

Гета А.В.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК ДО САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З
ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ»**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

А. В. ГЕТА

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК ДО САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З
ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНІ ТА РУХЛИВІ ІГРИ»**

Полтава – 2025

Автор-укладач:

Гета Алла Володимирівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Відповідальний за випуск – Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, в. о. декана факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Гета А. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Спортивні та рухливі ігри» до самостійної роботи студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 96 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуті питання змісту модулів навчальної дисципліни «Спортивні та рухливі ігри», у тому числі питання для самоконтролю знань студентів і визначення опорних понять і термінів. Послідовність поданих у посібнику лекцій і практичних занять відповідає змісту та структурі навчальної та робочої програм зі спортивних та рухливих ігор. Навчально-методичний посібник призначений для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Затверджено
навчально-методичною радою університету
від _____ 2025 р., протокол № _

© Гета А. В., 2025
© НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025

ЗМІСТ

Вступ	5
Тема 1. Загальні основи теорії та методики рухливих і спортивних ігор	6
Питання до самоконтролю	21
Тема 2. Загальні засади рухливих і спортивних ігор	21
Питання до самоконтролю	48
Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол. Волейбол. Футбол	49
Питання до самоконтролю	73
Практичні завдання з дисципліни	75
Практичне заняття № 1–2.	
Загальні основи теорії та методики рухливих і спортивних ігор	75
Практичне заняття № 3–5.	
Загальні засади рухливих і спортивних ігор	76
Практичне заняття № 6–15.	
Спортивні ігри. Баскетбол. Волейбол. Футбол	79
Глосарій	90
Список використаних джерел	94

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Спортивні та рухливі ігри» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є вивчення теорії і методики викладання спортивних і рухливих ігор; теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм в ДЮСШ, колективах фізичної культури, спортивних колективах тощо. Курс спрямований на формування у студентів цілісної системи знань та вмінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту на основі вивчення спортивних і рухливих ігор. Для студентів є обов'язковим оволодіння основними вміннями та навичками, знаннями структури виду, техніки і тактики, ігрової та змагальної діяльності, засвоєння методів навчання, необхідних для самостійної педагогічної роботи в школі.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліна має зв'язок з іншими предметами, такими як: ТМФВ (цей зв'язок дає уяву про структуру заняття в ДЮСШ, колективах фізичної культури); анатомія людини та морфологія (формує уявлення про внутрішню структуру людини, її м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена), фізіологія спорту (формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про основи спортивного тренування, фізіологічні й морфологічні особливості спортсменів), педагогіка та психологія (дають уяву про основні принципи виховання морально-вольових якостей студентів, спортсменів різного віку та статі, психологічну підготовку до занять, змагань), спортивна метрологія (дозволяє проводити контроль за станом спортсмена, тренувальним навантаженням, технікою виконання вправ, спортивними результатами та поведінкою спортсмена на змаганнях).

МОДУЛЬ 1 ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА 1 ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР

1. Загальні основи теорії та методики ігор

Підготовка висококваліфікованого фахівця є справою державного рівня. Перед молодим випускником за спеціальністю «Фізична реабілітація та фізичне виховання» стоїть складне завдання навчання, виховання людини, зміцнення її здоров'я, підготовка до праці, підготовка до досягнення високих спортивних результатів. Сфера застосування праці фахівця з вищою освітою має широкий діапазон: загальноосвітні школи, середні спеціальні навчальні заклади, спортивні дитячо-юнацькі школи загального спрямування й олімпійського резерву, спортивні клуби ЗВО, добровільні товариства, команди вищих розрядів. Головною метою курсу спеціалізації є підготовка фахівців, спроможних у результаті своєї діяльності знайти та виховати фахівців, які б відповідали світовим стандартам.

Спираючись на загальне уявлення про систему підготовки висококваліфікованих спортсменів, на рисунку 1 показано схему системи підготовки спортсменів, яка містить три великих блоки функцій: управління, забезпечення та реалізації.

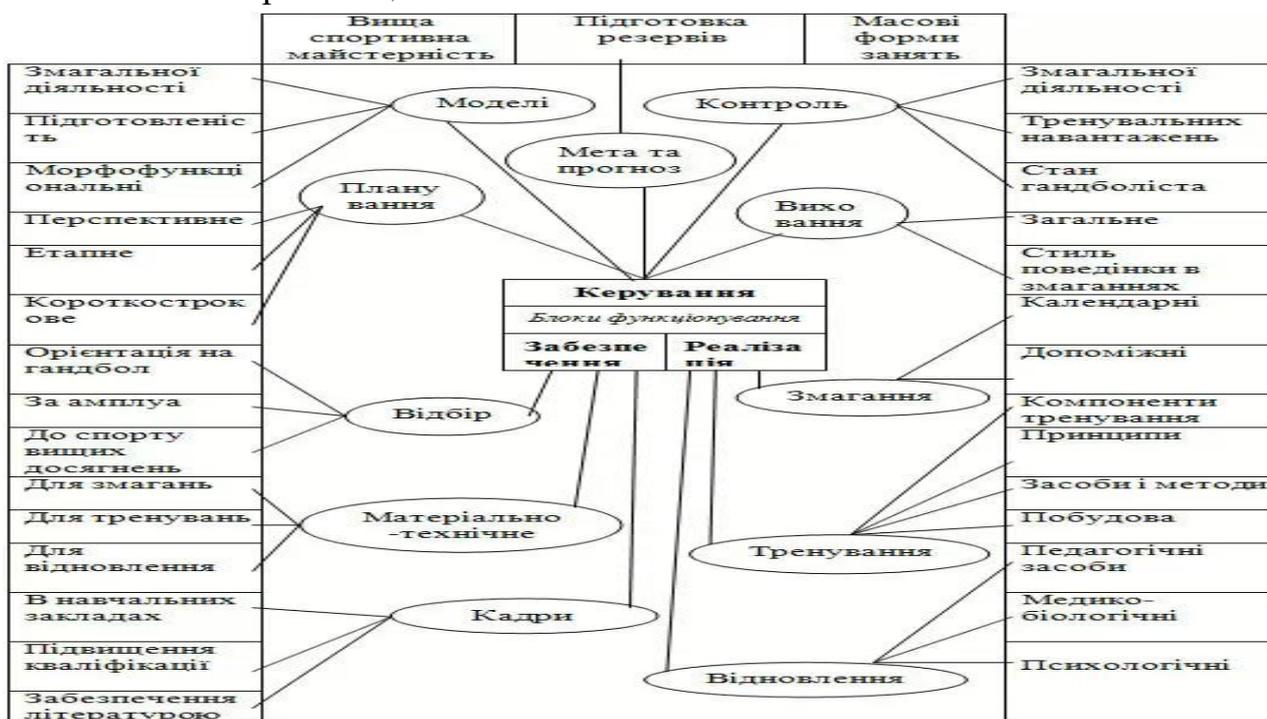


Рис. 1. Схема структури підготовки спортсмена

Підготовка спортсменів може бути успішною лише в тому випадку, якщо вона буде містити всю сукупність заходів для досягнення спортивної вищої майстерності та масового охоплення систематичними заняттями великої кількості людей. Програма курсу спеціалізації передбачає послідовне вивчення змісту блоків системи підготовки спортсменів з деталізацією всіх її компонентів. Студентам необхідно вивчити історію, теорію і методику викладання спортивних ігор, практично оволодіти технікою, тактикою, набути знань, умінь і навичок для самостійної організаційної, тренерсько-педагогічної, наукової та виховної роботи.

Всю систему підготовки спортсмена за особливостями вимог до діяльності спеціаліста можна поділити на три підсистеми: підготовку спортсменів вищих розрядів, підготовку резервів і підготовку в масових формах спортивної роботи.

Головною метою в роботі зі спортсменами вищих розрядів є досягнення спортивної вищої майстерності до рівня світових моделей. Підготовка фахівців зорієнтована на спорт вищих досягнень і передбачає поетапне досягнення спортсменами вмій, знань, навичок відповідно до вікових вимог. Ця підготовка проходить у тісному взаємозв'язку з навчальними закладами. Масове охоплення населення здійснюється через обов'язкові заняття в навчальних закладах, при проходженні служби в Збройних Силах країни, на заняттях за місцем проживання самостійно чи в платних групах. Кожна з підсистем містить у собі всі блоки схеми підготовки спортсмена. Проте значення та зміст їх у кожній не рівнозначні. Ефективне функціонування системи неможливе без керування нею, а керувати будь-якою системою можна лише тоді, коли визначена мета її функціонування, тобто кінцевий результат, на основі прогнозу створені модельні характеристики поетапного досягнення мети та запрограмованого процесу, що містить у собі окремі завдання, засоби й методи його здійснення. Система підготовки спортсмена не може функціонувати без забезпечення її кадрами спеціалістів, які здійснюють увесь процес, без талановитих студентів, що пройшли відбір, без необхідного інвентарю, обладнання та рекомендацій з проблем підготовки.

Блок функції реалізації мети підготовки, що містить у собі змагання, тренування, відновлювальні заходи, відображає безпосередню практичну діяльність фахівця. Відповідно до системи підготовки спортсменів розроблені кваліфікаційні характеристики фахівця з обраного виду спорту. Вони містять вимоги до випускника ВНЗ із фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. Різноманіття діяльності ставить високі вимоги до особистості фахівця зі спортивних ігор. Він зобов'язаний постійно вдосконалювати себе відповідно до необхідних функцій власної діяльності: проектувальної, конструктивної,

організаційної, комунікативної та гностичної. **Проектувальна** функція містить у собі вміння будувати багаторічний процес підготовки спортсмена в командах і на рівні спортивних резервів. **Конструктивна** функція зобов'язує тренера надати учню широкі знання з обраного виду спорту, навчити самостійно приймати рішення у грі та в процесі тренування. **Організаційна** функція містить вміння організувати успішну реалізацію діяльності з проведення запланованих заходів. **Комунікативна** функція передбачає вміння встановлювати добрі стосунки зі спортсменами, керівниками, батьками гравців для вирішення професійно значущих питань. **Гностична** функція передбачає вміння тренера використовувати в роботі дані літератури, провідний досвід, аналіз власної праці. Зазначені функції діяльності фахівця з виду спорту тісно пов'язані між собою. Знаючи їх зміст, будь-який фахівець може при бажанні виявити недоліки у власній підготовці та вдосконалити свою професійну майстерність у конкретній сфері діяльності.

2. Поняття гри

Гра – історично складене суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивої людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріальної та духовної творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ін.

Ігри, що використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на 2 великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухливих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар тощо, що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Гра розглядається як осмислена діяльність, спрямована на досягнення конкретних рухових завдань у швидкоплинних умовах. У ній проявляється творча ініціатива гри, що виражається в різноманітності дій, узгоджена з колективними діями.

В ігровій діяльності дітей об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, діти включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання

навколишнього середовища. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра – один з комплексних засобів виховання: вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість (через безпосереднє оволодіння основами руху і складних дій в умовах, що змінюються в колективній діяльності), вдосконалення функцій організму, рис характеру гравців.

Гра – це не позбавлена змісту суттєва творча діяльність, в якій дитина проходить внутрішні перезміни: фізичні, психічні, та суспільні. Гра не є пустою забавою, це зміст життя дитини, її творча діяльність, потрібна для її розвитку. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, свої ростові потреби, нейтралізує свої емоційні конфлікти. У неї розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Гра є важливим засобом для прямого навчання дитини, в якому нові пізнання навколишнього життя і людських взаємин зароджують нові ідеї, нову поведінку. У грі дитина вчиться думати, працювати, творити, набуває досвіду в різних ігрових ситуаціях. Дитина вчиться не лише спостерігати., але й успішно діяти і вміти критично оцінювати те, що кругом неї діється.

Чимало ігор створили діти. Ці ігри мають риси нашої культури, а цінніші з них передаються з покоління в покоління. Дитина має справжнє емоційне і інтелектуальне життя тільки, тоді коли вона живе в світі ігор, казки, музики.

3. Рухливі ігри

В умовах сучасної цивілізації у зв'язку з різким зниженням рухової активності людини зростає роль систематичних занять фізичними вправами, рухливими іграми.

Особливе значення рухливих ігор полягає в тому, що вони широко доступні людям різного віку. Рухливі ігри, незважаючи на величезну різноманітність, пов'язані з етнічними та іншими особливостями, так чи інакше відображають такі загальні характерні риси, притаманні цій формі діяльності, як взаємодія з навколишнім середовищем і пізнання реальної дійсності. Цілеспрямованість і доцільність поведінки при досягненні наміченої мети, пов'язаної з раптово виникаючими та постійно мінливими умовами, потребою широкого вибору дій, вимагають прояву творчих здібностей, активності, ініціативи. Така широта використання можливостей, що виражається у самостійності і відносній свободі дій, поєднаних з виконанням добровільно прийнятих або встановлених умовностей при підпорядкуванні особистих інтересів загальним, пов'язана з яскравим проявом емоцій. Все це з методичної точки зору характеризує рухливу гру як багатоплановий, комплексний за впливом, педагогічний засіб виховання. Комплексність виражається у

формуванні рухових навичок, розвитку і вдосконаленні життєво важливих фізичних, розумових і морально-вольових якостей. Однак така різностороння дія не перешкоджає виборчій спрямованості у використанні рухливих ігор.

Наявність змагального елемента в природних видах рухів дозволяє використовувати рухливі ігри для підготовки до занять спортивними іграми. Правильний відбір і керівництво іграми набувають вирішального значення у вихованні гравців почуття колективізму, активності, ініціативи, свідомої дисциплінованості; наполегливості у досягненні поставленої мети, сміливості.

Рухливі ігри мають оздоровче, виховне та освітнє значення і легко доступні для сімейної фізкультури. Доведено, що вони покращують фізичний розвиток дітей, позитивно впливають на нервову систему і зміцнюють здоров'я. Крім цього, це дуже емоційне спортивне заняття, яке може створювати велике фізичне навантаження на дитину, що необхідно обов'язково враховувати при організації занять та ігор.

Майже в кожній грі присутні біг, стрибки, метання, вправи на рівновагу і т.д. В іграх виховуються основні фізичні якості дитини, такі як сила, швидкість, витривалість і удосконалюються найрізноманітніші рухові вміння і навички. Різноманітні рухи і дії дітей під час гри при вмілому керівництві ними ефективно впливають на діяльність серцево-судинної і дихальної систем, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, збуджують апетит і сприяють міцному сну. За допомогою рухливих ігор забезпечується всебічний фізичний розвиток дитини.

Під час ігор формуються і вдосконалюються різноманітні навички в основних рухах (бігу, стрибках, метанні, лазанні та ін.). Швидка зміна обставин у процесі гри привчає дитину використовувати відомі їй рухи відповідно до тієї чи іншої ситуації. Все це позитивно позначається на вдосконаленні рухових навичок.

Вибір гри залежить від поставленого завдання. Визначаючи її, керівник враховує вікові особливості дітей, їх розвиток, фізичну підготовленість, кількість дітей і умови проведення гри. У рухливих іграх може брати участь від 3-х до 300 осіб. При виборі гри треба враховувати форму занять (урок, перерва, свято, прогулянка). Якщо на уроці і перерві час обмежений, то час прогулянки не обмежений; завдання і зміст ігор на перерві інші, ніж на уроці; на святі використовуються головним чином масові ігри, в яких можуть брати участь діти різного віку і підготовки.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких беруть

участь по черзі. Під час прогулянок та екскурсій за місто використовуються ігри на місцевості.

Під час проведення ігор на повітрі необхідно враховувати стан погоди. Якщо температура повітря низька, то всі учасники повинні діяти активно, в жарку погоду краще використовувати малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі.

Для проведення ігор на повітрі необхідно вибрати рівний зелений майданчик, краще всього його робити прямокутної форми, шириною не менше 8 м і довжиною не менше 12. Бажано, щоб на відстані 2 м від поля були розташовані лави. Взимку майданчик для ігор треба очистити від снігу і оточити сніговим валом або крижаною доріжкою, яку можна використовувати для катання на ковзанах.

Під час проведення ігор у приміщенні треба передбачати, щоб у приміщенні не було сторонніх предметів, що заважають руху тим, що грають. Шибки і лампи слід закрити сітками. Перед проведенням ігор приміщення треба провітрити і протерти підлогу.

Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до пояснення, керівник зобов'язаний ясно уявити собі всю гру. Розповідь повинна бути короткою. Виняток становлять ігри в молодших класах, які можна пояснювати в казковій, захоплюючій формі. Розповідь повинна бути логічною. Рекомендується дотримуватись наступного плану викладу:

- 1) назва гри;
- 2) роль граючих і їх місця розташування;
- 3) хід гри;
- 4) мета гри;
- 5) правила гри.

Розповідь не повинна бути монотонною, не слід вживати складних термінів. Нові поняття, нові слова необхідно пояснювати. Для кращого засвоєння гри розповідь рекомендується супроводжувати показом. Він може бути неповним або повним. При поясненні треба враховувати настрій учнів. Помітивши, що їх увага ослабла, керівник повинен скоротити пояснення або оживити його. Зміст гри докладно пояснюється тільки тоді, коли учасники грають у неї вперше, при повторенні гри слід нагадати тільки основний зміст.

Розподіл на команди. Гравці розподіляються на розсуд керівника в тих випадках, коли потрібно скласти команди, рівні за силами (при проведенні складних спортивних ігор).

Гравці розподіляються на команди шляхом розрахунку: стоять у шеренгу, розраховуються на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Це найбільш швидкий спосіб, їм найчастіше користуються на уроках

фізичної культури. Але при цьому способі поділу команди не завжди рівні за силою.

Поділ шляхом фігурного марширування колони. У кожному ряді повинно бути стільки людей, скільки потрібно команд для гри. Склад команд при цьому способі буває випадковим і часто не рівним за силою.

Розподіл на команди за змовою. Діти вибирають капітана, розділившись на пари, змовляються, хто ким буде, і капітани вибирають їх за назвами. При такому розподілі команди майже завжди рівні за силою. Його можна застосовувати тільки в тих випадках, коли гра не обмежена за часом.

Розподіл за призначенням капітанів. Діти вибирають 2-х капітанів, які по черзі вибирають гравців собі в команду. Цей спосіб досить швидкий, і команди за силою бувають рівні. Негативною стороною є те, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто призводить до образ і сварок.

Постійні команди можуть бути не тільки для спортивних ігор, але і для складних рухливих ігор та ігор-естафет.

Дозування в процесі гри. У рухливих іграх важко врахувати можливості кожного учасника, його фізичний стан у даний час. Отже, не рекомендуються надмірні м'язові напруги. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

Приступаючи до проведення, необхідно враховувати характер попередньої діяльності та настрою дітей (після великих фізичних чи розумових зусиль – ігри з меншою інтенсивністю). Треба враховувати, що, зі збільшенням емоційного стану граючих навантаження в грі збільшується. Гравці, захоплені грою, втрачають почуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перенапружуються. Необхідно привчати дітей контролювати та регулювати свої дії в грі. Навантаження молодшим школярам треба збільшувати поступово, ніж старшим. Іноді слід перервати гру, хоча гравці ще не відчули потреби у відпочинку.

Можна влаштовувати короточасні перерви, використовуючи їх для «роботи над помилками», підрахунку очок, уточнення правил, скорочувати дистанції, зменшувати кількість повторень. Можна збільшувати рухливість учасників гри, додаючи перешкоди, збільшувати дистанції. Бажано, щоб всі гравці отримували приблизно однакове навантаження. Тому видаляти з гри програвших можна тільки на дуже короткий час.

Тривалість гри, що проводиться на відкритому повітрі, залежить також від стану погоди. У зимових іграх на відкритому повітрі діти повинні інтенсивно виконувати рухи без перерв. Не можна давати граючим сильні навантаження з подальшим відпочинком, щоб не викликати піт, а потім швидке охолодження. Зимові ігри повинні бути короточасними. Напрямок у грі

залежить від розміру майданчика, і чим вона більше, тим більше напрямів отримують учасники. Враховуючи всі ці чинники, можливо, організувати і провести гру з максимальною користю.

4. Спортивні ігри

Спортивні ігри – самостійні види спорту, пов'язані з ігровим протиборством команд або окремих спортсменів, і проводяться за певними правилами. Спортивні ігри, в яких змагаються дві (або більше) команди, називаються командними спортивними іграми. До спортивних ігор відносять: бадмінтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, водне поло, гандбол, гольф, городки, міні водне поло, міні-футбол, настільний теніс, настільний футбол, регбі, теніс, футбол, футзал, хокей, хокей на траві, хокей з м'ячем тощо. До інтелектуальних спортивних ігор відносять шахи та шашки. До воєнно-спортивних належать «Зарниця» та «Орлятко».

Спортивні ігри, види ігрових змагань, основою яких є різні технічні і тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом (зазвичай їм є м'яч спортивний, метою – ворота суперників, майданчик і тому подібне); зміст і організація Спортивні ігри регламентуються офіційними правилами. Більшістю спортивних ігор є комплекси природних рухів, фізичних вправ (біг, стрибки, метання, удари і тому подібне), виконувані гравцем або взаємодіючими партнерами в боротьбі з суперником і направлені на створення ігрових ситуацій, які у результаті забезпечують перемогу. У багатьох спортивних іграх спортсмени вступають в безпосередню, контактну боротьбу. Широке поширення спортивних ігор обумовлено їх доступністю, відносною простотою змісту і організації, силоміць емоційної дії на учасників і глядачів.

Розрізняють спортивні ігри командні (наприклад, волейбол, гандбол, крикет, всі види хокею), особисті (наприклад, боулінг, керлінг, шахи, шашки) і ігри, що існують як особисті і командні (наприклад, бадмінтон, гольф, настільний теніс, теніс). Спортивні ігри культивуються серед людей різної статі і віку; деякі, як правило, що вимагають великого фізичного навантаження і силового єдиноборства (наприклад, ватерполо, регбі, хокей) – лише серед чоловіків. Правила проведення спортивних ігор розробляються відповідними міжнародними федераціями; національні спортивні ігри (американський футбол, городки тощо) – національними федераціями, які сприяють розвитку ігор і організують міжнародні і національні змагання. Зі спортивних ігор проводяться чемпіонати світу, континентів, окремих країн, спортивні ігри входять в програми Олімпійських ігор, регіональних і ін. комплексних змагань

(наприклад Панамериканські ігри, Усесвітні студентські ігри, Спартакіада народів).

В Україні культивується більшість спортивних ігор, що отримали світове визнання. Федерації України зі спортивних ігор є членами відповідних міжнародних федерацій.

У ряді країн спортивною грою вважають більярд, деякі карткові ігри, наприклад бридж, і тому подібне. Від спортивних ігор слід відрізнити багаточисельні рухливі ігри спортивного характеру (типа серсо, крокету, «квачів» тощо), що не мають строго регламентованих правил, системи організації і що не вимагають спеціальної підготовки. Про вміст, організацію та історію спортивних ігор прописано в правилах кожної спортивної гри.

5. Орієнтація гравців в обраному виді спорту

Спортивна орієнтація містить і собі два кроки: 1 – відбір студентів, здатних займатися обраним видом спорту; 2 – відбір студентів, здатних досягти вищої спортивної майстерності.

На першому етапі розв'язуються три основні завдання. По-перше, рекомендувати студентові займатися в системі масового спорту чи спорту вищих досягнень. По-друге, допомогти обрати конкретний вид спорту. По-третє, здійснювати початкову спортивну підготовку. На першому етапі відбору визначається вихідний рівень фізичного розвитку та розвитку фізичних здібностей в усіх студентів, які бажають займатися.

При визначенні потенційних можливостей студентів до занять обраним видом спорту головними критеріями мають бути показники здоров'я, антропометричних даних, функціонального стану та розвитку основних рухових здібностей, рухової активності, ігрового мислення. Оцінку стану здоров'я проводить кваліфікована медична комісія. Її основне завдання – встановлення відхилень у стані здоров'я, які можуть бути протипоказаннями до занять певною групою видів спорту. Але це не єдине завдання медичної експертизи. Відомо, що різке відставання у фізичному розвитку за рядом важливих показників значно знижує функціональні можливості організму. Тому існує необхідність оцінки фізичного розвитку, коли кваліфікований аналіз морфологічних особливостей дитини створить можливість вже на цьому етапі рекомендувати певний рід спортивних занять. При відборі необхідно звертати увагу на студентів середнього та вище середнього для своєї вікової групи довжини тіла, із розвинутими м'язами, пропорційним співвідношенням окремих частин тіла. Необхідно враховувати потенційні можливості росту тіла в довжину.

Важливо звертати увагу на масу тіла. Студенти з великою вагою не володіють достатньою силою м'язів і рухомістю нервових процесів. Для оцінки фізичної підготовленості необхідний аналіз рівня розвитку фізичних якостей, бо розвиток рухової функції відбувається на тлі їх взаємовпливу. У процесі орієнтації на заняття з обраного виду спорту найбільшої уваги треба приділити результатам тестування спритності (різниця в результатах гладкого та човникового бігу), швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця та у висоту) і швидкості як такої. Сума рангів, отриманих за виконання нормативів, може бути критерієм правомірності рекомендацій до занять спортом.

Як і інші засоби орієнтації, оцінка фізичної підготовленості сама по собі не може дати вичерпну відповідь на питання про спрямованість задатків і здібностей дитини. Однак навряд чи варто зменшувати її значення, бо вихідний рівень найважливіших для спорту фізичних якостей багато в чому зумовлює подальший прогрес рухової функції в тому напрямі, який забезпечує становлення спортивної майстерності. Дуже важливим критерієм відбору для занять обраним видом спорту слід вважати рухову активність. Показники працездатності є відносно стабільними і успішний прогноз цієї якості можна зробити в 16–17 років. З'ясувати ступінь активності можна шляхом спостереження за студентом на заняттях із фізичного виховання на першому курсі, у процесі улюблених ігор, які пропонуються при вступі. Значну інформацію дають тести ігрового характеру і про важливу здібність спортсмена – **ігрове мислення**. **Оперативне мислення** – це елемент інтелектуальної діяльності, яка має спільні механізми для всіх людей. Воно може розвиватися під впливом специфічної діяльності, але цей розвиток є обмеженим, тому посилення на прогнозування у грі треба визначити завчасно, запропонувавши дітям виконати неважкі вправи, що вимагають орієнтування в просторі та часі. Командний характер ігрових тестів створює сприятливу атмосферу для спостережень за поведінкою гравців у різноманітних ситуаціях. Крім того, ряд рухливих ігор вимагає значних фізичних і вольових зусиль. Але головна перевага рухливих ігор як засобу діагностики на цьому етапі – природній характер діяльності людини. Саме він забезпечує сприятливий і оптимальний рівень мотивації. На практиці для цієї мети добре зарекомендував себе наступний набір ігрових тестів: «Часові та розвідники», «Швидко в щит», «Бігуни», «Мисливці та качки», «Боротьба за м'яч». Результати записують у загальну таблицю, у якій вказують місце, яке гравець посів у кожній ігровій вправі. Спочатку визначається місце гравця в кожному окремому показнику ігор (наприклад, «спіймав» окремо від «був спійманий» у «Бігунах»). Потім ці місця (ранги) складаються та за сумою визначається відносна характеристика гравців. При цьому найменша сума рангів є найкращим показником. Наука не

дає чіткої відповіді на питання, з кого вийде гравець високої кваліфікації. Однак, залучаючи студентів до занять, треба визначити найбільш точно, використовуючи сучасний рівень методики відбору, наскільки якості та властивості особистості кожного відповідають особливостям спортивної діяльності спортсмена. Основний шлях пошуку талановитих спортсменів – це організація занять спортивними іграми найбільшої кількості дітей, бо здібності дитини до виду спорту виявляються через діяльність, через засвоєння прийомів і дій гри.

На момент відбору всі однаково розвинуті. Це пов'язано в першу чергу з їх руховим режимом у звичайному житті. Тому важлива попередня спортивна підготовка спортсменів, що проводиться під час навчальних занять з фізичного виховання. Усі студенти два рази на тиждень навчаються грати в спортивні ігри. Ці заняття (тренування) проводяться один рік. У процесі навчання треба застосувати стандартні тренувальні навантаження, навчати основним технічним прийомам гри, проводити спеціальне тестування, спостерігати й аналізувати розвиток здібностей у дітей. Нормативи складаються з оглядом на прогностичне значення кожного тесту.

Попередня підготовка є важливою тому, що вона дозволяє до 18-тирічного віку сформувати стійкий інтерес до занять спортивними іграми. Результати динамічних спостережень дадуть можливість прийняти рішення щодо рекомендації в групи початкової підготовки. При відборі до групи спеціалізації з обраного виду спорту доцільно користуватися комплексом експертних і тестових оцінок. Співставлення суб'єктивних оцінок тренерів з об'єктивними характеристиками спортсменів дозволяє визначити найбільш інформативні показники обдарованості студента, щоб використати їх на етапі початкової підготовки. Другий рівень відбору допомагає прийняти рішення про перспективність студента на заняттях спортивними іграми. У цей період необхідно визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості гравця, його біологічний вік.

Визначення біологічного віку – одне з основних завдань медичної експертизи на цьому етапі, вирішення якого суттєво впливає на оцінку рівня фізичного розвитку та досягнень студентів у тестових програмах. Вони повинні не лише володіти потрібними фізичними кондиціями, але й уміти проявляти свій фізичний потенціал у конкретних, спеціальних рухах і діях. Крім того, до цього періоду накопичується значна інформація про успішність оволодіння спеціальних вправ і дій, набуті технічно-тактичні навички та рівень моторного навчання в цілому, яке може свідчити про перспективність кандидата. На другому рівні відбору вирішальне значення набуває оцінка росту здібностей, які визначають досягнення високого результату в обраному виді спорту.

Поєднання високого вихідного рівня морфофункціональних показників і високих темпів приросту оволодіння техніки та тактики свідчать про надзвичайну обдарованість студента. Крім оцінки навченості, на цьому етапі враховується стан здоров'я, успішність у ЗВО, відвідування тренувань, виконання програмних вимог.

Навіть за допомогою сучасної обчислювальної техніки неможливо визначити інтегральні показники, які б достатньо точно охарактеризували рівень спортивних здібностей. Тому остаточне рішення про зарахування у навчально-тренувальні групи має прийматися на основі аналізу можливості досягнення спортсменом вищої спортивної майстерності. Висновок з цього питання дають досвідчені спеціалісти – тренери, що відіграють роль експертів.

Доцільно, щоб у склад комісії експертів входили тренери вищої ліги. Експертиза може також бути використана для оцінки характеристик, які погано піддаються виміру, – спортивної працьовитості, прагнення до вищих результатів, а також інтегральної оцінки технічної, вольової та тактичної підготовленості. У таких випадках експерти ведуть динамічні спостереження, підкріплюючи їх об'єктивними методами на додачу до програми відбору. Комплектування навчально-тренувальних груп здійснюється як за рахунок випускників ДЮСШ, так і за рахунок поповнення в результаті систематичних пошуків талантів. Ці пошуки особливо ефективні на навчальних заняттях з фізичного виховання, змаганнях і в спортивних таборах. У цей період доцільно звернути особливу увагу на рівень розвитку наступних характеристик: кінестетичної чутливості, розподілу уваги, простої реакції, відчуття часу, диференціації м'язових зусиль. Саме цей комплекс сприяє формуванню основних ігрових здібностей.

На етапі початкової спеціалізації орієнтація продовжується, але тепер вона спрямована на вибір амплуа в команді. На цьому етапі йде пошук найкращого застосування здібностей спортсмена безпосередньо в ролі гравця команди. До початку етапу спортивного вдосконалення це питання має бути вирішеним. Переорієнтація гравця буває й на більш пізньому етапі, але це має бути окремим явищем. Другий рівень відбору спрямований на виявлення здібностей спортсмена щодо досягнення високої кваліфікації. Формуються збірні команди з найбільш перспективних дітей. При переході до стадії спортивного вдосконалення із кількості здібних спортсменів відбирають найбільш талановитих і дозволяють їм іноді відвідувати тренування команди вищої кваліфікації. На цьому рівні відбору особлива увага приділяється соціальній спрямованості особистості спортсмена (інтереси, ідеали, мотивація) та психічним якостям (впевненість у своїх силах, здатність переносити великі навантаження, бажання тренуватися тощо). Починаючи з 16 років структура

здібностей гравця в основному сформувалася і мало відрізняється від структури здібностей дорослих майстрів. Це означає, що ефективність гри на цьому етапі вперше може бути критерієм відбору. Тому показники та якість гри в цілому повинні стати предметом уваги тренерів.

У наш час зі спеціальних досліджень і численних спостережень відомо, що група (спортивна команда) включає два початки: діяльність «ведучих» і «ведених» її членів, тобто тих, хто здатний вчасно підтримати, і тих, хто здатний вчасно підлаштуватися. Психологічна проблема відбору полягає не у формальному розподілі ролей за принципом «ведучий – ведений», а у визначенні, наскільки виконувана роль відповідає індивіду. Тільки у разі, коли роль відповідає особі, можна говорити про структуру команди, що реально склалася.

Ефективність діяльності команди в цілому і окремих гравців визначається ступенем відповідності індивідуальних особливостей спортсмена за характером виконуваної в команді функції. При організації команди необхідно враховувати, наскільки ті або інші якості спортсмена відповідають вимогам, які пред'являються гравцеві як носію конкретної ролі. Незадовільна потреба лідирувати, виконувати соло, бути опікуваним і т.п., яка може реалізуватися у відповідній діяльності, приводить до несприятливих полягань гравця і прямо позначається на якості виконання його діяльності.

Успішність діяльності команди забезпечується тим, наскільки сумісні ті чи інші типи особи, що знаходяться в безпосередній взаємодії один з одним. Сумісність гравців в команді забезпечує високий рівень їх зіграності, а досягається вона за рахунок розстановки гравців на майданчику, що забезпечує психологічну відповідність типів особи.

6. Тренування як система підготовки спортсменів

У системі підготовки спортсменів тренування входить до складу блоку функцій реалізації. Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для індивіда рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної та ігрової підготовленості, обумовленого специфікою гри і вимогами досягнення максимально високий результатів в діяльності змагання. Основними задачами тренувальної діяльності спортсмена повинні стати наступні:

- досягнення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в грі;
- освоєння техніки і тактики гри;
- виховання необхідних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;

- придбання теоретичних знань і практичного досвіду для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення і прояв в діяльності змагання різних сторін ігрової підготовленості.

Ці задачі в загальному вигляді визначають основні напрями тренувального процесу. Більш конкретні задачі пов'язані з розділами підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної й ігрової. У процесі фізичної підготовки спортсменів необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також здатність проявляти фізичні якості в умовах змагання. У процесі технічної підготовки спортсмену необхідно створювати необхідні уявлення про техніку, оволодіти уміннями і навичками необхідних рухів, прийомів гри, досягти варіантності, стійкості техніки до чинників, що заважають.

У процесі тактичної підготовки необхідно теоретично засвоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіативність тактичних рішень залежно від виниклої ситуації, вдосконалювати оптимальні варіанти дій згідно своєму амплуа в команді.

Навчання тактиці починається із загального ознайомлення з грою. Тренер знайомить своїх учнів з основними правилами гри, формулює задачі, які повинні розв'язуватися в грі, вивчає з ними основні прийоми ведення гри. Щоб дати більш конкретне уявлення про майбутню спортивну діяльність, проводиться гра за спрощеними правилами. Далі приступають до вивчення окремих тактичних дій, спочатку індивідуальних, групових, а потім і командних. У результаті всі вивчені дії складають основу певних тактичних систем ведення гри. Така закономірність переходу від загального до приватного і назад має місце і при навчанні командним діям. Вивчення будь-якої тактичної дії має таку послідовність:

- 1) розповідь і показ на схемі або макеті;
- 2) вивчення схеми дії безпосередньо на майданчику з пасивним супротивником;
- 3) те ж, але з активним супротивником, діючим за певними завданнями;
- 4) те ж, але з активним супротивником і у формі змагання;
- 5) закріплення в двосторонній грі.

У процесі психологічної підготовки виховуються і удосконалюються морально-вольові якості і спеціальні психічні функції, отримується уміння управляти своїм психічним поляганням в період тренувальної і змагальної діяльності.

У процесі ігрової підготовки в єдине ціле об'єднуються всі якості, уміння, навички, накопичені знання і досвід для інтегрального прояву в діяльності

змагання. Для вирішення задач тренування застосовують певні властивості і методи. З курсу «Теорія і методика спортивного тренування» відомо, що всі засоби тренування діляться на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі, тренувальні форми вправи і власне вправи. Вживання їх в такій послідовності при спортивній підготовці гарантує наростання дій спортсмена, оскільки загальнопідготовчі вправи забезпечують фізичну підготовленість, спеціальнопідготовчі – технічну, тренувальну форми і власне вправи – тактичну й інтегральну. Така класифікація засобів годиться для циклічних видів спорту, де таке чергування і послідовність забезпечує готовність спортсмена у зв'язку з тривалим підготовчим періодом підготовки. В спортивних іграх для вдосконалення майстерності всі види підготовки від фізичної до ігрової застосовуються на всіх етапах річного і багаторічного циклу, але в різних пропорціях. Тому ця класифікація вимагає уточнення для того, щоб орієнтувати на неї в підготовці спортсмена.

Загальнопідготовчі засоби є вправами для різнобічної підготовки спортсмена. До них відносяться наступні: ті, що сприяють становленню технічних і тактичних навичок і зростанню необхідних фізичних якостей; ті, що підвищують загальну працездатність; ті, що прискорюють відновлення після навантажень.

Спортивно-технічну майстерність можна охарактеризувати як здатність спортсмена до цілеспрямованої адекватної рухової задачі використання своїх реальних можливостей за допомогою конкретної системи рухів. Головною метою технічної підготовки є вдосконалення цієї здатності. Навчання техніці здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухам і виховання фізичних якостей мають загальні витoki, оскільки закономірності формування рухових навиків і розвитку рухових здібностей, що лежать в їх основі, єдині. Виховуючи фізичні здібності, прискорюється процес освоєння рухових навичок. Виконуючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток. Проте, для навчання рухам, як правило, полегшують умови, а для виховання фізичних якостей необхідне постійне збільшення навантажень.

У технічній підготовці спортсмена застосовуються методи, що дозволяють ефективно впливати на всі сторони спортивно-технічної майстерності. До методів технічної підготовки відносяться: словесні, наочні і методи вправи.

В учбовому процесі теоретична і практична частини тактичної та технічної підготовки повинні бути настільки злагодженими, щоб гравці придбали знання і могли їх застосовувати. Невизначені, нестійкі знання, не

відповідні рівню підготовленості, ускладнюють уявне рішення тактичних і технічних задач.

Питання до самоконтролю

1. Схарактеризуйте схему структури підготовки спортсмена.
2. Дайте визначення та характеристику проектувальній функції підготовки спортсмена.
3. Дайте визначення та характеристику конструктивній функції підготовки спортсмена.
4. Дайте визначення та характеристику організаційній функції підготовки спортсмена.
5. Дайте визначення та характеристику комунікативній функції підготовки спортсмена.
6. Дайте визначення та характеристику гностичній функції підготовки спортсмена.
7. Дайте визначення грі та її різновидам.
8. Що таке рухливі ігри?
9. Чим рухливі ігри відрізняються від спортивних?
10. Що таке спортивні ігри? Дайте визначення.
11. Які Ви знаєте спортивні ігри?
12. Розкажіть про спортивну орієнтацію в спорті.
13. Дайте визначення ігровому й оперативному мисленню в спорті.
14. Розкажіть про визначення спортивної підготовленості спортсмена.
15. Перерахуйте основні задачі тренувальної діяльності спортсмена.
16. Розкажіть про техніку і тактику спортивних ігор.
17. Схарактеризуйте спортивно-технічну майстерність спортсмена.

ТЕМА 2

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ РУХЛИВИХ ІГОР

1. Загальні основи теорії та методики ігор

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання іграм належить особливе місце. Їх значення виходить далеко за рамки тих уявлень, з якими ми зазвичай ми підходимо до оцінки засобів фізичного виховання.

Поява і використання ігор у виховних цілях відноситься до ранніх етапів становлення людського суспільства. Ігри виступають як засіб передачі досвіду і підготовки до життя. Трудові процеси, і, насамперед, полювання первісної людини, вимагали сили, спритності, витривалості і спеціальних навичок. Ігрова форма навчання, за допомогою якої досвід старшого покоління передавався

молодшому, сприяла накопиченню і передачі знань і, в кінцевому підсумку, визначила перемогу людини в боротьбі з природою. Ігрова діяльність властива людині. У ній з найперших кроків життя знаходить своє вираження потреба у творчій діяльності.

Форми проявлення гри надзвичайно різноманітні. Разом із розвитком людського суспільства вони безперервно вдосконалюються й ускладнюються. Область гри зараз незмірно розширилася. У галузі фізичного виховання вона визначається як «добровільне задоволення нематеріальної потреби індивіда у фізичній та естетичній активності за посередництвом творчої суспільно значущої діяльності».

2. Виникнення гри

Складність того, що прийнято називати грою, наочніше всього виявляється при знайомстві з різними теоріями, що пояснюють походження й значення гри. Ученими висунуто безліч припущень і точок зору. Але всі вони згруповані навколо двох основних. Одні стверджують споконвічність, незмінність гри і її первинність відносно праці. Інші, навпаки, вважають, що саме праця породжує гру і визначає її утримання і розвиток.

Прояв ідеалізму в питаннях походження і значення гри виражається у відстоюванні метафізичного погляду про непізнаваність сутності гри, в якій нібито проявляється несвідоме прагнення, яке викликається якимись таємничими силами. Тим самим стверджується одвічний характер гри і її первинність відносно до всіх інших соціальних явищ. Звідси випливає теза, що між грою людини і тварин немає принципової різниці, як немає подібності між грою і працею. Ці помилкові посилки тягнуть за собою такі ж практичні рекомендації. Дотримуючись теорії «вільної гри», ідеалісти ратують за свободу «самовираження» і заперечують необхідність педагогічного керівництва діяльністю граючих. Однак вони свідомо культивують ігри, в яких панує культ сили, стверджуючи, що в них знаходить вихід властивий людині інстинкт агресії і руйнування. Вчені показали історичну роль праці в процесі становлення людини. Їм же належить заслуга правильного тлумачення значення гри, її походження і зв'язку з працею.

В іграх знаходять своє відображення навколишня дійсність або матеріальні умови життя людського суспільства. Це відображення є продуктом свідомості, яке притаманне тільки людині.

Гра – це процес моделювання реальних життєвих умов. І сенс її полягає в тому, що пов'язані з ним спрощення полегшують придбання життєво необхідних навичок і вмінь. У грі, як і в житті, вся діяльність регулюється свідомістю. І саме тому удосконалюються його психічні механізми, що

сприяють формуванню цілісної особистості людини. Спочатку прагнення грати виникає як наслідування того, що привертає увагу дитини. Праця батьків, прочитане і почуте – все це може стати змістом гри. І чим більший накопичений досвід, тим багатший сюжет гри, складніші взаємини між граючими. Колективність дій і поява тактики в грі стають можливими завдяки здатності людини мислити. У свою чергу, і самі ці якості в процесі гри безперервно вдосконалюються. Таким чином відбувається взаємне збагачення: ускладнюється зміст ігрової діяльності і поглиблюється її вплив на формування цих якісних особливостей людини.

В історичному плані гра виявилася одним із тих необхідних містків, який з'єднав покоління, дозволив людині накопичувати і передавати досвід. Виникнувши в праці, гра до праці ж і готує. І хоча вона відрізняється від праці, оскільки не переслідує цілей створення будь-яких матеріальних цінностей, новіше ж відображає її основні ознаки. Це, насамперед, реальна свідома діяльність, що викликає подібні психічні та емоційні реакції. Тому в житті дитини гра передує праці.

Зміст ігор тісно пов'язаний із виробничими відносинами і трудовими процесами. Неминучі зміни в цій області викликають відмирання одних і народження інших ігор. Цей безперервний процес розвитку найкраще спростовує твердження про інстинктивний характер гри і пов'язаної з ним незмінності її змісту. У цьому також корінна відмінність ігор людини від так званих «ігор тварин», зміст яких не піднімається вище вродженого інстинкту.

3. Гра як засіб виховання

Можливості використання ігор у виховних цілях надзвичайно різноманітні. Особливу цінність представляє той факт, що в період самого активного формування – в дитячі та юнацькі роки – ігрова діяльність займає найбільше місце. Зміст ігор змінюється разом із ростом і розвитком дитини. Якщо на перших етапах ігрова діяльність носить спрощений характер, то пізніше вона значно збагачується як за формою, так і за змістом.

Розрізняють три основні групи ігор: **творчі, рухливі та спортивні.**

Початкові елементи ігрової діяльності з'являються у дитини досить рано (з 6 місяців). У них ще мало проявів умовно-рефлекторної свідомої діяльності. Більшість дій носить характер простої реакції на появу в полі зору нових предметів. Але в міру накопичення рухового досвіду та розвитку мовлення ігрова діяльність дитини ускладнюється. Ігри набувають осмислений характер. У цей період основне місце займають так звані **творчі** ігри. Відмінна особливість їх полягає в наявності сюжету (фабули), самостійно створеної дитиною. Відповідно з ним відбувається перевтілення граючих. Творчі ігри

дуже різноманітні. Особливе місце серед них займають конструктивні ігри, в яких діти будують, конструюють.

Рухливими називаються ігри, зміст яких складають різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Спонукаючим мотивом ігрової діяльності є змагання між окремими учасниками і цілими колективами. Взаємовідносини та поведінку граючих регулюється правилами і суддівством.

Безліч рухливих ігор ділять на три основні групи, відмінною ознакою яких є характер створених у грі відносин. Розрізняють гри **некомандні, перехідні до командних і командні**.

У **некомандних** іграх відсутня колективність мети – кожен граючий діє незалежно від інших.

У **перехідних** іграх з'являються елементи узгодження дій всередині окремих груп граючих. Спочатку учасники діють самостійно, але надалі створюються групи, в яких при вирішенні окремих приватних завдань доводиться діяти узгоджено.

У **командних** іграх змагання проходить між цілими ігровими колективами – командами. Дії окремих учасників тут підпорядковані інтересам всього колективу. Досягнення поставленої мети здійснюється головним чином узгодженими діями граючих.

Складність ігор знаходиться в прямій залежності від характеру ігрових взаємин. Чим елементарніші ці відносини, тим простіший зміст гри. Найбільшою складністю відрізняються командні ігри, де поряд з досконалістю володіння руховими навичками необхідна високоорганізована тактика дій цілого колективу. У цьому відношенні командні ігри близькі до спортивних, що представляє собою вищий етап розвитку ігрової діяльності.

У фізичному вихованні навчанню дітей і підлітків рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони являють собою найбільш сприятливий вид фізичних вправ, що відрізняється привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу.

Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу особистості тих, що займаються. Повторний характер рухових реакцій і вибору правильної поведінки в постійно мінливих умовах гри зумовлює широке включення механізмів свідомості в процеси контролю і регуляції. У результаті цього вдосконалюється процес протікання нервових процесів, збільшується їх сила і рухливість, зростає тонкість диференціювань і пластичність регуляцій функціональної діяльності.

Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяє появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм. Ігри сприяють і моральному

вихованню. Повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом занять рухливими іграми.

Надзвичайно різноманітне освітнє значення ігор. За їх допомогою здійснюється розвиток рухових якостей, і, насамперед, швидкості і спритності; одночасно відбувається вдосконалення рухових навичок. Під впливом ігрових умов ці навички швидше закріплюються і вдосконалюються. У свою чергу, і прояв рухових якостей стає все більш повним і різноманітним. Рухові навички формуються гнучкими, пластичними. Розвивається здатність до складної комбінаторики рухів.

Ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманітністю рухів. У них, як правило, можуть бути залучені всі м'язові групи. Це сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату.

Умови змагання вимагають від учасників досить великих фізичних напружень. Чергування моментів відносно високої інтенсивності з паузами відпочинку та діями з невеликим напруженням дозволяє граючим виконувати великий обсяг роботи. Змінний характер навантаження більше всього відповідає віковим особливостям фізіологічного стану зростаючого організму і тому сприятливо впливає на вдосконалення діяльності систем кровообігу і дихання.

Гігієнічне значення ігор посилюється можливістю їх широкого використання в природних умовах. Ігри на лижах, у лісі, в воді і т.д. – це ні з чим не порівнянний засіб загартовування і зміцнення здоров'я. Повноцінне використання природних факторів природи особливо важливо в період росту і розвитку молодого організму.

Глибина і різнобічність впливу роблять ігри незамінним засобом виховання підростаючого покоління. Використання ігор у певній системі і в поєднанні з іншими засобами забезпечує високу ефективність виховання необхідних рис характеру людини, тому що гра – це «шлях дітей до пізнання світу, в якому вони живуть і який покликаний змінити».

4. Педагогічна характеристика рухливих ігор та методика їх проведення

Рухливі ігри, як засіб фізичного виховання, відрізняються рядом особливостей. Найбільш характерні з них – це активність і самостійність граючих, колективність дій і безупинно мінливі умови діяльності. Діяльність граючих підпорядкована правилам гри, який регламентує їх поведінку і відносини. Правила полегшують вибір тактики дії та керівництво грою.

Взаємовідносини між граючими визначаються, насамперед, змістом самої гри. Різниця у відносинах дозволяє виділити дві основні групи – **некомандні** і **командні** ігри. Існує ще невелика група проміжних ігор – **перехідних**.

Некомандні ігри можуть бути поділені на ігри з ведучими і без ведучих. Точно так само командні ігри ділять на два основних види: ігри з одночасною участю всіх граючих та ігри з почерговим участю (естафети).

Командні ігри розрізняють і за ознакою єдиноборства граючих. Існують ігри без зіткнення з суперником і з набранням з ним в боротьбу.

Ще більш детальна класифікація ігор ґрунтується на їх поділі за руховими діями. Розрізняють гри імітаційні (з наслідувальними рухами), з перебіжками, з подоланням перешкод, з м'ячем, з палицями та іншими предметами, з опором, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами).

Особливу групу складають музичні ігри, що використовують дії під музику (танці, спів).

Дуже специфічні ігри на місцевості, які потребують спеціальної підготовки; вони досить складні для проведення.

Останнім часом все більшої популярності набувають різноманітні підготовчі ігри, спрощений зміст яких робить доступним для дітей раннє знайомство з такими спортивними іграми як футбол, баскетбол, хокей, теніс та ін.

Кожна гра, обрана з метою фізичного виховання, обов'язково повинна забезпечити вирішення максимально можливого числа освітніх, виховних та оздоровчих завдань.

Освітнє значення ігор різноманітне. Систематичне їх застосування розширює рухові можливості і забезпечує повноцінне освоєння «школи рухів», куди входять біг, стрибки, метання. Ці життєво необхідні навички під впливом ігрових умов перетворюються на вміння, значно розширюють можливості їх застосування в самих різних цілях і поєднаннях.

Під впливом притаманного грі змагання значно активніше розвиваються фізичні якості, і, перш за все, швидкість, спритність, сила, витривалість. Все це сприяє формуванню рухової сфери дитячого організму.

Одночасно удосконалюються сприйняття і реагування – якості, дуже важливі в повсякденному житті. Разом з ними розвиваються здібності до аналізу та прийняття рішень, що позитивно відбивається на формуванні оперативного мислення і розумових процесів взагалі. Таким чином, під впливом ігрових умов набувається здатність до правильного дії.

Виховне значення ігор тісно пов'язане з характером рухової діяльності, яка ведеться в мінливих умовах і при активній співпраці граючих. Суть гри – боротьба з перешкодами, що виникають постійно і в самому різноманітному

вигляді, тому вона викликає сильну психічну реакцію. Вміле керівництво поведінкою гравців у цих умовах сприяє вихованню морально-вольових, моральних якостей особистості. Серед них найбільш активно формуються такі як колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість, наполегливість.

Важливо і те, що застосування ігор дозволяє педагогу раніше і повніше вивчити своїх вихованців. Надалі дітей спеціально ставлять в умови, в яких необхідні позитивні якості вдосконалюються найбільш активно. За допомогою ігор проводиться в життя провідний принцип виховання – «в колективі, для колективу і через колектив».

Винятково велике та оздоровче значення ігор. Різноманітна активна рухова діяльність, що супроводжується проявом позитивних емоцій, вже сама по собі представляє виключно сприятливий вид фізичних вправ. Одночасно з безпосереднім впливом навантаження граючі піддаються впливу і природних сил: сонця, повітря, води.

В ході гри навантаження дозується не тільки керівником, але й самими учасниками. Це виключає можливість перенапруження, тому систематичні заняття іграми зміцнюють внутрішні органи, вдосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечують правильне фізичний розвиток і зміцнення здоров'я тих, що займаються.

Таким чином, ігри дозволяють домагатися різнобічного впливу і, як наслідок, – гармонійного виховання. Широке застосування їх забезпечує повноцінне рішення завдань виховання. Вибір ігор цілком визначається конкретними завданнями та умовами їх проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі й методиці проведення гри.

Методика проведення рухливих ігор визначається цілями і завданнями, які вирішуються за їх допомогою. Всебічне виховання і гармонійний розвиток гравців може бути досягнуто тільки в процесі багаторічного, систематичного і правильно організованого навчання рухливим іграм. Провідна роль у цьому належить викладачу.

Організовуючи навчання, викладач повинен прагнути:

- виховувати у людини високі морально-вольові якості;
- зміцнювати їх здоров'я і сприяти правильному фізичному розвитку;
- сприяти формуванню життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Методика навчання рухливим іграм ґрунтується на загальних закономірностях процесу навчання. Її ефективність тісно пов'язана з реалізацією дидактичних принципів.

Висування на перший план завдань виховання впливає з основних положень педагогіки, що ставить своєю головною метою виховання

підростаючого покоління. Перед граючими необхідно кожен раз ставити певні освітні завдання, що відповідають характеру труднощів майбутньої гри. Надалі ці труднощі повинні систематично ускладнюватися, щоб не втратити свого виховного значення.

Важлива умова успішної ігрової діяльності – ясність розуміння змісту й правил гри. І тут головна роль належить наочності пояснення. Коротке, образне пояснення сюжету гри за необхідності доповнюють показом окремих прийомів і дій. Пояснивши головне, керівник починає гру. Ця перша спроба дозволяє йому перевірити, як зрозуміли гру діти. Якщо необхідно, то її відразу ж зупиняють для додаткових роз'яснень. В інших випадках зупинка робиться для виправлення помилок граючих.

Пояснювати відразу весь зміст складної гри неправильно. Краще проводити пояснення в кілька етапів:

1-й етап – ознайомлення з грою (назва, сюжет, основні правила);

2-й етап – подальше вивчення правил;

3-й етап – внесення змін у зміст і правила гри.

Якщо перші два етапи можуть слідувати безпосередньо один за одним, то останній може бути віднесений на наступні заняття. Пояснення корисно проводити на місці з розстановкою граючих і розподілом ролей.

Навчання дітей рухливим іграм – це організована система, що забезпечує повне та якісне оволодіння комплексом необхідних ігор. Основна вимога до такої системи – поступовість в ускладненні досліджуваних зразків.

Навчання дітей доцільно починати з простих некомандних ігор. Потім потрібно перейти до перехідних ігор і завершити складними командними іграми. Складність ігрових дій наростає з ускладненням відносин між граючими. Більш тонкі відмінності визначаються складністю ігрових дій, їх руховим змістом, тому викладач повинен враховувати особливості підготовленості всієї групи й окремих учнів, підбираючи ігри і ролі в них відповідно до можливостей гравців.

Переходити від простих до більш складних ігор доцільно не чекаючи, поки у гравців пропаде інтерес до вже вивчених. При цьому важливо спиратися на наявний досвід: кожна нова гра повинна як би виростати з уже засвоєної, добре відомої. Це полегшить її засвоєння і сприятиме закріпленню навичок і вмій. Міцність і багатство ігрового досвіду є важливим елементом рухової підготовки та може надати неоціненну користь при вивченні спортивних ігор.

Таким чином, процес проведення ігор ділиться на дві взаємопов'язані фази: створення передумов (сюди входить оволодіння ігровими діями) і безпосередньо проведення гри.

Практична діяльність керівника в будь-якому випадку складається з декількох елементів (вибір гри, підготовка місця та інвентарю, організація граючих, пояснення, керівництво, підведення підсумків).

Вибір гри. Підготовка до проведення гри починається з її вибору. При цьому важливо врахувати склад групи, форму майбутнього заняття і місце проведення. Далеко не всяка гра підходить для будь-якої кількості граючих, для кожної існує оптимальне число учасників. Форма занять також відіграє велику роль. Те, що придатне для уроку, не підходить для зміни і т.д.

Місце проведення значно впливає на вибір гри. У малому залі не можна проводити ігри, які вимагають необмеженості майданчика. Так само не можна провести гру, для якої немає необхідного інвентарю. Тому керівник повинен мати у своєму арсеналі великий запас ігор, вміти їх видозмінювати і пристосовувати до конкретних умов.

Підготовка місця та інвентарю. Гарна підготовка підвищує емоційний стан гравців, викликає бажання швидше почати гру. Сюди входить прибирання приміщення, розстановка снарядів, розмітка майданчику, підбір інвентарю, відмітних знаків та ін. Підготовка повинна проводитися завчасно і ретельно, до неї корисно залучати дітей.

Організація граючих. Від неї багато в чому залежить хід гри. Сюди входить розстановка при поясненні, визначення водящих, капітанів і помічників, розподіл до команд. Пояснюючи гру, викладач повинен прагнути зайняти таке місце, з якого б всі могли його бачити і чути. Якщо гра проходить у колах, то він встає в 1–2 м від середини кола, при побудові в шеренги він займає місце перед строєм і т.д. Визначення водящих і капітанів здійснюється різними способами: за призначенням керівника, за вибором гравців, за результатами попередніх ігор, за жеребкуванням. Вибір того чи іншого способу визначається конкретною обстановкою.

Вельми важливо правильно розподілити сили гравців за командами. Для цього можна скористатися розрахунком, фігурним маршируванням, вибором капітанів, призначенням керівника. Помічники можуть надати велику допомогу викладачу. Особливо важливо мати помічників в іграх, що вимагають складного суддівства. У цій ролі діти можуть бути суддями, лічильниками очок або часу, спостерігачами за порядком і станом місць для гри. Помічниками часто призначають звільнених дітей (з ослабленим здоров'ям) і найбільш авторитетних серед хлопців-учнів. У цьому випадку треба мати на увазі спеціальну підготовку організаторів ігор – її необхідно здійснювати з перших років навчання в школі.

Пояснення. Пояснювати гру краще в тій побудові, з якої вона буде починатися. Не слід затягувати пояснення. Діти з нетерпінням очікують

початку гри і насилу вислуховують викладача. Розповідати потрібно жваво, образно. Це особливо важливо в імітаційних іграх з дітьми молодшого віку. Доповнювана в необхідних випадках показом, розповідь повинна не тільки створити повне уявлення про гру, а й зацікавити, викликати прагнення до активної дії.

Керівництво грою, безперечно, найважчий і водночас вирішальний момент роботи викладача. Тільки правильне управління ходом гри забезпечує досягнення планованого педагогічного результату. У керівництво грою входить декілька елементів: спостереження за діями учасників і колективів, виправлення помилок, підказки правильного способу індивідуальних і колективних дій, припинення проявів індивідуалізму, грубості та іншого неправильного ставлення до товаришів, регулювання навантаження, стимулювання необхідного рівня змагання протягом усіх ігор. Саме в керівництві грою проявляється майстерність педагога, яка цілком ґрунтується на його вмінні бачити і розуміти хід гри.

Щоб мати можливість стежити за грою, керівник повинен бачити всіх гравців. У складних іграх, з великою кількістю учасників слід обов'язково залучати суддів-помічників. У таких випадках викладач залишає за собою можливість спостерігати за ходом гри.

Спрямовуючи ігрову діяльність, керівник допомагає правильно вибрати спосіб вирішення ігрової задачі, добиваючись активності, самостійності і творчості граючих. Помилки слід обов'язково і своєчасно виправляти, не даючи їм закріпитися. У більшості випадків для цього достатньо втручання керівника в процес гри. Виправлення можуть бути зроблені вказівками безпосередньо по ходу гри і під час спеціальних зупинок. У момент зупинки всі гравці повинні залишатися на місцях, де їх застав сигнал керівника. Пояснювати помилку потрібно стисло, демонструючи правильну дію. Іноді керівнику корисно самому включитися в гру, щоб показати, як потрібно правильно діяти в таких ситуаціях. Коли ж цих прийомів виявляється недостатньо, використовують спеціальні вправи, розбори ігор з поясненнями дій на дошці, макеті і т.п.

Під впливом високої емоційності під час змагання в поведінці граючих досить часто з'являється збудженість, манлива поспішність дій, порушення дисципліни та етики. Викладач повинен попередити їх появу, систематично виховувати у гравців вміння контролювати свої вчинки, підпорядковувати їх інтересам колективу, з повагою ставитися до товаришів по команді і суперників, грати чесно, дотримуючись правил гри.

У вирішенні цих завдань особливо велике значення має суддівство. Своїм втручанням у гру, оцінкою дій і вимогливістю до дотримання правил суддя утримує хід гри в необхідних рамках. Авторитет судді дуже високий, якщо його

рішення швидкі, впевнені і зрозумілі. Визначення результату гри має бути простим, але досить широким. У багатьох іграх не можна обмежуватися тільки підрахунком очок, сантиметрів, секунд. Обов'язково слід враховувати правильність дій граючих. Це стимулює придбання найбільш повноцінних навичок і вмінь. Помилки у виконанні прийомів зазвичай прирівнюють до секунд, метрів – як штрафні очки, які підсумовують із загальним результатом.

Підрахунок результатів повинен бути наочним. Для цього потрібно систематично повідомляти зміни в рахунку і час гри. Сигналізація в суддівстві взагалі має важливе значення. Можна користуватися голосом, хлопками, прапорцем, але найчастіше свистком. Вибір способу визначається характером гри і складом граючих. Енергійне втручання – свисток – потрібне лише в іграх із великим змагальним напруженням. Взагалі зайве гучні свистки небажані.

Керівник повинен не тільки карати, але й користуватися заходами заохочення. До них можна віднести призначення додаткових очок за якість виконання, надання кращим командам деяких переваг, висування кращих на роль капітана, судді-помічника та ін.

Одне з важливих завдань керівника – дозування навантаження в грі. Через високу емоційності гри діти не можуть контролювати свій стан. У результаті легко може виникнути перезбудження і стомлення. При появі виражених симптомів втоми (пасивність, порушення точності і контрольованості дій, збліднення і т.п.) необхідно знизити навантаження. Регулювати його можна різними методами: скороченням тривалості гри, введенням перерв, зміною числа граючих, скороченням величини ігрового майданчика, зміною правил і зміною ролей граючих.

Закінчувати гру потрібно своєчасно. Затягування її може призвести до втрати інтересу і стомлення граючих. Раннє і особливо раптове закінчення викликає незадоволеність. Потрібно прагнути, щоб до цього моменту були досягнуті цілі, поставлені перед грою. Тоді вона принесе задоволення і викличе у гравців бажання повторити гру. Обов'язково організовано закінчувати гру. Зупинивши граючих, керівник підраховує результати і оголошує переможців. Після цього він проводить розбір гри. Оцінюючи результати, він повинен розібрати помилки граючих, відзначити позитивні і негативні моменти в їхній грі і пояснити найбільш доцільні способи ігрових дій. При цьому корисно відзначити кращих водящих, капітанів, суддів, звернути увагу на порушення дисципліни і порядку.

Дуже важливо, щоб ігри правильно поєднувалися в уроці з іншими вправами. Тому, продумуючи зміст уроку, керівник повинен не тільки визначити відповідність гри визначеній частини уроку, але й знайти їй місце серед інших вправ.

У підготовчій частині доцільно використовувати ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкості реакції, орієнтування. Вони не повинні бути тривалими, інакше це може перешкодити засвоєнню матеріалу основної частини уроку. Ігри на увагу потрібно проводити на самому початку уроку.

Для основної частини підбирають ігри, які сприяють закріпленню і вдосконаленню досліджуваного матеріалу. Навантаження в них може бути більше, ніж в інших частинах. Як правило, ігри використовують у кінці основної частини. Включення таких ігор допомагає знизити навантаження, зберегти у гравців приємне враження про урок і підготувати їх до наступних занять.

При записі рухливих ігор в конспекті уроку зберігаються всі відомі **положення**. Назва гри і її опис (разом з кресленням поля і розстановкою гравців) заносять у розділ «Зміст». У розділі «Дозування» вказують передбачувану тривалість гри. Необхідні організаційно-методичні вказівки вносять у відповідну графу конспекту уроку.

5. Класифікація рухливих ігор

Рухливі ігри прийнято класифікувати:

1. За ступенем складності:
 - прості;
 - складні.
2. За віком дітей:
 - 7–9 рр.
 - 10–12 рр.
 - 13–15 рр.
3. За видами рухових дій, які складають гру:
 - з бігом;
 - елементами спортивних ігор тощо.
4. За фізичними якостями, які переважно проявляються у грі:
 - сили;
 - швидкості;
 - витривалості.
5. Ігри, підготовчі до окремих видів спорту.
6. Залежно від взаємовідносин гравців:
 - без контакту гравців;
 - з обмеженими зіткненнями;
 - з безпосереднім контактом гравців.
7. За формою організації:
 - на перерві;

- на уроках;
- на святах;
- на подвір'ї тощо.

8. За характером моторної щільності:

- малорухливі;
- середньої рухливості;
- великої рухливості.

6. Загальні поняття про спортивні ігри

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одне з провідних місць займають спортивні ігри. Спортивні ігри в їх сучасному вигляді почали складатися в кінці ХІХ і на початку ХХ століття. Вони являють собою вищий щабель розвитку народних ігор. Велика різноманітність рухових дій, що становить зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно ігри дозволяють удосконалювати життєво важливі вміння і навички.

Ігри прийнято поділяти на дві великі групи: **рухливі** та **спортивні**.

До **рухливих** відносяться прості ігри з елементарними правилами і нескладними взаємодіями.

Спортивні ігри – це єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т.п. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Складна техніка ігрових прийомів і тактичних дій визначає необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців.

У ЗВО спортивні та рухливі ігри – це спеціальний предмет, який включає історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор і виховання педагогічних навичок. Найбільшого поширення набули футбол, баскетбол, волейбол, хокей, гандбол, теніс, настільний теніс тощо. Останнім часом великої популярності набув бадмінтон, став культивуватися хокей на траві.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом із тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи: командні та некомандні, із зіткненням з суперником і без дотику, з додатковим снарядами (ключка, ракетка, біта) і без нього.

Рухи і дії, використовувані в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно

застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами, домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активна протидія суперника постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед граючими найрізноманітніші завдання, що вимагають якнайшвидшого вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити таку обстановку (розташування партнерів і суперника, положення м'яча), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити лише маючи певні знання, навички, вміння.

Рухові навички у спортивних іграх відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в кошик і т.п. різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор – командні, а успіх у змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює цю взаємодію те, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загальної задачі. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і домагатися успіху.

Величезне значення в колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна і правильна допомога партнеру – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як у нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійне чисельну перевагу.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладено певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначати, який технічний прийом або яку тактичну дію потрібно використовувати в даний момент, але й оцінювати його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперникам, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності і т.п.

У спортивних іграх ті, що займаються, виконують роботу змінної інтенсивності, в основному швидкісно-силового характеру. Відносна потужність її в різних видах ігор різна. Збільшення швидкості пересування і швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності, що сталося в останні роки у всіх видах спортивних ігор, значно підвищили навантаження на

організм гравця. Тому в таких іграх, як хокей, баскетбол, волейбол, гандбол широко використовують заміни гравців.

У ході кожної гри можлива робота будь-якої потужності. Тому тренування повинне бути спрямоване на розвиток у спортсменів високого рівня продуктивності аеробного і анаеробного.

Досить великі енергетичні витрати (футбол – 1500 ккал, баскетбол – 900 ккал), висока частота пульсу (180–190 і більше ударів за хв), втрата ваги (2–3 кг за гру) говорять про високі вимоги до організму тих, що займаються спортивними іграми. У них спостерігається підвищена ємність легень (у футболістів і баскетболістів у середньому 5 л), брадикардія (у футболістів і волейболістів 48–54 уд/хв⁻¹), помірна гіпертрофія серця, збільшення вмісту гемоглобіну в крові.

За показниками основних фізичних якостей представники спортивних ігор займають високі місця серед спортсменів інших видів. Так, за стрибучістю (стрибок у висоту) волейболісти посідають третє місце (58 см), баскетболісти – шосте (53 см), футболісти – восьме (49 см), хокеїсти, гандболісти і тенісисти – дев'яте (48 см).

Різноманітні рухи і дії, виконувані в спортивних іграх, у більшості випадків на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах, роблять великий оздоровчий вплив: сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, служать засобом активного відпочинку для багатьох категорій людей, особливо для осіб, зайнятих напруженою розумовою діяльністю.

Значний вплив надають спортивні ігри на ЦНС. Швидкість виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи. У кваліфікованих гравців прихований період рухової реакції значно вкорочений. Якщо у новачків він дорівнює 217 м/с, то у підготовлених баскетболістів – 162 м/с, у футболістів – 180 м/с.

Заняття спортивними іграми позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. У спортсменів спостерігається збільшення поля зору, розвивається глибинний зір. Під впливом систематичних тренувань і змагань із спортивних ігор поліпшуються функції м'язового апарату очей. Якщо у тих, що не займаються спортивними іграми, в 60 % випадків відзначаються порушення м'язового балансу очей, то у кваліфікованих гравців вони зустрічаються рідше (50–22 %).

Змагання зі спортивних ігор цікаві не тільки для учасників. Вони доставляють величезне задоволення і глядачам. Гострі, мінливі ситуації,

спритність грають захоплюють глядачів і є гарною агітацією за систематичні заняття спортом.

Отже, спортивні ігри займають чільне місце в системі фізичного виховання, є прекрасним засобом поліпшення здоров'я, підвищення працездатності та рішення виховно-освітніх завдань. Проте вирішити весь комплекс завдань різнобічного фізичного розвитку вони не можуть. Тому необхідно доцільно поєднувати в тренувальних заняттях засоби і методи з інших видів спорту.

7. Методика навчання і тренування

Під спортивним тренуванням розуміють багаторічний процес всебічного фізичного виховання, який спрямований на досягнення високих спортивних результатів, а також підготовку до суспільно корисної діяльності.

Найважливішою складовою частиною навчально-тренувального процесу є виховання тих, що займаються, є формування їх особистості, моральних переконань і комуністичного світогляду.

Навчально-тренувальний процес у кожній спортивній грі має свої особливості, що впливають з її змісту. Однак є й багато спільного, що дозволяє викладати деякі положення методики тренування, характерні для всіх ігор.

Сукупність завдань навчально-тренувального процесу вирішується за допомогою різноманітних фізичних вправ. Вони поділяються на **основні** та **допоміжні**.

Основними вважають вправи, взяті безпосередньо з арсеналу досліджуваної гри.

Допоміжні вправи поділяють на дві групи: загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі. За допомогою загальнопідготовчих вправ створюються необхідні передумови для оволодіння основним змістом ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення тих, що займаються. Провідну роль тут відіграють загальнорозвивальні вправи та гігієнічні фактори. Спеціальнопідготовчі вправи спрямовані на придбання необхідних для цього виду гри фізичних якостей і оволодіння спеціальними руховими навичками. Використовувані з цією метою вправи поділяють на **власне підготовчі** та **підвідні**. Вони тісно пов'язані один з одним. Підготовчими є різноманітні вправи без предметів і з предметами, ігри та естафети. В якості підвідних вправ використовують окремі частини складнокоординованого руху чи всього руху в полегшених умовах. Іноді з цією метою застосовують імітаційні вправи і вправи на тренажерах.

8. Фізична підготовка

Фізична підготовка – найважливіший розділ навчально-тренувального процесу. Її основні завдання – зміцнення здоров'я, всебічний фізичний і спеціальне розвиток, підвищення загальної і спеціальної працездатності організму.

Практика і наукові дослідження переконливо показують величезну роль фізичної підготовки в спортивних досягненнях. Вона тісно пов'язана з технічною, тактичною та психологічною підготовкою. Без достатнього розвитку таких якостей, як сила, швидкість, витривалість і спритність неможливо успішно використовувати технічні прийоми, здійснювати задумані тактичні дії.

Фізичну підготовку прийнято ділити на **загальну і спеціальну**.

Загальна фізична підготовка спрямована на виховання різнобічних фізичних здібностей, необхідних для гармонійного розвитку тих, що займаються, підвищення працездатності організму, створення міцної бази для плідної трудової діяльності та досягнення високої спортивної майстерності.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують широке коло засобів, і, насамперед, вправи з гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, плавання, акробатики, боротьби, важкої атлетики, різних видів ігор.

Велике значення має правильний підбір фізичних вправ. Не всі засоби загальної фізичної підготовки позитивно позначаються на розвитку спеціальних якостей. Розрізняють три типи фізичних вправ: ті, що сприяють один одному, нейтральні й протилежні, що дають негативний результат. Виходячи з цього, в заняттях зі спортивних ігор з гімнастики використовують елементарні загальнорозвивальні вправи без снарядів, на снарядах (гімнастичній стінці, лавці, канаті) і з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палицями, гантелями, скакалками). З легкої атлетики беруть кроси, біг на короткі та середні дистанції, метання гранати, штовхання ядра, стрибки у висоту і довжину; з важкої атлетики – різні підготовчі вправи зі штангою; з акробатики – стійки, перекиди, сальто та ін.

Загальнорозвивальні вправи підбирають з таким розрахунком, щоб залучити до роботи основні групи м'язів і одночасно домогтися загального впливу на організм тих, що займаються. Недостатньо підібрати певні засоби загальної фізичної підготовки, необхідно встановити їх обсяг і правильно розподілити в річному циклі тренування.

Спеціальна фізична підготовка – це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, необхідних для даного виду спортивних ігор.

Кожна спортивна гра має відмінні риси, але в той же час характер дій у тій чи іншій грі має багато спільного: ациклічність, розмаїтість, змінність інтенсивності навантаження. Тривала діяльність в таких умовах вимагає розвитку специфічної витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості. З цією метою використовують спеціальні підготовчі вправи, за своєю структурою подібні з основними ігровими діями, а також вправи в техніці і тактиці досліджуваного виду гри, рухливі ігри та гри, в якій спеціалізуються ті, що займаються.

Сила. Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Сила є важливою основою для прояву й інших якостей. Вона необхідна у всіх видах ігор: більшою мірою для футболістів, регбістів, хокеїстів, меншою – для тих, що грають у настільний теніс, бадмінтон.

Для всіх видів спортивних ігор першорядне значення має розвиток сили м'язів ніг. Розвиток сили інших м'язових груп має переважне значення для конкретної гри. Наприклад, для гандболістів і тенісистів не менш важливо розвивати силу м'язів рук; для хокеїстів – силу м'язів рук і тулуба.

Розвиток спеціальної сили в окремих видах спортивних ігор спрямований на збільшення швидкості і точності рухів. Надмірне збільшення розмірів фізіологічного поперечника основних груп м'язів для тих, що займаються спортивними іграми, небажане.

Для розвитку сили і швидкості м'язових скорочень застосовують різноманітні вправи з обтяженнями: підйом штанги вагою 50 % і більше максимального результату; вправи з партнером і подоланням власної ваги; вправи в метанні предметів різної ваги; вправи з еспандером, гумою, обтяженими поясами, манжетами на гомілки і передпліччя. Виконують вправи з обтяженнями невеликої ваги серіями, повторюючи до відмови, із середньою вагою (70–75 % максимального результату) серіями, з більшим числом повторень до відмови; поступово збільшують вагу до граничного (починаючи з 50–60 % максимального результату спортсмена). Для розвитку сили застосовують вправи з динамічним, статичним і поступливим режимом роботи.

У заняттях з жінками й дітьми вправи на силу слід використовувати обережно.

Швидкість – одна з провідних якостей у спортивних іграх. Під швидкістю розуміють здатність людини виконувати рухи в мінімально короткий відрізок часу. Історія розвитку ігор показує, що успіх у змаганнях багато в чому залежить від уміння вести гру у швидкому темпі.

У спортивних іграх ця якість проявляється як швидкість реакції, швидкість виконання рухів і зміна одного руху іншим – швидкість пересування.

Швидкість реакції як відповідь на мінливе розташування партнерів і дії суперника, а також уміння переключатися з однієї дії на іншу залежать від ступеня рухливості нервових процесів. Вдосконалення цієї сторони швидкості має йти за шляхом зменшення витрати часу на оцінку обстановки, прийняття рішень та їх виконання. Швидкість виконання рухів важлива в різних ігрових прийомах (передачі, удари, кидки і т.п.) і пересуванні гравця. Розвиток швидкості виконання рухів багато в чому залежить від підготовленості нервово-м'язової системи.

Для розвитку швидкості використовують наступні вправи: біг на короткі дистанції з високого старту, повторний біг з прискоренням по дистанції, біг короткими відрізками зі зміною напрямку (наприклад, 4x20 м), біг із зупинками, прискореннями, поворотами, стрибками, передачами м'яча, біг з обтяженням, біг по піску, снігу, воді, біг під ухил і вгору, старту по зоровому і слуховому сигналам, різноманітні естафети та рухливі ігри, вправи в техніці і тактиці гри, а також двосторонні ігри у футбол, хокей, баскетбол, гандбол та ін.

Основним методом розвитку швидкості є повторний метод. Так як вправи з великою інтенсивністю неможливо виконувати тривалий час, то перед повторенням необхідно робити паузи для відпочинку. Кількість повторень і величина паузи визначаються часом виконання вправи. При різкому зниженні швидкості потрібно перейти до іншої вправи або відпочити, оскільки продовження цієї вправи буде спрямоване вже на виховання витривалості, а не швидкості.

Витривалість – це здатність організму проявляти велику працездатність у специфічній діяльності, тобто долати стомлення протягом тривалого часу, діючи з необхідною інтенсивністю, зберігаючи точність, маневреність і швидкість до кінця змагання. Велике значення для цього мають вольові зусилля граючих.

Розвиток спеціальної витривалості в спортивних іграх ускладнюється ациклічністю ігрових дій. Чим точніше вдається змоделювати характер гри, тим успішніше розвивається витривалість у тій або іншій грі.

В якості засобів розвитку витривалості використовують кроси по пересіченій місцевості, біг зі зміною темпу і подоланням перешкод, біг на відрізках на швидкість з повторенням вправ у техніці і тактиці, з різними за характером і інтенсивністю діями (наприклад, атака воріт або з опором одного захисника, удари на точність, гра в квадраті 2x2, 3x2, 3x3), гру в баскетбол, футбол, хокей та ін.

Використовуючи безпосередньо спортивну гру як засіб розвитку витривалості, збільшують її тривалість (за часом або за рахунком), кількість ігор за тиждень, проводять двосторонні ігри в підвищеному темпі, але в

невеликі проміжки часу (10–15 хв), повторюючи їх кілька разів і змінюючи фази відпочинку. Для розвитку цієї якості також широко застосовують колове тренування.

Однією з форм колового тренування є потоковий метод, який використовується при вдосконаленні техніко-тактичної майстерності: вправи виконують одночасно всі ті, що займаються, рухаючись потоково і виконуючи на різних ділянках майданчика різні вправи.

Спритність – це здатність швидко і точно реагувати на несподівано виникаючі в грі ситуації, володіти рухами в складних умовах, що змінюються. Без розвинутої достатньою мірою спритності неможливо домогтися високих спортивних показників ні в одній грі.

Спритність – комплексна якість. Вона залежить від рухового досвіду гравця. Розвиток спритності найкраще починати з раннього дитинства, використовуючи широке коло рухових навичок. Освоюючи будь-яку рухову навичку, той, що займається, повинен домагатися точності рухів, що сприятиме розвитку спритності. Для розвитку спритності використовують гімнастичні й акробатичні вправи, вправи в техніці і тактиці гри з несподівано мінливими ситуаціями, різні рухливі та спортивні ігри.

Гнучкість. Уміння добре розслаблювати м'язи, виконувати рухи з великою амплітудою вельми необхідно для вдосконалення техніки рухів. Так, при недостатній рухливості в променезап'ястковому суглобі неможливо домогтися високої техніки в кидках у кошик (баскетбол) і нападаючих ударів (волейбол). Одночасно правильне поєднання напруження з розслабленням знижує енергетичні витрати і попереджає травми м'язово-зв'язкового апарату.

Для розвитку гнучкості використовують спеціальні вправи для розтягування. Виконують їх, поступово збільшуючи амплітуду рухів. При виконанні вправ з техніки досліджуваного виду гри необхідно акцентувати увагу на збільшенні рухливості в суглобах і своєчасному розслабленні м'язів.

Методи розвитку фізичних якостей. У процесі систематично повторюваних вправ фізичні якості розвиваються, організм займаючихся готується до виконання специфічних фізичних навантажень.

Для розвитку фізичних якостей у спортивних іграх в основному застосовують такі методи: рівномірний, інтервальний, повторний, змінний, до відмови, змагальний, ігровий тощо.

Одним із різновидів **рівномірного** методу прийнято вважати вдосконалення технічних прийомів на тлі високої інтенсивності рухової діяльності, що дозволяє домогтися стійкості рухових навичок до збиває впливу стомлення. **Інтервальний** метод використовують для розвитку швидкісно-силової витривалості. Спортсмени виконують вправи або біг відрізками

(наприклад, 10x20 м) на час з певними зменшуваними інтервалами відпочинку, проводять інтенсивні двосторонні ігри по 10–15 хв з поступовим зменшенням пауз активного відпочинку або відносно постійними інтервалами відпочинку, за час яких не відбувається повне відновлення працездатності, або виконують вправи, повторюючи їх серіями. **Повторний** метод передбачає багаторазове повторення певних вправ або гри в цілому після тривалого відпочинку, що забезпечує достатнє відновлення. **Змінний** метод найбільш відповідає самому характеру дій в іграх. Застосовуючи його, тренер чергує вправи, що вимагають великої напруги, і вправи з невеликим навантаженням, варіює тривалість їх виконання. **Рівномірний** метод полягає в тривалому безперервному виконанні вправ. Застосовують його для розвитку загальної витривалості. Як правило, це біг у невисокому темпі з однаковою швидкістю по всій дистанції (в основному крос). Метод **до відмови** передбачає виконання вправ до повного стомлення, коли спортсмен відмовляється продовжувати його через неможливість повторити. Він використовується головним чином для розвитку спеціальної силової витривалості. **Ігровий** метод найбільш широко поширений у тренуваннях зі спортивних ігор. Суть його полягає у використанні різноманітних ігор, найчастіше рухливих, для розвитку рухових якостей, і, насамперед, спритності і швидкості. **Змагальний** метод також широко використовують при розвитку рухових якостей. З цією метою проводять змагання в бігу, стрибках, метаннях, плаванні, лижних гонках, спортивних іграх.

Особливе значення в таких іграх, як волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, має **стрибучість**. Вона залежить від сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості скорочення, координованості і гнучкості. Необхідність здійснювати велику кількість стрибків в одній грі вимагає відповідної витривалості.

Основними засобами розвитку стрибучості є серійні стрибки на обох ногах і на одній, стрибки зі скакалкою, стрибки з дістананням підвішених предметів, стрибки з обтяженням, присідання і вистрибування з вагою, партнером, біг з обтяженням, напригування і зістрибування зі спеціальних підставок і т.п.

Всі фізичні якості взаємопов'язані і проявляються комплексно, тому потрібно говорити лише про переважаючий розвиток тієї або іншої якості. Розвиток однієї якості на шкоду іншому негативно позначається на підготовці тих, що займаються.

9. Технічна і тактична підготовка

Спортивні ігри відрізняються складністю і різноманітністю дій граючих. Щоб взяти участь у грі, потрібно попередньо вивчити ці дії.

Кожна гра припускає використання дій, що одержали назву **ігрових прийомів**. Зовнішню форму кожного прийому визначає його техніка або сукупність елементів руху, що дозволяє вирішувати рухову завдання. Зміст складають психічні процеси, що визначають раціональність вибору і ефективність виконання ігрової дії.

Техніка ігрових прийомів варіативна і обумовлюється індивідуальними якостями спортсмена та умовами їх застосування. Але разом із тим кожен спосіб передачі, кидка, удару має узагальнений характер, який визначається загальними біомеханічними закономірностями раціональності руху.

Розрізняють ігрові прийоми, загальні для всіх учасників, і спеціальні, застосовувані гравцями, які виконують певні функції в команді (наприклад, воротаря). У кожному прийомі розрізняють такі **фази** – підготовчу, основну, заключну, а також зовнішню (кінематичну) і внутрішню (динамічну) структуру руху.

Для успішної участі в грі зовсім недостатньо оволодіти технікою виконання ігрових прийомів. Дуже важливе теоретичне і практичне освоєння тактики гри. Кожен повинен навчитися не тільки обмірковувати, а й застосовувати.

Під **тактикою** розуміють вибір і доцільне використання коштів, форм і способів ведення гри для досягнення найкращого результату.

Тактика проведення окремих ігор розробляється на основі загального стратегічного плану, тому є частиною загальної стратегії ведення спортивної боротьби. Під **стратегією** в спорті розуміють систему управління і регулювання розвитком спорту, підготовки спортсменів і ведення спортивної боротьби. Стратегія безпосередньо пов'язана з тактикою, але має більш широкі сфери дії. За допомогою тактики створюються оптимальні умови для досягнення стратегічних цілей.

Тактичні завдання в ході гри вирішують за допомогою ігрових прийомів, які є засобом тактики. Опинившись в якійсь ігровій ситуації, учасники, насамперед, шукають рішення, а потім здійснюють його у формі якогось ігрового прийому. Така дія відповідного характеру отримала назву **індивідуальної тактичної дії**.

У грі кожен учасник безперервно вибирає найбільш відповідне місце на майданчику і спосіб, за допомогою якого він може вирішити виниклу ігрову ситуацію. Індивідуальні тактичні дії – це основна форма вирішення тактичних завдань ведення гри, але оскільки більшість спортивних ігор є командними, індивідуальні дії доповнюються іншими формами тактичної діяльності – **груповими та командними діями**.

Групові дії – це взаємодії гравців, узгоджені за метою, місцем і часом і спрямовані на вирішення приватних завдань. У грі вони здійснюються у вигляді тактичних комбінацій, які можна розучувати заздалегідь або створювати стихійно по ходу гри.

Командні дії – це організовані дії всіх гравців команди в окремі фази гри.

Для досягнення найкращого результату в грі спортсмени повинні визначити основні способи своїх дій. Такими способами є так звані тактичні системи гри і їх поєднання. **Тактична система** – це раціональне розташування граючих і розподіл функцій між ними, визначальне використання найбільш доцільних тактичних форм ведення гри.

Технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання ігрових прийомів. Чим вища технічна підготовленість гравця, тим більше в нього можливостей для успішної, творчої гри.

Вивчення та вдосконалення техніки здійснюються в процесі використання спеціальних вправ (окремі прийоми гри) і вправ, в яких одночасно здійснюються і певні тактичні задуми. Умови виконання прийомів потрібно постійно міняти, закріплюються вивчені прийоми у навчальних іграх і змаганнях.

Приступаючи до навчання техніці окремих прийомів, необхідно назвати учням досліджуваній прийом, показати і пояснити його виконання, розповівши про вихідне положення, спрямування зусиль, амплітуду рухів в основній фазі і заключному зусиллі. Навчання починається з основних, найбільш часто вживаних у грі прийомів.

Тактична підготовка передбачає освоєння індивідуальних, групових і командних дій. Придбання теоретичних знань найчастіше передують практичному освоєнню тактичної дії.

Займаючися необхідно навчити правильно вибирати місце для виконання певного прийому (з урахуванням обстановки), визначити найбільш доцільний спосіб дій. Для цього кожен гравець повинен знати, в яких випадках і як застосовувати різні удари, передачі, кидки, фінти і т.п.

Індивідуальна тактична підготовка є продовженням технічної підготовки. Так, якщо ведення м'яча без опору відноситься до розділу технічної підготовки, то обведення захисника пов'язане вже і з освоєнням тактичних навичок індивідуального характеру.

Для навчання індивідуальним тактичним діям використовують вправи в кидках, ударах, веденні м'яча, фінтах з обігруванням суперника. Вдосконалюють ці дії в більш складних вправах і двосторонніх іграх.

Вивчення групових дій починають зі взаємодій двох гравців спочатку в умовах чисельної переваги, а потім – чисельної рівності. Після цього освоюють

взаємодії трьох і більше гравців. У вправи з самого початку підключають захисників (їх дії визначає тренер). Закріплення і вдосконалення вивчених групових дій здійснюються в ігрових вправах (2х2, 3х3, 4х4 і т.д.), у навчальних іграх і змаганнях.

У більшості спортивних ігор ігрові дії відрізняються колективним характером. Правильна взаємодія всіх гравців і спільне рішення тактичних завдань, індивідуальне використання знань і умінь кожного – обов'язкова умова технічних дій.

Після того, як будуть засвоєні необхідні індивідуальні та групові дії, приступають до навчання командним діям. Для цього спочатку використовують двосторонні гри в спрощених умовах. На першому етапі важливо навчити граючих перебувати на певних місцях і діяти в обмеженій площі. Поступово умови їх дій ускладнюють, проводять двосторонні ігри з певними тактичними завданнями та дотриманням правил гри.

У тактичній підготовці однаково важливо приділяти увагу вивченню нападників і захисних дій. Слід пам'ятати, що найбільші труднощі початківці випробовують у діях з м'ячем у нападі.

10. Психологічна підготовка

Психологічний стан спортсмена багато в чому визначає можливості досягнення високих результатів. Існує багато прикладів, коли більш сильна у фізичному, технічному і тактичному відношенні команда програвала менш підготовлених, але проявила велику волю до перемоги, стійкість і величезну енергію.

Психічні функції та якості особистості виключно важливі при оволодінні технікою, тактикою і вихованню фізичних якостей. Високорозвинені вольові якості, мислення, пам'ять, увага, спостережливість і рухова чутливість необхідні для оволодіння всіма сторонами спортивної підготовки.

Психологічну підготовку зараз прийнято ділити і на загальну підготовку до майбутнього змагання. Загальна психологічна підготовка спортсмена ведеться впродовж усіх періодів тренування. Її основними завданнями є виховання моральних і вольових якостей, розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйнять (уваги, спостережливості, мислення, здатності керувати своїми емоціями).

Виховання моральних і вольових якостей спортсмена повинне здійснюватися в єдності. До моральних відносять такі якості, як ідейність, колективізм, патріотизм, дисциплінованість та ін.; до вольових – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання.

Спортивні ігри є важливим засобом вирішення виховних завдань. Центральною фігурою навчально-тренувального процесу є викладач. Його особистість і повсякденна діяльність мають велике значення у виховній роботі. Виховний ефект діяльності викладача буде позитивним, якщо він любить свою роботу, добре знає предмет, володіє педагогічним тактом і об'єктивністю, якщо він вимогливий і справедливий до своїх вихованців, користується авторитетом серед них. Виховання тих, що займаються, здійснюється в процесі організованих занять, змагань, спортивно-масових заходів, в особистих бесідах.

Перед кожним заняттям викладач повинен ставити конкретні виховні завдання, наприклад: виховання сміливості (при вивченні силових прийомів у хокеї), дисциплінованості (при виконанні складних групових вправ), наполегливості (у спеціальних вправах при роботі над недоліками у фізичній підготовленості чи техніці окремих прийомів), працьовитості (доручаючи займаються підготовку інвентарю, розмітку майданчика, прибирання приміщень тощо). Продуманий відповідно до завдань зміст занять робить позитивний виховний вплив на тих, що займаються.

Велику увагу слід звертати на розвиток ініціативи і творчості учнів. Для цього використовують такі вправи, в яких вони мають можливість вирішувати тактичне завдання різними шляхами.

Дуже важливі своєчасний початок і закінчення занять, систематичне їх проведення, гарна організація, постійний облік відвідування та успішності.

Моральні та вольові якості в ще більшому ступені вдосконалюються в умовах змагань. Змагання зі спортивних ігор відрізняються великою емоційністю, тому дуже серйозну увагу слід звертати на їх організацію та проведення.

Обґрунтована установка на гру, розумне керівництво грою, спокійні і впевнені зауваження тренера в перервах позитивно позначаються на поведінці спортсменів. Гравця, який негідно поводить на полі, необхідно відразу ж замінити (якщо це дозволяється правилами гри). Бажання виграти будь-якими шляхами і засобами, «гонитва за очками» не повинні мати місце в середовищі тренерів. Змагання виховують колективізм, дружбу і товариство. «Всі за одного – один за всіх» – це правило, на якому будуються дії спортсменів.

Досить ефективний виховний вплив змагань у дитячих колективах. У практиці секційної роботи шкіл чимало випадків, коли добре організовані змагання зі спортивних ігор допомагали поліпшити дисципліну учнів, їх успішність. Вплив спортивних змагань на моральне виховання спортсменів можливо лише за умови, якщо організація та проведення їх підпорядковуються завданням загального виховання.

Повноцінне рішення завдань виховання неможливе без індивідуального підходу до тих, що займаються. Спостерігаючи за поведінкою своїх вихованців на заняттях, побуті й особливо на змаганнях, тренер може скласти досить точне уявлення про їх характери. Особисті бесіди дозволяють ближче пізнати кожного члена команди.

Виховання спортсменів – складний і трудомісткий процес. Викладачеві необхідно, спираючись на громадські організації, створити здоровий, міцний колектив, здатний допомагати йому в усіх питаннях у процесі навчально-тренувальних занять. Велику допомогу тут надає організація лекцій, дискусій, колективних походів у кіно і театр, на змагання, проведення вечорів і т.п.

Дисциплінарні порушення повинні розглядатися на засіданнях секції або загальних зборах колективу. Недоліки в поведінці окремих гравців легше виправити при активному сприянні всього колективу. В якості покарань можуть використовуватися зауваження, догана, тимчасова заборона відвідування занять та участі у змаганнях, виключення з колективу. Успіхи окремих гравців і команд заохочують подяками, грамотами, цінними призами та ін. Не слід перехвалювати окремих гравців, бо це може призвести до зазнайства, хизування і недисциплінованості.

Розвиток вольових якостей відбувається в процесі подолання певних труднощів. У спортивних іграх спортсмену доводиться стикатися з великою кількістю різноманітних за характером труднощів:

1. Наступаюче стомлення. Для подолання цієї труднощі в процесі офіційних змагань необхідно підвищити працездатність спортсмена. З цією метою в окремих тренувальних заняттях дається навантаження, що перевищує навантаження в змаганнях (збільшується тривалість занять, проводяться ігри з більш сильним суперником, з чисельною перевагою команди-суперниці, із заздалегідь встановленим рахунком і обмеженим часом, даються додаткові вправи після закінчення занять і т.д.).
2. Новизна і несподіванка дій. У ході змагань гравці можуть зіткнутися з несподіваними діями суперника (змінений склад команди, нові тактичні прийоми, незвичайна для цієї команди активність і т.п.), непередбаченими діями і поведінкою гравців своєї команди (слабка гра провідного гравця, травма, видалення гравця з поля та ін.), ускладненням дій через незвичних умов змагань (майданчик, інвентар, активне втручання глядачів, метеорологічні умови та ін.). Тому в тренувальних заняттях створюються ускладнені умови: команда грає без провідного гравця, недостатньо стійкому гравцеві спеціально даються неточні передачі і т.п.
3. Боязнь відповідальності за свої дії. Проявляється це в тому, що гравець навіть у вигідних умовах не атакує (ворота, корзину) чи атакує дуже

невпевнено, допускаючи помилки. Невпевненість виникає або через погану підготовленості, або після кількох невдалих заключних дій (кидків у кошик, ударів по воротах, виконання нападаючих ударів у волейболі і т.п.). Тут викладач повинен постійно пояснювати гравцеві, що в подібних ситуаціях необхідно грати активно; в тренувальних іграх у заключних моментах атаки вводити гру на гравця, який боїться брати відповідальність на себе, і не робити йому критичних зауважень у разі помилок.

4. Боязнь травми. Вона зазвичай виникає після травми, отриманої на заняттях або змаганнях. Такий гравець згодом стає більш обережним, нерішучим. Для подолання цієї труднощі необхідні певні обмеження в тренувальних заняттях і навіювання тренера. У тренуваннях необхідно ставити перед спортсменом певне завдання на будь-який строк і вимагати обов'язкового його виконання: наприклад, освоїти удар лівою ногою (у футболі) або нападаючий удар з короткої передачі (у волейболі).

Виховання волі багато в чому залежить від зусиль самого спортсмена, його морального і психічного стану, техніко-тактичної та фізичної підготовленості. Загальні рекомендації для виховання вольових якостей:

1. Ставити ясні і конкретні завдання, починаючи з нескладних, що відповідають можливостям спортсмена.
2. Кожне завдання обов'язково виконувати вчасно і добре.
3. Дотримуватися режиму дня та харчування.
4. Змушувати працювати над слабкими сторонами фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйнять, уваги, спостережливості, мислення, здатності керувати своїми емоціями здійснюється в процесі тренувальних занять і змагань. Важливою стороною технічної майстерності у спортивних іграх є оволодіння спеціалізованим сприйняттям м'яча («почуття м'яча»), діями з м'ячем (ногою, рукою, ракеткою), напрямком і дальністю його польоту залежно від мети. Провідне значення у сприйнятті м'яча мають м'язово-рухові і зорові відчуття. У процесі тривалого, систематичного тренування у гравців виробляється тонка диференціація відчуттів, що дозволяє визначити особливості польоту м'яча, його ваги, пружності, форми, сили свого удару по м'ячу і т.п.

Відомо, що кваліфіковані тенісисти, футболісти, баскетболісти визначають вагу м'яча з точністю до кількох грамів. При добре розвиненому «почутті м'яча» рухи під час удару відрізняються легкістю і свободою, впевненістю і невимушеністю. В якості спеціальних засобів для розвитку цих якостей рекомендуються удари по мішенях, спеціальні вправи в швидких

ударах, удари по мішені із зав'язаними очима, після стрибків з обертанням, ракеткою і м'ячами різної ваги і т.п.

Розвиток спеціалізованих сприйнять особливо важливий у тактичній підготовці. Правильний вибір рішень у складній ігровій обстановці залежить від швидкого і правильного орієнтування, що, у свою чергу, залежить від ступеня розвитку зорового аналізатора (обсягу поля зору, глибинного зору, стану окорухових м'язів).

Прояв психічних можливостей у важких умовах гри вимагає високої зосередженості уваги, який не може тривати необмежений час. Тому важливо розвивати його стійкість, вміння мобілізуватися у вирішальні моменти.

Успіх ігрових дій значною мірою залежить від спостережливості, умінь швидко оцінити ігрову ситуацію і контролювати свої дії. Нерідкі випадки, коли невдалий результат гри пояснюється невмінням долати негативні емоції (розгубленість, гнів, страх, невпевненість, прикрість і т.п.). Встановлено, що несприятливий вплив негативних емоцій на результат змагальної боротьби виявляється у втраті впевненості, зниженні гостроти тактичного мислення, надмірної збудливості чи апатії.

Для подолання негативних емоцій дуже важливе виховання почуття обов'язку і відповідальності, закріплення позитивних дій у тренувальному процесі. При проведенні розбору занять і змагань рекомендується вказувати на недоліки, проводити тренувальні заняття та ігри в умовах, близьких до ігрових, неодмінно планувати виступи у відповідальних змаганнях.

11. Теоретична підготовка

Рішення завдань фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки не може проходити успішно без певної суми знань учнів. У процесі практичних і теоретичних занять ті, що займаються, засвоюють необхідні знання з гігієни, фізіології, режиму харчування і тренування, техніки і тактики гри і т.п.

З цією метою використовують лекції, перегляд кінофільмів, бесіди, спостереження і розбір ігор і практичних занять. Теоретичні заняття сприяють формуванню та розвитку пізнавальних здібностей, уміння самостійно мислити і узагальнювати отримані знання.

Питання до самоконтролю

1. Розкажіть про роль рухливих ігор в системі фізичного виховання.
2. Розкажіть про історію виникнення гри.
3. Поясніть важливість гри як засобу виховання.

4. Дайте визначення та характеристику некомандним, перехідним до командних і командним іграм.
5. Розкажіть про освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих ігор.
6. Поясніть методика проведення рухливих ігор.
7. Поясніть значення термінів: «вибір гри», «місце проведення», «підготовка місця та інвентарю», «організація граючих», «пояснення», «керівництво грою», «підведення підсумків», «суддівство», «дозування навантаження в грі».
8. Дайте класифікацію рухливих ігор.
9. Дайте визначення та стислу характеристику рухливим і спортивним іграм.
10. Розкажіть про значення рухових дій для спортивних ігор.
11. Розкажіть про вплив спортивних ігор на аналізатори людини.
12. Дайте визначення основним і допоміжним фізичним вправам.
13. Розкажіть про загальну і спеціальну фізичну підготовку.
14. Дайте визначення силі та значенню її застосування для спортивних ігор.
15. Дайте визначення швидкості та значенню її застосування для спортивних ігор.
16. Дайте визначення витривалості та значенню її застосування для спортивних ігор.
17. Дайте визначення спритності та значенню її застосування для спортивних ігор.
18. Дайте визначення гнучкості та значенню її застосування для спортивних ігор.
19. Розкажіть про методи розвитку фізичних якостей.
20. Що таке техніка гри?
21. Що таке тактика гри?
22. Що таке стратегія гри?
23. Що розуміють під груповими та командними діями?
24. Розкажіть про технічну та тактичну підготовку спортсменів.
25. Схарактеризуйте психологічну підготовку спортсменів.
26. Розкажіть про розвиток вольових якостей спортсмена.
27. Перерахуйте основні труднощі, які виникають у процесі тренувань.
28. Розкажіть про теоретичну підготовку спортсмена.

ТЕМА 3

СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ. ГАНДБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ

1. 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. Гарний кінцевий результат серій добре виконаних передач приносять **паси**, що одержує гравець прямо під кошиком і легко забиває його в кільце. Гарна передача при атаці має ту ж важливість і привабливість, що і влучення в кошик. **Кидок** – остаточна дія нападу, щоб набрати очки. У баскетболі мають місце кожні 20–30 секунд, а 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 залежно 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. Всі гравці повинні учитися 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 або сповільнює, або збирається закінчити ведення і зупинитися, або він шукає свого партнера для паса, але все ще продовжує ведення, 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 маленьку 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 є 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 й 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 ногами. Це ведення дозволяє швидко перевести м'яч з однієї руки в іншу між ногами, 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, в яких він використовується, не ті ж. Пас об підлогу використовується тоді, коли між гравцем, що дає пас, і тим, хто 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, або як пас безпосередньо після підбора для відриву, чи при вкиданні через межі площадки.

Пас однією рукою (бейсбольний). Це пас на довгі дистанції використовується, коли треба перекинути більш ніж пів-майданчика. 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 з прямою або високою траєкторією пас залежно 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 м'яч після того, як вистрибнув до кошика, витягає руку вгору, 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 нападучи знаходиться спиною до кошика. Гарний гак, 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 праве коліно вгору й одночасно піднімає праву руку вгору 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 якого він призначений. Дуже важливо, щоб гравець, для якого 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 часто виконуваних рухів 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. Найчастіше в баскетболі використовується цей вид захисту. При ньому 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 незалежно від розташування нападаючих, а залежно від місцезнаходження м'яча. Кожен гравець має свою власну позицію. Зонний захист використовується, коли захисники високі, але не такі швидкі, як їхні суперники. Проти цього виду захисту «двійка» не може застосовуватися, тому що захисники не виходять за гравцем без м'яча.

2. Розташування гравців у баскетболі

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 для атаки. 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.

3. Загальні поняття про волейбол

Як відомо, єдиний процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозв'язаних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної й 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, 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 у 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: стала різко виражена орієнтація на атлетизм, що виявляється в прагненні досягти високого рівня спеціальної фізичної підготовки; спеціальна фізична підготовка – один з видів підготовки, направлена 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 й орієнтування, швидкості переміщень, стрибучості, спеціальної спритності, гнучкості і спеціальної витривалості).

2. Акробатичні вправи.
3. Рухливі ігри.

4. Спеціальні естафети.

4. Фізична підготовленість і швидкість

Швидкість як фізична якість спортсмена характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальній 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, зазвичай 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 зі зміною напрямку переміщення при прийомі м'яча в захисті і, нарешті, виконання технічних прийомів ігри, 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 за сигналом, вихід під м'яч (з подальшим прийомом або передачею), який кидає тренер у різних напрямках і т. 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, обрати план подальших дій, почати його здійснювати. З цих чотирьох елементів складається прихований період реакції.

Реакція на рухомий об'єкт при раптовій його появі займає від 0,25 до 1 с. Таким чином, основне значення має вміння 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 (найраціональнішої 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 перекочуванням назад на спину;
 - підняття м'яча – імітація блокування;
 - кидок м'яча вниз – імітація прийому м'яча знизу з падінням.
3. Ривки і прискорення (за сигналом) 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 серій 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 загально-розвиваючих вправ, оскільки вправи на швидкість виконуються в

максимальному темпі.

2. Вправи, що сприяють розвитку швидкості, не слід виконувати в стані стомлення. Тому вправи на швидкість слід включати в першу половину тренувального заняття. Дозування вправ повинне бути невеликим, але застосовувати їх доцільно на кожному тренуванні.
3. Вдосконаленні якості швидкості повинна займати робота, направлена на розвиток сили (головним чином динамічної), гнучкості, а також на навчання довільному розслабленню м'язів.

5. Розвиток спеціальної витривалості

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** та **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 біля 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 стрибкової витривалості: повторний; інтервальний; кругові 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 лицьової 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 і 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 трьохметрової з подальшим падінням і назад – до 10 разів.
3. Стрибки на максимальну висоту з дістанням 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 і змагання. Показники навантаження: загальна тривалість тренувальної гри і її інтенсивність в одному занятті (порівняно 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, необхідний для відновлення працездатності.
4. Окрім оптимального інтервалу, в процесі виховання витривалості застосовується і скорочений інтервал відпочинку. Останній характерний для інтервального методу вправи.

6. Розвиток гнучкості

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 розтягування. Всі вказані вправи забезпечують приріст рухливості в суглобах.

7. Розвиток спеціальної спритності

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

8. Розвиток стрибучості

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 особливо 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 кругового тренування із застосуванням вправ на обтяження, і різних стрибкових вправ (6–8 станцій); метод короточасних зусиль (80–95 % від максимуму); 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 біля 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 разів (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 учбово-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 й на іншій, щоб уникнути порушень при зрощенні тазових кісток. Долучаються вправи зі 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.

9. Розвиток сили

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 швидко-силових здібностей спортсменів.

Зразкові вправи для розвитку сили і швидко-силових якостей:

Вправи з обтяженням:

1. Кругові рухи (згинання і розгинання, відведення і приведення в променево-зап'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. Кругові 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 лавці і ін.), руки за головою (ноги утримує партнер).
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на гімн, лавці, 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-силових якостей:

1. Метод максимальних зусиль. При використанні цього 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 шах) – до трьох разів. Основні компоненти навантаження:

- формат обтяження – 80–90 % від шах 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 обтяження – 50–70 % від максимального;
 - 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, виконання нападаючого удару з обтяженням на руках. Показники навантаження:
- величина обтяження – 1–2 кг;
 - інтенсивність – максимальна;
 - тривалість однієї серії – 10–15 разів;
 - паузи відпочинку між серіями – 1,5–2,0 хв;
 - кількість серій в одному занятті – 3–4.
4. Метод кругового тренування. Організовується 6–12 «станцій». Вправи підбираються так, щоб до роботи послідовно залучалися основні групи м'язів. Завдання індивідуалізовані для кожного волейболіста (по кількості разів за часом). За спрямованістю кругове 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 гнучкість. Ці вправи є ефективною

формою активного відпочинку.

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

10. Загальні положення щодо програмного підходу у футболі

Розробка методики будування програм з футболу обумовлена потребою вдосконалення методичних підходів щодо навчально-тренувального процесу, а також у зв'язку з підвищенням прихильності студентів до цього 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.

11. Загальна характеристика спортивної підготовки

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

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

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

Основні **завдання** спортивної підготовки у студентської молоді:

- всебічний гармонійний розвиток;
- формування спеціальних знань, умінь і 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, погрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

1. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

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.

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.

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 і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу;
- **методичні** – випередження (випереджаючий відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей), розмірність (оптимальний і 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).

2. Планування процесу підготовки футболістів

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним із 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 4 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, зі 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).

3. 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 загальнорозвивальних і спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загально розвиваючі 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 і 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, особливо в юнацькому віці.

4. 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 і 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 і 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 і 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 і техніко-тактичної підготовленості згідно з вимогами ігрового амплуа; виконання вимог навчальної програми з ЗФП і СФП.

Можливе використання 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 і командних техніко-тактичних дій; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; розвиток швидкісних, координаційних і 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 можна за рахунок:

- розробки й удосконалювання сучасної технології моделювання тренувальних занять і циклів;
- розробки моделі гри з обліком спортивних та інтелектуальних можливостей виконавців;
- використання тренувальних вправ аналогічних ігровим по змісту і координаційній структурі;
- удосконалювання комплексного контролю тренувальної та змагальної діяльності футболістів;
- оптимального використання відбудовних заходів;
- підвищення теоретичного рівня тренерського складу команди.
- технічної підготовка.

Удосконалення 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 та 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;
- відпрацьовування командних і коаліційних взаємодій в атакувальних та оборонних діях;
- розширення діапазону ТТД футболістів різного ігрового амплуа;
- застосування сучасних теоретичних розробок.

Індивідуальна підготовка. Підвищити індивідуальну 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.

Психологічна 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 і за погребі.
2. Поточні обстеження – не рідше одного разу на 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 із застосуванням комп'ютерної техніки і засобів педагогічного тестування, що 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 і змагальній діяльності. Здійснюється за допомогою спеціальних комп'ютеризованих методик реєстрації й аналізу ТТД в іграх, а також у ході учбово-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 із залученням сучасних медичних приладів і комп'ютерної техніки. Багато методик аналізу отриманих результатів являють собою значний інтерес у спортивній науці, наприклад:

- інтенсивність 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, в якому зважаються в основному задачі удосконалювання техніко-тактичної майстерності на тлі підтримки функціональних можливостей.

Структура вправ – ігрова.

- інтенсивність – біля максимальної;
- тривалість серій – рівномірно чергуються;

- режим чергування серій – перерви на відпочинок 6–7,5 хв;
- 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.

Питання до самоконтролю

1. Дайте визначення поняттям «ведення м'яча», «передача м'яча», «пас», «кидок м'яча».
2. Дайте визначення поняттям «зміна ритму ведення м'яча», «низьке ведення м'яча», «швидкісне чи високе ведення м'яча».
3. Дайте визначення поняттям «переведення м'яча перед собою», «переведення м'яча за спиною», «переведення м'яча між ногами», «переведення м'яча з поворотом корпусу».
4. Дайте визначення поняттям «пас двома руками від грудей», «пас двома руками об підлогу», «пас двома руками над головою».
5. Дайте визначення поняттям «пас однією рукою (бейсбольний)», «пас однією рукою від плеча», «пас за спиною».
6. Дайте визначення поняттям «кидок з місця», «кидок після подвійного кроку», «кидок знизу».
7. Дайте визначення поняттям «кидок у стрибку», «кидок гаком», «кидок зверху», «кидок після подвійного кроку із-за щита».
8. Дайте визначення поняттям «добивання», «підбирання».
9. Дайте визначення поняттям «заслін», «двійка».
10. Дайте визначення поняттям «захист», «зонний захист».
11. Дайте визначення поняттям «захисник (розігруючий)», «нападаючий», «центровий».
12. Розкажіть про засоби спеціальної фізичної підготовки.
13. Дайте визначення швидкості та спеціальній швидкості волейболіста.
14. Назвіть основні моменти розвитку швидкості.
15. Схарактеризуйте методи розвитку швидкості та зразкові вправи для її розвитку.
16. Дайте методичні рекомендації при виконанні вправ на швидкість рухів.
17. Дайте визначення витривалості. Які Ви знаєте специфічні прояви витривалості?

18. Наведіть методи тренування стрибкової витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
19. Наведіть методи тренування швидкісної витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
20. Наведіть методи тренування ігрової витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
21. Дайте методичні рекомендації при тренуванні витривалості.
22. Дайте визначення гнучкості та її видам і методам розвитку.
23. Дайте визначення спритності.
24. Наведіть методи тренування спритності та зразкові вправи для її розвитку.
25. Дайте методичні рекомендації при тренуванні спритності.
26. Дайте визначення стрибучості та її видам.
27. Наведіть методи тренування стрибучості та зразкові вправи для її розвитку.
28. Дайте визначення сили та її видам.
29. Наведіть методи тренування сили та зразкові вправи для її розвитку.
30. Дайте методичні рекомендації при тренуванні сили.
31. Розкажіть про загальні положення щодо програмного підходу у футболі.
32. Дайте визначення термінам «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
33. Розкажіть про мету, основні завдання спортивного тренування.
34. Поясніть засоби, методи та принципи спортивної підготовки.
35. Що Ви знаєте про планування процесу підготовки футболістів.
36. Дайте визначення моделі тренувального заняття.
37. Поясніть структуру навчально-тренувального заняття.
38. Розкажіть про планування та зміст занять груп спортивного удосконалення у річному циклі підготовки.
39. Поясніть методику тренування футболістів.
40. Розкажіть про організацію комплексного контролю футболістів.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

ЗАНЯТТЯ № 1–2

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНИХ І РУХЛИВИХ ІГОР

Мета: ознайомити студентів з основними питаннями вивчення теми: «Загальні основи теорії та методики ігор», «Поняття гри», «Рухливі ігри», «Спортивні ігри», «Орієнтація гравців в обраному виді спорту», «Тренування як система підготовки спортсменів».

Обладнання: конспект лекцій, мультимедійні презентації.

Опорні поняття: основи теорії та методики ігор, рухливі ігри, спортивні ігри, фізичний розвиток, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, тренування.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми:

1. Опрацювати першоджерела.
2. Відповісти на питання:
 1. Схарактеризуйте схему структури підготовки спортсмена.
 2. Дайте визначення та характеристику проектувальній функції підготовки спортсмена.
 3. Дайте визначення та характеристику конструктивній функції підготовки спортсмена.
 4. Дайте визначення та характеристику організаційній функції підготовки спортсмена.
 5. Дайте визначення та характеристику комунікативній функції підготовки спортсмена.
 6. Дайте визначення та характеристику гностичній функції підготовки спортсмена.
 7. Дайте визначення гри та її різновидам.
 8. Що таке рухливі ігри?
 9. Чим рухливі ігри відрізняються від спортивних?
 10. Що таке спортивні ігри? Дайте визначення.
 11. Які Ви знаєте спортивні ігри?
 12. Розкажіть про спортивну орієнтацію в спорті.
 13. Дайте визначення ігровому й оперативному мисленню в спорті.
 14. Розкажіть про визначення спортивної підготовленості спортсмена.
 15. Перерахуйте основні задачі тренувальної діяльності спортсмена.

16. Розкажіть про техніку і тактику спортивних ігор.
17. Схарактеризуйте спортивно-технічну майстерність спортсмена.
3. Розкрити зміст основних понять теми.
4. Скласти тести, використовуючи основні поняття і терміни теми.

II. Практична частина:

1. Скласти глосарій з вивченої теми:
 - Витривалість –
 - Гнучкість –
 - Гра –
 - ЗФП –
 - Рухливі ігри –
 - Сила –
 - Спортивні ігри –
 - Спритність –
 - СФП –
 - Тактична підготовка –
 - Технічна підготовка –
 - Фізична підготовка –
 - Швидкість –
2. Дати письмову характеристику грі та її різновидам.
3. Дати письмову характеристику рухливим іграм.
4. Дати письмову характеристику спортивним іграм.
5. Навести письмово перелік рухливих ігор.
6. Навести письмово перелік спортивних ігор.
7. Дати письмову характеристику техніці і тактиці рухливих ігор.
8. Дати письмову характеристику техніці і тактиці спортивних ігор.
9. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку.
10. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням спортивних ігор для дітей молодшого шкільного віку.

ЗАНЯТТЯ № 3–5

ЗАГАЛЬНІ ЗАСАДИ РУХЛИВИХ І СПОРТИВНИХ ІГОР

Мета: ознайомити студентів з основними питаннями вивчення теми: «Зміст, форма і методичні особливості рухливих ігор», «Виникнення гри», «Гра як засіб виховання», «Педагогічна характеристика рухливих ігор та методика їх проведення», «Класифікація рухливих ігор», «Загальні поняття про спортивні

ігри», «Методика навчання і тренування», «Фізична підготовка», «Технічна і тактична підготовка», «Психологічна підготовка», «Теоретична підготовка».

Обладнання: конспект лекцій, мультимедійні презентації.

Опорні поняття: основи теорії та методики ігор, рухливі ігри, спортивні ігри, фізичний розвиток, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, тренування.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми:

1. Опрацювати першоджерела.
2. Відповісти на питання:
 1. Розкажіть про роль рухливих ігор в системі фізичного виховання.
 2. Розкажіть про історію виникнення гри.
 3. Поясніть важливість гри як засобу виховання.
 4. Дайте визначення та характеристику некомандним, перехідним до командних і командним іграм.
 5. Розкажіть про освітні, виховні та оздоровчі завдання рухливих ігор.
 6. Поясніть методику проведення рухливих ігор.
 7. Поясніть значення термінів: «вибір гри», «місце проведення», «підготовка місця та інвентарю», «організація граючих», «пояснення», «керівництво грою», «підведення підсумків», «суддівство», «дозування навантаження в грі».
 8. Дайте класифікацію рухливих ігор.
 9. Дайте визначення та стислу характеристику рухливим і спортивним іграм.
 10. Розкажіть про значення рухових дій для спортивних ігор.
 11. Розкажіть про вплив спортивних ігор на аналізатори людини.
 12. Дайте визначення основним і допоміжним фізичним вправам.
 13. Розкажіть про загальну і спеціальну фізичну підготовку.
 14. Дайте визначення силі та значенню її застосування для спортивних ігор.
 15. Дайте визначення швидкості та значенню її застосування для спортивних ігор.
 16. Дайте визначення витривалості та значенню її застосування для спортивних ігор.
 17. Дайте визначення спритності та значенню її застосування для спортивних ігор.
 18. Дайте визначення гнучкості та значенню її застосування для спортивних ігор.
 19. Розкажіть про методи розвитку фізичних якостей.

20. Що таке техніка гри?
 21. Що таке тактика гри?
 22. Що таке стратегія гри?
 23. Що розуміють під груповими та командними діями?
 24. Розкажіть про технічну та тактичну підготовку спортсменів.
 25. Схарактеризуйте психологічну підготовку спортсменів.
 26. Розкажіть про розвиток вольових якостей спортсмена.
 27. Перерахуйте основні труднощі, які виникають у процесі тренувань.
 28. Розкажіть про теоретичну підготовку спортсмена.
3. Розкрити зміст основних понять теми.
 4. Скласти тести, використовуючи основні поняття і терміни теми.

II. Практична частина:

1. Письмово дати визначення поняттю «важливість гри».
2. Письмово дати визначення поняттю «некомандні ігри».
3. Письмово дати визначення поняттю «перехідні до командних ігри».
4. Письмово дати визначення поняттю «командні ігри».
5. Письмово дати визначення поняттю «освітні завдання рухливих ігор».
6. Письмово дати визначення поняттю «виховні завдання рухливих ігор».
7. Письмово дати визначення поняттю «оздоровчі завдання рухливих ігор».
8. Письмово дати визначення поняттю «методика проведення рухливих ігор».
9. Письмово дати визначення поняттю «вибір гри».
10. Письмово дати визначення поняттю «місце проведення гри».
11. Письмово дати визначення поняттю «підготовка місця гри та інвентарю».
12. Письмово дати визначення поняттю «організація граючих».
13. Письмово дати визначення поняттю «пояснення гри».
14. Письмово дати визначення поняттю «керівництво грою».
15. Письмово дати визначення поняттю «підведення підсумків гри».
16. Письмово дати визначення поняттю «суддівство гри».
17. Письмово дати визначення поняттю «дозування навантаження в грі».
18. Письмово дати визначення поняттю «класифікація рухливих ігор».
19. Письмово дати визначення поняттю «основні фізичні вправи».
20. Письмово дати визначення поняттю «допоміжні фізичні вправи».
21. Письмово дати визначення поняттю «загальна фізична підготовка».
22. Письмово дати визначення поняттю «спеціальна фізична підготовка».
23. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням рухливих ігор для дітей середнього шкільного віку.
24. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням спортивних ігор для дітей середнього шкільного віку.

25. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням рухливих ігор для дітей старшого шкільного віку.
26. Розробити фрагмент основної частини уроку з використанням спортивних ігор для дітей старшого шкільного віку.

ЗАНЯТТЯ № 6–15

СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ

Мета: ознайомити студентів з основними питаннями вивчення теми: «Основні елементи баскетболу», «Розташування гравців у баскетболі», «Загальні поняття про волейбол», «Фізична підготовленість і швидкість», «Розвиток спеціальної витривалості», «Розвиток гнучкості», «Розвиток спеціальної спритності», «Розвиток стрибучості», «Розвиток сили», «Загальні положення щодо програмного підходу у футболі», «Загальна характеристика спортивної підготовки», «Засоби, методи та принципи спортивної підготовки», «Планування процесу підготовки футболістів», «Структура навчально-тренувального заняття», «Планування та зміст занять груп спортивного удосконалення у річному циклі підготовки».

Обладнання: конспект лекцій, мультимедійні презентації.

Опорні поняття: основи теорії та методики ігор, рухливі ігри, спортивні ігри, фізичний розвиток, фізичний стан, рухова активність, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, тренування, баскетбол, волейбол, футбол.

Хід заняття:

I. Обговорення основних питань теми:

1. Опрацювати першоджерела.
2. Відповісти на питання:
 1. Дайте визначення поняттям «ведення м'яча», «передача м'яча», «пас», «кидок м'яча».
 2. Дайте визначення поняттям «зміна ритму ведення м'яча», «низьке ведення м'яча», «швидкісне чи високе ведення м'яча».
 3. Дайте визначення поняттям «переведення м'яча перед собою», «переведення м'яча за спиною», «переведення м'яча між ногами», «переведення м'яча з поворотом корпусу».
 4. Дайте визначення поняттям «пас двома руками від грудей», «пас двома руками об підлогу», «пас двома руками над головою».
 5. Дайте визначення поняттям «пас однією рукою (бейсбольний)», «пас однією рукою від плеча», «пас за спиною».

6. Дайте визначення поняттям «кидок з місця», «кидок після подвійного кроку», «кидок знизу».
7. Дайте визначення поняттям «кидок у стрибку», «кидок гаком», «кидок зверху», «кидок після подвійного кроку із-за щита».
8. Дайте визначення поняттям «добивання», «підбирання».
9. Дайте визначення поняттям «заслін», «двійка».
10. Дайте визначення поняттям «захист», «зонний захист».
11. Дайте визначення поняттям «захисник (розігруючий)», «нападаючий», «центровий».
12. Розкажіть про засоби спеціальної фізичної підготовки.
13. Дайте визначення швидкості та спеціальній швидкості волейболіста.
14. Назвіть основні моменти розвитку швидкості.
15. Схарактеризуйте методи розвитку швидкості та зразкові вправи для її розвитку.
16. Дайте методичні рекомендації при виконанні вправ на швидкість рухів.
17. Дайте визначення витривалості. Які Ви знаєте специфічні прояви витривалості?
18. Наведіть методи тренування стрибкової витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
19. Наведіть методи тренування швидкісної витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
20. Наведіть методи тренування ігрової витривалості та зразкові вправи для її розвитку.
21. Дайте методичні рекомендації при тренуванні витривалості.
22. Дайте визначення гнучкості та її видам і методам розвитку.
23. Дайте визначення спритності.
24. Наведіть методи тренування спритності та зразкові вправи для її розвитку.
25. Дайте методичні рекомендації при тренуванні спритності.
26. Дайте визначення стрибучості та її видам.
27. Наведіть методи тренування стрибучості та зразкові вправи для її розвитку.
28. Дайте визначення сили та її видам.
29. Наведіть методи тренування сили та зразкові вправи для її розвитку.
30. Дайте методичні рекомендації при тренуванні сили.
31. Розкажіть про загальні положення щодо програмного підходу у футболі.

32. Дайте визначення термінам «спортивна підготовка», «спортивне тренування».
 33. Розкажіть про мету, основні завдання спортивного тренування.
 34. Поясніть засоби, методи та принципи спортивної підготовки.
 35. Що Ви знаєте про планування процесу підготовки футболістів.
 36. Дайте визначення моделі тренувального заняття.
 37. Поясніть структуру навчально-тренувального заняття.
 38. Розкажіть про планування та зміст занять груп спортивного удосконалення у річному циклі підготовки.
 39. Поясніть методiku тренування футболістів.
 40. Розкажіть про організацію комплексного контролю футболістів.
3. Розкрити зміст основних понять теми.
 4. Скласти тести, використовуючи основні поняття і терміни теми.

II. Практична частина:

1. Теоретично та практично опрацювати техніку переміщень гравця у баскетболі:
 - стійки гравця;
 - ходьбу;
 - біг та його різновиди: звичайний, спиною вперед, хресним і приставним кроками;
 - стрибки поштовхом однією та двома ногами;
 - зупинки стрибком і кроком;
 - повороти вперед і назад.
2. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у баскетболі:
 - ловіння м'яча (що летить чи котиться) двома та однією рукою: на місці, в русі, у стрибку;
 - передачі м'яча (на місці та в русі) двома руками: від грудей, знизу, зверху; однією рукою: від плеча, знизу, збоку, зверху;
 - ведення м'яча зі зміною висоти відскоку від підлоги, швидкості й напрямку руху, з обведенням перешкод;
 - кидки м'яча (з місця, в русі, у стрибку) з різної відстані та траєкторією його польоту – двома руками: від грудей, знизу, зверху та зверху-вниз; однією рукою: від плеча, знизу, зверху і «гаком»;
 - обманні рухи без м'яча;
 - обманні рухи з м'ячем – фінти на прохід, передачу, кидок; «каскади» обманних рухів.
3. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у баскетболі:

- викидання й вибивання м'яча під час ведення його суперником та в інших ігрових епізодах;
 - перехоплення м'яча при передачі та веденні;
 - накривання та відбивання м'яча під час кидка.
4. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у баскетболі:
- індивідуальні тактичні дії: дії гравця з м'ячем та без м'яча;
 - групові тактичні дії: взаємодії двох гравців – під час «заслону», «наведення», «пересічення»; взаємодії трьох гравців – у комбінаціях «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід» та подвійний заслон;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при швидкому прориві і позиційному нападі.
5. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у баскетболі:
- індивідуальні тактичні дії: дії проти гравця без м'яча та з м'ячем;
 - групові тактичні дії: взаємодії двох гравців – під час страховки, переключення, проковзування; взаємодії трьох і більше гравців – під час боротьби за м'яч під щитом, у груповому відборі м'яча, під час чисельної нерівності;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при особистому, зонному і змішаному захисті.
6. Теоретично та практично опрацювати методику навчання техніки гри у баскетболі:
- показ ігрового прийому;
 - пояснення;
 - апробація технічного елемента;
 - зміст і послідовність реалізації загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, основних (змагальних), спеціальних вправ, естафет, рухливих та навчальних ігор;
 - використання методів фізичного виховання;
 - способи та умови виконання ігрового прийому;
 - дозування навантажень;
 - запобігання і шляхи виправлення помилок;
 - аналіз і самоаналіз виконання технічного елемента;
 - методичні вказівки до самостійної роботи.
7. Теоретично та практично опрацювати методику навчання тактики гри у баскетболі:
- демонстрація тактичної дії;
 - пояснення;
 - апробація тактичної дії, ігрової комбінації;

- зміст підготовчих, підвідних, основних вправ, ігрових завдань, рухливих і навчальних ігор, послідовність їх реалізації;
 - використання методів фізичного виховання;
 - способи та умови виконання ігрової комбінації;
 - дозування навантажень;
 - запобігання і шляхи виправлення помилок;
 - аналіз та самоаналіз виконання тактичної дії.
8. Теоретично та практично опрацювати методику розвитку фізичних якостей у баскетболі:
- зміст і послідовність використання загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих ігор та естафет;
 - відповідність засобів розвитку основним та спеціальним фізичним якостям і здібностям, специфіці баскетболу, контингенту людей;
 - методи вдосконалення фізичних якостей;
 - регулювання фізичних навантажень. взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичних дій;
 - використання інвентарю, обладнання, тренажерів, інших додаткових пристроїв.
9. Теоретично та практично опрацювати методику проведення підготовчої частини уроку фізичної культури у баскетболі:
- розробка фрагмента плану-конспекту уроку;
 - зміст, спрямованість організаційно-мотиваційного компонента заняття, загальної, спеціальної та індивідуальної розминки;
 - послідовність загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, естафет і рухливих ігор;
 - методи навчання й виховання;
 - дозування фізичних навантажень;
 - організація діяльності вчителя і учнів;
 - керівництво та управління колективом;
 - педагогічна техніка вчителя;
 - експрес-аналіз проведеного фрагменту уроку.
10. Теоретично та практично опрацювати методику проведення змагань з суддівства гри у баскетболі:
- формування інформаційно-рекламного простору змагань та їх матеріально-технічне забезпечення: підготовка документації та оголошень, місця проведення, необхідного інвентарю й обладнання;
 - підготовка суддів до змагань;
 - виконання функцій одного із членів суддівської бригади;
 - ведення та оформлення документації змагань.

11. Теоретично та практично опрацювати техніку переміщень гравця у волейболі:
 - стійки гравця;
 - ходьба;
 - приставний та подвійний крок;
 - біг і його різновиди;
 - стрибок;
 - стрибки поштовхом однієї та двома ногами;
 - випадки;
 - падіння з перекатами на стегно-спину та вперед на руки.
12. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у волейболі:
 - передачі м'яча двома руками зверху і знизу в опорному положенні та в стрибку;
 - подачі м'яча: нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма, верхня бокова та подача в стрибку;
 - нападаючі удари: прямий і боковий.
13. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у волейболі:
 - прийом м'яча двома руками знизу, однією рукою знизу в опорному положенні та у падінні з перекатами;
 - блокування: одиночне і групове.
14. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу у волейболі:
 - індивідуальні тактичні дії: дії гравця без м'яча – вибір місця, гравця з м'ячем – під час передачі, подачі та нападаючого удару;
 - групові тактичні дії: взаємодії гравців однієї лінії та між лініями у комбінаціях «хвиля», «хрест» та «ешелон»;
 - командні тактичні дії: напад без зміни, зі зміною місць гравцями передньої лінії, з виходом гравця задньої лінії.
15. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту у волейболі:
 - індивідуальні тактичні дії: вибір місця, дії гравця під час прийому подачі, нападаючого удару, блокування, самостраховки;
 - групові тактичні дії: взаємодії гравців під час прийому подачі, нападаючого удару, блокування;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців під час прийому подачі, нападаючих ударів при системі гри «у лінію», «кутом уперед» і «кутом назад».
16. Теоретично та практично опрацювати методики навчання техніки гри у волейболі:
 - показ ігрового прийому;
 - пояснення;

- апробація технічного елемента;
- зміст і послідовність реалізації загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, основних (змагальних), спеціальних вправ, естафет, рухливих і навчальних ігор;
- використання методів фізичного виховання;
- дозування навантажень;
- запобігання та шляхи виправлення помилок;
- аналіз виконання ігрового прийому;
- методичні вказівки до самостійної роботи з удосконалення ігрового прийому.

17. Теоретично та практично опрацювати методики навчання тактики гри у волейболі:

- демонстрація тактичної дії;
- пояснення;
- апробація тактичної дії, ігрової комбінації;
- зміст підготовчих, підвідних, основних вправ, ігрових завдань, рухливих і навчальних ігор, послідовність їх реалізації;
- використання методів фізичного виховання;
- способи та умови виконання ігрової комбінації;
- дозування навантажень;
- запобігання і шляхи виправлення помилок;
- аналіз та самоаналіз виконання тактичної дії.

18. Теоретично та практично опрацювати методики розвитку фізичних якостей у волейболі:

- зміст і послідовність використання загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих ігор та естафет: простих й комбінованих;
- відповідність засобів розвитку фізичним якостям, специфіці волейболу, контингенту учнів;
- методи вдосконалення фізичних якостей. регулювання навантажень;
- взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичних дій;
- використання інвентарю, обладнання, тренажерів, інших пристроїв та конструкцій.

19. Теоретично та практично опрацювати методики проведення основної частини уроку фізичної культури у волейболі:

- розробка фрагмента плану-конспекту уроку;
- ефективність розв'язання завдань уроку;

- зміст та послідовність загальнорозвивальних, підготовчих, основних (змагальних), спеціальних вправ, ігрових завдань, естафет, рухливих і навчальних ігор;
 - методи навчання та виховання;
 - дозування, розподіл й регулювання фізичних навантажень;
 - організація діяльності учнів;
 - управління колективом та педагогічна техніка вчителя.
20. Теоретично та практично опрацювати методики проведення змагань з волейболу, суддівства гри у волейболі:
- формування інформаційного простору змагань, їх матеріально-технічне забезпечення: підготовка документації та оголошень, місця проведення, необхідного інвентарю й обладнання;
 - підготовка суддів до обслуговування змагань;
 - виконання функцій одного із членів суддівської бригади;
 - ведення та оформлення документації змагань.
21. Теоретично та практично опрацювати техніку переміщень польового гравця у футболі:
- стійки гравця;
 - ходьба;
 - біг та його різновиди: звичайний, спиною вперед, хресним і приставним кроками;
 - стрибки поштовхом однієї та двома ногами;
 - зупинки стрибком і випадом;
 - повороти переступанням, стрибком та на опорній нозі.
22. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу польового гравця у футболі:
- удари по м'ячу (нерухомому; що котиться; що летить; з напівльоту) ногою: з місця і розбігу: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, носком, п'ятою;
 - удари по м'ячу головою: з місця, в русі, у стрибку;
 - зупинки м'яча (що котиться, що летить) на місці, в русі, у стрибку: подошвою, внутрішньою стороною стопи, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною стопи, стегном, грудьми;
 - ведення м'яча: подошвою, зовнішньою частиною підйому, серединою підйому, внутрішньою частиною підйому, носком, внутрішньою частиною стопи: по прямій, по колу, зі зміною напрямку і швидкості руху;
 - фінти на прохід, удар (замах), зупинку, «каскади» обманних рухів;

- вкидання м'яча.
23. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту польового гравця у футболі:
- відбір м'яча: поштовхом плеча в плече, ударом і зупинкою.
24. Теоретично та практично опрацювати техніку гри воротаря у захисті та нападі у футболі:
- стійки і переміщення;
 - ловіння м'яча знизу, зверху, збоку: без падіння, з падінням;
 - відбивання м'яча однією і двома руками: долонею і кулаком;
 - переводи м'яча однією і двома руками: долонею та кулаком;
 - кидки м'яча однією і двома руками знизу, зверху і збоку.
25. Теоретично та практично опрацювати техніку нападу польового гравця у футболі:
- індивідуальні тактичні дії: гравця без м'яча та з м'ячем;
 - групові тактичні дії: взаємодії гравців при стандартних положеннях та в ігрових епізодах: у парах – комбінації «в стінку», «схрещування», «в один дотик», трійках – комбінації «пропускання м'яча», «в один дотик» та ін.;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при швидкому і позиційному нападі.
26. Теоретично та практично опрацювати техніку захисту польового гравця у футболі:
- індивідуальні тактичні дії: проти гравця без м'яча і з м'ячем;
 - групові тактичні дії: взаємодії двох гравців під час страховки, переключення, колективного відбору м'яча, протидії «стінці», «схрещуванню», взаємодії трьох і більше гравців під час шикування «стінки», створення штучного положення «поза грою», при чисельній нерівності гравців;
 - командні тактичні дії: розміщення та функціональні обов'язки гравців при особистому, зонному і комбінованому захисті.
27. Теоретично та практично опрацювати тактику гри воротаря у захисті та нападі у футболі:
- індивідуальні тактичні дії: вибір місця; дії на лінії воріт і на виходах;
 - групові та командні тактичні дії: взаємодії з партнерами у захисті та під час організації атак.
28. Теоретично та практично опрацювати методики навчання техніки гри у футболі:
- показ ігрового прийому;
 - пояснення;

- апробація;
- зміст і послідовність реалізації загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, спеціальних вправ, естафет, рухливих, навчальних ігор. використання методів фізичного виховання;
- способи та умови виконання ігрового прийому;
- дозування навантажень;
- запобігання і шляхи виправлення помилок;
- аналіз виконання технічного елемента;
- методичні вказівки до самостійної роботи з удосконалення ігрового прийому.

29. Теоретично та практично опрацювати методики навчання тактики гри у футболі:

- демонстрація тактичної дії, системи гри;
- пояснення;
- апробація тактичної дії, ігрової комбінації;
- зміст підготовчих, підвідних, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих і навчальних ігор, послідовність їх реалізації;
- використання методів фізичного виховання;
- способи та умови виконання ігрової комбінації;
- дозування навантажень;
- запобігання і шляхи виправлення помилок;
- аналіз та самоаналіз виконання тактичної дії.

30. Теоретично та практично опрацювати методики розвитку фізичних якостей у футболі:

- зміст і послідовність використання загальнорозвивальних, підготовчих, спеціальних вправ, ігрових завдань, рухливих ігор, естафет;
- відповідність засобів розвитку фізичним якостям, специфіці футболу, контингенту людей;
- методи розвитку фізичних якостей;
- регулювання фізичних навантажень;
- взаємозв'язок розвитку фізичних якостей з удосконаленням техніко-тактичних дій;
- використання інвентарю, обладнання, тренажерів, інших пристроїв та конструкцій.

31. Теоретично та практично опрацювати методики проведення основної частини уроку фізичної культури на матеріалі футболу:

- розробка фрагмента плану-конспекту уроку;
- ефективність розв'язання педагогічних завдань уроку;
- планування і розподіл навчального матеріалу на уроці;

- зміст та послідовність загальнорозвивальних, підготовчих, підвідних, основних, спеціальних вправ, ігрових завдань, естафет, рухливих і навчальних ігор;
- методи навчання й виховання;
- виявлення, усунення помилок;
- дозування, регулювання фізичних навантажень;
- організація діяльності учнів. управління колективом;
- педагогічна техніка;
- аналіз та самоаналіз фрагменту уроку фізичної культури.

32. Теоретично та практично опрацювати методики проведення змагань з футболу та суддівства у футболі:

- розробка положення про змагання, складання календаря ігор;
- формування інформаційного простору: оголошення, повідомлення, реклама;
- матеріально-технічне забезпечення змагань: підготовка місця проведення, інвентарю, обладнання;
- підготовка суддів до обслуговування змагань;
- виконання функцій одного із членів суддівської бригади;
- оформлення звітної документації щодо проведення змагань.

33. Скласти глосарій з вивчених понять і термінів.

ГЛОСАРІЙ

Базова фізична культура. Фундаментальна частина фізичної культури, включена в систему освіти і виховання підростаючого покоління в якості чинника забезпечення базового рівня фізичної підготовленості. Основна форма базової фізичної культури – шкільна фізична культура.

Вибір вправ – індивідуалізація програми фізичних вправ на основі їх тривалості, частоти, інтенсивності та виду.

Витривалість – здатність людини виконувати роботу довгий час без зниження працездатності. Основним фактором, що лімітує продовження роботи, є стомлення. Раннє настання стомлення свідчить про недостатній рівень розвитку витривалості. Більш пізніше настання стомлення – наслідок підвищення рівня розвитку витривалості. Ступінь витривалості у спортсменів визначається за фізіологічними показниками: кардіореспіраторна система, біохімічні показники і т.д.

Витривалість – здатність протистояти стомленню; включає м'язову та кардіореспіраторну витривалість.

Внутрішнє дихання – газообмін між кров'ю та тканинами.

Впрацювання – поступовий перехід фізіологічних функцій на початок роботи на новий функціональний рівень, який необхідний для успішного виконання визначених рухомих дій.

Гігієнічна фізична культура. Різні форми фізичної культури, включені в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями).

Гнучкість, або рухливість в суглобах – важливий компонент фізичної підготовленості в багатьох видах спорту і особливо в спортивній гімнастиці, акробатиці та інших видах спорту. Гнучкість визначають як здатність людини виконувати рухи з більшою чи меншою за величиною граничної амплітудою.

Гра – історично складене суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріальної та духовної творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ін.

Дидактичне наповнення фізичного виховання – сукупність засобів і методів, що використовуються для вирішення завдань фізичного виховання.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на всебічний фізичний розвиток людини.

Ідеомоторне тренування – представлення розучуваного руху або комплексу дій, що не здійснюваного в дійсності.

Ініціативність і самостійність – це прояв волі, що виражається у здатності людини самостійно ставити цілі, намічати шляхи їх реалізації, з власного почину організувати свою діяльність, вносити до неї творчість, не піддаватися впливу сформованих ситуацій, інших людей, їх дій і вчинків.

Професійно-прикладна фізична культура (ППФК). Спрямоване використання фізичної культури з метою формування рухових умінь і навичок, що сприяють освоєнню професії та розвитку професійно важливих здібностей (у тому числі для військової служби); включає також виробничу фізичну культуру.

Рухливими називаються ігри, зміст яких складають різноманітні види бігу, стрибків, метань та інших рухів. Спонукаючим мотивом ігрової діяльності є змагання між окремими учасниками і цілими колективами. Взаємовідносини та поведінку граючих регулюється правилами і суддівством.

Рухова підготовленість – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл). Для дітей дошкільного віку розроблені нормативні показники з усіх основних видів фізичних вправ та вимог щодо якості їх виконання, які визначені програмою виховання для дитячих садків.

Сила – це здатність, обумовлена максимальною величиною м'язових зусиль. Сила, що розвивається м'язом або пучком м'язових волокон, відповідна сумі сил окремих волокон. Чим товщій м'яз і більша «фізіологічна» площа його поперечного перерізу (сума площ поперечних перерізів окремих волокон), тим він сильніший. Наприклад, при м'язовій гіпертрофії його сила і товщина волокон зростають в однаковій мірі.

Спорт – складова частина фізичної культури; сукупність фізичних вправ та ігор, що мають на меті розвиток і зміцнення організму, виховання вольових якостей, вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, а також досягнення перемог та високих спортивних результатів у змаганнях. Розрізняють масовий спорт, спорт вищих досягнень, дитячо-юнацький та професійний спорт.

Спортивні ігри – самостійні види спорту, пов'язані з ігровим протиборством команд або окремих спортсменів, і проводяться за певними правилами. Спортивні ігри, в яких змагаються дві (або більше) команди,

називаються командними спортивними іграми. До спортивних ігор відносять: бадмінтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, водне поло, гандбол, гольф, городки, міні водне поло, міні-футбол, настільний теніс, настільний футбол, регбі, теніс, футбол, футзал, хокей, хокей на траві, хокей з м'ячем тощо. До інтелектуальних спортивних ігор відносять шахи та шашки.

Спортивні ігри – це єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т.п. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Складна техніка ігрових прийомів і тактичних дій визначає необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців.

Спритність – це здатність швидко і точно реагувати на несподівано виникаючі в грі ситуації, володіти рухами в складних умовах, що змінюються. Без розвинутої достатньою мірою спритності неможливо домогтися високих спортивних показників ні в одній грі.

Тактична підготовка передбачає освоєння індивідуальних, групових і командних дій. Придбання теоретичних знань найчастіше передують практичному освоєнню тактичної дії.

Технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання ігрових прийомів. Чим вища технічна підготовленість гравця, тим більше в нього можливостей для успішної, творчої гри.

Фізична досконалість – оптимальний рівень гармонійного фізичного розвитку, стану здоров'я і фізичної підготовленості, що відповідає вимогам виробничої та інших сфер життєдіяльності людини.

Фізична досконалість – це історично обумовлений рівень фізичного розвитку та висока ступінь здоров'я.

Фізична освіта – залучення до системи наукових знань і навичок, що сприяють ефективно займатися фізичним вдосконаленням.

Фізична підготовка – цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.). «Загальна фізична підготовка» – це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини. «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій організму людини протягом індивідуального життя.

Фізкультурна освіта – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П. Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь і навичок.

Швидкість – здатність до виконання рухових дій з мінімальними витратами часу. Проявами цієї рухової якості є: гранична швидкість одиночних рухів, максимальний темп рухових дій, швидкість рухової реакції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабін В. Г., Алабін А. В., Бізін В. П. Багаторічне тренування юних спортсменів. Х.: Основа, 2023. 243 с.
2. Аніскіна С. Н. Методика навчання техніки гри в баскетбол. К.: ФіС, 2021. 176 с.
3. Бабушкін В. Є. Спеціалізація у спортивних іграх. К.: Здоров'я, 2021. 162 с.
4. Бака М. М. Рухливі та спортивні ігри. К.: ФіС, 2019. 260 с.
5. Білеєва Л., Коротков І., Яковлев П. Рухливі ігри. К.: ФіС, 2022. 390 с.
6. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. К.: Наука, 2018. 212 с.
7. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Організація та проведення змагань за спрощеними правилами / В. Ф. Мішенькіна, О. С. Шалаєв, І. А. Сучков; за загальною ред. Г. Я. Соколова. Одеса, 2018. 60 с.
8. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2022. 294 с.
9. Володін А. В. До визначення предмета і розуміння теорії та методики спортивних ігор: [Електронний ресурс].
10. Все про футбол / За ред. Лебедєва Л. Р. К.: Спортлайф, 2020. 237 с.
11. Годік М. Фізична підготовка футболістів. Х.: Здоров'я людини, 2019. 272 с.
12. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Рухливі ігри. К., 2015. 190 с.
13. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивні ігри. Х.: Академія, 2022. 520 с.
14. Івойлов А. В. Волейбол. К.: ФіС., 2020. 150 с.
15. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2024. 80 с.
16. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП «Астон», 2020. 132 с.
17. Нові нормативні документи з фізичного виховання. / Освіта та управління. Т. 3. № 1. К., 2019. С. 172–185.
18. Плон Б. Нова школа у футбольному тренуванні. К.: Олімпійська література, 2018. 240 с.
19. Поплавський Л. Ю., Окипняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). К.: ФіС, 2019. 124 с.
20. Рухливі ігри. Практичний матеріал: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. К.: Спортпрес, 2022. 279 с.

21. Фізкультура. Методика викладання, спортивні ігри / Серія «Книга для вчителя». К., 2023. 256 с.

Навчально-методичне видання

Гета А. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Спортивні та рухливі ігри» до самостійної роботи студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2025. 96 с.

Підписано до друку __ __ 2025
Папір офсетний. Друк трафаретний.

Ум. друк. арк. ____
Тираж __ прим.