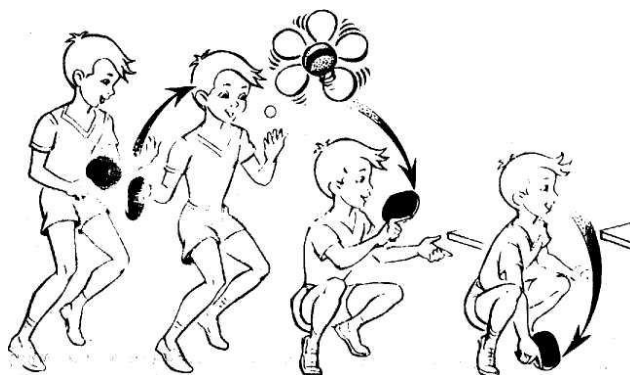


Рис. 18. Подача “віяло” з нейтральної стійки

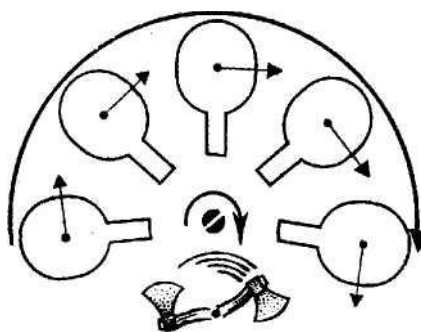


Рис. 19. Моменти зіткнення ракетки з м'ячем при виконанні подачі “віяло”

Для збільшення рухливості кисті при виконанні подачі хватка ракетки трохи міняється. Сама ракетка утримується великим і вказівним пальцями, а ручка лише злегка дотримується рештою трьох пальців. Прагни по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широке, але хльостке, з максимальним прискоренням рух. Перед початком подачі прагни прийняти правильне початкове положення. Це допоможе тобі не тільки добре виконати подачу, але і бути готовим до наступного, після неї, удару. Стеж уважно за кутом нахилу ракетки під час її взаємодії з м'ячем. Від цього залежить точність попадання м'яча на стіл.

Винайшли й вперше продемонстрували технічний прийом “топ-спин” японські тенісисти на чемпіонаті світу в 1961 році. Спочатку за підступність його називали “диявольський м'яч з Токіо”, пізніше стали називати “топ-спин”. При виконанні цього удару м'ячу додається сильне верхнє обертання, він летить трохи повільніше й по більш вигнутій траєкторії, ніж при накаті, зате при взаємодії із столом і ракеткою має швидкий несподіваний відскік.

Цей технічний прийом часто застосовують спершу й під час завершення атаки, а також для перехоплення атаки супротивника.

Розрізняють швидкий топ-спин (більше поступального руху), зависаючий топ-спин (має більш круту траєкторію польоту й складніше верхнє обертання), бічний топ-спин (м'ячу окрім верхнього додається ще й бічне обертання). Іноді досвідчені гравці застосовують помилковий (обманний) топ-спин. Тенісист лише вдає, що виконує сильний топ-спин, а насправді тільки злегка торкається ракеткою м'яча.

Техніка виконання топ-спина справа аналогічна техніці накату справа. Проте для топ-спина характерний великий замах, рука при цьому більше випрямляється, ніж при накаті. Рух руки при топ-спині майже повністю направлений вгору. Для того, щоб м'яч сильніше обертався, удар по м'ячу треба виконувати по правій верхній чверті м'яча. При цьому чим буде тоншим “зчеплення” м'яча з ракеткою, тим більше сильне верхнє обертання отримає м'яч. А для того, щоб м'яч летів не тільки вгору, але й вперед, активно працює, повертаючись, тулуб, вага тіла переноситься з правої ноги на ліву. Виконуйте накат праворуч по великому колесу велосипеда для дорослих, і ви зрозумієте рух топ-спина справа. Воно буде більш широким, а щоб м'яч обертався сильніше, кисть і передпліччя повинні працювати більш активно.

Топ-спин зліва в даний час став грізною зброєю тенісистів, гравців горизонтальної хватки. Економічність руху, велика рухливість кисті й передпліччя при виконанні цього удару дозволяють віднести його до передових засобів ведення гри. На перших етапах виконання цього технічного прийому може показатися незручним, але після декількох занять його можна освоїти й застосовувати вільно й природно.

Топ-спин зліва виконується майже так само, як і накат зліва, від лівого стегна низу-вверх-вперед, але має деякі відмітні особливості. Удар проводиться лівою верхньою чвертю м'яча верхньою половиною ракетки. Рух більш широкий і енергійний, йде ніби навкруги ліктя, більш активно

працюють кисть і передпліччя. Так само активно в роботі бере участь корпус, вага тіла переноситься з лівої ноги на праву.

При виконанні топ-спина справа замах необхідно виконувати з правосторонньої стійки з великим розворотом плечей і відведенням випрямленої руки трохи назад. Це дозволить вкласти в рух більше енергії. Проте відводити руку дуже далеко назад не рекомендується – це ускладнює швидкий розгін ракетки. Для створення більшого замаху при виконанні топ-спина зліва руку з ракеткою трохи випряміть і опустіть до лівого стегна, а плечі розверніть вліво так, щоб виявитися майже правим боком до столу. Таке положення при замаху дозволяє використовувати силу не тільки руки, але й тулуба. Для додання м'ячу більшого обертального й поступального руху перед початком удару ноги зігни більше, ніж при накатах, ніби підсівши під м'яч, а у момент удару активно їх розігни з одночасним перенесенням ваги тіла вперед з однієї ноги на іншу.

Щоб додати найбільшу швидкість руці з ракеткою, у момент взаємодії з м'ячем активніше працюйте кистю й передпліччям. Чим тонше зчеплення м'яча з ракеткою, тим краще. Контролювати це можна по звуку. Якщо чути лише легке шелестіння або слабкий хук удару, значить удар виконаний правильно. Щоб додати м'ячу потрібну траєкторію й напрям польоту, рука з ракеткою повинна обігнати м'яч. При цьому тулуб і рука за інерцією можуть відходити далеко вбік. Помічено, що різка зупинка руки після відскоку м'яча від ракетки знижує точність управління його польотом. Після виконання топ-спина прагни щонайшвидше зайняти нову вихідну позицію й підготуватися до виконання наступного удару. Для навчання техніці топ-спинів (як справа, так і зліва) рекомендується використовувати велокоесо, яке, крім того, дозволяє удосконалювати такі важливі для гри в настільний теніс фізичні якості як швидкість рухів, вибухову силу, швидкісну витривалість.

Технічний прийом “підрізання” за формою руху аналогічний зрізанню й застосовується для віддзеркалення сильних ударів суперника: накатів, топ-

спинів, завершальних ударів на середній і дальній дистанції від столу. М'яч при цьому набуває нижнього або нижньобокового обертання. Підрізання забезпечує надійне відбиття м'яча й заважає супернику завершувати атаку.

Підрізання виконується по м'ячу, що опускається, коли він знаходиться нижче за рівень сітки або навіть ігрової поверхні столу, на значному віддаленні від нього. У зв'язку з цим гравець має достатньо часу на підготовку до віддзеркалення м'яча. Крім того, м'яч вже втрачає свою первинну силу обертання й швидкість польоту. Підрізання справа, як і всі удари лицевою стороною ракетки, виконується з правосторонньої стійки. Руку з ракеткою відведи для замаху назад-вверх до рівня плеча, а потім рухом сверху-вниз-вперед удар по м'ячу. Ноги при цьому зігни в колінах, як би виконуючи присідання. У момент удару вагу тіла перенеси з правої ноги на ліву. Ударити треба нижньою половиною ракетки по нижній правій частині м'яча. Удар здійснюється за рахунок активної роботи кисті й передпліччя, а також ніг і тулуба (рис. 20).

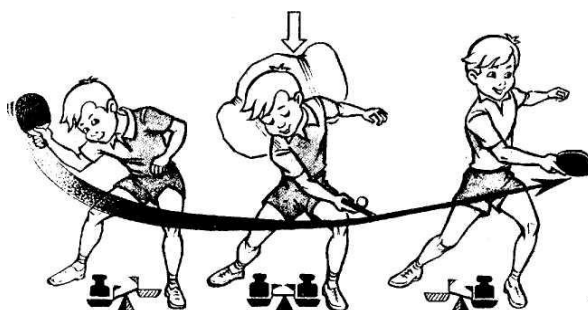


Рис. 20. Підрізання справа

При підрізанні зліва гравець розташовується влівооберта ліворуч до столу, ліва нога знаходиться позаду правої. При підпізанні тулуб обмежує амплітуду замаху, тому треба розвернутися ліворуч, а праву руку з ракеткою відвести для замаху до лівого плеча. Під час виконання удару рука випрямляється сверху-вниз-вперед, вага тіла переноситься з лівої ноги на праву (рис. 21). Удар по м'ячу виконується нижньою половиною ракетки по лівій боковій або лівій нижній частині м'яча. Необхідно стежити



за правильним кутом нахилу ракетки, який істотно впливає на траєкторію польоту м'яча й точність його попадання на стіл.

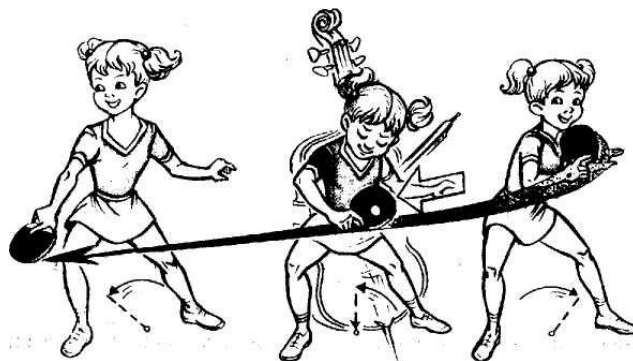


Рис. 21. Підрізання зліва

Пам'ятайте про правильне початкове положення перед початком виконання підрізання. При підрізанні справа стежте, щоб під час замаху рука з ракеткою не підіймалася вище за вуха й не відводилася дуже далеко назад за спину, це знижує швидкість ударного руху руки. “Ніс” ракетки на початку замаху при підрізанні, зліва або справа, повинен бути піднятий до рівня очей. Не виставляйте вперед лікоть, рух виконуйте вільно вниз-вперед. В кінці удару “ніс” ракетки повинен бути направлений по ходу удару.

Виконуйте підрізання збоку від себе, руку трохи зігніть на лінії плеча, але не дуже далеко від тулуба, і не перед животом. Прийом м'яча в вершині рівнобічного трикутника, підставою якого є стопи, дозволить забезпечити оптимальну амплітуду й швидкість руху. Вибирайте потрібний кут нахилу ракетки при її підведенні до м'яча, що летить, з урахуванням сили його обертання й швидкості польоту. Це дозволить уникнути помилок й низько й надійно посилати м'яч на сторону суперника.

Під час виконання удару основне значення має активна робота передпліччя й особливо кисті, яка сприяє доданню м'ячу сильного нижнього обертання.

*Основні правила*, які необхідно дотримувати не тільки майстрам, але й початківцям:

1. Правильна позиція забезпечує гарний удар.
2. Вся увага на м'яч – це перша заповідь, яку вчать, і перша річ, яку забувають у грі.
3. Кожний удар починається із замаху.
4. Взаємодія ракетки з м'ячем повинна відбуватися перед тулубом так, щоб точка удару складала вершину рівностороннього трикутника, підставою якого є стопи.
5. Удар необхідно виконувати в вищій точці відскоку м'яча від столу або раніше, оскільки в сучасній грі в боротьбі за швидкість кожний гравець прагне швидше відправити м'яч на сторону супротивника.
6. Під час удару вагу тіла необхідно переносити з однієї ноги на іншу, що дозволить збільшити силу та точність удару, оскільки продовжує супровід ракеткою м'яча.
7. При кожному ударі слід додавати м'ячу те або інше обертання.
8. Всі рухи виконуються не за рахунок сили, а за рахунок прискорення й вільного маху рукою. Треба уміти розслаблятися.

І ще про одну, можливо, не зовсім помітну, але важливу деталь слід пам'ятати – це рухи неігровою рукою.

Вільна рука своїм злагодженим рухом, з рухом ігрової руки сприяє перевищенню потужності удару, а також виконує роль “гальма” для урівноваження великої енергії руху руки з ракеткою й тулуба. Звичайно при нападаючих ударах вільна рука злегка зігнута в лікті й під час удару виконує рух в тому ж напрямі, що й рука з ракеткою.

Беручи в руки ракетку, ви, напевно, вже мрієте про те, щоб обіграти своїх суперників, адже виграти хоче кожний. На відміну від шахів, футболу або хокею в настільному тенісі нічий бути не може і, отже, завжди є переможець.

Щоб вигравати, треба вміти обирати правильну тактику – план гри, який дозволить максимально використовувати свої сильні сторони й не дати можливості зробити те ж саме супротивнику. Адже не дарма говорять:

грають ракеткою, а виграють головою. Тому, перш ніж ударити, подумайте, як і куди відправити м'яч. Запам'ятайте, що не завжди сильні удари приносять бажану перемогу. Часто в грі технічно добре підготовлений гравець програє менш підготовленому, але більш сильному в тактиці. Дуже важливо не тільки продумувати свої дії, але й передбачати у відповідь дії суперника. А це і є тактика. Знання по тактиці допоможуть тобі перемагати суперників, рівними по силі й навіть більш сильними.

Технічні прийоми залежно від ігрової ситуації можуть застосовуватися з різною тактичною метою. Вони виконують роль противаги, рухаючись назад і допомагаючи тим самим гравцю зберігати стійке положення.

Підготовчими називаються такі технічні прийоми, які передують атаці й сприяють її кращій організації й проведенню. Атакуючими називаються такі активні дії й прийоми, мета яких – виграти очка. Атакуючі дії можуть бути як одиночними, так і серійними. Контратакуючими вважаються такі дії, за допомогою яких гравець, прагнучи перехопити ініціативу, грає ще більш активно, тобто на атакуючі дії супротивника також відповідає атакуючими ударами, тобто контратакує. До захисних дій відносять такі, за допомогою яких гравець намагається «вийти» зі складної ігрової ситуації, що створилася, прагне тільки потрапити на стіл – лише б не програти очко або не дати можливості супернику виконати який-небудь удар.

Якщо ви спостерігали за грою тенісистів, то, напевно, помітили, що кожний з них відрізняється не тільки технікою й манерою ведення гри. Залежно від того, які техніко-тактичні дії гравець застосовує для досягнення перемоги, тенісистів прийнято ділити на нападаючих, що дотримуються наступального стилю гри; захисників – представників позиційного стилю; та універсальних гравців, успішно поєднуючих надійний захист з ефективним нападом.

Нападаючі – це гравці, які вважають за краще розігравати м'ячі в швидкому темпі, часто застосовувати атакуючі й контратакуючі удари,

прагнуть володіти ініціативою протягом всієї гри і при щонайменшій нагоді атакувати й контратакувати.

Захисники – це спортсмени, які чекають помилок супротивника, а частіше за все примушують його припускатися помилок в результаті своїх складних, точних і стабільних дій.

Універсальні гравці – це тенісисти, що поєднують захист з нападком і контрнападком. При активному захисті спортсмен не чекає помилок супротивника, а чергує удари так, щоб перешкоджати його активним діям.

Будь-яка манера гри в настільному тенісі по-своєму добра та ефективна.

### **Тактика гри в настільний теніс**

Ну а зараз давайте спробуємо розібратися, що ж таке тактика гри. Її можна розділити на тактику подачі, тактику прийому та тактику розіграшу очка.

Перед початком зустрічі гравці за допомогою розіграшу вирішують, хто першим подаватиме або вибиратиме кращу сторону. Часто тенісист не знає, що обрати. Звідси й починається тактика. Перш ніж ухвалити рішення – подумайте. Якщо ви граєте з сильним суперником і упевненіше себе відчуваєте, коли ведете в рахунку, то обирайте право подачі. Оскільки подача дає деякі переваги, створивши розрив в рахунку з перших же м'ячів, постарайтеся утримати його до кінця партії. Якщо ви граєте з незнайомим суперником або не упевнені в результаті гри, то обирайте право прийому подачі. В цьому випадку при рівному рахунку в кінці партії подачі будуть ваші, а значить, ви матимете деяку перевагу.

Гра на рахунок починається з подачі, і від того, яким буде перший хід, багато в чому залежить виграш самого очка. Виконання подачі дає гравцю ряд переваг. По-перше, подача – технічний прийом, з якого починається тактична атака, тобто це перший удар по слабому місцю супротивника, перший крок до виграшу очка. А по-друге, подача – єдиний технічний прийом, який не залежить від дій супротивника, оскільки подаючий сам собі

підкидає м'яч з будь-якого зручного для себе положення. Тому в гравця, що подає є всі можливості чітко й обдумано виконати цей прийом. Якщо врахувати, що за одну тільки партію тенісист подає 15-20 подач, то відповідно стільки разів він має перевагу для виграшу очка. Крім того, доброю складною подачею можна також виграти очко. І якщо раніше подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру й мало надавали уваги її вдосконаленню, то зараз подачі відносять до активних засобів нападу, а їх виконання досягло технічної віртуозності.

В даний час найефективнішими є швидкі довгі подачі з складним змішаним обертанням і обманними рухами. Такі подачі вибивають супротивника з його зручної позиції, позбавляють можливості виконати задуманий удар. Також ефективні подачі з складним (змішаним) обертанням в середину столу. Їх треба подавати так, щоб супротивнику було незручно ні почати атаку, ні коротко відбити м'яч.

Граючи на рахунок, треба пам'ятати, що добра подача нерідко зумовлює результат гри. І щоб брати перемоги над суперниками, в твоєму арсеналі повинні бути дві-три "коронні подачі", якими ти міг би скористатися в складні моменти. Подачі твої повинні відрізнятися точністю і швидкістю польоту, складністю і різноманітністю обертання м'яча, активністю.

Але, виконуючи подачі, ви повинні уміти й приймати їх, оскільки ваш супротивник теж виконуватиме підступні подачі.

Тактика прийому подач також вимагає від гравців майстерності. Дуже часто дії початківців при прийомі подачі зводяться лише до того, щоб відбити м'яч будь-яким способом на сторону супротивника, даючи йому тим самим можливість атакувати після своєї подачі, а отже, виграти очко. Проте й при прийомі подачі необхідно прагнути оволодіння ініціативою. Прагніть використовувати при прийомі подачі будь-які можливості для застосування активних атакуючих і контратакуючих дій.

Для цього при прийомі подачі краще стояти трохи далі від столу, оскільки зробити крок вперед і виконати удар в русі набагато зручніше й ефективно, ніж відходити назад. Щоб знати, куди й з яким обертанням летить м'яч, уважно стежте за діями того, хто подає, за траєкторією руху ракетки, особливо у момент її зіткнення з м'ячем. Будьте налаштованими на активні дії й готові до відбиття як довгих, так і коротких м'ячів.

Довгі подачі з нижнім і верхнім обертанням приймайте швидким накатом або топ-спином, направляючи при цьому м'яч в незручні для супротивника зони столу, щоб “вибити” його із зручної позиції й не дати можливості виконати наперед задуманий удар.

Довгі подачі з сильним бічним або змішаним обертанням теж прагніть приймати активно, так як з підрізання суперник зручно атакуватиме.

Короткі подачі потрібно приймати криво й коротко, легким зрізанням або коротким накатом, щоб знову ж таки не дати подаючому розвернути атаку й заволодіти ініціативою в грі.

Тактика розіграшу очок. Після подачі й прийому подачі дії гравців стають менш передбаченими, і виникає безліч різних ігрових ситуацій. Дуже важливо гравцю уміти в момент між ударами знайти ефективний тактичний варіант. Складовими тактики розіграшу очка є швидкість у відповідь дій, швидкий або повільний темп гри, який можна нав'язати супротивнику, висока точність і стабільність техніко-тактичних прийомів, застосування активних атакуючих і контратакуючих дій, використання прийомів з різними обертаннями м'яча і ін.

Тактика гри багато в чому залежить від особливостей самого тенісиста, стилю гри й рівня фізичної й технічної підготовленості суперника, а також стилю його гри.

Особливо цікаво грати в парах. Така гра приваблива своєю емоційністю, адже два гравця – це вже маленький колектив, який повинен уміти швидко й погоджено взаємодіяти. І хоча партнери відбивають м'ячі по черзі, навантаження в парних іграх не менше ніж в одиночних. Пари можуть

бути чоловічі, жіночі й змішані. Велике значення в тактиці парних ігор має правильне розташування гравців. Тут, виконуючи удари по черзі з партнером, ти прийматимеш м'ячі від одного суперника, а посилатимеш їх іншому. В парній грі перевагу має пара, яка вибирає розташування гравців: кому від якого суперника приймати м'ячі. Звичайно займають таку позицію, щоб сильний гравець виконував удари на більш слабого гравця пари.

У змішаних парах, коли грає хлопчик з дівчинкою, рекомендується вибирати таке розташування при подачі, щоб хлопчик приймав удари від хлопчика, а дівчинка від дівчинки. У цьому випадку сильний гравець приймає удари від сильного суперника й атакує слабого.

У парній грі тенісисти повинні володіти правильними подачами й могутніми ударами, уміти швидко й погоджено пересуватися по майданчику й не боятися ударів у відповідь супротивника.

У парній грі подачі не є такою небезпечною зброєю, як в одиночній, оскільки подаються в певну зону. Але для чіткої взаємодії гравців в парі бажано заздалегідь обговорити з партнером, які подачі ви подаватимете, щоб наперед підготуватися у відповідь до дій суперників. Можна домовитися про умовні знаки, якими гравець перед початком подачі під столом рукою з м'ячем пальцями показує, яку подачу він виконуватиме – довгу або коротку, з нижнім або верхнім обертанням.

Тактика парних ігор ґрунтується на застосуванні таких техніко-тактичних прийомів і в такі зони столу, де суперники, відбиваючи м'ячі, заважали б один одному, стикалися, або, навпаки, не встигали б підійти й ударити по м'ячу.

Ось декілька варіантів тактики парної гри. Мета цього варіанту – примусити суперників постійно стикатися й заважати один одному. Для цього обидва партнери посилають м'ячі в одне й те ж місце столу, наприклад в лівий кут або середину. Якщо ж ці дії не приносять успіху й суперники встигають до м'яча для відбиття ударів, то направляйте м'ячі в те місце, де

знаходиться гравець, який тільки що ударив, або в тому напрямі, куди він пересувається після удару.

Інший тактичний варіант застосовується для того, щоб не дати парі, що змагається, почати атаку. В цьому випадку необхідно виконати наступну комбінацію: кілька разів направити м'яч в один кут столу, щоб гравці перемістилися туди, а потім несподівано ударити в протилежний кут так, щоб суперник не зміг до м'яча дотягнутися. Бажано, щоб при цьому м'яч летів по прямій, оскільки такий удар коротше діагонального й часто застає суперника зненацька.

Третій варіант тактики полягає в наступному: партнери посилають м'яч у різних напрямках, примушуючи суперників розійтися по кутах столу, а потім двічі направляють м'яч в одну й ту ж зону столу. Особливо ефективна ця тактика в разі слабкої взаємодії й повільного пересування суперників.

Гра з суперниками захисного стилю складна тим, що вони своїми діями ускладнюють виконання швидких атакуючих ударів. Вести гру в цьому випадку треба, поєднуючи довгі накати з укороченими м'ячами й сильно крученими топ-спинами, після яких м'яч звичайно підіймається вище за сітку, що зручно для завершення атаки. Головне в тактиці нападаючих проти захисників – не поспішати із завершенням атаки.

Пам'ятайте, в парних іграх важливо не тільки самому зіграти, але і дати можливість зіграти партнеру. Навчіться розуміти партнера, знаходьте загальні тактичні рішення, не коріть партнера за помилки, умійте в важку хвилину підтримати його. Адже головне в парній грі – не тільки перемога, але й взаєморозуміння, взаємопідтримка й виручка.

### **Основи тренування з настільного тенісу**

Для того, щоб одержувати задоволення від гри, тобто уміти добре грати, треба тренуватися, відточувати майстерність володіння ракеткою й м'ячем. І перш ніж приступити до самостійних занять, необхідно пам'ятати,



що від правильної організації тренувань, свідомого й працелюбного відношення до справи залежить ваш успіх.

Будь-яке тренування повинне складатися з трьох частин: підготовчої, основної й заключної. Першу частину часто називають розминкою. Мета її – розігріти м'язи.

У розминку входять біг, гімнастичні загальнорозвивальні вправи, імітаційні вправи, вправи на тренажерах та ін. Як правило, цій частині тренування присвячують 10-20 хв. Особливо важливо проводити розминку в холодному приміщенні або в прохолодну погоду на вулиці, щоб уникнути травм, які можуть виникнути при виконанні різких швидких рухів. Як тільки ти відчуєш тепло в м'язах і у всьому організмі, а також легкий випіт, то можеш переходити до основної частини.

Основна частина тренування повинна бути направлений на освоєння й вдосконалення техніки і тактики гри, розвиток спеціальних фізичних і морально-вольових якостей і проводиться, як правило, з м'ячем на столі.

Заключна частина заняття містить вправи на розслаблення, дихальні вправи, сприяючі поступовому переходу організму від навантаження до відпочинку, і прибирання інвентарю.

Заняття спортом вимагають таких важливих якостей, як дисциплінованість, організованість. Тому сплануйте свій режим дня й тижня так, щоб встигати робити уроки, допомагати по будинку й займатися настільним тенісом. Для самостійних занять можна організувати друзів, шкільних товаришів, хлопців з сусідніх дворів.

Гра в настільний теніс може бути й сімейним захопленням. Разом з дітьми можуть азартно грати не тільки батьки, але й бабусі й дідусі. Адже займатися настільним тенісом можна без обмеження віку.

Освоювати техніку гри потрібно послідовно, тому, плануючи зміст занять, дотримуйся принципів поступовості й послідовності (від простого до складного). Не прагніть зразу ж грати на столі. Спочатку зрозумійте й оволодійте взаємодію ракетки з м'ячем, виховуйте “відчуття м'яча”, щоб

він став слухняний вам, навчіться управляти його польотом, і лише після цього можна переходити до вивчення основних ударних рухів. На початковому етапі необхідно навчитися правильно тримати ракетку й уміти виконувати різні вправи з ракеткою й м'ячем за межами столу.

Освоєння техніки ударів і пересуванні починай з імітаційних вправ, потім в спрощених умовах з ракеткою і м'ячем біля стінки і тільки потім на столі. Під час виконання як імітаційних вправ, так і ударів на столі звертай увагу на правильність рухів, а помічені помилки прагни тут же виправити. Техніку гри можна освоїти й закріпити, тільки багато разів виконуючи технічні прийоми в ігрових умовах на столі.

В тренуваннях на столі відпрацьовуйте не тільки техніку рухів, але й точність попадання м'яча на стіл. Спочатку розучи більш прості удари без додавання м'ячу якого-небудь обертання, основне – це утримати м'яч на столі якомога довше. Коли прості удари освоєні, можна переходити до складнішим: відпрацьовувати різні види подач, удари з верхнім обертанням, накат, топ-спин, удари з нижнім обертанням та ін. Старайся, щоб рухи були швидкими і точними.

Удосконалюючи техніку ударів, не забувайте про техніку пересування, стежте за правильністю початкових положень і виконуваних вами кроків. Пам'ятайте, що тренування техніки гри залежить і від координації рухів, від точності м'язово-рухової чутливості, від вашої уважності, швидкості реакції, а також моральних і вольових якостей, головним чином завзятість, цілеспрямованість і працездатність в занятті.

При освоєнні техніки гри в настільний теніс прагніть дотримуватися такої послідовності:

- 1) розучування правильної хватки, жонглювання м'ячем, імітація зрізання справа і зліва, накатів справа і зліва, відпрацювання цих елементів біля тренувальної стінки, освоєння техніки пересувань;

- 2) вдосконалення зрізання й накатів на столі в різних напрямках і поєднаннях, розучування подач справа й зліва без обертання, закріплення

техніки пересувань біля столу;

3) освоєння підрізання зліва й справа, вдосконалення накатів справа й зліва по підрізання, навчання подачам із складним обертанням, розучування різних поєднань технічних елементів;

4) освоєння топ-спина справа й зліва, закріплення вивчених раніше поєднань технічних прийомів і техніко-тактичних комбінацій;

5) закріплення й вдосконалення техніки й тактики гри у вправах, іграх на рахунок і змаганнях.

Якщо раптом так трапилося, що не виявилось партнера для гри, то можна тренуватися одному. Для вміння правильно тримати ракетку й виконувати різні рухи з ракеткою й м'ячем – застосовуйте наступні вправи.

1. Покласти м'яч на ракетку й стоячи або сидячи перекочувати м'яч на ракетці з одного її краю до іншого або по колу. Можна ускладнити, якщо спробувати написати м'ячем на ракетці своє ім'я.

2. Ту ж вправу можна застосовувати в ходьбі по прямій або оббігаючи стійки, головна задача – правильно тримати ракетку й не впустити з неї м'яч.

3. Балансування з м'ячем. Ця вправа виробляє навик рівноваги при зміні положення ракетки з м'ячем. Покладіть м'яч на ракетку й різко повертайте її вліво, вправо, від себе, до себе, прагнучи утримати м'яч на ракетці. Спочатку можна притримувати м'яч вільною рукою. Цю вправу можна використовувати як змагання. Перемагає той, хто протримає м'яч на ракетці в більшій кількості рухів.

4. Вільною рукою кинути м'яч на підлогу, після першого відскоку піймати його на ракетку й не давати скотитися. Можна цю вправу ускладнити: піймати м'яч після двох або декількох відскоків від підлоги або піймати спочатку на одну сторону ракетки, потім на іншу; приймати м'яч на ракетку якнайнижче від підлоги і та ін.

5. Кинути м'яч на підлогу й не ловити, а кілька разів ударити вниз ракеткою, щоб м'яч знову відскочив від підлоги, або те ж саме, але з просуванням вперед.

6. Багатократне підбиття м'яча долонною або тильною стороною ракетки. Старайтеся, щоб м'яч якомога довше не падав на землю. Вправи можна виконувати на місці або в русі. Можна влаштувати змагання, хто більшу кількість раз ударить ракеткою по м'ячу.

7. Те ж, але підбивати м'яч ракеткою на різну висоту: з високим відскоком, низьким відскоком.

8. Так само підбиваючи м'яч, сідати й вставати або відбити м'яч, сісти, знову відбити м'яч, встати.

9. Ведення м'яча ракеткою об підлогу (дриблінг) в стійці тенісиста на місці або в русі.

10. Підкинути м'яч ракеткою високо вгору (вище голови), а потім м'яч прийняти його на ракетку без відскоку, погасивши енергію падаючого м'яча проводкою ракетки за м'ячем. Вправа може виконуватися долонною і тильною стороною ракетки на місці й в русі.

11. Підбиваючи м'яч долонною або тильною стороною ракетки, додавати йому праве або ліве бічне обертання рухом ракетки в ліву або праву сторони від тулуба.

Якщо ви вже освоїли хватку й впевнено володієте м'ячем і ракеткою, можете безпомилково вести м'яч (10-15 м об підлогу), набивати ракеткою м'яч 50 разів, то переходьте до розучування техніки ударів. Техніку ударів також краще освоювати не в парі, а одному. Після імітаційних вправ основні удари можна тренувати біля стіни, яка повинна бути рівною. Для вдосконалення точності управління польотом м'яча на стіні на рівні грудей можуть бути намальовано дві-три мішені.

Рекомендуються наступні вправи.

1. Рукою кинути м'яч в стіну, відскочивший від стіни м'яч ударити ракеткою в стіну, а за тим піймати вільною рукою.

2. Виконувати удари долонною або тильною стороною ракетки, не даючи м'ячу впасти на підлогу.

3. Кинути м'яч об підлогу так, щоб він ударився об стіну, потім

ударом ракетки направити його до підлоги, щоб він також ударився об стіну.

4. Потім можна використовувати удари м'яча об стіну долонною або тильною стороною ракетки рухами підрізання або накату. Старайтеся відскочивший від підлоги м'яч направити в накреслені на стіні мішені, виконуючи пересування як уздовж стіни вправо-вліво, так і вперед-назад.

5. Попередню вправу можна змінювати, виконуючи удари підрізанням або накатом по черзі тильною і долонною стороною ракетки або однією стороною ракетки, але один раз виконати накат, один раз зрізання.

Після простих ударів без додання м'ячу обертання можна спробувати ті ж вправи біля стінки, додаючи м'ячу верхнє і нижнє обертання відповідно рухом накату або підрізання.

Поодинці можна удосконалювати й техніку гри на столі. Для цього необхідно посунути стіл до стіни або на іншій стороні столу поставити щит-відбивач.

1. Кинувши вільною рукою м'яч на стіл, удар по ньому рухом підрізання, направивши м'яч не в стіл, а в щит. М'яч з нижнім обертанням удариться від щита в дальню половину столу й прилетить до тебе (рис. 22).



Рис. 22. Виконання підрізання на столі з щитом

2. Ту ж вправу на столі з щитом можна виконувати накатом, але при цьому м'яч потрібно вже направити не в щит, а в стіл, оскільки м'яч має верхнє обертання й відскакуватиме інакше. Щит можна нахилити більше вперед і чим сильніше ви підкручуватимете м'яч ракеткою, тим більше щит треба нахилити.

3. Можна виконувати вправу на столі з щитом, виконуючи удари підрізанням або накатом тільки справа або тільки зліва, або чергуючи один або двічі справа і один або двічі зліва. Можна по черзі один раз виконати підрізання, один раз – накат або підрізання зліва, накат справа і та ін.

Якщо ви прийшли на тренування з партнером, то можете використовувати наступні вправи.

1. Перекотіть м'яч зі своєї ракетки на ракетку партнера. Прагніть, щоб м'яч не скотився з ракетки (рис. 23).



Рис. 23. Перекочування м'яча з ракетки на ракетку

2. Передайте ракетку з м'ячем. В цій вправі партнери, притримуючи м'яч вільною рукою, передають один одному ракетку.

3. Піймайте м'яч від підлоги на ракетку. Один партнер різко кидає м'яч об підлогу так, щоб він, ударивши, відскочив від підлоги, інший повинен піяти м'яч ракеткою й утримати його (рис. 24). Задача першого – ударити м'яч об підлогу, щоб ускладнити прийом м'яча другому партнеру.



Рис. 24. Ловля м'яча на ракетку від підлоги

4. Піймай м'яч в повітрі. Вправа виконується так само, як і попередня, тільки один партнер накидає м'яч на ракетку зверху (рис. 25).

5. В парі можна грати біля стінки, по черзі відбиваючи м'ячі. Бити в стінку можна як з льоту, так і з відскоку різними видами ударів.

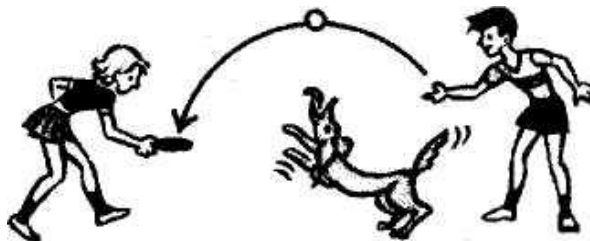


Рис. 25. Ловля м'яча на ракетку з льоту

6. Гра удвох з льоту. Партнери, стоячи лицем один до одного на відстані 3-4 м, відбивають на рівні грудей з льоту м'яч один одному в різних напрямках. Якщо ви не встигаєте до м'ячів, то збільшіть дистанцію.

7. Настільний теніс на підлозі. Партнери, стоячи лицем один до одного, перебивають м'яч з відскоку від підлоги через накреслену на підлозі лінію або коридор 50-90 см. Можна перебивати м'яч через гімнастичну лавку або невисокий борт (рис. 26).



Рис. 26. Гра в теніс на підлозі

Ознайомившись з основними технічними прийомами гри, можна переходити до найскладнішого й цікавого – до тренування з партнером на столі. Існує безліч різноманітних вправ на столі. За їхньої допомоги можна навчитися змінювати напрям польоту м'яча, швидкість, темп, довжину траєкторії, швидкість обертання м'яча, а також правильно вибирати момент удару: бити по м'ячу в вищій точці відскоку або по м'ячу, що опускається.

Вправи можна виконувати різними ударами й в різному їх поєднанні по напрямках (рис. 27).

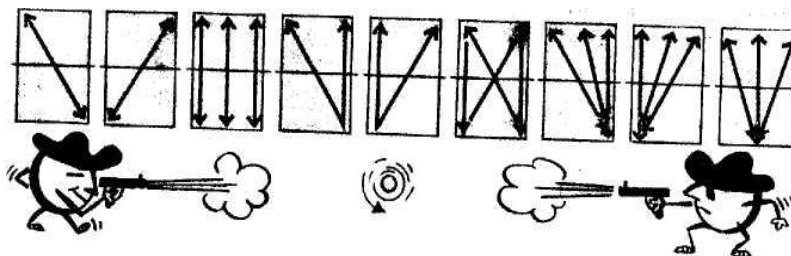


Рис. 27. Схема напрямів польоту м'яча у вправах на столі

Якщо на один стіл охочих грати більше двох, то перераховані вище вправи можна використовувати для проведення естафет. Якщо граючих троє, то можна грати одному проти двох, коли двоє партнерів, що знаходяться біля однієї половини столу, перебивають м'яч на іншу сторону по черзі. Або ж обидва партнери грають своїми м'ячами: у той час коли один з партнерів помилився й пішов за м'ячем, грає інший. У грі двоє на двоє можна грати, як в парній зустрічі, по черзі відбиваючи м'яч на іншу половину столу, або, як завжди, на столі, але поділивши його так, щоб не заважати один одному. Наприклад: кожна пара грає по діагоналі, тільки одна по лівій, а інша по правій, або по прямих.

Якщо гравців дуже багато, то можна застосовувати наступні ігри:

1. Гра "Крутилівка". Гравці, яких може бути будь-яка кількість, але не менше трьох, рухаються навкруги столу, по черзі відбиваючи м'яч. Якщо гравців непарна кількість, то м'яч вводять із тієї сторони, де їх більше. Після того, як гравець відбив м'яч, він повинен пройти до іншої сторони, дочекатися своєї черги, знову відбити м'яч і перейти на іншу сторону столу (рис. 28).



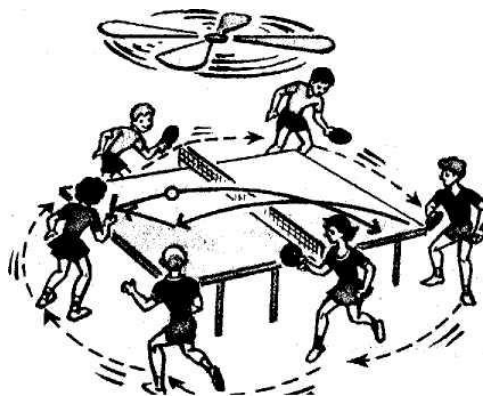


Рис. 28. Гра “Крутилівка”

Гра проводиться з вибуванням. Якщо гравець помилився (один, два або три рази), то вибуває з гри. Чим менше залишається гравців, тим швидше необхідно рухатися. Коли граючих залишається двоє, то вони, як звичайно, розігрують очко або декілька очок і навіть партію. Грати можна, рухаючись за годинниковою стрілкою або проти, відбиваючи м'яч яким-небудь одним ударом у певному напрямі. Наприклад, зрізання по правій діагоналі або накатом по лівій прямій. Можна також визначити спосіб пересування: приставними кроками, стрибками на двох ногах, стрибками на одній нозі і та ін. Гру можна ускладнити, якщо тенісисти відбиватимуть м'яч лише двома ракетками, що лежать на різних половинах столу. Гравець повинен узяти ракетку, відбити м'яч і знову покласти її на середину задньої лінії столу, щоб наступному гравцю було зручно узяти ракетку.

2. Гра “Потяг”. На одній стороні столу розташовується один гравець, а на іншій – команда з трьох-чотирьох гравців (можна більше).

Гравці команди по черзі відбивають м'яч і пересуваються в кінець колони, поступаючи майданчиком іншому гравцю. Гра ведеться 3-5 хв. Переможцем вважається той гравець, який до закінчення часу гри припустився меншої кількості помилок. Він залишається один, а інші створюють команду, і гра починається знову. Гру можна проводити подібно до колового тренування, де гравці команди під час пересування після удару по м'ячу повинні пройти декілька станцій, наприклад: віджатися три рази від

підлоги, підстрибнути п'ять разів (можна використовувати скакалки), оббігти стілець, пролізти під столом і та ін. (рис. 29).

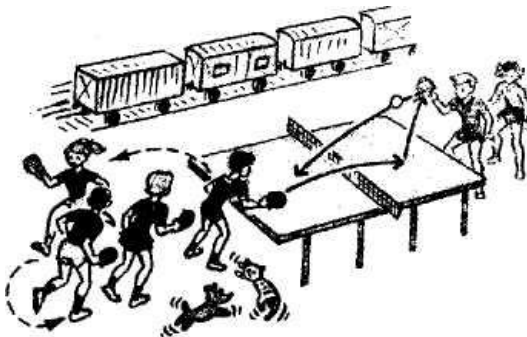


Рис. 29. Гра “Потяг”

Станції при цьому треба розташовувати таким чином, щоб гравці, рухаючись по колу, не заважали один одному й встигали підійти до столу, щоб виконати удар. Гра ведеться з підрахунком балів.

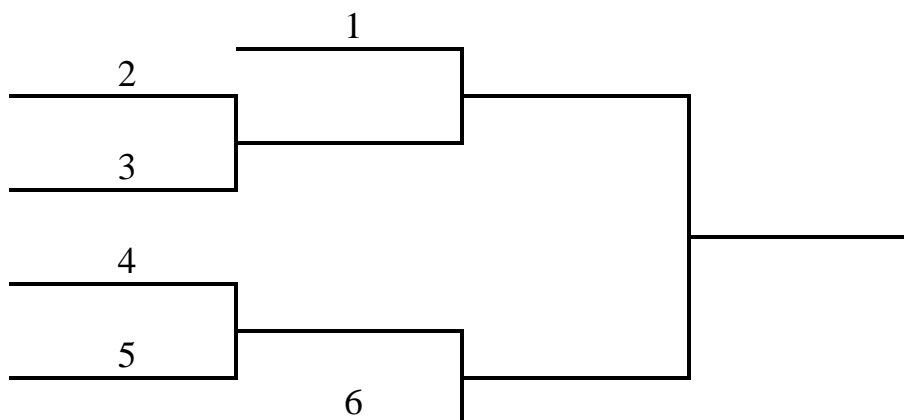
### **Системи проведення змагань з настільного тенісу**

Для проведення змагань з настільного тенісу, як правило, використовують три системи: олімпійську, олімпійську з вибуванням після двох поразок і колову.

Олімпійська система застосовується для швидкого виявлення переможців змагань. Вона зручна для масових змагань з великою кількістю учасників. Недоліком цього способу проведення змагань є те, що спортсмени не отримують достатнього досвіду змагання й навантаження і, зігравши одну-дві зустрічі, можуть вибути з боротьби.

Тому необхідно при жеребкуванні розставляти гравців по рівню гри у відповідні номери сітки. При цьому перші два сильні гравці розставляються на 1-е і 6-е місця, наступні по силі 2 гравці відповідно розставляються на 3-е і 4-е місця, потім розставляють гравців на 2-е і 5-е місця.

Приклад 6 гравців:



Щоб кожен раз не пригадувати формулу складання схеми проведення змагань за системою розіграшу з вибуванням нижче наводяться приклади схем з участю від 4 до 10 гравців.

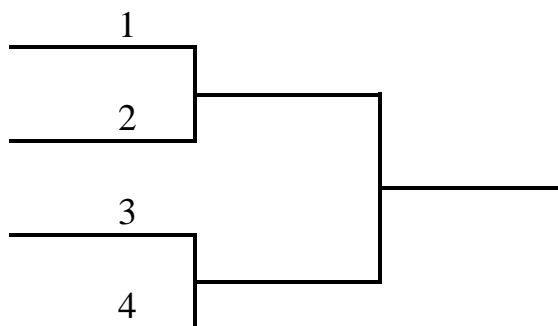


Схема 1. Приймають участь 4 гравця

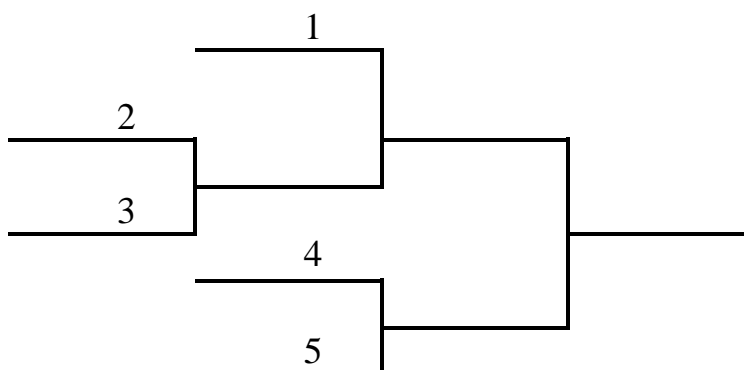


Схема 2. Приймають участь 5 гравців

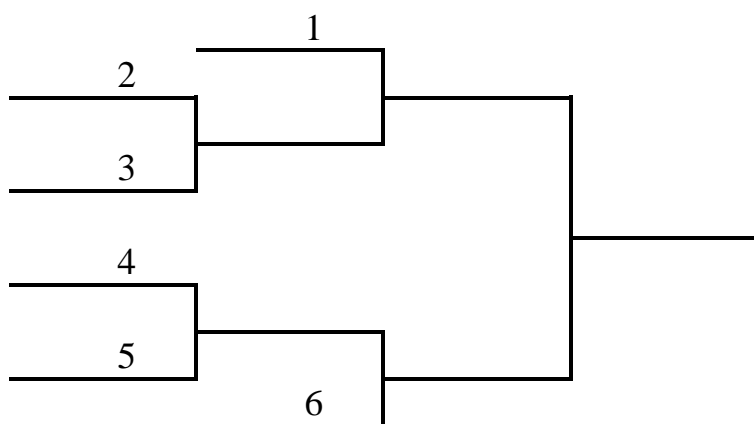


Схема 3. Приймають участь 6 гравців

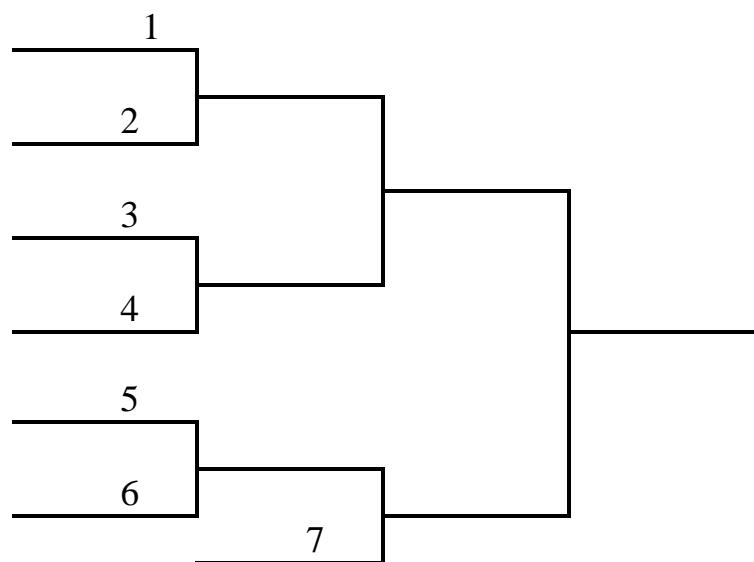


Схема 4. Приймають участь 7 гравців



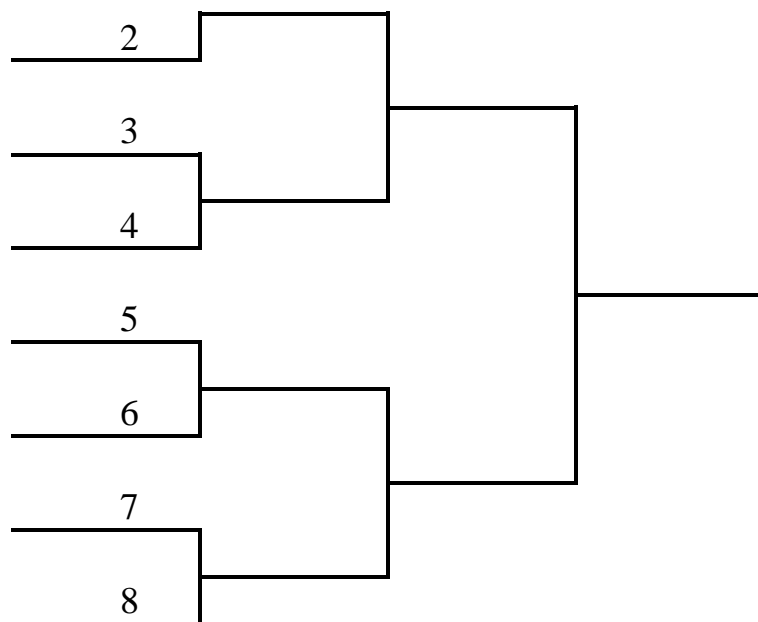


Схема 5. Приймають участь 8 гравців

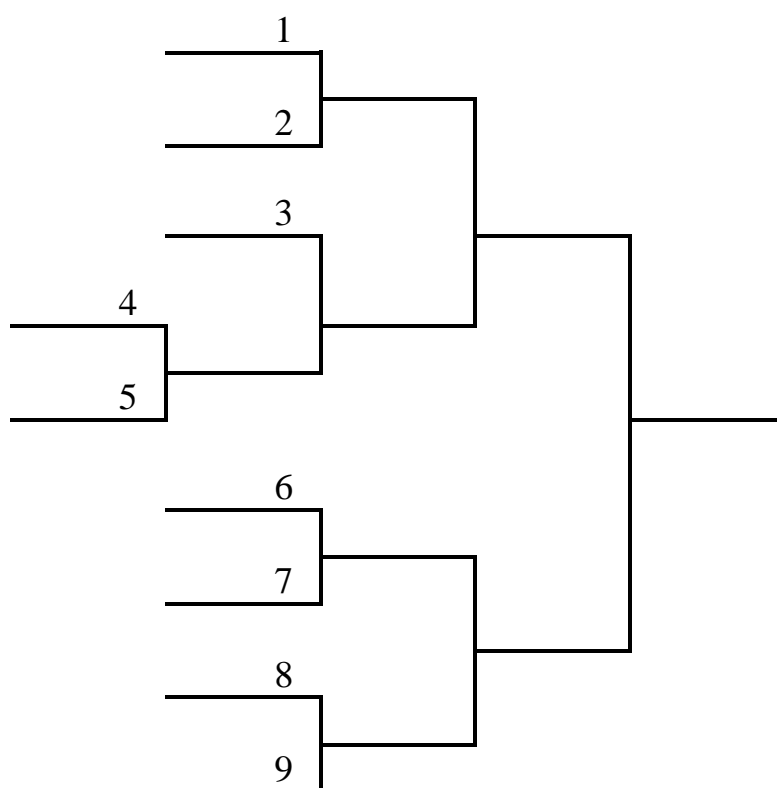


Схема 6. Приймають участь 9 гравців

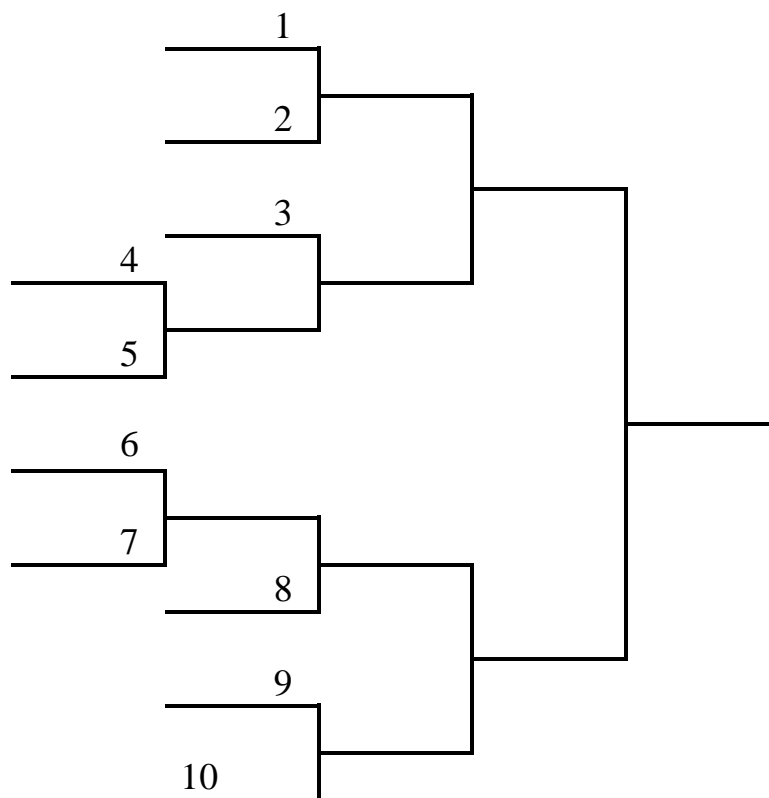


Схема 7. Приймають участь 10 гравців

Більш зручна олімпійська система з вибуванням після двох поразок, проте й ця система проведення змагань не завжди дозволяє виявити об'єктивну картину сил тих, хто змагається, хоча тенісист може зустрітися з найсильнішим гравцем не відразу, а програвши одну зустріч, ще може боротися за 3-є місце.

Колова система проведення змагань дозволяє найбільш достовірно визначити рівень гри учасників, оскільки кожний учасник повинен зіграти з кожним. Проте кількість зустрічей, необхідних для виявлення переможців, значно більше, ніж в інших системах.

Розглянемо чергу зустрічей при 6 та 8 учасниках.

При 6:

1 – 6 1 – 3 6 – 4 3 – 6 6 – 2

1 – 5 1 – 2 5 – 3 3 – 4 5 – 6

1 – 4 2 – 5 4 – 2 2 – 3 4 – 5

При 8:

1 – 8	1 – 7	1 – 6	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 7	8 – 4	7 – 5	6 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 8
3 – 6	2 – 5	8 – 4	7 – 3	6 – 2	5 – 8	4 – 7
4 – 5	3 – 4	2 – 3	8 – 2	7 – 8	6 – 7	5 – 6

Якщо ж в командах по три гравця, то грають кожний з кожним до дев'яти ігор в наступному порядку:

A – X	B – X	B – Z
B – Y	A – Z	C – X
C – Z	C – Y	A – Y

При цьому В – перша ракетка, А – друга ракетка, С – третя ракетка.

X – друга ракетка, Y – третя ракетка, Z – перша ракетка в команді.

Переможцем вважається та команда, яка першою виграла п'ять зустрічей.

Для організованого проведення змагань створюється суддівська колегія.

### Література

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для вузов / Г. В. Барчукова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Барчукова Г. В. Настольный теннис в ВУЗе / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
3. Буянов В. Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в ВУЗе / В. Н. Буянов. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 122 с.
4. Валетов М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов ВУЗов: методические рекомендации / М. Р. Валетов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 26 с.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: Федерация настольного тенниса России, 2002. – 191 с.

6. Тафернер В. Теннис для начинающих / В. Тафернер, С. Тафернер. – М.: Фаир-Пресс, 2000. – 208 с.

7. Сичов Д. В. Настільний теніс / Д. В. Сичов. – Х.: ХГПА, 2015. – 101 с.



## ГІМНАСТИКА

### Історія розаитку гімнастики

Гімнастика (від грецького “гімназія” – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, що склалася у Стародавній Греції за



багато століть до нашої ери, –служила цілям загального всебічного фізичного розвитку і вдосконалення. Втім, існує й інша, менш переконлива, версія походження цього слова від грецького гімнос – оголений, так як стародавні займалися тілесними вправами оголеними. Гімнастика древніх крім загальнорозвиваючих і військових вправ, вправ у верховій їзді, плавання, імітаційних і ритуальних танців містила і вправи, за якими проводилися публічні змагання – біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, включалися до програм Олімпійських ігор давнини , що проводилися з 776 року до н.е. по 392 рік н.е. протягом 1168 років. Після падіння Римської імперії, в середні століття, коли панувало мракобісся і схоластика, аскетизм, досягнення античної культури і мистецтва, в тому числі і гімнастика, були забуті. З затвердженням на рубежі XIV-XV ст. гуманізму – напрямки громадської думки, що характеризується захистом гідності та свободи особистості, її всебічного, в тому числі і фізичного, розвитку боротьбою за людяність суспільних відносин – починається звернення до культурної спадщини античності. У систему виховання поступово впроваджується фізичне виховання – гімнастика. Значну роль в її відродженні відіграло твір італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606) “Про мистецтво гімнастики”, погляди на виховання французького письменника, автора роману “Гаргантюа та Пантагрюель” Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарського педагога Песталоцці (1746-1827 ), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чеського педагога Яна

Амоса Каменського (1592-1670). У кінці XVIII - початку XIX ст. в Німеччині в педагогіці під впливом ідей гуманістів склалося протягом філантропістів. У створених ними школах – філантропіах - важливе місце зайняла система фізичного виховання – гімнастика, яку розробили і викладали Г. Фіт (1763-1836), І. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершив створення системи німецької гімнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), який розробив гімнастичну систему, названу “Турне”, і обогатившую німецьку гімнастику вправами на перекладині (турніку), кільцях, брусах і коні. Оригінальні системи гімнастики були створені: у Франції Ф. Аморо (1770-1847), в Швеції (шведська) П.-Г. Лінгом (1776-1839), а в Чехії (сокільська) – Мирославом Тирш (1832-1884). Непросто встановити, коли гімнастика, система фізичного виховання, стала видом спорту. Відомо, що в 1817 р. 80 учнів Ф. Аморо провели публічні змагання в Парижі, що в Греції, в Афінах, починаючи з 1859 р., Не раз робилися спроби відродити античні Олімпійські ігри, і проводилися змагання з багатьох видів фізичних вправ і гімнастики. Можна припустити, що учні Ф. Яна намагалися мірятися силами, змагатися у виконанні вправ, а учні М. Тирш – “соколи” – проводили зльоти, на яких гімнасти демонстрували свої успіхи і, природно, ці успіхи якимось порівнювалися. Але все це епізоди. Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 р., Коли була включена в програму перших сучасних Олімпійських ігор. І з тих пір залишається їх справжньою прикрасою. З перших Олімпійських ігор основу змагань гімнастів складали вправи на гімнастичних снарядах: коні, кільцях, брусах, перекладині і в опорних стрибках, а з 1932 р. (Лос-Анджелес, США) і у вільних вправах. Проте, віддаючи данину гімнастиці – системі фізичного виховання, і залежно від змісту гімнастики в країні-організаторі Олімпійських ігор, в програму змагань включалися додаткові вправи, що служили різнобічної фізичної підготовки – лазіння по канату, спринтерський біг, стрибки у висоту, довжину і з жердиною, штовхання ядра. На Олімпійських іграх розігрується командна першість, першість у багатоборстві та першість за окремими

видами багатоборства. Спочатку на олімпійський гімнастичний поміст виходили лише чоловіки, а в 1928 р. (Амстердам, Нідерланди) вперше змагалися і жінки. Щоправда, наступні, X Ігри (1932, Лос-Анджелес, США), вони пропустили, але з XI Ігор (1936, Берлін, Німеччина), брали участь постійно у всіх іграх. Спочатку жінки змагалися тільки в командній першості, а з XV Ігор (1952, Гельсінкі, Фінляндія) заперечують і особиста першість у багатоборстві - опорні стрибки, бруси, колода, вільні вправи – і за окремими видами. З XI Ігор програма змагань чоловіків стабілізувалася і прийняла сучасний вигляд – шестібор'є: вільні вправи, кінь, кільця, опорні стрибки, бруси, перекладина.

### **Місце гімнастики в системі фізичного виховання**

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок.

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Вплив фізичних вправ багатобічний, зумовлений численними факторами і залежить від того, які саме ці вправи, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому фізичні вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ найважливіше місце належить гімнастичним. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту, до окремих спортивних вправ і використовуються як допоміжні – для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів). Гімнастичні вправи – це основний зміст таких видів гімнастики, як: основний, спортивний, художній, лікувальний, в режимі робочого дня на виробництві. Отже, за спеціальним призначенням

гімнастичні вправи прийнято розподіляти на підготовчі (загальнорозвивальні), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Засоби гімнастики і методи, застосовуються для розв'язання завдань фізичного виховання в навчальних закладах, на виробництві (фізкультурні паузи), у побуті (“зарядка”), у лікувальних закладах (лікувальна гімнастика). Гімнастика є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки спортсмена.

Значне місце посідає основна гімнастика у фізичному виконанні учнів системи профтехосвіти, середніх спеціальних навчальних закладів, студентів вузів, у фізичній підготовці воїнів. Уроки основної гімнастики в школі є головною формою проведення занять з фізичного виховання.

### **Види гімнастики і їх класифікація**

Усе велике різноманіття гімнастичних вправ історично розподілилося в окремі види. Цей закономірний процес почався ще в минулому столітті. У 1968 р на Всесоюзній конференції з питань гімнастики були розглянуті і затверджені три групи її видів: загальнорозвивальні, спортивні та прикладні види гімнастики. Такий поділ виправдано двома обставинами. Перша обставина пов'язана з більш конкретними завданнями, які поставлені перед гімнастикою в даний час. Друга з необхідністю наукового обґрунтування подальшого розвитку гімнастики, створення сучасної теорії і методики, її практичного застосування.

Існуючі нині види гімнастики відрізняються окремими цілями і завданнями, специфічними вправами і методичними прийомами.

### **Загальнорозвивальні види гімнастики**

До загальнорозвивальних видів відносяться: основна, гігієнічна і атлетична гімнастика.

Основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму, на оволодіння загальними основами рухів, виховання фізичних,

моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях діяльності людини. Засобами основної гімнастики є: стройові вправи (ходьба, біг в різних поєднаннях); загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; найпростіші вправи на гімнастичних снарядах; акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, гри, естафети, стрибки.

Основна гімнастика, в свою чергу, ділиться на ряд різновидів стосовно різних вікових груп.

Головними завданнями основної гімнастики у дошкільному віці є охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, формування правильної постави, всебічний фізичний розвиток, вироблення первинних навичок особистої та громадської гігієни.

Учитель повинен враховувати фізичні можливості дітей даного віку і весь процес фізичного виховання дошкільнят підпорядковувати інтересам нормального розвитку зростаючого організму. У зв'язку з особливостями розвитку скелета, м'язів, внутрішніх органів, нервової системи необхідні найпростіші види фізичних вправ – загальнорозвивальні вправи, ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, тримання рівноваги, рухливі ігри, а також найпростіші вправи художньої гімнастики. Учитель повинен прагнути виховувати у хлопців та дівчат дисципліну і прищеплювати навички організованого поведінки в колективі.

Основна гімнастика для дітей шкільного віку спрямована на загальне зміцнення і розвиток організму школярів, формування правильної постави, виховання фізичних, моральних і вольових якостей, а також уміння доцільно користуватися ними в практичній діяльності.

Поряд з урочної формою навчання в режимі дня передбачена гімнастика до занять. Мета її – організувати учнів перед початком навчального дня, привчити їх до регулярних фізичних вправ.

У підготовці фахівців із фізичної культури й спорту у ВНЗ велике значення мають заняття з гімнастики.

Атлетичною гімнастикою в основному займаються юнаки з метою формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Вона розвиває такі цінні для людини рухові якості, як сила, гнучкість, швидкість, спритність і витривалість.

Засоби атлетичної гімнастики вельми різноманітні. У ній широко застосовуються різні загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори, гири, гантелі, штанга). На заняттях можуть бути також застосовані предмети домашнього вжитку (вправи зі стільцем, на стільці, з опорою ніг об стіл, на ліжку), а також на снарядах масового типу та гімнастичних снарядах.

Тренування з атлетичної гімнастики треба планувати так, щоб вправи з предметами поєднувалися з вправами без предметів. Вправи для розвитку сили і збільшення обсягу м'язів повинні поєднуватися з вправами, що розвивають спритність, швидкість і витривалість. Чисто силові вправи (жими, повільні підйоми) треба чергувати зі швидко-силовими, а різні акробатичні та гімнастичні вправи – з бігом на короткі і довгі дистанції.

Мета гігієнічної гімнастики – зміцнення здоров'я, збереження бадьорості і високої працездатності. З усіх видів гімнастики гігієнічна гімнастика найбільш масова й доступна. Вона корисна в будь-якому віці: дітям, учнівській молоді, працівникам розумової та фізичної праці. До складу гігієнічної гімнастики входять фізичні вправи, водні процедури і самомасаж. Нею щодня можна займатися самостійно в домашніх умовах, керуючись методичною літературою, порадами вчителя і вказівками, якими зазвичай супроводжуються передачі гімнастики по радіо і телебаченню.

Якщо нею займатися систематично, вона приносить велику користь – зміцнює організм людини, покращує роботу органів кровообігу, дихання та нервової системи. Вона особливо корисна особам з ослабленим здоров'ям і людям похилого віку. Систематичні заняття гігієнічною гімнастикою сприяють розвитку м'язової сили, гнучкості тіла, формуванню та

збереженню правильної постави, підвищення діяльності внутрішніх органів і центральної нервової системи.

В даний час існують дві форми гігієнічної гімнастики – індивідуальна та групова.

Індивідуальна гігієнічна гімнастика зазвичай складається з простих, доступних кожному, фізичних вправ і проводиться самостійно. Групові заняття гігієнічною гімнастикою, на відміну від індивідуальних, організовуються і проводяться під керівництвом вчителя, інструктора в різних колективах, будинках відпочинку, санаторіях, піонерських таборах, установах, школах, вузах, військових частинах, гуртожитках і т. д.

До гігієнічної гімнастики входять загальнорозвивальні вправи для збільшення сили, рухливості в суглобах, формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, а отже, і всього організму в цілому.

Вправи гігієнічної гімнастики методично оформлюються у вигляді комплексів з 5-6 вправ, кожне з яких повторюється кілька разів. Зміна кількості повторень дозволяє регулювати навантаження у відповідності з можливостями тих, хто займається.

### **Спортивні види гімнастики**

До спортивних видів гімнастики відносяться: спортивна і художня гімнастика, спортивна акробатика. Ці види користуються великою популярністю в нашій країні і за кордоном.

Спортивна гімнастика є найбільш масовим видом спорту, який є захоплюючим і близьким молоді. Невичерпне число постійно нових і цікавих вправ роблять її популярною і привабливою. Безперервне просування вперед у спортивній техніці, розучування все нових і нових вправ, подолання невдач і успіхи, виконання ряду вправ, пов'язаних з ризиком – все це зміцнює волю, виховує важливі риси характеру.

Спортивна гімнастика доводить координацію рухів, рухові навички та морально-вольові якості до високого ступеня досконалості, техніку виконання – до рівня майстерності.

Основний зміст спортивної гімнастики становить багатоборство. До складу чоловічого багатоборства входять вільні вправи, вправи на коні, брусах, перекладині, кільцях і опорні стрибки. До жіночого – вільні вправи, вправи на колоді, брусах різної висоти, опорний стрибок. Ці вправи гімнастичного багатоборства в даний час входять в програму міжнародних змагань – Олімпійських ігор, першостей світу, чемпіонатів Європи, універсіад.

Крім цих основних засобів у спортивній гімнастиці використовуються інші види фізичних вправ: вправи зі штангою, спортивні та рухливі ігри, плавання, легка атлетика, стрибки у воду, ходьба на лижах і т.д.

Значна частина цих вправ використовується для загальної фізичної підготовки гімнастів. Особливе місце у спортивній гімнастиці займають акробатичні та хореографічні вправи, які є цінним засобом загальної та спеціальної технічної підготовки гімнаста.

Художня гімнастика порівняно молодий вид спорту, офіційне її визнання відноситься до 1947. Вона вирішує завдання загальної фізичної підготовки, спрямована на оволодіння спеціальними руховими навичками без предметів і з предметами (обруч, скакалка, м'яч, булави, стрічка та ін.). Відмінною особливістю гімнастики є неодмінна умова використання музики при виконанні рухів. Багато рухів спочатку були запозичені з вільних вправ спортивної гімнастики і з найпростіших акробатичних вправ. Зараз вона має в своєму розпорядженні свої специфічні, властиві тільки їй форми рухів, особливо стосовно вправ з предметами. Всі рухи, застосовані в художній гімнастиці, характеризуються цілісністю, логічністю їх зв'язку і динамічністю виконання.

Більшість з них набуває танцювального характеру. Засоби, що застосовуються на заняттях з художньої гімнастики, форма, зміст



навчального процесу та вимоги, що пред'являються на змаганнях, сприяють естетичному вихованню.

Спортивна акробатика має в основному ті ж завдання, що і спортивна та художня гімнастика, але відрізняється від них характером вправ і способом їх виконання. Спочатку акробатика розвивалася в деяких колективах, деякі акробатичні вправи включалися в програму з гімнастики. Особливо широкий розвиток акробатики розпочинається наприкінці тридцятих років. Вона в цей період стає самостійним видом спорту. Відповідно до існуючої класифікації, акробатика ділиться на такі види: стрибова акробатика для чоловіків і жінок, парна, групова чоловіча і жіноча, змішана. Останнім часом з успіхом розвивається акробатика на батуті.

Розвитком цього виду спорту у нас в країні зараз займається самостійна федерація акробатики. За цим видом з 1974 р проводяться міжнародні змагання, включаючи і на першість світу.

Поряд зі складними спортивними видами вправ в акробатиці є незліченна кількість різноманітних найпростіших вправ, що дозволяють проводити заняття з різними контингентами тих, хто займається. До цих занять відносяться всілякі переكاتи, перекиди, перевороти, найпростіші піраміди, стійки, “шпагати”, “мости” і т.д.

Акробатичні вправи широко представлені в програмах з фізичної культури. За їх допомогою розвивають координацію рухів, спритність, стрибучість, відчуття рівноваги, виховують сміливість, наполегливість, орієнтацію.

Для більшості акробатичних вправ не потрібно спеціальних снарядів або обладнання. Заняття з акробатики можна проводити в будь-якому залі, на будь-якому майданчику при нескладному обладнанні.

### **Прикладні види гімнастики**

Вправи прикладних видів гімнастики вирішують спеціальні завдання, пов'язані з розвитком фізичних і морально-вольових якостей, необхідних у професійній діяльності людини, а також в лікувальних цілях.

До цієї групи відносяться: професійно-прикладна гімнастика; військово-прикладна; спортивно-прикладна; гімнастика на виробництві; лікувальна гімнастика.

Професійно-прикладна гімнастика має на меті сприяти розвитку спеціальних рухових якостей і навичок, від яких залежить успішна професійна діяльність людини. У багатьох галузях сучасного виробництва від людини, крім загального фізичного розвитку, ще потрібні і спеціальні фізичні і моральні якості. Така підготовка необхідна, наприклад, монтажників-висотників, будівельників-висотників, у професійних училищах, де гімнастичні вправи різного характеру (лазіння, перелазіння, підтягування, підйоми, перевороти) виконуються не в звичайних умовах, а на височині. Заняття дають хороші результати, якщо учні стають спритнішим і сміливішим; коли зникає страх висоти; продуктивність праці помітно зростає.

Військово-прикладна гімнастика сприяє формуванню умінь і вихованню спеціалізованих якостей, необхідних для успішного оволодіння військовими професіями. Цей вид гімнастики застосовується в роботі з юнаками допризовного віку і в системі фізичної підготовки слухачів військових навчальних закладів. До засобів даного виду гімнастики відносяться: стройові вправи, різні прикладні способи ходьби, бігу, стрибків, лазіння, переповзання, повзання, подолання всіляких перешкод, перенесення партнерів різними способами, оволодіння навичками збереження рівноваги на зменшеній площі опори, спеціальні вправи на тренажерах. Вивчення вправ військово-прикладної гімнастики проводиться на відкритій місцевості. Велике значення займає подолання різних смуг перешкод на час.

Спортивно-прикладна гімнастика застосовується в навчально-тренувальному процесі у всіх видах спорту. Вона забезпечує загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена, сприяє цілеспрямованому вдосконаленню тих фізичних якостей, які необхідні для досягнення найбільш високих результатів спортсменів в обраному ними виді спорту. Зміст цієї

гімнастики визначається залежно від змісту відповідного виду спорту, так як в кожному виді спорту є своя специфіка застосування загальнорозвивальних і спеціальних вправ. Слід зазначити, що представники ряду видів спорту використовують деякі вправи і на гімнастичних снарядах. Наприклад, в систему тренування стрибун з жердиною включаються вправи на кільцях, перекладині, канаті, що допомагають швидше оволодіти технікою стрибка з жердиною. Подібним чином звертається увага на підбір спеціальних вправ в гімнастиці боксера. В якості спеціальних вправ широко застосовуються стрибки зі скакалкою. Футболісти застосовують акробатичні вправи; плавці, стрибун у воду – вправи на батуті; ковзанярі, фігуристи включають у свої заняття художню гімнастику, вправи хореографії. Спеціалізовані комплекси гімнастичних вправ застосовують лижники, борці, штангісти і спортсмени всіх інших видів спорту.

У тренувальному процесі спортсмена-гімнаста ця гімнастика, як правило, проводиться в кінці тренування і складається головним чином з вправ на розвиток сили, гнучкості, стрибучості і т. д.

Головним завданням гімнастики на виробництві є зміцнення здоров'я працівників і підвищення продуктивності праці. При правильній організації виробничої гімнастики знижуються виробничий брак, травматизм, захворювання. Численні спостереження показали, що в результаті систематичних занять робочі рухи стають більш вправними, економічними, знижується ступінь втоми. У процесі трудової діяльності в організмі людини відбуваються істотні зміни, що впливають на якість трудового досвіду. Спеціальними дослідженнями встановлено, що протягом робочої зміни спостерігається три періода працездатності, які змінюють один одного:

а) період впрацьованості, необхідний для оптимального робочого темпу і ритму руху;

б) період стійкої працездатності – злагоджені та економічні робочі руху, що дозволяють зберегти належну продуктивність праці тривалий час;

в) період зниження працездатності – подовження часу робочих операцій, зниження точності рухів, з'являється відчуття втоми.

Таким чином, проаналізувавши динаміку працездатності людини, гімнастику на виробництві проводять перед роботою, під час і після роботи.

Так звану вступну гімнастику проводять перед початком роботи протягом 7-10 хв, мета її полягає в тому, щоб активізувати загальну діяльність організму, підвищити готовність і прискорити перехід до трудового процесу. Вправи гімнастики до роботи застосовуються для загального впливу і можуть бути дані незалежно від характеру виробництва: ходьба, біг, загальнорозвивальні вправи, підскоки і т. п.

Під час роботи проводяться фізкультпаузи (5-7 хв.). Вони створюють умови активного відпочинку, знижують втому тривало працюючих м'язів, прискорюють відновлення працездатності.

Зміст фізкультурної паузи слід встановлювати з урахуванням конкретного виду праці, стану працівників, динаміки їх працездатності. Для людей, зайнятих монотонною, одноманітною працею, корисно проводити дві фізкультурні паузи. Одну – перед обідньою перервою, другу – за 1,5-2 год. до закінчення зміни.

Гімнастика після роботи (10-25 хв). Мета цієї гімнастики полягає в тому, щоб зняти залишкові явища від трудового процесу, сприяти відновленню сил і якнайшвидшому переходу до іншого виду діяльності або відпочинку. Засобами гімнастики після роботи є найпростіші вправи, головним чином пов'язані з розслабленням м'язів, з підвищенням кровообігу, що в свою чергу сприяє видаленню з м'язів продуктів розпаду, що накопичилися під час роботи,

Лікувальна гімнастика направлена на відновлення здоров'я та працездатності, втраченої внаслідок різних захворювань, поранень, нещасних випадків. Особливо велика її роль при виправленні недоліків статури. Крім того, вона відіграє велику роль у поліпшенні загального самопочуття хворих, у підвищенні їх життєвого тону. В даний час лікувальна гімнастика як засіб

лікування широко застосовується в найрізноманітніших лікувально-профілактичних установах, лікарнях, поліклініках, госпіталях, курортах і санаторіях. У лікувальній гімнастиці застосовуються різні активні і пасивні вправи на розтягування, збільшення амплітуди, сили, гнучкості, витривалості, спритності і т.д.

Заняття з лікувальної гімнастики проводяться в наступних формах: урок гігієнічної гімнастики, сеанс занять (процедур), урок лікувальної гімнастики, прогулянка і т. д. На заняттях використовується як звичайний, так і спеціальний інвентар, а також гімнастичні снаряди: перекладина, кільця, гімнастична стінка та ін. Лікувальна гімнастика не обмежується впливом на уражений орган, а переслідує загальний вплив на весь організм хворого. Це здійснюється шляхом поступової тренування хворого і навчання його правильно і економно виконувати життєво необхідні рухові дії.

Різновидом лікувальної гімнастики є коригуюча гімнастика, мета її – сприяти виправленню таких дефектів, як деформація хребта, грудної клітки, стопи. Успіх коригуючої гімнастики залежить від своєчасного і систематичного її застосування в поєднанні з загальнорозвивальними вправами, що зміцнюють організм у цілому.

Гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів, які застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини, сили, спритності, швидкості рухів, витривалості та ін. Обсяг вправ, які застосовуються дозволяє впливати на весь організм в цілому і розвивати окремі групи м'язів і органи, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості.

Гімнастичні вправи діляться на стройові, загально-прикладні, вільні, на снарядах, стрибки, вправи художньої гімнастики, акробатичні. Стройові вправи (різні шиккування, перешикування, розмикання і змикання) використовують для навчання ходьбі, бігу, виховання правильної постави, організації тих, хто займається і їх колективних дій. Загальнорозвивальні

вправи сприяють загальному фізичному розвитку та підготовці до складніших рухових дій. Прикладні вправи (ходьба і біг, метання, лазіння, вправи в рівновазі, подоланні перешкод, переповзання, підніманні і перенесення вантажу та ін.) формують необхідні навички. Вільні вправи розвивають і удосконалюють координаційні здібності тих, хто займається. Вправи на гімнастичних снарядах (кінь, кільця, бруси, перекладина) розвивають силу, спритність і високу координацію рухів. Стрибки, опорні й прості тренують органи дихання, кровообігу, розвивають і зміцнюють м'язи ніг і ін. Також розвивається основна гімнастика (у тому числі гігієнічна і атлетична), прикладні види гімнастики (виробнича гімнастика, професійно-прикладна, спортивно-прикладна та ін.), спортивна гімнастика, художня гімнастика і спортивна акробатика.

### **Гімнастика як навчальна дисципліна**

Гімнастика – одна з основних дисциплін, яка вивчається у вищих навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів різних видів спорту. Добре володіти всім курсом гімнастики необхідно кожному викладачу фізичного виховання, кожному тренеру незалежно від виду спорту, яким він займається зі своїми студентами чи вихованцями. Немає, мабуть, жодного виду спорту, де б не застосовувалися гімнастичні вправи, як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки, або як вправи, що допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту.

Гімнастика – один із профільюючих навчальних предметів ще і тому, що вона сприяє вихованню організованості і дисципліни на заняттях фізичною культурою і спортом. Суворий порядок, точна регламентація діяльності студентів, виконання вправ узгоджується точною командою – усе це прищеплює кожному фізкультурнику вкрай корисні якості.

Модуль “Гімнастика” з дисципліни “Фізичне виховання” у навчальних закладах передбачає вивчення теорії і методики гімнастики, освоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для проведення занять. На заняттях з

гімнастики у фізкультурних навчальних закладах вчать організації і проведенню тренувальних занять з гімнастики, спрямованих на удосконалювання спортивної майстерності студентів.

Отже, із зазначених завдань, курс гімнастики складається з теорії, методичних і семінарських занять, занять з підвищення спортивної майстерності та навчальної практики.

### **Методичні особливості викладання гімнастики**

Методичні особливості викладання гімнастики були сформульовані на II Всесоюзній гімнастичній конференції, що відбулась у 1948 році. До методичних особливостей належать:

1. *Різнобічний вплив гімнастики на людину.* За допомогою гімнастичних вправ успішно удосконалюються функції всіх органів людини. Отже, за допомогою гімнастики можна найбільше успішно вирішувати завдання загального фізичного розвитку і різнобічно удосконалювати рухові здібності людини.

2. *Широке використання засобів.* Застосування найрізноманітніших фізичних вправ забезпечує всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму і рухових здібностей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості). Одночасно здійснюється вплив на координаційні механізми нервової системи, підвищується її пластичність, формуються основи спортивної техніки.

3. *Можливість вибіркового впливу на окремі системи організму, окремі частини тіла і навіть на окремі м'язові групи та суглоби.* Підбором відповідних вправ, потрібних вихідних положень і точністю способів виконання визначається локальний вплив на ту чи іншу групу м'язів, суглобів, що сприяє розвитку необхідних рухових здібностей і дозволяє успішно виправляти недоліки фізичного розвитку учнів.

4. *Суворе регламентування навчального процесу і точне регулювання навантаження фізичних вправ.* Суворе регламентування навчального процесу здійснюється на основі принципу послідовного рішення приватних завдань

з використанням різноманітних методичних прийомів. Це забезпечує прогрес у розвитку рухових здібностей. Навантаження успішно регулюється шляхом зміни темпу й амплітуди руху, збільшенням зменшення кількості повторень, зміною вихідних положень, варіюванням послідовності виконання вправ, застосуванням обтяження й амортизаційних пристроїв відповідно до підготовленості учнів.

*5. Можливість ускладнення і комбінування вправ, використання одних і тих самих вправ з різною метою.* З мірою оволодіння тією чи іншою вправою за звичай переходять до вивчення більш складних її варіантів, ускладнюють цю вправу, з'єднуючи одні елементи з іншими, доповнюючи або додаючи у комбінації нові рухи. У цьому випадку навчальний матеріал одержує нове якісне (і кількісне) вираження, інакше – впливає на організм і викликає бажані зрушення. Застосування тих самих вправ для рішення різних завдань може здійснюватися шляхом різноманітного методичного їх оформлення (спрямована регламентація, використання ігрової або змагальної форми виконання).

Методичні особливості гімнастики взаємозалежні. За умов належного їх урахування успішно вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання.

Використовуючи методичні особливості викладання гімнастики вирішуються такі завдання:

1. Освітньо-розвивальні – з метою підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей.

2. Оздоровчі – з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.

3. Навчання життєвоважливим руховим навичкам прикладного характеру.

4. Виховання вольових якостей людини. Це завдання виконується як



спеціальним добором гімнастичних вправ, так і різноманітними методичними прийомами їх застосування.

### **5. Оволодіння спортивними програмами.**

#### **Гімнастика як наукова дисципліна**

Теорія гімнастики є невід'ємною складовою науки про фізичне виховання. Вона вивчає фізичне виховання, його мету і завдання на різних етапах розвитку особистості, методи та форми організації спортивної практики. Теорія гімнастики пояснює шляхи розвитку та передбачає тенденції еволюції гімнастики як суспільного явища, обґрунтовуючи свої педагогічні положення психологічними та біологічними закономірностями.

*Об'єктом дослідження* в гімнастиці є педагогічний процес, закономірності фізичного розвитку і удосконалення людини за допомогою засобів, які характерні для гімнастики, педагогічні умови оптимізації навчання складним вправам, які в повсякденному житті не зустрічаються.

*Предметом дослідження* є такі характеристики, як:

- техніка гімнастичних вправ;
- методика розвитку рухових здібностей;
- методика навчання гімнастичним вправам;
- методика проведення гімнастики в школі;
- методика проведення гімнастики в навчальних закладах;
- методика підготовки спортсменів;
- методика викладання оздоровчих видів гімнастики;
- методика викладання професійно-прикладних видів гімнастики.

#### **Мета та завдання навчального модуля “Гімнастика”**

Модуль “Гімнастика” передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту, а також для підвищення рівня спортивної майстерності в гімнастиці.

Гімнастика як навчальний модуль має велике значення для естетичного виховання і є одним з основних форм підготовки студентів у професійній діяльності. Вивчення цієї дисципліни сприяє вирішенню наступних задач:

1. Формування системи знань про закономірності, принципів теорії і методики викладання гімнастики у сфері фізичної культури і спорту.

2. Формування системи знань і умінь, необхідних для організації та проведення уроків гімнастики в різних системах фізичного виховання.

3. Забезпечення умов для активізації пізнавальної діяльності студентів і формування у них практичних навичок з теорії і методики викладання гімнастики.

4. Стимулювання самостійної діяльності по засвоєнню змісту дисципліни “Теорія і методика викладання гімнастики” і формуванню необхідних компетенцій.

В результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- Знати і дотримуватись основ здорового способу життя;
- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- Основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- Основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Основи фізичного виховання різних верств населення.

Уміти:

Застосувати на практиці організацію і методику рухової діяльності у своїй фізичній активності;

- Застосовувати на практиці основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Виконувати нормативи з професійно-прикладної та психофізичної підготовленості;

• Систематичне відвідувати заняття з фізичного виховання з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

Володіти:

- навичками щодо теоретичних і практичних занять фізичними вправами.

**Програма навчального модуля**

Для організації занять з гімнастики велике значення мають знання стройових і порядкових вправ. Вони являють собою спільні або одиночні дії тих, хто займається в тому чи іншому строю. Вони сприяють формуванню правильної постави, досягається зосередження уваги студентів на предмет знань. Крім того, шляхом застосування стройових вправ в учнів виховується: організованість, дисциплінованість, почуття ритму і темпу, а так само формуються навички спільних дій.

Кожне заняття з гімнастики не можна провести без використання загально розвиваючих вправ. Вони є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, для гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини. До загальнорозвивальних вправ належать спеціальні фізичні вправи, які застосовуються для всебічного впливу на організм людини. Це рухи окремими частинами тіла і їх поєднання. Таких елементарних рухів та їх поєднання може бути безліч. Виконують їх без предметів, з предметами (м'ячами, палицями, скакалками та ін.) і на приладах (гімнастичній стінці, лаві, колоді тощо).

Загальнорозвивальні вправи насамперед впливають на опорно-м'язовий апарат. Для зручності користування ними, для вибіркового впливу на окремі м'язові групи загальнорозвивальні вправи класифікують за анатомічним принципом:

1. Вправи для рук і плечового поясу.
2. Вправи для тулуба і шиї.
3. Вправи для нижніх кінцівок.
4. Вправи на поставу.

## **Методи навчання**

Під час виконання загальнорозвивальних вправ легко регулювати фізичне навантаження. Це здійснюють, змінюючи кількість вправ, кількість повторень кожної вправи, характер виконання вправ (швидко, повільно, напружено тощо), вихідні положення та ін. Зміна вихідного положення допомагає збільшити або зменшити величину м'язового напруження. Наприклад, піднімання й опускання тулуба з положення руки на пояс значно легше, ніж з положення руки за голову або вгору. Вихідні положення також дають можливість ізолювати вплив на окремі м'язові групи, займати зручне положення для виконання наступної вправи або для здійснення потокового методу виконання вправ.

## **Методи контролю**

1. Словесні, наочні, практичні (за джерелом викладу навчального матеріалу).
2. Репродуктивні пояснювально-ілюстративні, пошукові, дослідницькі, проблемні та ін. (за характером навчально-пізнавальної діяльності).
3. Індуктивні і дедуктивні (за логікою викладу і сприйняття навчального матеріалу).

Під час викладання занять з гімнастики застосовують наступні види контролю: поточний, проміжний, підсумковий. Контроль має на меті активізувати самостійну роботу студентів, забезпечити об'єктивність оцінювання рівня їх знань. Студенти набувають вміння і навички внаслідок проведення практичних і самостійних занять, які передбачено навчальним планом.

Перевірка та оцінювання знань студентів має кілька видів:

Поточний контроль:

- оцінювання знань, умінь і навичок під час практичних занять;
- оцінювання знань, умінь і навичок з використанням поточних тестів;
- оцінювання виконання домашніх завдань.

Проміжний контроль:

- тестування на контрольно-перевірочних заняттях за результатами опанування кожного розділу.

Підсумковий контроль:

- у процесі заліку, або за результатами роботи студента протягом семестру за умови відмінних показників.

Підсумкова оцінка студентів з дисципліни складається з оцінок отриманих за теоретичні знання, методичні уміння та практичні навички і визначається під час заліку, який проводиться у формі комплексної перевірки і оцінки знань, методичних умінь і практичних навичок, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

*Теоретична підготовленість* перевіряється й оцінюється за результатами відповіді студента на практичних заняттях.

*Методична підготовленість* перевіряється і оцінюється за якість виконаних методичних завдань, що містять практичні дії під час практичних занять. Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається навчальною програмою з фізичного виховання за методикою, визначеною вищим навчальним закладом.

*Фізична підготовленість* перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних нормативів з фізичного виховання, розроблених вищим навчальним закладом. Оцінка за фізичну підготовленість вираховується таким чином: сума балів, нарахованих за кожний норматив, поділена на кількість виконаних вправ.

Підсумкова оцінка з фізичного виховання вираховується за формулою:

$$ПО = (ТП + МП + ФП) / 3,$$

де ПО – підсумкова оцінка;

ТП – оцінка отримана за теоретичну підготовленість;

МП – оцінка отримана за методичну підготовленість;

ФП – оцінка отримана за фізичну підготовленість.

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється за сумою балів з усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість, а також студент отримує 5 балів за відвідування спортивної секції та 6 балів за участь у змаганнях на першість ХГПА.

### **Методичне забезпечення**

Як відомо гімнастика є основою системи фізичного виховання. Основними засобами в гімнастиці є фізичні вправи, які розвивають фізичні якості.

Для забезпечення даного модуля необхідні:

- гімнастичний зал.

*Гігієнічні умови до експлуатації залів:* Обробка залу і його підсобних приміщень повинна бути зручною для занять.

Обладнання гімнастичних залів для занять основною, спортивною та іншими видами гімнастики повинні бути спеціальні снаряди й інвентар. Кількість снаряду й інвентарю визначають з урахуванням числа учнів, які одночасно займаються в залі. Природно враховується при цьому зміст занять, склад студентів і доцільне розміщення снарядів.

- гімнастичні снаряди.

Гімнастична стінка, гімнастична дробина, гімнастична лава, канат для лазіння, кільця, кінь для махів, кінь для стрибків, козел, бруси паралельні, бруси різновисокі, перекладина, килим для вільних вправ 12x12 , місток, трамплін , колода гімнастична, батут, стійки для стрибків, мати, площадка для стрибків у глибину.

- гімнастичний інвентар.

Гімнастичні ціпки, набивні м'ячі, скакалка, гантелі, булави, щити для метань.

- гімнастична площадка.

Гімнастична площадка – спеціально обладнана, озеленена ділянка землі, на якій проводяться заняття гімнастикою. Розміри площадки 40 x 26 м.

## **Загальнорозвивавальні вправи на гімнастичних знаряддях та з гімнастичними предметами**

При чередуванні вправ слід дотримуватися таких правил:

1. Комплекс вправ починається з рухів, при яких в роботу включають великі групи м'язів.

2. Вправи виконуються в спокійному темпі. Далі темп та дозування зростає; включаються вправи, які послідовно охоплюють усі основні групи м'язів і, нарешті, вправи для м'язів усього тіла, і завершують стрибками, незалежно від того, чи виконується комплекс на місці, або в русі. А після стрибків ходьбою на місці, поступово змінюючи кроки.

3. Після закінчення комплексу надають вправи помірної інтенсивності й завершують стрибками незалежно від того, чи виконується комплекс на місці або в русі, а після стрибків ходьбою на місці, поступово змінюючи кроки. Складність вправ повинна збільшуватися поступово. Необхідно чередувати вправи для різних частин тіла та груп м'язів.

Вправи силового характеру повинні бути попередніми вправам на розтягування й чередуватися з вправами на розслаблення.

У кожному з перелічених анатомічних принципів виділяють основні групи вправ: силові й швидко-силові, на розтягування й розслаблення.

У залежності від вузьких завдань вправ цієї групи, вони можуть виконуватися без предметів, з предметами і на приладах.

Предмети і знаряддя служать для посилення дій на м'язи й суглоби, або для кращого вибору вихідного положення з метою більш точного вибраного впливу на окремі ланки рухового апарату. Предмети та знаряддя в цій групі вправ або спрощують, або ускладнюють необхідну форму вправ, не змінюючи її по суті.

### **Методичні вказівки до комплексів загальнорозвивальних вправ**

Особливістю виконання загальнорозвивальних вправ на відміну від прикладних є стилізація рухів. До найбільш загальних вимог відносяться прямі руки і ноги, випрямлені носки, чіткі вихідні і кінцеві положення. В

зв'язку з цим при проведенні ЗРВ (загально розвиваючи вправи) необхідно вказувати учням на відхилення від даних норм.

ЗРВ мають порівняно невеликий обсяг, але умови виконання (зміна вихідних положень, застосування предметів, приладів для виконання вправ у висах і упорах, використання партнера, який допомагає чи перешкоджає виконанню вправ, зміна напруженості та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) які дають величезні можливості для їх ускладнення.

При оволодінні ЗРВ застосовуються методи навчання в цілому, по розділенню, а також наочним, комбінованим та методом розповіддю.

1. Спосіб навчання в цілому по показу. Викладач спочатку показує вправу в цілому, потім подає команду “Вихідне положення прийняти!”. Після цього подається команда “Вправу почи-НАЙ!”. Викладач виконує вправу, стоячи перед групою, *дзеркально*, що значно полегшує виконання студентами вправи. ЗРВ рекомендується проводити під рахунок. Частіше це 4 і 8 рахунків. Це пов'язано з музикальним супроводом.

При навчанні ЗРВ “наочно”, одночасно даються вказівки, які рухи виконуються на який рахунок. Закінчується вправа по команді “Стій!”. Команда подається замість останнього відліку. При навчанні дітей молодшого шкільного віку команди можуть замінюватися на розпорядження: “Прийміть вихідне положення”, “Виконуйте вправу, як я”, “Закінчити вправу”.

2. Спосіб навчання в цілому по розповіді. Цим способом користуються при навчанні простим вправам або з метою активізувати увагу студентів. Викладач пояснює вправу, вказує вихідне положення, і коротко пояснює, які рухи виконують на рахунок “один”, “два” і т. д.

Рекомендується у ході підказувати основні дії замість підрахунку, але в ритмі і темпі вправи. Наприклад, замість “один-два-три-чотири” сказати: “Нахил - випрямитись - присісти – встати”.



3. Спосіб навчання “за розділенням”. Цей спосіб використовується для навчання складним за координацією ЗРВ. Після команди “Вихідне положення прийняти!” викладач подає команди, розділяючи кожен відлік паузами. Наприклад: “Праву ногу назад на носок, руки вгору – виконуй раз!”, “Упор присівши на лівій, праву в сторону – виконуй два!”, “Змінити положення ніг – виконуй три!”, “Вихідне положення – виконуй чотири!”.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок зміни:

- кількості вправ;
- змісту вправ;
- інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);
- кількості повторів (як правило кожен вправу повторюють 4, 8, 12, 16 разів);
- темпу (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше навантаження);
- вихідних положень.

Дозувати вправи потрібно виходячи із загального рівня готовності студентів, їх віку, статі й задач, які вирішуються з даним контингентом.

### **Комплекс на гімнастичній стінці (рис. 1)**

Вправа 1. В.П. – стоячи спиною до стінки, хват на рівні голови.

1-2 – розгинаючи руки, крок лівою, прогнутись;

3-4 – В.П.;

5-8 – теж кроком правою.

Вправа 2. В.П. – широка стійка ноги нарізно на 3-й рейці, обличчям до стінки, хват на рівні поясу.

1- присід на лівій;

2 - В.П.;

3-4 – теж на правій.

Вправа 3. В.П. – стійка ноги нарізно, спиною до стінки, хват внизу.

1-3 – пружинячі нахили, перехоплюючи руки вниз;

4 - В.П.

Вправа 4. В.П. – упор стоячи на 3-й рейці обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні грудей.

1- поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону;

2 - В.П.;

3-4 – теж праворуч;

5-8 – теж, відводячи однойменну ногу в сторону і розгинаючи опорну руку.

Вправа 5. В.П. – вузька стійка ноги нарізно лівим боком до стінки, хват зігнутою лівою внизу, правою над головою.

1-2 – розгинаючи руки похил вліво;

3-4 – В.П.;

5-8 – теж в другу сторону.

Вправа 6. В.П. – вис спиною до стінки.

1-2 – вис зігнувшись;

3-4 – В.П.;

Вправа 7. В.П. – вис обличчям до стінки.

1-16 – розмахування ногами в боки ( “маятник” ).

Вправа 8. В.П. – основна стійка обличчям до стінки руки на стінці на рівні поясу в кроці від неї.

1- мах лівою назад в нахилі уперед;

2 - В.П.;

3-4 – теж правою.

Вправа 9. В.П. – вис стоячи зігнутою лівою на 3-й рейці.

1-32 – стрибком зміна положення ніг.

Ходьба на місці.

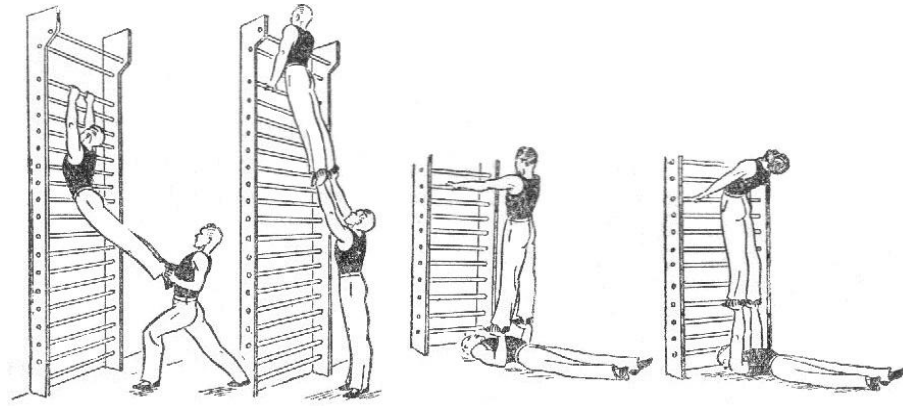


Рис. 1. Вправи на гімнастичній стінці

### Комплекс на гімнастичній лаві (рис. 2)

Вправа 1. В.П. – стоячи уздовж лицем до лави, ліва нога зігнута на лаві.

- 1- стійка на носках на лівій, праву назад, руки догори;
- 2 - В.П.;
- 3-4 – теж на правій.

Вправа 2. В.П. – основна стійка уздовж на лаві.

- 1- упор присівши;
- 2- упор стоячи;
- 3- упор присівши;
- 4- В.П.

Вправа 3. В.П. – стоячи упоперек лави, ліва нога на лаві, руки на поясі.

- 1- присід на лівій, руки на поясі;
- 2- В.П.;
- 3-нахил вперед, руки вперед;
- 4- В.П.;
- 5-8 – теж на правій нозі.

Вправа 4. В.П. – сід ноги нарізно упоперек лави, руки на поясі.

- 1- нахил з поворотом тулуба вперед-вліво, руки вперед;
- 2- В.П.;
- 3-4 – теж в другу сторону.

Вправа 5. В.П. – упор сидячи позаду у вздовж на лаві.

1- зігнути ноги;

2-3 – сід кутом;

4- ноги вниз.

Вправа 6. В.П. – стійка ноги нарізно лівим боком до лави.

1- нахил з поворотом тулуба і захопити лаву лівою рукою за ближчий край, правою за дальній;

2- підняти лаву догори;

3-4 – опустити лаву праворуч;

5-8 – теж в другу сторону.

Вправа 7. В.П. – упор сидячи позаду упоперек лави, ноги праворуч.

1-2 – перемах лівою ногою;

3-4 – теж правою;

5-8 – теж в другу сторону.

Вправа 8. В.П. – стійка ноги нарізно над лавою, руки на поясі.

1- стрибок на лаву, руки на поясі;

2- стрибком у В.П.

Ходьба на місці (зліва від лави).

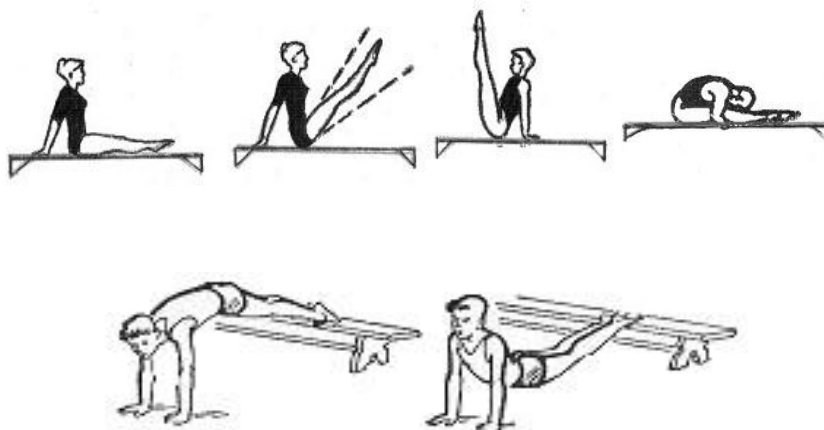


Рис. 2. Вправи на гімнастичній лаві

### Комплекс вправ із набивним м'ячем (рис. 3)

Вправа 1. В.П. – м'яч попереду перед грудьми.

1- стійка на носках, м'яч вгору;

2- В.П.;

3- 4 – теж саме

Вправа 2. В.П. – широка стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.

1- глибокий присід на лівій, м'яч вперед;

2- В.П.;

3-4 – теж правою.

Вправа 3. В.П. – м'яч внизу.

1- нахил вперед, покласти м'яч на підлогу;

2-3 – покотити м'яч праворуч навколо ніг;

4- В.П.;

5-8 – теж обводячи м'яч вліво.

Вправа 4. В.П. – м'яч за головою.

1- м'яч догори;

2- ліву в сторону на носок;

3- нахил вліво;

4- В.П.;

5-8 – теж в другий бік.

Вправа 5. В.П. – Стійка м'яч внизу.

1- присід, м'яч вперед;

2- В.П.;

3- присід, м'яч вперед;

4- В.П.;

Вправа 6. В.П. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою.

1-4 – поворот тулуба вліво;

5-8 – теж праворуч.

Вправа 7. В.П. – м'яч в лівій руці.

1- мах лівою, передати м'яч під ногою в праву;

2- В.П.;

3-4- теж правою ногою.

Вправа 8. В.П. – м'яч перед грудьми.

1-2- стрибок на двох ногах;

3- стрибком поворот ліворуч кругом і кидок м'яча догори;

4- прийняти м'яч;

5-8- теж з поворотом в другу сторону.

Ходьба на місці.



Рис. 3. Вправи із набивним м'ячем

### Комплекс з гімнастичними палицями (рис. 4)

Вправа 1. В.П. – палиця вниз, хват за середину.

1-2– крок лівою в бік, палиця догори, хват за кінці;

3-4– В.П.;

5-8– теж кроком правою.

Вправа 2. В.П. – палиця вниз, позаду, хват за кінці.

9- нахил вперед, палиця вниз;

2- присід, палиця в колінних згинах, руки в сторони;

3- нахил вперед, палиця вниз;

4- В.П.

Вправа 3. В.П. – стійка ноги нарізно, палиця попереду, хват за кінці.

9- поворот тулуба ліворуч, палицю до плеча вліво;

2- В.П.;

3-4 – теж праворуч.

Вправа 4. В.П. – палиця вниз.

9- ліву в бік на носок, нахил вліво, палку вертикально до правого плеча;

2- В.П.;

3-4 – теж праворуч.

Вправа 5. В.П. – упор лежачі, палиця на підлозі на рівні колін.

9- стрибком крізь палицю, упор присівши;

2- В.П.

Вправа 6. В.П. – стійка ноги нарізно, палиця за спиною в ліктювих згибах.

1-4 – поворот тулуба вліво;

5-8 – теж праворуч.

Вправа 7. В.П. – палиця вертикально попереду утримується лівою за верхній кінець, нижній торкається підлоги, права рука в сторону.

1-2 – перемах правою, змінити положення рук;

3-4 – теж лівою.

Вправа 8. В.П. – палиця на лівій, праву зігнути назад.

1-8 – балансування палицею, утримуючи на долоні лівою;

9-16 – теж на правій.

Ходьба на місці, палиця у лівого плеча.

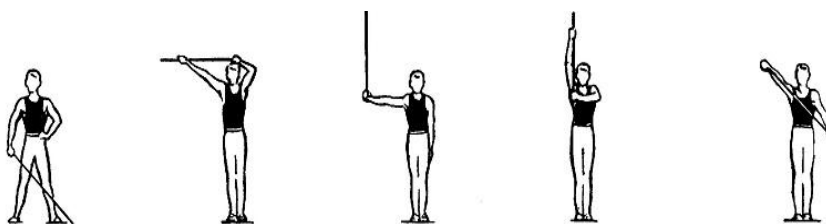


Рис. 4. Вправи з гімнастичними палицями

### Комплекс вправ зі скакалкою (рис. 5)

Вправа 1. В.П. – скакалка складена вдвоє-позаду.

1-2 – крок лівою вперед, скакалку догори;

3-4 – приставляючи праву, скакалку вниз;

5-8 – теж виконуючи крок назад.

Вправа 2. В.П. – скакалка складена вчетверо попереду знизу.

1- упор присівши;

2- ліву назад на носок, скакалку догори, прогнутись;

3- упор присівши;

4- В.П.;

5-8 – теж відставляючи праву.

Вправа 3. В.П. – стійка ноги нарізно посередині скакалки, хват за кінці  
внизу.

1-4 – нахил вперед, покручуючи скакалку на руці;

5-8 – В.П.

Вправа 4. В.П. – стійка ноги нарізно скакалка складена вдвоє на  
плечах.

1- нахил вліво, скакалку догори;

2- В.П.;

3-4 – теж праворуч.

Вправа 5. В.П. – стійка ноги нарізно скакалка складена вдвоє на плечах

1 - поворот тулуба ліворуч, руки до гори;

2- В.П.;

3-4 – теж праворуч.

Вправа 6. В.П. – скакалка складена вчетверо перед грудьми.

1- мах лівою вперед, скакалку вперед;

2- В.П.;

3-4 – теж праворуч.

Вправа 7. В.П. – скакалка знизу-позаду.

а) стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед;

б) теж з просуванням вперед, назад, і в сторону;

в) стрибки на двох ногах обертаючи скакалку в “петлю”;

г) стрибки з подвоєним обертотом скакалки.

Ходьба на місці.



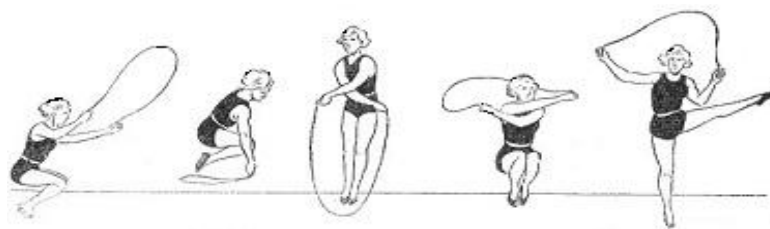


Рис. 5. Вправи зі скакалкою

### Комплекс вправ з гантелями (рис. 6)

Вправа 1. В.П. – гантелі внизу.

1-2 – крок лівою, гантелі догори, прогнутися;

3-4 – В.П.;

5-8 – теж кроком правою.

Вправа 2. В.П. – гантелі внизу.

1- присід, гантелі вперед;

2- пружинячий присід, гантелі на стегна;

3- пружинячий присід, гантелі вперед;

4- В.П.

Вправа 3. В.П. – стійка ноги нарізно, гантелі зверху.

1- нахил вперед, гантелі назад;

2- В.П.

Вправа 4. В.П. – стійка ноги нарізно, гантелі на поясі.

1- поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону;

2- В.П.;

3-4 - теж праворуч.

Вправа 5. В.П. – гантелі до плечей.

1- стійка на носках, гантелі позаду;

2- В.П.

Вправа 6. В.П. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу.

1- нахил вліво, ліву руку вниз, праву до плеча;

2- В.П.;

3-4 - теж праворуч.

Вправа 7. В.П. – гантелі на поясі.

1- стрибком стійка ноги нарізно. Гантелі вниз;

2- стрибком В.П.

Ходьба на місці.

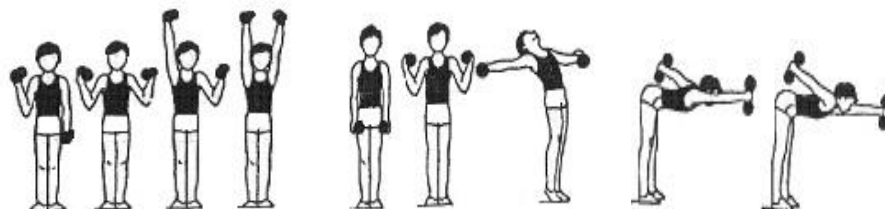


Рис. 6. Вправи з гантелями

### Комплекс вправ удвох з опором (рис. 7)

Вправа 1. В.П. – стоячи спиною один до одного, руки до низу з'єднані.

1-2 – крок лівою в перед, руки дугами до зовні вгору, прогнутися.

3-4 – В.П.

5-8 – Те ж кроком правою. Те ж виконуючи випад.

Вправа 2. В.П. – стоячи один за одним.

1- присід, руки на поясі.

2. В.П. – з опором партнера, натискайте на плечі, помінятися ролями.

Вправа 3. В.П. – стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера, стоячи обличчям один до одного.

1-3 – пружні нахили вперед, натискаючи на плечі партнера й посилюючи нахил.

4 – В.П.

Вправа 4. В.П. – стоячи спиною один до одного, руки в сторони з'єднані.

1 – наліво, посилюючи нахил за допомогою партнера.

2 – В.П.

3-4 – теж вправо.

5-8 – поворот вліво, не роз'єднавши рук.

9-16 – те ж виконуючи поворот в іншу сторону.

Вправа 5. В.П. – стійка ноги нарізно, ліва попереду, руки попереду з'єднані.

1-32 – згинання та розгинання рук з опором партнера.

Вправа 6. В.П. – стійка спиною один до одного, руки вгорі з'єднані.

1-4 – нахил вперед із партнером на спині.

5-8 – В.П.

9-16 – те ж виконує партнер.

Вправа 7. В.П. – стоячи обличчям один до одного, руки на плечах партнера.

1 – мах лівою в сторону.

2 – початкове положення.

3-4 – те ж правою.

Вправа 8. – В.П. – те ж.

1-4 – стрибки на двох з поворотом ліворуч на  $360^\circ$  з опором партнера.

5-8 – те саме з поворотом направо на  $360^\circ$ .

Біг і ходьба на місці.

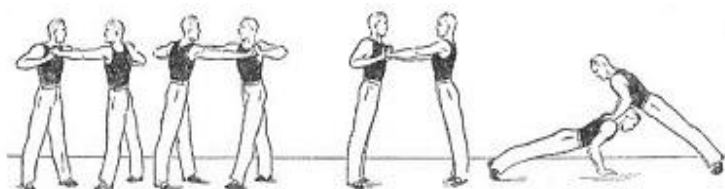


Рис. 7. Вправи удвох з опором

### Комплекс вправ з еспандером (рис. 8)

Вправа 1. В.П. – еспандер на лопатках.

1-2 – крок лівою, еспандер догори, прогнутись;

3-4 – В.П.;

5-8 – теж кроком правою.

Вправа 2. В.П. – еспандер попереду.

1 – присід, руки в сторони;

2 – В.П.

Вправа 3. В.П. – стійка на середині еспандера в нахилі вперед.

1-2 – випрямитись;

3-4 – В.П.

Вправа 4. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер попереду.

1-2 – поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону;

3-4 – теж праворуч.

Вправа 5. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер за спиною, ліва рука вниз, права до плеча.

1- нахил вліво, праву руку догори;

2- В.П.;

3-4 – змініть положення рук;

5-8 – теж в другу сторону.

Вправа 6. В.П. – еспандер перед грудьми.

1 – випад лівою, праву руку в сторону;

2 – В.П.;

3-4 – змініть положення рук;

5-8 – теж в другу сторону.

Вправа 7. В.П. – еспандер на лопатках.

1 – мах лівою ногою вперед;

2 – В.П.;

3-4 – теж правою ногою.

Біг на місці. Ходьба на місці.

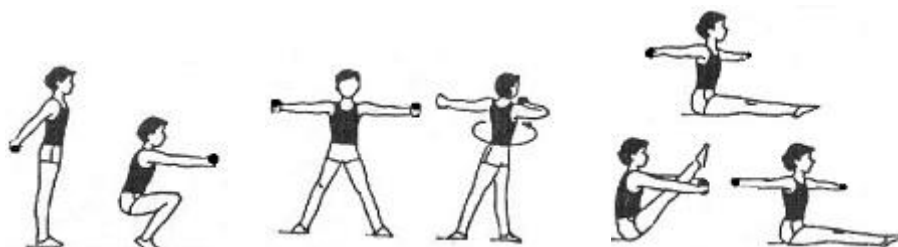


Рис. 8. Вправи з еспандером

### Комплекс вправ із гумовою стрічкою (рис. 9)

Вправа 1. В.П. – стрічка складена вдвоє внизу.

1-2 – ліву назад на носок, стрічку догори, прогнутися;

3-4 – В.П.;

5-8 – теж правою.

Вправа 2. В.П. – стійка на середині стрічки, хват за кінці внизу.

1-присід на всій стопі, руки вперед;

2- В.П.;

3- присід на всій стопі, руки в сторону;

4- В.П.

Вправа 3. В.П. – стійка ноги нарізно на середині стрічки, руки до плечей.

1- нахил вліво, руку догори;

2- В.П.;

3-4 – теж правою.

Вправа 4. В.П. – стійка ноги нарізно на середині стрічки, хват за кінці внизу.

1-2 – поворот тулуба ліворуч, руки дугами зовні-догори;

3-4 – В.П.;

5-6 – теж праворуч.

Вправа 5. В.П. – стрічка складена вдвоє внизу позаду.

1- стійка на носках;

2- нахил, пропустити стрічку позаду;

3- випрямитись, стрічку догори;

4- В.П.

Вправа 6. В.П. – вузька стійка ноги нарізно на середині стрічки, хват за кінці внизу.

1- руки до плечей;

2- руки в сторони, долонями догори;

3- руки догори;

4-руки дугами зовні-вниз.

Вправа 7. В.П. – стрічка складена вдвоє на плечах.

1- мах лівою, руки в сторони;

2- В.П.;

3-4 – теж правою.

Вправа 8. В.П. – стрічка складена вдвоє внизу.

1- стрибок зігнув ноги крізь стрічку;

2- теж назад.

Ходьба на місці.

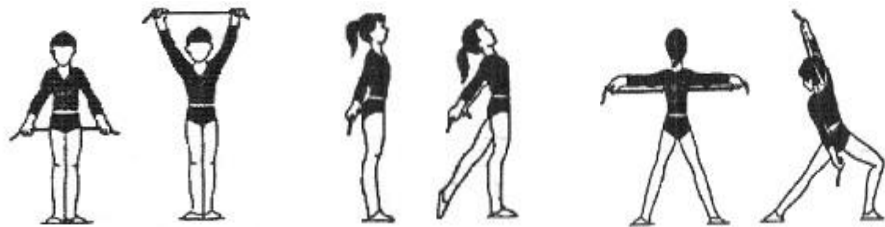


Рис. 9. Вправи із гумовою стрічкою

### Комплекс вправ з обручами (рис. 10)

Вправа 1. В.П. – обруч вертикально вниз, хват за верхній край.

1-2 – стійка на носках, обруч догори;

3-4 – В.П.

Вправа 2. В.П. – стійка в середині обруча, хват на рівні поясу двома руками.

1- упор присівши;

2- В.П.;

3- присід, обруч догори;

4- В.П.

Вправа 3. В.П. – обруч вертикально вниз-позаду, хват за верхній край.

1- 2 – нахил вперед, руки по обручу вниз;

3- 4 – В.П.;

5- 8 – почергово обертати обруч, обвести його праворуч навколо тіла;

9-16 – теж обводячи обруч вліво.

Вправа 4. В.П. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально до гори, хват за нижній край.

1- нахил вліво, обруч вліво, праву ногу вправо;

2- В.П.;

3- 4 – теж праворуч.

Вправа 5. В.П. – стійка ноги нарізно, обруч в руках на рівні поясу.

1- 8 – обертання обруча вліво;

9- 16 – теж вправо.

Вправа 6. В.П. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально попереду, хват двома руками.

1- поворот тулуба ліворуч, обруч горизонтально догори;

2- В.П.;

3- 4 – теж праворуч.

Вправа 7. В.П. – стійка на носках, обруч вертикально вниз, хват за верхній край правою.

1- мах лівою ногою вперед, підбити обруч догори;

2- В.П.;

3- 4 – теж правою.

Вправа 8. В.П. – стійка в середині обруча, хват на рівні поясу.

1- стрибком стійка ноги нарізно, обруч догори;

2- стрибком В.П.

Ходьба на місці.

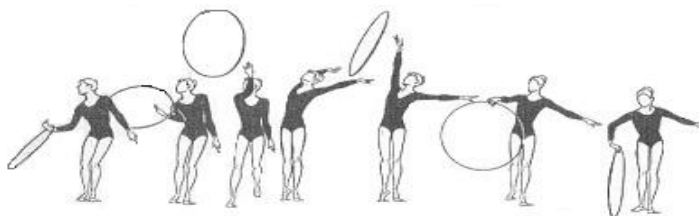


Рис. 10. Вправи з обручами

### **Методичні поради, щодо виконання загальнорозвивальних вправ**

1. Загальнорозвивальні вправи є найкращим засобом всебічного фізичного розвитку й підготовки опорно-м'язового апарата до виконання складних гімнастичних вправ.

2. Загальнорозвивальні вправи за характером і складністю мають відповідати особливостям контингенту студентів – їх віку, статі, рівню фізичного розвитку й технічної підготовленості.

3. Виконують їх у вигляді комплексів, до яких включають 6-12 вправ для різних м'язових груп і систем організму.

4. Під час виконання комплексу роботу окремих м'язових груп треба чергувати.

5. Найкраще виконувати загальнорозвивальні вправи потоковим методом. Для цього їх складають так, щоб кінцеве положення попередньої вправи було зручним вихідним положенням для наступної.

6. Кожну вправу треба будувати на 2, 4 або 8 рахунків, що полегшує лічбу й виконання вправи під музичний супровід.

7. Слід додержувати певного дозування фізичного навантаження у відповідності з завданнями і особливостями контингенту студентів.

8. Чергувати вправи, виконувані в швидкому темпі, з вправами повільними, а статичні вправи – з динамічними.

9. На початку комплексу не можна давати вправи на розтягування, тому що м'язи ще не розігріті і не підготовлені до виконання вправ на розтягування, а це може призвести до травмування.

10. Не можна відразу зупиняти учнів після стрибкових вправ, бо це дуже впливає на серцево-судинну систему. Тому після стрибків слід подати команду «На місці кроком – руш!».

11. Можна запропонувати таку схему побудови комплексу загальнорозвивальних вправ:

а) вправа на підтягування;



б) вправи для м'язів рук, тулуба й ніг із середньою інтенсивністю (3-4 вправи);

в) вправи для цих самих м'язових груп, але з підвищеною інтенсивністю (3-4 вправи);

г) вправи, що справляють загальний вплив на організм (ходьба, біг, стрибки);

д) вправи на розтягування (2-3 вправи);

е) закінчити комплекс вправами на розслаблення (повільна розслаблена ходьба, дихальні вправи, потрушування тощо).

12. Загальнорозвивальні вправи, як правило, виконують у підготовчій частині заняття після стройових вправ. Але інколи їх використовують і наприкінці занять для поглибленого розвитку певних рухових якостей: вправи на силу, гнучкість, витривалість.

### **Вправи на гімнастичній стінці (вправи в лазінні, вправи по одинці, вправи з партнером)**

Вправи на гімнастичній стінці належать до загальнорозвивальних; вони є важливим засобом зміцнення здоров'я, загального фізичного розвитку й формування правильної постави. В арсеналі засобів корегуючої й лікувальної гімнастики ці вправи займають значне місце.

Вправи на гімнастичній стінці можна виконувати у висах, змішаних висах і змішаних упорах, поодинці і вдвох, у лазінні, біля стінки і на стінці.

#### **Вправи з лазіння**

А) Лазіння в змішаних висах і опорах:

1. Лазіння вгору й вниз довільним способом.

2. Лазіння вправо й вліво довільним способом.

3. Лазіння в косому напрямі довільним способом.

4. Лазіння вгору й вниз різнойменним способом – одночасно перехоплює права рука і переступає ліва нога.

5. Лазіння вгору і вниз однойменним способом – одночасно перехоплює права рука й переступає права нога.

6. Лазіння вправо й вліво приставними кроками з одночасним переступанням і перехопленням рук.

7. Лазіння вправо й вліво з почерговим переступанням і перехопленням рук.

8. Лазіння вправо й вліво схресними кроками.

9. Лазіння вгору й вниз одночасним поштовхом ногами з наступним одночасним перехопленням обома руками (через 1, 2, 3 і більше рейок і т. д.).

10. Лазіння вгору й вниз поштовхом обома ногами з одночасним перехопленням обома руками (через 1, 2, 3 і більше рейок).

11. Лазіння вправо й вліво поштовхом обома ногами з одночасним перехопленням обома руками.

Майже всі вправи, описані вище, можна виконувати й в змішаних опорах.

Б) Лазіння в простих висах:

1. Лазіння вгору й вниз з почерговим перехопленням рук.

2. Лазіння вправо й вліво з почерговим перехопленням рук.

3. Лазіння вправо й вліво з почерговим перехопленням рук, маятникоподібними коливаннями тощо.

4. Лазіння вгору й вниз з одночасним перехопленням рук.

5. Лазіння вправо й вліво з одночасним перехопленням рук.

**Вправи подинці (без пересування)**

1. Висячи спиною до стінки почергове згинання правої й лівої ноги.

2. Те саме, але згинаючи обидві ноги.

3. Те саме, але почергово піднімаючи праву й ліву ноги вперед до прямого кута.

4. Те саме, але піднімаючи обидві ноги вперед до прямого кута.

5. Те саме, але піднімаючи ноги вперед і вище до кута  $45^\circ$ .

6. Висячи спиною до стінки, піднімання правої ноги з поворотом наліво, доторкання носком до стінки на рівні пояса. Те саме, але лівою ногою.

7. Те саме, але піднімаючи обидві ноги.
8. Висячи спиною до стінки, почергові піднімання правої й лівої ноги в сторони.
9. З вису стоячи на лівій, руки зігнуті на рівні голови. Випрямляючи руки і прогинаючись, праву ногу зігнути вперед. Те саме другою ногою.
10. Висячи обличчям до стінки, почергові згинання правої й лівої ніг назад.
11. Те саме, але згинаючи обидві ноги.
12. З вису стоячи боком до стінки, одна рука хватом біля плеча, друга за головою, прогинання в сторону.
13. Маятнікоподібні рухи тілом, висячи спиною або обличчям до стінки.
14. З вису стоячи обличчям до стінки, хватом на рівні пояса, згинання й розгинання ніг.
15. Те саме з вису стоячи на одній нозі.
16. З вису стоячи поштовхом обох ніг, поступово згинаючи руки, перейти в положення упору стоячи, і навпаки.
17. З вису присівши на правій, ліва внизу, поштовхом ноги змінити положення ніг.

### **Вправи з партнером**

1. Перші номери у висі спиною до стінки, другі стоять на підлозі збоку від партнера. Перші згинаються й піднімають ноги до торкання носками стінки за головою, а другі їм допомагають. Потім міняються місцями.
2. Перші номери стоять зігнувшись на підлозі, руками хват за стінку на рівні таза, другі номери – збоку від них. Перші пружно нахиляються, а другі їм допомагають. Потім міняються місцями.
3. Перші номери стоять на підлозі спиною до стінки на відстані одного кроку, хват руками за стінку за головою. Другі стоять біля них боком до стінки. Підлізаючи під партнерів, вони беруть перших на спину й піднімають, а перші якнайбільше прогинаються. Потім міняються місцями.

4. Вихідне положення перших те саме, а другі лягають на спину головою до стінки й підпирають зігнутими ногами перших. Випрямляючи ноги, вони піднімають партнерів, а ті прогинаються. Потім міняються місцями.

5. Перші номери у висі присівши на одній спиною до стінки, друга нога вперед. Другі стоять обличчям до перших на відстані одного кроку й беруть перших за ногу. Притягаючи до себе, другі номери піднімають перших, а ті встають і роблять вис стоячи прогнувшись. Потім міняються місцями.

6. Перші номери в упорі присівши обличчям до стінки хватом на рівні грудей, другі у висі стоячи спиною до перших. Перші номери встають і піднімають на спині своїх партнерів. Потім міняються місцями.

7. Перші в упорі стоячи хватом за стінку на рівні грудей, другі сидять верхи на їх плечах, зачепившись ногами за стінку. Другі номери нахиляються назад, а перші підтримують їх за ноги. Потім міняються місцями.

8. Перші номери у висі стоячи зігнувшись ззаду, другі сидять спиною до партнерів, узявши їх зачепленими руками за шию. Перші номери, розгинаючись, піднімають других, а ті прогинаються. Потім міняються місцями.

9. Перші у висі присівши, другі сідають верхи їм на плечі й беруться за стінку. Перші встають і піднімають других. Потім міняються місцями.

### **Вправи на гімнастичній лаві (з лавою)**

Вправи з використанням гімнастичної лави можна виконувати на лаві й з лавою. Вправи з лавою дуже складні, а тому їх використовують для добре підготовлених груп. Вправи на лаві виконують поодиноці або вдвох, а з лавою – групою по 6-8 чоловік.

#### **А) Вправі на лаві:**

1. Переступання вперед і назад через лаву з наступанням обома і однією ногою.

2. Переступання через лаву вперед і назад, не наступаючи на лаву.

3. Перестрибування через лаву поштовхом однією й махом другою ногою.

4. Перестрибування через лаву поштовхом обома ногами.

5. Вправи (1-4) стоячи боком до лави.

6. Із упору лежачи на лаві, поворот направо (наліво) в упор лежачи боком на одній.

7. Із упору лежачи поворот направо (наліво) кругом в упор лежачи ззаду.

8. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на лаві.

9. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи руки на підлозі, ноги на лаві.

10. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи ззаду.

11. З упору сидячи поперек ноги нарізно, піднімання ніг уперед до положення кута ноги нарізно.

12. Те саме сидячи поздовжньо, ноги разом.

13. Прогинання в упорі сидячи, п'ятки ніг на лаві.

14. Перші номери сідають поздовжньо, руки на пояс (за голову). Другі тримають їх за гомілки. Перші лягають назад і піднімаються у вихідне положення. Потім міняються місцями.

15. Перші номери лягають животом на лаву, руки вниз (на пояс, за голову), другі номери тримають їх за ноги. Перші номери піднімають плечі й голову назад, якомога більше прогинаються. Потім міняються місцями.

16. Стоячи ноги нарізно поперек, лави між ногами. Поштовхом ніг скочити на лаву й зіскочити вниз.

Б) Вправи з лавою:

1. Група стоїть обличчям до лави. Присідаючи, бере лаву двома руками знизу і, випрямляючи ноги, встає, піднімаючи лаву, руки знизу.

2. Із цього вихідного положення нахилитися вперед, узяти лаву двома руками знизу і, розгинаючись, підняти лаву руки вперед.

3. Виконання цих вправ стоячи з обох боків лави. Попередньо студентів розподіляють на 1 і 2 номери.

4. Стоячи в потилицю один одному ноги нарізно, лава над головою в прямих руках. Згинання й розгинання рук.

5. Із цього самого вихідного положення нахил тулуба вправо й вліво.

6. Вихідне положення стоячи в потилицю одне одному, лава над головою, руки прямі. Перші номери згинають ноги й займають положення вису зігнувши ноги, а другі тримають лаву. Потім міняються ролями.

7. Стоячи правим боком до лави ноги нарізно. З поворотом тулуба направо нахилитись і взяти правою рукою знизу за ближній кінець лави, а лівою хватом зверху за дальній. Розгинаючись і повертаючись, підняти лаву вгору над головою, а потім поставити її з лівого боку.

### **Методичні поради щодо використання вправ на гімнастичній стінці та лаві**

1. Використовуючи вправи на стінці й лаві, треба ширше застосовувати фронтальний і потоковий методи. Це значно збільшує рухову щільність і підвищує емоційний рівень заняття.

2. Щоб запобігти нещасним випадкам, підтримувати високий рівень навчальної дисципліни.

3. Коли планують вправи з партнером, студентів потрібно розподілити на перші й другі номери. Бажано, щоб учні, які працюють у парі, мали приблизно однакові вагу тіла і рівень фізичного розвитку.

4. Пропонуючи вправи на стінці й на лаві або з лавою, треба враховувати рівень фізичної й технічної підготовленості студентів.

5. Силкові вправи, які потребують великого напруження, для жіночих груп не застосовують.

Програмою з курсу гімнастики передбачено вивчення загальнорозвивальних вправ з предметами: з набивними м'ячами, палицями, скакалками, гантелями і в опорі (вдвох).

Вправи з предметами відіграють велику роль арсеналі засобів різних видів гімнастики: основної, гігієнічної, лікувальної, атлетичної, спортивних видів та ін. Вони є дійовим засобом більш поглибленого і вибіркового впливу на окремі м'язові групи, виховання тонкого відчуття і здатності диференціювати м'язові напруження і просторові параметри.

**Вправи з набивними м'ячами (без випускання м'яча з рук, підкидання, перекидання, ловіння, парні й групові вправи)**

М'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 до 6 кг).

Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою. Вправи включають різні дії з м'ячем, не випускаючи його з рук (згинання й розгинання рук, махові й колові рухи руками й ногами з м'ячем, нахили тулуба, передавання м'яча з однієї в другу руку і стрибки з м'ячем). Виконують також дії з підкиданням і ловінням м'яча поодиночі і в парах (підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння).

### **Вправи без випускання м'яча з рук**

1. М'яч унизу: піднімання м'яча вперед, угору, вправо, вліво.
2. М'яч унизу в правій: піднімання м'яча вперед, угору, убік, назад.  
Те саме лівою рукою.
3. Сійка ноги нарізно, м'яч угору: нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, колові рухи тулубом, колові рухи руками.
4. Сійка ноги нарізно, м'яч на грудях: розгинання рук уперед, угору, вправо, вліво.
5. М'яч унизу в правій: піднімаючи руки назовні, перекласти м'яч угорі з правої руки в ліву, і навпаки.
6. В упорі сидячи на підлозі (на лаві) м'яч стиснути ступнями: зігнути й розігнути ноги; підняти й опустити ноги.
7. Лежачи на спині, м'яч стиснути ступнями: підняти ноги до доторкання м'ячем підлоги за головою; зігнутися з поворотом і торкнутися м'ячем підлоги збоку.

8. Присідання, підстрибування й стрибки з м'ячем, руки в різних положеннях.

### **Вправи з підкиданням, перекиданням і ловінням м'яча**

#### *Індивідуальні вправи.*

1. Сстійка ноги нарізно, м'яч унизу:

- а) підкинути м'яч вище голови й зловити його обома руками спереду;
- б) підкинути м'яч угору високо й зловити його обома руками вгорі;
- в) те саме, але зловити м'яч на груди, згинаючи руки.

2. Сстійка ноги нарізно, м'яч у правій до плеча, ліва вперед:

- а) підкинути м'яч угору правою, зловити його обома руками й перекласти в ліву руку;
- б) те саме лівою рукою.

3. Сстійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій: перекинути м'яч із правої руки в ліву, і навпаки.

4. Сстійка ноги нарізно, м'яч на грудях:

- а) підкинути м'яч угору обома руками й зловити однією до плеча;
- б) те саме, сплеснувши в долоні.

5. Сстійка ноги нарізно, м'яч унизу:

- а) підкинути м'яч угору й зловити його обома руками після присідання;
- б) те саме однією рукою.

М'яч унизу:

- а) підкидання м'яча вгору обома й ловіння його після повороту;
- б) те саме однією рукою.

#### *Парні й групові вправи.*

1. Стоячи в шерензі або в колі:

- а) передавання м'яча вправо або вліво обома руками;
- б) те саме однією рукою.

2. Стоячи в колоні: передавання м'яча назад або вперед з правого або лівого боку.

3. Стоячи в колоні ноги нарізно:



- а) передавання м'яча назад або вперед над головою;
  - б) те саме між ногами.
4. Стоячи в двох шеренгах на відстані 4-6 м, м'яч унизу:
- а) перекочування м'яча один одному по підлозі;
  - б) перекочування м'яча назад між ногами, стоячи спиною до партнерів;
  - в) перекидання м'яча один одному знизу, від грудей, із за голови;
  - г) перекидання м'яча назад через голову, стоячи спиною до партнерів.

### **Методичні поради щодо використання вправ із набивними м'ячами**

Застосовуючи вправи з м'ячем, слід додержуватись таких правил:

1. Вивчення треба починати з простих вправ з поступовим їх ускладненням. Особливо це стосується вправ з перекиданням і ловінням.

2. Кидання, перекидання й ловіння виконують спочатку обома руками, а потім однією (по черзі правою й лівою).

3. Кидання й ловіння треба здійснювати з різних вихідних і в різні кінцеві положення.

4. Щоб запобігти травмам суглобів пальців під час ловіння м'яча, треба спочатку навчити учнів різним способом ловіння, застосовуючи індивідуальні завдання.

5. Величина та вага м'ячів залежить від контингенту учнів (за віком, рівнем фізичної і технічної підготовленості). Для учнів I-III класів – 1-2 кг; IV-VII класів – 2-4 кг; VIII-X класів – 4-6 кг.

6. Для чіткого проведення занять велику роль відіграє правильна організація роздавання й збирання м'ячів. Чергові учні заздалегідь кладуть м'ячі в якийсь ящик або на вікно чи просто в куточку зали. Під час руху в обхід кожний бере собі м'яч й продовжує рухатись, не зупиняючись. Збирають м'ячі в зворотному порядку.

**Вправи з гімнастичними палицями**  
**(статичні положення, рухи руками, тулубом і ногами з палицею,**  
**балансування, підкидання і ловіння палиці)**

Гімнастичні палиці виготовляють з дерева або металу. Довжина їх – від 90 до 110 см, діаметр – 25-30 мм.

Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень рук, тулуба, голови та ніг. Вони є ефективним засобом виховання правильної постави, усунення недоліків у ній. Вправи з палицями займають важливе місце в арсеналі засобів лікувальної й корегуючої гімнастики.

Металеві палиці використовують також як засіб обтяження для підвищення ефективності вправ (вага металевих палиць – 1,5-3,0 кг).

Положення й рухи з палицями можна виконувати в усіх площинах і напрямках, як і без палиць. Положення також різні: стоячи, сидячи, лежачи та під час руху.

Ці вправи можна поділити на такі групи:

а) статичні положення з палицею, тримаючи обома й однією рукою (вниз, уперед, угору, на груди, за голову, до плеча, до стегна та ін.); статичні положення в проміжних площинах;

б) рухи руками, тулубом і ногами з палицею – дугами, колові, згинання й розгинання, нахили й повороти;

в) балансування, підкидання й ловіння палиці.

Навчати вправам з гімнастичними палицями можна в такій послідовності:

1. Ознайомлення учнів з основними способами тримання палиці.

Палиця вниз (основне положення з палицею) – палицю тримати прямими руками внизу біля стегон. З цього положення палицю ставлять уперед, угору, на голову, на груди, за спину. Палиця до плеча – один кінець палиці на правій руці, а другий – біля правого плеча. Це положення використовується під час пересування.

2. Рухи прямими руками з палицею в усіх напрямках.
  3. Згинання й розгинання рук з палицею з різних вихідних положень.
  4. Поєднання рухів руками з палицею (спочатку горизонтально) з нахилом тулуба вперед, назад, вправо й вліво.
  5. Поєднання рухів руками з палицею (палиця горизонтально) з поворотом тулуба направо, наліво.
  6. Нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво (палиця за головою, на лопатках, за спиною, на ліктювих згинах).
  7. Повороти тулуба наліво, направо – палиця за головою, на лопатках, за спиною, на ліктювих згинах.
- Усі ці вправи виконують у різних стійках: основній, ноги нарізно та ін.
8. Згинання й розгинання рук з палицею – палиця горизонтально – з одночасною зміною положення ніг.
  9. Поєднання рухів руками з палицею, з нахилами і поворотами тулуба й рухами ногами.
  10. Колові рухи руками з палицею з одночасними нахилами тулуба вправо й вліво.
  11. Вертикальні положення палиці й поєднання їх з різними рухами рук, тулуба й ніг.
  12. Переступання через палицю, тримаючи її внизу.
  13. Підкидання й ловіння палиці в горизонтальному положенні однією рукою й обома.
  14. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні, на пальці правої й лівої руки.
  15. Виконання різноманітних вправ з палицею в стрибках і в русі.

### **Методичні поради щодо вивчення вправ із палицями**

1. Після вивчення основних положень і елементарних рухів їх слід поєднувати в невеликі навчальні комбінації на 8, 12, 16 і т. д. рахунків.
2. Вправи з металевими палицями слід застосовувати з урахуванням контингенту учнів, їх віку і рівня фізичної підготовленості.

3. Вправи з важкими металевими палицями в чоловічих групах застосовуються без ознайомлення.

4. Вправи з важкими металевими палицями в жіночих групах застосовують у порядку ознайомлення.

### **Вправи зі скакалкою (короткою, довгою скакалкою, з обертанням і без обертання скакалки)**

Вправи зі скакалкою є цінним засобом виховання спритності, відчуття просторових параметрів, розвитку стрибучості й зміцнення серцево-судинної та дихальної систем. Їх поділяють на вправи з короткою і довгою скакалкою. Довжина короткої скакалки – 2-2,5 м, довгої – 4-5 м.

#### **Вправи з короткою скакалкою**

Ці вправи поділяють на вправи без обертання й з обертанням скакалки.

#### **Вправи без обертання скакалки**

Для виконання цих вправ скакалку складають удвоє або вчетверо й виконують вправи як з гімнастичною палицею для точного фіксування положення рук, тулуба й ніг.

Подаємо кілька таких вправ:

1. Стійка ноги нарізно, скакалка внизу вчетверо:

а) піднімання прямих рук уперед, угору, на груди, за голову, за спину, вправо, вліво;

б) згинання рук з різних вихідних положень: з положення внизу, вперед і вгору;

в) поєднання рухів прямими й зігнутими руками.

2. Колові рухи руками з положення руки вниз і вгору.

3. Поєднання рухів руками з скакалкою з рухами ногами:

а) скакалка внизу – дугами вперед руки вгору, ногу назад, убік;

б) скакалка вгорі – скакалка вперед, мах ногою вперед;

в) скакалка вільно звисає вниз у зігнутих руках, нога на петлі скакалки – розводячи руки в сторони, підняти ногу вперед, убік, назад.

4. Поєднання рухів руками з скакалкою з рухами тулубом:

а) стійка ноги нарізно, скакалка вгорі – нахил уперед, назад, вправо й вліво;

б) стійка ноги нарізно, скакалка вгорі – повороти тулуба направо й наліво.

5. Присідання, випади й стрибки з рухами руками зі скакалкою.

### **Вправи з обертанням скакалки**

Ці вправи потребують певної координації рухів і спритності.

Послідовність навчання вправ із скакалкою така:

1. Переступання через скакалку вперед і назад.

2. Обертання скакалки в лицьовій площині правою (лівою) рукою вправо й вліво.

3. Обертання скакалки в бічній площині і назад правою (лівою) рукою.

4. Те саме справа й зліва (вісілкою).

5. Обертання в лицьовій і бічній площинах обома руками.

6. Обертання всіма переліченими способами з одночасним виконанням стрибків на обох ногах і на одній. На кожний оберт скакалки роблять один стрибок.

7. Обертання скакалки з виконанням стрибків з правої ноги на ліву, і навпаки.

8. Обертання скакалки вперед і стрибки через неї на обох ногах, на одній нозі з міжскоком.

9. Після засвоєння всіх стрибків із обертанням скакалки вперед виконують стрибки з обертанням скакалки назад.

10. Обертання скакалки вперед (назад) схресно з стрибками через неї.

11. Подвійне обертання вперед (назад) на один стрибок.

12. Обертання скакалки в горизонтальній площині над підлогою й стрибки через неї.

13. Обертання скакалки вперед (назад) і стрибки через неї вдвох.

Партнер стоїть спереду або ззаду.

### **Вправи з довгою скакалкою**

1. Стрибки на обох і одній нозі через довгу скакалку, яка обертається у повільному темпі.
2. Стрибки через скакалку, яку обертають.
3. Стрибки з міжскоком через скакалку, яку обертають.
4. Пробігання під скакалкою по ходу її обертання (по одному, удвох, утрюх і т.д.)
5. Те саме під скакалкою, що обертається в протилежний бік.
6. Вбігання під скакалку, що обертається, і стрибки без міжскоків і з міжскоками.

### **Методичні поради щодо використання вправ із скакалкою**

1. Вправи з скакалкою дають велике навантаження на серцево-судинну й дихальну системи, а тому потребують правильного дозування (змінюючи кількість стрибків і вихідних положень, змінюючи темп стрибків і додатковими рухами руками, ногами та тулубом).
2. Після стрибків треба давати відпочинок у вигляді ходьби, вправ на увагу, на розслаблення тощо.
3. Стрибки через скакалку слід виконувати м'яко на носках, а скакалку обертати кистями й передпліччями.
4. Для виконання вправ з короткою скакалкою учнів шикують в коло або в колони. При цьому інтервал і дистанція мають бути достатньо великими, щоб учні не заважали один одному.
5. Для зручності виконання вправ з короткою скакалкою треба правильно визначити її довжину. Для цього учень стає обома ногами (ноги на ширині плечей) на середню частину скакалки, кінці скакалки в руках, зігнутих під прямим кутом, лікті притиснуті до боків.

### **Вправи з гантелями**

Вправи з гантелями належать до засобів атлетичної, гігієнічної й спортивної гімнастики. Їх застосовують головним чином як обтяження для розвитку м'язової сили. Гантелі кулясті й розбірні виготовляють з металу вагою від 1 до 8 кг.

Подаємо кілька примірних вправ з гантелями:

1. Стійка ноги нарізно, гантелі внизу:
  - а) піднімання прямих рук уперед, у сторони, угору, назад;
  - б) згинання рук у ліктьових суглобах уперед, убік, назад.
2. Стійка ноги нарізно, гантелі вгорі:
  - а) згинання рук до плечей;
  - б) колові рухи руками (однією і обома) вправо і вліво, вперед і назад, назовні й всередину;
  - в) те саме з нахилами тулуба вправо, вліво, уперед і назад.
3. Стійка ноги нарізно, гантелі вперед:
  - а) розведення рук в сторони;
  - б) те саме з поворотами тулуба направо й наліво;
  - в) повертання кистей усередину (пронація) й назовні (супінація).
4. Стійка ноги нарізно, гантелі в сторони, угору, до плечей: нахили тулуба вперед, назад, вправо й вліво; повороти тулуба направо й наліво; повертання кистей усередину й назовні.
5. Присідання, гантелі в різних положеннях – уперед, у сторони, угору, до плечей та ін.
6. Стрибки, гантелі в різних положеннях.
7. Виконання вправ з гантелями в положенні сидячи й лежачи на спині й на животі: піднімання прямих рук уперед, угору; згинання рук з різних положень.
8. Лежачи на спині, гантелі утримують ступнями – піднімання і опускання ніг.

### **Методичні поради щодо використання вправ з гантелями**

1. Вправи з гантелями виконують лише чоловіки. Жіночі групи проходять їх порядком ознайомлення.
2. Вага гантелей має відповідати віку й підготовленості учнівської молоді. Для учнів IV-VI класів – 1-2 кг; VII-VIII класів – 2-3 кг; IX-X класів – 3-4 кг.

3. Вправи з гантелями повинні охоплювати різні м'язові групи.
4. Вправи на силу слід чергувати з вправами на розслаблення.
5. Правильно дозувати фізичне навантаження, змінюючи вагу гантелей, кількість повторень, темп виконання вправ та ін.
6. Навантаження на обидві руки має бути пропорційним.

### **Вправи в опорі (з предметами і без предметів, для м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулубу, ніг)**

Вправи на опорі є ефективним засобом виховання сили, спритності та інших якостей. Виконують їх з партнером (з предметами і без предметів). Подаємо примірні вправи в опорі для різних м'язових груп.

#### **Вправи для м'язів шиї**

1. Стоячи обличчям один до одного, права рука на потилиці партнера, ліва на поясі. Кожний силою нахиляє голову партнера вперед, а той, напружуючи м'язи шиї, чинить опір.
2. Те саме, але нахиляючи голову вперед обома руками.
3. Те саме, але нахиляючи голову назад.
4. Нахили голови вправо й вліво з опором.

#### **Вправи для м'язів рук і плечового поясу**

1. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки в сторони. Перший кладе кисті рук на руки партнера й силою опускає його руки вниз, а той чинить опір. Потім другий номер піднімає руки в сторони, а перший чинить опір. Після цього вони міняються ролями.
2. Випад правою вперед, обличчям один до одного, права рука пряма, ліва зігнута біля плеча долонею вперед. Почергові згинання й розгинання рук з опором.
3. Стоячи обличчям один до одного на відстані одного кроку, права нога вперед. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий упирається йому в долоні прямими руками. Перший розгинає руки, а другий чинить йому опір, і навпаки.



4. Стійка ноги нарізно обличчям один до одного, руки вперед, кисті зачеплені. Перший розводить руки в сторони, а другий чинить йому опір, і навпаки.

5. Стоячи ноги нарізно, обличчям один до одного, руки вгору, кисті зачеплені. Перший розводить руки в сторони, а другий чинить опір, і навпаки.

6. Стійка ноги нарізно в потилицю один одному, передній ставить руки на пояс, другий бере його за лікті, зводить їх, передній чинить опір. Потім передній розводить лікті, а задній чинить йому опір. Після цього вони міняються місцями.

7. Стоячи ноги нарізно в потилицю один одному, руки в сторони. Передній згинає руки до плечей, задній чинить опір. Потім передній розгинає руки, а задній чинить опір. Після цього міняються місцями.

8. Стоячи на правому коліні обличчям один до одного, лівим ліктем спираючись на ліве коліно, кисті рук зчеплені, права рука на пояс. Перший нахилає передпліччя другого до горизонтального положення, а той чинить опір. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір.

9. Стоячи ноги нарізно, одна вперед, обличчям один до одного, перший тримає гімнастичну палицю на грудях, а другий береться за її кінці прямими руками. Другий тягне палицю на себе, а перший чинить йому опір, і навпаки.

10. Стоячи ноги нарізно обличчям один до одного, палиця горизонтально вперед у випрямлених руках. Перший повертає палицю до вертикального положення, а другий чинить йому опір, і навпаки.

11. З цього самого вихідного положення перший піднімає палицю вгору, а другий чинить йому опір, і навпаки.

12. Стоячи ноги нарізно в потилицю один одному, палиця горизонтально ззаду в першого. Другий піднімає палицю до рівня плечей, а перший чинить йому опір. Після цього вони міняються ролями.

### **Вправи для м'язів тулуба**

1. Перший: нахил уперед ноги нарізно, руки на пояс. Другий стає збоку від першого, руки на його лопатках. Перший розгинається, а другий чинить йому опір. Потім перший нахиляється, а другий чинить йому опір, підтримуючи знизу. Після цього вони міняються місцями.

2. Перший: стійка ноги нарізно. Другий: сідає йому на спину верхи, тримаючись за плечі, перший підтримує його під стегна. Перший нахиляється й випрямляється. Потім міняються ролями.

3. Стоячи ноги нарізно спиною один до одного, узятися під руки. Перший нахиляється вперед і бере другого собі на спину. Потім міняються ролями.

4. З цього самого вихідного положення нахили вправо й вліво.

5. Стоячи ноги нарізно, руки в сторони, кисті зчеплені. Перший повертає тулуб направо і наліво, а другий чинить йому опір, і навпаки.

6. Перший: сидить ноги нарізно, руки на пояс. Другий стоїть збоку, руки на плечах у першого. Натискуючи на плечі, другий нахиляє першого, а той чинить йому опір. Потім перший розгинається, а другий чинить йому опір. Після цього вони міняються ролями.

7. Стоячи ноги нарізно обличчям один до одного, зігнутись і покласти руки на плечі один одному. Пружинячі нахили.

8. Сидячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки вгору, кисті зчеплені. Перший нахиляється вперед, а другий чинить йому опір, і навпаки.

9. Перший сидить ноги нарізно, палиця горизонтально над головою, другий стоїть позаду і береться за палицю. Другий намагається покласти першого на спину, а той чинить йому опір. Потім міняються ролями.

### **Вправи для м'язів ніг**

1. Перший: в упорі присівши. Другий: стоїть позаду, руки на плечах першого. Перший встає, а другий чинить йому опір. Потім міняються місцями.

2. Стійка на лівій, права вперед, ступні ніг з'єднанні, руками партнери впираються в плечі один одному. Перший відводить ногу другого вбік, а той чинить йому опір, і навпаки.

3. Сидячи обличчям один до одного, упираються ступнями, руки зчеплені. Нахиляючись назад, партнери намагаються підняти один одного.

4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, руки зчеплені. Почергові згинання і розгинання ноги з опором.

5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, руки зчеплені. Перший розгинає ноги, а другий чинить йому опір, і навпаки.

### **Методичні поради щодо використання вправ із опором**

1. Вправи з опором в основному використовуються чоловіками. Жіночі групи проходять їх порядком ознайомлення.

2. Розподіляючи студентів на пари, треба враховувати, щоб вони мали відносно однаковий рівень підготовленості, вагу й силу, були однакові на зріст.

3. Вимагати від студентів додержання суворої дисципліни.

4. Робота партнерів весь час має чергуватися.

5. Вправи в опорі повинні охоплювати всі основні м'язові групи.

6. Стежити, щоб студенти не входили в азарт і не застосовували надмірних зусиль.

### **Література**

1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.

2. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю. М. Салямів, І.А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.: іл.

3. Гімнастика: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання / [укл. С В. Одінцева.] – Суми : СумДПУ ім. А. С Макаренка, 2002. – 41 с.
4. Глейберман А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка, скакалка, стенка/ А. Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.: (спорт в рисунках).
5. Журавин М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – М.: Академия, 2002. – 436 с.
6. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. [для ин-тов физической культуры] / Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 366 с.
7. Лящук Р. П. Гімнастика: навчальний посібник / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Ч. 1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
8. Марченко Ю. П. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання: метод. рекоменд. / Ю. П. Марченко, І. А. Терещенко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П.К. Петров. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 445 с.
11. Попов Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попов. – М.: Терра Спорт, 2000. – 72 с.
12. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
13. Термінологічний словник з предмета “Фізичне виховання і спорт” / А. П. Гетьман, В. М. Солодков. – Х.: ТОВ “Одіссей”, – 2004. – 64 с.
14. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. – 2-е вид., випр./ О. М. Худолій. – Х.: “ОВС”, 2008. – 406 с.

15. Фоменко В. Х. Гімнастична термінологія: навч.-метод. посібн. / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. – Харків: СПДФО Бровін О. В., 2015. – 169 с.

## СПОРТИВНА ТА ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА



Молода українська держава приділяє значну увагу фізичному вихованню нації. Прийнята наприкінці 1998 року Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров’я людини.

Одним із головних напрямів реалізації завдань Програми є фізкультурна та спортивна робота: “Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері закладає основи формування та розвитку фізичного і морального здоров’я підростаючого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності...”

Аеробіка як одна із сучасних, оздоровчо-спортивних дисциплін упевнено увійшла в систему фізичного виховання і спорту. Поява аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Можливість вирішення відразу багатьох проблем у короткий час та ще й в сучасному музичному супроводі відкрила для людей новий напрямок оздоровлення, формування гарної статури, можливість участі у змаганнях найвищого рангу.

Стрімкий розвиток оздоровчої аеробіки привів до появи нового виду спорту – спортивної та фітнес аеробіки зі своїми особливостями і правилами.

*Особливість аеробіки* – чітке регулювання навантаження та інтенсивності завдяки темпу і ритму музики; формування фізично-досконалої статури; розвиток витривалості, сили і гнучкості – обумовлює інтерес і розширює діапазон використання оздоровчої і спортивної аеробіки в системі фізичного виховання і спорту студентської молоді. Завдяки створенню Федерацій спортивної та фітнес аеробіки в Україні, Європі та світу з 1989 року проводяться змагання: чемпіонати України, Європи, світу. Аеробіка сьогодні – найулюбленіший вид фізичної активності в багатьох країнах світу серед людей різного віку, статі та ступеня підготовленості завдяки привабливих, ефективних та водночас безпечних для здоров'я тренувань.

*Аеробіка* – це науково обґрунтована, оздоровча програма розвитку витривалості, сили і гнучкості, заснована на насиченні організму киснем.

*Мета аеробних тренувань* – поліпшення на всіх рівнях ефективності насичення киснем й ефективності, із якої м'язи переробляють енергію. З погляду здоров'я – ефект від аеробного навантаження – значний і містить у собі зниження ваги, загальне задоволення життям і легкість самопочуття.

Вивчення створених у нашій країні і за рубежом організаційних, методичних і наукових прийомів і рекомендацій є основою навчального посібника, що дає можливість професійно розвивати цей напрямок фахівцями з фізичного виховання і спорту в нашій країні.

### **Історія виникнення і розвитку аеробіки**

Історія аеробіки бере свій початок ще в античному світі: танці, фізичні вправи під музику застосовувалися для розвитку гарної постави, ходи, пластичності прямих, нарешті, сили і витривалості.

На рубежі XIX-XX сторіч з'являються різноманітні гімнастичні системи: німецька, шведська, снарядна гімнастика, сокольська, дихальна, атлетична та ін.

Етапи розвитку гімнастичних систем і народження аеробіки:

- Система Франсуа Дельсарта – особливості методики – це зв'язок між емоціями і жестами, мімікою. Виразні рухи стали базою пантоміми та

ритмопластичної гімнастики. Як приклад, у Росії з'являється гімнастика Л.Н.Алексєєвої. Її “гармонічна гімнастика” була насичена етюдною роботою, імпровізацією, спортивно-танцювальними постановками під класичну музику, пантомімою.

- Вільна пластика Айседори Дункан – відродження класичного античного танцю, побудованого за законами вільної пластики і рухів та принципів джазового танцю. Її принципи пластичної виразності були сенсацією в Європі. На базі цього напрямку з'являється сучасна художня гімнастика та оздоровча ритмічна гімнастика.

- Жак Далькроз у 1910 р. заснував школу ритмічної гімнастики. Він першим назвав гімнастику ритмічною. Система була призначена для розвитку слуху і почуття ритму у музикантів. Органічний зв'язок музики і рухів був основою метода Ж. Далькроза. Ці ж рухи під музику стали у пригоді й як засіб фізичного виховання.

- З.Д. Вербова – автор книги “Мистецтво довільних вправ” у 1918 р. організувала студію пластичного руху, де й народилась художня гімнастика.

- Моника Бекман – автор книги “Джаз-гімнастика” – в 1971 р. у Стокгольмі, у Штутгарті в 1975 р. представила танці як засіб фізичного виховання. Джаз-гімнастикою були завойовані Англія, Франція, Данія, ЧССР, ГДР.

Джазовий танок народився в США на основі синтезу європейської і африканської культур, поліцентрична вправа та ізоляція і централізований контроль за тілом. З початку 20-х років джазовий танок розвивається по двох напрямках: як танок бальний і як сценічний. Мета джаз-гімнастики – усунути недоліки будови тіла, постави, підвищити функціональні можливості організму, поліпшити здібності до сприяння музики і рухове її вираження, виховувати танцювальність, граціозність. Усі вправи повинні бути побудовані на пластичності сучасних, джазових рухів, для яких характерна просторова та ритмічна незалежність рухів окремих частин тіла.



Вперше термін “аеробіка” була введений доктором *Кеннетом Купером*, відомим американським спеціалістом в області масової фізичної культури. Свою оздоровчу систему фізичних вправ для усіх вікових категорій, що, до речі, у первісному виді створювалася для військових, а потім була перенесена на широкі маси, він назвав “аеробікою”. У передмові до книги К. Купера “Нова аеробіка” професор А.Коробков писав: “З точки зору медика, слово “аеробіка” достатньо повно і точно відображає суттєвість оздоровчих тренувань. Кожній людині перед усім необхідні вправи аеробного характеру, які розвивають здібності організму до освоєння кисню...”

Оксфордський словник англійської мови (1986 р.) термін “аеробіка” трактує як “метод фізичних вправ, що забезпечує благоприємні зміни у функціонуванні систем кровообігу та дихання в результаті виконання фізичних навантажень, супроводжуваних середнім збільшенням освоєння кисню”.

Через декілька років К. Купер у новій книзі “Аеробіка корисна всім” розширив діапазон засобів і включив до них гімнастичну аеробіку. В середині 70-х років аеробіка Купера стала популярна не тільки у США, а й у Європі. Під керівництвом американки Д. Соренсен аеробіка була впроваджена у танцювальну гімнастику. З того часу у США починається бурний зріст популярності різноманітних напрямів аеробіки: аеробні танці, аеробна гімнастика, гімнастична аеробіка і таке інше. Пропонувати і рекламувати ці напрями на арені масової фізичної культури почали відомі актори Джейн Фонда, Синди Ромм, Марлен Шарель. Висока акторська майстерність та їх рухова культура сприяли популяризації аеробіки в усьому світі. Аеробіка, як і джазова гімнастика по різному зветься у різних країнах і клубах. Це і тонізуюча гімнастика, і аеробна гімнастика, поп-гімнастика і танцювальна аеробіка. Вплив східної системи фізичних вправ додав до аеробних занять йогу. Численні елементи гімнастики йогів широко впроваджуються в аеробіці у заключній частині занять для поменшення збудження і посилення оздоровчого ефекту.

- Лінда Яансон Мартис (м. Тарту, Університет) – 1980 р. Система, розроблена в Естонії отримала назву “жіноча гімнастика” – це художня гімнастика, але без спортивної направленості та великих навантажень.

- Світлана Василівна Краміна з Москви пропонує у своїх аеробних програмах вправи під сучасну музику, сучасні танки, елементи джазової гімнастики, мюзик-холу.

- 14 травня 1989 року 10 чоловік із США (7 чемпіонів, Директорат, 1 бізнесмен і 1 науковий діяч) приїхали в СРСР згідно програми “Спорт для усіх”. В Одесі було показано 11 концертів та обмін досвідом у Москві і Ленінграді. Потім у Майямі (США) були запрошені наші тренери, які потім ділилися своїми враженнями. Офіс американської федерації аеробіки знаходиться у Лос-Анджелесі. На початку 1990 р. у м. Ленінграді проводився перший Всесоюзний семінар з американської аеробіки, де очевидці і розповіли, що таке американська аеробіка. Москвичка Світлана Рожнова – учасниця показових одиночних виступів. Трійка з Одеси - показові командні виступи. Одесит Геннадій Ляшенко брав участь у спільних виступах наших і американських спортсменів. Інформація була цікава, сенсаційна, нова і перспективна:

“Насамперед – американська аеробіка – це спорт для усіх з однаковими вимогами і правилами. Основа методики й базові особливості – це доступність, простота прямувань. Існує і своя заповідь – не нашкодь!!! Дуже вимогливі до взуття – віддають перевагу кросівкам, оберігаючи хребет від надмірного навантаження. Під час занять і змагань заборонені травмобезпечні вправи. Характерні риси американської аеробіки: швидкий темп, прямування прості, але множина різноманітних сполучень, демонстрація сили, артистичності та культури рухів. Коротко можна відзначити – основна задача – розвиток силової витривалості!”

Начебто все просто, але, чому так яскраво і красномовно виглядають і заняття, і змагання? Можливо справа в тому, як все це підноситься: прекрасні костюми, сильні, упевнені, досконалі тіла, а саме головне – дуже

емоційне і граничне виконання усіх вправ у змішаних групах (40 % займаються чоловіки). Інструктор являє собою приклад в усьому: зовнішній вигляд, емоції, коментар по ходу уроку, спритність у роботі з мікрофоном. Музика підбирається дуже серйозно, це підтримка протягом заняття (130-160 уд/хв). Від музики і побудови заняття залежить і інтенсивність заняття:

- низька інтенсивність – одна нога на підлозі – опорна;
- середня інтенсивність – підскіки;
- висока інтенсивність – біг і стрибки.

Дуже різноманітний діапазон застосування аеробіки: тематичні уроки (дитячі, гонки ваги, гідро, для починаючих, бігові, силові, колові і т. п.). Можливо й ефективне використання аеробіки в ранковій гімнастиці, фізкультхвилиниці, вступній гімнастиці на виробництві і фізкультпаузі для студентів, а також у розминці різноманітних видів спорту.

Аеробіка у сучасному вигляді виникла з тих доступних і привабливих вправ, які пропагувала американська актриса Джейн Фонда, витримуючи усі рекомендації медиків щодо методики та змісту своїх програм. Особлива риса цієї методики: “Не нашкодити”, тобто усі вправи повинні нести тільки позитивний ефект і давати певний наслідок. З часом з’явилась необхідність у виявленні кращого інструктора з аеробіки для керівників клубів і клієнтів. У відповідь на цю необхідність американське подружжя Кетрін і Говард Шварц формують новий вид спорту – спортивну аеробіку, який відповідає усім законам створення оздоровчих аеробних програм. Створюючи правила змагань, автори розробили чіткі критерії оцінки виступів: майстерність, артистичність та аеробність. Склавши уявлення про силу, витривалість, гнучкість та хореографічну підготовку спортсмена, судді виставляють оцінку в межах 10 балів. Починаючи з 1984 року щорічно змагання проходять у різних штатах Америки і закінчуються Чемпіонатом США. На світовий рівень спортивна аеробіка увійшла у 1989 році проведенням чемпіонатів світу та Європи. Таким чином українські фахівці дізнались про спортивну аеробіку. В 1990 році в Італії проходив перший чемпіонат Європи, де наша

українська спортсменка Олена Бехтерева перемогла усіх в індивідуальних виступах жінок і стала першою Чемпіонкою Європи. Одеська школа під керівництвом Олени Бехтерової стала добрим прикладом для всіх українців. Починаючи з 1990 року йде напружена праця оволодіння новим видом спорту і рухової активності, проводяться семінари у Ленінграді, Москві, Києві, Одесі.

### **Становлення та розвиток аеробіки в Україні**

Надання Україні статусу незалежності дає можливість отримувати інформацію про все нове і захоплююче з перших рук і фахівці з масового спорту скористались цією можливістю. Поява в нашій молодій незалежній державі нових спортивних громадських організацій з різних нетрадиційних видів спорту дала можливість представляти свою державу під своїм прапором на всіх міжнародних змаганнях. Міжнародний турнір зі спортивної аеробіки у Москві на головній арені в Лужніках 1991 року приніс нові імена української аеробіки: Срібний призер турніру - Олена Бехтерева (м. Одеса), бронзовий призер – Ольга Пасічна (м. Київ), IV-е місце і учасники фіналу серед змішаних пар Юрій Пінчук та Ольга Пасічна (м. Київ). До речі ці змагання проводили автори спортивної аеробіки Кетрін і Говард Шварц, а серед суддів цього турніру була суддя з України Тетяна Пасічна.

Створення Федерації спортивної аеробіки України (1991 р.) було проведено на дуже благодійній основі – на клубах та секціях ритмічної гімнастики, яка до того часу була гарно розвинута на Україні. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну направленість і почали вивчати спортивну аеробіку. Прикладом був клуб КПІ “Талісман”, який мав вже певний досвід у ритмічній гімнастиці. Перший чемпіонат України 1992 року проходив в Києві у спорткомплексі КПІ і запекла боротьба була між клубом “Талісман” (Ольга Пасічна, Юрій Пінчук, Наталія Варченко) та збірною командою м. Одеси (Олена Бехтерева, Геннадій Ляшенко, Людмила Червона та інші). Перша збірна команда України 1992 року мала у своєму складі спортсменів Одеси та Києва. Але участі у

чемпіонаті світу та Європи 1992 року не було з фінансових проблем. Новий вид спорту не підтримали ні держава, ні спонсори. Федерація продовжує свою роботу і проводить Кубок України в м. Одеса, рекламує масову оздоровчу аеробіку по телеканалі УТ-1 та газетах і журналах. 1993 рік багато чого змінив у ставленні до аеробіки. Пройшли перевибори у Федерації – замість Єлфімова Ігоря Михайловича (м. Одеса) президентом було обрано Пасічну Тетяну Володимирівну (м. Київ), яка створила професійну атмосферу роботи президії. Чемпіонат України 1993 року проходив у м. Запоріжжя і став свідком зростаючої популярності спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсменів з чотирнадцяти міст та областей України прийняли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише з 18 років). Важливою подією 1993 року стала участь збірної команди України у чемпіонаті світу в Америці в Новому Орлеані. Це був четвертий чемпіонат світу і наша команда дебютантів одразу потрапила у десятку сильніших серед сорока країн учасниць (Олена Бехтерева, Ольга Пасічна, Юрій Пінчук та Геннадій Ляшенко).

Віднині щорічно Україна брала участь в усіх міжнародних змаганнях, отримувала гарні результати і не дуже, але завжди мала цінну інформацію, брала участь у розвитку аеробіки у світі. Дуже вдалий був для України 1995 рік: на першому Кубку Європи у квітні в Гессені (Німеччина) завоювали III-є командне місце і I-е місце у змішаних парах. Команда складалась з трьох спортсменів ( Ольга Пасічна, Сергій Зик та Андрій Ліснічий – усі з клубу “Талісман” КП) і двоє спортсменів Ольга та Сергій виконували вправи у трьох видах програми. Далі краще – дві бронзові медалі на Чемпіонаті Європи у Празі (13-14 травня): Юрій Пінчук – індивідуальні виступи чоловіків і змішана пара Ольга Пасічна та Сергій Зик; V-е місце серед змішаних пар на Гран При у Генуї, Італія в середині червня. Щорічно проходив в Україні Чемпіонат та Кубок зі спортивної аеробіки, відкриваючи нові імена спортсменів (Олексій Льовкін, Тетяна та Микола Гринь із Запоріжжя, Олена Прядко з Донецька, Юлія Кіян з Луганська) і тренерів

(Тетяна Борисівна Олейнікова із Запоріжжя, Аліна Валеріївна Прийменко з Донецьку, Анна Ростиславівна Батова з Луганську, Андрій Анатолійович Боляк з Харкова, Майя Анатоліївна Говдяк з Хмельницька) клубів аеробіки і обласних федерацій з аеробіки. Тільки збірна команда України 1994-1997 років була складена лише із спортсменів клубу “Талісман” (м. Київ) – додавши до знайомих імен: Наталію Варченко, Віталія Кньовца, Ірину Чутченко, Олену Цимах, Віталія Вереда, Юлію Таран, Олену Шумську.

Отримавши світове визнання Федерація України зі спортивної аеробіки і фітнесу (ФУСАФ) подала заявку у Міжнародну федерацію зі спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF) на проведення у травні 1998 року Чемпіонату Європи в м. Києві. Ліцензія була отримана і почалась важка праця підготовки великої аеробної події. На той час ФУСАФ вже була признана Держкомспортом, а спортивна аеробіка мала свою графу у Календарі змагань України, свою сторінку у кваліфікаційній книзі України, 5 майстрів спорту зі спортивної аеробіки (усі з клубу “Талісман” КПІ), 6 суддів міжнародного класу, 24 осередки з різних куточків України. 14 травня 1998 року на великій арені Жовтневого палацу мер м. Києва Олександр Олександрович Омельченко урочисто відкрив ці змагання. Заповнений глядачами зал, 157 учасників з 27 країн Європи, телебачення і преса, спонсори і міцна державна підтримка – все було на високому рівні! Двічі лунав гімн України на цих змаганнях: на честь Чемпіонки Європи серед юніорів – Наталії Миколаївни Пасічної (м. Київ) та Чемпіона Європи серед чоловіків Олексія Льовкіна (м. Запоріжжя). Четверте місце отримала Ольга Миколаївна Пасічна серед дорослих. Срібні медалі завоювали юніори клубу “Талісман” Аніта Луценко, Оксана Попченко та Наталія Пасічна. Вдалий був чемпіонат, фінали були показані “Євроспортом” на весь світ. Україна вписала свою сторінку в історію світової спортивної аеробіки. З того часу Україна відкрита для проведення міжнародних турнірів. Стало традиційним проводити відкритими національні змагання: (Кубок України 1998, 1999, 2000 р.р.) чемпіонати м. Києва (1999 р.) та м. Судак (1999, 2000 р.р.).

Сучасна світова аеробіка має багато досягнень і проблем у розвитку. Бажаючи бути видом спорту в олімпійській програмі, сформовані нові правила і проводиться дуже багато різноманітних змагань. Але у світі є три міжнародні федерації, які розвивають аеробіку і кожна має свої правила змагань і свій шлях розвитку. З 1993 року Україна постійний член міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF).

25 жовтня 2000 року збірна України повернулася з першого Кубка світу серед дітей та юніорів з міста Дебрецена (Угорщина) і мала певний результат: Бронзовий Кубок у командному заліку, срібну медаль особистої першості серед юніорів юнаків – Максим Бубен, клуб “Талісман”, м. Київ, тренер Віталій Веред – та багато інших гарних результатів. Команда складалась з двадцяти спортсменів, п’яти тренерів і одного судді. Спортсмени з різних міст – Києва, Харкова, Луганська, Сімферополя та Маріуполя. Найкращій виступ команди з Києва, які змагались у віковій категорії – юні (17-19 років) – і були у всіх видах програми у фіналі. Це студенти НТУУ “КПІ” – Наталія Пасічна – V-е місце серед трійок та VI-е місце серед індивідуалів; Наталія Малюкова – V-е місце серед трійок та V-е місце у змішаних парах; члени клубу “Талісман” – Наталія Колодченко – V-е місце серед трійок, Андрій Сабодаш – V-е місце у змішаних парах та V-е місце серед індивідуалів. Тренери клубу “Талісман”, які готували спортсменів до цих змагань: майстри спорту зі спортивної аеробіки, вихованці клубу, учасники чемпіонатів світу та Європи попередніх років, Наталія Градусова (Варченко), Наталія Пасічна та Віталій Веред. Як директор цього клубу і президент ФУСАФ (Федерації України зі спортивної аеробіки і фітнесу) Тетяна Володимирівна Пасічна була дуже вдячна цим тренерам і спортсменам, які впевнено і результативно представили свій клуб, своє місто і рідну державу на великих аеробних змаганнях. Особиста подяка від тренерів, спортсменів клубу “Талісман” Управлінню по фізичній культурі і спорту київської міської держадміністрації за фінансову підтримку та розуміння у розвитку нового виду спорту. Кубок світу мав 27 країн і 160

учасників змагань, мав три вікових категорії – кадети, юніори та юні; мав сім видів програми – індивідуальні виступи серед дівчат та хлопчиків, змішані пари, трійки, команди (5-8 учасників) зі степ аеробіки, фітнес аеробіки та фанк аеробіки. Далі були змагання великі і маленькі, результати теж були різними, але все частіше кращими.

З 14 по 20 листопада 2005 року у Москві проходили відразу три великих змагання зі спортивної аеробіки та фітнесу за правилами міжнародної федерації – FISAF: чемпіонат Європи для дорослих, чемпіонат світу для юніорів та Кубок Світу для кадетів. Така велика подія з аеробіки та фітнесу у Москві проходила вперше і команда України готувалась до цих змагань дуже наполегливо. За чотирнадцять років існування спортивної аеробіки в Україні це перші такі змагання, що проходили у сусідній державі, до якої ми могли дістатися відносно не дорого. Збірна команда України була на змаганнях самою численною: 178 спортсменів, 22 тренери та дві судді. І результат став найкращим за всі роки: 10 золотих, 5 срібних та 13 бронзових медалей ми привезли в Україну! 6 разів лунав гімн України у Москві підкреслюючи нашу перемогу у світі і Європі! Особливо відзначилися спортсмени з м. Дмитрів Донецької області, м. Житомира, Запоріжжя та Києва. Доречи, наступна подія такого масштабу буде проходити у Києві з 10 по 14 травня 2006 року.

### **Міжнародний стан аеробіки у сучасному світі**

На сьогодні вже сімнадцять років спортивна аеробіка впевнено рухається по планеті, набираючи досвіду проведення спортивних заходів і завойовуючи все більше шанувальників. Відокремившись від масових аеробних програм, створивши критерії оцінки і правила змагань, спираючись на сильних, емоційних і улюблених у свою справу людей – народжується новий вид спорту, що жадає зайняти гідне місце серед олімпійських видів спорту.

За сімнадцять років проведено 17 чемпіонатів США (творців цього виду спорту), 15 чемпіонатів світу, 12 чемпіонатів Європи, багато



міжнародних турнірів, національних чемпіонатів у країнах, що культивують спортивну аеробіку, а таких країн біля сорока. За порівняно невеличкий термін зроблено дуже багато, а в результаті - аеробіка користується величезною популярністю у світі: наприклад, у Бразилії - це другий після футболу національний вид спорту. Цим фактом пояснюються перемоги майже в усіх видах програми бразильців на двох чемпіонатах світу (Нью-Орлеан, 1993 р. і Лас-Вегас, 1994 р.). На той час головна задача ICAF (Міжнародної федерації спортивної аеробіки) була домогтися офіційного визнання Міжнародним Олімпійським Комітетом як виду спорту й обрання його для олімпійської програми. Президент ICAF австралієць Грек Хьорст так визначив цю задачу: “Процес визнання є шлях розвитку. У зв'язку з цим для ICAF існували три аспекти: ріст, розвиток і зрілість”.

Аеробіка вже користується величезною популярністю, але спортивна аеробіка повинна рости ще далі. Багато членів ICAF уже запропонували програми, щоб об'єднати масову і спортивну аеробіку. Це – шкільні, юнацькі, новачкові й аматорські турніри національного і міжнародного масштабу, які сприяли швидкому зростанню аеробіки.

Спорт – більше, ніж просто змагання. Він потребує формування інфраструктури і постійну наявність ресурсів та професійних кадрів.

ICAF містила у собі:

- суддівське навчання і сертифікаційну програму;
- інструкторське навчання і сертифікаційну програму;
- технічний комітет для проведення змагань і складання навчальних програм;
- комп'ютерні системи підрахунку очок.
- реалізація цих напрямків у значній мірі сприяла досягненню визнання МОК.

Щоб бути визнаним МОК, спорт винний керуватися і рекомендуватися незалежною і демократичною федерацією, чиї ідеали цілком узгоджуються з

Олімпійським прямуюванням. ICAF була заснована спеціально для цих цілей і забезпечувала весь необхідний контингент (судів, спортсменів, офіційних представників і осіб, що сприяють розвитку аеробіки) своєю думкою в даному спорті.

Ціль досягнення олімпійського визнання спортивної аеробіки стає з кожним роком все реальнішою. У міжнародному стані розвитку спортивної аеробіки були і різні часи, коли фахівці об'єднувалися та роз'єднувалися. Так, у 1986 році із однієї федерації міжнародного (ICAF) рівня утворилися аж три: FISAF – міжнародна федерація спортивної аеробіки та фітнесу, ANAC – асоціація національних аеробних чемпіонатів, IAF – міжнародна федерація аеробіки. В той же час до програми відомої Міжнародної федерації гімнастики (FIG) було внесено пропозицію придивитись до спортивної аеробіки та зробити її демонстраційною програмою. С появою багатьох федерацій, що мали розвивати спортивну аеробіки з'явилась конкуренція і боротьба за спортсменів, кількість країн-осередків, більш сучасні правила змагань. Кожна з федерацій мала свої особливості і критерії у суддівстві, відмінності та однокові погляди на композиції спортсменів. Спортсмени мали змогу брати участь у великій кількості змагань за цими чотирма версіями. Все це сприяло бурному зростанню якості композицій і кількості спортсменів, суддів, тренерів, країн учасниць чемпіонатів світу. Наступив час об'єднуватись. У грудні 2004 року після тривалих переговорів і зустрічей автор і творець спортивної аеробіки Говард Шварц закликав усіх, хто займається розвитком спортивної аеробіки до об'єднання. Договір про об'єднання і подальшу роботу згідно єдиних правил змагань підписали ANAC та FIG. З того часу є новий центр на планеті з розвитку спортивної аеробіки – це FIG – міжнародна федерація гімнастики, яка перетворила усі свої види програм на різні види гімнастики: художня, спортивна, аеробна і т.п. Так аеробіка отримала нову назву і новий етап свого розвитку. Аеробна гімнастика, як гімнастична дисципліна, має своє законне місце у Світових іграх.

Але визнання аеробної гімнастики Міжнародним Олімпійським Комітетом як програму Олімпійських Ігор можливо в найближчому майбутньому і це повинно бути ціллю усіх людей і організацій, що присвятили себе спортивній аеробіці.

Вклад у розвиток міжнародного стану спортивної аеробіки внесла й Україна. Не бажаючи відставати від світового рівня розвитку в Україні з 1992 року існувала Федерація спортивної аеробіки України (ФСАУ), незалежна демократична організація, що координувала розвиток національної масової і спортивної аеробіки. Усього за трьох роки ФСАУ зробила дуже багато:

- три чемпіонати України (Київ – 1992 р.; Запоріжжя – 1993 р.; Київ – 1994 р.);
- два Кубки України (Одеса – 1992 р.; Київ – 1993 р.);
- участь у чемпіонаті Світу – 1993 р. – Нью-Орлеан, США;
- участь у чемпіонаті Світу – 1994 р. – Лас-Вегас, США;
- участь у чемпіонаті Європи – 1994 р. –Бонн, Німеччина;
- участь у міжнародних турнірах у Москві, Кельні (Німеччина);
- участь в суддівських і інструкторських світових семінарах;
- проведення Всеукраїнських семінарів (Київ – 1993 р., Севастополь – 1994 р.);
- реклама аеробних масових програм по УТ-1 протягом 1992-1993 рр.;
- інформаційно-рекламна передача “А-дія” на УТ-3, тринадцятеро щосуботніх 20-хвилинних передач;
- участь у концертних і спортивних шоу-програмах із метою пропаганди аеробіки.

І все таки ми не могли бути задоволені популярністю і розвитком спортивної аеробіки в Україні. Поки належний розвиток спостерігався в Києві, Одесі, Запоріжжі, Севастополі, Донецьку і Харкові, розвивався цей вид спорту винятково за рахунок ентузіазму самих спортсменів і їх тренерів.

## **Організація і проведення змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки**

### **Правила проведення змагань**

Змагання проводяться згідно Положення про змагання, в якому заздалегідь затверджені дата, місце проведення, вікові категорії учасників і види програм. Для проведення змагань необхідна суддівська бригада, затверджена ФУСАФ. Термін змагання залежить від кількості учасників.

Якщо у попередньому раунді приймають участь більше ніж двадцяти спортсменів або команд, то змагання має три раунди: попередній, напівфінальний та фінальний. У напівфінальний раунд відбирають 12 кращих учасників, у фінал – 6 учасників. Офіційна розминка та попередній раунд повинні бути проведені послідовно для кожного виду програми у кожній віковій категорії на протязі одного дня.

На протязі всіх раундів учасники виконують одну і ту ж композицію, але мають право змінити змагальний одяг, який затверджений суддями у Офіційній розминці. Кожен учасник змагань може прийняти участь у трьох видах програм, але не двічі у одному і тому ж виді програми (трійки, пари, команди). Чемпіони України попереднього року за заявою тренера або представника команди допускаються до фіналу без попередніх раундів, але ні без Офіційної розминки. Офіційна розминка обов'язкова для всіх учасників змагань.

### **Площадка для виступів**

Площадка для виступів чітко визначена і відмічена лінією контрастного кольору. Розміри відміченої площадки – квадрат 7x7 м (аеробна гімнастика) та 12x12 м (фітнес-аеробіка).

Виконання композиції фітнес аеробіки поза цією площадкою не зменшує кількості балів, площадка відмічена для страхування спортсменів під час виступу.

Суддівська бригада розташована на лицевій лінії за 5-8 м від змагальної площадки. Покриття площадки – дерев'яне чи лінолеум.

## **Інвентар та устаткування**

Технічне забезпечення музичного супроводу змагань: магнітофон, посилювач, мікрофон, програвач дисків. Технічне забезпечення суддівства змагань: комп'ютер, принтер, освітлювання, протоколи змагань.

Інвентар для змагань: вісім степ-платформ належної якості, комплекс тренажерів “Стренфлекс”

## **Заборонені рухи**

- **Обертання на голові:** рух, при якому вага тіла повністю перенесена на голову і тіло, яке обертається по колу.
- **Сальто:** рух, при якому здійснюється оберт через голову назад, приземлення на обидві ноги.
- **Оберт боком:** рух, під час якого тіло йде боком через розведені ноги у положенні стійка на руках.
- **Оберт вперед:** рух, під час якого, за рахунок сильного поступального руху передньою ногою тіло перевертається через голову. Потім поштовхом рук повернути тіло у вертикальне положення.

## **Запис необхідних рухів**

Технічному судді потрібно володіти системою запису обов'язкових та необхідних рухів у спортивній аеробіці, яка буде практичною та надійною.

Судді спостерігати за виступом і робити запис своїх спостережень, ні відриваючи погляду від змагальної арени. Система запису може бути використана для порівняння якостей виконання спортсменів.

## **Характеристика основних базових рухів аеробіки**

За основу ми прийняли виділені в аеробіці 7 базових кроків:

- 1. Крок (March)** – традиційний рух із низькою інтенсивністю.
- 2. Біг (Jog)** – варіант кроку з високою інтенсивністю, при якому коліно підіймається вперед до рівня тазостегнового суглобу.
- 3. Підскок (Skip)** – рух може бути високої чи низької інтенсивності, в ньому сполучаються контролююче згинання коліна з наступним

розгинанням стегна та одночасним розгинанням коліна, при цьому дозволяється будь-яке положення в гомілковостопному суглобі – згинання (відтягнути носок) або розгинання (носок “на себе”).

**4. Підйом коліна (Knee Lift)** – рух високої чи низької інтенсивності, нога, що підіймається, зігнута в колінному тазостегновому суглобі, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, згинання або розгинання.

**5. Мах (Kick)** – рух високої чи низької інтенсивності, який виконується із згинанням ноги в тазостегновому суглобі, який підіймається на різний рівень висоти, в гомілковостопному суглобі допускається будь-яке положення, згинання або розгинання.

**6. Стрибок ноги нарізно - ноги разом (Jumping Jack)** – рух високої інтенсивності, упродовж якого ноги розводять та з'єднують у тазостегнових суглобах, центр ваги залишається між ногами. Коліна повинні бути напівзігнуті та направлені в одну сторону зі стопами.

**7. Випад (Lunge)** – рух високої чи низької інтенсивності, у тазостегнових суглобах ноги розводяться і з'єднуються, стопи ставляться за діагоналлю, коліно ведучої ноги потрібно зігнути в напрямку стопи.

### **Різновиди аеробних кроків**

*Basic Step* – базовий крок. Виконується на 4 рахунки:

- 1 – крок правої вперед (можна виконувати з іншої ноги);
- 2 – приставити ліву ногу;
- 3 – крок правої назад;
- 4 – приставити ліву.

*Squat* – напівприсідання, виконується в положенні ноги разом або нарізно.

Часто цей рух сполучається з нахилом тулуба вперед.

*Step-Touch* – приставний крок. Виконується на 2 рахунки:

- 1 – крок убік (назад або вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги;
- 2 – приставити іншу ногу на носок.

Часто цей крок сполучається з напівприсіданням, що може бути виконане на один з рахунків (“1” або “2”) або на кожний рахунок.

*Touch-Step* – виконується на 2 рахунки в послідовності, зворотної приставного кроку:

1 – торкнутися носком підлоги біля опорної ноги;

2 – і тією ж ногою крок убік у стійку “«ноги нарізно”.

*Scoop* – варіант приставного кроку, який виконується зі стрибком:

1 – крок на праву ногу (в будь-якому напрямку);

2 – стрибком приставити іншу ногу.

*Double Step Touch* – два приставних крока по сторонах.

*Push Touch, Toe Tap* – виконується на 2 рахунки:

1 – одна нога без перенесення ваги тіла; виставляється в будь-якому напрямку носків (Tap – легкий стукіт);

2 – повернутися у вихідне положення.

*Open Step* – різновид ходьби в стійці ”ноги нарізно” або переміщення з ноги на ногу в стійці “ноги нарізно” (ширше плечей). Другий варіант руху виконується на 2 рахунки із напівприсідання “ноги нарізно”:

1 – передати вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, але без додаткового присідання, п’ятка на підлозі;

2 – носок вільної ноги давить на підлогу, притупує (Tip).

Цей же рух можна виконувати напівприсідаючи і встаючи, ніби пружинячи.

*Leg Curl* – згинання гомілки назад. Рух виконується кроком убік (ноги нарізно ширше плечей) на 2 рахунки:

1 – передати вагу тіла на праву ногу з невеликим присіданням, п’ятка на підлозі, інша нога пряма убік на носок;

2 – ногу зігнути назад (відвести стегно назад і зігнути, гомілка в напрямку до сідниць м’яза);

3-4 – рух повторити в іншу сторону.

Варіантом цього руху може бути дворазові або чотириразове згинання однієї й тієї ж гомілки назад. У цьому випадку міняється порядок рухів:

1 – зігнути гомілку назад;

2 – розгинаючи, поставити ногу убік на носок, потім повторити рух потрібна кількість разів.

*Heel Touch* – виставляння ноги на п'ятку. Виконується на 2 рахунки, у вихідному положенні обидві ноги напівзігнуті:

1 – одна нога виставляється вперед або за діагоналлю вперед на п'ятку (розгинаючи коліно);

2 – повернутися у вихідне положення.

*Mambo* - варіація танцювального кроку мамбо, виконується на 4 рахунки:

1 – невеликий крок лівою ногою вперед у напівприсід (вагу тіла на ногу повністю не передавати) інша нога напівзігнута позаду на носку;

2 – передаючи вагу тіла на праву ногу напівприсідання на ній;

3-4 – виконуються кроки, аналогічні рахункам 1-2, але переміщуючись лівою ногою назад.

Використається й інший різновид кроку мамбо “квадрат”:

1 – крок однієї (правої) ногою на місці;

2 – невеликий крок іншою ногою (лівої) вперед (вагу тіла на ногу повністю не передавати);

3 – передаючи вагу тіла на праву ногу, встати на неї;

4 – повернутися у вихідне положення (стійка ноги нарізно).

Потім можна повторити рух, але із кроком назад. Відповідно до танцювального стилю кроки виконуються з погойдуванням стегнами.

*Pendulum* – стрибком зміна положення ніг («маятник»):

1 – стрибок на одній нозі, іншу підняти вгору;

2 – стрибок на дві ноги;

3-4 – повторити рух в іншу сторону.



Більше підготовлені можуть виконувати стрибки без проміжного переходу на дві ноги (з ноги на ногу). Рух маятник можна виконувати й у напрямку назад.

*Callop* – галоп. Найчастіше виконується убік. Виконується на рахунок «Раз»-«Два»-«І» – ковзний крок правою ногою убік (коліна злегка зігнуті):

1 – приставляючи ліву ногу до правої (підбиваючи лівою ногою праву), виконати стрибок догори в безопірній фазі ноги прями;

2 – приземляючись, перекотитися на всю ступню злегка; зігнути коліна, потім й права знову сковзає вниз.

*Two Step* – змінний крок. Виконується на рахунок “Раз”-“Г”-“Два”:

1 – крок правок ногою вперед;

“Г” – приставити ліву до правої;

2 – крок правою ногою вперед, ліва позаду на носок.

Потім рух повторити з іншої ноги.

*V-Step* – різновид ходьби в стійку вперед “ноги нарізно”, назад “ноги разом”. Напрямок кроків нагадує написання англійської букви “V”. Виконується з пересуванням вперед або назад на 4 рахунки:

1 – із п’ятки крок правою ногою в сторону, коліно зігнуте;

2 – продовжити аналогічний рух із іншої ноги (у положення напівприсідання ноги нарізно, носки ніг прямо або злегка повернені назовні);

3-4 – виконати по черзі два кроки назад (із правої ноги) і повернутися у вихідне положення.

*Polka* – полька – змінний крок, виконуваний легкими стрибками. “Г” – підскок на лівій нозі праву підняти вперед. При кожному наступному повторенні циклу рухів на цей рахунок відбувається зміна ноги:

1 – ковзний крок правою ногою;

2 – «І» – приставити ліву ногу позаду;

3 – крок правою ногою вперед;

4 – повторити весь цикл рухів з іншої ноги.

*Slide* – ковзання – кроки в будь-якому напрямку, виконувани із ковзанням ступнею по підлозі.

*Pone* – почергові кроки вперед та назад – “поні”. Рахунок 1-“Г”-2:

1 – крок правою ногою вперед, підняти позаду ліву напівзігнуту ногу;

“Г” – передаючи вагу тіла назад, відіпхнутися правої (зігнути її вперед);

2 – крок правої.

Найчастіше цей рух виконується на стрибках:

1 – стрибок на праву ногу вперед, ліву зігнути назад;

“1” – стрибок на ліву ногу назад, праву зігнути вперед;

2 – повторити рахунок 1.

*Cha-Cha-Cha* – частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча».

Потрійний крок – варіант кроків з додатковим рухом між основними рахунками музики – на рахунок “Г”. Може виконуватися на місці та з просуванням убік. Часто використовується для “зміни ноги”:

1 – крок правою;

“Г” – крок лівою;

3 – крок правою.

*Twist Jump* – стрибки на двох ногах зі скручуванням стегон.

*Grape Wine* – схрестний крок вбік. Виконується на 4 рахунки:

1 – крок правої убік;

2 – крок лівої вправо позаду (схресно);

3 – крок правої убік;

4 – приставити ліву до правого.

*Cross* – “хрест” варіант схрестного кроку із переміщенням вперед.

Виконується зі стійки на 4 рахунки:

1 – крок правої вперед;

2 – схрестний крок лівої перед правою;

3 – крок правої назад;

4 – кроком лівої назад прийняти вихідне положення.

Базові кроки можуть виконуватися з різними варіаціями рухів рук, у різних напрямках, у різних площинах (сагітальній, фронтальній і горизонтальній) (табл. 1).

Таблиця 1

### Послідовність та особливості навчання базовим аеробним крокам

Послідовність навчання	Типові помилки
1. Виконання базових аеробних кроків низької інтенсивності.	1. Невірне положення тіла (постава).
2. Виконання базових аеробних кроків високої інтенсивності.	2. Невірний напрямок суглобів.
3. Переміщення базовими кроками (вперед, назад, в сторони, за діагоналлю, по колу, а також із поворотами).	3. Невідповідний мінімуму вимог кут в тазостегновому суглобі при підйомі коліна.
4. Виконання базових аеробних кроків із симетричними та асиметричними рухами рук.	4. Невірне положення стопи відносно коліна.
5. Виконання з'єднань на 2-3 базових кроки з переміщенням і на місці.	5. Неконтролююча техніка приземлень.
6. Синхронізація виконання рухів з музичним ритмом та партнерами.	6. Неконтролююче згинання та розгинання коліна.
7. Сполучення базових кроків з елементами різних структурних груп виконання базових аеробних кроків в цілих композиціях.	7. Недостатнє розгинання колін.
	8. Неконтролюючі рухи руками.
	9. Порушення техніки рухів при приземленні.
	10. Невідповідність виконаних рухів музичному супроводу.
	Порушення синхронізації рухів з партнером.

Базові аеробні кроки можуть виконуватися багаторазово як окремі самостійні вправи, а також сполучатися між собою у вигляді спочатку простих, а потім складних хореографічних з'єднань.

**Амплітуда рухів руками:****1. Рухи низької амплітуди:**

- скорочення біцепсу (biceps curl);
- низька гребля (low row);
- низький удар (low punch);
- скорочення трицепсу позаду (triceps press back).

**2. Рухи середньої амплітуди:**

- висока гребля (upright row);
- бокові підйоми (slide lateral raises);
- підйоми рук вперед (front shoulder raises);
- удар плечима (shoulder punch);
- подвійний боковий по сторонах (double side out);
- вперед в сторону (i-side).

**3. Рухи високої амплітуди:**

- згинання рук над головою;
- вперед-вверх (i-front);
- вперед-вниз (slice).

**Критерії оцінювання навчальних досягнень із теоретичних тем та практичних занять**

Контрольне тестування рухових здібностей студентів проводиться на початку та в кінці навчального року за наступними контрольними вправами та на змаганнях з аеробіки (табл. 2):

Таблиця 2

**Контрольне тестування рухових здібностей студентів**

Рухові здібності	Контрольні вправи (тести)	Одиниці вимірювання
Динамічна сила	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с	Кіл-ть разів
Статична сила	Упор кутом (ноги нарізно та разом)	с
Вибухова сила	Стрибки угору з місця	см
Гнучкість	Нахил вперед із положення сидячи або стоячи з гімнастичної лави	см
Статична рівновага	“Ластівка” – рівновага на одній нозі	с
Швидкість	Присідання за 20 с	Кіл-ть разів
Витривалість	Стрибки через скакалку за 1хв.	Кіл-ть разів
Координація рухів	Стрибки ноги нарізно-ноги разом із різною варіацією рук	Оцінка

Для задоволення вимог до артистизму в кожній аеробній вправі повинна демонструватися творчість, а хореографія повинна відображати спеціальний аеробний зміст, з'єднань рухів із музикою, виразність студентів. Специфічний зміст програми повинен складатися зі з'єднаних серій базових кроків (марш, біг, підскок, випад, підйом коліна, стрибки ноги нарізно-ноги разом) та їх варіантів, танцювальних рухів, а також з'єднань їх з елементами спортивної аеробіки.

Артистичні якості студента оцінюються за критеріями хореографії та презентації. Представлення програми полягає в майстерності та музикальності. Основний критерій під час оцінювання артистизму – це композиційна цілісність та закінченість вправи, її оригінальний характер.

Музична відповідність полягає у використанні рухів, що точно узгоджуються з характером музичного супроводу.

Якість виконання рухів у спортивній аеробіці відображає витривалість серцево-судинної та м'язової систем. Основний критерій при оцінюванні виконання – технічно правильне виконання елементів та базових кроків аеробіки, що включають у коректну техніку, амплітуду, правильну поставу, аеробний стиль (легкість, чіткість), висоту руху, тривалість утримання статичних поз, належних початкових та кінцевих положень тіла. Вправа повинна виконуватися без помилок та порушень структури елементів із великою амплітудою рухів.

Навчальна програма занять спрямована на вирішення таких задач, як: підвищення функціональних та адаптованих можливостей організму, гармонійний розвиток усіх ланок опорно-рухового апарату, формування правильної постави, вдосконалення рухових навичок і т. д. Також її використання підвищує ефективність педагогічного контролю за рівнем показників фізичної й психічної підготовки студентів.

У процесі навчання руховим діям учнів із використанням комплексів вправ аеробіки, хореографії й рухливих ігор постійно вирішується завдання фізичного розвитку та розвитку необхідних рухових здібностей, а також оволодіння технікою запропонованих фізичних вправ (вправ із аеробіки й хореографії, рухливих ігор).

### **Музичний супровід заняття**

Музика, яка використовується в заняттях, є тією канвою, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість занять фізичного виховання.

При проведенні занять широко використовується сучасна музика, на яку накладаються відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру. Від умінь вчителя проводити різні види вправ із музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу студентів до виразних, точних і гарних рухів залежить ефективність занять.

Слід зазначити, що в деяких випадках музика використовується для заняття монотонності від однотипних багаторазово повторюваних рухів. У інших – музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів (комплекси аеробіки).

Заняття із музичним супроводом мають і велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи й підвищує настрій учнів 1-4 класів. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійно, що підсилює їх вплив на організм дитини, сприяє підвищенню працездатності, а також оздоровленню й активному відпочинку.

Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рухи легше запам'ятовуються.

### **Обов'язкові елементи програми**

#### **Стрибок “ноги нарізно-ноги разом”**

- Нижня частина тіла є контрольною – тіло підтримується таким чином, що кожний рух ніг, ступенів, стегна і боків повинні бути однакові.
- Зміни рухів рук для кожного повторення допустимі.
- Лицем до основного напрямку виконання.
- Початкова і кінцева позиції для кожного повторення повинні бути з ступнями разом.
- Мінімальний рівень виконання має бути:
  1. Зовнішня ширина позиції ступень повинна бути щонайменше такою же широкою, як зовнішня ширина плечей.
  2. Внутрішня ширина позиції повинна не бути більша, ніж видима ширина черевика спортсмена окремо.
  3. Ступні можуть бути всередині в розширеній або паралельній позиції, але повинні бути однаковими для кожного повторення.

#### **Чергування високих махів ногами**

- Нижня частина тіла є контрольною - тіло рухається таким чином, що кожний рух ніг, ступенів, стегна і боків повинні бути однакові.

- Зміни рухів рук для кожного повторення допустимі.
- Виконується боком до основного напрямку виконання. Кожний член пари/команди повинний виконувати махи в одному напрямку до тієї ж сторони.
- Початкова і кінцева позиції для кожного повторення махів має бути з обома ступнями в контакт з підлогою.
- Підймання ноги до рівня щонайменше талії має бути мінімальний рівень виконання.
- Висота ноги протягом всіх махів не повинна відрізнятися.
- Змінні ноги повинні використовуватися, наприклад: ЛПЛП або ПЛПЛ
- Напрямок кожного маху повинний бути прямо вперед (в стрілоподібній площині). Бічне змахування не кваліфікується, як обов'язкові чергування високих махів ногами.

### **Згинання-розгинання рук в упорі лежачі**

- Плечі, спина і руки є контрольними – тіло рухається таким чином, що кожний рух плечей, спини і рук повинні бути однакові.
- Зміни рухів ніг для кожного повторення допустимі.
- Виконується боком до основного напрямку виконання. Кожний член пари/команди повинний виконувати в одному напрямі, лицем в ту ж сторону.
- Початок і кінець позиції для кожного повторення має бути з руками в контакт з підлогою і ліктями в розширеній позиції.
- Зниження скрині доречно щонайменше на півдорозі між початковою позицією і підлогою є мінімальний рівень виконання.
- Руки повинні залишитися в початковій позиції через завершення кожного повторення і повинні підтримати контакт з підлогою через завершення кожного повторення. Таким чином віджимання на одній руці і мандрівні віджимання не кваліфікують, як обов'язкові віджимання.



- Будь-яка або обидві ступні повинні залишитися в контакті з підлогою весь час.

**Утримання кута ноги нарізно, руки спереду** - горизонтальне піднімання ніг над підлогою на двох руках м'язами черева протягом 4 або 8 рахунків.

### **Комплекс вправ без предметів**

#### **із використанням приставних кроків (елементи аеробіки)**

Танцювальний аеробний комплекс в цілому, що виходить при завершенні вивчення окремих вправ аеробіки:

1 квадрат аеробної комбінації:

8 разів – Step-touch.

8 разів – Tow-touch.

8 разів – Open step.

8 разів – Lunch.

2 квадрат аеробної комбінації:

8 разів – Scoop.

8 разів – Slide.

8 разів – Leg curl.

8 разів – Repeat knee up.

Примітка. Даний комплекс можна виконувати зі зміною ведучої ноги. Зміна ведучої ноги припадає на останні 8 рахунків (на Repeat Knee up).

### **Комплекс вправ без предметів**

#### **із використанням крокових рухів (елементи аеробіки)**

Танцювальний аеробний комплекс в цілому, що виходить при завершенні вивчення базових кроків аеробіки та їх різновидів:

1 квадрат (32 рахунки):

8 разів – Walking (на 4 рахунки вперед, 4 рахунки назад).

8 разів – V-step (модифікація рухів: вперед і назад).

8 разів – Leap.

8 разів – Cross-step (модифікація рухів: вперед й назад із поворотом тулуба на 180°).

2 квадрат:

8 разів – Pone.

8 разів – Mambo (модифікація рухів: mambo із поворотом на 360°; mambo – twist).

8 разів – Jumping jack.

8 разів – Swich.

Примітка. Цю комбінацію за бажанням можна виконувати з іншої ведучої ноги.

Зміна ведучої ноги виконується на останніх 8 рахунках (на Swich). Темп швидкий.

### **Комплекс вправ без предметів**

#### **із використанням комбінованих кроків (елементи аеробіки)**

Танцювальний аеробний комплекс в цілому, що виходить при завершенні вивчення базових кроків аеробіки, їх різновидів та вправ різної танцювальної спрямованості (латина, хіп-хоп та ін.)

1 квадрат:

8 разів – Kick side.

8 разів – Mambo – shusse (модифікація рухів: Mambo із поворотом на 180°).

8 разів – Mambo – char-char-char (модифікація рухів: Mambo із поворотом на 180°).

8 разів – Grape wine (модифікація рухів: Grape wine – leg curl).

2 квадрат:

8 разів – Kick front

16 разів – Tap mambo – little mambo.

8 разів – Repeat kick knee up.

Примітка. Рекомендований комплекс вправ за бажанням можна виконувати зі зміною ведучої ноги.

Зміна ведучої ноги виконується на останніх 8 рахунках (на Repeat kick knee up).

### **Комплекс вправ без предметів з невеликою амплітудою рухів (на місті)**

I. В. п. – нахил тулуба вперед, руки за головою.

1. Нахил прогнувшись, поворот голови направо, праву руку за спину.
2. Пружній нахил, голову назад, руки за голову.
- 3-4. Те ж в іншу сторону.

Те ж із напівприсіданням на кожний рахунок.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

II. В. п. – нахил вперед прогнувшись, руки до плечей.

1. Пружинистий крок правою, голову назад, лікті назад, лопатки звести.
2. Пружинистий крок лівою, руки до плечей.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину.

1. Плечі вгору, нахил голови вперед.
2. Плечі вниз, нахил голови назад, м`язи шиї розслабити.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

IV. В. п. – руки перед грудьми.

1. Крок правою праворуч, нахил голови праворуч.
2. Приставити ліву до правої, нахил голови ліворуч.
- 3-4. Те ж у зворотню сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей, передпліччя з`єднати.

1. Ривок зігнутими руками в сторони-назад, передпліччя вгору.
2. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп середній та швидкий.

VI. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальцями кожної захватити передпліччя різнойменної руки.

1. Напівприсідання із поворотом тулуба направо, різко розігнути праву руку в сторону-назад.

2. В. п.

3-4. Те ж в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп середній та швидкий.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Напівприсідання, коліна в сторони, руки торкаються підлоги.

2. Глибоке присідання з нахилом вперед, передпліччя торкаються підлоги.

3. Те ж, що і на рахунок 1.

4. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

VIII. В. п. – упор на колінах.

1. Сід праворуч.

2. В. п., прогнутися в попереку, голову назад.

3-4. Те ж в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

### **Комплекси вправ при порушеннях постави з елементами**

#### **стретчінгу:**

#### **Комплекс вправ при круглій спині**

I. В. п. – о. с.

1-2. Руки вгору, два удара в долоні над головою.

3-4. Напівприсідання, руки назад, два удари в долоні за спиною.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно.

1. Напівприсідання, руки до плечей.

2. Стійка на носках, руки вгору, пальці нарізно.

3. Те ж, що і на рахунок 1.

4. Сійка на носках, праву руку в сторону, ліву руку вгору, поворот голови направо.

5. Те ж, що і на рахунок 1.

6. Напівприсідання, ліву руку в сторону, праву руку вгору, поворот голови наліво.

7. Те ж, що і на рахунок 1.

8. В. п.

Те ж в іншу сторону. Повторити 8-16 разів. Темп середній.

III. В. п. – сійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-8. Колові рухи руками назад з невеликою амплітудою.

Те ж із зігнутими руками. Повторити по 2 рази. Темп середній.

IV. В. п. – руки за спину, кисті в замок.

1-2. Нахил вперед прямим тулубом, руки назад.

3-4. В. п., прогнутися у попереку.

Те ж із пересуванням праворуч і ліворуч. Повторити 8-16 разів. Темп середній.

V. В. п. – руки до плечей.

1. Напівприсідання, прогнувшись у попереку, лопатки звести.

2-3. Пружинисте напівприсідання, руки назад, пальці нарізно.

4. В. п.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

VI. В. п. – упор на колінах і передпліччях.

1-2. Зігнути руки до торкання грудьми підлоги, лопатки звести, лопатки назад.

3-4. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний.

VII. В. п. – упор на колінах.

1-2. Мах правої ноги назад, ліву руку вгору.

3-4. В. п.

Те ж, змінивши положення рук та ніг. Повторити по 8-16 разів. Темп середній.

VIII. В. п. – сід ноги нарізно.

1-2. Мах правої ліворуч, носком торкнутися підлоги за лівою ногою, прогнутися у попереку.

3-4. В. п.

Те ж в іншу сторону. Повторити по 4-8 разів. Темп середній.

IX. В. п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Підняти ноги над підлогою прогнутися у попереку, руки в сторони.

3-4. В. п., розслабитися.

5-6. Руки вгору, підтягнутися вгору.

7-8. В. п. розслабитися.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

X. В. п – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Розігнути руки, прогнутися, голову назад.

3-4. В. п.

5-6. Прогнутися, руки назад, ноги підняти на підлогою.

7-8. В. п., розслабитися.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

### **Комплекс вправ при кругло-увігну́тій спині**

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на стегнах.

1-2. Напівприсідання з невеликим нахилом вперед, голову назад, лопатки звести.

3. Випростатися, руки вгору.

4. В. п.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-3. Зігнути праву ногу назад, захопити стопу руками, пружинистим рухом прижати її до сідниць.

4. В. п.

Те ж лівою. Повторити 4 рази. Темп середній.

Ш. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки вгору.

1-3. Три пружинних нахили вперед прямим тулубом, руками торкнутися носків, голову назад.

4. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Нахил вперед, праву ногу вперед на п`ятку, руки назад, кисті розігнути.

2. В. п.

Те ж правою. Повторити 8-16 разів. Темп середній.

V. В. п. – упор присівши.

1-2. Упор стоячи.

3-4. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

VI. В. п. – стійка на колінах, руки за голову.

1-2. Нахил вперед, руки вперед.

3-4. В. п.

5. Сід на лівому стегні, праву руку за голову, ліву в сторону.

6. В. п.

7. Сід на правому стегні, ліву руку за голову, праву в сторону.

8. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

VII. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони.

1-2. Сід на п`ятках з нахилом вперед, руки назад.

3-4. В. п.

Те ж із пересуванням праворуч і ліворуч.

Повторити 8 разів. Темп середній.

VIII. В. п. – стійка на колінах, ноги нарізно, руки на поясі.

1-2. Праву ногу вперед, нахил назад, руки в сторони.

3-4. В. п.

Те ж із лівої ноги. Повторити 4 рази. Темп повільний.

ІХ. В. п. – сід ноги навхрест, руками захватити стопи.

1. Нахил вперед-праворуч.

2. 2. В. п.

Те ж у іншу сторону.

Те ж із перекатами праворуч і ліворуч.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний.

### **Комплекс вправ при плоскій спині**

I. Ходьба на місці й по кругу на носках із різноманітними рухами рук: вгору – до плечей; вперед – до плечей; вниз – до плечей. Упродовж 1 хвилини. Темп середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно.

1-2. Встати на носки, руки вперед, округлити спину, нахилити голову назад.

3-4. Напівприсідання, руки в сторони, прогнутися у попереку, нахилити голову вперед.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

III. В. п. – напівприсідання, руки на стегнах.

1. Округлити спину.

2. В. п.

3. Прогнутися у попереку.

4. В. п.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, кисті в замок.

1-4. Колові рухи тазом праворуч.

Те ж ліворуч. Повторити 4-8 разів. Темп середній.

V. В. п. – упор на колінах.

1. Стійка на колінах, поворот тулуба направо, праву руку до правої п`ятки, ліву в сторони-вгору.



2. 2. Те ж в другу сторону.
3. 3-4. В. п., прогнутися в попереку.
4. Повторити 4 рази. Темп повільний та середній.

VI. В. п. – упор на колінах.

- 1-2. Прогнутися, нахилити голову назад.
  - 3-4. Округлити спину, нахилити голову вперед.
- Повторити 8-16 разів. Темп середній.

VII. В. п. – Лежачи на спині зігнувши ноги, таз підняти.

1. Не відриваючи п`ятки від підлоги, випрямити праву ногу.
2. 2. В. п.

Те ж лівою ногою. Повторити 4 рази. Темп повільний.

VIII. В. п. – лежачи на спині.

- 1-2. Прогнутися, піднімаючи попереку над підлогою, стопи на себе.
- 3-4. В. п., розслабитися.

IX. В. п. – спиною до стінки на відстані півкроку, м`яч знаходиться поміж попереком і стіною.

- 1-2. Звести лопатки, прижати м`яч попереком до стіни.
- 3-4. В. п.

Повторити 8 разів. Темп повільний.

### **Комплекс вправ при лордотичній поставі**

I. Ходьба на п`ятках на місці і по кругу з різноманітними рухами рук.

Упродовж 1 хвилини. Темп середній.

II. В. п. – о. с.

- 1-2. Зігнути праву ногу вперед, прижати коліно до грудей.
3. Випрямити праву ногу в сторону на носок, руки в сторони.
4. В. п.

Те ж з іншої ноги.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

- 1-2. Два пружинистих нахили вперед, руками торкнутися підлоги.

3. Нахил вперед, руки в сторони.

4. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

IV. В. п. – упор присівши, коліна нарізно.

1. Нахил вперед, випрямити ноги, кисті від підлоги не відривати.

2. В. п. Повторити 8 разів. Темп повільний.

V. В. п. – упор присівши.

1-2. Розігнути ліву ногу назад.

3-4. В. п.

5-6. Розігнути ліву ногу в сторону.

7-8. В. п. Те ж з іншої ноги. Повторити 4-8 разів. Темп середній.

VI. В. п. – сід.

1-2. Зігнути ноги, прижати коліна до грудей.

3. Сід кутом.

4. В. п.

Повторити 8 разів. Темп середній.

VII. В. п. – сід, зігнувши ліву ногу, коліно в сторону, стопа на стегні  
правої.

1-2. Мах правої ноги вперед.

3-4. В. п.

Те ж лівою.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

VIII. В. п. – сід, руки в сторони.

1. Зігнути праву вперед, коліно притиснути руками до грудей.

2. В. п.

3-4. Те ж лівою.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на лівому боці, праву на носок навхрест перед лівою  
з опорою лівої руки об підлогу, праву руку на пояс.

1-2. Таз в сторону, праву руку в сторону.

3-4. В. п.

Те ж у другу сторону.

Повторити 4 рази. Темп середній.

X. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути.

1-2. Перекат вперед.

3-4. Перекат назад.

Повторити 8 разів.

Темп середній.

XI. В. п. – лежачи на спині, руки вгору.

1-4. Зігнути ноги, прижати коліна до грудей.

5-6. В. п., підтягнутися руками вгору, відтягти носки, прижати поперек до підлоги.

7-8. Розслабити м`язи. Темп повільний.

### **Комплекс вправ при сколіотичній поставі**

I. В. п. – руки до плечей.

1. Нахил праворуч, руки в сторони, кисті розігнути.

2. В. п.

3. Нахил ліворуч, руки в сторони, кисті розігнути.

4. В. п.

5. Нахил праворуч, крок лівої ліворуч, руки вгору, пальці нарізно.

6. В. п.

7. Нахил ліворуч, крок правої праворуч, руки вгору, пальці нарізно.

8. В. п.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1-2. Два пружинистих нахили праворуч.

3. Поворот тулуба праворуч.

4. В. п.

Те ж в іншу сторону. Повторити 8-16 разів. Темп середній.

III. В. п. – руки вгору кисті в замок.

1. Нахил назад, праву назад на носок.

2. В. п.

Те ж з другої ноги. Повторити 8 разів. Темп середній.

IV. В. п. – Широка стійка ноги нарізно.

1. Нахил вперед, руками торкнутися підлоги.

2. Поворот тулуба направо, праву руку в сторону-назад.

3-4. Те ж в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

V. В. п – стійка на колінах, руки до плечей.

1. Поворот тулуба праворуч, праву руку в сторону-назад, ліву руку вгору. 2. В. п.

Те ж в іншу сторону.

Повторити 8 разів. Темп середній.

VI. В. п. – стійка на колінах, руки вперед, кисті розігнуті.

1-2. Сід на правому стегні, руки ліворуч.

3-4. Те ж в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

VII. В. п. – сід ноги навхрест, руки в сторони.

1. Нахил праворуч, праву руку за спину, ліву зігнути вгору.

2. В. п.

Те ж в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

VIII. В. п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Упор лежачи на стегнах, прогнутися, поворот голови направо, поглянути на п`ятки.

3-4. В. п., розслабитися.

Те ж в іншу сторону.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний.

IX. В. п. – лежачи на животі, кисті під підборіддя.

1-2. Нахил праворуч, голову підняти, праву ногу зігнути, торкнутися коліном ліктя правої руки.

3-4. В. п., розслабитися.

Те ж в іншу сторону. Повторити 4-8 разів. Темп повільний.

Х. В. п. – лежачи на спині руки вгору.

1-2. Нахил праворуч, руки за голову.

3-4. В. п., потягнутися вгору.

Те ж в іншу сторону.

Те ж із пружинистими нахилами.

Повторити 4-8

### **Комплекс вправ з елементами класичної аеробіки**

Танцювальна аеробна комбінація в цілому:

1 квадрат (32 рахунки):

8 разів – Mambo shusse.

8 разів – V-step.

8 разів – Leg curl (1-1-2).

8 разів – Kick knee up.

2 квадрат: те ж з іншої ноги.

Темп швидкий.

### **Комплекс вправ з елементами танцювальної аеробіки (латина)**

Танцювальна аеробна комбінація в цілому:

1 квадрат:

8 разів – Leg side, правою і лівою mambo в сторону, рухи стегном.

8 разів – Mambo назад і вперед, поворот, mambo назад.

8 разів – Правою stomp char-char-char, лівою stomp char-char-char.

8 разів – Правою повільно mambo з коловим рухом стегна – lunch.

2 квадрат:

8 разів – Правою char-char-char – лівою char-char-char – mambo-pivot turn – shusse (рухи виконуються з пересуванням за діагоналлю)

8 разів – Те ж лівою.

8 разів – Правою напівоберт kick knee up – лівою напівоберт knee up – лівою side – лівою tambo назад.

8 разів – Те ж лівою.

Примітка. Під час виконання комбінації дозволяється застосовувати різноманітні стилізовані рухи руками. Темп швидкий.

### **Комплекси вправ у партері без предметів (наприклад: для м`язів живота і спини)**

#### **Для м`язів живота**

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Напівприсідання, поворот корпусу ліворуч, голову ліворуч.

2. В. п.

3-4. Те ж в іншу сторону.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

II. В. п. – сід, руки в сторони.

1. Піднімаючи ноги, удар в долоні під ними.

2. В. п.

Повторити 8 разів. Темп середній.

III. В. п. – лежачи на спині, руки вгору.

1-4. Зігнути ноги, притиснути коліна руками до грудей.

5-6. В. п., потягнутися руками вгору, випрямити носки, притиснути поперек до підлоги.

7-8. Розслабити м`язи.

Повторити 8 разів. Темп середній.

IV. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла.

1-2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.

3-4. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

V. В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги.

1. Підняти таз, махом двох ніг вперед.

2. В. п.

Повторити 4-8 разів. Темп середній.

VI. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно, руки за голову.

1-2. Сід, не відриваючи стопи від підлоги, руки вперед.

3-4. В. п.

Повторити 8 разів. Темп середній.

VII. В. п. – лежачи на спині. Почергові схресні махи ногами над підлогою.

Те ж, стопи розігнуті.

Повторити 8 разів. Темп середній та швидкий.

VIII. В. п. – лежачи на спині, руки вперед.

1-4. Сід, схресні махи руками.

5-8. Перейти у в. п., не перериваючи рухи руками.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

IX. В. п. – сід, руки за голову.

1-2. Поворот тулуба направо з нахилом вперед, лівим ліктем торкнутися правого коліна.

3-4. В. п.

Те ж з іншої сторони.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

X. В. п. – лежачи на спині руки вгору.

1-2. Зігнути ноги з поворотом направо, стегнами торкнутися підлоги.

3-4. Те ж ліворуч.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

### **Для м`язів спини**

I. В. п. – стійка ноги нарізно.

1-2. Встати на носки, руки вперед, округлити спину, нахилити голову назад.

3-4. Напівприсідання, руки в сторони, прогнутися в попереку, нахилити голову вперед.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

II. В. п. – напівприсідання, руки на стегнах.

1. Округлити спину.

2. В. п.

3. Прогнутися в попереку.

4. В. п.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

III. В. п. – упор на колінах.

1-2. Мах правої ноги назад, ліву руку вгору.

3-4. В. п.

Те ж із іншої ноги та іншої руки.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

IV. В. п. – упор на колінах.

1-2. Прогнутися, нахилити голову назад.

3-4. Округлити спину, нахилити голову вперед.

Повторити 8-16 разів. Темп середній.

V. В. п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Підняти ноги над підлогою, прогнутися в попереку, руки в сторони.

3-4. В. п., розслабитися.

5-6. Руки вгору, потягнутися вгору.

7-8. В. п. Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

VI. В. п. – упор лежачи на передпліччях.

1-2. Розігнути руки, прогнутися, голову назад.

3-4. В. п.

5-6. Прогнутися, руки назад, ноги підняти над підлогою.

7-8. В. п., розслабитися.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

VII. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони.



1-2. Зігнути праву ногу назад, руками захопити стопу, не відриваючи стегна від підлоги.

3-4. В. п., розслабитися.

Те ж лівою.

Те ж, захопивши дві стопи.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний та середній.

VIII. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги.

1-3. Таз вперед, долоні на поперек, пружинисті рухи вперед.

4. В. п. Повторити 4-8 разів. Темп повільний.

IX. В. п. – лежачи на спині.

1-2. Прогнутися в грудному відділі хребта, зігнути праву ногу.

3-4. В. п., розслабитися.

Те ж із лівої ноги.

Повторити 4-8 разів. Темп повільний.

X. В. п. – лежачи на спині.

1-2. Прогнутися, піднімаючи поперек над підлогою, стопи на себе.

3-4. В. п., розслабитися.

Повторити 8 разів. Темп повільний.

**Комплекси вправ стретчингу – попередній стретчинг та активний і пасивний стретчинг у партері (з елементами хореографії)**

**Попередній стретчинг**

I. В. п. – руки за головою. Нахили голови вперед за допомогою рук.

Стретчинг м'язів шиї.

Те ж, руки на лобі. Темп повільний.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнути праву руку ліворуч, ліву руку на правий лікоть. Пружинисті рухи руками. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

Те ж лівою рукою. Темп середній або швидкий.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнути праву руку за голову, ліву руку на лікоть правої. Пружинисті рухи руками. Стретчінг м'язів верхнього плечового поясу. Те ж лівою рукою. Темп середній або швидкий.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука вгорі, ліва внизу, руки за спиною в замку. Стретчінг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини.

Те ж, змінивши положення рук. Темп повільний.

V. В. п. – напівприсідання, руки в замку під колінами, голова внизу. Вигнутися в поперековому відділі хребта. Стретчінг прямих м'язів спини. Темп повільний.

VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно, напівприсідання, коліна в сторони, руки на колінах. Піднятися на носки. Пружинисті рухи тулуба. Стретчінг пахових зв'язок. Темп повільний або середній.

VII. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута назад, лівою рукою взятися за ліву стопу, праву руку вперед для рівноваги. Стретчінг м'язів передньої поверхні стегна. Те ж, змінивши положення ніг. Темп повільний.

VIII. В. п. – стійка на правій, ліва зігнута гомілкою торкається правого коліна, права рука на лівій стопі, ліва на лівому коліні. Згинаючи праву ногу правою рукою, торкнутися підлоги. Стретчінг зовнішньої поверхні стегна. Те ж, змінивши положення ніг. Темп повільний.

IX. В. п. – глибокий випад правою в сторону, права в упорі на коліні, ліва на підлозі. Пружинисті рухи ногами. Стретчінг внутрішньої поверхні стегна. Те ж на ліву. Темп середній.

X. В. п. – напівприсідання на правій, ліву вперед на п'ятку, носок на себе, руки в упорі на правому коліні. Пружинисті рухи тулуба. Стретчінг м'язів задньої поверхні стегна. Те ж на ліву. Темп повільний або середній.

XI. В. п. – випад правої вперед, руки в упорі на підлозі. Пружинисті рухи тулуба. Стретчінг м'язів нижніх кінцівок. Те ж на ліву. Темп повільний або середній.

XII. В. п. – присід, зігнута права на носок, руки на правому коліні. Пружинисті рухи ніг. Стретчінг зв'язок стопи. Те ж на ліву. Темп повільний.

### **Активний стретчінг**

I. В. п. – стійка на колінах. Прогнутися, упор руками ззаду, голову назад. Темп повільний. Стретчінг грудних м'язів, прямих м'язів живота, м'язів передньої поверхні стегна.

II. В. п. – лежачи на животі. Обхопити руками стопи, прогнутися. Стретчінг м'язів живота та спини, м'язів передньої поверхні стегна. Темп повільний.

III. В. п. – лежачи на животі, руки в упорі біля плечей. Випрямляючи руки, упор лежачи на стегнах. Стретчінг м'язів живота та спини. Темп повільний.

IV. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги зігнуті вперед. Зігнуті ноги в ліву сторону, тримати. Руки не відривати від підлоги. Стретчінг косих м'язів живота та сідничних м'язів. Те ж праворуч. Темп повільний.

V. В. п. – сід.

1. Нахил вперед.

2. В. п.

3. Нахил вперед, носки на себе.

4. В. п.

Стретчінг м'язів задньої поверхні стегна.

VI. В. п. – сід ноги нарізно. Нахили до правої, до лівої, в середину. Стретчінг м'язів задньої і внутрішньої поверхні стегна та пахових зв'язок. Темп повільний та середній.

VII. В. п. – сід у бар'єрному кроці, права попереду. Стретчінг м'язів стегна, косих м'язів живота та прямих м'язів спини.

1. Нахил до правої.

2. Нахил до зігнутої лівої.

3. Поворот тулуба ліворуч.

4. В. п.

Те ж, змінивши положення ніг та в іншу сторону. Темп повільний та середній.

1. VIII. В.п. – сидячи, зігнувши ноги в сторони, стопи разом, руками обхопити гомілковостопні суглоби. Виконувати пружиністі нахили вперед, підняти підборіддя, дивитися вперед. Стретчінг м'язів задньої поверхні стегна та пахових зв'язок.

IX. В. п. – лежачи на спині. Підняти праву ногу вгору, обхопити руками гомілку, голову не відривати від підлоги. Стретчінг м'язів задньої поверхні стегна. Те ж лівою. Темп середній.

XI. В. п. – лежачи на животі. Зігнути праву назад, відтягнути праву руку вперед, лівою рукою обхопити гомілку правої ноги. Стретчінг м'язів передньої поверхні стегна. Те ж, змінивши положення рук і ніг. Темп повільний.

XI. Виконувати напівшпагат та шпагат. Темп повільний.

### **Пасивний стретчінг**

I. В. п. – боком один до одного в стійці ноги нарізно, руки в сторони, взятися

за руки.

1. Потягнутися праворуч за рукою (рухи виконуються тільки в грудному та в поперековому відділі хребта, таз фіксований). Стретчінг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини та животу.

2. В. п.

3-4. Те ж в іншу сторону.

Те ж із напівприсіданнями. Темп середній.

II. В. п. – стоячи обличчям один до одного, стійка ноги нарізно лівою, нахил вперед, руки прямі на плечах партнера. Стретчінг прямих м'язів спини та м'язів верхнього плечового поясу.

1-3. Пружиністі нахили вперед.

4. Стрибок зміна положення ніг – в. п.

Темп середній.

III. В. п. – один сидить на підлозі, руки за головою, пальці з'єднані. Другий стоїть за спиною в стійці ноги нарізно, нахилившись вперед, руки під лопатки першого. Встати, прогинаючись вгору за допомогою партнера. В. п. Стретчінг м'язів грудей, живота та спини. Темп повільний.

IV. В. п. – сидячи на стільці, руки вниз.

1. Нахил праворуч, торкнутися правою рукою підлоги, лівою триматися за спинку стільця. Стретчінг косих м'язів живота та м'язів спини.

2. В. п.

Те ж у іншу сторону.

V. В. п. – ноги нарізно сидячи на стільці, руки в упорі на колінах. Поворот тулуба ліворуч, тримати. Стретчінг м'язів живота та спини. Те ж праворуч. Темп повільний.

VI. В. п. – сидячи на стільці, зігнуто праву ногу гомілкою покласти на коліно

лівої ноги. Супінація ноги в кульшовому суглобі. Стретчінг м'язів зовнішньої поверхні стегна.

Темп повільний.

VII. В. п. – сидячи обличчям до гімнастичної стінки випад правої вперед, руки хватом за рейку на рівні грудей. Пружинисті рухи лівою стопою. Стретчінг м'язів гомілки та зв'язок стопи. Те ж, змінивши положення ніг. Темп середній.

VIII. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, стійка ноги нарізно якнайширше, хват руками на рівні поясу. Поступово збільшувати відстань між стопами. Стретчінг м'язів внутрішньої поверхні стегна та пахових зв'язок. Темп повільний.

IX. В. п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки нахил прогнувшись, руки на 4–5 рейці. Прогнутися в поперековому та грудному відділі хребта. Виконувати пружинисті рухи тулубом. Стретчінг м'язів спини та м'язів і зв'язок верхнього плечового поясу. Темп середній.

X. В. п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки, права рука хватом знизу на рівні поясу, ліва хватом зверху над головою. Виконувати пружинисті нахили праворуч. Стретчінг косих м'язів живота та найширших м'язів спини. Те ж, змінивши вихідне положення. Темп повільний.

XI. В. п. – стоячи на колінах спиною один до одного, упираючись ступнями ніг, тримаючись за руки. Стретчінг грудних м'язів та м'язів живота і спини.

1. Прогнутися.

2. В. п.

XII. В. п. – лежачи на животі, стопи притиснуті до підлоги партнером. Прогнутися, голову вгору. Стретчінг прямих м'язів спини. Темп повільний.

В.п. – сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки. Стретчінг м'язів стегна.

1-4. Коловий оберт тулубом ліворуч.

5-8. Коловий оберт тулубом праворуч.

XIV. В. п. – лежачи на спині. Підняти праву ногу за допомогою партнера, тримати. Те ж лівою. Темп повільний та середній. При застосуванні вправ стретчінгу дихання рівномірне.

### **Комплекс вправ за стилем каланетика (з елементами хореографії)**

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Піднятися на носки, руки вперед долонями донизу. Тримати 30-60 с.

II. В. п. – напівприсідання у широкій стійці, руки на колінах. Піднятися на носки. Тримати 30-60 с.

III. В. п. – присідання, коліна нарізно, долоні на підлозі. Упор присід, коліна нарізно, відірвати стопи від підлоги. Тримати 30-60 с.

IV. В. п. – лежачи на животі, руки вгору, долоні на підлозі. Підняти праву ногу й ліву руку. Тримати 30-60 с. Те ж, змінивши положення рук і ніг.

V. В. п. – лежачи на животі зігнувши ноги, руками захопити стопи, прогнутися. Тримати 30-60 с.

VI. В. п. – лежачи на животі, руки в упорі біля плечей. Підняти ноги на 15 см вгору, напружити м'язи стегна. Тримати 30-60 с.

VII. В. п. – упор лежачи на передпліччях. Тримати 1 хвилину.

VIII. В. п. – упор лежачи ноги нарізно, таз вгору. Тримати 30-60 с.

IX. В. п. – лежачи на спині, руки за голову. Підняти ноги на 10-15 см. Тримати 30-60 с.

X. В. п. – сід поміж п'яток. Повільно опуститися, торкнутися спиною підлоги. Тримати 30-60 с.

XI. В.п. – лежачи на спині. Почергово напружувати та розслабляти всі м'язові групи. Тривалість 1-2 хвилини.

При застосуванні вправ каланетики дихання рівномірне.

### Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб.пособие для студентов вузов физ. культ. / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К.: НУФВСУ, 2006. – 72 с.

3. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Вейдер С. – Ростов н/Д : Фенікс, 2007. – 192 с.

4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 275 с.

5. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с.

6. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К.: Вид. дім "Шкіл.світ": Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112 с. – (Б-ка "Шкіл. світу").

7. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
8. Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 274-278.
9. Калініченко О. М. Методика застосування комплексних уроків фізичної культури в навчальний процес учнів початкової школи (аеробіка, рухливі ігри, хореографія): методичний посібник / О. М. Калініченко. – Харків: ХДАФК, 2008. – 60 с., іл.
10. Лисицкая Т. С. Аэробика: Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: “Федерация аэробики”, 2002. –
  - Т. 1: Аэробика: Теория и методика. – 2002. – 232 с.
  - Т. 2: Аэробика: Теория и методика. – 2002. – 244 с.
11. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
12. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
13. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх закладів (10-11 класи) : Профільний рівень дисциплін гімнастичного циклу / А. Г. Черноштан, Ю. В. Драгиев, В. М. Завадич, О. Ф. Чкалов, Г. С. Богданова; Держ. закл. “Луган. пед. ун-т імені Т. Шевченка”. – Л.: Вид-во ДЗ “ЛНУ імені Т. Шевченка”, 2011. – 112 с.
14. Несторова Т.В. Теория и методика преподавания аэробики: метод. материалы / Т.В. Несторова, Н.А. Овчинникова. – К.: УГУФВС, 1998. – 33 с.
15. Несторова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике: учеб.-метод. пособ. / Т. В. Несторова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.
16. Остова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії: посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І.



Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми: СумДП ім А. С. Макаренка, 2004. – С 43-46.

17. Ротерс Т. Т. Ритм – домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі музично-ритмічних занять / Т. Т. Ротерс // Вісник Луганського національного пед. ун-ту ім. Т. Шевченка : пед науки. – 2005. – № 109. – С. 211-215.

18. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К.: Кондор, 2007. – 164 с.

19. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю / Л. Ю. Цветкова. – К. : Альтерпрес, 2005. – 324 с

20. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури / Г. А. Шандригось. – Тернопіль: ТНТУ імені В.Гнатюка, 2005. – 43 с.

21. Шипилина И. А. Аэробика / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

22. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

23. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. –2002. – № 2. – С. 14-16.

24. Школа О. М. Теорія та методик анавчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – За загальною редакцією О. М. Школи. – Харків: ХГПА, 2014. – 265 с. **Гриф МОН України** (лист № 1/11-19813 від 17.12.2013р.)

25. Язловецький В. С Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навч. посібник / В. С Язловецький. – Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – С 84-95.

## ЧЕРЛІДІНГ

### Історія розвитку черлідінгу в країнах світу

Черлідінг зародився в США в 70-ті роки XIX століття і набув найбільш широке поширення до середини XX століття. В англійській мові слово



“черлідінг” складається з двох половинок: cheer - вітальний вигук (можна навіть крик) і leader - той, хто здатний вести за собою (одним словом лідер). Цей лідер керує настроєм вболівальників, дивуючи їх воістину цирковими викрутасами, своїми речівками надихає учасників змагань на спортивні подвиги, завжди в бадьорому настрої і хорошій фізичній формі.

За легендою, черліденг був вигаданий під час матчу з американського футболу, коли компанія американських хлопчаків взялася підтримати улюблену команду. Приятелі розмахували оберемками американського сіна і дружно кричали щось підбадьорююче, чим привернули увагу інших уболівальників. З часом “коло обов'язків” в черлідінг розширився: справжній черлідер повинен не тільки “горланити, що є сили”, але й виконувати трудомісткі танцювально-гімнастичні вправи. А значить тренувати тіло і власний бойовий дух. І навпаки: не тільки “стрибати та танцювати”, але і відчувати момент, коли речівка дійсно вплине на настрій гравців і вболівальників. А значить вивчати особливості і правила інших видів спорту, готувати програму кожного виступу.

У 1998 році була заснована Міжнародна федерація черлідінгу (англ. International Federation of Cheerleading), куди згодом, крім країн-членів європейської асоціації, увійшла Японія - країна, де в 2001 р в Токіо відбувся перший чемпіонат світу з черлідінгу.

У Росії черлідінг існує відносно недавно. Свій початок він отримав одночасно з появою у нас американського футболу. Перша черлідінгова команда в країні була створена в 1996 році при Дитячій Лізі американського футболу (ДЛАФ). Незабаром інтерес у дівчаток до оригінального виду спорту настільки зріс, що в січні 1998 року з'явилася Автономна некомерційна організація Дозвіллевий Клуб.

У серпні 1999 року з ініціативи Клубу “Асоль” була зареєстрована “Федерація Черлідінг - групи підтримки спортивних команд”. Трохи пізніше до неї приєдналися Регіональні Федерації Астрахані, Волгограду, Челябінська, Магнітогорська, Московської області, Пермі, Санкт-Петербурга і Єкатеринбурга. Популярність черлідінгу продовжувала стрімко зростати, вже в 1999 році в Палаці Спорту “Динамо” відбулися перші змагання з черлідінгу на Кубок Федерації. Згодом загальноросійські змагання стали проводитися щорічно за певною програмою у вікових групах діти, юніори та дорослі [29].

Черлідінг - вид спорту, який поєднує в собі елементи шоу і видовищних видів спорту: танці, гімнастику і акробатику.

Родом черлідінг з Америки - країни, де ось уже сто з гаком років жодне змагання не обходиться без виступів запальовальних виступів груп підтримки. В англійській мові слово “черлідінг” складається з двох половинок: cheer - вітальний вигук і leader - той, хто здатний вести за собою, одним словом лідер. Черлідери управляє настроєм вболівальників, дивуючи їх воістину цирковими викрутасами. Черлідери своїми речівками надихає учасників змагань на спортивні подвиги. Черлідери завжди в бадьорому настрої і хорошій фізичній формі.

Черлідерів звикли називати групою підтримки. Адже спочатку команди черлідерів розважали публіку і підтримували спортсменів на матчах різних видів спорту, в основному футболу. Зараз команди черліденгу виступають не тільки на матчах, але і різних заходах і турнірах. Дівчина з групи підтримки - вельми популярний образ для американських фільмів.

Дівчатка в коротких спідницях вибігають на поле всього на 30 секунд під час перерв у грі. Вони зухвало бадьорі, голосно і весело кричать, високо піднімають ноги, заклично трясуть яскравими помпонами. Виступ команди черлідінгу являє собою танець з елементами гімнастики і акробатики, повинно відрізнитися видовищністю. Все для того, щоб завести гравців своєї команди і підбурити уболівальників.

### **Правила змагань з черлідінгу**

#### **Види змагань**

Змагання з черлідінгу, що проводяться на території України в залежності від завдань поділяються :

1) За рівнем : офіційні змагання (чемпіонати, першості, кубки); матчеві зустрічі, класифікаційні, що проходять відповідно до діючої класифікаційної програми та правил змагань; некласифікаційні, що проводяться за спеціальною програмою.

2) За територіальною ознакою на: міжнародні, національні, регіональні, місцеві;

3) За складом учасників: з територіальним представництвом; за різних вікових груп.

#### **Програма змагань**

Змагання з черлідінгу проводиться у двох номінаціях: чер і данс. Змагання з черлідінгу проводиться як командні у два етапи: попередні змагання, фінальні змагання. Команди, що посіли перші 8 місць в попередніх змаганнях, продовжують змагатися ще й у фіналі. До того ж у фіналі можуть брати участь тільки 2 команди від однієї території, відомства або клубу. У разі рівної суми балів, до фіналу командної першості входить команда, що має вищу оцінку за техніку виконання.

Зміст вправи, вимоги до змагальної вправи, технічні та композиційні помилки і знижки за них визначаються дійсними правилами та положеннями про змагання повідомлюються учасникам за 3 місяці до старту. Національні

змагання проводяться в два дні: 1 день-попередні змагання, 2 день-фінальні змагання.

Тривалість змагальної вправи у номінації чер і данс – 2,15-2,30 хв.

Програми “Чер” мають спортивну спрямованість, включають досить велику кількість акробатичних елементів, вимагають страховки при виконанні складних моментів програми. У Чер-програмах використовуються кричалки, можливе використання коштів агітації: плакати, мегафони, прапори, знамена, помпони і інш. Обов'язковими елементами чер-програми є стрибки, піраміди, станти-підтримка, чер-данси, чер-кричалки, чанд-кричалки, акробатичні елементи (кувирки, перевороти, рондати і інш.)

Данс-програми будуються на принципі поєднання різноманітних стилів (джаз, фанк, поп, реп, ліричний стиль і т.д.), добре вписуються в будь-яке шоу, можуть виконуватися як на спортивних майданчиках, так і на паркеті. У програмі обов'язково використовуються помпони. Обов'язковими елементами Дансу-програми є піруети, шпагати, стрибки і махи, які виконуються всіма учасниками команди. У Дансі-програмах заборонено використати акробатику, підтримку, кричалки.

### **Визначення переможців**

Переможцем змагань вважається команда, яка набрала найбільшу суму балів за результатами попередніх та фінальних змагань. При однаковій сумі балів команда-переможець визначається за найвищою оцінкою з техніки виконання у фінальних змаганнях.

### **Склад команд**

Мінімальна кількість черлідерів у команді складає – 6 осіб, максимальна кількість – 16 осіб. Зміна кількісного складу команди, під час виступу заборонена.

### **Форма черлідера**

Черлідінг - це спорт, тому форма для черлідінгу спортивна. Дівчата танцюють в красивому, яскравому одязі.

Команда повинна бути одягнена в єдину форму, відповідну стандартам черлідінгу. Для костюмів повинна використовуватися м'яка еластична тканина, що не заважає активним рухам. Не дозволяється використання знімальних частин костюмів і не допускається зняття одягу під час виступу. Нижня білизна не повинно бути видною. Нижньою частиною уніформи можуть бути спідниці, шорти або штани. Верхня частина-топ, легка куртка, жилет і т. д. Костюми команд вікової категорії “юніори” повинні повністю закривати живіт в положенні “стоячи, руки витягнуті уздовж тіла і притиснуті до боків” і не повинні бути - вульгарними.

Тільки один логотип спонсора розміром з кредитну карту може бути розміщений на костюмі учасників.

Всі члени команди, а так само споттери як під час змагань, так і під час переглядів повинні використовувати форму, спортивне взуття на міцній підошві, переважно міцно зашнуровані кросівки.

У номінації Чер-данс дозволяється взуття для джазу, танців чи взуття з текстилю, а так само гімнастичні напівкпі. Спортсмени повинні використовувати тільки дозволені види взуття, як під час змагань, так і під час переглядів. Забороняється використовувати взуття на високих підборах або платформі.

З метою дотримання техніки безпеки під час виступу не дозволяється носити ніякі ювелірні прикраси (кільця, сережки, ланцюжки та ін.). Будь-які аксесуари, наприклад використовувані для закріплення зачіски, повинні бути тугими, м'якими і плоскими, щільно закріплюють волосся. Зачіски повинні бути акуратними; довге волосся (нижче лінії плечей) повинні бути прибрані з лица і зібрані в хвіст або “пучок”.

Для всіх номінацій, крім номінації Чер-данс заборонені шпильки і невидимки:

Форма черлідерів зазвичай виготовляється з лайкри. Цей матеріал найкраще облягає фігуру, підкреслює її гідності, яскраво пофарбований і відмінно виглядає.

### **Суддівська колегія**

В Україні є 6 категорії суддів з чеглідінгу: юний суддя, суддя III, II, I категорії, суддя національної категорії, суддя міжнародної категорії.

До складу суддівської колегії входить: головний суддя змагань-він же виконує функції арбітра, заступники головного судді, головний секретар, секретарі, суддівська бригада (5 осіб), суддя при учасниках, 2 судді на лініях, суддя з музики, суддя-інформатор, суддя на табло, 2 судді-хронометристи, кур'єр, 2 лічильники порушень.

### **Характеристика номінацій черлідінгу**

Змагання з черлідінгу проводяться в наступних номінаціях: Чер, Чер-данс, Чер-мікс, Груповий-Стант, Груповий Стант-мікс, Партнерський Стант.

*Номінація Чер.* У програмі цієї номінації беруть участь команди, 100% учасників яких - жіночої статі, за винятком вікової категорії "діти", в якій можуть брати участь як хлопчики, так і дівчатка. Програми Чер включають в себе досить велику кількість акробатичних елементів, вимагають страховки при виконанні складних елементів програми. Змагання в номінації Чер проводяться у трьох вікових категоріях: діти, юніори та дорослі.

*Номінація Чер-мікс.* У програмах цієї номінації беруть участь команди, у складі яких учасники і чоловічої і жіночої статі, команда відноситься до номінації Чер-мікс, якщо в її складі є один (або більше) учасників чоловічої статі.

Програми Чер-мікс включають в себе досить велику кількість акробатичних елементів, вимагають страховки при виконанні складних елементів програми. Змагання в номінації Чер-мікс проводяться у двох вікових категоріях: юніори та дорослі

*Номінація Чер-данс.* У цій номінації можуть брати участь, як дівчата, так і хлопці. Особливу увагу при постановці Чер-данс-програми слід приділити хореографії, динаміці і складності переходів від одного елемента до іншого, синхронності виконання всіх складових частин програми. У

програмі обов'язково використовуються помпони. Змагання в номінації Черданс проводяться у трьох вікових категоріях: діти, юніори та дорослі.

*Номінація Груповий-Стант.* У цій номінації беруть участь команди, що складаються з однієї стант-групи (5 спортсменів). У програмах цієї номінації виконуються константи за вибором команди відповідно до правил. Змагання в номінації Груповий-Стант проводяться у двох вікових категоріях: юніори та дорослі.

*Номінація Груповий Стант-мікс.* У цій номінації беруть участь команди, що складаються з однієї стант-групи (5 спортсменів), якщо в її складі є один (або більше) учасник чоловічої статі. Змагання в номінації Груповий Стант-мікс проводяться у двох вікових категоріях: юніори та дорослі

*Номінація Партнерський Стант.* У програмах цієї номінації бере участь пара спортсменів (юнак і дівчина), які виконують константи з одиночною базою за вибором, але відповідно до правил. Змагання в номінації Партнерський Стант проводяться тільки в одній віковій категорії - дорослі.

Вік заявлених запасних повинен відповідати вимогам цих правил по даної вікової категорії. Якщо команда хоче використовувати своїх зовнішніх споттерів, то вони повинні бути внесені в заявку і відзначені, як "споттери".

### **Музичний супровід**

Комплексні наукові дослідження та численні історичні свідчення підтверджують, що танці, пісні та звукове інтонування з'явилося набагато раніше, ніж мова. Це дає підстави припустити, що власне музика була первісною мовою людства.

Музика вносить позитивну релаксацію під час занять фізичної культури, дає змогу провести навчальну "інтеграцію", яка є запорукою розвитку стійкої, довготривалої загартованості. Вона є основою того, що нейтралізує, пом'якшує промислові й транспортні шуми сучасних мегаполісів, тому її успішно можна використовувати з метою зниження



збудження, приведення людини в спокійний стан, та підвищення емоційного настрою.

Програми Чер і Чер-данс супроводжуються довільними музичними композиціями за вибором команд залежно від стилю програми. В одній програмі використовується музика різних стилів, гармонійно переходячи один в одного. При виконанні черів і чанта музика повинна бути зупинена.

Всі команди повинні привезти CD диск з музикою та запасний (страхувальний) CD диск. Музика для кожного виступу повинна знаходитися на початку CD диску. Диски повинні бути підписані. На них має бути вказана назва команди, прізвище тренера і номінація. Не можна записувати на музику голос або слова, щоб домогтися більш гучного звучання черів і чанта. Представник команди повинен заздалегідь підійти до оператора з двома дисками (основним та страхувальним), а так само поставити музику і зупинити її в потрібному місці.

Представник команди повинен знаходитися поряд з оператором протягом усього часу виступу і забрати CD диск відразу після виступу команди. Музичний супровід для змагальної програми має відповідати віковій категорії та номінації. Заборонено використання текстів пісень расистського штабу, сексуального характеру або з вульгарним виконанням.

Якщо виникає збій музики під час виконання програми, то команда в кожному разі продовжує виконувати програму або вона буде знята зі змагань. Якщо збій стався з вини апаратури, то команді буде надано право виступити ще раз.

### **Вихід і відхід. Час на підготовку**

Вихід на майданчик і відхід з неї повинен займати не більше 20 с. Відлік часу виходу команди на майданчик починається з того моменту як перший представник команди людина перетинає кордон змагального майданчика і закінчується коли всі спортсмени завмирають. Після виступу команда повинна якнайшвидше звільнити майданчик.

### **Вимоги до програм**

Майданчик для змагань. Стандартна майданчик для черлідінгу обмежується розміром 12 x 12 метрів. Під час змагань майданчик маркується. Порушення розмірів майданчика (заступи) ведуть до нарахування штрафних - балів.

Початок виступу. Відлік часу починається з моменту початку звучання музики, першого звукової команди або першого руху і закінчується з останньою нотою музики, закінченням чира або коли всі учасники команди зупинилися. Перед початком програми вся команда повинна завмерти.

### **Обов'язкові елементи Чер-програм**

Чер - дорослі в програмі повинні бути виконані базові рухи рук і, як мінімум: 2 види чер-стрибків, 1 стант, 1 піраміда, акробатика, 1 чир, 1 Чанта, 1 чер-данс.

Всі елементи, крім акробатики, Стант і пірамід повинні бути виконані усіма членами команди одночасно або в ріпл. Зовнішні споттери надаються організаторами змагань. Але діючі члени команди повинні самі виконувати ролі обов'язкових внутрішніх споттерів.

Засоби агітації, дозволені в чер-програмах: прапори, таблички, мегафони, банери і помпони. Не допускається використання коштів агітації, які можуть пошкодити змагальне покриття. Програми Чер-данс виконуються як на спеціальному майданчику для Чер-данс (taraflex), так і на паркеті. У програмі обов'язково використовуються помпони. Музика для Чер-данс-програм повинна бути різноманітною. Обов'язковим є умова побудови Чер-данс-програм на основі базових рухів черлідінгу.

### **Обов'язкові елементи Чер-данс-програм**

Чер-данс - дорослі. У програмі повинні бути виконані базові рухи рук і, як мінімум: 1 подвійний пірует, 1 шпагат, 2 види чер-стрибків, 2 ліп-стрибка і 2 види махів. Всі обов'язкові елементи виконуються всіма учасниками команди одночасно або в роздріб. Помпони для учасників команди чоловічої статі використовуються за бажанням. Всі учасники команди повинні бути

одягнені в змагальні костюми. Заборонені: чери, чанта, константи, піраміди, акробатика, засоби агітації (крім помпонів). Капелюхи не рахуються засобом агітації, якщо не знімаються протягом всієї програми.

### **Система вправ черлідінгу в підготовці студентів вищих навчальних закладів**

В останні роки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я студентів ВНЗ. За даними досліджень близько 76% студентів України мають відхилення у стані здоров'я. Однією з причин погіршення стану здоров'я спеціалісти вважають недостатню рухову активність молоді. Відомо, що важливу роль у зміцненні здоров'я відіграє фізична культура, але на жаль сучасні уроки на думку провідних спеціалістів є недостатньо ефективні і не компенсують в повному обсязі дефіцит рухової активності студентів.

Багато студентів страждають серйозними хронічними захворюваннями, які утрудняють процес їх адаптації до фізичних і розумових навантажень, перешкоджають запам'ятовуванню лекційного матеріалу і ефективному навчанню у ВНЗ. Збільшення захворюваності в студентському віці відзначають багато авторів, що займаються вивченням здоров'я молоді, що вчиться.

Виявлено, що зростання захворюваності студентів відбувається на фоні помітного зниження загального рівня фізичного розвитку, що знижує ефективність навчального процесу, а надалі, обмежує їх виробничу і суспільну діяльність. У студентів адаптація до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму, особливо в перші роки вчення. На цьому фоні великого значення набуває пошук шляхів поліпшення стану здоров'я і підвищення фізичної працездатності, збільшення функціональних можливостей організму майбутніх кваліфікованих фахівців. Навчання у ВНЗ відноситься до категорії розумової праці і відрізняється рядом особливостей, визначається процесом навчання, полягає в засвоєнні всезростаючого об'єму навчального матеріалу,

в накопиченні знань і розвитку інтелектуально-емоційної сфери. Структура і умови навчальної діяльності в порівнянні із шкільною ускладнюються: підвищуються інформаційні навантаження, посилюється гіподинамія, ускладнюються міжособові стосунки. В період навчання у ВНЗ студенти піддаються дії ряду як неспецифічних (кліматогеографічних, екологічних), так і специфічних чинників (вікових, фізіологічних і психологічних дій, емоційних перевантажень, малорухливого способу життя). Адаптація до комплексу нових чинників супроводиться значною напругою компенсаторно-приспосованих систем організму. Постійна розумова, фізична і психоемоційна напруга, а також порушення режиму праці, живлення, наявність шкідливих звичок, часто приводять до зриву процесу адаптації і розвитку цілого ряду захворювань у студентів. Період гострої адаптації, доводиться на навчання на 1-2 курсах у ВНЗ. Його тривалість визначається індивідуальними особливостями студентів, що включають здібності, психічні установки, мотивації, матеріальну забезпеченість, і звичайно, здоров'я.

В умовах сучасної гіподинамії значно зростає роль різних форм і видів оздоровчої фізичної культури. Відповідним чином організовані заняття фізичною культурою і спортом сприяють зміні цілого ряду показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей людського організму.

Певною мірою в процесі тренувальних занять оздоровчої спрямованості відбувається формування особливих якостей і психофізичній готовності майбутнього випускника до професійної діяльності.

Сучасна фізична культура повністю виконує соціальні і біологічні функції за оптимізацією фізичного стану студентської молоді, організації здорового способу життя, підготовці до життєвої практики.

Таким чином, пошук нових шляхів щодо організації навчального процесу фізичного виховання є своєчасним і актуальним. Дослідження в галузі фізичного виховання свідчать про стійку тенденцію зниження рівня рухової активності молоді вищих навчальних закладів, яка, на думку

І.В. Степанова, Н.В. Москаленко, І. В. Бакіко, О.Ю. Кібальник, Р. В. Дмитрів, та ін. може призвести до негативних наслідків щодо фізичного здоров'я студентів. Основною причиною даної тенденції автори вказують недостатню ефективність сучасних занять з фізичної культури. Які є одноманітними, не завжди забезпечують можливість вибору форми занять та не достатньо стимулюють цікавість студентів до занять з фізичної культури.

В останні роки ряд науковців значну увагу приділяють розробці нових підходів щодо організації та проведення занять з фізичного виховання (І. П. Масляк, В. П. Романюк, С. І. Марченко, У. С. Шевцов, І. О. Кузьменко, Д. В. Пятницька, Т. М. Бала, І. В. Лавриненко, О. М. Школа). Вони вивчали вплив різними засобами і методами на рівень розвитку окремих рухових здібностей, рівень фізичної підготовленості та ін. в процесі занять фізичної культури. Однак, всі ці дослідження не порушували питання впливу вправ черлідінгу на фізичне здоров'я молоді.

Таким чином, пропонується включити у зміст навчальної програми з фізичного виховання коледжу такий вид спорту, як черлідінг, який, на нашу думку, може сприяти збільшенню рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів перших курсів за рахунок його динамічності, широкого спектру дії та привабливості [1,5,2].

Ще кілька років тому про черлідінг, як про вид спорту, студентська молодь була обізнана досить слабо. Більшість молодих людей бачили черлідерів по телевізору в американських фільмах і асоціювали цей вид діяльності з запаморочливими акробатичними елементами і зухвалою поведінкою. Після проведення кількох першостей вузу та відвідування секції у наших студентів стала формуватися вже зовсім інша точка зору. Раніше, коли секція черліденгу тільки відкрилася, публіка чекала тих же самих кульбітів, виконуваних з вражаючою легкістю і, не отримавши очікуваного видовища, активно критикувала учасниць групи. Але із залученням студентів, які не займаються в секції черлідінгу, для участі в змаганнях - думка різко змінилася. Тепер всім добре відомо, що навіть для самого

простого виступу, де немає акробатики, необхідно багато годин старанно і з самовіддачею працювати як індивідуально, так і в групі. Студенткам з основних груп природно потрібно більше часу на розучування танцювальних вправ, у зв'язку з чим, довелося збільшити тренувальне час для якісного виконання програм на змаганнях.

У нашому вузі щорічно проводяться першості академії з аеробіки та працює секція з черлідінгу тобто найдоступніших видів виступів. При суддівстві використовуються правила. Студентки розробляють програму виступів і підбирають учасників самостійно під керівництвом тренера-викладача. У процесі підготовки, студенткам доводиться активно працювати в команді, що важливо для розвитку власних комунікативних навичок, а також правильно оцінювати можливості учасників групи і підбирати ті елементи, які будуть доступні всім, а не тільки найсильнішим.

Студенти, які займаються у секції черлідінгу, зможуть продовжити вдосконалюватися в обраному виді спорту, а новачки отримають прекрасну можливість оволодіти новими вміннями та навичками.

## ПАУЕРЛІФТІНГ

### Історія розвитку пауерліфтингу

Пауерліфтінг як і армреслінг – молоді види спорту, які мають давню історію. Відомо, що ще з давніх часів



чоловіки демонстрували свою силу в так званій боротьбі “на руках”. Це пов’язано з природнім бажанням людини демонструвати свої фізичні якості. Про боротьбу на руках згадувалось ще в часи стародавньої Русі. Змагалися як князівські воїни, та і звичайний народ. На Запорізькій Січі змагання в силі рук користувались також популярністю, як і гопак. Заохочував до цієї розваги і Петро І. Нездоланним в цих вправах був відомий борець – Підубний І.

В наш час боротьба на руках стала самостійним видом спорту та отримала звучну іноземну назву – армреслінг. З цього виду спорту проводяться змагання міських та державних рівнів.

Армреслінг, пауерліфтінг – вид спорту, який не потребує коштовного інвентарю та обладнання. Для занять необхідно мати стіл та набір навантажень для розвитку сили. Силова підготовка проводиться за методикою бодібілдингу.

Слід зазначити, що головною метою людини, яка вирішила займатися пауерліфтігом та армреслінгом, є гармонійний розвиток свого тіла та зміцнення здоров’я. Тому, хто вирішив займатися цим видом спорту слід відмовитись від шкідливих звичок, налагодити систему харчування та режим дня. Тоді цей цікавий вид спорту принесе користь і як казав відомий фізіолог І.П. Павлов – м’язову радість. Тому нижче надаються засоби розвитку фізичних якостей, які можуть використовуватись в силових видах спорту.

Пауерліфтінг останнім часом завойовує все більше прихильників і не дарма. Окрім видовищного дійства цей вид спорту сприяє розвитку необхідних для життя кожної людини фізичних якостей, таких як сила, спритність, витривалість, тощо, які поєднуються з гармонійним розвитком статури. Для цього в тренувальний процес слід включати навантаження для всіх груп м'язів, чітко дотримуючись вказаних нижче принципів.

Принципи навантаження:

### 1. Прогресивне навантаження.

М'язи будуть збільшуватись тоді, коли вони будуть відчувати перевантаження. З малими навантаженнями м'язи не будуть збільшуватись та змінюватись. Але після того, як вони адаптуються до навантажень, їх збільшення зупиниться, тому необхідно примусити їх скорочуватись в такому режимі, до якого вони не звикли. Головним чинником тут є збільшення тренувальних навантажень. Безумовно, нарощування навантажень повинно бути поступовим. Дуже різке збільшення ваги не дає змоги виконати вправу технічно правильно.

### 2. Повторення.

Повтором називається один повний цикл рухів при виконанні вправи, відповідно-скорочення м'язів, за яким іде їх розтягування. Серією називається група повторів.

Зараз відомо, що кращих результатів досягають спортсмени, які виконують вправи з навантаженням яке відповідає 70-75 % максимальної робочої ваги. Коли спортсмен працює з такою вагою, то він розуміє, що йому доступне виконання вправ наступними серіями:

Від 8 до 12 повторів для м'язів верхньої частини тіла;

Від 12-16 повторів для м'язів ніг;

Безумовно, ці цифри порівняльні. Інколи, відповідно до режиму тренувань корисно працювати з меншою вагою та робити більшу кількість повторів, та навпаки, в залежності від відповідних завдань.

### 3. "Робота на відказ"



“Робота на відказ – тренування до максимальної втоми. Це означає, що спортсмен продовжує серію до того часу, коли він вже буде не в змозі виконати повтор без невеликого відпочинку. Що є чинником відказу? Безумовно, це збільшення стомлення. Чому воно виникає? Тому, що при скороченні м’язів виникає процес окислення, який можна порівняти з процесом горіння, коли вигорають калорії (виникає тепло при виконанні вправ). Для окислення необхідна енергія (в м’язах це АТФ) та кисень. Коли енергії не вистачає, м’язи не можуть скорочуватись до того часу, доки не відновлять свої сили.

Іншим обмежуючим фактором може стати накопичення інших продуктів, виникаючих в результаті вивільнення енергії під час м’язових скорочень. Відчуття болі при виконанні інтенсивних навантажень може бути викликано збільшенням кількості молочної кислоти в різних частинах тіла, на які йде навантаження. Тоді необхідно робити перерву на відпочинок. За цей період організм виводить молочну кислоту і можна продовжити тренування.

Аеробні вправи (тобто вправи за участю кисню) - вправи циклічного характеру, де в м’язи поступає достатньо крові та кисневі. Наприклад, під час бігу, чи занять аеробікою. Силове тренування є навантаженням анаеробним, тобто без участі кисню, тому м’язи втомлюються. Але коли спортсмен працює на “відказ” всі м’язи не вступають в роботу одночасно. Після стомлення “робочих м’язів” починають працювати інші. Тобто робота на відказ є необхідним чинником того, щоб почали працювати всі доступні частини працюючих м’язів.

#### 4. Серії.

В основній тренувальній програмі рекомендується виконувати по чотири серії вправ з навантаженнями. Для того, щоб:

1. Включити в роботу всі м’язові групи. Коли спортсмен буде виконувати більше серій, то навантаження може бути досить великим, що може привести до перетренування.

2. Виконання чотирьох серій вправ, при загальній кількості дванадцяти серій на окремі частини тіла, для крупних м'язів та двадцяти серій в програмі інтенсивного тренування дозволяє робити достатньо різноманітних вправ для кожної частини тіла.

#### 5. Діапазон рухів.

В більшості випадків при заняттях з навантаженнями необхідно робити вправи з повним діапазоном рухів. При цьому слід стежити, щоб м'язи розтягувались на повну амплітуду. Це єдиний засіб стимулювати всю сукупність м'язових волокон.

#### 6. Розминка.

Коли виникає питання про розминку, більшість тих, що займаються не мають уяви про те, в чому її суть. Єдине, що відомо в цьому напрямку, це те, що м'язи розігріваються. Але як це відбувається?

В м'язах йде процес окислення. В результаті чого виділяється тепло, тому, коли на м'язи йде інтенсивне навантаження, температура цієї ділянки тіла збільшується, збільшується також здатність м'язів до максимальних скорочень. Розминка також збільшує приток свіжої, насиченої киснем крові, підвищує кров'яний тиск та збільшує частоту серцевих скорочень.

Таким чином, в організмі виникає максимальний запас кисню, що дає змогу нейтралізувати побічні продукти з робочих м'язів. І головне – правильна розминка допомагає захистити організм від травм.

### **Перетренування та відновлення сил**

Чим більше навантаження йде на організм, тим більше часу необхідно спортсмену для відпочинку та відновлення після тренування. Відпочинок та відновлення сил мають велике значення, тому що фактичний розвиток та адаптація організму йде саме в цей період.

Перетренування виникає тоді, коли на м'язи йде велике навантаження і спортсмен не дає змоги їм відновитись. В період інтенсивних тренувань в м'язах виникає деяка кількість мікротравм, йде накопичення молочної кислоти та зменшується кількість глікогену.

Організму потрібен час для відновлення хімічного балансу. Різні м'язи відновлюються після виконання вправ з різною швидкістю. Першими відновлюються біцепси. Останніми відновлюються м'язи попереку, чи як їх ще називають “поперекового” відділу. Для їх відновлення необхідно біля ста годин. В більшості випадків для відновлення м'язів достатньо 48 годин. Тобто через два дні можна знову розробляти цю групу м'язів.

В процесі росту тренованості м'язи відновлюються швидше.

#### 6. Відпочинок між серіями.

Коли спортсмен тренується дуже інтенсивно, мається імовірність перевтомити серцево-судинну систему перш ніж м'язи встигнуть “накачатись”. Дуже повільний темп теж не притакує. Коли спортсмен відпочиває п'ять хвилин між серіями, частота серцевих скорочень зменшується, м'язи не “накачуються”. Інтенсивність практично падає до нуля.

Найбільш ефективно утримувати паузи між серіями на протязі однієї хвилини. В першу хвилину після вправ з навантаженнями відновлюється 72% сили, а за три хвилини відновлюється майже вся сила без додаткового відпочинку. Тому не можна дозволяти собі довго відпочивати.

#### 7. Вправи на розтягування м'язів.

Вправи на розтягування м'язів роблять тренування більш безпечним. Коли виконуються вправи з великою вагою м'язи дуже легко розтягнути. Тому, коли на початку тренування виконуються вправи на розтягування м'язів, тіло пристосовується до важких навантажень значно краще.

#### 8. Соматотип (склад тіла).

Є багато класифікації складу тіла людини (соматотипів). Найбільш доцільно в нашому випадку розподіляти людей за наступними соматичними типами:

- Ектоморфний-тип. Характеризується коротким тулубом, довгими руками та ногами. Жирові відкладення не значні, вузька грудна клітина та плечі, м'язи тонкі та довгі.

- Мезоморфний тип – широка грудна клітина, довгий тулуб, щільна м'язова статура: велика мускульна сила.

- Ендоморфний тип – м'яка мускулатура, колообразне обличчя, коротка шия, широкі стегна, значна кількість жирових відкладень.

Безумовно мало людей належать до виключно якогось типу, тому будемо розглядатись домінуючий соматотип.

Для типового екторморфа головною метою є набрати вагу. Тому їм рекомендується :

1. Включати в тренування багато інтенсивних силових вправ для нарощування м'язової маси. В програму слід включати більшу кількість повторів (6-8 після хорошої розминки).

2. Тренуватись треба інтенсивно, таким чином, щоб була зарахована кожна серія. Таким чином, тренування буде коротким та якісним (від 14 до 16 серій на кожну частину тіла).

3. Приділяти більше уваги своєму харчуванню. Калорійність порівняльно зі звичним меню повинна бути збільшена.

Для мезоморфів рекомендується:

1. Робити акцент на якісному деталізованому тренуванні з ізоляцією окремих м'язових груп.

2. Мезоморфи швидко набирають вагу, тому їм не варто турбуватись про перетренування. Стандартне тренування для них – 16-20 серій на одну частину тіла.

3. Харчування – збалансована дієта з великою кількістю білків.

Для ендоморфів рекомендується:

1. Збільшений об'єм швидкісних навантажень (не менш ніж 10-12 з роботою на “відказування” ).

2. Аеробні вправи.

3. Низькокалорійна дієта.

9. Організація тренувань.

Для основних тренувань рекомендується наступний розподіл навантажень:

Перший рівень – кожна частина тіла тренується два рази на тиждень  
Триденний розподіл (три рази на тиждень тренується все тіло). Тренування проходять шість разів на тиждень.

Другий рівень – кожна частина тіла тренується три рази на тиждень, тренування всього тіла – два рази на тиждень.

Приклад програми тренувань для першого рівня:

Тренування 1 (понеділок) – грудні м'язи, спина;

Тренування 2 (вівторок) – плечовий пояс, біцепси, трицепси, передпліччя;

Тренування 3 (середа) – стегна, гомілки, нижня частина спини;

Тренування 1 (четвер) – груди, спина;

Тренування 2 (п'ятниця) – плечовий пояс. Біцепси та трицепси;

Тренування 3 (субота) – стегна, гомілки, нижня частина спини.

Щоденно тренуються м'язи черевного пресу

Приклад програми вправ для другого рівня:

Тренування 1 (понеділок) – грудні м'язи, спина, стегна, гомілки.

Тренування 2 (вівторок) – плечовий пояс, нижня частина спини, біцепси, трицепси, передпліччя.

Тренування 1 (середа) – грудні м'язи, спина, стегна, гомілки

Тренування 2 (четвер) – плечовий пояс, нижня частина спини, біцепси, трицепси, передпліччя.

Тренування 1 (п'ятниця) – грудні м'язи, спина, стегна, гомілки.

Тренування 2 (субота) – плечовий пояс, нижня частина спини, біцепси, трицепси, передпліччя.

Щоденно тренуються м'язи черевного пресу.

*Тренування 1* (понеділок, середа, п'ятниця):

### **Жим лежачи зі штангою**

Жим штанги на похиленій дошці

Пуловери з штангою

М'язи спини:

Підтягування (максимальна кількість разів)

Тяга штанги в нахилі

Силове тренування

Станова тяга ( 3 серії по 10, 6, та 4 повтори, до повної втоми)

Стегна:

Присіди з штангою

Випади з штангою

Згинання ніг в колінах на тренажері

Гомілки:

Підйоми на тренажері для гомілкових м'язів (5 серій по 15 повторів)

М'язи черевного пресу:

Згинання тулуба – 5 серій по 25 повторів

*Тренування 2 (вівторок, четвер, субота):*

Плечовий пояс

Жим штанги стоячи

### **Розведення рук з гантелями в сторони**

Силове тренування

Висока тяга штанги широким хватом (3 серії по 10, 6, та 4 повторення, до повної втоми).

Швунги-жим штанги з допомогою ніг (3 серії по 6, 4, 2 повторення до повної втоми)

Нижня частина спини (силове тренування)

Тяга штанги стоячи (3 серії по 10, 6, та 4 повторення, до повної втоми)

Нахили з штангою на плечах (3 серії по 10, 6, 4 повторення до повної втоми)

Біцепси та трицепси

Згинання рук з штангою стоячи

Згинання рук з гантелями стоячи

Жим штанги лежачі вузьким хватом  
Розгинання руки з гантеллю з-за голови  
М'язи черевного пресу  
Згинання тулуба - 5 серії по 25 повторень

### Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова / Н. М. Амосов. – Киев: “Здоровья”, 2005. – 820 с.
2. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев: “Здоровья”, 1989. – 209 с.
3. Гудзь П. З. Восстановительные процессы в мышцах при тренировках с большими физическими нагрузками // Система восстановительных средств в спорте: Матер. Всесоюзн. конфер. / П. З. Гудзь. – М., 1973. – С.7-9.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев. “Олимпийская література”, 1997. – 583 с.
5. Зациорский В. М. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений /Теория и практика физической культуры / В. М. Зациорский, В. П. Дилин. – 1969. – №6. – С. 23-27.
6. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М., 2005. –789 с.

Л. К. Грищенко, Д. В. Пятницька

## РУХЛИВІ ІГРИ

### Історія виникнення рухливих ігор

Гра - історично сформоване суспільне явище. Ігрова діяльність дуже різноманітна: дитячі ігри з іграшками, настільні, хороводні, рухливі та спортивні гри. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного й загального соціального виховання, засобом спорту.



Гра як елемент культури розвивається з усією культурою суспільства, задовольняючи різні потреби людей: у розвазі, у відпочинку, у розвитку духовних і фізичних сил.

Виникнення гри в суспільстві органічно пов'язано із становленням і розвитком суспільної свідомості. Як одну з форм вияву суспільної свідомості, що відбиває уклад життя на найбільш ранньому ступені розвитку суспільства, можна розглядати образні дії: наслідування справжньому полюванню, танець під примітивну музику. На цьому етапі гра й образні дії ще не розмежовувались.

З поділом суспільства на класи виникали й відмінності у використанні ігор для виховання дітей гноблених класів населення і панівних. У народному побуті створювались ігри, які, переходячи з покоління в покоління змінювались, набували нових якостей. Народ створював ігри, в яких органічно поєднувались простота, емоційність і великий простір для всебічного вияву фізичних сил і творчих здібностей.

З давніх часів ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їх життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята античної Греції, які відзначалися своїм активним, діяльно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. е.) характерні широта і масовість свят, що знайшли найповніше втілення у



св'ятах Діоніса, Деметри, Афіни та інших давньогрецьких богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, тому що міфологія була також відображенням реального життя людей.

Вершиною давньогрецьких ігор-свят і своєрідним спортивним театром стали знамениті Олімпійські ігри, що проходили у місті Олімпії один раз на чотири роки. На час проведення Олімпійських ігор припинялися війни і встановлювалося перемир'я. Однак, як і у всіх народів, ігри поступово втрачають свою першооснову і виділяються в самостійну сферу діяльності людини, і тому пізніше вони майже завжди лиш опосередковано пов'язані з тією чи іншою порою року.

Перші записи народних ігор на Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До того часу вони протягом віків передавалися з покоління в покоління усно. Корінням своїм народні ігри, хороводи, веснянки сягають, звичайно, у глибоку давнину. В обрядових та святкових іграх знаходили своє відображення господарські роботи, поетичне ставлення до природи. Відповідними жестами, рухами учасники гри ілюстрували або імітували трудові процеси – сіяння проса, льону, маку тощо. Протягом віків народні ігри шліфувалися, народжувалися нові засоби виразності, у них з'являлися елементи театралізації, які найчастіше використовувалися під час проведення традиційних свят. Під час народних ігор учасники виступали в масках або просто фарбували обличчя. В разі потреби наклеювали бороду, вуса з клоччя або кожушини. В іграх завжди знаходили відображення ідеологія, виховання, рівень культури і досягнення науки.

### **Основні поняття про рухливі ігри**

Ігрова діяльність не тільки елемент культури, вона є корисним засобом виховання дітей і підлітків. Вона завжди цілеспрямована й характеризується багатогранністю цільових настанов і мотивованих дій. Ігрова діяльність має багато загального із працею, особливо в дитячому віці, але в процесі гри людина не створює матеріальних цінностей для задоволення життєвих потреб. Гра - дуже емоційна діяльність, тому вона являє велику цінність

у виховній роботі з дітьми й молоддю. Серед великої розмаїтості ігор широко поширені в дітей і підлітків рухливі ігри. Характерною рисою рухливих ігор є яскраво виражена роль рухів у змісті гри (перегонів, стрибків, метань, кидків, передач і ловлі м'яча, опорів і ін.). Ці рухові дії мотивовані її сюжетом (темою, ідеєю). Вони спрямовані на подолання різних труднощів, перешкод, поставлених на шляху досягнення мети гри.

Серед ігор розрізняють рухливі ігри й спортивні ігри.

Рухливі ігри являють собою свідому ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої самими граючими. Досягнення мети вимагає від граючих активних рухових дій, виконання яких залежить від творчості й ініціативи самих граючих (швидко добігти до цілі, влучити, кинути в ціль, швидко й спритно наздогнати «супротивника» або втекти від нього й т.п.).

Рухові дії встановлюються правилами гри, виконання яких вимагає від граючого відповідного ініціативного поведження в межах установлених правил. Правила визначають характер перешкод і труднощів у грі на шляху досягнення мети. Від складності й кількості правил залежить і сама складність гри.

Рухливі ігри не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Правила в них змінюються самими учасниками й керівниками залежно від умов, у яких ігри проводяться. У них немає точно встановленого числа граючих, точного розміру майданчика, також змінюється й інвентар (булави або кеглі, волейбольний або гумовий м'яч, маленькі м'ячі або мішечки з піском, гімнастична або проста палиця і т.п.).

**Спортивні ігри - вищий щабель рухливих ігор.** Правила в них строго регламентовані, вони вимагають спеціальних майданчиків і обладнання. Характерним для спортивних ігор є складна техніка рухів і певна тактика поведження в процесі гри. Це вимагає від учасників спеціальної підготовки, тренування. Кожна спортивна гра розрахована на точно встановлену кількість граючих, певний майданчик, інвентар.

У деяких спортивних іграх необхідна спеціалізація окремих граючих (нападаючі, захисники, воротарі й ін.). Спортивні ігри вимагають спеціального суддівства відповідно до незмінних правил тієї або іншої гри. У деяких спортивних іграх правила трохи відрізняються залежно від складу учасників (школярі або дорослі, чоловіки або жінки). Спортивні ігри є видом спорту. По них проводяться змагання різного рангу. У підсумку змагань по спортивних іграх кращим гравцям присуджуються спортивні розряди й звання. Деякі ігри (наприклад, «Городки», «Волейбол» і ін.), залежно від способів їхньої організації, в одних випадках носять характер рухливих (елементарних) ігор, в інших проводяться як ігри спортивні. Наприклад, при випадковому зборі учасників (у будинках відпочинку, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку) вони носять характер рухливих ігор.

Рухливі ігри використовуються як засіб загального фізичного виховання дітей та молоді. Рухливі ігри можуть бути індивідуальними (одиначними), які найчастіше організують самі діти (гра в м'яч, зі скакалкою, в «класики», серсо й ін.). Вони можуть бути використані й педагогами-вихователями, і вожатими з метою організації дозвілля, активного відпочинку (на перервах, на подовженому дні й в інших випадках). Особливе педагогічне значення мають колективні (групові) рухливі ігри, в яких беруть участь групи граючих, класи, спортивні секції.

Всім колективним рухливим іграм притаманний змагальний елемент (кожний за себе або кожний за свій колектив), а також взаємодопомога, взаємовиручка в інтересах досягнення встановленої мети. Характерним для колективних ігор є мінлива ситуація в грі, яка вимагає від граючих швидкості реакції. Тому в процесі гри часто міняються взаємовідносини: кожен прагне створити для себе або для свого колективу найбільш вигідне, відносно «супротивника» положення.

По рухливих іграх проводяться змагання. Їх можна проводити по окремих іграх, завдання в яких повинні відповідати фізичним можливостям учнів приблизно одного віку, однорідних класів. Але педагогічно цінніше

проводити змагання з комплексу рухливих ігор, у які включаються різні ігри, які сприяють вихованню різних фізичних якостей і навичок. У змаганнях з комплексу рухливих ігор можуть брати участь діти різного віку, молодь і дорослі, але завдання в іграх у них повинні бути різними.

Ця варіативність змагань по рухливих іграх значно відрізняє їх від змагань по спортивних іграх, де потрібні строго регламентовані правила й умови. Кожна рухлива гра має свій зміст, форму (побудову) і методичні особливості.

**Зміст** рухливої гри становлять: сюжет (образний або умовний задум, план гри), правила й рухові дії, що входять у гру для досягнення мети.

**Форма** рухливої гри - організація дій учасників, яка надає можливість широкого вибору способів досягнення поставленої мети. В одних іграх учасники діють індивідуально або групами, домагаючись свого особистого інтересу, в інших - колективно, відстоюючи інтереси свого колективу, своєї команди. Також різні шиккування граючих для гри (у розтіч, у коло, у шеренгу). Форма гри пов'язана зі змістом і обумовлюється їм.

Методичні особливості гри залежати від її змісту та форми. Методичним особливостям рухливих ігор властиві:

- 1) образність;
- 2) самостійність дій з метою досягнення мети, яка обмежується правилами;
- 3) творча ініціативність у діях відповідно до правил;
- 4) виконання окремих ролей у грі, відповідно до її сюжету, що встановлює певні взаємини в колективі учасників гри;
- 5) раптовість, мінливість ситуації в грі, що вимагає від граючої швидкості реакції, ініціативи;
- 6) елементи змагань у грі, які вимагають повної мобілізації сил і підвищують емоційність гри;
- 7) боротьба протилежних інтересів під час ігрових «конфліктів», що створює високий емоційний тонус.

Рухливі ігри є не тільки засобом, але й методом фізичного виховання. Поняття ігрового методу у вихованні відбиває методичні особливості гри, тобто ті, що відрізняють її в методичному відношенні від інших методів виховання (елемент змагань, сюжетність, образність, різноманітні способи досягнення мети, відносна самостійність дій). Ігровий метод використовується головним чином для комплексного вдосконалення рухів в ускладнених варіативних умовах.

Рухливі ігри як засіб фізичного виховання й ігрового методу сприяють вихованню й удосконаленню фізичних якостей. Крім того, у рухливих іграх удосконалюються й закріплюються природні рухи й окремі навички й уміння, придбані на заняттях гімнастикою, легкою атлетикою, лижним, ковзанярським і іншим видами спорту.

У педагогічній практиці використовуються два основних види рухливих ігор:

**1. *Ігри вільні, творчі*** в які учасники самі намічають план гри й самі здійснюють намічену мету. У дітей дошкільного й молодшого шкільного віку вони бувають найчастіше сюжетними, коли ролі розподіляються залежно від сюжету, тому психологи називають їх рольовими. Вони можуть бути одиночними й груповими.

**2. *Організовані рухливі ігри із установленими (тими хто грає) правилами, які*** вимагають керівництва ними дорослими керівниками або самими дітьми-організаторами.

Вони дуже різноманітні по змісту й по складності:

1) прості, некомандні рухливі ігри, у яких кожний учасник, дотримуючи правил, бореться тільки за себе. Вся ігрова діяльність у них спрямована на особисте вдосконалення, на досягнення особистої переваги над іншими в спритності, влучності, силі, швидкості й інших якостях. У цих іграх головного значення набуває особиста ініціатива й уміння доцільно використовувати свої особисті якості, рухові можливості;

2) більш складні, перехідні до командних рухливі ігри, у яких граючі відстоюють свій інтерес у першу чергу, але іноді, по особистому бажанню, допомагають товаришам, виручаючи їх, допомагають їм урятуватися від нападаючих у грі («Квачі-Давай руку»). Іноді граючий може вступити в тимчасове співробітництво з іншими гравцями для досягнення мети. У деяких іграх таке співробітництво навіть передбачається правилами («Білі ведмеді», «Карасі й щука»);

3) командні рухливі ігри, у яких граючі становлять окремі колективи - команди. Вони характеризуються спільною діяльністю команд, спрямованої на досягнення загальних цілей, підпорядкуванням особистих інтересів інтересам своєї команди. Від дій кожного гравця залежить удача всієї команди. У командних іграх необхідно погоджувати свої дії з діями своїх товаришів. Часто в командних іграх для координування дій і загального керівництва грою з'являється необхідність виділення із середовища граючих капітанів команд, керівництво ситуацією якого є обов'язковим для всіх.

4) Деякі з командних ігор мають напівспортивний характер: вони більш складні по техніці рухів, тактиці гри й проводяться за певними правилами. У деяких іграх потрібна спеціалізація ролей. Такі ігри в деяких збірниках ще називають іграми з елементами спортивних ігор (піонербол або міні-волейбол, міні-баскетбол та ін.).

### **Класифікація рухливих ігор**

Широке застосування рухливих ігор у педагогічній роботі вимагає спеціального відбору ігор для рішення різних педагогічних завдань із урахуванням видів роботи. Для цього створюються робочі класифікації ігор, подібних по певних ознаках.

Ігри можна розподілити:

➤ По складності змісту: від найпростіших до більш складних (напівспортивних).

➤ За віком дітей з урахуванням вікових особливостей (ігри для дітей 6-9, 10-12, 13-15 років). Ця ж ознака використана й у програмі по фізичній культурі для загальноосвітніх шкіл (ігри для 1- 3-х, 4- 9-х класів).

➤ По видах рухів, що переважно входять в ігри (ігри з елементами загальнорозвивальних вправ, ігри з бігом, ігри зі стрибками у висоту, у довжину з місця й з розбігу, ігри з метанням у рухливу й нерухливу ціль, ігри з кидком і ловлею м'яча, ігри з пересуванням па лижах, ігри з пересуванням на ковзанах, ігри на воді).

➤ По фізичних якостях, які проявляються в грі (ігри, що переважно сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, швидкості, гнучкості). Найчастіше ці якості проявляються в сполученні. Розподіл ігор по видах рухів і по фізичним якостям використовується головним чином у всіх формах занять по фізичному вихованню.

➤ Ігри, підготовчі до окремих видів спорту. Використання рухливих ігор з метою закріплення й удосконалення окремих елементів техніки й тактики, виховання фізичних якостей, необхідних для того або іншого виду спорту.

➤ Залежно від взаємин граючих:

1) ігри, у яких гравці не вступають безпосередньо в зіткнення з “супротивником”

2) ігри з обмеженим зіткненням з “супротивником”

3) ігри з безпосередньою боротьбою “суперників”.

Деякі педагоги, розподіляючи ігри за принципом взаємодії граючих, ділили їх на “прості”, у яких кожен переслідує ціль без відношення до інших, і “складні”, з поділом граючих на групи, команди, у яких кожен підтримує інтереси своєї команди.

Групуються ігри й по інших різних ознаках, що сприяє більш правильному відбору їх у різних випадках роботи:

1) за формою організації (ігри на уроці, на перерві, на святі й ін.)

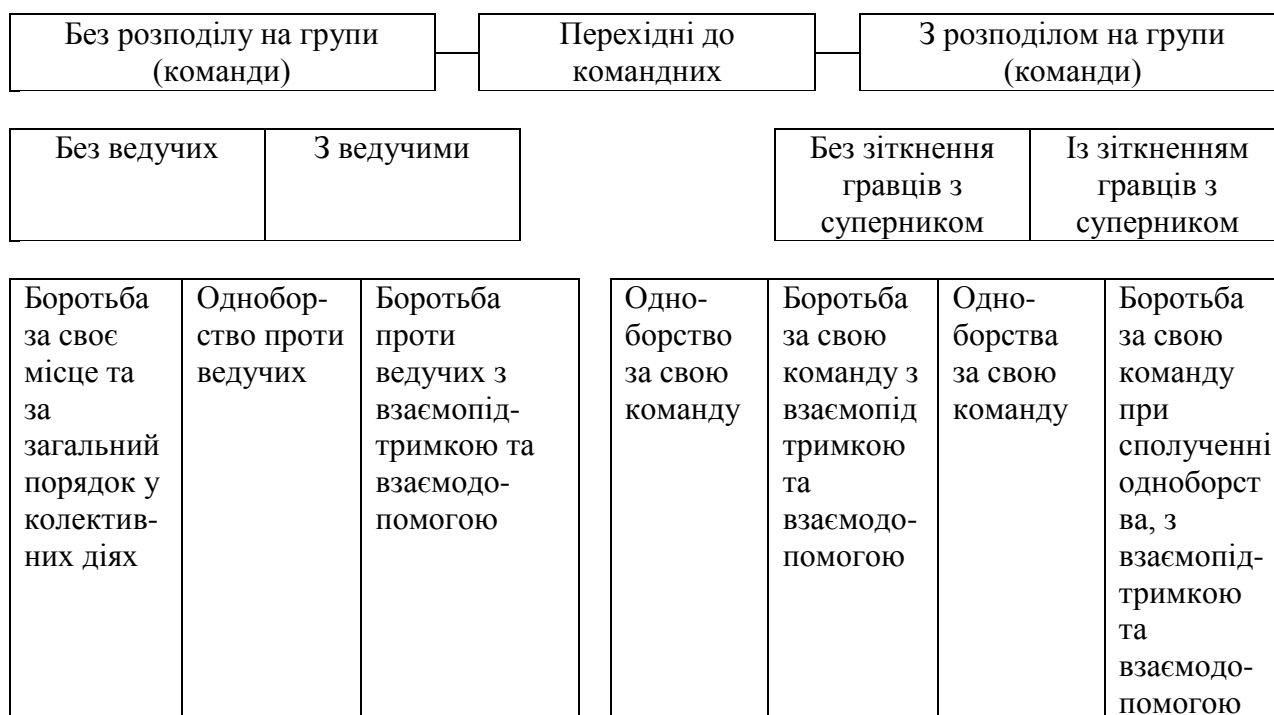
2) по характеру моторної щільності (ігри з великою, середньою рухливістю й малорухомі ігри)

3) з урахуванням сезону й місця роботи (ігри літні, зимові, у приміщенні, на відкритому повітрі, на сніговій площадці, на кризі).

Для більш детального розподілу ігор з метою рішення поставлених педагогічних завдань у різних умовах роботи враховується цілий ряд ознак одночасно.

Основні з них: вік і підготовленість дітей, підлітків, види рухів, що входять у гру, прояв переважно тих або інших морально-вольових і фізичних якостей у даній грі, принцип взаємовідносин граючих у грі.

### Умовна схема класифікації рухливих ігор





## **Значення рухливих ігор**

### ***Оздоровче значення***

Головним змістом рухливих ігор є різноманітні рухи й дії граючих. При правильному керівництві ними, вони впливають благотворно на серцево-судинну, м'язову, дихальну й інші системи організму.

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, включають у різноманітну динамічну роботу різні великі й дрібні м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на відкритому повітрі й узимку і влітку, тому що при русі на відкритому повітрі значно підсилюється обмін речовин зі збільшенням припливу кисню, що благотворно відбивається на всьому організмі.

Під впливом фізичних вправ, застосованих в іграх, активізуються всі сторони обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язова робота стимулює функції залоз внутрішньої секреції.

Таке сприятливе гігієнічне й оздоровче значення можуть мати рухливі ігри тільки при правильній постановці занять із урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості учнів.

Необхідно враховувати, що рухливі ігри обмежують можливість точного дозування навантаження, тому що немає можливості заздалегідь передбачити дії кожного учасника. Постійно мінливі ситуації в грі, висока емоційність взаємодії виключають можливість програмувати зміст вправ в окремих учасників і точно регулювати навантаження по величині й спрямованості. Тому необхідно стежити за тим, щоб фізичні навантаження були оптимальними. При систематичних заняттях іграми можна застосовувати інтенсивні навантаження для того, щоб організм дітей поступово до них пристосовувався.

Ігри повинні впливати благотворно на нервову систему учнів. Це досягається шляхом оптимальних навантажень, а також такою організацією гри, яка викликала б у граючих позитивні емоції. Погана організація гри, яка

веде до негативних емоцій, порушує нормальний хід нервових процесів, з'являються стреси, які шкодить здоров'ю.

Правила в рухливих іграх сприяють упорядкуванню взаємодій учасників, усувають зайве збудження. Чітке об'єктивне суддівство, відповідно до правил гри, викликає в гравців позитивні емоції.

Рухливі ігри при регулярному їхньому застосуванні допомагають виробленню динамічних стереотипів нервових процесів, що полегшує виконання рухів, робить їх більш ощадливими.

Ігри на відкритому повітрі в літній і зимовий час (з урахуванням погоди) сприяють загартовуванню дітей.

У зв'язку з потоком інформації, що підсилюється в наш час, збільшенням часу на навчальні заняття, скороченням дій, що вимагають м'язових зусиль, зниженням рухової активності, у підростаючого покоління спостерігається гіподинамія.

Широке використання рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, тому що компенсує дефіцит рухової активності.

Рухливі ігри можуть бути активним відпочинком після тривалої розумової діяльності. Із цією метою їх застосовують на перервах у школі, після закінчення уроків на площадці під час прогулянки (при продовженому дні), удома після приходу зі школи й по закінченні готування уроків.

У молодших класах школи бажано проводити ігри у вигляді фізкультпауз під час уроку, тому що дітям 6-8 років бути в напрузі протягом 40-45 хв, особливо на останніх уроках навчального дня, дуже важко. Коротка рухлива гра з дітьми в класі за партами перемикає роботу нервових центрів, дає можливість відпочити (загальмувати збуджені нервові центри) і активізувати м'язову діяльність.

При відставанні фізичного розвитку в дітей, необхідно використовувати рухливі ігри, які сприяють оздоровленню організму, підвищують загальний рівень фізичного розвитку.

Рухливі ігри застосовуються й у спеціальних лікувальних цілях при відновленні здоров'я хворих дітей у стаціонарах і санаторіях. Цьому сприяє функціональний і емоційний підйом, що виникає в дітей у процесі ігор.

### **Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять з рухливих ігор**

Особливі гігієнічні вимоги слід пред'являти до місць проведення занять фізичними вправами й іграми. Це повинні бути сухі ділянки із ґрунтом.

Закриті спортивні спорудження забезпечуються природним світлом не тільки влітку, але й узимку. Необхідна наявність гардеробу, роздягальні й душових. Підлога в спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найкраще відповідають підлоги палубного типу з дерев'яних брусків. Для стін і стелі використовують досить повітропроникні матеріали. До 4,5-5,5 м у висоту стіни фарбують олійною фарбою, а вище, включаючи стелю – клейовий розчин світлого тону. Середня температура в спортивному залі 15-16 С°, відносна вологість 30-60%. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт природнього освітлення не менш 1,5%, світловий коефіцієнт – 1,4-1,5, штучне висвітлення – 100 лк.

Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримувати наступних гігієнічних правил:

1) По можливості займатися на повітрі; при заняттях у приміщенні попередньо добре провітрити його або залишити вікна (кватирку) відкритими.

2) Приступати до фізичних вправ і іграм не раніше ніж через 0,5 годин після їжі й закінчувати не пізніше ніж за 0,5 години до їжі.

3) Стежити щоб діти не перевтомлювалися: тривалість занять фізичними вправами й іграми обмежувати для дітей 20-50 хв, для підлітків – 40-60 хв. Вправи й гри з більшим фізичним навантаженням чергувати з більш легкими й робити короточасні (1-3 хв) перерви для відпочинку.

4) Під час фізичних вправ і ігор одягати, дітей легше. Узимку стежити щоб дитина не залишалася довго без руху на морозі (між іграми й вправами допустимо відпочинок протягом 1-1,5 хв).

5) Стежити, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або після них.

6) У літню пору при температурі 25 °С не слід включати в заняття ігри з напруженими фізичними вправами.

7) Відразу після фізичних вправ і ігор необхідно рекомендувати дітям не сідати, а походити 1-2 хв, щоб привести у відносно спокійний стан їх організм. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8) Особливу увагу слід приділяти добору різноманітних загально-розвиваючих вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми сприятливим удосконалюванню функцій нервової системи, що поліпшують координацію рухів, їх точність і економічність.

### **Освітнє значення**

Гра є першою діяльністю, якій належить велика роль у формуванні особистості.

В іграх діти відтворюють накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють свою уяву про події, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності.

Педагоги відзначають велике освітнє значення рухливих ігор у підготовці підростаючого покоління до життя, оскільки дитина розвивається в грі.

Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

У руках педагога, ігри сприяють всебічному розвитку дитини. Вони розширюють коло його уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, вміння аналізувати, співвідносити й узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки зі спостережуваних явищ у навколишнім середовищі. Зміст гри повинен давати правильне уявлення про навколишнє життя.

Освітнє значення мають ігри, близькі за руховою структурою окремим видам спорту (спортивним іграм, легкій атлетиці, гімнастиці, боротьбі, плаванню й ін.). Такі ігри спрямовані на вдосконалення й закріплення розучених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того або іншого виду спорту.

У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові й тимчасові відносини й швидко й правильно реагувати на сформовану ситуацію в часто мінливій обстановці в грі.

У рухливих іграх дуже важливо виховувати правильний стереотип рухів, тому що потім його важко буде виправляти.

Велике освітнє значення мають рухливі ігри, проведені на місцевості в літніх і зимових умовах: у дитячих закладах оздоровлення і відпочинку, у походах, на екскурсіях.

Ігри на місцевості сприяють утворенню навичок, необхідних туристові, розвідникові, слідопитові.

Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячами, мішечками, паличками, прапорцями) підвищують шкірно-тактильну й м'язово-рухову чутливість, сприяють удосконаленню рухової функції рук і пальців, що особливо необхідно для дітей дошкільного віку й школярів молодших класів.

Велике освітнє значення має знайомство учнів з народними іграми в нашій багатонаціональній країні. Вони знайомлять дітей з національною культурою різних народів, з їхніми обрядами й звичаями.

Аналіз народних рухливих ігор показує, що й зараз вони навіть у тій кількості в якій збереглися, здатні забезпечувати розвиток усіх необхідних якостей, удосконалювати всі види рухів, які виділяються у фізичному вихованні (біг, стрибки, метання в ціль і на дальність, підняття ваги і т.д.). Однак, на відміну від звичайних вправ, кожна гра - це не набір рухів, а цілісна діяльність, своєрідна модель життя, поведінки людини. Так, наприклад, у простій грі "Квач" ми не тільки удосконалюємо техніку бігу, але й розвиваємо швидкість, координацію, виховуємо чесність, сміливість,

взаємодопомогу. Народні ігри комплексно впливають на різні координаційні уміння, їх можна використовувати при закріпленні набутих умінь, особливо на фоні емоційного збудження.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, того хто підраховує бали, судді, помічника судді, організатора гри й ін.). Це сприяє розвитку в них організаторських навичок і знань.

Змагання з рухливих ігор знайомлять учасників із правилами й організацією змагань. Ці знання й навички допомагають дітям самостійно проводити змагання.

Освітня сторона гри буде на належній висоті, якщо педагог, вихователь, вожатий будуть звертати на неї увагу.

### **Виховне значення**

Велике значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Причому в рухливих іграх фізичні якості розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагає від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали).

Постійно, обстановка яка змінюється у грі, яка вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє вихованню спритності.

Ігри зі швидкісно-силовою спрямованістю виховують силу.

Ігри із частими повтореннями напружених рухів, з безперервною руховою діяльністю, зв'язано зі значною витратою сил і енергії, розвивають витривалість.

Ігри, пов'язані із частою зміною напрямки рухів, сприяють вихованню гнучкості.

Дуже велике значення рухливих ігор у моральному вихованні дитини. Рухлива гра носить колективний характер, у зв'язку із чим привчає дітей до діяльності в колективі. Ігри розвивають у дітей почуття взаємодопомоги, солідарності й відповідальності за дії один одного. Беручи участь у колективній грі, гравець повинен жертвувати своїми інтересами заради

інтересів команди: віддати м'яч товаришеві, що перебуває в кращому положенні, намагатися виручити того хто в “полоні” і т.п.

Почуття солідарності й дружби виховуються в іграх поступово. У дітей дошкільного й молодшого шкільного віку, в іграх потрібно тільки узгодження своїх дій з діями інших гравців. Пізніше з'являються ігри із взаємодопомогою, допомогою іншим гравцям. І, нарешті, з'являються ігри де свої інтереси стоять на другому плані після інтересів свого колективу, своєї команди.

У грі властиві протидії одного гравця іншому, одної команди іншій. У зв'язку із цим перед граючими виникають найрізноманітніші завдання, які вимагають своєчасного дозволу. Для цього необхідно в найкоротший строк оцінити обстановку, яка створилася, вибрати правильну дію й виконати її. У силу цього ігри допомагають самопізнанню.

Конкретні взаємовідношення між граючими визначають не тільки загальний характер змагальної боротьби, взаємного співробітництва, психологічної злагодженості, але й особливості виконання багатьох ігрових дій, інтенсивність і загальні розміри зусиль, гостроту деяких переживань.

Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, умінню «взяти себе в руки» після сильного збудження, стримувати свої егоїстичні пориви.

Рухливі ігри сприяють і художньому вихованню дітей. Перші прояви художньої творчості в дітей приймають форму гри. В іграх дітей, особливо дошкільного й молодшого шкільного віку, велике місце займає творча уява: проста палиця може бути й конем, і велосипедом, і рушницею, і шаблею й т.п. Уява розвивається й у рольових іграх, і в організованих рухливих іграх із сюжетним змістом. Ігри, які відображають навколишню дійсність, побудовані на зображенні в дитячому розумінні ролей окремих персонажів, розігруванні подій з розподілом ролей, у виконання яких діти вносять свою творчу уяву. У процесі таких ігор творча уява розвивається й удосконалюється. Вони сприяють розвитку відчуттів і сприйняття,

привчають сприймати навколишні предмети і явища у всіх їхніх взаємозв'язках, доставляють дітям нові враження й знання про навколишній світ, привчають до спостережливості, а також до логічного мислення.

Організовані ігри з музичним супроводом розвивають у дітей музикальність. Педагоги використовують ігровий метод у музичному вихованні дітей: гра з рухом під музику сприяє кращому засвоєнню характеру й форми музики.

У хороводних і музичних іграх дитина проявляє свої перші танцювальні здібності.

У грі дитина виявляє всі свої особисті якості. Виявлення індивідуальних особливостей у процесі гри допомагає краще пізнати кожну дитину й впливати на розвиток її у потрібному нам напрямку.

Жодна діяльність так яскраво й всебічно не розкриває характерні риси особистості школяра, як гра. Захоплена грою, дитина виявляє всі сторони свого характеру. Часто замкнута у класі дитина зовсім по-іншому проявляє себе в грі. Все це вкрай важливо для правильного індивідуального підходу до дітей. Рухливі ігри сприяють удосконаленню тих якостей і навичок, які необхідні для здачі норм Державного тестування.

### **Гра як засіб фізичного виховання**

Перед загальноосвітньою школою поставлено відповідальне завдання – прищепити учням необхідні знання і навички з фізичної культури і на цій основі забезпечити їх всебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я. Дуже важливо, щоб на уроках широко використовувався багатий арсенал методів і прийомів навчання рухових дій залежно від вікових особливостей дітей. Здійсненню цього завдання сприяє застосування на уроках фізичної культури та в позакласній спортивно–масовій роботі рухливих ігор.

Діти здатні брати участь у різноманітних рухливих іграх, що пов'язані із стрибками, бігом, метанням і вимагають великих напружень, проте в початковій школі вони швидко відчувають стомлення. Це потребує



обережного і кваліфікованого підходу до підбору рухливих ігор і фізичного навантаження.

Під час ігрової діяльності у дітей створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприйняття, уточнення певних понять, творчої фантазії та пам'яті.

Таким чином, треба завжди пам'ятати, що рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вчитель обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями школярів, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

Гра є однією з специфічних форм свідомої рухової діяльності людини. Гра відображає навколишню дійсність, яка оточує людину. Ігри завжди використовувалися з метою виховання підростаючого покоління. Граючись, діти вчаться розуміти життя і пізнавати взаємовідношення людей між собою. Позитивний вплив ігор на виховання школярів є всебічним. Рухливі ігри мають велике оздоровче, освітнє і виховне значення.

Рухливі ігри сприяють розвитку в учнів таких життєво важливих рухових якостей, як швидкість, спритність, витривалість та ін.

Чітке і швидке виконання рухів, яскраве оформлення спортивного інвентарю та обладнання, погодженість дій під час гри, особливо коли вона проводиться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають їх помічати красоту рухів.

Застосування рухливих ігор у різних ланках сучасної системи фізичного виховання:

- Ранкова гімнастика – рухлива гра.
- Фізкультурні хвилинки – ігри.
- Рухливі гри на уроках фізкультури.
- Рухливі перерви.
- Спортивний час у групах подовженого дня.
- Ігри та розваги – змагання.

- Ігри у позашкільних спортивно-оздоровчих закладах.

### **Народні українські ігри**

В Україні щиро вірили, що є такі боги, які правлять світом, і особливо шанували тих, від кого сподівались добра та щастя. Прихід весни зустрічали веснянками (гаївками), в яких тісно поєднувались хорові пісні з іграми й танцями. Поворот Сонця з літа на осінь знаменувало свято Івана Купала – день “великого очищення вогнем”. Ігри присвячувались Матері – Землі, богу – Перуну, який посилає грім і блискавку, богу сонця – Ярилі. Уславлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу й таким чином забезпечити собі достаток і благополуччя.

Із часом обрядові дійства наших предків утратили своє ритуальне значення й від них лишились тільки молодіжні та дитячі забави. Будь-які зібрання дорослих і дітей супроводжувались ігровою діяльністю, найбільш поширеними різновидами якої були біг, стрибки, стрільба з лука, кулачні бої, метання спису, а жінки та діти водили хороводи. Участь у грі дозволяла людині відійти від проблем повсякдення, запобігала виникненню сумніву й недовіри до своїх сил.

Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, тільки їх рухлива основа залишається незмінною. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання учнів. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, групові, ігри-естафети, ігри-забави, ігри-змагання тощо. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дітей, всіляко заохочували їх до рухів. “Як дитина бігає і грається, так їй здоров’я усміхається”, - стверджує прислів’я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте й розвивається. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості та доступні дітям різного віку. Вони є універсальним засобом у

фізичному вихованні молоді. Народні ігри мають оздоровче, освітнє, виховне значення.

Оздоровче: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я. Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює м'язи, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Освітнє: формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості - швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість; дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо.

Виховне: виховують моральні та вольові якості дітей; любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Останнім часом активно відроджуються культурні цінності нашого народу, які донедавна були забуті та викорінені зі свідомості українців. Одним із таких культурних надбань є народна гра, яка відображає характер, темперамент, почуття, побут, звичаї українців.

Народні рухливі ігри - неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. У результаті життя й побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувалися самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом людей багатьох поколінь. У них як у дзеркалі відображаються звичаї нашого народу, їх побут й уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та розвиває фізичні й моральні якості. Важко переоцінити значення ігор і забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого й інтелектуально розвиненого майбутнього члена суспільства.

Завдяки народним іграм можна виховувати в учнів всі ті властивості, котрі ми шануємо в людей і котрі нам би хотілось прищепити учням різними оповіданнями, бесідами та навчанням. Граючись, дитина зосереджує увагу, а це вже є початком виховання сильної волі. Захоплена грою дитина загартовується в терпінні, бо ніколи не скаржиться на біль, якщо впаде чи вдариться ненароком. Від такого болю за інших обставин вона би пролила чимало сліз.

Граючись, дитина легко схоплює, розуміє та запам'ятовує гру, а ці якості, постійно розвиваючись, у свою чергу полегшують виконання складніших завдань. На жаль, за роки існування Радянського Союзу багато народних ігор було розгублено й забуто. Особливе занепокоєння нині викликає відсутність у більшості юнацтва усвідомлення себе як частини свого народу, співвіднесення своєї діяльності з інтересами нації. Зарядити справі може створення такої системи освіти, яка би виховувала національно свідомих громадян України.

Дослідження науковців переконливо доводять, що дитина повинна перебувати під постійним виховним впливом матеріальної та духовної культури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів, виявлення етнопедагогічних особливостей. Тому система освіти загалом і процес фізичного виховання зокрема мусять бути саме національними. З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження у практику елементів народної фізичної культури, які мають виховну, розвивальну культурну цінність.

Народна фізична культура включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склались як наслідок непрофесійної діяльності з метою фізичного, психічного та фізіологічного впливу на розвиток людини, адекватного пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи. У цьому плані слід указати на педагогічну значущість народних ігор, основні

компоненти яких (зміст, форма, методичні особливості) роблять їх одним з ефективних засобів, що можуть застосовуватись у всіх ланках системи фізичного виховання.

Гра - це не просто забава, у ній мудрість народу. “У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості”, - казав великий український педагог В. Сухомлинський. Тому нам усім треба по крупинці зібрати цей безцінний скарб, щоб разом скласти веселу азбуку дитинства. Гра формує наш характер. Яким би багатим не було все наступне життя, спогади дитинства та ігри з ровесниками не можна порівняти ні з чим.

Усі ми так чи інакше повертаємось у дитячі роки, намагаємось відновити моральні джерела для іншого життя. І найбільш яскравим спогадом при цьому впливають народні ігри, яких ми навчаємо наших дітей. Але іноді можна спостерігати зовсім іншу картину. Навіть там, де є гарний, обладнаний майданчик, часто ніхто не грається. У чому ж причина? Не може бути й думки, щоб діти не любили бавитись. Існують дві причини: діти або не мають часу, або не знають жодної народної гри й через це позбавлені радості, яку б відчували від ігор, якби їх знали. Ці причини - тяжкий докір вихователя, батькам, учителям. Дитина мусить мати час на ігри, а справа їх поширення цілком знаходиться в руках вчителів, вихователів, батьків: це їхній обов'язок, яким не можна нехтувати.

### **Добір українських народних ігор для фізичного виховання**

Гра доволі рано входить у життя дітей. Діти будь-якого віку знайдуть собі гру до смаку. Але не можна абсолютно, раз і назавжди, установити постійні схеми, але в загальних рисах треба добре обдумати, яку саме гру можна проводити з дітьми того чи іншого віку, маючи на увазі дитячу психіку, що з роками змінюється, як і самі захоплення й бажання дитини.

Народні ігри поділяють на групи: насамперед це сезонно-обрядові ігри типу “Кривий танець”, “Горішок”, “Подоляночка”. У давні часи такі ігри проводились у певні пори року, у дні календарних свят і супроводжувались обрядовими піснями та хороводами. Деякі з них починались магічними

звертаннями-закликами до сил природи, птахів. У побутових народних іграх відображено працю українського народу (землеробство, тваринництво, ковальство, мисливство, рибальство): “Гуси”, “Нема пана вдома”, “Коваль”. Ігри, де діти повинні ловити один одного (“Піжмурки”, “Латка”, “Квач”) - безсюжетні ігри, в яких удосконалюються навички швидкого бігу. Серед народних ігор можна також виділити ігри-забави та ігри-атракціони. Вони мають естафетний характер з елементами змагань: стрибки на одній нозі, закидання м'ячів у рухому ціль, перетягування канату, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів (бублика, цукерки) зубами – “Перетягування бука”, “Пес”, ігри комічного характеру “Ледачий Гриць”, сюди ж можна віднести гойдання на гойдалках, катання на саморобних каруселях, лазіння по гладенькому стовпу, ліплення снігової баби тощо. Народні ігри також поділяються на сюжетні та безсюжетні, великої, середньої та малої рухливості (за ступенем фізичного навантаження). Ігри з ходьбою, бігом, лазінням (за ознакою руху, що переважає).

Так, наприклад, народні ігри розподіляються на рухливі ігри та забави зі співом, приказками, примовками, ігри з предметами, рухливі ігри та забави зі співом, приказками, примовками, ігри з предметами, рухливі ігри та забави на розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості тощо).

Обдумуючи, які ігри запропонувати дітям, слід урахувувати природні умови. Скажімо, гуляючи в лузі, доречно пограти в ‘Гусей’, ‘Віночок’, ‘Подояночку’; біля водойми – у ‘Міст’, ‘Качок і рибалок’, ‘У річку гоп’; у лісі – у ‘Грибок’ ‘Горішок’ тощо.

### **Організація і методика проведення рухливих ігор**

#### **Підго**

#### **товка до проведення гри**

#### **Вибір гри**

*Вибір гри* насамперед залежить від завдання, поставленого перед уроком. Визначаючи його, керівник враховує вікові особливості дітей, їхній розвиток, фізичну підготовленість, кількість дітей і умови проведення гри. У

рухливих іграх може брати участь від 3 до 30 гравців. В умовах самостійного проведення, найчастіше використовуються ігри, розраховані на 3-10 учасників. Вони звичайно організуються дітьми самостійно у дворах та на майданчиках. На заняттях, проведених під керівництвом педагога, вожатого, вихователя (на уроках, на зборах класу, на заняттях у дитячих закладах оздоровлення і відпочинку, у спортивній школі), проводяться рухливі ігри, розраховані, як правило, на 20-40 учасників. На святах, вечорах при масовому скупченні дітей можна використовувати масові рухливі ігри, розраховані на 100- 300 учасників.

При виборі гри треба враховувати форму занять (урок, перерва, заняття класу, свято, прогулянка). На уроці й перерві час обмежений; завдання й зміст ігор на перерві інші, чим на уроці; на святі використовуються головним чином масові ігри й атракціони, у яких можуть брати участь діти різного віку й різної підготовленості.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, у яких гравці беруть участь по черзі. У великому залі або на майданчику можна проводити ігри з бігом урозтіч, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор. Під час прогулянок і екскурсій за місто проводяться ігри на місцевості. Узимку на майданчику проводяться зимові ігри на лижах, на ковзанах, на санях, ігри з будівлями зі снігу.

При проведенні ігор на повітрі необхідно враховувати стан погоди (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, то всі учасники повинні діяти активно. Треба уникати ігор, у яких діти вимушені довго стояти й чекати своєї черги. У жарку погоду краще використовувати малорухомі ігри, у яких учасники виконують ігрове завдання по черзі.

Вибір гри залежить також від наявності посібників, атрибутів і інвентарю. Через відсутність відповідного інвентарю й невдалої його заміни гра може припинитися.

Керівник використовує ігри із програми по фізичній культурі, збірників, цікаві ігри, в які грають діти, нові варіанти ігор самостійної й колективної творчості дітей і керівника. Творчо перероблені ігри приймають нові форми, часто більше ефективні у виховному відношенні для даного контингенту дітей.

У зв'язку з великим інтересом дітей до спорту було створено багато ігор з елементами спортивних ігор і інших видів спорту. Це дозволило школярам молодшого й середнього віку в доступній для них формі залучатися до різних видів спорту: хокею (“Шайбу в коло”), баскетболу (“Боротьба за м'яч”, “М'яч капітанові”), волейболу (“Міні-волейбол”).

Необхідно широко популяризувати національні ігри, які мають виховне значення. Це сприяє дружбі між дітьми різних національностей, знайомить їх з особливостями культури й побуту різних народів.

### **Підготовка місця для гри**

Для проведення ігор на повітрі треба зняти дерен (якщо потрібна точна розмітка й рівна площадка) або підібрати рівний зелений майданчик (особливо для дітей молодшого шкільного віку). Майданчик найкраще робити прямокутної форми, шириною не менш 8 м і довжиною не менш 12 м. На відстані 2м від поля рекомендується поставити кілька стільців. Бажано, щоб навколо літнього майданчика були дерева, чагарники.

Узимку майданчик для ігор треба очистити від снігу, утрамбувати й оточити сніжним валом або крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах. Для окремих ігор варто посипати майданчик піском. Можна підготувати постійні місця для деяких ігор, у які діти люблять грати самостійно.

При проведенні ігор у приміщенні треба передбачити, щоб у приміщенні не було сторонніх предметів, які заважають рухам граючих. Якщо ігри проводяться в спортивному залі, бажано снаряди (бруси, поперечина, кінь, козел) забрати в підсобне приміщення. Якщо снаряди не можна забрати із залу, треба поставити їх у короткої стіни й відгородити лавами, сіткою й



іншими м'якими предметами. Шибки й лампи варто закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити й протерти підлогу вологою ганчіркою.

Перед проведенням ігор на місцевості керівник зобов'язаний заздалегідь добре ознайомитися з місцевістю й намітити умовні або постійні границі для гри. Коли недалеко від майданчика є дорога, його треба відгородити огорожею, щоб діти не вибігали на дорогу. Велике значення мають зелені насадження, які захищають майданчик від вітру і куряви, збагачують повітря киснем, дають тінь, а також при певному розташуванні вони можуть служити орієнтирами, які показують границі майданчика.

Місця для ігор підготовляють студенти разом з керівником.

### **Підготовка інвентарю до ігор**

Для проведення рухливих ігор потрібні прапорці, кольорові пов'язки або жилетки, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки й т.п. Бажано, щоб інвентар був барвистим, яскравим, помітним у грі (це особливо важливо для молодших школярів). За розміром й вагою інвентар повинен відповідати силам граючих. Кількість інвентарю необхідно передбачити заздалегідь. Інвентар бажано зберігати поруч із місцем проведення ігор. Важливо стежити за його санітарним станом і регулярно упорядковувати. У виховних цілях корисно залучати дітей до зберігання та лагодження інвентарю. Для ігор на галявинах, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і т.п. Інвентар розподіляється між учасниками або розставляється тільки після пояснення гри. Це роблять самі діти, а керівник спостерігає за тим, щоб вони виконували завдання швидко, точно, організовано.

### **Розмітка майданчика**

Для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати його, посипати піском, яскравою фарбою розмітити постійні лінії оскільки учням, захопленим грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Нескладну розмітку можна зробити одночасно з розповіддю

змісту гри або ж до її початку, а при розповіді лише вказувати на відзначені границі.

Узимку ділянку потрібно очистити від снігу, утрамбувати, огородити сніговим валом, зробити снігові фігури та гірки.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують кеглі, прапорці, конуси. Узимку лінії розмічають темним порошком (синькою, золою та ін.). Щоб запобігти травмам, особливо в іграх з бігом і ловінням, лінії проводять на відстані 2 – 2.5 м від стін, парканів та інших предметів. Особливо це важливо в іграх з перебіжками, у яких більша група учасників забігає одночасно за кордон “будинків”.

### **Попередній аналіз гри**

Керівник зобов'язаний, готуючись до проведення гри, попередньо продумати весь процес гри й передбачати, які моменти її можуть викликати азарт, нечесне поводження граючих, падіння інтересу, щоб заздалегідь продумати, як запобігти цим небажаним явищам.

Керівник, який добре знає дітей, попередньо намічає, кому із граючих бути капітаном, першим ведучим, яку роль відвести найменш організованим дітям, як зацікавити грою слабких і пасивних гравців.

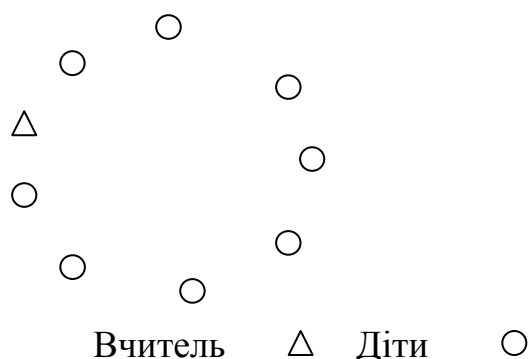
Для проведення деяких ігор він заздалегідь намічає помічників з учасників, визначає їхні функції й, якщо потрібно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники заздалегідь ознайомлюються із правилами гри й місцем її проведення.

Важливо, щоб обстановка сприяла правильному процесу гри, розвитку дитячої творчості, прищеплюванню організаторських здібностей, гарному засвоєнню правил, товариському поводженню в грі, прояву своїх індивідуальних здібностей, умінню боротися за інтереси колективу.

### **Розміщення граючих і місце керівника при поясненні гри**

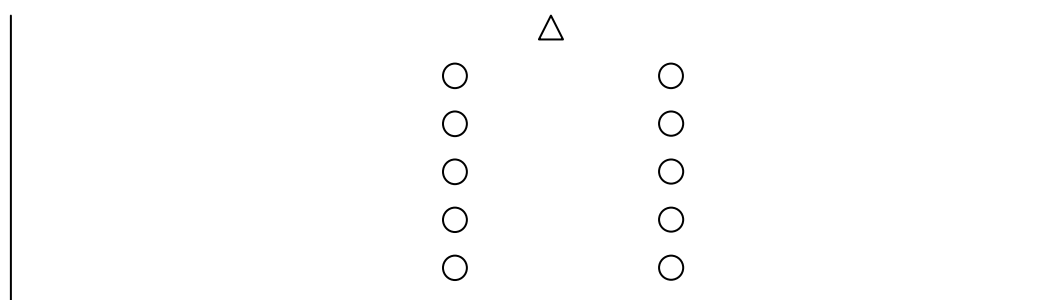
Перш ніж пояснити гру, необхідно так розставити учасників, щоб вони добре бачили керівника й чули його розповідь. Найкраще вишикувати

граючих у вихідне положення, з якого вони почнуть гру. Якщо для початку гри учасники стають у коло, керівник для пояснення гри перебуває між граючими.

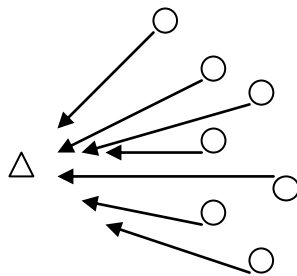


Не можна ставати в центр кола, тому що тоді половина граючих виявиться за спиною керівника.

Якщо гравці розділені на дві команди й вишикувані одна проти іншої на великій відстані (“Квач маршем”, ‘Два табори’, “Виклик”), то для пояснення треба зблизити команди, а потім відвести їх на границі “будинків”. У цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між граючими в середині майданчика в бічній границі й звертається то до однієї, то до іншої команди.



Якщо гра починається з руху врозтіч (типу ‘Квача’), то можна вишикувати граючих у шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати біля себе, але так, щоб всі добре бачили й чули керівника.



При поясненні гри не можна ставити дітей обличчям до сонця (вони будуть погано бачити керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно й відволікатися). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому випадку обличчям до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їхню поведінку.

### **Пояснення гри**

Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, керівник зобов'язаний ясно уявити собі всю гру.

Розповідь повинна бути короткою: тривале пояснення може негативно позначитися на сприйнятті гри. Виняток становлять ігри в молодших класах, які можна пояснити в казковій, захоплюючій формі.

Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Рекомендується дотримуватися наступного плану розповіді:

- 1) назва гри;
- 2) роль граючого і їхнього місце розташування;
- 3) хід гри;
- 4) мета;
- 5) правила.

Розповідаючи зміст гри, вчитель, безумовно, торкнеться правил, але наприкінці розповіді на них необхідно зупинитися ще раз, щоб діти краще їх запам'ятали.

Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру треба спокійним голосом, іноді підвищуючи або знижуючи його, щоб звернути увагу учнів на той або інший момент змісту.

У розповіді не слід вживати складних термінів, Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати.

Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним (деякі моменти гри роз'яснюються жестами й окремими рухами) або повним (відтворюються найбільш складні моменти гри самим керівником або учнями).

При поясненні треба враховувати настрій учнів. Помітивши, що їхня увага ослабнула, керівник повинен скоротити пояснення або позжавити його. Якщо після розповіді учасники задають питання, треба відповідати на них голосно, звертаючись при цьому до всіх граючих.

Зміст гри докладно пояснюється тільки тоді, коли учні грають у дану гру вперше. При повтореннях гри варто тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила й прийоми. Для поновлення правил гри - найкраще залучати самих учнів.

### **Розподіл на команди**

Розподіл на команди виконується різними способами.

Гравці розподіляються на команди вчителем в тих випадках, коли потрібно щоб команди були рівні по силах. Цей спосіб використовують при проведенні складних рухливих і спортивних ігор з учнями старших класів. При такому способі граючі активної участі в розподілі команд не приймають.

Можна розподіляти граючих на команди шляхом розрахунку: шикують у шеренгу, розраховують на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі - іншу. Таким же способом можна розділити й на 3-4 команди. Це найбільш швидкий спосіб, їм найчастіше користуються на уроках фізичної культури. Але при даному способі поділу на команди сили не завжди рівні. Можна розділити граючих на команди шляхом фігурного марширування або розрахунку колони, яка рухається. У кожному ряді

повинно бути стільки людей, скільки потрібно команд для гри. Склад команд при цьому способі буває випадковим і часто не рівним по силах.

Два останніх способи зручні для ігор, які проводяться на уроках, тому що вони не вимагають багато часу й дозволяють організовано перейти від одного виду вправ до іншого. Застосовується також спосіб поділу команд по змові. Діти вибирають капітанів (командирів), розділившись на пари (приблизно рівні під силу), змовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх по назвах. При такому поділі команди майже завжди рівні по силах. Цей спосіб діти дуже люблять, тому що він сам є своєрідною грою, але його можна застосовувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена часом (в основному в позаурочний час).

Спосіб поділу по призначенню капітанів. Діти вибирають двох капітанів, які по черзі набирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий, і команди по силах складаються рівними. Негативною стороною даного способу є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто приводить до образ і сварок серед граючих. Щоб цього не трапилось, рекомендується не доводити вибір до кінця й розділити останніх шляхом розрахунку. Спосіб по призначенню капітанів варто застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, які добре знають гравців і вміють правильно оцінити їхні сили. Можуть бути й постійні команди, причому не тільки для спортивних ігор, але й для складних рухливих ігор, ігор-естафет, особливо в тих випадках, коли проводяться змагання між класами, школами й навіть містами. Постійний склад команди в “Веселих стартах” і інших іграх, коли треба готувати команди до змагань.

### **Вибір капітанів команд**

В організації командних ігор важливу роль відіграють капітани або командири команд, які відповідають за поведінку всієї команди в цілому й окремих граючих. Капітани - безпосередні помічники керівника. Вони організують і розміщують учасників, розподіляють їх по силах й відповідають за дисципліну гравців у процесі гри. Капітанів вибирають

самі граючі або призначає керівник. Коли граючі самі обирають капітанів, вони привчаються оцінювати один одного по достоїнству й, виражаючи довіру своєму товаришеві, спонукують його до більшої відповідальності. Якщо граючі недостатньо організовані або погано знають один одного, керівник сам призначає капітанів. Іноді він призначає капітанами (у виховних цілях) пасивних гравців або тих що легко збуджуються, нестриманих, сприяючи тим самим вихованню необхідних рис характеру. Капітанів вибирають і призначають звичайно тоді, коли укомплектовані команди. Капітанів вибирають заздалегідь тільки при поділі на команди шляхом вибору й шляхом змови. У постійних командах капітани періодично переобираються.

### **Виділення помічників**

Помічники, обрані керівником, спостерігають за дотриманням правил, рахують результати гри, а також роздають і розставляють інвентар. Помічники - це майбутні організатори гри, тому бажано, щоб цю роль виконували всі учні протягом навчального року або табірної періоду.

Кількість помічників залежить від складності правил і організації гри, кількості граючих і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник повідомляє всім граючим. Залежно від складності гри й виду завдань, які вирішуються у процесі занять, помічників виділяють до шиккування граючих або після оголошення гри й вибору ведучого. Якщо гра вимагає сили й витривалості (наприклад, “Білі ведмеді”), керівник може заздалегідь призначити фізично слабких дітей на роль помічників. Завчасно треба виділити помічників для ігор на місцевості, щоб разом з ними підготуватися до майбутньої гри. Для гри з поділом на команди (наприклад, “Перестрілка”) помічників можна виділити після пояснення гри, з огляду на підготовленість дітей. Привчати дітей до обов'язків помічників рекомендується з 1-го класу. Спочатку їм варто давати прості доручення (наприклад, стежити за тим, щоб граючі не вибігали за межі майданчика, не заступали за ризику до сигналу, не вибігали раніше закінчення речитативу й

т.п.), а потім, поступово ускладнюючи їх, довести помічників до ролі других керівників.

### **Суддівство**

Кожна гра вимагає об'єктивного суддівства. Гра втрачає свою педагогічну цінність, якщо не дотримуватись її правил. Спостерігаючи за виконанням правил, керівник за допомогою педагогічних прийомів керує навчанням і вихованням. Суддя стежить за правильним виконанням прийомів у грі, що сприяє поліпшенню техніки гри й у цілому підвищує інтерес до неї.

Об'єктивне й точне суддівство має особливе значення в іграх з поділом на команди, де яскраво виражені змагання й кожна команда зацікавлена у виграші. Суддя стежить за тим, щоб команди були рівні по кількості, та по силі. Необ'єктивний суддя втрачає довіру, авторитет його падає, гравці перестають із ним рахуватися. Суддя повинен знайти місце, зручне для спостереження, щоб бачити всіх граючих і не заважати їм. У деяких іграх йому доводиться пересуватися по майданчику й спостерігати за гравцями, які переміщаються. Помітивши порушення правил, суддя вчасно й чітко подає сигнал. Він коректно робить зауваження, не вступаючи в суперечки із граючими. Від судді залежить правильне підведення підсумків гри. Правильне суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню в дітей чесності, поваги до судді й правил. Зауваження й роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити по закінченні гри.

### **Закінчення гри**

Тривалість гри залежить від характеру гри, умов занять і складу граючих. Дуже важливо закінчувати гру вчасно. Передчасне закінчення гри небажано так само, як і затягування її.

Тривалість гри залежить від кількості учасників (чим менше їх, тим коротше гра), їхнього віку (діти молодшого шкільного віку не можуть бути довго в напрузі), змісту гри (ігри, які вимагають великої напруги, повинні бути коротшими), від місця проведення, темпу, запропонованого керівником, від досвідченості керівника (у малодосвідченого керівника ігри менш



тривалі) і від інших причин. Керівник повинен визначити момент закінчення гри. Як тільки з'являться перші ознаки стомлення (неуважність, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатній прояв наполегливості в досягненні мети, зниження зацікавленості, хекання в більшості учасників, якщо багато дітей мають червоний колір обличчя), гру варто закінчувати. Гру можна припинити через певний час, заздалегідь установлений керівником перед грою. З огляду на це, учасники відповідно розподіляють свої сили. За 1-3 хв. до закінчення встановленого часу треба попередити учасників.

Перед початком командної гри бажано повідомити учасників, скільки разів її треба повторити.

Якщо гра не має певного закінчення, керівник попереджає про її кінець, наприклад, так: 'Граємо доти, поки не зміниться ведучий', 'Граємо ще 1-2 хвилини' і т.п. Закінчення гри не повинне бути для учасників несподіваним. До цього їх треба підготувати. Непередбачений кінець гри викликає негативну реакцію в дітей.

Тривалість гри залежить також від форми занять. Гра, проведена на уроці фізичної культури, обмежена часом. Якщо ж вона проводиться в позаурочний час, то може бути довшою й у більшій мірі сприяти вихованню в дітей витривалості. Така гра привчає учнів до більш великих напруг.

Керівник зобов'язаний закінчувати гру, коли діти ще не перевтомилися, проявляють до неї інтерес, коли їхні дії повноцінні, емоційні.

### **Підведення підсумків гри**

Визначення результатів гри має велике виховне значення. По закінченню гри керівник повинен оголосити її результати. Для цього він створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає данні в помічників і тих хто рахує бали і голосно повідомляє результати. У жодному разі не можна допускати сперечання гравців із суддею. Рішення судді обов'язково для всіх.

При визначенні результатів гри треба враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання того або іншого завдання, про що учасники повинні

бути попереджені заздалегідь. Повідомляти результат гри треба лаконічно, нікому не роблячи знижок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їхніх дій і вчинків.

## **Рухливі ігри в позаурочний та позашкільний час**

### **Рухливі ігри на перервах**

Рухливі ігри на великих перервах повинні проводитися в кожній школі. Перерви використовуються для розумового відпочинку дітей.

В загальноосвітній школі передбачені такі перерви: тривалість перерви між уроками-10 хв, великої перерви (після другого уроку) - 30 хв; замість однієї великої перерви допускаються після другого й третього уроків перерви по 20 хв кожна. Учитель із перших днів перебування дітей у школі привчає їх до правильного поведіння на перервах і створює необхідні умови для активного відпочинку. Діти повинні добре знати, що можна робити на перервах і чого робити не можна. Для правильного використання перерви учитель повинен опиратися на помічників із класного активу, а в середній школі й на учнів старших класів, які, будучи добре проінструктованими, уміло виконують свої обов'язки. Організованому проведенню перерви повинні всіляко сприяти чергові вчителі. Під час перерви треба забезпечити провітрювання класних кімнат, організувати активний відпочинок, харчування дітей і підготовку їх до чергового уроку.

Бажано, щоб заняття в класах проходили завжди за умови доступу свіжого повітря. Якщо ж таких можливостей нема, то на кожній перерві в кожній класній кімнаті відкриваються фрамуги, кватирки або вікна, при цьому більший ефект дає наскрізне провітрювання. Діти під час перерви повинні бути поза класом. Восени й навесні в гарну погоду школярам краще перебувати на відкритому повітрі, на ігровому або спортивному майданчику, а при поганих природних умовах й у зимовий час - у рекреаційних приміщеннях, які провітрюються під час уроків.

Під час великих перерв бажано, щоб і взимку діти були на відкритому повітрі. Для цього в школі треба організувати видачу та прийом одягу таким

чином, щоб не менш чим за 3 хвилини до початку чергового уроку всі учні були в класах і в спокійній обстановці готувалися до уроків. Чергові під час перерв можуть залишатися в класі, особливо якщо до майбутнього уроку потрібно готувати наочні приладдя. Активний відпочинок учнів на перервах може бути самим різноманітним.

Найкраще, якщо на перервах діти будуть грати, співати хором, декламувати, виконувати різні фізичні вправи. При проведенні перерв на відкритому повітрі восени й навесні з учнями проводяться рухливі ігри, хороводи; діти грають з м'ячами, скакалками, обручами, ходять по колоді і т.д. Узимку діти можуть грати, кидати сніжки на дальність і в ціль, кататися на санках, розчищати сніг на площадці. При проведенні перерв у приміщенні рекомендуються рухливі ігри, хороводи.

До заходів для організованого проведення ігор пред'являються загально педагогічні вимоги: вони повинні відповідати віковим особливостям дітей і не повинні надто стомлювати й збуджувати їх. Основою у виборі ігор, вправ і спортивних розваг повинна бути програма по фізичній культурі. Вибір ігор у значній мірі залежить від місця проведення. На пришкольному майданчику проводяться ігри з великою рухливістю, а в приміщенні - більш спокійні.

а перервах можуть бути проведені наступні ігри: “Карусель”, “Порожнє місце”, “Другий зайвий”, “Вудочка”, “Струмочок”, “М'яч сусідові”, “Зайці в городі”, “Третій зайвий”, “У ведмедя у бору”, “Вовк у рові”, “Шишки”, жолуді, горіхи”, “Білі ведмеді”, “Кіт і миші”, “Гуси-лебеді”, “Совонька”, “Бездомний заєць”, “Колечк”, “Обжени м'яч”, “М'яч середньому”, “Рухлива ціль”, “М'яч у повітрі” і ін.

На перервах діти користуються повною волею вибору ігор і розваг (із числа що рекомендуються). Треба, щоб учні самі включалися в колективні ігри, хороводи та розваги. Тільки в цьому випадку зазначені заходи на перервах є засобом активного відпочинку дітей.

Організоване проведення перерв повинне сприяти зміцненню дисципліни в школі. Щоб чітко й організовано провести перерви, треба

заздалегідь призначити організаторів ігор, чергових по видачі й прийому інвентарю, установити черговість повернення в школу після перерви й т.п.

Підготовка до чергового уроку після перерви зводиться до своєчасного приходу дітей у клас і підготовки до початку, уроку. Щоб уроки починалися вчасно, всі заходи, проведені на перервах, закінчуються за 2-3 хв до дзвінка.

Правильне використання всіх організованих заходів у режимі навчального дня школи, якими є гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки й чітка організація перерв, значно поліпшить навчально-виховну роботу школи й благотворно відіб'ється на здоров'ї, фізичному розвитку й успішності учнів.

### **Ігри на шкільних святах**

*Фізкультурно-спортивні свята* - це заходи, які сприяють розширенню і поглибленню спеціальних знань, задоволенню індивідуальних інтересів, розвитку пізнавальних інтересів, уваги. У процесі гри у школярів розвиваються: спритність, сила, швидкість, витривалість та інші фізичні якості. В процесі гри формуються навички громадської поведінки, зацікавленість у спільних діях, вміння боротися за своє місце в суспільстві, ставитись до своїх вчинків, приховувати переживання, виявляти почуття дружби. Участь у таких заходах привчає до колективної діяльності, розподіляти особисті інтереси з інтересами інших, відповідати за виконання правил гри. В іграх зміцнюється воля, формується характер, такі змагання сприяють залученню дітей до систематичних занять фізичними вправами, засвоювати навчальну програму з фізичної культури.

Спортивні свята, як правило, супроводжуються яскравим емоційним хвилюванням, пов'язаним з виконанням великої кількості різноманітних рухів: бігу, стрибків, метання, опору, боротьбі тощо. Спортивні свята завжди вносяться в календар спортивно-масових заходів.

У процесі проведення свята суворо дотримуються такі основні умови:

- 1) урочистість і святкова атмосфера,
- 2) дотримання традиційних ритуалів відкриття і закінчення змагань,

- 3) залучення всіх бажаючих до участі у святі,
- 4) чітке об'єктивне оцінювання,
- 5) нагородження переможців змагань.

### **Суддівство**

Для обслуговування змагань зі спортивного свята створюють суддівську комісію в складі головного судді, секретаря, суддів з числа викладачів, а також суддів з числа учнів старших класів. Підготовку суддів здійснюють шляхом семінару, що проводять з групою суддів і також судді беруть участь в репетиціях з підготовки команд до змагань. Вони слідкують і допомагають готувати команду. До складу слухачів семінару залучають представників учнів від кожного класу. В період підготовки до свята також проводять інструктаж з членами журі, наголошуючи на що слід звернути особливу увагу під час оцінювання тієї чи іншої складової частини свята. Наприклад, у масовому виконанні «Представлення команди» передусім береться до уваги синхронність рухів, постава, чіткість та якість виконання елементів, зовнішній вигляд учасників та ін.

### **Ігри в групах продовженого дня**

Групи продовженого дня стали на сьогодні важливою формою виховання дітей. Кількість шкіл з групами продовженого дня поповнюються з року в рік як в місті, так і в сільській місцевості. Години, вільні від виконання домашніх завдань, повинні бути заповнені розумно, цікаво, щоб вони були корисні вихованню дітей. Значною мірою це залежить від вихователя групи продовженого дня, його вміння зацікавити дітей, цікавим ділом, дати вихід їхній енергії, надати кожному можливість найбільш повно проявити свої здібності, реалізувати себе. Найбільшу допомогу в цьому вихователю групи продовженого дня може надати гра – постійна і незмінна супутниця дитинства. Роль гри в організації вільного часу учнів підвищується у зв'язку з переходом на навчання дітей з 6 років. Вчитель

повинен знати ігри, володіти методикою їх проведення, вміти підбирати їх відповідно віку дітей для досягнення педагогічних цілей.

Виховне значення гри, її різнобічний вплив на розвиток дитини важко переоцінити. Гра органічне для дитячого віку і за вмілого керівництва з боку дорослих здатна творити дива. Лінивого вона може зробити працелюбним, незнайку – знаючим, неумілого – умільцем. Гра може змінити ставлення дітей до того, що здається їм іноді досить звичайним і нецікавим. Гра допоможе вчителю створити дружний дитячий колектив, підключити до активної діяльності навіть замкнених дітей. В іграх виховується дисципліна, діти привчаються до дотримання правил, справедливості, вмінню контролювати свої вчинки, правильно і об'єктивно оцінювати вчинки інших. Ігри для дітей – важливий засіб самовираження, шанс спробувати свої сили. В іграх вчитель зможе краще розпізнати своїх учнів, їх характер, звички, організаторські здібності, творчі можливості, що дозволить йому знайти найбільш правильні шляхи впливу на кожного з учнів. І що дуже важливо, ігри зближують вчителя з дітьми, допомагають встановити з ним найбільш тісний контакт.

Як показали спеціальні дослідження, 85% часу, коли учні не сплять, вони проводять у сидячому положенні, а це негативно впливає на їх здоров'я. Рухливі ігри – найкращі ліки для дітей від рухливого «голоду» – гіподинамії. У вчителів груп продовженого дня більше можливості навчити дітей багатьом іграм, прищепити любов до них, досягти того, щоб вони твердо увійшли у життя учнів. Для цього створюються необхідні умови, розкладом передбачається спеціальний час. Не слід, звичайно, заняття іграми обмежувати тільки цим часом. Гра повинна органічно увійти у життя кожного учнівського колективу, вміло поєднуватись з іншим. Вона доречна в багатьох випадках. Якщо діти втомилися від занять, їм потрібна розрядка, якщо вони пустують, їх треба заспокоїти. У цих та інших випадках гра може бути незамінним помічником вчителя. Знання ігор необхідно кожному вчителю групи продовженого дня.

На допомогу вчителям у проведенні ігор з дітьми можна залучати старших школярів. З цією метою бажано у школі створити гурток організаторів веселого дозвілля і об'єднати в ньому учнів 5-9 класів. Керівництво гуртком можна доручити кому-небудь із старших школярів, а для занять із дітьми залучати всіх, хто може бути в цьому корисний – вчителів, батьків.

### Література

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ.кул. / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, В.Г.Яковлев. – М.: ФиС, 1974. – 208 с.
2. Геллер Е.М. Игровая направленность как фактор гуманизации детско-юношеского спорта / Геллер Е.М. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 7. – С. 174-175.
3. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: в помощь учителям физ. культуры / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с.
6. Ламкова О.І. 250 рухливих ігор та естафет для школярів / Ламкова, С.В.Дорофєєва. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2005.
7. Накутний І.Д. Ігри в легкій атлетиці / І.Д. Накутний. – К.: Здоровья, 1974. – 144 с.
8. Питомець О.П. Рухливі ігри: навч.-метод.посібник / О.П.Питомець. – К.: Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова, 2007. – 110 с.
9. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов и ссуд физической культуры / И.М.Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климкова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.

10. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних спец. учебных заведений физ. культуры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.

11. Сокирко О.С. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури / О.С. Сокирко, М.М. Чечель., І.Є. Дядечко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2007. – 36 с

12. Рухливі і національні ігри з методикою викладання: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня “бакалавр” напрямів підготовки “Фізичне виховання”, “Здоров’я людини”, “Спорт” / Уклад.: Гальченко Л.В. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 121 с.

13. Яковлев В.Г. Подвижные игры: учеб.пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвящение, 1977. – 143 с.



## БАДМІНТОН

Бадмінтон відноситься до ациклічним складно-координаційним видам спорту. Вона має наступні пункти:

- 1) швидкість руху (дивись швидкісно-силові вправи);
- 2) швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій;
- 3) швидкість мислення;
- 4) збільшення числа ризкованих ударів.

Бадмінтон – гра, яка підходить для людей різного рівня фізичної підготовленості. В неї можна спокійно грати, перекидати волан один одному, також можна активно на спортивному майданчику, з великими фізичними навантаженнями.

Гра бадмінтон позитивно впливає на зір, тому що в ході гри тренуються м'язи, керуючі кришталиком ока. А помірні навантаження при цьому, не упускають втому зору. Довга гра з помірним навантаженням допомагає нормалізувати вагу. Встановлено, що заняття бадмінтоном мають позитивний вплив на всі системи організму і особливо на органи дихання. Ця гра має один недолік – це гра тільки однієї руки, що приводить до однобокого розвитку.

Гра у швидкому темпі робить ряд інших вимог, без яких неможливий успіх у сучасному бадмінтоні: можливість своєчасно переключатися на різні режими роботи; можливість проявляти краще свої якості в напружених ігрових ситуаціях и т.і. Всі ці обставини і визначають структуру фізичних властивостей, необхідних бадмінтонисту. Фізичні якості, грають вирішальну роль в бадмінтон, слід вибрати швидкість у всіх його проявах, гнучкість, спритність, витривалість.

Бадмінтон – гра, не вимагає дорогого устаткування. Обладнати площу для бадмінтона значно легше, ніж для тенісу, так що грати можна в будь-

якому тренажорному залі. Правила прості і не вимагають тривалого вивчення, не складно судити і досить проста техніка, якою можна легко і швидко оволодіти.

### **Історія гри**

Сучасний спортивний бадмінтон походить від Індійської гри «Пуне». З Індії в 1872р. Повернув група офіцерів англійських колоніальних військ, котрі продемонстрували гру з воланом в маєтку Бадмінтон, поблизу Глочестершир.

Цей рік и вважається роком народження спортивної гри в волан, отримав в Англії Назву «бадмінтон».

Існують інші Версії походження цього захоплюючого виду спорту. Деякі певні факти говорять про те, що в волан грали ще дві тисячі років тому в Стародавній Греції, Китаю, Японії, Індії, країнах Африки. В Японії ця гра була відома як «ойбане». У Франції вона була відома як «ж-де-пом» (гра з яблуком). У подібну гру Граля и в Росії, про що свідчать, принти XVIII століття и називається, вона «вічко».

Спочатку гра була популярною в Англії, де були створені клуби любителів бадмінтону. Перший офіційний турнір з бадмінтону проходив протягом березня 1898г. Четвертого квітня 1899г. у Лондоні відбувся перший всеанглійський чемпіонат. Кількість клубів з 1901 по 1911р. збільшилося в десятки разів. Бадмінтон став поширюватися по всій Англії і за її межами.

5 липня 1934 року була створена Міжнародна федерація бадмінтону (ІБФ). Тепер ІБФ об'єднує більш 70 країн. Розвиток бадмінтону в Росії дав Всесвітній фестиваль молоді та студентів у Москві (1957г.).

У 1974 р. Федерація бадмінтону СРСР вийшла до ІБФ, і наших спортсменів почали допускати на міжнародні змагання.

У 1977 р. Перший Чемпіонат світу відбувся у м. Мальм (Швеція).

У 1992 році г. бадмінтон дебютував на Олімпійських іграх у Барселоні. Досягнення російських бадмінтоністів вельми скромні. Це обумовлено

багатьма факторами: слабка матеріально-технічна база, відсутність штатних тренерів, відсутність інвентаря, щоб підготувати до змагань.

### **Місце бадмінтону в системі фізичного виховання студентів**

Масовий розвиток бадмінтону, як вид спорту, допомагає вирішити основне завдання, поставлене перед фізичним движением: досягнення фізичної досконалості студентів зміцнення їх здоров'я, відволікти від шкідливих звичок, вселяти здорових спосіб життя. Заняття бадмінтоном дозволяють різнобічно впливати на організм людини, розвивають силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість в суглобах, сприяють набуттю широкого кола рухових навичок, виховують вольові якості. Діяльність бадмінтоніста сприятливо впливає на його анатомо-фізіологічну структуру. Простота, доступність дають можливість займатися бадмінтоном студентам будь-якої статі, різної фізіологічної підготовки, використовуючи для цього найпростіші майданчика або місцевість. Видовищність, ефективний вплив на організм визначили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в школах, в середніх і вищих навчальних закладах. Широка можливість варіативності навантаження дозволяють використовувати бадмінтон, як реабілітаційне засіб, в різних групах загальної фізичної підготовки.

### **Основні правила**

Бадмінтон - це гра м'ячем з пір'ям (воланом). У грі можуть брати участь двоє (одиначна) або четверо (двійники). Місцем для гри служить рівний майданчик певних розмірів, захищена від вітру. Офіційні змагання та турніри проводять в закритих приміщеннях, з високою стелею (8-10 м).

Гравці, що займають протилежні сторони майданчика, виконують по черзі удари за допомогою ракетки по волану, прагнучи послати його через сітку на бік противника так, щоб там він торкнувся поверхні майданчика чи суперник зробив помилку, надіславши волан в сітку або за межі майданчика (аут).

### **Майданчик для гри**

Майданчик для гри в бадмінтон може бути обладнана на будь-якому рівному місці (рис. 1). Це прямокутник розміром 13,40 x 6,10 м для парної гри і 13,40x5,18 м для одиночної (рис. 1). Сітка ділить майданчик на дві рівні половини. Її зазвичай натягують між двома стійками. Ширина сітки - 76 см. Вона зазвичай зеленого, коричневого або чорного кольору. Щоб крізь неї не пролітав волан, вона рідка. Сітка натягується шнурами, протягнуті через верхній і нижній край, на висоті 155 см від підлоги. Допускається провисання сітки в середині до 152 см. Розмітку ліній виробляють зазвичай білою фарбою. Товщина ліній 4 см.

### **Інвентар та обладнання**

#### **Ракетки**

Існує безліч моделей ракеток, а також безліч фірм їх випускають. Безумовним лідером серед виробників ракеток є фірма YONEX. За статистикою близько 90% всіх професійних гравців у всьому світі грають ракетками цієї фірми.

Всі моделі можна умовно розділити на дві групи: професійні та аматорські. З цього зрозуміло, що професійні - для професійних гравців. Аматорські - для любителів. Чим же вони відрізняються? По-перше, своїми ігровими якостями. По-друге, міцністю, по-третє, масою. І, по-четверте, звичайно ж, ціною.

Міцність ракеток залежить від матеріалу, з якого вони виготовлені і від самої технології виробництва. Майже всі професійні ракетки виготовлені з різних видів графіту. А маторські можуть виготовлятися також з графіту, тільки більш низького рівня якості і з металевих матеріалів (сталь, алюміній). Звичайно, металеві ракетки на злам (наприклад, при ударах ракетки про ракетку) будуть більш міцні. Маса ракеток коливається від 85 до 150 грамів. Це також залежить від матеріалу, з якого вони виготовлені. Майже всі професійні ракетки мають масу приблизно 90-95 грам (без урахування струни і обмотки).

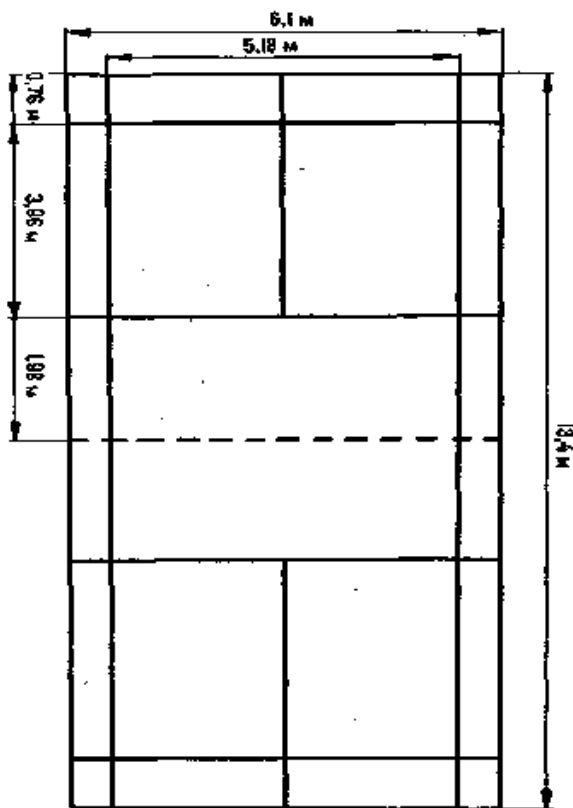


Рис. 1. Майданчик для гри в бадмінтон

Волан може бути пір'яний, синтетичним або комбінованим.

В даний час міжнародні змагання проводяться пір'яними воланами, які мають середню вагу від 4,2 до 5 грам. Більш важкі волани використовуються при грі на відкритому повітрі. Пір'яний волан складається з головки і оперення. Головка виконана з пробки, обтягнутою замшею, і має діаметр 2,5 см, довжина головки 2,5 см. Оперення виконано з махових гусячого пір'я, підібраних відповідним чином. Загальна висота волана 6,4 см. Окружність віночка коливається від 6 до 7 см. Синтетичні волани застосовуються в основному для тренувань та ігор на повітрі.

Одяг бадмінтоніста складається з теніски або футболки, добре вбирає піт, шорт, як для чоловіків, так і для жінок. На ногах взуття типу напівкеди, пом'якшена під п'ятою (на не слизькою подошві), обов'язково шкарпетки.

### **Жеребкування**

Перед початком матчу проводиться жеребкування; сторона, що виграла жеребкування, може:

- подавати або приймати подачу першим;
- почати гру на одній або іншій стороні корту.

Сторона, яка програла жеребкування, потім робить залишився вибір

### **Система рахунку**

Матч повинен гратися на більшість з трьох геймів, за відсутності іншої домовленості.

У всіх парних матчах і одиночних матчах чоловіків гейм виграє сторона, першої набрала 15 очок.

В одиночних матчах жінок гейм виграє сторона, першої набрала 11 очок, крім випадку передбаченого в п.4.4., Якщо «гейм без продовження» або продовжити гейм до 13 очок.

За рахунку «по 14 (« по 10 в жіночих одиночних матчах ») сторона, першої набрала 14 (10) очок.

Грати гейм до 15 (11) очок, тобто «Гейм без продовження».

Продовжити гейм до 17 (13) очок.

Сторона, яка виграла гейм, першої подає в наступному.

Тільки подає сторона може додати очко до свого рахунку.

### **Сміна сторін**

Гравці повинні помінятися сторонами:

- Після закінчення першого гейму;
- Перед початком третього (якщо він потрібен);
- В третьому геймі або матчі з одного гейму, коли ведучий в рахунку досягає «6» в геймі до 11 очок і «8» в геймі до 15 очок.

Якщо момент зміни сторін пропущений, зміна робиться негайно при виявленні цього, і існуючий на цей момент рахунок повинен зберегтися. Помилка, здійснена подає стороною, штрафується втратою подачі. Якщо помилка допущена приймаючою стороною, то подала сторона виграє очко і знову подає волан, але гравець виконує подачу вже з іншого поля подачі. Спочатку і при парному числі очок, подача виконується з правого поля подачі, при непарному - лівого поля. У парній зустрічі на початку кожної

партії сторона, починаючи гру, має тільки одну подачу і виконує її гравець № 1 з правого поля подачі.

При виграші очка партнери подає сторони міняються полями подач. Після втрати першої подачі в партії гравцем № 1 кожна сторона в подальшому отримує право на дві подачі. При цьому гравець № 1 при парній кількості очок подає з правого поля, а при непарному з лівого, гравець № 2 навпаки.

### **Нова спрощена система рахунку**

Зустріч складається з трьох партій до 21-го очка (до 2-х перемог у партіях).

Сторона, яка виграла очко, додає його до свого рахунку. За рахунку «20-20», сторона, яка набрала підряд 2 очки, виграє партію.

За рахунку «29-29», сторона, яка виграла поспіль 30 очко, виграє партію.

Сторона, яка виграла, партію, подає першою в наступній.

### **Інтервали і зміна кінцівки зустрічі**

Коли рахунок досягає 11 очок, гравцям надається 60 секундний перерву. 2-хвилинну перерву надається між кожною партією. У третій партії за рахунку 11 гравці міняються сторонами.

### **Поодинокі зустрічі**

На початку зустрічі і при парному рахунку подача проводиться з правого поля. При непарному рахунку - з лівого.

Якщо гравець, що подає виграє розігрування, то очко додається до його рахунку, його подальша подача проводиться з іншого поля.

Якщо приймаючий гравець виграє розіграш, то очко додається до його рахунку і до нього переходить право виконувати подачу.

### **Парні зустрічі**

Кожна пара має право тільки на одну подачу.

На початку зустрічі і при парному рахунку подача проводиться з правого поля. При непарному рахунку - з лівого.

Якщо подає сторона (пара) виграє розіграш, то очко додається до її рахунку, далі той же самий гравець, що подає виробляє подачу з іншого поля.

Якщо приймаюча сторона (пара) виграє розіграш, то очко додається до її рахунку і до неї переходить право виконати подачу.

Гравець, приймаючої сторони, на подачі якого були втрачені очко і подача, залишається на тому ж полі корту, з якого він подавав.

Гравці пари міняються полями корту тільки при виграші очка на совій подачі.

## **Основи техніки**

### **Спосіб тримання (хватка) ракетки**

Ракетку при грі в бадмінтон можна тримати по-різному, пристосовуючи хватку стосовно різних ударів. Однак в період початкового навчання доцільно тримати універсальним способом. Універсальний спосіб тримання ракетки полягає в наступному:

а) гравець бере ракетку лівої (лівша - правою) рукою і утримує її так, щоб площина обода була розташована перпендикулярно підлозі;

б) грає руку кладе на струни ракетки і проводить рукою по струнах, потім вздовж стрижня до тих пір, поки ребро долоні не впреться в потовщений кінець ручки;

в) тримайте ракетку як - ніби це рука вітатися з вами людини. У цей момент ручка ракетки лежить поперек підстави трьох пальців, а великий палець і мізинець служать для контролю за ракеткою. З цієї основної універсальної хватки за допомогою пальців ракетка може бути перехоплена в іншу хватку для виконання ударів, як відкритої, так і закритої стороною ракетки. Пам'ятайте, що ракетку потрібно тримати легко, не стискаючи пальців. Для зручності пояснення і сприйняття тих чи інших деталей техніки і дій спортсмена в бадмінтоні існує своя термінологія.

Термінологічна система бадмінтону постійно вдосконалюється і оновлюється, відображаючи відбуваються в ньому зміни. При класифікації



ігрових дій використовують поняття зон і половин майданчики, рівнів висоти знаходження волана в момент удару і траєкторій польоту волана (рис. 2).

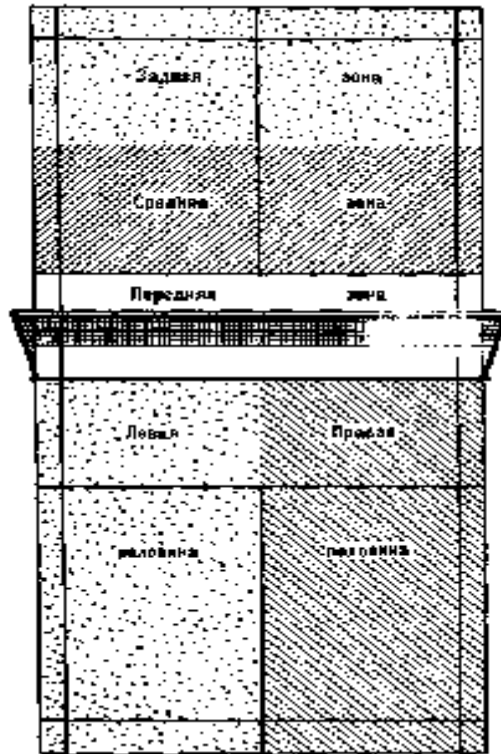


Рис. 2. Зони майданчики (праву) бічну і центральну лінії

### **Зона половини майданчика (рис. 3):**

*Передня зона* - простір між площиною сітки і площиною, що проходить паралельно сітці через передню лінію подачі.

*Середня зона* - простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через передню і задню лінії подачі.

*Задня зона* - простір між площинами, паралельними сітці, що проходять через задню лінію подачі і задню лінію майданчика.

Половина (ліва, права) - простір між площинами, перпендикулярними площинами сітки, що проходять через ліву.

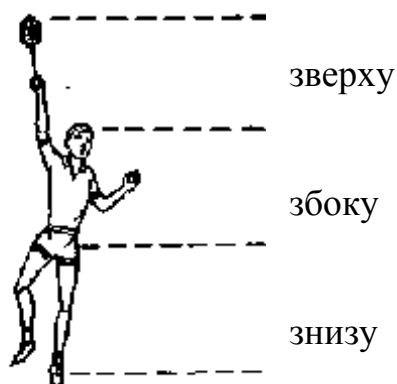


Рис. 3. Рівні висоти в момент удару

### Удари

До ударам зверху відносяться удари, під час яких кисть руки, що б'є спрямована вгору при вертикальному положенні передпліччя або положеннях, близьких до нього. При ударах збоку (на середньому рівні) кисть спрямована в бік, а передпліччя займає положення близьке до горизонтального. При ударах знизу кисть в основній фазі спрямована вниз.

Траєкторія польоту волана (рис. 4):

*Висока* - висхідна траєкторія із завершенням в задній зоні майданчика.

*Висока атакуюча* - волан пролітає на мінімальній висоті над приймаючим гравцем і опускається в задній зоні майданчика.

*Плоска* - волан летить над сіткою і опускається в задню зону майданчика

*Низхідна* - траєкторія, по якій волан летить зверху вниз, пролітаючи безпосередньо над сіткою, і опускається в середню або задню зону майданчика.

*Напівплощиною* - траєкторія, по якій волан деяку частину шляху летить паралельно площині майданчика, пролітаючи безпосередньо над сіткою, і опускається в середню зону майданчика.

*Коротка* - траєкторія, по якій волан летить в передню зону приймаючого гравця.

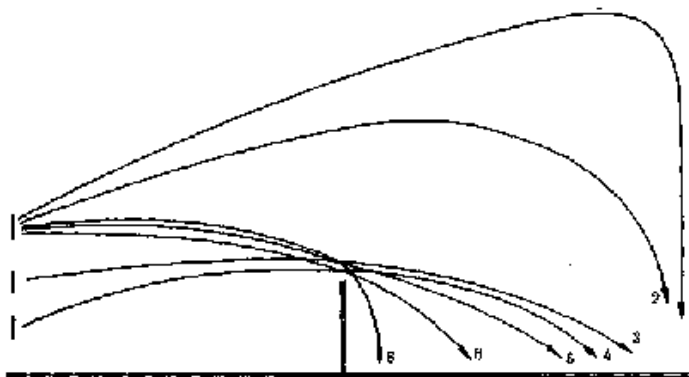


Рис. 4. Траєкторії в бадмінтоні:

- 1 - висока;
- 2 - висока атакуюча;
- 3 - плоска;
- 4 - півплощини;
- 5 - спадна;
- 6 - коротка

### **Удари з передньої зони**

*Откідка* - удар відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки і нижче, який потім летить по високій траєкторії.

*Атакуюча откідка* - удар відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки і нижче якої потім летить по високій траєкторії.

*Добивання* - атакуючий удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться вище рівня кромки сітки, який потім летить по низхідній траєкторії.

*Поштовх* - удар, що виконується відкритою і закритою стороною ракетки по волану, що знаходиться на рівні кромки сітки, поступальним рухом ракетки у напрямку польоту волана.

Крім цього існують ще удари з передньої зони: змітання, підставка, підрізування, підкрутка, переклад - косою вздовж сітки (рис. 5).

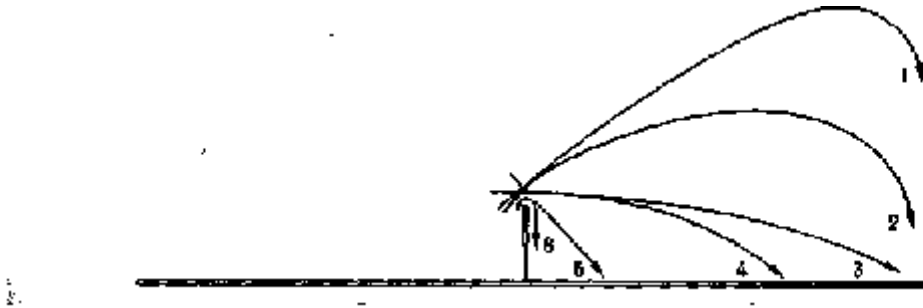


Рис. 5. Траєкторії ударів з передньої зони:

- 1 - откідка;
- 2 - атакуюча откідка;
- 3-4 - добивання;
- 5 - поштовх;
- 6 - змітання, підставка, підрізування

### **Удари з середньої і задньої зони майданчика**

*Високий* - волан летить по висхідній траєкторії і опускається за які приймають. Його часто використовують, щоб виграти час у важкій ситуації і встигнути зайняти зручну позицію в центрі поля.

*Високий атакуючий* - волан пролітає над приймаючим гравцем на мінімальній висоті, недоступній для відображення і опускається за ним. Застосовується такий удар при підготовці атаки. Часто виконується з паузою при замаху і є одним з ефективних ударів в бадмінтоні, якщо треба змусити суперника відійти до задньої лінії.

*Плоский* - волан летить деяку частину шляху паралельно площині, як правило, майже над сіткою, а потім, поступово знижуючись, падає в задній зоні майданчика. Застосовується часто в парних іграх як підготовчий удар при переході від захисту до нападу, а також для того, щоб змусити зрушити противника з центральної позиції в сторону.

*Нападник - смеш* - волан летить по низхідній траєкторії з високою швидкістю. Цей удар має два різновиди: смеш-удар певної сили і швидкості і полусмеш-удар з середньою швидкістю польоту і силою. По довжині польоту, коли волан падає ближче до передньої зони, його називають коротким і, коли волан падає в задній частині майданчика, довгим. Виконується цей удар в завершальній стадії атакуючих дій, і, як правило, цим ударом закінчується тактична комбінація з інших ударів.

*Короткий* - волан летить в зону сітки приймаючого гравця. Розрізняють два типи таких ударів: короткий - близький, що виконується м'яко з пасивним рухом кисті, як правило, підрізаючи волан збоку. При цьому волан опускається від сітки трохи далі, але досягає мети набагато швидше. Ці удари змушують суперника зрушуватися до сітки і допускати помилки в передній зоні майданчика. Крім того, вони пригнічують активні дії супротивника, змушують зіграти його знизу і використовувати малоефективні удари.

*Зрізання* - атакуючий удар зверху в передню зону майданчика. Удар проводиться збоку по голівці волана з зовнішньої або внутрішньої сторони.

*Блокуючий* - відповідь на швидко летить волан, як правило, смеш, виконується як підставка. Волан прямує в передню зону майданчика на сітку або як сильний удар волан направляється в середню і задню зону майданчика (рис. 6).

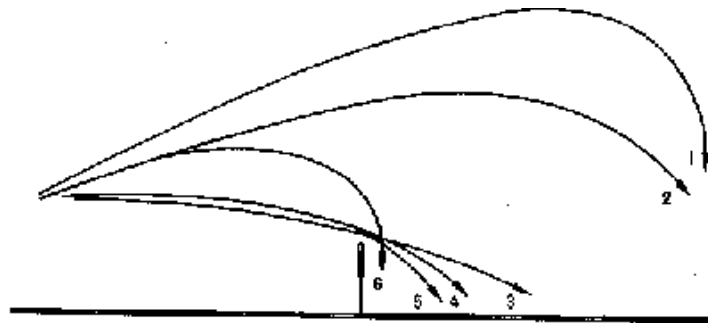


Рис. 6. Траєкторія польоту волана при ударах зверху з середньої і задньої зони: 1 - висока; 2 - висока атакуюча; 3 - плоска; 4 - нападаюча; 5 - коротка швидка; 6 - коротка близька.

### **Подачі (рис. 7):**

*Висока* - волан летить знизу по висхідній траєкторії на задню лінію майданчика.

*Висока атакуюча* - волан летить знизу по високій атакуючій траєкторії в задню зону майданчика.

*Плоска* - волан летить по плоскій траєкторії в середню і задню незахищену зону майданчика.

*Коротка* - волан летить за низькою траєкторії на передню лінію подачі.

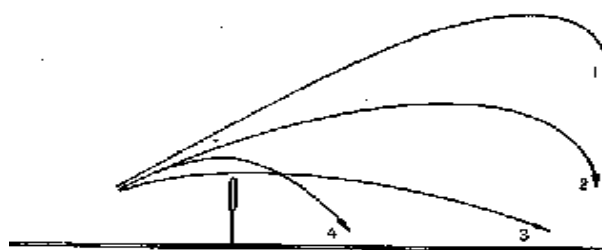


Рис. 7. Траєкторії подач:

1 - висока; 2 - висока атакуюча; 3 - плоска; 4 - коротка

Крім того, в практиці бадмінтону використовуються додаткові поняття. Нефронтальні удари, фронтальні удари, удари відкритою і закритою стороною ракетки (справа і зліва по відношенню до вертикальної осі тіла), м'яко і жорстко виконуються удари.

Згідно з правилами, подавати можна тільки ударом знизу, не відриваючи ноги від підлоги. Не можна подавати в русі. подача вважається виконаним також з помилкою, якщо в момент удару волан був вище пояса або в момент удару якась частина головки ракетки перебувала вище кисті руки, що тримає її. Помилкою вважається, якщо в момент подачі подає знаходився поза зоною подачі або стояв на лінії. Тепер про техніку подачі.

### **Висока подача**

В ході подачі дивіться на волан. Кисть з ракеткою перед подачею тримайте піднятою. Подачу виконуйте спокійно, холоднокривно. Ноги в постійному контакті з підлогою від початку до кінця проведення подачі. При

подачі ракетка рухається як би по дузі, яку описує головка ракетки, зверху вниз. Одночасно відбувається поворот кисті. Рух руки з ракеткою захоплює за собою тулуб спортсмена. Центр ваги переміщується на ліву ногу. Завершальний поворот кисті - ключовий момент подачі. Коли кисть спрацьовує після удару по волану, рука за інерцією супроводжує волан. При всіх подачах в бадмінтоні найвища точка головки ракетки в момент удару повинна бути значно нижче від найнижчої точки кисті (рис. 8).

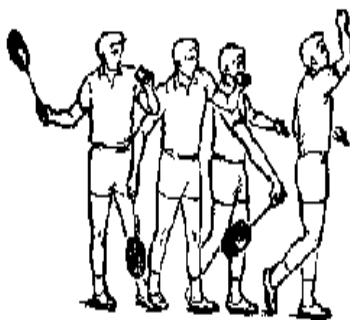


Рис. 8. Висока подача

#### **Основні помилки:**

- 1) стійка або боком до сітці або паралельно сітці;
- 2) замах не строго назад, кисть не відведена;
- 3) волан тримається або занадто близько до тіла або занадто далеко;
- 4) вага тіла не переноситься на вперед стоїть ногу.

#### **Низька подача відкритою стороною ракетки**

Початкове положення, замах, перші фази руху, як і при високій подачі. Але на заключному етапі, безпосередньо перед ударом, рух сповільнюється і замість потужного, хльосткого удару по волану здійснюється м'яке, плавне рух руки з ракеткою, легкий поворот кисті - і волан летить низько над сіткою в передню зону поля прийому (рис. 9).

#### **Основні помилки:**

- 1) волан тримається занадто далеко в сторону;
- 2) замах занадто довгий;
- 3) використання при подачі кисті;

4) удар дуже сильний - рух ракетки занадто швидке.

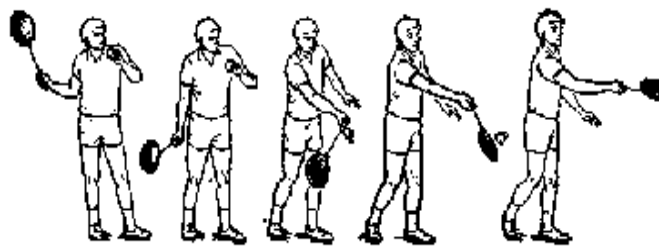


Рис. 9. Коротка подача

### **Низька подача закритою стороною ракетки**

Якщо при подачах відкритою стороною ракетки права нога перебувала ззаду, то тепер вона спереду. Ракетка плавно рухається з під лівої руки. У момент удару підключається кисть, різко піднімаючись вгору. У всіх ударах закритою стороною ракетки - головне кисть. Цей тип подачі широко застосовується в парній грі (рис. 10).



Рис. 10. Низька (коротка) подача закритою стороною ракетки

### **Основні помилки:**

- 1) волан і ракетка знаходяться дуже близько до тулуба;
- 2) лікоть піднятий досить високо;
- 3) спроба вдарити волан тільки пензлем;
- 4) удар вище пояса.

### **Плоска подача**

При плоскій подачі волан намагаються послати паралельно підлозі, направляючи його в далекі кути майданчика супротивника, в його тулуб, або



плече. Якщо таку подачу виконати несподівано, вона відразу може принести очко або, принаймні, поставити супротивника у скрутне становище. Вибираючи напрямки плоскою подачі, ви повинні уважно розібратися в позиції супротивника. Застосовуючи такі подачі, слід пам'ятати, що при цьому оголюється значна частина майданчика подає. І якщо противник впевнено відбив перші ж такі подачі, то в подальшому від них слід відмовитися.

### **Основні помилки:**

- 1) плечі розташовані паралельно сітці;
- 2) робота ніг повільна. Під час удару одна нога відірвана від підлоги;
- 3) замах занадто короткий - спроба вдарити тільки однієї пензлем;
- 4) удар по волану проводиться прямий рукою;
- 5) волан вдаряється занадто близько біля тулуба.

При вдосконаленні цього виду подачі особливу увагу слід приділити силі удару по волану, щоб він летів стрімко. Це досягається швидким і енергійним розгинанням кисті. Траєкторія польоту волана повинна бути, можливо, більш низькою, щоб приймає не зміг вдарити по волану ударом зверху (сמש).

### **Приєм подачі**

Беручи подачу, станьте в півоберту до сітки на відстані 1,3 м від передньої лінії зони подачі. У правому полі стійте у самій центральній лінії, в лівому - приблизно в метрі від неї. Стійте вільно, без напруги, руки зігніть, головку ракетки підійміть.

Під час гри бадмінтоністи доводиться відбивати волан з різних зон майданчика. Швидкого виходу на волан допомагає правильна вихідна позиція, яку гравець повинен займати перед ударом. Ноги гравця на ширині плечей, злегка зігнуті, плечі паралельно сітці. Перед виходом на удар вагу тіла переносять на передню частину стопи. Ракетка злегка піднята.

Займаючи вихідну позицію, на перших порах краще перебувати в центрі майданчика, приблизно в 3,3 м від сітки, на перетині уявних

діагоналей прямокутного корту. У міру зростання майстерності намагайтеся займати вихідну позицію трохи ближче до сітки, ніж геометричний центр. Це дозволить вести більш активну гру.

В одиночних іграх найчастіше застосовують високу подачу. Відображають її ударами зверху відкритою стороною ракетки високим укороченим, Смеш. Як виконуються ці та інші, найбільш часто зустрічаються удари в бадмінтоні ми опишемо нижче.

### **Удари та замахи (рис. 11)**

#### **Високодалекій (високий атакуючий) удар**

Цей технічний елемент виконується в задній частині майданчика.

**Замах.** Зробивши крок правою ногою до підлітає волану, спортсмен піднімає ліве плече. Рука з ракеткою утримується перед грудьми, ліва піднімається вгору, в бік підлітає волана. Розгортаючи тулуб лівим боком до сітці, спортсмен як би закручуючи його навколо вертикальної осі, накопичуючи енергію, яка потім реалізується при винесенні правого плеча вперед. Плечі розгортаються вправо, лікоть піднімається вгору, рука з ракеткою трохи випрямляється в ліктьовому суглобі, найбільш оптимальний кут в цей момент 90-100°. Далі рука згинається в ліктьовому суглобі, заводиться за голову і опускається за спиною, ракетка в цей момент вільно висить. М'язи перебувають в розтягнутому стані. Поза нагадує натягнутий лук. При виконанні замаху необхідно стежити, щоб кисть, як і в попередніх ударах, кілька випереджала рух головки ракетки.

**Удар.** З пози натягнутого лука починається основна ударна фаза. Розкручування тулуба в напрямку, протилежному відведення правого плеча при замаху, сприяє величина і різниця кута повороту таза і плечового пояса. Енергійне викидання правого плеча вперед закінчується швидкої зупинкою цього поступального руху. У момент зустрічі ракетки з воланом рука з ракеткою, продовжуючи з прискоренням розгинатися, реалізує енергію, накопичену при замаху, в удар. Відбувається це в точці, що знаходиться над центром тяжіння або трохи попереду.

**Проводка** - заключна фаза. Виконується правим плечем, рукою з ракеткою в напрямку обраної мети в площині заключній частині петлі.

Робота ніг. Відбігши тому, слід зайняти таку позицію: права нога позаду, ліва трохи попереду. Стопи розташовуються таким чином: ліва утворює кут 20-30° по відношенню до лінії проводки, а права утворює кут з тієї ж лінією 80-110°. ОЦТ в початковій фазі замаху знаходиться над лівою стопою або розподілений рівномірно, в кінцевій фазі замаху - над головою. До моменту завершення ударної фази ліва нога підтягується до правої ноги. Якщо удар виконується в безопорному положенні, то ліва нога ставиться першою на місце правої або трохи далі, до задньої лінії. Така робота ніг дозволяє краще зберегти рівновагу, вивести ЦТ вперед, швидше повернутися в ігрову стійку. Розташування стоп до цього моменту змінюється. Стопа лівої ноги розташовується за правою, загальний кут, утворений стопами, зміщується вліво, проведена через п'яту і носок правої ноги, збігається з лінією проводки.

**Основні помилки:**

- 1) удар проведений з падінням тулуба назад;
- 2) тулуб паралельно сітці. Ця помилка зазвичай супроводжується неправильною хваткою, ударом зігнутою рукою в стороні від тулуба;
- 3) поспішна удар - повільна робота ніг, помилка або запізнення з замахом;
- 4) точка удару занадто далеко над головою, немає руху тулуба вперед з ударом, немає кистьового руху (занадто стиснуті пальці рук на ручці ракетки).

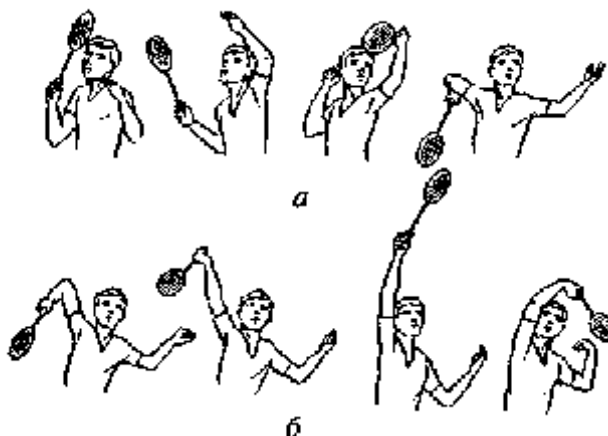


Рис. 11. Замах і удар над головою:

а - замах; б - удар над головою

### **Короткий - близький удар**

Визначивши напрямок польоту на задню лінію, спортсмен намагається своєчасно підійти до місця передбачуваного приземлення. Починається підготовча фаза - розгортається тулуб, рука з ракеткою відводиться назад: виконується попередня фаза - замах. Ці рухи нічим не відрізняються від руху замаху, наприклад, при виконанні смішачи високого. Далі слід ударна фаза, яка починається так само активно, як якщо ми виконали смеш. Далі відбувається швидке уповільнення поступального руху руки з ракеткою назустріч волану. Ліктьовий суглоб обганяє зап'ясті, а зап'ясті обганяє обидві ракетки. Ось основна характерна деталь ударної фази м'яко виконуваних ударів.

Спортсмен, почавши виконувати смеш, в самий останній момент, коли противник повірив в виконання сильного удару, раптом передумав, забарився поступальний рух вперед. Чим коротше ця фаза уповільнення, тим менше часу буде у суперника, щоб розпізнати справжній характер удару, визначити його напрямок.

**Проводка.** Торкнувшись волана, струнна поверхню тривало супроводжує його вперед. Волан на початку проводки стосується нижньої частини головки ракетки і потім проходить майже по всій струнній поверхні.

Спостереження показали, що цей різновид укороченого удару користуються початківці гравці, а кваліфіковані спортсмени воліють короткий - швидкий удар і зовсім не застосовують м'який удар в парних іграх (рис. 12).



Рис. 12. Короткий - близький удар

### **Смеш і полусмеш**

Найбільш ефективні з атакуючих ударів і виконуються як в опорному, так і в безопорному положеннях. Виповнюється також, як і високодалекій удар, але точка удару по волану трохи попереду голови.

### **Основні помилки, при виконанні смішачи:**

- 1) удар проводиться по волану, що падає за головою;
- 2) спроба удару по волану вниз, використовуючи зігнуту руку за рахунок лише однієї кисті;
- 3) втрата потужності за рахунок стискання ручки пензлем і невідведених кисті;
- 4) підтягування тулуба вгору - при цьому удар робить тільки одна рука.

### **Плоский удар (рис.13)**

Цей технічний прийом відноситься до атакуючих і, як правило, виконується з середньої і рідше задньої частини майданчика, на середньому рівні висоти, збоку від гравця і використовується для прискорення або завершення гри.

Замах. Зробивши, крок правою ногою в сторону або трохи назад спортсмен відводить, праве плече трохи назад. Рука теж відводиться назад. Відбувається своєрідне скручування навколо вертикальної осі, яке в

ідеальному випадку перетинає ЦТ. Все тіло нагадує пружину, один кінець якої відтягнуть.

**Удар.** Починається з послідовного розкручування всіх частин тулуба. Спочатку розгортаються плечі, вліво, потім випрямляється рука і, нарешті, зап'ясті з ракеткою. Ламана лінія, утворена всіма складовими, розпрямляється і до моменту удару утворює одну пряму, збігається з площиною удару.

**Проводка.** При виконанні цих ударів - коротка, лінія проводки перпендикулярна площині удару.

#### **Основні помилки при виконанні плоского удару:**

- 1) плечі розташовані паралельно сітці;
- 2) робота ніг повільна. Під час удару одна нога відірвана від підлоги;
- 3) замах занадто короткий - спроба вдарити тільки однієї пензлем;
- 4) удар по волану проводиться прямий рукою;
- 5) волан вдаряється занадто близько від тулуба.

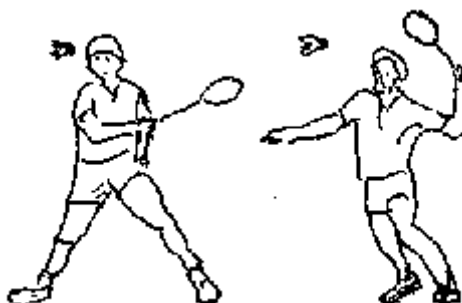


Рис.13. Плоский удар

#### **Удари над головою закритою стороною ракетки**

Як правило, цей удар виконується спортсменами, коли волан направляється в дальній лівий кут майданчика. Спортсмен не встиг відбігти назад для удару над головою відкритою стороною ракетки. І для того, щоб не опинитися в ще більш утруднене положенні, він змушений виконати удар над головою закритою стороною ракетки, вигравши час, який знадобився для підготовки до удару. Виконавши удар, спортсмен швидко повертається в

центральну позицію. Незважаючи на те, що цей удар не такий активний, як удар над головою відкритою стороною ракетки, багато гравців досконало володіють цим технічним елементом, значно збагачуючи, таким чином, свій арсенал.

Щоб виконати удар над головою закритою стороною ракетки, перш за все, потрібно зустріти волан якомога раніше, тобто високо і близько біля сітки, так, щоб направити його зверху вниз. Найбільш зручна позиція для такого варіанту удару: спиною до сітки, права нога розташовується ближче до задньої лінії, а ліва - ближче до сітки (рис. 14).

**Замах.** Підготовча фаза починається вже з кроку правої ноги назад, повороту тулуба спиною до сітки, а також зі зміни хвата ракетки. При грі закритою стороною ракетки основне навантаження несе великий палець. Виконуючи основну ударну фазу, ви починаєте розгинати ноги і, піднімаючи лікоть, опускаєте зап'ясті вниз, обганяючи його ліктьовим суглобом, таким чином, створюєте умови для максимального розгону ракетки. Для того, щоб посилити цей розгін і повніше використовувати силу розгиначів кисті, в момент замаху зап'ясті сильно скручується (супенірується) долонею. Далі рука в ліктьовому суглобі з прискоренням випрямляється, а кисть розкручується і розгинається. Рука з ракеткою в момент удару повністю випрямлена. Проводка волана як така відсутня.



Рис. 14. Початкове положення при виконанні удару зліва над головою

### **Откідка та підставка (рис. 15)**

**Откідка.** Цей технічний прийом виконується в передній частині майданчика, на рівні верхнього краю сітки або нижче.

**Замах.** Виконуючи крок правою вперед або в сторону, рукою треба зробити петлю. Величина її може бути різною, але треба пам'ятати, що в фазі замаху кисть завжди обганяє головку ракетки.

**Проводка.** Це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою, утворивши жорстку систему, продовжує супроводжувати волан по лінії бажаного напрямку. Площина ударної і заключної фази петлі збігається з напрямком мети і має вирішальне значення в точності виконання технічного елемента в цілому.

**Підставка.** Цей технічний прийом виконується в двох варіантах в передній частині майданчика, ближче до верхнього краю сітки. Основна вимога до швидкості виконання й висоті прийому волана. Характерна риса цього технічного прийому відсутність замаху, а ударна фаза нагадує укол у фехтуванні.

Перший варіант. Волан стикається з ракеткою у верхнього краю сітки. При цьому права нога ставиться вперед, рука і ракетка утворюють майже пряму лінію. Проводка коротка. Струнна поверхню знаходиться під воланом.

Другий варіант. Волан, торкнувшись струнної поверхні, як би вибиває ракетку з руки. Кисть продовжує рух вперед, а головка ракетки відстає. Через швидкості виконання створюється враження откідкі від сітки. Проводка при такому варіанті більш тривала і починається справа або зліва, залежно від удару.

**Помилка.** Раннє викидання руки з ракеткою вперед.



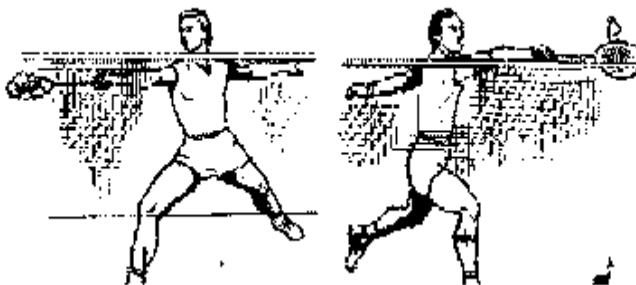


Рис. 15. Подставка

### **Робота ніг і пересування по майданчику**

- а) основа правильного виробництва удару;
- б) дозволяє вага тіла «кинути» в удар;
- в) удар треба виробляти при правильній постановці ніг;
- г) уникайте, якщо можливо, бути обманутим під час руху. Не стійте на місці і не «милуйтеся» своїм ударом;
- д) уникайте інерції - стійте з піднятими п'ятами, ноги злегка зігнуті в колінах на ширині плечей;
- е) стійка залежить від напрямку передбачуваного руху до підлітає від противника волану.

### **Золоті правила:**

- 1) швидкісне пересування по майданчику;
- 2) зустрічайте волан якомога раніше і якомога вище;
- 3) дивіться на волан під час удару;
- 4) будьте уважні в дотриманні балансу;
- 5) атака і ще раз атака;
- 6) «вбивайте» волан, що не церемонячись;
- 7) тримайте ракетку ободом вгору

### **Тактика гри**

Так як майданчик більше в довжину, ніж в ширину, то основна гра будується на тому, щоб змусити противника рухатися уздовж майданчика і в цьому напрямку шукати його помилки і, отже, основними ударами повинні

бути високодалекіє і короткі (укорочені) удари. В основному, гра будується на ударах у вільну зону, тобто зону, де немає противника.

Таким чином, необхідно кожний наступний удар виконувати в сторону від попереднього удару. Наприклад, свічка в задній лівий кут, короткий в правий ближній кут, потім знову свічка на задній лівий кут і так далі, поки супротивник не помилиться.

Поступаючи так весь час, ви не будете заставати зненацька свого супротивника і, хоча йому доведеться пробігати великі відрізки по майданчику, ви ніколи не поставите в глухий кут такою грою. Звідси такі зміни - повтор того чи іншого удару з тим, щоб створити невизначеність у супротивника - який удар чекати, який удар наступний. Наприклад, свічка в задній лівий кут, свічка в правий задній кут, короткий в лівий передній кут і т.д.

Таке ведення підкаже вам слабкості і здатності супротивника пересуватися в різних напрямках або в ефективності тих чи інших ударів. Це дасть можливість використовувати слабке місце супротивника.

Однак основний принцип створення «вільної» зони ніколи не повинен забуватися. Все це ґрунтується на вашій здатності виробляти удар з будь-якої точки вашої майданчики в будь-яку точку майданчика супротивника. Тому вдосконалюйте техніку ударів.

Коли ви перебуваєте в скрутному становищі, виконуйте високодалекій удар (свічку) якомога вище, як дозволить стелю в залі, щоб виграти і приготуватися до продовження розіграшу, але якщо ви не перебуваєте в скрутному становищі, то ви повинні виконувати атакуючі свічки таким чином, щоб волан пролітав за межами досяжності піднятою вгору ракетки супротивника. Часто удар закритою стороною ракетки не такий сильний і тому атакуюча свічка в задній лівий кут часто має успіх. Після кожного удару слід повертатися в ігровий центр майданчика, але робити це треба так, щоб противник не зміг зробити свій удар під час вашого пересування до центру. Пам'ятайте, що розташування вашого ігрового центру повинно

залежати від можливих напрямків вашої відповіді і таким чином воно може злегка змінюватися в залежності від того, куди ви направите свій удар.

### **Чоловіча та жіноча парні ігри**

Основний вид подачі - низька (коротка) подача. Це не дозволяє противнику активно приймати подачу. Якщо подача спрямована до центру, то така подача звужує кут удару у відповідь. Щоб ускладнити прийом подачі сильно висунувшись вперед противнику, можна подати високу подачу, але при цьому початкові фази подачі повинні бути однаковими.

Використовуйте плоску і, як різноманітність, напіввисокі подачу, особливо проти гравця зі слабким Смеш.

Подає після подачі повинен підняти ракетку вгору (атакуюча стійка) і швидко рухатися вперед до сітки, щоб якомога раніше зустріти волан, посланий противником на сітку. Сильно пробитий волан у відповідь на вашу подачу повинен приймати ваш партнер. Якщо ж ви подали високу подачу, ви повинні прийняти захисну стійку.

Той, хто б'є смеш, повинен атакувати по лінії - це найкоротший і швидкий шлях до очікування слабкої відповіді противника. Партнер б'є смеш повинен «вбити» слабка відповідь противника або продовжити атаку грою на сітці, якщо противник відповість ударом на сітку. Не можна обривати атаку, через недбалість піднявши волан ударом наверх. Краще смеш, ніж короткий удар. Цільтеся прямим ударом в центр майданчика. Не бийте по діагоналі, якщо там немає вільної зони. Удари по діагоналі виводять з гри вашого партнера, що знаходиться в зоні сітки. Приймаючий подачу повинен атакувати на добре збалансованій позиції, він повинен бути готовим до удару в стрибку.

Зустрічайте волан якомога ближче до сітки і якомога вище. «Вбивайте» слабку низьку подачу. Але якщо подача зроблена добре, то продовжуйте атакувати акуратним відповіддю:

- 1) в пів поля до бічних ліній;
- 2) в груди партнера подає;

3) якомога ближче до сітки.

Вбивайте» Смеш високу подачу - прямо або по лінії. Якщо в цій подачі вас поставили в складне становище, то грайте свічку назад подалі. Якщо атака зірвалася, то гравець, що знаходиться біля сітки повинен рушити назад в зручну для нього сторону, а його партнер займе протилежну сторону майданчика. Якщо противник пробив свічку по центру, то відповідати на цей удар повинен той, хто може відповісти відкритою стороною ракетки.

### Література

1. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. – К.: Здоров'я, 1987. – 134 с.
2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Выща школа, 1988. – 208 с.
3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
4. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.
5. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: навчальний посібник / К. Крапівіна. – Львів: 1997.
6. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.
7. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. – Вінниця: 1995, Ч. 1. – 123 с.
8. 22. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом / О.С. Куц. – Вінниця: 1995, Ч. 2. – 147 с.
9. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник / М.І. Петренко. – Вінниця, 1997. – 104 с.
10. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література,

1995. – 320 с.

11. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: навчальний посібник / П.М. Ткач. – Кн. I. – Луцьк: “Надстир’я”, 1996. – 178 с.

Додаток А  
до навчальної програми  
"Фізичне виховання" для  
вищих  
навчальних закладів України  
III - IV рівнів акредитації

## **ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ ПРОГРАМИ - ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

### **1. Мета та завдання навчального модуля "Легка атлетика"**

Модуль «Легка атлетика» передбачає вивчення методики викладання одного з основних і найбільш масових олімпійських видів спорту – легкої атлетики, яка об'єднує ходьбу і біг на різні дистанції, стрибки в довжину і висоту, метання диска, списа, молота, гранати (штовхання ядра), а також легкоатлетичні багатоборства.

**Мета вивчення модуля "Легка атлетика"** – засвоїти техніку видів легкої атлетики, навчити методиці проведення занять з легкої атлетики в Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, колективах фізичної культури; тренувальних занять, методиці розвитку основних рухових якостей, планування матеріалу з легкої атлетики.

**Завданнями модулю "Легка атлетика"** є формування висококваліфікованих фахівців з фізичної культури, тренерів із обраних ігрових та циклічних видів спорту, єдиноборств для навчальних закладів і колективів фізичної культури підприємств, установ та організацій. Програмою передбачається вивчення понятійного апарату курсу, історії розвитку легкої атлетики в Україні та світі, техніки видів легкої атлетики, формування основних фізичних якостей, закріплення необхідних знань та набуття відповідних умінь для самостійного проведення навчально-тренувальних занять.

На практичних заняттях студенти вивчають техніку вправ з легкої атлетики, методику проведення заняття та виконують практичні нормативи з вправ легкої атлетики.

У результаті вивчення модулю "Легка атлетика" студент повинен:

#### **Знати:**

- теорію та методику викладання основних видів легкої атлетики в обсязі програми;
- методику проведення занять з модулю "Легка атлетика";
- основні засоби розвитку основних фізичних якостей за допомогою легкої атлетики;
- понятійний апарат для проведення загальнорозвиваючих та спеціально-підготовчих вправ.

#### **Вміти:**

- виконувати техніку розучування окремих вправ при вивченні основних видів легкої атлетики;
- провести заняття з модулю "Легка атлетика";

- володіти набутими вміннями та навичками.

## **2. Програма навчального модуля ”Легка атлетика”**

### **Модуль 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.**

**Змістовий модуль 1.** Місце легкої атлетики у системі фізичного виховання та професійної підготовки.

**Тема 1.** Зміст та завдання модулю. Поняття легкої атлетики. Міжнародні та вітчизняні організації, котрі координують діяльність легкоатлетичних осередків. Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (ІААФ). Європейська асоціація легкої атлетики. Федерація легкої атлетики України.

**Тема 2.** Класифікація видів легкої атлетики. Основні критерії класифікації видів легкої атлетики. Легкоатлетичні вправи. Види легкої атлетики: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборство.

**Тема 3.** Історія розвитку легкої атлетики в Україні та за кордоном. Олімпійські ігри Стародавньої Греції 776 р. до нашої ери. Розвиток легкої атлетики у XVIII столітті в європейських країнах (Німеччина, Великобританія, Шотландія). Міжнародний конгрес 1894 року. Діяльність П'єра де Кубертена. Міжнародний олімпійський комітет (МОК).

**Модуль 2.** Процес навчання в легкій атлетиці та основи техніки легкоатлетичних вправ.

**Змістовий модуль 2.** Організація процесу навчання в легкій атлетиці.

**Тема 1.** Розучування легкоатлетичних вправ як педагогічний процес. Навчання, викладання як основні компоненти навчально-виховного процесу. Педагогічний процес формування та вдосконалення необхідних легкоатлету знань, вмінь, навичок та оволодіння ними. Засоби та прийоми вивчення рухливих дій (формування рухливих умінь та навичок). Етапи вивчення рухливих дій. Методи навчання легкоатлетичним вправам та їхній зв'язок з віково-статевими особливостями спортсменів.

**Тема 2.** Організація процесу навчання і його форми. Контроль та оцінка ефективності навчання, попередження помилок та корекція рухливих дій. Засвоєння техніки вправ. Правильність вихідного положення та попередніх дій для початку виконання вправи, форму та узгодженість рухів. Направлення та амплітуда рухів, характер зусиль в головній фазі вправи. Правильність ритмової структури вправи. Оцінка техніки виконаної вправи за п'ятибальною системою. Забезпечення безпеки, страхування та допомоги, тренажери. Вимоги до місць проведення занять, обладнання та інвентар.

**Змістовий модуль 3.** Основи техніки легкоатлетичних вправ.

**Тема 6.** Поняття про техніку легкоатлетичної вправи. Техніка легкоатлетичних вправ як спеціалізована система одночасних та послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію внутрішніх та зовнішніх сил. Ефективність в легкоатлетичних вправах в одиницях часу (години, хвилини, секунди) та простору (кілометри, метри, сантиметри).

**Тема 7.** Загальна характеристика техніки груп легкоатлетичних вправ. Загально-розвиваючи та спеціальні вправи у легкій атлетиці. Вправи

швидкісно-силової направленості: спринт, бар'єри, стрибки, метання. Вправи з характерним переважним проявом витривалості при оптимальних умовах різної інтенсивності (біг на середні, довгі та дуже довгі дистанції, спортивна ходьба). Циклічні та ациклічні види легкої атлетики. Засвоєння техніки загально-розвиваючих та спеціальних вправ для вдосконалення рухливих дій та техніки легкоатлетичних вправ, їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з різним віково-статевим контингентом.

**Тема 8.** Основи техніки ходьби, бігу, стрибків, метання, багатоборства. Ходьба та біг. Техніка виконання бігу та ходьби. Єдність взаємозв'язаних переміщень окремих частин тіла спортсмена: ніг, рук, таза, тулуба та ін. Стрибок як спосіб подолання горизонтальних або вертикальних перешкод. «Кут відштовхування». Кут вильоту. Фази стрибка. Техніка виконання стрибків. Приземлення. Аналіз техніки стрибків у висоту: фази стрибка, кут вильоту, траєкторія польоту. Вивчення техніки стрибків у висоту способом «перекрокування» та «фосбері-флоп». Спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у висоту. Особливості техніки стрибків у висоту та методика навчання. Види метання, техніка метання молота, списа, диска, штовхання ядра. Правила проведення змагань з легкої атлетики.

### 3. Структура навчального модулю "Легка атлетика"

Назви тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Індив. раб.	Самос. раб.
<b>Модуль 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання та професійної підготовки</b>					
<b>Тема 1.</b> Зміст та завдання модулю «Легка атлетика»	1	1			
<b>Тема 2.</b> Класифікація видів легкої атлетики	5		5		
<b>Тема 3.</b> Історія розвитку легкої атлетики в Україні та за кордоном	5		5		
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>		
<b>Модуль 2. Процес навчання в легкій атлетиці та основи техніки легкоатлетичних вправ</b>					
<b>Змістовий модуль 2. Організація процесу навчання в легкій атлетиці</b>					
<b>Тема 1.</b> Розучування легкоатлетичних вправ як педагогічний процес	1	1			



<b>Тема 2.</b> Організація процесу навчання і його форми	7		7		
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
<b>Змістовий модуль 3. Основи техніки легкоатлетичних вправ</b>					
<b>Тема 1.</b> Поняття про техніку легкоатлетичної вправи	2		2		
<b>Тема 2.</b> Загальна характеристика техніки груп легкоатлетичних вправ	2		2		
<b>Тема 3.</b> Основи техніки ходьби, бігу, стрибків, метання, багатоборств	3		3		
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	7		7		
<b>Усього годин</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>		

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Місце легкої атлетики в системі навчальних дисциплін та видів спорту	1
2.	Дотримання правил техніки безпеки під час проведення занять із легкої атлетики	1
3.	Координація діяльності легкоатлетичних асоціацій в Україні та світі	1
4.	Сучасний стан розвитку легкої атлетики в Україні та світі. Модульна контрольна робота	1
5.	Розучування легкоатлетичних вправ як педагогічний процес	1
6.	Організація процесу навчання легкоатлетичних вправ та його форми	1
7.	Фізкультурно-спортивні споруди для проведення легкоатлетичних змагань	1
8.	Вимоги до місця проведення змагань з окремих видів легкої атлетики	1
<b>Разом</b>		<b>8</b>

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Місце легкої атлетики в системі навчальних дисциплін та видів спорту	2

2.	Дотримання правил техніки безпеки під час проведення занять із легкої атлетики	2
3.	Координація діяльності легкоатлетичних асоціацій в Україні та світі	2
4.	Сучасний стан розвитку легкої атлетики в Україні та світі. Модульна контрольна робота	2
5.	Розучування легкоатлетичних вправ як педагогічний процес	6
6.	Організація процесу навчання легкоатлетичних вправ та його форми	6
7.	Фізкультурно-спортивні споруди для проведення легкоатлетичних змагань	2
8.	Вимоги до місця проведення змагань з окремих видів легкої атлетики	2
<b>Разом</b>		24

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Зміст та завдання модулю "Легка атлетика"	
2.	Класифікація видів легкої атлетики	
3.	Історія розвитку легкої атлетики в Україні та за кордоном	
4.	Розучування легкоатлетичних вправ як педагогічний процес	
5.	Організація процесу навчання і його форми	
6.	Поняття про техніку легкоатлетичної вправи	
7.	Загальна характеристика техніки груп легкоатлетичних вправ	
8.	Основи техніки ходьби, бігу, стрибків, метання, багатоборств	
<b>Разом</b>		

## 7. Індивідуальні завдання

1. Скласти кросворд із 10 прізвищ на тему «Видатні спринтери України».
2. Заповнити таблицю на тему «Класифікація видів легкої атлетики»:

№	Види легкої атлетики	За загальноприйнятим критерієм всі види легкої атлетики поділяються на:	
		олімпійські	неолімпійські

1	Біг		
2.	Спортивна ходьба		
3.	Метання предмета		
4.	Стрибки		
5.	Багатоборство		

3. Підготувати реферат на одну із запропонованих тем:

3.1.Характеристика легкоатлетичних видів на перших Олімпійських іграх Стародавньої Греції 776 р. до н.е.

3.2.Особливості програми легкоатлетичних змагань на Олімпійських іграх в: - Афінах 1896 року;

- Парижі 1900 року;

- Сент-Луїсі 1904 року;

- Лондоні 1908 року;

- Стокгольмі 1912 року;

- Антверпені 1920 року;

- Парижі 1924 року;

- Амстердамі 1928 року;

- Лос-Анджелесі 1932 року;

- Берліні 1936 року.

3.3.Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в:

- Лондоні 1948 року;

- Гельсінкі 1952 року;

- Мельбурні 1956 року;

- Римі 1960 року;

- Токіо 1964 року;

- Мехіко 1968 року;

- Мюнхені 1972 року;

- Монреалі 1976 року;

- Москві 1980 року;

- Лос-Анджелесі 1984 року;

- Сеулі 1988 року;
- Сеулі 1988 року;
- Барселоні 1992 року;
- Атланті 1996 року;
- Сіднеї 2000 року;
- Афінах 2004 року.

### 8. Методи навчання

1. Словесні.
2. Практичні.
3. Метод демонстрації.

### 9. Методи контролю

1. Поточний.
2. Підсумковий.
3. Модульний.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль, самостійна робота							Сума	
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2		Змістовий модуль № 3			100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	
15	10	10	10	10	15	15	15	

### Оцінювання навчальних досягнень студентів:

1. Присутність на лекції – 4 бали, за наявності плану-конспекту лекції (максимум 8 за вивчення курсу).
2. Відповідь на теоретичні питання практичного заняття – максимум 5 балів.
3. За активність під час практичної частини заняття – до 3 балів.
4. Виконання завдань самостійної та індивідуальної роботи (письмово відповіді на питання, що є в планах практичних занять) – до 20 балів.
5. Складання контрольних нормативів (біг 60, 100, 800, 1000 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, естафетний біг).

### 11. Методичне забезпечення

1. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання»: Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей / Р.В. Жалій. – Полтава: ПолтНТУ, 2008. – 18 с.
2. Жестков С.Г., Панчишина О.К. Методика удосконалення техніки бігу на короткі дистанції на заняттях з фізичного виховання: метод. вказівки для студентів і викладачів фізичного виховання. Запоріжжя, 2005. – 35 с.

3. Зубалій М. Методика проведення змагань з дитячої легкої атлетики із учнями 9-10 років [Текст] / Микола Зубалій, Володимир Марунін// Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 1. – С. 32-35.

4. Канзюба В. Кросовий біг; методичні рекомендації [Текст] / В. Канзюба // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №27. – С.5-8.

5. Караулова С.І. Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Аналіз техніки та методика викладання: метод. рекоменд. з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання / С.І. Караулова. – Запоріжжя, 2004. – 32 с.

6. Клочко Л.И. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції: метод. рекоменд. для студентів факультету фізичного виховання / Л.И. Клочко. – Запоріжжя, 2004. – 34 с.

7. Кривонос М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям / М.П. Кривонос, Т.П. Юшкевич. – Минск: Выш. шк., 1986. – 312 с.

8. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. / О.В.Криличенко, О.І.Форостян. – К.: Олімпійська література, 2012. – 180 с.

9. Льопа Д.І. Навчання, тренування та аналіз техніки стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»: Метод. рекоменд. для студентів факультету фізичного виховання / Д.І. Льопа. – Запоріжжя, 2004. – 46 с.

## 12. Рекомендована література

### Базова:

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. – Минск: Высшая школа, 1982.

2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоров'я, 1986. – 157с.

3. Гогін О.В. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання / О.В. Гогін. – Х.: ОВС, 2001. – 210 с.

4. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: 1987.

5. Кривонос М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям / М.П. Кривонос, Т.П. Юшкевич. – Минск: Выш. шк., 1986. – 312 с.

6. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. / О.В. Криличенко, О.І. Форостян. – К.: Олімпійська література, 2012.–180 с.

7. Легкая атлетика, правила соревнований. – М.: Терра спорт, 2000. – 72 с.

8. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Г. Озолина, Д.П. Маркова. – 2 изд., М., 2002. – 342 с.

9. Легкая атлетика: Уч. для ин-ов физ. культ./ Под ред Озолина А.П. Воронкина Ю.М. – Изд. 4-е. – М.: ФиС, 1989.

10. Легкоатлетические прыжки. / Под ред. А.П. Стрижак, А.А. Петров., О.Н. Александров. – Киев, Здоровье, 1989.

11. Максименко Г.М. Навчальний посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. інститутів / Г.М. Максименко. – К.: Вища школа, 1992. – 56 с.
12. Попов В.Б. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета / Физ. культура в шк. – 2001. – № 3. – С. 62-69.
13. Попов В.Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва, 2002 – 156 с.
14. Працко Ю.Д. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. Пособие / Ю.Д. Працко, А.Д. Семикоб. – Минск: Полымя, 1989.
15. Сагновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сагновский. – К.: Здоровье, 1990.
16. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на длинные и средние дистанции / В.А. Сиренко. – К.: Здоровье, 1990.
17. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра спорт, 2000.
18. Учебник тренера по легкой атлетике. /Л.С. Хоменкова. – М.: 2002.–234 с.

#### **Допоміжна:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 1978.
2. Балыбердин О. Челночный бег на уроках физической культуры [Текст] / О. Балыбердин // Спорт в школе. – 2008. – №3. – С.12-14.
3. Балыбердин О.А. Подвижные игры на уроках легкой атлетики [Текст] / О. А. Балыбердин // Спорт в школе. – 2007. – №18. – С.7-9.
4. Баранцев С.А. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» [Текст] / С.А. Баранцев, С.Л. Чикаш// Физическая культура в школе. – 2004. – №3. – С.20-21.
5. Бегун И.С. Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание» с разбега по дуге [Текст] / И.С. Бегун // Физическая культура в школе. – 2006. – №3. – С.15-21.
6. Борзов В.В. 10 Секунд – целая жизнь / В.В. Борзов. – К: Молодь, 1987.
7. Высоцкий В. Легкая атлетика в начальной школе [Текст] / В. Высоцкий // Спорт в школе. – 2007. – №18. – С.16-20.
8. Гаврих Я.Т. Вариативный модуль. Легка атлетика [Текст] / Я.Т. Гаврих, Н.С. Кравченко // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 6. – С. 3-7.
9. Гогін О.В. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі [Текст] / О.В. Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №7. – С. 19-30.
10. Гогін О.В. Методика навчання бар'єрному бігу в школі [Текст] / О.В. Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – №3. – С. 27-33.
11. Гогін О. В. Потрійний стрибок у середній школі [Текст] / О.В. Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – №5. – С. 26-31.

12. Гогін О.В. Розвиток силових здібностей на уроках легкої атлетики в школі [Текст] / О.В. Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №4. – С. 24-34.
13. Дербаба Л. Как научить прыгать? [Текст] / Л. Дербаба // Спорт в школе. – 2004. – №21. – С. 34-36.
14. Должиков И.И. Об обучении легкоатлетическим стартам в средних и старших классах [Текст] / И.И. Должиков // Физическая культура в школе. – 2006. – №4. – С.32 – 34.
15. Земсков Е. Практическая терминология общеразвивающих упражнений [Текст] / Е. Земсков // Спорт в школе. – 2008. – №3. – С. 37-41.
16. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К: Здоровье, 1990.
17. Коверя В.М. Ефективність використання спеціальних підготовчих вправ у навчанні техніці стрибка у висоту способом «переступання» [Текст]/ В.М. Коверя, В.А. Коробейник // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – №4. – С. 19-23.
18. Коверя В.М. Підготовка учнів середньої школи до подолання перешкод у бігу на місцевості [Текст] / В.М. Коверя, С.В. Ільницький// Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – №7. – С. 33-36.
19. Кохалевич Ю. Навчання метання на уроках фізичної культури [Текст] / Ю. Кохалевич // Фізичне виховання в школі. – 2004. – №2. – С.44-47.
20. Куроп'ятник, І. Легка атлетика. Урок фізкультури, 8 клас [Текст] / Ігор Куроп'ятник // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 7. – С. 19-20.
21. Кустиков, С.И. О разминке [Текст] / С.И. Кустиков // Физическая культура в школе. – 2008. – №1. – С.19-22.
22. Малков Е.А. Подружились с королевой спорта / Е.А. Малков. – М.: Просвещение, 1991.
23. Мороз, С.С. Застосування рухливих ігор у легкій атлетиці [Текст] / С.С. Мороз// Все для вчителя. – 2008. – №11. – С.67-75.
24. Морозов В. В. Обучение технике легкоатлетических упражнений [Текст] / В. В. Морозов // Физическая культура в школе. – 2007. – №2. – С. 13-17. – №3. – С. 22-25.
25. Оверченко В. Стрибок у довжину з місця. Методика навчання учнів молодшого шкільного віку [Текст] / В. Оверченко // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – №11. – С. 1,3-4.
26. Онішкевич О.М. План-конспект уроку з легкої атлетики для учнів 6 класу [Текст] / О.М. Онішкевич // Фізичне виховання в школах України. – 2009. – №4. – С. 5-6.
27. Организация судейства соревнований по легкой атлетике. М.: ФиС, 1989. Сост. Ляхов В.И.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, – 583 с.
29. Попов В. Юний легкоатлет / В. Попов, Ф. Суслов, Е. Лівадія. – Москва, «Фізкультура і спорт», 1984 р.

30. Просянкин В.В. Обучение метанию малого мяча [Текст] / В.В. Просянкин, С.А. Баранцев // Физическая культура в школе. – 2009. – №5. – С. 13-17.
31. Рибалко, В. Навчання техніки бігу, старту, передачі естафетної палички [Текст] / В. Рибалко // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №3. – С.39-44.
32. Рибалко В. Навчання техніки стрибків у висоту з розгону на уроках фізичної культури [Текст] / В. Рибалко // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №3. – С. 34-38.
33. Рибалко В. Рухливі ігри на уроках легкої атлетики [Текст]/ Володимир Рибалко// Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 40-45.
34. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М.: ФиС, 1984.
35. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва / К.П. Сахновский. – К: Здоровье, 1990.
36. Семенов В. Оценивание на уроках легкой атлетики [Текст] / Валерий Семенов// Спорт в школе. – 2009. – №18. – С. 29-35.
37. Семенов В.В. Легкая атлетика в 4-5 классах. Бег и прыжки [Текст]/ В. В. Семенов // Физическая культура в школе. – 2005. – №3. – С.32-36.
38. Семенов В.В. Легкая атлетика в начальных классах. Ходьба, прыжки, бег [Текст] / В. В. Семенов // Физическая культура в школе. – 2004. – №4. – С. 13-16.
39. Скалига С.А. Навчання стрибків у довжину з розбігу [Текст]/ С. А. Скалига// Фізичне виховання в школах України. – 2009. – №9. – С. 28-29.
40. Стрельникова И. В. Формирование беговой осанки и обучение технике бегового шага [Текст] / И. В. Стрельникова // Физическая культура в школе. – 2008. – №6. – С. 16-20.
41. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 502 с.
42. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики. IX класс [Текст]/ Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе. – 2008. – №5. – С.9-15.
43. Фруктов А.Л. Спортивная ходьба / А.Л. Фруктов. – М., ФиС, 1979.

### 13. Інформаційні ресурси

1. <http://lib.pntu.edu.ua/>
2. <http://lib.pnpu.edu.ua/>
3. <http://www.uni-sport.edu.ua/>



## - АЕРОБІКА

### 1. Мета та завдання навчального модулю "Аеробіка"

Модуль "Аеробіка" орієнтує на формування системи медико-біологічних, психолого-педагогічних знань, умінь і навичок у проведенні фізичних вправ під музику, підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості, розвитку почуття ритму, координації, культури рухів, необхідних майбутньому фахівцю з фізичної культури і спорту. Його вивчення сприяє вирішенню наступних типових завдань професійної діяльності:

1. Всебічний, гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму, спрямованих на вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я;
2. Виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового світогляду, загальної культури поведінки;
3. Формування умінь і навичок узгодження рухів з музикою, володіння технікою базових елементів аеробіки та сучасних танців;
4. Оволодіння навичками самостійної роботи при підборі та проведенні комплексів аеробіки з урахуванням віку, статі, фізичного розвитку та рівня підготовленості студентів;
5. Формування професійно-педагогічних навичок у складанні комплексів та підборі фонограми;
6. Наближення змісту навчання до запитів майбутньої практичної діяльності студентів.

### 2. Програма навчального модулю "Аеробіка"

Підготовка майбутнього фахівця з фізичної культури має велике значення в результаті вивчення модуля "Аеробіка" та вміння викладати оздоровчу аеробіку студентам з різним рівнем фізичного розвитку, підготовленості, статі, віку. Від вміння педагога проводити різні види вправ під музичний супровід, збагачувати заняття естетичним змістом, привертати увагу студентів до виразних, точних і гарних рухів залежить досягнення мети з їх фізичного вдосконалення.

Відмінною особливістю даного модуля є те, що в ході навчального процесу виявляється комплексний вплив на студентів: підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; збагачення професійними знаннями, вміннями та навичками; виховання особистості фахівця фізичної культури і спорту.

Програмою вивчення модуля передбачено читання лекцій, проведення практичних занять.

Особливе місце відводиться самостійній роботі студентів, яка служить доповненням до вивчення програмного матеріалу. Вона передбачає підготовку до проведення різних завдань і складання комплексів з оздоровчої аеробіки.

### 3. Структура навчального модулю "Аеробіка"

Назви тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Індив.	Самос. раб.
<b>Модуль 1</b>					
Тема 1. Значення аеробіки як ефективного засобу фізичного виховання. Базові рухи.	7	2	5		
Тема 2. Класифікація і аналіз вправ аеробіки. Танцювальні зв'язки, комбінації та рухи базової аеробіки.	7	2	5		
Тема 3. Урок аеробіки. Хореографічні методи побудови аеробної частини занять. Вправи для розвитку сили м'язів (калістеніка). Вправи для розвитку гнучкості.	14	4	10		
<b>Усього годин</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		

### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Значення аеробіки як ефективного засобу фізичного виховання.</b> Визначення аеробіки. Фізіологічні переваги розминки. Структура занять оздоровчої аеробіки.	2
2	<b>Класифікація і аналіз вправ аеробіки.</b> Оздоровча: програми без предметів та з предметами, програми змішаного типу. Спортивна: з версій ФІЖ і ФІСАФ. Прикладна аеробіка: в спорті, для реабілітації, для рекреації.	2
3	<b>Урок аеробіки.</b> Технологія та и конструювання програм, зміст занять з аеробіки. Заборонені вправи в оздоровчої аеробіці.	4
<b>РАЗОМ</b>		<b>8</b>

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Базові рухи аеробіки.</b> 7 базових кроків: підйом коліна (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, стрибки ноги	5

	нарізно-ноги разом (Jumping jack, Hampelmann), випад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, підскок (Skip, Flick, Kick). Допоміжні базові кроки, які необхідні для складання хореографії: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsot, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross.	
2	<b>Танцювальні зв'язки, комбінації та рухи базової аеробіки.</b> Складання зв'язок і комбінацій з базових та допоміжних рухів.	5
3	<b>Хореографічні методи побудови аеробної частини занять.</b> Метод блокової хореографії. Метод бейс хореографії. Метод хореографії фрістайл.	5
4	<b>Вправи для розвитку сили м'язів (калістеніка).</b> <b>Вправи для розвитку гнучкості.</b> Вправи для розвитку сили та гнучкості м'язів черевного пресу, грудей, спини, ніг та рук.	5
<b>РАЗОМ</b>		<b>20</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мета і завдання аеробіки. Яке місце і значення аеробіки в системі фізичного виховання? Класифікація видів аеробіки.	
2	Що є структурною одиницею в аеробіці? Назвіть частини комплексу? Які фізіологічні переваги розминки? Який зміст кожної частини заняття оздоровчою аеробікою?	
3	Які психолого-педагогічні особливості проведення занять з дітьми, юнаками, дівчатами, з дорослими?	
4	Які форми контролю фізичного стану ви знаєте? Прийоми самоконтролю? Які вправи заборонені в оздоровчій аеробіці?	
5	Назовіть базові рухи аеробіки? Назвіть допоміжні рухи аеробіки?	
6	Які особливості складання зв'язок і комбінацій з базових і допоміжних рухів аеробіки?	
7	Які методи побудови аеробної частини заняття ви знаєте і чим вони відрізняються один від одного?	
8	Які вправи застосовуються для розвитку сили м'язів:	

	черевного преса, грудей, спини, ніг і рук?	
9	Які методичні особливості проведення занять з дітьми?	
10	Які методичні особливості проведення занять з юнаками та дівчатами?	
11	Які методичні особливості проведення занять з дорослими?	
<b>РАЗОМ</b>		

### 7. Індивідуальні завдання

1. Цілі і завдання оздоровчої аеробіки.
2. Класифікація видів аеробіки.
3. Види оздоровчої аеробіки.
4. Що є структурною одиницею в аеробіці?
5. Структура побудови заняття з аеробіки.
6. Зміст заняття з аеробіки.
7. Форми контролю на заняттях з аеробіки.
8. Фізіологічні переваги розминки.
9. Мета і завдання розминки.
10. Мета і завдання основної частини заняття.
11. Мета і завдання заключної частини заняття.
12. Мета і завдання калістеніки.
13. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
14. Методичні особливості проведення з дітьми.
15. Методичні особливості проведення з юнаками та дівчатами.
16. Методичні особливості проведення з дорослими.
17. Заборонені вправи в оздоровчій аеробіці.

### 8. Методи навчання

Передбачає виконання студентами завдань викладача щодо складання окремих частин уроку з музичним супроводом, навчання танцювальним зв'язкам і композиціям (показ і пояснення, виявлення і коректування помилок, контроль і оцінка якості засвоєння танцювальних рухів) та проведення уроку аеробіки в цілому з різними верствами населення.

### 9. Методи контролю

#### Технічна підготовка.

Володіння технікою базових елементів аеробіки:

- walk (крок)
- jog (біг)
- skip (підскок)
- knee (піднімання стегна)
- kick (мах ногою)
- lunge (випад)
- широкий крок

- приставний крок
- танцювальні зв'язки і з'єднання з базових кроків

### **Методична підготовка.**

1. Знати і володіти методикою навчання базовим рухам аеробіки.
2. Знати та вміти підбирати вправи для розминки.
3. Знати та вміти підбирати вправи для основної частини комплексу:
  - аеробної розминки
  - піка аеробної серії
  - аеробної заминки
  - калістеніки.
4. Знати та вміти підбирати вправи для заключної частини комплексу (на гнучкість та розтягування).
5. Володіти методикою складання комплексу (блоку хореографії і хореографії фристайл).
6. Вміти складати танцювальні зв'язки.
7. Вміти підбирати фонограму для різних частин комплексу.
8. Вміти складати план-конспект заняття з аеробіки.
9. Вміти складати комплекси аеробіки для різного віку та рівня підготовленості.

Модуль «Аеробіка» складений згідно з Державним стандартом освіти за напрямом 6.010201 «Фізичне виховання».

### **10. Розподіл балів, які отримують студенти**

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
Модуль №1		
T1	T2	<b>100</b>
40	60	

### **11. Методичне забезпечення**

Основними засобами в аеробіці є фізичні вправи для розвитку сили і силової витривалості, базові та допоміжні рухи аеробіки, музика, природні сили природи, слова педагога, які надають психорегулюючого впливу, гігієнічні процедури.

Для забезпечення даного модуля необхідні:

- аудіо - , відеоапаратура: магнітофон, відеомагнітофон, DVD плеєр;
- дзеркала, хореографічний станок;
- степ-платформи, м'ячі для фітболу, тренажери;
- гантелі (від 0,5 до 4кг), штанги, гімнастичні палиці, обважнювачі, килимки;
- навчально-наочні посібники;
- відеоматеріал, що розкриває зміст техніки виконання базових кроків, структуру побудови комплексу та видів аеробіки;
- процес проміжного та підсумкового оцінювання.

Необхідність навчання модуля «Аеробіка» обумовлена тим, що систематичні заняття оздоровчою аеробікою дозволить істотно впливати в

цілому на фізичний стан та окремі компоненти статури студентів, поліпшити роботу серцево-судинну та дихальну системи.

Спеціальний підбір фізичних вправ, можливість варіювати вихідні положення дозволяють успішно формувати необхідні рухові якості і виправляти недоліки фізичного розвитку студентів.

Організація процесу навчання підпорядкована принципу послідовного вирішення приватних завдань оздоровчої аеробіки з використанням при цьому різноманітних методичних прийомів. Шляхом зміни темпу, ритму музики, динамічних відтінків звучання змінюються інтенсивність і амплітуда рухів. Це дозволяє успішно регулювати навантаження у відповідності з підготовленістю студентів.

Вивчення модуля «Аеробіка» тісно пов'язано і базується на знаннях слухачів в таких областях як: теорія і методика фізичного виховання, вікова морфологія, фізіологія, біомеханіка, психологія, педагогіка.

## 12. Рекомендована література

### Базова:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Белый П. Тай-бо, Ки-бо, Каратебика. Боевой фитнес для женщин: серия «Хит сезона» / П. Белый, Т. Швед. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 192 с.
3. Виес Ю.Б. Фитнес для всех / Ю.Б. Виес. – МН.: Книжный Дом, 2006. – 512 с.
4. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Г.А. Юркемяэ, Г.А. Смирнова. - М., 1988. - 138 с.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М.:Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
6. Купер К. Аэробика дня хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
7. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1987. – 160 с.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Д. Джазэсайз. Национальная школа аэробики / Д. Джазэсайз, Миссет. - М., 1992.
10. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики / И.Б. Одинцова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 160 с.
11. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997. – 144 с.
12. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика: Альбом / В.Ю.Сосина, Э.М. Фабиан. – К.: Рад. шк., 1990. – 225 с.
13. Спортивная аэробика в школе. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 84 с.

14. Шипилина И.А. Аэробика / серия «Только для женщин» / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 224 с.
15. Шипилина И. А. Фитнес-спорт / серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 224 с.

**Допоміжна:**

1. Брунгард Курт. Плоский живот за 3 минуты в день / Курт Брунгард. - М.: Изд-во В. Секачёв, Эксимо, 2004. – 128 с.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. - М. : Просвещение, 1990.
3. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий и др. - М.: «Советский спорт», 1989.
4. Иванова О.А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова. – М.: «Советский спорт», 1988.
5. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Эллен Карпей. – Пер. с англ. М. Котельниковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 368 с.
6. Лейза Харт. Энциклопедия идеальной женской фигуры / Лейза Харт, Лиз Непорент. - Ярославль. ТОО «Гринго», 1995. – 240 с.
7. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994.
8. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая. - М.: ФКиС, 1986.
9. Михайлова Э.И. Ритмическая гимнастика / Э.И. Михайлова, Ю.И. Иванова. – Изд-во «Московская правда», 1987.
10. Сила плюс грация: Атлетическая гимнастика для всех / авт.-сост. М.Б. Акопянц, Б.А. Подливаев. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 160 с.
11. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры / М. Степанов, М. Пронина. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.

## - ГІМНАСТИКА

### 1. Мета та завдання навчального модуля «Гімнастика»

Модуль "Гімнастика" передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичної культури та спорту, а також для підвищення рівня спортивної майстерності в гімнастиці.

Гімнастика як навчальний модуль має велике значення для естетичного виховання і є одним з основних форм підготовки студентів у професійній діяльності. Вивчення цієї дисципліни сприяє вирішенню наступних **задач**:

1. Формування системи знань про закономірності, принципів теорії і методики викладання гімнастики у сфері фізичної культури і спорту.

3. Формування системи знань і умінь, необхідних для організації та проведення уроків гімнастики в різних системах фізичного виховання.

3. Забезпечення умов для активізації пізнавальної діяльності студентів і формування у них практичних навичок з теорії і методики викладання гімнастики.

4. Стимулювання самостійної діяльності по освоєнню змісту дисципліни «теорії і методики викладання гімнастики і формуванню необхідних компетенцій».

В результаті вивчення дисципліни **студент повинен:**

#### **Знати:**

- Знати і дотримуватись основ здорового способу життя;
- Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- Основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- Основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Основи фізичного виховання різних верств населення.

#### **Уміти:**

- Застосувати на практиці організацію і методику рухової діяльності у своїй фізичній активності;
- Застосовувати на практиці основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- Виконувати нормативи з професійно-прикладної та психофізичної підготовленості;
- Систематичне відвідувати заняття з фізичного виховання з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

#### **Володіти:**

- навичками щодо теоретичних і практичних занять фізичними вправами.

### 2. Програма навчального модуля

Для організації занять з гімнастики велике значення мають знання стройових і порядкових вправ. Вони являють собою спільні або одиночні дії



тих хто займається в тому чи іншому строю. Вони сприяють формуванню правильної постави, досягається зосередження уваги студентів на предмет знань. Крім того, шляхом застосування стройових вправ в учнів виховується: організованість, дисциплінованість, почуття ритму і темпу, а так само формуються навички спільних дій.

Кожне заняття з гімнастики не можна провести без використання загально розвиваючих вправ. Вони є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, для гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини. До загальнорозвиваючих вправ належать спеціальні фізичні вправи, які застосовуються для всебічного впливу на організм людини. Це рухи окремими частинами тіла і їх поєднання. Таких елементарних рухів та їх поєднання може бути безліч. Виконують їх без предметів, з предметами (м'ячами, палицями, скакалками та ін.) і на приладах (гімнастичній стінці, лаві, колоді тощо).

Загальнорозвивальні вправи насамперед впливають на опорно-мязовий апарат. Для зручності користування ними, для вибіркового впливу на окремі м'язові групи загальнорозвивальні вправи класифікують за анатомічним принципом:

2. Вправи для рук і плечового поясу.
3. Вправи для тулуба і шиї.
4. Вправи для нижніх кінцівок.
5. Вправи на поставу.

### 3. Структура навчального модуля

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
лекції		практ.	самоств. робота.	групові консульт.	
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Стройові і порядкові вправи. Загальнорозвивальні вправи</b>					
Тема 1. Стройові прийоми. Шикування і перестроювання. Розмикання і змикання. Пересування.	9	2	5		2
Тема 2. Методичні вказівки до стройових вправ.	7	2	5		
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>2</b>

<b>Змістовий модуль 2. Урок гімнастики</b>					
Тема 1. Загальнорозвиваючі вправи. Вихідні положення. Вправи без предметів. Вправи з предметами. Вправи з опором. Вправи на гімнастичній стінці.	9	2	5		2
Тема 2. Комплекси загальнорозвивальних вправ. Методичні вказівки до загальнорозвивальних вправ.	7	2	5		
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
<b>Усього годин</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		<b>4</b>

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Значення стройових і порядкових вправ для організації уроку з гімнастики.	2
2	Вплив загальнорозвивальних вправ на організм студентів.	2
3	Урок гімнастики. Техніка виконання, методика навчання та проведення елементарних гімнастичних та акробатичних вправ.	4
<b>Разом</b>		<b>8</b>

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Проведення комплексів загальнорозвивальних комплексів без предметів та в парах з опором.	5
2	Проведення комплексів загальнорозвивальних вправ з предметами (набивний м'яч, фітбол, скакалка, обруч тощо).	5
3	Загальнорозвивальні вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулуба, нижніх кінцівок; стрибки і ходьба на місці.	5
4	Акробатичні вправи і вправи на рівновагу.	5

<b>Разом</b>	<b>20</b>
--------------	-----------

### **6. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми
1	Яке місце гімнастика посідає в системі фізичного виховання?
2	Надати характеристику гімнастичним вправам?
3	Яке значення мають стройові вправи для організації уроку гімнастики?
4	Як впливають стройові вправи на організм учнів?
5	Які бувають стройові прийоми?
6	Які команди подаються для шикування і перестроювання?
7	Які методичні особливості проведення стройових вправ?
8	Які завдання вирішуються за допомогою загальнорозвивальних вправ?
9	Як впливають загальнорозвиваючі вправи на організм учнів?
10	Які команди подаються для виконання загальнорозвивальних вправ у русі?
11	Якими положеннями треба керуватися при складанні комплексів загальнорозвивальних вправ різної спрямованості (ранкова гімнастика, підготовча частина уроку, розвиток рухових здібностей)?
12	Які методичні особливості проведення загальнорозвивальних вправ?

### **7. Індивідуальні завдання**

1. Мета і завдання гімнастики.
2. Класифікація видів гімнастики.
3. Освітньо-розвивальні види гімнастики.
4. Оздоровчі види гімнастики.
5. Спортивні види гімнастики.
6. Зміст занять з гімнастики.
7. Форми контролю на заняттях з гімнастики.
8. Фізіологічні переваги розминки.
9. Мета і завдання підготовчої частини заняття.
10. Мета і завдання основної частини заняття.
11. Мета і завдання заключної частини заняття.
12. Методичні особливості проведення занять.

### **8. Методи навчання**

Під час виконання загальнорозвивальних вправ легко регулювати фізичне навантаження. Це здійснюють, змінюючи кількість вправ, кількість

повторень кожної вправи, характер виконання вправ (швидко, повільно, напружено тощо), вихідні положення та ін. Зміна вихідного положення допомагає збільшити або зменшити величину м'язового напруження. Наприклад, піднімання й опускання тулуба з положення руки на пояс значно легше, ніж з положення руки за голову або вгору. Вихідні положення також дають можливість ізольовано впливати на окремі м'язові групи, займати зручне положення для виконання наступної вправи або для здійснення потокового методу виконання вправ.

## 9. Методи контролю

1. Словесні, наочні, практичні (за джерелом викладу навчального матеріалу).

2. Репродуктивні пояснювально-ілюстративні, пошукові, дослідницькі, проблемні та ін. (за характером учбово-пізнавальної діяльності).

3. Індуктивні і дедуктивні (за логікою викладу і сприйняття учбового матеріалу).

Під час викладання занять з гімнастики застосовують наступні види контролю: поточний, проміжний, підсумковий. Контроль має на меті активізувати самостійну роботу студентів, забезпечити об'єктивність оцінювання рівня їх знань. Студенти набувають вміння і навички внаслідок проведення практичних і самостійних занять, які передбачено навчальним планом.

Перевірка та оцінювання знань студентів має кілька видів.

### **Поточний контроль:**

- оцінювання знань, умінь і навичок під час практичних занять;
- оцінювання знань, умінь і навичок з використанням поточних тестів;
- оцінювання виконання домашніх завдань.

### **Проміжний контроль:**

- тестування на контрольних-перевірочних заняттях за результатами опанування кожного розділу.

### **Підсумковий контроль:**

- у процесі заліку, або за результатами роботи студента протягом семестру за умови відмінних показників.

Підсумкова оцінка студентів з дисципліни складається з оцінок отриманих за теоретичні знання, методичні уміння та практичні навички і визначається під час заліку, який проводиться у формі комплексної перевірки і оцінки знань, методичних умінь і практичних навичок, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

**Теоретична підготовленість** перевіряється й оцінюється за результатами відповіді студента на практичних заняттях. Критерії оцінювання теоретичних знань студентів наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

**За теоретичну підготовленість**

Бали	Критерії оцінки
<b>10-12</b>	якщо відповідь на поставлені запитання повна і правильна
<b>7-9</b>	якщо відповідь на поставлені запитання по суті правильна, але не повна
<b>5-6</b>	якщо відповідь на поставлені запитання викладена неповно і з суттєвими помилками
<b>1-4</b>	якщо відповідь на поставлені запитання не розкриває суті питань або не зроблено спроби відповісти на них

*Методична підготовленість* перевіряється і оцінюється за якість виконаних методичних завдань, що містять практичні дії під час практичних занять.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається навчальною програмою з фізичного виховання за методикою, визначеною вищим навчальним закладом.

Критерії оцінювання методичних умінь студентів наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

**За методичну підготовленість**

Бали	Критерії оцінки
<b>10-12</b>	якщо завдання виконано правильно, без помилок
<b>7-9</b>	якщо завдання виконано правильно, але з 1-2 незначними помилками
<b>5-6</b>	якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками
<b>1-4</b>	якщо завдання не виконано або виконано з грубими помилками

*Фізична підготовленість* перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних нормативів з фізичного виховання, розроблених вищим навчальним закладом. Оцінка за фізичну підготовленість вираховується таким чином: сума балів, нарахованих за кожний норматив, поділена на кількість виконаних вправ.

**Підсумкова оцінка** з фізичного виховання вираховується за формулою:  

$$ПО = (ТП + МП + ФП) / 3,$$

де ПО – підсумкова оцінка;

ТП – оцінка отримана за теоретичну підготовленість;

МП – оцінка отримана за методичну підготовленість;

ФП – оцінка отримана за фізичну підготовленість.

Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється за сумою балів з усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість, а також студент отримує 5 балів за відвідування спортивної секції та 6 балів за участь у змаганнях на першість ХГПА.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота								Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2				
T1	T2	T3	T4	T6	T7	T8	T9	100
10	15	10	15	15	15	10	10	

### 11. Методичне забезпечення

Як відомо гімнастика є основою системи фізичного виховання. Основними засобами в гімнастиці є фізичні вправи, які розвивають фізичні якості.

Для забезпечення даного модуля необхідні:

- гімнастичний зал

*Гігієнічні умови до експлуатації залів:* Обробка залу і його підсобних приміщень повинна бути зручною для занять.

Обладнання гімнастичних залів для занять основною, спортивною та іншими видами гімнастики повинні бути спеціальні снаряди й інвентар. Кількість снаряду й інвентарю визначають з урахуванням числа учнів, які одночасно займаються в залі. Природно враховується при цьому зміст занять, склад учнів і доцільне розміщення снарядів.

- гімнастичні снаряди

Гімнастична стінка, гімнастична дробина, гімнастична лава, канат для лазіння, кільця, кінь для махів, кінь для стрибків, козел, бруси паралельні, бруси різновисокі, перекладаина, килим для вільних вправ 12x12 , місток, трамплін , колода гімнастична, батут, стійки для стрибків, стоялки, мати, площадка (підвесна) для стрибків у глибину.

- гімнастичний інвентар

Гімнастичні ціпки, набивні м'ячі, скакалка, гантелі, булави, щити для метань.

- гімнастична площадка.

Гімнастична площадка – спеціально обладнана, озеленена ділянка землі, на якій проводяться заняття гімнастикою. Розміри площадки 40 x 26 м.

### 12. Рекомендована література

#### Базова

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra-Спорт, 2002. – 512 с.
2. Лящук Р.П. Гимнастика: Навчальний посібник / Р.П. Лящук, А.В. Огнестий. – Ч. 1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика / Смолевский В.М., Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

5. Худолей О.Н. Методика подготовки юных гимнастов / О.Н. Худолей, А.М. Шлемин. – Харьков, 1988. –29 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики / О.М. Худолій. – Х.: Консум, 1998. – 201 с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник / О.М. Худолій. – Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х.: Консум, 1998.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник / О.М. Худолій. – Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Т. 2. – Х.: Консум, 1998.

## - ФУТБОЛ

### 1. Мета та завдання навчального модулю «Футбол»

**Мета вивчення** модулю «Футбол» є орієнтація на формування системи медико-біологічних, психолого-педагогічних знань, умінь та навичок у проведенні фізичних вправ з м'ячем, підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості, координації, необхідних в майбутній діяльності.

Його вивчення сприяє вирішенню наступних типових завдань професійної діяльності:

1. всебічний, гармонійний розвиток форм тіла та функцій організму, спрямоване на вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я;
2. виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури поведінки;
3. формування умінь та навичок роботи в команді, володіння основними технічними елементами роботи з м'ячем;
4. оволодіння навичками ведення м'яча з використанням різних прийомів;
5. формування професійно-педагогічних навичків у складанні комплексів;
6. наближення змісту навчання до запитів майбутньої практичної діяльності фахівців з фізичної культури.

### 2. Програма навчального модулю «Футбол»

В результаті вивчення модуля «Футбол» у студентів повинні бути сформовані професійні знання та уміння викладання футболу з різним рівнем фізичного розвитку, підготовленості, статі, віку.

Підготовка майбутнього вчителя має особливе значення. Від його уміння проводити різновиди вправ з м'ячем, привертати увагу студентів до здорового способу життя.

Відмінною рисою цього модуля є те, що в ході навчального процесу показувала комплексний вплив на студентів: підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; збагачення професійними знаннями, вміннями та навичками; виховання особистості студента фізичною культурою та спортом.

Програмою вивчення модуля передбачено читання лекцій, проведення практичних занять.

Особливе місце відводиться самостійній роботі студентів, яка служить доповненням до вивчення програмного матеріалу. Вона передбачає підготовку до проведення різних завдань і складання вправ з футболу.



### 3. Структура навчального модуля

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ	інд.роб.	сам.роб.	груп. консульт.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1.</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Історія виникнення футболу. Техніка гри.</b>						
Тема 1. Історія виникнення футболу. Техніка гри.	6	2	2			2
Тема 2. Правила гри у футбол	6	2	4			
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>2</b>
<b>Змістовий модуль 2. Урок футболу.</b>						
Тема 1. Основні технічні елементи.	10	2	6			2
Тема 2. Техніка гри голкіпера.	4	2	2			
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>2</b>
<b>Усього годин</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>14</b>			<b>4</b>

### 3. Темі семінарських занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Історія виникнення футболу.</b> Розвиток футболу. Перший чемпіонат з футболу.	2
2	<b>Техніка гри.</b> Розміри футбольного майданчика. Склад команд. Заміна гравців.	2
3	<b>Урок футболу.</b> Технологія та методи конструювання програм, зміст занять з футболу.	4
<b>РАЗОМ</b>		<b>8</b>

#### 4. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Основні технічні прийоми футболу.</b> З пасивним або активним партнерів з м'ячем. Різновиди ударів по м'ячу. Удар серединою підйому. Удар носком стопи. Удар зовнішньою частиною підйому. Удар внутрішньою частиною підйому. Удар п'ятою. Удар з полульоту. Удар з льоту.	9
2	<b>Ведення м'ячу.</b> По прямій. По колу. Коридор. Відбір м'ячу застосовуючи підкат, гра тулубом.	2
3	<b>Вправи для розвитку сили м'язів.</b> Вправи для розвитку сили м'язів спини, ніг і рук.	3
<b>РАЗОМ</b>		<b>14</b>

#### 5. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми
1	Ціль та задачі футболу. Місце та значення у системі фізичного виховання. Види футболу.
2	Фізичні переваги тренувань. Зміст кожної частини заняття.
3	Психолого-педагогічні особливості проведення занять з дітьми та дорослими.
4	Форми контролю фізичного стану студентів. Прийоми самоконтролю. Заборонені прийоми у футболі.
5	Вправи для розвитку сили м'язів: спини, ніг і рук.
6	Методичні особливості проведення занять з дітьми.

#### 7. Індивідуальні заняття

1. Ціль та задачі футболу.
2. Види футболу.
3. Проблема організації тренувань з футболу.
4. Ціль та задачі розминки.
5. Різновиди ударів по м'ячу ногами.
6. Ведення м'яча.
7. Відбирання м'яча.
8. Зупинки м'яча.
9. Особливості футболу.
10. Техніка гри голкіпера.
11. Методичні особливості проведення тренувань з дітьми різного віку.

#### 8. Методи навчання

Передбачає виконання студентами завдань викладача щодо складання окремих частин уроку з м'ячем (показ і пояснення), виявлення і коректування помилок, контроль і оцінка якості засвоєння матеріалу, і проведення уроку футболу в цілому з різними верствами населення.

## 9. Методи контролю

### Технічна підготовка

- ✓ Володіння основними технічними елементами з футболу:
- ✓ Удари по м'ячу ногою.
- ✓ Удари по м'ячу головою.
- ✓ Фінти.
- ✓ Ведення м'яча.
- ✓ Зупинки м'яча.
- ✓ Відбір м'яча.
- ✓ Техніка гри голкіпера.

### Методична підготовка

1. Знати та володіти методикою викладання основних технічних елементів з футболу.
2. Знати та вміти підбирати вправи для розминки.
3. Знати та вміти підбирати види вправ для основної частини заняття.
4. Знати та вміти підбирати вправи для заключної частини заняття.
5. Володіти методикою складання комплексу з футболу.
6. Вміти складати план-конспект заняття з футболу для різних груп населення.
7. Вміти складати вправи з футболу для тих хто займається різного віку та рівня підготовки.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота			Сума
модуль №1		модуль №2	
T1	T2	T3	<b>100</b>
40	30	30	

## 11. Методичне забезпечення

Основними засобами у футболі являються фізичні вправи для розвитку сили та силової витривалості, слова педагога, надають психорегулюючі впливу, гігієнічні процедури.

Для забезпечення даного модуля необхідні:

- ✓ м'яч;
- ✓ навчально-наочні посібники;
- ✓ процес проміжного та підсумкового оцінювання;
- ✓ спортивний майданчик.

Необхідність вивчення модуля «Футбол» обумовлена тим, що систематичні заняття з футболу дозволить істотно впливати в цілому на фізичний стан та окремі компоненти статури тих, хто займається, поліпшити роботу серцево-судинної та дихальних систем.

Організація процесу навчання підпорядкована принципу послідовного вирішення приватних завдань футболу з використанням при цьому різноманітних методичних прийомів.

## 12. Рекомендована література

### Базова:

1. Качанів Л. Тренування футболістів / Л. Качанів, Л. Горський: пер. зі словацького. – Братислава, 1984.
2. Крісфілд Д. В. Футбол / Д.В. Крісфілд. – М.: АСТ; Астрель, 2006. – 296 с.
3. Балакін М. Футбол України / М Балакін. – К. Михайлов. – К.: 1968.
4. Малов В.И. Я познаю мир: футбол / В.И. Малов. – «Издательство Астрель», 2002.

## - БАСКЕТБОЛ

### 1. Мета та завдання навчального модулю „Баскетбол”

В системі підготовки студентів Комунального закладу „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” чільне місце належить модулю „Баскетбол”.

**Метою модулю** є послідовне формування професійно-методичних знань, умінь і навичок необхідних для самостійної роботи в різних ланках фізкультурного руху, а також для рівня спортивної майстерності особистості фахівця освітньо-кваліфікаційного рівня освіти „бакалавр”.

**Основним завданням вивчення модулю** є оволодіння руховими вміннями, навичками й спеціальними знаннями. Навички опановують техніку основних прийомів і способами їхнього сполучення й здійснення, вивчають сучасну тактику, правила гри, розвивають рухові якості.

**Завданнями учбового процесу** є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку студентів;
- розвиток основних рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності й ін.);
- придбання необхідних теоретичних і методичних знань з баскетболу, гігієни й самоконтролю;
- оволодіння основними прийомами сучасної техніки й тактики;
- виховання виховання високих моральних і волевих якостей, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби й товариства, навичок культурної поведінки;
- прищеплювання студентам організаторських навичок.

Здійснення цих завдань досягається цілеспрямованим змістом, правильною організацією й застосуванням ефективних методів проведення занять.

У результаті вивчення навчального модулю „Баскетбол” студент повинен:

#### **Знати:**

- основи здорового способу життя;
- теоретичний матеріал в повному обсязі;
- як систематизувати навчальний матеріал і виділити в ньому найголовніше;
- як застосовувати отриманні знання;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

#### **Вміти:**

- володіти професійно-педагогічними знаннями, вміннями, навичками;
- володіти основними методами і засобами підготовки;
- організовувати заняття;

- організувати змагання та суддівство.

## 2. Програма навчального модулю „Баскетбол”

### Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка

**Тема 1.** Техніка безпеки. Історія розвитку баскетболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу.

**Тема 2.** Мета, завдання та зміст тренування.

**Тема 3.** Методика навчання елементам баскетболу.

**Тема 4.** Основи навчання і тренування.

**Тема 5.** Методи навчання і тренування.

**Тема 6.** Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування.

**Тема 7.** Форми організації тренувальних занять.

**Тема 8.** Етапи навчання окремим руховим діям у баскетболі.

### Змістовий модуль 2. Практична підготовка

**Тема 1.** Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.

**Тема 2.** Правила змагань і методика суддівства.

**Тема 3.** Техніка гри у баскетбол.

**Тема 4.** Тактика гри у баскетбол.

**Тема 5.** Фізична підготовка.

**Тема 6.** Психологічна підготовка.

**Тема 7.** Навчально-тренувальні ігри.

**Тема 8.** Контрольні навчальні нормативи та вимоги.

## 3. Структура навчального модулю „Баскетбол”

Номери та найменування розділів і тем	Всього годин	у тому числі				
		аудиторні заняття			самостійна робота	Індивідуальна робота
		лекції	практичні	Всього аудиторних		
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b>						
<b>ЗМ 1. Теоретична підготовка</b>						
<b>1.1.</b> Техніка безпеки. Історія розвитку баскетболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу	1	1		1		
<b>1.2.</b> Мета, завдання та зміст тренування	1	1		1		

1	2	3	4	5	6	7
<b>1.3.</b> Методика навчання елементам баскетболу	1	1		1		
<b>1.4.</b> Основи навчання і тренування	1	1		1		
<b>1.5.</b> Методи навчання і тренування	1	1		1		
<b>1.6.</b> Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування	1	1		1		
<b>1.7.</b> Форми організації тренувальних занять	1	1		1		
<b>1.8.</b> Етапи навчання окремим руховим діям у баскетболі	1	1		1		
<b>Всього за змістовий модуль 1</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	-	-
<b>ЗМ 2. Практична підготовка</b>						
<b>2.1.</b> Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.	1		1	1		
<b>2.2.</b> Правила змагань і методика суддівства	2		2	2		
<b>2.3.</b> Техніка гри у баскетбол	2		2	2		
<b>2.4.</b> Тактика гри у баскетбол	2		2	2		
<b>2.5.</b> Фізична підготовка	2		2	2		
<b>2.6.</b> Навчально-тренувальні ігри	1		1	1		
<b>Всього за змістовий модуль 2</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Разом за модуль</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		

#### 4. Темы лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку баскетболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу	1
2	Мета, завдання та зміст тренування	1
3	Методика навчання елементам баскетболу	1
4	Основи навчання і тренування	1
5	Методи навчання і тренування	1
6	Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування	1
7	Форми організації тренувальних занять	1
8	Етапи навчання окремим руховим діям у баскетболі	1
<b>Разом</b>		<b>8</b>

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.	1
2	Правила змагань і методика суддівства.	2
3	Техніка гри у баскетбол.	2
4	Тактика гри у баскетбол.	2
5	Фізична підготовка.	2
6	Навчально-тренувальні ігри.	1
<b>Разом</b>		<b>10</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми
1	Історія розвитку баскетболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу
2	Мета, завдання та зміст тренування
3	Методика навчання елементам баскетболу
4	Основи навчання і тренування
5	Методи навчання і тренування
6	Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування
7	Форми організації тренувальних занять
8	Етапи навчання окремим руховим діям у баскетболі
9	Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.
10	Правила змагань і методика суддівства.
11	Техніка гри у баскетбол.
12	Тактика гри у баскетбол.
13	Фізична підготовка.
14	Психологічна підготовка.
15	Навчально-тренувальні ігри.
16	Контрольні навчальні нормативи та вимоги.

### 7. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми
1	Відпрацювати технічні дії з веденням, передачею м'яча та кидком у кошик на точність і дальність
2	Самостійне виконання вправ на розвиток спритності
3	Повторити відволікаючі дії гри у баскетбол
4	Підготувати комплекс загальнорозвиваючих вправ для баскетболіста
5	Відпрацювати техніку ведіння, 2-го кроку та кидка м'яча у кошик



6	Самостійне виконання вправ на розвиток швидкості
7	Самостійне виконання вправ на розвиток витривалості
8	Правила змагань і методика суддівства.

### 8. Методи навчання

1. Словесні, наочні, практичні (за джерелом викладу навчального матеріалу).
2. Репродуктивні, пояснювально-ілюстративні.
3. Індуктивні і дедуктивні (за логікою викладу і сприйняття учбового матеріалу).

### 9. Методи контролю

#### Поточний контроль:

- оцінювання знань під час практичних занять;
- оцінювання виконання домашніх завдань.

#### Проміжковий контроль:

- проведення підсумкових контрольних нормативів за окремими темами;
- індивідуальні співбесіди за результатами вивчення кожного розділу.

#### Підсумковий контроль:

- у процесі заліку;
- за результатами роботи протягом семестрів за умови відмінних показників.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2								
T1	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100
8	8	8	8	12	12	10	14	20	

### 11. Методичне забезпечення

1. Лекційний курс.
2. Матеріали практичних робіт.
3. Теми самостійних та індивідуальних робіт.

### 12. Рекомендована література

#### Базова:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. инст. / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2003. – 287 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология: Учебник для ВУЗов / М.М. Безруких. – М.: изд. Центр Академия, 2001. – 520 с.

3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
4. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с.
5. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие / А.П. Матвеев. – М.: Владос-пресс, 2003. – 248 с.
6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 496 с.
8. Психофизиология ребенка: Учебник для ВУЗов. – М.: изд. Центр Владос, 2000. – 144с.
9. Солодков А.С. Физиология человека: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.:Терра-спорт, 2001. – 520 с.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов / Ю.Д. Железняков, Ю.М. Портнова. – М.: изд. Центр Академия, 2001. – 520 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.

#### **Допоміжна:**

1. Хромаев З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода: Автореф, дис. ... канд. пед. наук. – К., 2002. – 44 с.
2. Хромаев З.М. Тетрадь тренера по баскетболу / З.М. Хромаев, Л.Ю. Поплавский, Г.С. Защук. – К.: Украина, 2003. – 128 с.
3. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.
4. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для вузов физ. культуры. / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова.: изд.2-е испр. и доп.(в 2-х.). – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 530 с.
5. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. институтов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 2000. – 608 с.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 624 с.

## - ВОЛЕЙБОЛ

### 1. Мета та завдання навчального модулю «Волейбол»

В системі підготовки студентів Харківського коледжу Комунального закладу „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” чільне місце належить модулю „Волейбол”.

**Метою модулю** є послідовне формування професійно-методичних знань, умінь і навичок необхідних для самостійної роботи в різних ланках фізкультурного руху, а також для рівня спортивної майстерності особистості фахівця освітньо-кваліфікаційного рівня освіти „молодший спеціаліст”.

**Основним завданням вивчення модулю** є оволодіння руховими вміннями, навичками й спеціальними знаннями. Навички опановують техніку основних прийомів і способами їхнього сполучення й здійснення, вивчають сучасну тактику, правила гри, розвивають рухові якості.

**Завданнями учбового процесу** є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку студентів;
- розвиток основних рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності й ін.);
- придбання необхідних теоретичних і методичних знань з волейболу, гігієни й самоконтролю;
- оволодіння основними прийомами сучасної техніки й тактики;
- виховання виховання високих моральних і волевих якостей, сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби й товариства, навичок культурної поведінки;
- прищеплювання студентам організаторських навичок.

Здійснення цих завдань досягається цілеспрямованим змістом, правильною організацією й застосуванням ефективних методів проведення занять.

У результаті вивчення навчального модулю „Волейбол” студент повинен:

**Знати:**

- основи здорового способу життя;
- теоретичний матеріал в повному обсязі;
- як систематизувати навчальний матеріал і виділити в ньому найголовніше;
- як застосовувати отриманні знання;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

**Вміти:**

- володіти професійно-педагогічними знаннями, вміннями, навичками;
- володіти основними методами і засобами підготовки;
- організовувати заняття;

- організувати змагання та суддівство.

## 2. Програма навчального модулю „Волейбол”

### Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка

**Тема 1.** Техніка безпеки. Історія розвитку волейболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку волейболу.

**Тема 2.** Мета, завдання та зміст тренування.

**Тема 3.** Методика навчання елементам волейболу.

**Тема 4.** Основи навчання і тренування.

**Тема 5.** Методи навчання і тренування.

**Тема 6.** Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування.

**Тема 7.** Форми організації тренувальних занять.

**Тема 8.** Етапи навчання окремим руховим діям у баскетболі.

### Змістовий модуль 2. Практична підготовка

**Тема 1.** Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.

**Тема 2.** Правила змагань і методика суддівства.

**Тема 3.** Техніка гри у волейбол.

**Тема 4.** Тактика гри у волейбол.

**Тема 5.** Фізична підготовка.

**Тема 6.** Психологічна підготовка.

**Тема 7.** Навчально-тренувальні ігри.

**Тема 8.** Контрольні навчальні нормативи та вимоги.

## 3. Структура навчальної дисципліни

Номери та найменування розділів і тем	Всього годин	у тому числі					
		аудиторні заняття				самостійна робота	Індивідуальна робота
		лекції	семінарські	практичні	Всього аудиторних		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1</b>							
<b>ЗМ 1. Теоретична підготовка</b>							
<b>1.1.</b> Техніка безпеки. Історія розвитку волейболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку баскетболу	1	1			1		
<b>1.2.</b> Мета, завдання та зміст тренування	1	1			1		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.3.</b> Методика навчання елементам волейболу	1	1			1		
<b>1.4.</b> Основи навчання і тренування	1	1			1		
<b>1.5.</b> Методи навчання і тренування	1	1			1		
<b>1.6.</b> Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування	1	1			1		
<b>1.7.</b> Форми організації тренувальних занять	1	1			1		
<b>1.8.</b> Етапи навчання окремим руховим діям у баскетболі	1	1			1		
<b>Всього</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	<b>8</b>		
<b>ЗМ 2. Практична підготовка</b>							
<b>2.1.</b> Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.	1			1			
<b>2.2.</b> Правила змагань і методика суддівства	2			2			
<b>2.3.</b> Техніка гри у волейбол	2			2			
<b>2.4.</b> Тактика гри у волейбол	2			2			
<b>2.5.</b> Фізична підготовка	2			2			
<b>2.6.</b> Навчально-тренувальні ігри	1			1			
<b>Всього</b>	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>	<b>10</b>		
<b>Разом</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	-	<b>10</b>	<b>18</b>		

#### 4. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку волейболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку волейболу	1
2	Мета, завдання та зміст тренування	1
3	Методика навчання елементам волейболу	1
4	Основи навчання і тренування	1
5	Методи навчання і тренування	1
6	Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування	1
7	Форми організації тренувальних занять	1
8	Етапи навчання окремим руховим діям у волейболі	1
<b>Разом</b>		<b>8</b>

### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.	1
2	Правила змагань і методика суддівства.	2
3	Техніка гри у волейбол.	2
4	Тактика гри у волейбол.	2
5	Фізична підготовка.	2
7	Навчально-тренувальні ігри.	1
<b>Разом</b>		<b>10</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми
1	Історія розвитку волейболу за кордоном, сучасний стан і перспективи розвитку волейболу.
2	Мета, завдання та зміст тренування
3	Методика навчання елементам волейболу
4	Основи навчання і тренування
5	Методи навчання і тренування
6	Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування
7	Форми організації тренувальних занять
8	Етапи навчання окремим руховим діям у волейболі
9	Термінологія. Структура навчання ігровим прийомам.
10	Правила змагань і методика суддівства.
11	Техніка гри у волейбол.
12	Тактика гри у волейбол.
13	Фізична підготовка.
14	Психологічна підготовка.
15	Навчально-тренувальні ігри.
16	Контрольні навчальні нормативи та вимоги.

### 7. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми
1	Самостійне виконання вправ на розвиток спритності. Блокування (техніка, навчання, помилки).
2	Прийом і передача м'яча (передача м'яча двома руками зверху, навчання передачі м'яча кулаком через сітку в стрибку, перекатом на стегно й спину, техніка навчання, помилки, ігри та ігрові прийоми; нижні передачі, навчання, помилки).
3	Переміщення (навчання, закріплення переміщення в іграх і ігрових прийомах, помилки); стійки (техніка, навчання, типові помилки, усунення помилок, закріплення навичок у іграх).
4	Підготувати комплекс загальнорозвивальних вправ для волейболіста. Прямий нападаючий удар (техніка, навчання, помилки).
5	Подачі (нижня пряма подача, нижня бокова подача, верхня пряма подача, навчання, закріплення подач в іграх і ігрових вправах).
6	Самостійне виконання вправ на розвиток швидкості.
7	Самостійне виконання вправ на розвиток витривалості.
8	Правила змагань і методика суддівства.

### 8. Методи навчання

1. Словесні, наочні, практичні (за джерелом викладу навчального матеріалу).
2. Репродуктивні, пояснювально-ілюстративні.
3. Індуктивні і дедуктивні (за логікою викладу і сприйняття учбового матеріалу).

### 9. Методи контролю

#### Поточний контроль:

- оцінювання знань під час практичних занять;
- оцінювання виконання домашніх завдань.

#### Проміжковий контроль:

- проведення підсумкових контрольних нормативів за окремими темами;
- індивідуальні співбесіди за результатами вивчення кожного розділу.

#### Підсумковий контроль:

- у процесі заліку;
- за результатами роботи протягом семестрів за умови відмінних показників.

## 10. Методичне забезпечення

1. Лекційний курс.
2. Матеріали практичних робіт.
3. Теми самостійних та індивідуальних робіт.

## 11. Рекомендована література

### Базова:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. инст. / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2003. – 287 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие / А.П. Матвеев. – М.: Владос-пресс, 2003. – 248 с.
4. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 496 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов ВУЗов / Ю.Д. Железняков, Ю.М. Портнова. – М.: изд. Центр Академия, 2001. – 520 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.

### Додаткова:

1. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для вузов физ. культуры. / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова.: изд.2-е испр. и доп.(в 2-х.). – М.: «Физкультура и спорт», 2001. – 530 с.
3. Педагогика: Учебное пособие для студентов пед. институтов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 2000. – 608 с.
4. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 624 с.



## - АТЛЕТИЗМ

### 1. Мета та завдання навчального модулю «Атлетизм»

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, Законах “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт” та інших законодавчих актах держави, перед викладачами предметних комісій фізкультурно-педагогічних навчальних закладів ставляться завдання щодо підвищення рівня підготовки викладача з фізичного виховання, здатного виховувати всебічно розвинену особистість, що володіє елементами здорового способу життя.

З метою підготовки викладача з фізичного виховання доведення навчальної і позанавчальної роботи з фізичного виховання в навчальний план Харківської гуманітарно-педагогічної академії включено варіативний модуль “Атлетизм”.

Викладання модулю “Атлетизм” має на меті:

- вивчення студентами основ теорії атлетизма;
- здійснення практичної її підготовки в набутті вмінь і навичок для самостійної і організаційної роботи з силової підготовки;
- формувати переконання у студентів щодо оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

При вивченні теорії та методики “Атлетизму” необхідно спиратись на знання, уміння і навички, набути студентами під час вивчення курсів фізичного виховання, педагогіки, психології, анатомії, фізіології і гігієни, валіології.

У процесі вивчення практичного розділу модуля “Атлетизм” студенти засвоюють не лише техніку виконання атлетичних вправ, але і основи методики їх навчання, засоби страхування та техніку дихання при виконанні силових вправ. Методику побудови тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів тренувального процесу. Методику силової підготовки у швидкосно-силових видах спорту.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейного фізичного виховання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників інституту до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-професійних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

## 2. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка

Тема 1. Мета та завдання модуля “Атлетизм”. Класифікація, системавтика та термінологія атлетичної гімнастики.

Тема 2. Техніка виконання вправ для розвитку окремих м'язових груп.

### Змістовий модуль 2. Практична підготовка

Тема 1. Техніка виконання змагальних та спеціально-підготовчих вправ з силових видів спорту.

Тема 2. Техніка виконання комплексів атлетичної гімнастики з різномонітним навантаженням.

Тема 3. Техніка виконання комплексів атлетичної підготовки для швидкісно-сілових видів спорту.

## 3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усього	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самост. робота	Індив. робота
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка</b>					
Тема 1. Мета та завдання модуля “Атлетизм”. Класифікація, системавтика та термінологія атлетичної гімнастики.	2	2			
Тема 2. Техніка виконання вправ для розвитку окремих	2		2		

м'язових груп.					
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Змістовий модуль 2. Практична підготовка</b>					
Тема 1. Техніка виконання змагальних та спеціально-підготовчих вправ з силових видів спорту.	2		2		
Тема 2. Техніка виконання комплексів атлетичної гімнастики з різномонітним навантаженням.	2		2		
Тема 3. Техніка виконання комплексів атлетичної підготовки для швидкісно-сілових видів спорту.	2		2		
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>		<b>-</b>	<b>6</b>		
<b>Разом за семестр</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мета та завдання модуля “Атлетизм”. Класифікація, система вправа та термінологія атлетичної гімнастики.	2
<b>Разом за модуль</b>		<b>2</b>

#### 5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка виконання вправ для розвитку окремих м'язових груп.	2
2	Техніка виконання комплексів атлетичної гімнастики з різномонітним навантаженням	2
3	Техніка виконання комплексів атлетичної гімнастики з різномонітним навантаженням	2
4	Техніка виконання комплексів атлетичної підготовки для швидкісно-сілових видів спорту.	2
<b>Разом за модуль</b>		<b>8</b>

### 6. Самостійна робота «Атлетична підготовка у спорті»

№ з/п	Назва теми
1	Мета та задачі атлетичної підготовки.
2	Методика тренування.
3	Методика складання атлетичних програм.
4	Перевірка теоретичних знань з дисципліни.

### 7. Індивідуальні завдання

Написати реферат на тему:

1. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичної гімнастики.
2. Методика розвитку силових здібностей.
3. Методика побудови тренувального процесу в атлетичної гімнастиці.
4. Методика атлетичної підготовки у швидко-силових видах спорту.

### 8. Методи навчання

1. Словесні, наочні, практичні (за джерелом викладу навчального матеріалу).
2. Репродуктивні, пояснювально-ілюстративні.
3. Індуктивні і дедуктивні (за логікою викладу і сприйняття учбового матеріалу).

### 9. Методи контролю

Під час вивчення модуля „Атлетизм” застосовують такі різновиди контролю знань: поточний, проміжковий, підсумковий. Контроль має на меті активізувати самостійну роботу студентів, забезпечити об'єктивність оцінювання рівня їх знань. Студенти набувають вміння і навички внаслідок проведення практичних і самостійних занять, які передбачено навчальним планом.

Перевірка та оцінювання знань студентів має кілька видів:

Поточний контроль:

- оцінювання знань під час практичних занять;
- оцінювання знань з використанням поточних тестів;
- оцінювання виконання домашніх завдань.

Проміжковий контроль:

- проведення підсумкових тестів на основі блоково-модульних тестів;
- індивідуальне тестування за результатами вивчення кожного розділу.

Підсумковий контроль:

- у процесі заліку;
- за результатами роботи студента протягом семестру за умови відмінних показників.

Підсумкова оцінка з модулю виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, технічна підготовленість.

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	
T1	T2	<b>100</b>
40	60	

## 11.Методичне забезпечення

1. Лекції.
2. Методичні розробки по проведенню практичних занять.
3. Тестові завдання.
4. Відповіді на тестові завдання.
5. Електронні варіанти тестів для самоконтролю.
6. Довідкова інформація (словник, наочність).
7. Критерії оцінки усної відповіді, тестових завдань, протоколу дослідження фізичної підготовленості.
8. Основна і додаткова література.

## 12. Рекомендована література

### Базова

1. Антонщук А.А. Как тренировать мышцы предплечья. // Спортивная жизнь России, № 12, 1988. - 19 с.
2. Антонщук А.А. Как тренировать мышцы шеи.// Спортивная жизнь России. № 9, 1989. – 20 с.
3. Антонщук А.А. Тренинг мышц рук. // Спортивная жизнь России. № 1, 1990. – 35 с.
4. Бачинский А. Система специализации // Культуризмом к зоревью, силе, красоте: Пер. со словацкого (М.Яблонский и др.) - Братислава, "Спорт", 1969. – 360 с.
5. Богдасаров С. Чтобы стать сильным (широчайшие и грудные мышцы).//Физкультура и спорт. № 2, 1987. с 21.
6. Богдасаров С. Чтобы стать сильным (мышцы предплечья).// Физкультура и спорт. № 5, 1987. - 22 с.
7. Буланов Ю.Б. Анаболічні засоби: Довідковий посібник – Твер, ТОО «Посередник», 1993 – 51 с.
8. Величко Е. Бицепс- король мускулов. // Физкультура и спорт. № 5, 1987. – 34 с.
9. Величко Е. "Подкова счастья" (трицепс). // Физкультура и спорт. № 8, 1987. – 18 с.
10. Величко Е. Богатырский эполет (дельта). // Физкультура и спорт. № 9, 1987. – 18 с.
11. Величко Е. "Золотой щит" (брюшной пресс). // Физкультура и спорт. № 10, 1987. – 34 с.

12. Величко Е. Наковальня силы (грудь). // Физкультура и спорт. № 12, 1987. - 34 с.
13. Величко Е. Кладовые силы (бедро, грудь). // Физкультура и спорт. № 1, 1988. - 34 с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - 2-е изд., переб и доп.- М.: ФиС, 1988. - 215 с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.
16. Кот С.И. Технология современного культуризма: Кто? Что? Как?- Запорожье: РИП "Видавец": Фирма "ЭРГ- ЛТД", 1992. - 63 с.
17. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов.- М.: ФиС, 1970. - 207 с.
18. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена.- М.: Сов. Россия, 1975. - 208 с.
19. Культуризм по нашому чи секрети «Качалки» /серія «Хіт сезону» Ростов н/Д: видавництво «Фенікс», 2002. - 256 с.
20. Мяков А. Конкурсы атлетического телосложения. Из истории атлетизма. //Атлетизм N 1,2. 1991. - 65 с.
21. Овсенко В.В., Пилипко В.Ф. Атлетизм. Навчальний посібник для студентів - Харків: ХаДІФК, 2001 г. -143 с.
22. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика.- М.:Знание,1987. - 92 с.
23. Остапенко Л.А. Грудные мышцы. // Спортивная жизнь России. № 10, 1987. - 17 с.
24. Остапенко Л.А. Тренировка мышц груди.// Спортивная жизнь России. № 1, 1988. - 29 с.
25. Остапенко Л.А. Тренировка мышц спины.// Спортивная жизнь России. № 5, 1988. - 7 с.
26. Остапенко Л.А. Тренинг мышц голени.// Спортивная жизнь России. N 6, 1989. - 32 с.
27. Остапенко Л.А. Тренинг мышц предплечья.// Спортивная жизнь России. N 12, 1989. - 32 с.
28. Остапенко Л.А. Тренинг мышц бедра. // Спортивная жизнь России. № 2, 1990. - 19 с.
29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 286 с., ил.
30. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу. - М.: ФИС, 1988. - 239 с.
31. Плехов В.Н. Геракл 2 (Методы, принципы, системы, школы). - К.: О-во "Знание" Украины. 1992. - 144 с.
32. Плехов В.Н. Маса. - ДО: АТЗТ «Поступ & Капітал», 1997. - 320 с.
33. Тенно Г.П., Сорокин Ю.К. Атлетизм (Здоровье, красота, сила). - М.: "Молодая гвардия", 1968. - 287 с.
34. Уайдер Д. Система строительства тела. - М.: ФиС, 1991. - 112 с., ил.

35. Уайдер Д. Бодибилдинг - фундаментальный курс. - М.: ФиС, 1992. - 216 с., ил.
36. Уайдер Д. Так тренируются звезды. - М.: ФиС, 1994. - 250 с., ил.
37. Хартманн Ю., Тюннеман Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортфелаг, 1988. - 336 с.
38. Циссик Джон М. Конструювання плану періодизації./ "IRONMAN MAGAZINE" № 2 1999 р. – 120 с.

Додаток Б  
до навчальної програми  
"Фізичне виховання" для  
вищих  
навчальних закладів України  
III - IV рівнів акредитації

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни