

**Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка**

**М. В. Прозар, В. Л. Авінов, А. О. Петров, В. А. Стасюк, С. М. Балан**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР**

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

УДК 378.016:796.31/.33(075.8)  
ББК 75.5р30я73  
П 79

### Рецензенти:

**Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

**Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Заслужений тренер України, завідувач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

**Васкан І. Г.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

**Прозар М. В., Авінов В. Л., А. О. Петров, В. А. Стасюк, Балан С. М.**

Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020.

– \_\_\_\_\_ с.

У навчальному посібнику міститься лекційний курс, практичні заняття, методичні вказівки для самостійного вивчення тем дисципліни, подані методичні матеріали та завдання модульної контрольної роботи, представлена робоча програма з навчальної практики зі спортивних ігор.

Навчальний посібник адресовано здобувачам вищої освіти СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт, майбутнім тренерам з видів спорту, тренерам дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

ББК 75.5р30я73  
УДК 378.016:796.31/.33(075.8)

Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
*протокол № 23 від 28 травня 2020 року*

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	7
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	10
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІ ТА ТАКТИЧНИХ ДІЙ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ .....	18
ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....	18
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор».....	18
1.1 Предмет вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» .....	19
1.2 Основні поняття навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» .....	20
1.3 Термінологія навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» .....	25
1.4 Класифікація спортивних ігор.....	27
Тема 2. Історія і розвиток волейболу у світі та в Україні.....	30
2.1 Історія та розвиток волейболу у світі .....	31
2.2 Міжнародна федерація волейболу .....	41
2.3 Історія та розвиток волейболу в Україні .....	42
2.4 Сучасний стан українського волейболу .....	24
2.5 Тенденції розвитку світового волейболу.....	49
2.6 Основні правила гри у волейбол .....	52
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ .....	
Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху .....	56
Тема 2. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Аналіз техніки нижньої прямої подачі.....	60

Тема 3. Аналіз техніки верхньої прямої подачі .....	64
Тема 4. Аналіз техніки прямого нападаючого удару .....	67
Тема 5. Аналіз техніки одиночного та групового блокування. Аналіз техніки переднього та бокового падіння .....	71
<b>РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ.....</b>	<b>78</b>
<b>ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....</b>	<b>78</b>
Тема 1. Історія і розвиток баскетболу у світі та в Україні.....	78
1.1 Історія розвитку гри у баскетбол.....	79
1.2 Етапи розвитку гри у баскетбол .....	80
1.3 Історія розвитку баскетболу в Україні.....	83
1.4 Федерація баскетболу України .....	87
1.5 Основні правила гри у баскетбол .....	88
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ .....</b>	<b>90</b>
Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці .....	90
Тема 2. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі. Аналіз техніки ведення м'яча .....	95
Тема 3. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) .....	99
Тема 4. Аналіз техніки фінтів з м'ячем та без м'яча .....	103
Тема 5. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком. Аналіз техніки заслонів	106
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ .....</b>	<b>112</b>
Тема 1. Історія та розвиток гандболу у світі та в Україні.....	112
1.1 Основні правила гри у гандбол.....	113
1.2 Історія розвитку гри у гандбол .....	113
1.3 Історія розвитку гандболу в Україні .....	116
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ .....</b>	<b>121</b>

Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння м'яча двома руками та передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці .....	121
Тема 2. Аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху у русі. Аналіз техніки ведення м'яча .....	126
Тема 3. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків. Аналіз техніки блокування та вибивання м'ячів .....	130
Тема 4. Аналіз техніки гри воротаря. Аналіз техніки прихованих передач .....	135
Тема 5. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку .....	139
<b>РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ.....</b>	<b>142</b>
<b>ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....</b>	<b>142</b>
Тема 1. Історія та розвиток футболу у світі та в Україні.....	142
1.1 Історія та розвиток футболу у світі.....	143
1.2 Історія та розвиток футболу в Україні.....	151
<b>ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ .....</b>	<b>.....</b>
Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонглювання м'ячем. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою .....	161
Тема 2. Аналіз техніки зупинки м'яча. Аналіз техніки ведення м'яча.....	169
Тема 3. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів). Аналіз техніки відбирання м'яча .....	176
Тема 4. Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.....	180
Тема 5. Аналіз техніки гри воротаря.....	183
<b>РОЗДІЛ 5. САМОСТІЙНА РОБОТА .....</b>	<b>187</b>
5.1 Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів .....	187
5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у волейболі. ....	188

5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у баскетболі.....	202
5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у гандболі.....	247
5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у футболі.....	259
РОЗДІЛ 6. НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	281
ЛІТЕРАТУРА.....	317

## ПЕРЕДМОВА

На факультеті фізичної культури спеціальність 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр» розпочала своє функціонування з 2016-2017 навчального року, саме тоді почала діяти нова освітньо-професійна програма «Тренер з видів спорту».

Не дивлячись на те, що вищезазначена спеціальність є новою для факультету фізичної культури, вступна компанія (саме на цю спеціальність) характеризується доволі великою популярністю у потенційних абітурієнтів.

Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:

3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.);

3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);

3475 – Інструктор-методист спортивної школи;

3475 – Інструктор з аеробіки;

3475 – Інструктор-методист тренажерного комплексу (залу);

3475 – Фітнес-тренер;

3414 – Фахівець із організації дозвілля;

3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму);

3475 – Інструктор з фізичної підготовки;

3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту;

3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики.

Нормативна навчальна дисципліна професійної підготовки «Теорія і методика спортивних ігор» є обов'язковим компонентом як освітньо-професійної програми, так і навчального плану.

В освітньо-професійних програмах 2016 та 2017 років дисципліна «Теорія і методика спортивних ігор» вивчалася у другому семестрі на першому курсі.

Відповідно до освітньо-професійних програм 2018 та 2019 років навчальна дисципліна вивчатиметься на третьому курсі у другому семестрі і закінчуватиметься екзаменом. Також після завершення вивчення навчальної дисципліни студенти освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт проходять навчальну практику зі спортивних ігор, мета якої полягає у поглибленні і закріпленні теоретичних знань здобувачів вищої освіти з дисципліни професійної підготовки «Теорія і методика спортивних ігор», а також в удосконаленні ігрових та організаторських навичок для підготовки тренера з обраного виду спорту та здійснення професійної діяльності.

Навчальний посібник містить програму нормативної навчальної дисципліни професійної підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, лекції, практичні заняття, методичні вказівки для виконання самостійної роботи, модульної контрольної роботи, програму навчальної практики зі спортивних ігор.

У лекційному курсі розкриваються загальні теоретичні аспекти спортивних ігор як навчальної дисципліни, охарактеризовано предмет, завдання та класифікацію спортивних ігор, подано інформацію щодо історичних етапів зародження, розвитку, становлення волейболу, баскетболу, гандболу та футболу у світі і в Україні. Розкрито основні тенденції розвитку зазначених ігор. Також розглядаються питання, що стосуються теоретичних основ техніки і тактики гри у волейбол, баскетбол, гандбол та футбол.

Практичні заняття містять плани-конспекти, в яких поданий зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки вправ, для початкового ознайомлення, вдосконалення та поглибленого розуміння техніки й тактики ігор у волейбол, баскетбол, гандбол та футбол. Вони спрямовані на оволодіння студентами руховими вміннями та навичками, використання вивчених технічних прийомів та тактичних дій під час двохсторонніх ігор.

Самостійна робота студентів є складовою навчального процесу, суттєвим чинником у формуванні вміння навчатися, активізації засвоєння знань та їх



реалізації, основними засобами опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Мета самостійної роботи – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми дисципліни та формування самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

Метою написання модульних контрольних робіт є з'ясування ступеня оволодіння студентами вміннями та навичками дисципліни на теоретичному рівні.

Навчальний посібник стане в нагоді студентам факультетів фізичної культури, майбутнім тренерам з видів спорту у підготовці та проведенні не лише тренувальних, навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор у дитячо-юнацьких спортивних школах, але й різноманітних оздоровчо-рекреаційних занять, спортивно-масових заходів із людьми різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» є підготовка висококваліфікованого тренера з обраного виду спорту, який в змозі кваліфіковано здійснювати фізкультурно-оздоровчу та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню життєво необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	VI семестр	V, VI семестри
Кількість кредитів ЄКТС	7 кредитів	7 кредитів
Загальний обсяг годин	210 годин	210 годин
Кількість годин навчальних занять	84 годин	24 годин
Лекційні заняття	22 годин	8 годин
Практичні заняття	62 годин	16 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	126 годин	186 годин
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни: нормативна навчальна дисципліна / дисципліна професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: перед вивченням дисципліни теорія і методика спортивних ігор здобувачі вищої освіти володіють уже знаннями з теорії і методики рухливих ігор і забав, теорії і методики легкої

атлетики, вступу до спеціальності, теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики юнацького спорту.

5. Програмні компетентності навчання: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії; використання професійно-профільних знань і практичних умінь і навичок з теорії і методики спортивних ігор; використання професійно-профільних знань і навичок з планування та оформлення документації навчально-тренувального процесу.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**:

- визначення базових понять предмету «Теорії і методики спортивних ігор»: спортивні ігри, техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;

- історію, розвиток волейболу, баскетболу, гандболу та футболу в світі;

- історію, розвиток волейболу, баскетболу, гандболу та футболу в Україні;

- сучасний стан, перспективи розвитку волейболу, баскетболу, гандболу та футболу в Україні;

- зміст, характеристика і значення ігор (волейболу, баскетболу, гандболу та футболу);

- майданчик інвентар та обладнання для ігор;

- основні правила гри з волейболу, баскетболу, гандболу та футболу;

- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;

- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті;

- знати основні правила гри у волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;

- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності;

- особливості методики розвитку фізичних якостей.

#### **уміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки, тактики спортивних ігор;

- у командній взаємодії використовувати під час навчальної гри індивідуальні, та командні тактичні дії у нападі та захисті;

- виконувати технічні прийоми гри у волейбол: переміщення у нападі та захисті, передачу м'яча двома руками зверху, прийом-передачу м'яча двома руками знизу, нижню пряму подачу, верхню пряму подачу, прямий нападаючий удар, одиночне та групове блокування, переднє падіння;

- застосовувати тактичні прийоми гри у волейбол: з другої передачі гравця передньої лінії, з другої передачі гравця, що виходить з задньої лінії, з першої передачі та відкидки, системи гри у захисті 3:1:2, та 3:2:1;

- виконувати технічні прийоми гри у баскетбол: ловіння та передачу м'яча двома руками від грудей на місці та в русі, передачу м'яча однією рукою від плеча на місці та в русі, ведення м'яча, кидок м'яча однією рукою від плеча з місця, кидок м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок), фінти з м'ячем та без м'яча, заслони;

- застосовувати тактичні прийоми гри у баскетбол: групові тактичні дії у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник», командні тактичні дії у нападі: швидкий прорив (довгою передачею, серією коротких передач зі зміною місць), командні тактичні дії у захисті: 2:3, 3:2, 1:3:1, 2:1:2, командні тактичні дії у нападі – позиційний напад, через одного центрального гравця, командні тактичними дії у захисті – особистий захист та змішана система захисту.

- виконувати технічні прийоми гри у гандбол: переміщення гравця у нападі та захисті, ловіння та передачу м'яча зігнутою рук зверху та збоку на місці та в русі, ведення м'яча, кидки м'яча у ворота з опорного та у безопорному положенні, гру воротаря, блокування та вибивання, фінти з м'ячем та без м'яча, заслони;

- застосовувати тактичні прийоми гри у гандбол: індивідуальні, групові та команді тактичні дії у нападі та захисті – швидкий прорив, зонний захист, особистий захист, змішана система захисту;

- виконувати технічні прийоми гри у футбол: переміщення гравця у нападі та захисті, удари по м'ячу ногою, зупинка м'яча, ведення м'яча, відволікаючі дії (фінти), відбирання м'яча, викидання м'яча із-за бічної лінії, гра воротаря.

- застосовувати тактичні прийоми гри у футбол: індивідуальні, групові та команді тактичні дії у нападі та захисті.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, пакет комплексної контрольної роботи.

## 8. Програма навчальної дисципліни

### Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних іграх							
<i>Аналіз техніки і тактики гри у волейбол</i>							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор».	7	2	-	-	-	5	-

Тема 2. Історія і розвиток волейболу у світі та в Україні.	10	5	-	-	-	5	-
Тема 3. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху.	9	-	4	-	-	5	-
Тема 4. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Аналіз техніки нижньої прямої подачі.	8	-	3	-	-	5	-
Тема 5. Аналіз техніки верхньої прямої подачі.	8	-	3	-	-	5	-
Тема 6. Аналіз техніки прямого нападаючого удару.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 7. Аналіз техніки одиночного та групового блокування. Аналіз техніки переднього та бокового падіння.	7	-	2	-	-	5	-
<i>Аналіз техніки і тактики гри у баскетбол</i>							
Тема 8. Історія і розвиток баскетболу у світі та в Україні.	10	5	-	-	-	5	-
Тема 9. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.	9	-	4	-	-	5	-
Тема 10. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі. Аналіз техніки ведення м'яча.	14	-	4	-	-	10	-
Тема 11. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).	8	-	3	-	-	5	-
Тема 12. Аналіз техніки фінтів з м'ячем та без м'яча.	7	-	2	-	-	5	-
Тема 13. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком. Аналіз техніки заслонів.	6	-	2	-	-	4	-
<i>Аналіз техніки і тактики гри у гандбол</i>							
Тема 14. Історія та розвиток гандболу у світі та в Україні.	10	5	-	-	-	5	-
Тема 15. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння м'яча двома руками та передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.	8	-	4	-	-	4	-
Тема 16. Аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху у русі. Аналіз техніки ведення м'яча.	8	-	4	-	-	4	-
Тема 17. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі	9	-	3	-	-	6	-

після схресних кроків. Аналіз техніки блокування та вибивання м'ячів.							
Тема 18. Аналіз техніки гри воротаря. Аналіз техніки прихованих передач.	9	-	3	-	-	6	-
Тема 19. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку.	8	-	2	-	-	4	-
<i>Аналіз техніки і тактики гри у футбол</i>							
Тема 20. Історія та розвиток футболу у світі та в Україні.	10	5	-	-	-	5	-
Тема 21. Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонглювання м'ячем. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою	9	-	4	-	-	5	-
Тема 22. Аналіз техніки зупинки м'яча. Аналіз техніки ведення м'яча.	8	-	4	-	-	4	-
Тема 23. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів). Аналіз техніки відбирання м'яча.	8	-	3	-	-	5	-
Тема 24. Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.	8	-	3	-	-	5	-
Тема 25. Аналіз техніки гри воротаря.	6	-	2	-	-	4	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	-	-	<b>126</b>	-
<b>Разом годин</b>	<b>210</b>	<b>22</b>	<b>62</b>	-	-	<b>126</b>	-

### Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		Лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних іграх							
<i>Аналіз техніки і тактики гри у волейбол</i>							
Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор».	7	2	-	-	-	5	-
Тема 2. Історія і розвиток волейболу у світі та в Україні.	6		-	-	-	6	-
Тема 3. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки передач м'яча двома руками зверху.	14	-	4	-	-	10	-

Тема 4. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Аналіз техніки нижньої прямої подачі.		-		-	-		-
Тема 5. Аналіз техніки верхньої прямої подачі.		-		-	-		-
Тема 6. Аналіз техніки прямого нападаючого удару.		-		-	-		-
Тема 7. Аналіз техніки одиночного та групового блокування. Аналіз техніки переднього та бокового падіння.		-		-	-		-
<i>Аналіз техніки і тактики гри у баскетбол</i>							
Тема 8. Історія і розвиток баскетболу у світі та в Україні.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 9. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.	14	-	4	-	-	10	-
Тема 10. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі. Аналіз техніки ведення м'яча.	10	-		-	-	10	-
Тема 11. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).	10	-		-	-	10	-
Тема 12. Аналіз техніки фінтів з м'ячем та без м'яча.	10	-		-	-	10	-
Тема 13. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком. Аналіз техніки заслонів.	10	-		-	-	10	-
<i>Аналіз техніки і тактики гри у гандбол</i>							
Тема 14. Історія та розвиток гандболу у світі та в Україні.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 15. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння м'яча двома руками та передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.	12	-	4	-	-	10	-
Тема 16. Аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху у русі. Аналіз техніки ведення м'яча.	10	-		-	-	10	-
Тема 17. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків. Аналіз техніки блокування та вибивання м'ячів.	10	-		-	-	10	-
Тема 18. Аналіз техніки гри воротаря. Аналіз техніки прихованих передач.	10	-		-	-	10	-
Тема 19. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у	10	-		-	-	10	-



стрибку.							
<i>Аналіз техніки і тактики гри у футбол</i>							
Тема 20. Історія та розвиток футболу у світі та в Україні.	12	2		-	-	10	-
Тема 21. Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонглювання м'ячем. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою	14	--	4	-	-	10	-
Тема 22. Аналіз техніки зупинки м'яча. Аналіз техніки ведення м'яча.	10	-		-	-	10	-
Тема 23. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів). Аналіз техніки відбирання м'яча.	5	-		-	-	5	-
Тема 24. Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.	5	-		-	-	5	-
Тема 25. Аналіз техніки гри воротаря.	5	-		-	-	5	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	-	-	<b>186</b>	-
<b>Разом годин</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	-	-	<b>186</b>	-

**РОЗДІЛ 1**  
**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1**  
**ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ**  
**ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІ ТА ТАКТИЧНИХ ДІЙ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.**  
**АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ**

**ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Вступ у дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор»**

**Кількість годин – 2.**

**План**

1.1 Предмет вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор».

1.2 Основні поняття навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор».

1.3 Термінологія навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор».

1.4 Класифікація спортивних ігор.

**Анотація.** У лекції № 1 «Вступ у дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор» визначається що є предметом вивчення навчальної дисципліни, подана класифікація спортивних ігор, розглядаються основні поняття та термінологія, яка використовуватиметься у процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор».

**Перелік проблемних питань**

1. Які завдання вирішуються у процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»?
2. Що розуміють під поняттям «спортивні ігри»?
3. Загальна характеристика змісту ігрової діяльності.

## Виклад навчального матеріалу

### 1.1 Предмет вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»

Спортивні ігри як навчальна дисципліна охоплюють декілька видів спорту – волейбол, баскетбол, гандбол, футбол та ін., яких поєднує спільне виникнення, розвиток, зміст використаних методів і засобів. *Предметом вивчення цієї дисципліни є узагальнення теорії і методики спортивних ігор, оволодіння якими дає можливість успішно використовувати цей самостійний вид фізичних вправ з метою гармонійного фізичного і духовного розвитку людини.*

Ефективність практичного використання спортивних ігор безпосереднім чином пов'язана зі знанням їх змісту та методики навчання. Система основних положень, які характеризують ці питання, становить теорію спортивних ігор.

Будучи однією з гілок науки та спорту, теорія спортивних ігор вирішує наступні *завдання*:

- вивчення впливу ігор на формування особистості;
- вивчення практики застосування ігор як частини загальної системи фізичного виховання;
- узагальнення техніки, тактики, методики навчання, що застосовуються в окремих іграх, з метою поширення їх на інші види спортивних ігор, для якісного взаємозбагачення;
- відбір та обґрунтування використання засобів і методів з інших видів спорту в практиці спортивних ігор.

Формування теорії цієї дисципліни має багаторічну історію. Вона відображає суму знань, накопичених за певний етап. І якщо спочатку вони узагальнювали емпіричний досвід, то пізніше стали результатом спеціальних досліджень. Це стало можливим завдяки створенню наукового методу пізнання – гри.

В якості такого методу використовується комплексна методика, де провідну роль відіграє педагогічне дослідження. Це важлива обставина

зумовлює постійний розвиток теорії спортивних ігор, її подальше поглиблення і вдосконалення.

Отже, теорія і методика спортивних ігор представляє собою навчальну дисципліну, яка структурно оформилася в одне з відгалужень загальної теорії і методики фізичного виховання. Її проблематика включає широке коло питань системного використання ігор як засобу і методу фізичного виховання різних груп населення.

У конкретних дослідженнях, як правило, переважає комплексний підхід, де використовуються педагогічні спостереження, педагогічний експеримент (формувальний, констатувальний), спортивно-педагогічні та медико-біологічні тестування, математико-статистичні методи дослідження.

## **1.2 Основні поняття навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»**

Спортивними називають ігри, за якими проводяться різноманітні спортивні змагання. У порівнянні з безліччю ігор, створених на протязі всієї історії людства, вони складають досить обмежену групу, відрізняються складністю правил і змісту.

Зміст діяльності в спортивних іграх визначається єдиними правилами. Правила представляють собою загальноприйняті обмеження, які регламентують поведінку осіб, що змагаються. Вони також слугують еталоном при визначенні ігрової переваги. На відміну від інших видів спорту в іграх переможці спортивних змагань визначаються за кількістю набраних очок. Їх присуджують за досягнення умовно поставленої мети (потрапляння м'яча в ворота або на майданчик, що захищається суперником; більшу кількість вибитих фігур або перебіжок; випередження суперника в спробі першим виконати певні умови гри і т.).

*Спортивні ігри* – це процес, який відбувається в рамках правил протиборства двох сторін, спрямований на досягнення переваги, що оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети гри.

У більшості ігор з м'ячем хід гри має виражений фазовий характер. Зазвичай розрізняють три фази:

- нападу, коли одна зі сторін володіє м'ячем;
- захисту, коли інша сторона діє без м'яча;
- проміжна фаза, коли жодна з команд м'ячем не володіє.

Фази гри, в свою чергу, діляться на відрізки, в яких вирішуються особисті завдання. Їх змістом є певні ігрові ситуації. Деякі з цих ситуацій постійно і точно повторюються відповідно до регламенту гри. Такі ситуації називають **стандартними положеннями**. Це, наприклад, удар від воріт у футболі, штрафний кидок у баскетболі, подача м'яча у волейболі або тенісі. Інші ситуації також досить часто повторюються в ході гри, але при цьому точність їх відтворення не регламентується правилами. Їх називають типовими **ігровими ситуаціями**. До їх числа відносять єдиноборство двох учасників або дії групи гравців проти рівного або нерівного числа суперників на певній ділянці майданчика (двоє проти одного або двох і т.д.), в результаті якого реалізується мета гри.

У тій чи іншій ігровій ситуації учасники використовують спеціальні дії, що отримали назву ігрові прийоми. Залежно від обставин учасники застосовують індивідуальні або колективні дії.

**Індивідуальні ігрові дії** – це комплекс рухових дій, використовуваних в грі для вирішення даної ситуації.

Відповідно до фазового характеру гри розрізняють індивідуальні ігрові дії в нападі та у захисті.

Індивідуальні дії осіб, які змагаються, є основним компонентом ігрової діяльності. З їх допомогою вирішується велике коло завдань.

Кожен учасник зобов'язаний володіти усім розмаїттям індивідуальних дій, щоб могли вирішувати будь-які завдання, з якими він стикається в ході гри. У типових ситуаціях використовують ігрові навички.

У більшості спортивних ігор з обох сторін діють не окремі учасники, а колективи (команди). Тому ігрові завдання вирішують найчастіше при взаємодії всіх учасників команди.

Колективні дії припускають одночасну участь у вирішенні конкретної ігрової ситуації не менше двох гравців. Будь-яке узгодження дій вимагає взаєморозуміння. Воно виражається в розумінні мети, місця і часу взаємодії всіма учасниками. Таким чином, колективні ігрові дії – це свідомо взаємодія двох і більше гравців, яка заснована на адекватному розумінні завдань в даній ігровій ситуації.

Наявність в грі типових ситуацій зумовлює можливість попередньої підготовки і спеціального вивчення способів їх ефективного вирішення. Продумані і заздалегідь розучені взаємодії називають **комбінаціями**. До них відносять дії, в яких відбувається короткочасна взаємодія гравців.

Досягнення переваги в грі в першу чергу залежить від планомірного і організованого використання індивідуальних і колективних дій гравців. З цією метою поряд з комбінаціями застосовують певні форми організації взаємодії гравців команди в захисті та нападі – система гри.

*Система гри* – це основний спосіб ведення протиборства, при якому функції і взаємодії розподіляються між учасниками протягом всієї гри або в окремі її моменти.

Таким чином, спортивні ігри є різновидом змагальної діяльності, що відрізняється характерною формою і змістом. Дії осіб, які змагаються, спрямовані на подолання активної протидії іншого боку. Отже, спортивні ігри відносяться до групи спортивних єдиноборств.

Спортивні ігри належать до категорії ситуативних видів спорту, що характеризуються найбільшою варіативністю змагальної діяльності. Дії гравців проходять в складних умовах безпосереднього контакту із суперником. Вони швидкоплинні, розгортаються в надзвичайно малі відрізки часу і в умовах інформаційної невизначеності. Тому вирішальними моментами їх ефективності є швидкість і правильність оперативних рішень.

Умови змагання зумовлюють причинно-обумовлений характер діяльності гравців. Усі їх дії визначаються свідомим вибором і використанням прийому, за допомогою якого можна домогтися переваги в кожному ігровому епізоді.

Рухові акти представляють собою комплексні перцептивно-моторні операції, в яких сприйняття інформації і рухова відповідь на неї з'єднуються в єдиному автоматизованому акті. Сама ж операція виникає в результаті взаємодії трьох функціональних блоків:

- формування програм моторних інструкцій (латентна стадія початку руху);
- реалізація програм (стадія власного руху);
- контроль і корекція.

Отже, ігрові дії, що складаються з перцептивно-моторних операцій, по своїй суті є інформаційні операції, що базуються на закономірностях відображення зовнішнього світу в свідомості людини. Таким чином, використані в грі прийоми (ігрові навички) реалізуються через три взаємопов'язані фази:

- *сенсорну* – пізнавально-інформаційну, що здійснюється за допомогою повного зосередження уваги в грі;
- *центральну*, ядро якої становить творчий процес мислення, спрямований на прийняття оптимального рішення в ігровій ситуації;
- *кінцеву* – моторну, що виражається у формі певного руху (одиначного або комплексного).

Ігрові навички є автоматизовані елементи свідомої діяльності, що включають активний пошук і переробку інформації, уявне рішення і його рухове здійснення. Вони можуть бути вродженими, але переважно набуваються в процесі виконання.

Дії гравців відрізняються різноманітністю. У кожному з них можна виокремити дві взаємопов'язані сторони: зовнішню і внутрішню. Під зовнішньої прийнято розуміти спосіб вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, законами біомеханіки, особливостями конкретної ситуації.

Іншу ж сторону складають психічні процеси, пов'язані з вибором правильного вирішення даної ігрової ситуації. Це тактична сторона ігрової діяльності.

Обидві ці сторони називають **технікою і тактикою** ігрових дій. *Тактика спортивного протиборства в широкому розумінні – це форми і методи ведення спортивного поєдинку з урахуванням його зовнішніх і внутрішніх умов. Причому техніка виступає як засіб тактики. У вузькому ж сенсі тактика – це вибір оптимального рішення, а техніка – форма його рухової реалізації, що здійснюється з урахуванням спортивно-педагогічних, біомеханічних і фізіологічних закономірностей.*

Загальна структура ігрової діяльності схематично представлена на рис. 1. Між усіма її чотирма компонентами існує двосторонній зв'язок, що забезпечує їх тісну взаємодію і ефективне функціонування. Мета гри визначає мотиви діяльності, які стимулюють планування її досягнення. Це планування може бути короткочасним. Способи досягнення загальних цілей на протязі тривалого періоду часу складають стратегію спортивної боротьби. Складовою частиною стратегії є тактика, яка визначає способи досягнення цілей безпосередньо в грі.

І нарешті, способи досягнення цілей безпосередньо в ході гри в певному інтервалі часу складають техніку.

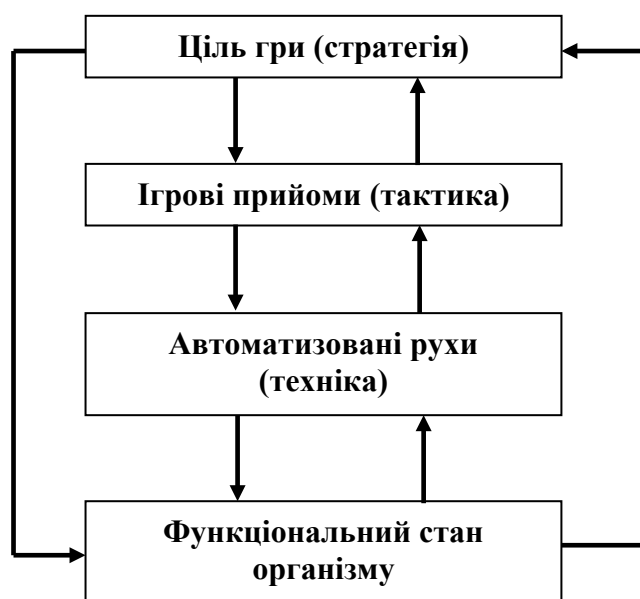


Рис. 1. Зміст ігрової діяльності



Усі ці категорії характеризують суть гри і ігрової діяльності. У них відображаються об'єктивні закономірності, яким підкоряється гра як соціально-біологічне явище, що відноситься до сфери творчої діяльності людини.

### **1.3 Термінологія навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»**

У термінології розкривається предмет вивчення і викладання будь-якої дисципліни, концентруються накопичені наукою знання. Поняття вважається повним, якщо воно має визначення, тобто коротке формулювання критеріїв відмінності і способів його побудови та вживання.

*Ігрова діяльність* – керована свідомістю психічна та фізична активність, спрямована за допомогою техніко-тактичних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протиборства і при дотриманні встановлених правил.

*Змагальна діяльність* – ігрова діяльність в умовах офіційних змагань.

*Прийом гри* – обумовлена правилами рухова дія, специфічна для виду спортивних ігор. Виділяють прийоми нападу та прийоми захисту.

*Техніка гри* – сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності. Виділяють техніку нападу і техніку захисту.

*Технічна підготовка* – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри який забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності.

*Тактична дія* – раціональне використання прийомів гри, форма організації змагальної діяльності для перемоги над суперником. Виділяють індивідуальні, групові і командні тактичні дії – в нападі та захисті.

*Тактика гри* – це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

*Тактична підготовка* – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння тактичними діями і забезпечує високу їх ефективність в ігровій та змагальній діяльності.

*Фізичні здібності* – індивідуальні особливості особистості, що створюють умови для успішного оволодіння та здійснення ігрової та змагальної діяльності. Значною мірою зумовлені генетично.

*Фізичні якості* – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

*Фізична підготовка* – педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, які забезпечують ефективне оволодіння навичками гри і сприяють високій надійності ігрових дій.

*Інтегральна підготовка* – педагогічний процес, спрямований на інтеграцію тренувальних впливів технічної, тактичної, інтелектуальної і фізичної підготовки в цілісний ефект змагальної діяльності.

*Психологічна підготовка* – виховання моральних, волевих і психічних якостей, які адекватні специфіці ігрових видів спорту і сприяють високій надійності змагальної діяльності.

*Теоретична (інтелектуальна) підготовка* – озброєння спортсменів спеціальними знаннями, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

*Система підготовки* – сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють цілісну єдність і орієнтованих на досягнення мети, тобто це комплекс заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, які відповідають модельним характеристикам найсильніших спортсменів світу здатних показувати найвищі спортивні досягнення.

*Тренування* – складова частина системи підготовки, педагогічний процес, спрямований на навчання прийомам гри і тактичним діям, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, розвиток фізичних якостей, виховання психічних, моральних і волевих якостей, створення умов для високих спортивних досягнень у спортивних іграх.

*Тренувальна діяльність* – спільна діяльність тренера і спортсмена для успішного досягненню цілей тренування.

*Тренувальне навантаження* – складова частина (компонент) тренування, відображає кількісну міру тренувального впливу в процесі занять. Величина навантаження визначається її інтенсивністю і об'ємом. Важливе значення має характер тренувальних засобів (спеціалізованість, спрямованість, складність).

*Спортивні змагання* – складова частина системи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту з одного боку, вони слугують метою тренування і критерієм її ефективності, з іншого боку, вони є ефективним засобом спеціальної, змагальної підготовки.

*Змагальне навантаження* – обсяг змагальної діяльності в певний проміжок часу. Виражається в кількості ігор (календарних і контрольних).

*Управління* – цілеспрямований процес переводу об'єкта управління (спортсмена) з одного стану (вихідного) у інший (кінцевий) запланований.

*Відбір спортсменів* – складова частина системи підготовки, комплекс заходів щодо виявлення спортсменів, які мають високий рівень здібностей до ігрових видів спорту і властивостями організму, що забезпечують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

#### **1.4 Класифікація спортивних ігор**

Спортивні ігри різноманітні й багаточисленні. Між ними існує і схожість, і відмінність, що дозволяє розподілити їх у відносно загальні групи і тим самим полегшити їх вибір.

У кожній з ігор є дві найбільш суттєві ознаки, які визначають основні риси дій – взаємовідношення між учасниками і мета гри, до досягнення якої вони прагнуть.

Взаємовідносини осіб, які грають слід розглядати у двох аспектах:

- взаємини між учасниками, що представляють різні сторони в ході гри;
- взаємини між учасниками, що представляють одну зі сторін, яка бере участь у грі.

Інтереси і взаємини між особами, які грають можуть бути антагоністичними, якщо учасники переслідують протилежні цілі, і співдружніми, якщо інтереси їх загальні, за цією ознакою всі спортивні ігри поділяють на дві великі групи: командні (за участю двох і більше колективів) і індивідуальні (де протиборство відбувається між двома учасниками).

Інший диференційований принцип – взаємовідношення між гравцями двох протиборчих сторін. В одних іграх змагання проходить без будь-якого контакту і безпосередньої боротьби із суперником. В інших – сутність гри полягає в активному протиборстві сторін. За цією ознакою ігри поділяють на дві великі групи:

- з безпосередньою боротьбою із суперником;
- без безпосереднього зіткнення із суперником.

Самостійну групу становлять ігри з почерговою участю в них суперників, які не роблять протидії один одному.

Для першої групи характерна боротьба за оволодіння м'ячем з подальшою спробою направити його в ціль, яку зазвичай складають ворота (футбол, хокей, гандбол, баскетбол та ін.).

Для другої групи характерне почергове володіння м'ячем і дії гравців на окремих ділянках поля, розділених зазвичай сіткою. Команда, яка володіє м'ячем, прагне спрямувати м'яч в штрафний майданчик супротивника (теніс, волейбол, бадмінтон та ін.).

Дії з почерговою участю заздалегідь визначаються правилами, які передбачають безперешкодне виконання ролей, відведених кожної зі сторін. Метою гри тут найчастіше буває певна точка або фігура, яка встановлюється на майданчику (бейсбол, гольф).

Подальша деталізація групування спортивних ігор проводиться за іншими, менш істотними, але все ж досить характерними ознаками. До них слід віднести інвентар та способи, якими гравців ним володіють.

У якості предмета гри найчастіше використовують м'ячі (порожністі або заповнені) або інші специфічні предмети (шайби, кулі, кільця). Крім того, гравці можуть використовувати додаткові засоби переміщення (ковзани).

Загальна характеристика спортивних ігор подана на *рис. 2*. Дивлячись на цю схему, можна визначити належність кожної спортивної гри до тієї чи іншої групи, адже вони мають схожі ознаки. Наприклад, футбол слід віднести до командно-ігрових видів спорту з м'ячем із протиборством із суперником, який відбувається безпосередніми діями гравців із м'ячем; теніс – індивідуальна гра без протиборства із суперником, яка ведеться м'ячем за допомогою спеціального інвентарю – ракетки.

### Рекомендована література

1. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.
2. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
3. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.
5. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017 162 с.

### Питання для самоконтролю

1. Що є предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор»?
2. Що у спортивних іграх розуміють під стандартними положеннями?
3. Що у спортивних іграх розуміють під поняттям «індивідуальні ігрові дії»?
4. Що у спортивних іграх розуміють під поняттям «комбінації»?
5. Через які три взаємопов'язані фази реалізуються використані у грі прийоми?
6. Що у спортивних іграх розуміють під поняттям «техніка»?
7. Що у спортивних іграх розуміють під поняттям «тактика»?
8. Розкрийте сутність понять «ігрова діяльність», «змагальна діяльність», «прийом гри», «технічна підготовка», «тактична дія», «тактична підготовка», «фізичні здібності», «фізичні якості», «фізична підготовка», «інтегральна підготовка», «психологічна підготовка», «теоретична (інтелектуальна) підготовка», «система підготовки», «тренування», «тренувальна діяльність», «спортивні змагання», «управління».
9. Подайте класифікацію командних спортивних ігор.
10. Подайте класифікацію індивідуальних спортивних ігор.

### Тема 2. Історія і розвиток волейболу у світі та в Україні

**Кількість годин – 5.**

#### План лекції

- 2.1 Історія та розвиток волейболу у світі.
- 2.2 Міжнародна федерація волейболу.
- 2.3 Історія та розвиток волейболу в Україні.
- 2.4 Сучасний стан українського волейболу.
- 2.5 Тенденції розвитку світового волейболу.
- 2.6 Основні правила гри у волейбол.

**Анотація.** У лекції представлена інформація, щодо зародження волейболу, його розвитку у світі та в Україні, становлення волейболу як олімпійського виду спорту. Охарактеризовано сучасний стан українського волейболу, розглядаються питання щодо особливостей розвитку світового волейболу, представлені основні правила гри.

### **Перелік проблемних питань**

1. Зародження волейболу у США.
2. Характеристика перших правил гри у волейбол.
3. Загальна характеристика змісту ігрової діяльності у волейболі.
4. Волейбол – олімпійський вид спорту.
5. Розвиток волейболу у Радянській Україні.
6. Характеристика роботи міжнародної федерації волейболу.
7. Розвиток волейболу в Україні.
8. Досягнення національних збірних на міжнародній арені

### **Виклад навчального матеріалу**

#### **2.1 Історія та розвиток волейболу у світі**

За час свого існування волейбол пройшов значний шлях розвитку та становлення і став однією з наймасовіших та найулюбленіших ігор, якою захоплюються чоловіки та жінки різного віку, вчені й школярі, державні діячі й селяни, військові та пенсіонери, і грають у спортивних залах, на відкритих майданчиках, лісових галявинах, пляжах і в парках.

Волейбол – це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту.

У 1995 році спортивна громадськість святкувала 100-річчя від дня народження волейболу. Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов у 1895 році керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн Вільям Морган в місті Холіок штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, яка була натягнута на висоті близько 2

метрів. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед, викладач Спрінгфільдського коледжу: «волейбол» – літаючий м'яч. У 1896 році волейбол уперше продемонстрований перед публікою. А через рік у США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приналежності для гри.
3. Величина майданчика – 25 на 50 футів (7,6м на 15,1м).
4. Розмір сітки – 2 на 27 футів (0,61м на 8,2м). Висота сітки – 6,5 фута (198 см).
5. М'яч – гумова камера в шкіряному чи полотняному футлярі. Окружність м'яча – 25-27дюймів (63,5-68,5 см), вага 340 грам.
6. Подача. Гравець, який виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії, удар по м'ячу треба виконувати відкритою долонею. Якщо зроблена помилка при першій подачі, то подача повторюється.
7. Рахунок. Кожна не прийнята противником подача дає одне очко. Очки зараховуються лише при власній подачі. Якщо після подачі м'яча команда робить помилку, то гравець, що виконував подачу, змінюється.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) попадає в сітку, це помилка.
9. Якщо м'яч попадає на лінію, це вважається помилкою.
10. Кількість гравців не обмежена.

Пройшло декілька років і з волейболом познайомились у Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913 році на Паназіатських іграх відбувся турнір з волейболу, у якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку ХХ століття. У 1914 році в нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився в 1917 році. У 20-х роках він розвивається в Польщі, Чехословаччині, СРСР. Починають проводитися перші офіційні першості країн по всьому Європейському континенті. Поряд з розповсюдженням волейболу у світі вдосконалювалися правила гри, змінювалася техніка й тактика, формувалися



технічні прийоми. Волейбол стає більш колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводяться в гру обманні нападаючі удари; велику увагу приділяють техніці передач, збільшується роль захисту, гра стає динамічною.

На батьківщині волейболу, у США, перші офіційні змагання відбулися в 1922 році у Брукліні. Тоді ж американці виступили з пропозицією включити волейбол у програму Олімпійських ігор 1924 року, але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1934 році на міжнародних зборах представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатські країни, за основу були прийняті американські правила гри.

У квітні 1947 року в Парижі на першому конгресі з волейболу було прийнято рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

У Римі 1948 року FIVB провела першу в історії першість Європи серед чоловічих команд, у якій брало участь 6 команд. Перше місце завоювала команда Чехословаччини. Через рік у Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, та перший чемпіонат Європи серед жіночих команд. Чемпіонами світу та чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол отримав тільки в 1957 році, але до програми ігор був уперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964 року в Токіо. Тоді до столиці Японії приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні команди СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На токійських іграх волейбол вирізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над захистом була очевидною, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу. Гравцям команди, яка обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на сторону суперника і другий раз торкатися м'яча після блокування.

Нововведення урівноважило можливості атаки й захисту. Волейбол став більш швидкісним і емоційним.

Поряд з правилами змінювалась техніка і тактика гри. Спочатку волейбол був грою-розвагою. Назва «літаючий м'яч» повністю відповідала змісту гри. М'яч довго знаходився в повітрі. І навіть при слабкій техніці гравців і великій їх кількості на майданчику (8-9 гравців і більше) перебивати м'яч на вільне місце майданчика було складно. Але поступово почали з'являтися нові способи перебивання м'яча через сітку, які ускладнювали дії суперника.

Незабаром стало зрозумілим, що перебивати м'яч на сторону суперника з першого удару не завжди доцільно. Кращі умови для виграшу очка створювалися, якщо м'яч спрямовували через сітку з передньої частини майданчика. Гравці почали застосовувати декілька торкань, у грі стали з'являтися елементи колективних дій. Уведення пункту правил, що обмежувало число торкань, стимулювало розвиток технічних прийомів. Третій удар став нападаючим.

Тактика гри спочатку зводилася до вміння рівномірно розмістити гравців на майданчику та перебивати м'яч супернику.

У 1921-1928 роках уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри, які насамперед допомагають в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Уже на цьому етапі розвитку волейболу починають використовувати подачу як засіб нападу, яка раніше була лише засобом уведення м'яча в гру. З'являється верхня бокова подача. Технічні прийоми набувають більш агресивного характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидною необхідність спеціалізації гравців.

У 1929-1939 роках з'являється груповий блок, який все частіше застосовується проти нападаючих ударів суперника, що відображається на розвитку способів нападаючих ударів. Стає очевидним необхідність страхувати

блокуючих, цю роль отримують гравці зони 6. З'являється боковий нападаючий удар.

Волейбол стає більш колективною грою, що відображається на розташуванні гравців на майданчику організації нападаючих і захисних дій команди.

У 1934 році на Міжнародній раді представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. Пропозиція була прийнята на XI Олімпійських іграх у Берліні в 1936 році. Першим представником комісії став голова польської федерації Навіч-Масловські. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азійські країни. За основу були прийняті американські правила гри з наступними змінами:

- перехід на метричну міру виміру;
- дозвіл на торкання м'яча тільки до пояса;
- гравцям, які торкалися м'яча при блокуванні, заборонялось торкатися до нього до тих пір, поки цього не зробить інший гравець;
- висота сітки для жінок стала 224 см;
- обмеження місця для подачі.

Крім того, комісія вела перемовини про включення волейболу до програми Олімпійських ігор 1940 року.

Після Другої світової війни за ініціативою Франції, Чехословаччини та Польщі була створена нова технічна комісія, за рішенням якої в квітні 1947 року в Парижі відбувся перший конгрес з волейболу. У ньому брали участь представники 14 країн. Конгрес прийняв рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

У 1948 році в Римі FIVB провела першу в історії волейболу першість Європи серед чоловічих команд, у якій взяли участь шість команд. Перше місце посіла команда Чехословаччини.

Наступні роки (1948-1968 рр.) характеризуються бурхливим розвитком волейболу в усьому світі. Під керівництвом Міжнародної федерації починають систематично проводитися першості Європи, світу, Кубки світу.

Удосконалюються правила гри:

- у 1949 році введено три перерви в кожній партії, дозволено застосовувати груповий блок;
- у 1951 році введена лінія нападу, дозволена зміна гравців на майданчику після подачі;
- у 1952 році ліквідована третя перерва;
- у 1957 році у зв'язку з тим, що волейбол став утрачати видовищність через велику кількість зупинок у грі, було обмежено число замін (з 12 до 4);
- скорочений час, який відведений на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с)
- заборонено виконання заслони при подачі.

Крім того, було прийняте рішення, про те, що зміни до правил можуть вноситися лише один раз на чотири роки. У 1961 році кількість замін під час гри збільшили до 6 і одночасно ліквідували час на заміну. Зміни в правилах, які мали вступити в дію у 1965 році, були направлені на те, щоб ще більше підвищити видовищність волейболу. Гравцям було дозволено переносити руки при блокуванні на сторону суперника і ще раз торкатися м'яча. В результаті зменшилася перевага нападу над захистом; крім того, вдалося уникнути суб'єктивізму в суддівстві при фіксуванні помилок на блоці.

Поряд з удосконаленням правил розвивалась техніка і тактика волейболу. З'явилися удари з країв сітки, з низьких передач, удари поверх блоку. У волейболі почали розвиватися способи ударів як з першої передачі, так і з другої передачі гравця, який виходив з задньої лінії. Вони дали поштовх до зародження таких цікавих комбінацій, як «хрест», «ешелон», удар з відкидки.

Поступово у більшості кращих команд світу намітилася тенденція до більш раціональної гри. Цьому сприяла агресивність подач, що значно виросла (особливо з виходом на міжнародну арену команд Японії), а також велика перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшла на прийом

подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити число помилок при прийомі подач.

З переходом на прийом подач знизу двома руками гра стала раціональною, тактику гри в нападі з першої передачі стали застосовувати дуже рідко. Зі зміною правил блокування (1965 рік) блок став активним засобом захисту. Оскільки блокуючим було дозволено переносити руки на сторону суперника, нападаючі опинились у досить важких умовах. Розпочалися пошуки нових прийомів, різних дій. Останнім часом до гри в нападі залучаються гравці не тільки передньої, але і задньої лінії; знижується висота передач, збільшується їх швидкість.

У вересні 1949 року в Празі відбулася першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Першими чемпіонами світу й Європи стали представники Радянського Союзу.

У 1952 році (Москва) другий раз проводиться першість світу серед чоловічих команд і вперше – серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше у чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

На першості світу в 1956 році (Париж) Азія була представлена вже трьома командами – Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилії, Куби). Цю першість світу вирізняла рекордна кількість команд, які брали участь, – 17 жіночих, 24 чоловічі.

Чемпіонат світу 1960 року був проведений у Бразилії. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз поспіль завоювала звання чемпіонів світу. Сенсаційним був виступ дебютанта – жіночої команди Японії, яка завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість світу проходила в 1962 році в СРСР. Звання чемпіонів світу серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих – волейболісти Радянського Союзу.

У наступні роки значно виросла техніка багатьох команд. Подачі стали значно агресивніші, тактика нападу – більш раціональною.

Багато Міжнародних змагань 1963 року проходили під знаком підготовки до Олімпійських ігор 1964 року в Токіо. Деякі команди почали комплектувати основний склад за принципом 5-1. Першим олімпійським чемпіоном серед жінок стала команда Японії, а серед чоловічих – команда СРСР. Токійський турнір показав, що клас більшості команд виріс. Якщо раніше на призові місця претендували дві-три команди, то тепер – п'ять-шість. Під час проведення Олімпіади в Токіо проходило засідання арбітражної комісії, на якому були прийняті зміни щодо правил змагань. Ці зміни стали чинними з 1965 року.

У 1965 році вперше проводиться розіграш Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омоложення складу в більшості командах. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, які проводилися за новими правилами. Вони показали, як виросло значення блоку.

У червні 1966 року в Угорщині вперше проходила першість Європи серед юніорів (до 20 років). У ній брали участь 12 жіночих і 16 чоловічих команд. Чемпіонами Європи стали жіноча і чоловіча команди юніорів СРСР.

Першість світу 1966 року свідчить, як виріс клас гри багатьох команд. На призові місця претендували п'ять – сім команд. Ні одна з команд, яка брала участь у турнірі, не уникла поразки. Поряд з найсильнішими збірними Чехословаччини, Румунії, СРСР стали команди ФРН, Японії. Помітно виросла майстерність гравців збірних КНР, США, Куби, Бразилії. Тактика гри в нападі стала більш різнобічною.

Починаючи з 1965 року закріпилася така послідовність проведення найбільших Міжнародних змагань з волейболу: Кубок світу, в наступному році першість світу, потім першість Європи й Олімпійські ігри. Таким чином, кожний рік проводилися будь-які офіційні змагання. З 1975 року першість Європи проводиться один раз на два роки.

У кінці 60-х на початку 90-х років у зв'язку з розповсюдженням волейболу по всьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у Празі, а через рік перший Конгрес Центральної Америки з волейболу безпосередньою

передумовою якого слугував перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія FIVB (Японія), на яку з'їхалось 49 учасників з усіх континентів. Провідні тренери ділилися тут своїм досвідом.

У 1970 році в доповіді керівництва на конгресі ФІБА, що проходив у Софії, наголошується, що в Міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій. Волейбол розвивається, вдосконалюється і видозмінюється. З середини 60-х років міні-волейбол стає популярним у багатьох країнах світу. Таким чином FIVB розпочала організовувати комісії з міні-волейболу й провела в 1975 році перший симпозиум у Швеції, а в 1978 році в Бахреїні – перші міжнародні курси для тренерів з міні-волейболу.

У 1980 році в Москві проходить конгрес FIVB, на якому учасників інформують про те, що до складу FIVB включено 135 національних федерацій. Проводяться планові тренерські курси, в яких бере участь 1500 тренерів зі 115 країн.

Деяко пізніше конгрес FIVB, який відбувся в 1984 році, ухвалює важливе рішення за програмою, структурою й управлінням Міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом FIVB, змінивши після 37-літнього терміну керівництва Поля Лібо, який був призначений почесним президентом. Мексиканець Рубен Акоста один з найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, направлені на її популяризацію.

До середини 80-х років кількість членів FIVB збільшується до 156 національних федерацій. У 1984 році проводяться ювілейні соті тренерські курси.

Напередодні Олімпійських ігор у 1988 році в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни до регламенту вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратись за системою тайм-брейк.

У кінці 90-х років FIVB нараховує 175 національних федерацій, а в 1999 році – 211. Організовані нові змагання: Кубок світу серед молоді, турнір Гран-Прі серед жінок, Кубок світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше

використовується статистика про команди і гравців з метою визначення кращого гравця з кожного амплуа.

У 1990 році почав розіграватися міжнародний турнір Світова ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу та награвання складів збірних команд перед найбільшими офіційними змаганнями.

У 1996 році за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри (дозволено грати всіма частинами тіла, всі партії граються за системою тайм-брейк: чотири партії до 25 очок, п'яту вирішальну партію грають до 15 очок) направлені на підвищення емоційності та видовищності змагань.

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах як: Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Бразилії (2010), серед жінок – збірна Росії (2010).

Керівництво FIVB продовжує вести роботу над удосконаленням волейбольних правил. Деякі зміни були внесені в 2009 році, і в тому ж році на клубному чемпіонаті світу в Досі (цей турнір був відроджений після 17-річної перерви) була випробувана так звана "золота формула", згідно з якою команда, яка приймала свою першу атаку повинна проводити строго із задньої лінії.

На практиці це нововведення, яке за задумом має сприяти вирівнюванню можливостей суперників і дозволити м'ячу довше перебувати в повітрі, не тільки не дало очікуваного ефекту, а й призвело до зменшення видовищності гри, за що було піддано критиці з боку багатьох гравців, тренерів, фахівців та любителів волейболу. "Золота формула" та інші можливі зміни в правилах обговорювалися на конгресі FIVB в 2011 році. Згодом, 35-м FIVB Конгресом у 2016 році затвердженні оновлені правила гри у волейбол, які вступили в дію з 1 січня 2017 року і будуть чинні до 2020 року.



## 2.2 Міжнародна федерація волейболу

Штаб-квартира FIVB Штаб-квартира FIVB знаходиться в Парижі. На сьогодні FIVB об'єднує 220 національних федерацій і є однією з представницьких міжнародних федерацій.

Структура FIVB передбачає у своєму складі керівні, комісійні і тимчасові організації, такі як конгрес, адміністративна рада, виконавчий комітет, комісії й конфедерації.

Вищим органом FIVB є конгрес, який обирається раз на 2 роки. Вибори проводяться таємним голосуванням. Результати конгресу є обов'язковими для всіх федерацій.

Керівний орган FIVB – виконавчий комітет, має дуже великі повноваження. Він складається з президента, генерального секретаря, його помічника, казначея, віце-президентів, 11 членів ради, яка обирається конгресом, а також 5 президентів зональних конфедерацій. Вони одночасно мають ранг віце-президентів FIVB.

Виконавчий комітет реалізує рішення адміністративної ради, якою обирається – 6 чоловік обираються з числа 19 членів адміністративної ради.

Технічним органом FIVB є постійні комісії: організаційно-спортивна, з правил гри, арбітражна.

До кожної комісії входить 11 чоловік із них 6 обираються конгресом, 5 визначаються конфедераціями.

Конфедерації. Національні федерації згруповані у конфедерації за принципом географічної належності. Саме широке розповсюдження волейболу по різних континентах і вимоги оперативного керування призвели до децентралізації FIVB. Адміністративна рада конфедерації складається з 5-13 членів, призначених національними федераціями цієї зони.

На сьогодні функціонує 5 конфедерацій: Азії, Африки, Європи, Центральної, Північної Америки і Карибського басейну, Південної Америки.

Найвищий орган Міжнародної федерації волейболу – Світовий Конгрес, який скликається один раз у два роки. У роботі Конгресу пропонується

приймати участь усім національним федераціям, що є членами FIVB або кандидатами на вступ в цю організацію. Для вирішення завдань, поставлених Конгресом перед FIVB, а також статутних вимог, делегати Конгресу затверджують Адміністративну раду. Адміністративна рада відповідає за загальне керівництво FIVB, здійснює нагляд за роботою національних федерацій, конфедерацій, комісій і рад, а також призначає посадовців, включаючи членів Виконавського комітету. Адміністративна рада обирає Виконавський комітет, який проводить в життя рішення Конгресу і здійснює організацію повсякденної діяльності FIVB. Керує його роботою Президент Міжнародної федерації волейболу, що обирається Конгресом. Президент федерації особисто підзвітний Конгресу і Адміністративній раді за підтримки Генерального директора і членів Виконавчого комітету.

Для вирішення спеціальних завдань, що стоять перед Адміністративною радою, в його структурі створені постійні технічні комісії, комітети і ради. До них відносяться ради зі спортивних змагань, технічна комісія, комісія з розвитку, комісія з преси, комісія з телебачення і маркетингу, IT -комісія і фінансова комісія. Національні федерації є структурними підрозділами FIVB, будучи повноважними представниками у своїх географічних зонах. Співробітники міжнародних підрозділів FIVB представляють інтереси федерації по всьому світу і здійснюють масштабну діяльність під її егідою. Вони ведуть загальний нагляд, беруть участь в проведенні різних спортивних заходів, гарантуючи високий рівень організації для учасників і спонсорів.

### **2.3 Історія та розвиток волейболу в Україні**

До України гра завітала в 1925 році. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати у Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи у Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році в Харкові розіграна першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928 року. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 перемогли господарів майданчика – москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято – згодом воно трансформувалося в чемпіонат СРСР.

Київ також славився своїми майстрами «летючого» м'яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайтрауб, Яків Маргуліс. Поруч із ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України. На всесоюзних спартакіадах наша молодь завжди виборювала призові місця. Непогано виступали й вихованки Давида Заславського. Українські дівчата – багаторазові чемпіонки СРСР. Наших волейболістів наставники збірної СРСР запрошували з превеликим задоволенням, бо добре знали: українці – відмінні спортсмени. Нерідко саме вони визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Наприклад, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу.

Через чотири роки в спекотному Мехіко семеро українських волейболістів зійшли на найвищу сходинку п'єдесталу. Це – харків'яни Василіус Матушеवास,

Юрій Поярков, луганець Володимир Беляєв, одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, киян Володимир Іванов, Борис Терещук. До них можна сміливо приєднати й Едуарда Сибірякова – вихованця вітчизняного волейболу, котрий у ті роки захищав кольори одного з московських клубів.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах Олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли чимало нагород (25): з них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

### *Українські лауреати Олімпійських ігор*

**ТОКІО – 1964:** Юрій Венгеровський, Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса), Станіслав Люгайло (Донецьк) – золото; Людмила Гурєєва, Валентина Мищак (Одеса) – срібло.

**МЕХІКО – 1968:** Володимир Беляєв (Ворошиловград), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Василіс Матушевич (Харків), Віктор Михальчук (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Борис Терещук (Київ) – золото.

**МЮНХЕН – 1972:** Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків) – бронза.

**МОНРЕАЛЬ – 1976:** Олег Молибога (Дніпропетровськ), Ольга Козакова (Одеса), Лілія Осадча, Анна Ростова (Київ), Любов Рудовська (Одеса) – срібло.

**МОСКВА – 1980:** Валерій Кривов, Федір Лащанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ), Юрій Панченко (Київ) – золото.

**СЕУЛ – 1988:** Ольга Шкурнова (Одеса) – золото; Олександр Сорокалет (Одеса) – срібло.

### *Українські лауреати світових чемпіонатів*

#### **ЗОЛОТО:**

- 1949 р. Прага. Михайло Пименов (Київ).
- 1952 р. Москва. Михайло Пименов (Київ).
- 1969р. Ріо-де-Жанейро. Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків).
- 1962р. Москва. Юрій Венгеровський (Харків), Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса).

- 1978 р. Рим. Валерій Кривов, Федір Лашанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ).

- 1982 р. Буенос-Айрес. Олег Молибога (Дніпропетровськ), Олександр Сорокалет (Одеса).

- 1990 р. Пекін. Ірина Горбатюк (Дніпропетровськ).

#### **СРІБЛО:**

- 1962 р. Москва. Ніна Задорожна (Одеса), Валентина Мищак (Одеса).

- 1974 р. Гвадалахара. Наталія Горбенко (Ворошиловград), Лілія Осадча (Київ).

- 1986 р. Париж. Олександр Сорокалет (Одеса).

#### **БРОНЗА:**

- 1956 р. Париж. Анатолій Закражевський (Одеса), Георгій Мондзолевський (Одеса), Іван Тіщенко (Київ), Едуард Унгурс (Одеса).

- 1966 р. Прага. Юрій Венгеровський (Харків), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків).

- 1978 р. Ленінград. Лілія Осадча (Київ).

- 1990 р. Ріо-де-Жанейро. Юрій Коров'янський (Донецьк), Олександр Шадчин (Донецьк).

## **2.4 Сучасний стан українського волейболу**

Самостійний дебют українських волейболістів на міжнародній арені був неоднозначним. Жіночі збірні України (головна та молодіжна) здобули високий рейтинг.

Збірна України (тренер В. Бузаєв) завоювала «бронзу» чемпіонату Європи 1993 року, молодіжне «срібло» чемпіонату світу 1993 року. Наступний чемпіонат (1995 р.) виявився невдалим, але сьоме місце, мабуть, слід пояснювати не класом гравців, а хибами в організації. Таке ж сьоме місце у 1997 році вірогідніше за все відповідало реальним можливостям збірної. А ось у 1999 році українські волейболістки не зуміли вибороти право на участь у

чемпіонаті континенту, до речі, як і в чемпіонаті світу 1998 року. Важко вважати за досягнення й участь українок в Олімпіаді 1996 року.

Слід відзначити, що найкращі українські спортсмени, граючи за кордоном, займають досить вагомі місця в елітних командах Європи.

Ще більш чисельним був загін чоловіків-волейболістів, які майже повним складом залишили Україну. Команда «Шахтар» з Донецька – останні чемпіон СРСР.

На жаль, «емігрування» гравців у клуби Європи досить чутливо позначилося на рівні майстерності команд-учасниць національної першості. По суті, лише останніми роками чемпіонат України знову набув необхідного рівня конкуренції та майстерності. На відміну від жіночого чемпіонату, сучасні змагання чоловіків цілком справедливо слід визнати гідною школою майстерності, де реально українські гравці набувають майстерності та змагального досвіду.

На міжнародному рівні досягнення чоловічої збірної команди України парадоксальне. Здобувши пристойний світовий рейтинг (10 місце у чемпіонаті світу 1998 р.), чоловіча збірна не потрапила (за підсумками відбіркових змагань 1999 р.) до числа 18 кращих команд Європи. Хотілося б відзначити команду харківського «Локомотиву», яка в 2005 році перемогла в клубному чемпіонаті Європи (Ліга чемпіонів).

З метою відродження багаторічних традицій волейболу серед студентства в 2000 році було проведено перші змагання серед студентів вищих навчальних закладів III та IV рівнів акредитації, які стали першим кроком до утворення студентської ліги України. Сьогодні ця ліга об'єднує 40 команд, що представляють 19 регіонів України.

Аматорська ліга, в якій беруть участь 28 команд, стала популярним змаганням для представників колективів державних та комерційних підприємств і компаній. Інтерес до цих змагань росте щороку. Створення названих ліг дало можливість частині команд, що не брали участі в професійному чемпіонаті, знайти своє гідне місце в українському волейболі та

розширити його географію й зробити свій внесок щодо популяризації волейболу в Україні.

У грудні 2001 року Федерацією волейболу України була підписана угода про співпрацю з Міністерством освіти і науки України, в рамках якої було проведено Кубок України серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів за участю понад 3000 дітей з 24 регіонів України. У 2003 році укладено угоду про співробітництво між Федерацією волейболу України та Міжнародним дитячим центром «Артек», в рамках якої засновано щорічний Кубок ФВУ за участю дитячих колективів МДЦ «Артек».

Асоціацією дитячого волейболу запроваджені першості України серед юнаків та дівчат, у 2001 році вперше проведено змагання дитячої ліги, яка сьогодні об'єднала 53 команди з різних регіонів України. З метою покращення розвитку дитячого волейболу в Україні у 2003 році реорганізовано дитячо-юнацьку комісію в Асоціацію дитячого волейболу України (АДВУ).

Завдяки співпраці Комісії по зв'язках із засобами масової інформації покращилося інформаційне висвітлення волейбольних подій у вітчизняних ЗМІ. Організовано телевізійні трансляції фіналів чемпіонату Європи серед жіночих команд у 2001 та 2003 роках за участю національної жіночої збірної команди України, фіналу Європейського Кубку Топ команд 2003 року. Засновано та налагоджено регулярний вихід всеукраїнського тижневика «Волейбол», на який організовано передплату через поштові відділення та вільний продаж.

Асоціація ветеранів волейболу України налічує у своїх рядах понад 2500 колишніх волейболістів. Географія ветеранського волейболу розширюється щороку: понад 65 команд є членами АВВУ. Щороку проводяться чемпіонат та Кубок України серед команд ветеранів, меморіали, Кубок президента, інші турніри. Чоловічі команди ветеранів у вікових категоріях 60 та 55 років є срібними та бронзовими призерами Всесвітніх ігор майстрів, у категоріях 40 та 65 років – чемпіонами Європи. Чоловіки у категорії 45 років стали срібними призерами чемпіонату світу 2004.

З метою налагодження більш тісної співпраці між національними федераціями за ініціативою Федерації волейболу Азербайджану, Білорусі, Естонії, Латвії, Литви, Польщі, Росії та України засновано Східноєвропейську Зональну Асоціацію волейболу (СЄЗАВ). Досвід роботи вже існуючих зональних Асоціацій – Балканської (об'єднує Федерації волейболу Греції, Сербії, Чорногорії, Болгарії, Румунії, Туреччини, Албанії, Македонії, Молдови), Середньоєвропейської (Австрія, Хорватія, Чехія, Німеччина, Угорщина, Словаччина, Словенія, Швейцарія) та Північноєвропейської (Фінляндія, Данія, Норвегія, Швеція, Ісландія), що офіційно входять до складу ЄКВ, показує ефективність такої форми співробітництва між федераціями з метою координованості спільних дій у європейській волейбольній сім'ї.

Основними цілями та завданнями Зональної Асоціації є співробітництво з FIVB та ЄКВ, зокрема з метою належного застосування міжнародних правил та рішень обох волейбольних органів на кожному спортивному заході, заснування Східноєвропейського чемпіонату з волейболу для збірних та клубних команд, зміцнення дружби та співробітництва між федераціями-членами та країнами на всіх рівнях – між керівництвом, офіційними особами, тренерами, суддями, гравцями тощо, організація тренувальних зборів та матчів для підготовки збірних команд, організація семінарів для тренерів та суддів, співпраця між командами ветеранів та студентів.

Федерація волейболу України є повноправним членом Європейської конфедерації волейболу (ЄКВ) та Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ), має тісні стосунки з керівними органами FIVB та ЄКВ, практично всіма національними федераціями Європи та інших континентів.

***Досягнення чоловічих збірних команд України за період підготовки з 2001 по 2004 роки:***

***Чоловіки: 1***

2001 р. – II місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату світу (Чехія);

2003 р. – II місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату Європи (Туреччина);

2004 р. – II місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату Європи (Словенія).



**Юніори :**

2002 р. – VI місце у чемпіонаті Європи (Болгарія);

2003 р. – II місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату світу (Фінляндія);

2004 р. – III місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату Європи (Болгарія).

*Вихід до фінальної частини чемпіонату Європи.*

**Юнаки:**

2001 р. – II місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату Європи (Словенія);

2003 р. – III місце у кваліфікаційних іграх першості Європи (Естонія).

*Досягнення жіночих збірних команд України за період підготовки з 2001 по 2004 роки:*

**Жінки:**

2001 р. – IV місце у чемпіонаті Європи (Болгарія);

2002 р. – II місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату світу (Росія);

2003 р. – III місце у чемпіонаті Європи (Туреччина);

2004 р. – III місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату Європи (Азербайджан).

**Юніорки:**

2002 р. – II місце у чемпіонаті Європи (Хорватія);

2003 р. – VI місце у чемпіонаті світу (Таїланд);

2004 р. – V місце у чемпіонаті світу (Словенія).

**Дівчата:**

2001 р. – VIII місце у чемпіонаті Європи серед кадетів (Чехія);

2003 р. – III місце у кваліфікаційних іграх чемпіонату Європи.

Сьогодні в Україні активно проводяться: Суперліга, Вища ліга, Кубок України. Наші спортсмени беруть участь в Міжнародних змаганнях, Національних лігах, Європейських кубках тощо.

**2.5 Тенденції розвитку світового волейболу**

Розвиток сучасного волейболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

У змінах правил досить чітко проглядаються три напрямки:

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.

2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.

3. Максимально скоротити зупинки у грі, коли помилка ніяк не втручається в хід гри (перетинання рук на сторону суперника при блокуванні, послаблення у фіксації помилок при прийомі подач і нападаючих ударів, дозвіл грати ногами, торкання сітки м'ячем при подачі, торкання сітки гравцем не під час ігрової дії, якщо це не заважає грі, тощо).

**Ростові дані.** Серед провідних національних збірних команд світу середній ріст гравців має тенденцію до збільшення. У чоловічих командах досить багато гравців, які мають зріст 200 см і вище, а в деяких командах зустрічаються волейболісти, зріст яких – 210-218 см. Загалом це стосується атакуючих гравців. Зріст гравців, які виконують другу передачу, наближається до 200 см. У жіночих командах зріст атакуючих гравців сягає 185-192 см; розігравальні – 182-184 см. У перспективі зріст 188-190 см стосується й гравців, які виконують другу передачу. Але зв'язуючі гравці, які мають не дуже високий зріст, поки що мають право на життя у волейболі.

**Вік гравців.** У волейболі високих результатів на світових та континентальних змаганнях досягають команди, що пройшли багаторічну підготовку і які мають 3-5-річний досвід виступів одним складом на найвищому рівні (чоловічі команди – Сербія, США, Росія, Бразилія, Італія; жіночі команди – Росія, Китай, Куба, Бразилія). Середній вік як в чоловічих, так і в жіночих національних збірних командах досягає 25-26 років. Талановиті гравці 20 – 22 років з'являються у провідних командах світу, але їх кількість незначна.

**Стан техніки гри.** Техніка гри займає найбільш консервативну частину волейболу, хоча саме тут з'являються зміни. Основні напрями в удосконаленні техніки гри – прискорення у виконанні прийомів та її раціональність. Все це має напрямки на досягнення результату.

У прийомі подач та нападаючих ударів з'являється тенденція до більш частого використання прийому двома руками зверху.

Буде зростати роль індивідуального блокування у зв'язку зі зростанням кількості багатьох швидкісних атак.

У чоловічому волейболі збільшується міцність подач за рахунок силової подачі в стрибку. В жіночому волейболі переважає бажання виконувати як силову подачу, так і **планову** або скорочену.

**Тактична озброєність.** Практично всі національні збірні в процесі гри застосовують принцип комплектування 5-1. Більшість тренерів дбає про рівний підбір складу всіх 12 гравців та частішого використання запасних гравців. У тактиці нападу жіночих команд будуть ширше використовуватися швидкісні атаки з країв сітки з підключенням гравців зони захисту.

У чоловічому волейболі відзначається більш широке використання в нападі гравців задньої лінії зон – 1, 5 й 6 зон.

В організації захисних дій у жіночому волейболі тренери повинні зважати на моторний потенціал спортсменок (захист, страхування) з урахуванням взаємодії гравців задньої лінії. В цьому виді діяльності простежується недостатній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

У чоловічому волейболі немає будь-яких головних систем у захисті, але все ж таки команди страхують блокуючих гравцями, які не беруть участі в блокуванні. Підсилення гри в захисті досягається за рахунок гри «Ліберо» та загальної настрою на перемогу кожного з гравців.

**Фізична підготовка.** Головний аспект при підготовці до змагань жіночих команд спрямовується на атлетичну підготовку (комплексний розвиток фізичних якостей). У деяких європейських та азіатських командах головний напрямок фізичної підготовки спрямований на розвиток силових якостей.

У чоловічих командах ще більше уваги приділяють функціональній та швидкісно-силовій підготовці на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня.

Надалі увага до цієї частини підготовки волейболістів знижуватися не буде.

**Психологічна підготовка.** У психологічній підготовці жіночих команд головний аспект зосереджується на розвиток стабільності психологічних якостей та концентрації уваги. Для жіночих і чоловічих команд потрібно виховувати «психологію переможця». Без настрою на перемогу під час ігрового епізоду кожної окремої гри неможливо досягнути значних результатів у турнірах високого рангу.

**Наукове забезпечення.** Усі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності волейболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника. Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

## 2.6 Основні правила гри у волейбол

Волейбол – це спорт, в якому змагаються дві команди на ігровому майданчику, який розділений сіткою. Для специфічних обставин передбачаються різноманітні варіанти гри для того, щоб багатогранність волейболу була доступна кожному.

Ціль гри – спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкнувся майданчика суперника та запобігти такій самій спробі суперника. Команда має три удари для повернення м'яча (додатково торкання на блоці). М'яч вводиться в гру подачею: гравець, що подає, ударом спрямовує м'яч через сітку на сторону суперника. Розігрування триває до приземлення м'яча на ігровий майданчик, виходу м'яча «за» або помилки команди при поверненні м'яча.

У волейболі команда, що виграла розігрування, отримує очко (система «Розігрування - очко»). Коли команда, що приймає, виграє розігрування, вона здобуває очко і право подавати, а її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно повинно бути прямокутним і симетричним.

Ігровий майданчик – це прямокутник розміром 18х9м, оточений з усіх боків вільною зоною шириною мінімум 3 метри.

Вільний ігровий простір – це простір над ігровим полем, який вільний від будь-яких перешкод. Мінімальна висота вільного ігрового простору над ігровим полем складає 7м від ігрової поверхні.

Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань вільна зона повинна бути 5м від бокових ліній та 6,5м від лицьових ліній. Вільний ігровий простір повинен бути заввишки мінімум 12,5м від ігрової поверхні.

Ігрова поверхня повинна бути плоскою, горизонтальною і одноманітною. Вона не повинна становити жодної небезпеки травмуванню гравців. Заборонено грати на нерівних або слизьких поверхнях.

Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань дозволяється тільки дерев'яне або синтетичне покриття. Будь-яке покриття повинно бути заздалегідь затверджене ФІВБ. У залах поверхня ігрових майданчиків повинна бути світлого кольору. Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань білий колір ліній є обов'язковим. Кольори ігрового майданчика і вільної зони повинні відрізнятися один від одного.

Ширина всіх ліній 5см. Лінії повинні бути світлими і відрізнятися за кольором від підлоги і будь-яких інших ліній. Дві бокові і дві лицьові лінії обмежують ігровий майданчик. Бокові і лицьові лінії входять в розміри ігрового майданчика. Вісь центральної лінії розділяє ігровий майданчик на два рівні майданчики розміром 9х9 м кожен; однак вся ширина лінії вважається такою, що належить обом майданчикам в рівній мірі. Ця лінія проведена під сіткою від однієї бокової лінії до іншої бокової лінії.

На кожному майданчику лінія атаки, задній край якої нанесений на відстані 3 м від осі центральної лінії, позначає передню зону.

Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань лінія атаки продовжена додатковими пунктирними лініями від бокових ліній, п'ятьма 15 см короткими лініями, шириною 5см, нанесеними через 20с м, загальною довжиною 1,75м. «Обмежуюча лінія головного тренера» (пунктирна лінія, яка простягається від

лінії атаки до лицьової лінії майданчика, паралельно до бокової лінії, на відстані 1,75 м від неї) складається з 15 см коротких ліній, нанесених через 20 см, для позначення меж дії головного тренера.

Мінімальна температура не повинна бути нижче 10°C. Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань максимальна температура не повинна бути вище 25°C і мінімальна – нижче 16°C.

Сітка встановлюється вертикально над віссю центральної лінії. Верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок.

Висота сітки вимірюється в середині ігрового майданчика. Висота сітки (над двома боковими лініями) повинна бути однаковою і не повинна перевищувати офіційну висоту більш ніж на 2 см.

Сітка шириною 1 м і довжиною від 9,50 до 10 м (з 25-50 см за боковими стрічками на кожній стороні) та складається з чорних комірок у формі квадрата із стороною 10 см.

Для ФІВБ, Світових і Офіційних Змагань в зв'язку з особливим регламентом змагань, розмір комірок сітки може бути змінений, для сприяння рекламі згідно маркетингових угод.

Верхній край сітки формує горизонтальна стрічка шириною 7 см (складена вдвічі біла парусина прошита по всій довжині). Кожен кінець стрічки має отвір, через який пропущений шнур, що кріпить стрічку до стійок для натягування її верхнього краю.

Всередині стрічки знаходиться гнучкий трос для кріплення сітки до стійок і натягування її верхнього краю.

Внизу сітки є інша горизонтальна стрічка шириною 5 см, аналогічна верхній стрічці, через яку пропущений шнур. Цей шнур призначений для кріплення сітки до стійок і натягування її нижнього краю.

### **Рекомендована література**

1. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч.

закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

### **Питання для самоконтролю**

1. У якому році керівник фізичного виховання Вільям Морган винайшов гру у волейбол?

2. Хто дав назву новій грі?

3. У якому році вийшли перші правила гри у волейбол?

4. У якому році волейбол «потрапив» до Європи?

5. У якому році була створена технічна комісія з волейболу?

6. У якому році волейбол був включений до програми Олімпійських ігор?

7. Коли була створена Міжнародна федерація волейболу?

8. У якому році були проведенні численні зміни у правилах гри: дозволено грати всіма частинами тіла, всі партії граються за системою тайм-брейк: чотири партії до 25 очок, п'яту вирішальну партію грають до 15 очок.

9. Де знаходиться штаб-квартира Міжнародної федерації волейболу.

10. Хто є керівним органом Міжнародної федерації волейболу.

11. Яка кількість конфедерації існує у світі з волейболу.

12. Яка кількість волейбольних команд була у Харкові у 1926 році.

13. Хто із український волейболістів (волейболісток) був призером Олімпійських ігор.

14. Охарактеризуйте техніко-тактичне оснащення сучасного волейболіста (різних ігрових амплуа)

14. Охарактеризуйте сучасний стан Українського волейболу.

15. Дайте загальну характеристику правил гри у волейбол.

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті.**

#### **Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху**

**Кількість годин – 4**

#### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки стійок, переміщень волейболіста у нападі та захисті, техніки передачі м'яча двома руками зверху студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технічними елементами студенти повинні вміти виконувати стійки та переміщення у нападі та захисті, вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху на місці над собою, у стіну, в парах та трійках.

#### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у волейболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху у волейболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень й техніки передачі м'яча двома руками зверху у волейболі.

#### **Методичні рекомендації для проведення практичного заняття**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидко-силових якостей.



## 3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Вивчення техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба. Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні. Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори.</p> <p>Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи й виконується м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком чи стрибком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. За свистком прийняття стійки.	20 раз	Студенти розміщують у шерензі.
4. Біг в колоні, за свистком прийняття стійки (1– висока, 2 – середня, 3 – низька).	2 хв.	Відстань між студентами 2 метри.
5. Переміщення приставним кроком поперек майданчика з торканням лицьових ліній.	4x9 м.	Під час переміщення ноги напівзігнуті.
6. Човниковий біг 6x6 м. приставним кроком.	6x6 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах перед лицьовими лініями.
7. Прискорення до 9 метрів з різних вихідних положень: - лицем до напрямку бігу: з високого старту, з низького старту, з	4x9 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Після виконання прискорення перейти на дріботливий біг.

положення сидячи, з положення лежачи.	3	
8. Дріботливий біг в колоні по одному за сигналом зупинка кроком.	20 раз	Постановка ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
9. Ходьба випадками.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.
10. Прискорення за м'ячем, якого підкинув партнер.	4 рази	Студенти розміщують у шерензі по парам на відстані трьох метрів один від одного. Перша шеренга стоїть лицем до напрямку бігу, м'ячі знаходяться у шеренги, що позаду, гравці задньої шеренги підкидають м'яч вперед-вверх на висоту до 5-6 м, гравці передньої шеренги повинні прискоритись та зловити цей м'яч.
11. Дріботливий біг у колоні по одному, за сигналом біг спиною вперед.	40 м.	Під час бігу спиною вперед дивитися через ліве (праве) плече.
12. Прискорення за м'ячем, якого покотив партнер.	4 рази	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані трьох метрів один від одного. М'ячі знаходяться у студентів другої шеренги, вони котять м'ячі по підлозі, в свою чергу студенти першої шеренги повинні прискоритись та наздогнати цей м'яч. Вихідне положення студентів першої шеренги може змінюватись.
13. Дріботливий біг у колоні по одному за сигналом зупинка стрибком.	20 раз	Студенти розміщуються в колоні по одному на відстані 2-х метрів один від одного.
<i>Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху – 45 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально. Руки виносяться вверху, кисті у формі овалу й оптимально напружені. Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізинці утримують м'яч у боковому напрямі.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботі ніг.
3. Імітація техніки передачі м'яча двома руками зверху.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Звернути увагу на роботу ніг.

4. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей.	4x20 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 4-х метрів один від одного. Пальці кистей рук широко розставленні, при ловінні м'яча руки прямі, роблять амортизаційний рух до грудей.
5. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей по максимально можливій траєкторії.	3x15 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 9 – 10 метрів один від одного. Під час кидка виконувати підсідання.
6. Передача набивного м'яча двома руками зверху лицем (правим, лівим боком) до сітки.	3x20 раз	Передачу виконувати на висоту до 50 см. Відстань до сітки 0,5 метрів. Пальці кистей рук широко розставленні утворюючи ромб, передача повинна бути еластичною, великі пальці працюють знизу до верху. При кожній передачі згинаються ноги у колінних суглобах.
7. Передача набивного м'яча у парах.	2x20 раз	Відстань між студентами 1 метр, виконати одну дві передачі над собою та передачу партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів. Студенти розміщують на майданчику довільно. Виконують передачу на висоту до одного двох метрів.
8. Передача м'яча двома руками зверху над собою.	3x20 раз	Студенти розміщують на майданчику довільно. Виконують передачу на висоту до одного – двох метрів.
9. Передача м'яча двома руками зверху над собою з переміщенням вперед.	30 раз	Студенти розміщуються у шерензі, виконавши 2–3 передачі над собою спрямовують м'яч дещо вперед на відстань до одного – двох метрів, переміщуються до м'яча і т.д. Переміститись потрібно під м'яч так, щоб він падав на рівні лоба.
10. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	3x20 раз	Відстань між студентами 4 метри. Виконати одну передачу над собою на висоту до одного метра та передачу партнеру.
11. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	4x15 раз	Студенти розміщуються так само, як і в попередній вправі. Передачу виконувати на висоту до 3-х метрів.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт.

фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

## **Тема 2. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Аналіз техніки нижньої прямої подачі**

**Кількість годин – 3**

### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу студенти повинні знати у яких ігрових обставинах використовується технічний прийом, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухової дії, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій, особливості прийому м'яча з подачі та нападаючого удару;

- у процесі вивчення техніки нижньої прямої подачі студенти повинні знати вихідне положення при виконанні техніки нижньої прямої подачі, аналізувати підготовчу, основну та заключну фази рухової дії; характерні помилки при виконанні нижньої прямої подачі та способи їх усунення; імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки нижньої прямої подачі.

- у процесі оволодіння технікою прийому-передачі м'яча двома руками знизу студенти повинні вміти виконувати рухові дії із накидання партнера, із накадання партнера з різних вихідних положень, виконувати прийом-передачу м'яча двома руками зниз над собою, в парах через сітку;

- у процесі оволодіння технікою нижньої прямої подачі студенти повинні вміти виконувати технічний прийом з відстані 3-х, 6-ти та 9-ти метрів від сітки.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки прийому-передачі м'яча двом руками знизу у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки нижньої прямої подачі у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу та техніки нижньої прямої подачі

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісних якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	1 хв.	Вихідне положення: ноги зігнуті в гомілковостопних, колінних і тазобедрих суглобах, тулуб нахилений уперед, руки в ліктьових та променезап'ястних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного. У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та гомілковостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно зміщуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на вихідному положенні та роботі ніг.
3. Складання кистей рук.	2 хв.	Кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки.
4. Імітація техніки прийому-	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані

передачі м'яча двома знизу.		одного метра один від одного. Звернути увагу на роботу ніг.
5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу в парах.	2x20 раз	Відстань між студентами 4 метри, один з них підкидає м'яч інший виконує прийом-передачу.
6. Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою.	3x20 раз	М'яч підбивати на висоту до 2-х метрів, руки знаходяться на рівні плечей.
7. Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою, який відскочив від майданчика.	2x15 раз	Студент підбиває м'яч знизу двома руками, спрямовуючи його вперед-вверх, а сам переміщується, щоб зайняти вихідне положення поблизу м'яча, що опускається. Після відскоку м'яча від майданчика студент підбиває його вверх і т. д. За вказівкою студенти змінюють висоту першої і другої передачі.
8. Прийом-передача м'яча двома руками знизу після переміщення.	30 раз	На відміну від попередньої вправи студент після першої передачі не дає м'ячу впасти на поверхню майданчика, а одразу підбиває його вверх.
9. Прийом-передача м'яча двома руками знизу у парах через сітку.	3x20 раз	Відстань між студентами 6 метрів. Почергово підбиваючи м'яч двома руками знизу, вони виконують передачі один одному, змінюючи траєкторію польоту м'яча (висока, середня, низька). Кожний студент повинен намагатися точно адресувати м'яч партнеру.
10. Те саме, що і вправа 9, але кожний студент виконує одну передачу над собою, а іншу спрямовує на партнера.	30 раз	Прийом-передачу виконувати по траєкторії до 4-х метрів.
11. Прийом-передача м'яча двома руками знизу в стіну.	3x20 раз	Студенти розміщуються на відстані двох трьох метрів від стіни та виконують прийом-передачу м'яча у стіну. Звернути увагу на розвернуті передпліччя.
<i>Вивчення техніки нижньої прямої подачі – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При замасі пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20 – 30 см. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основною напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару виконує супроводжувальний рух рукою уперед.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео. виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими

		студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на підкиданні м'яча та вихідному положенні.
3. Імітація техніки нижньої прямої подачі.	2x20 раз	Студенти розміщуються на відстані одного метра один від одного у шерензі на місці подачі.
4. Вивчення техніки підкидання м'яча.	2x25 раз	Студенти розміщуються у шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча, вірно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги.
5. Нижня пряма подача у партнера.	2x20 раз	Студенти розміщуються поперек майданчика на відстані шести метрів. Один з них виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
6. Нижня пряма подача у партнера.	2x25 раз	Студенти розміщуються один навпроти одного на лініях нападу на відстані шести метрів. Один з гравців виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
7. Те саме, що і вправа 6, але студент, що приймає м'яч спрямовує його через сітку одразу на партнера.	2x25 раз	Звернути увагу студентів на ударний рух кистю.
8. Нижня пряма подача в партнера. Те саме, що і вправа 6, але відстань між гравцями збільшується до десяти метрів.	2x15 раз	Подачу виконувати лише після прийняття вірного вихідного положення.
9. Нижня пряма подача в партнера з місця подачі.	2x20 раз	Одна група студентів розміщується в шерензі на місці подачі, інша на другій половині майданчика. Намагатися виконувати подачу чітко на свого партнера.
<i>Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху – 15 хв.</i>		
1. Передача набивного м'яча двома руками зверху над собою з переміщенням вперед.	35 раз	Переміщення виконувати спиною вперед, приставним кроком правим, лівим боком.
2. Передача набивного м'яча двома руками зверху біля стіни.	2x20 раз	Студенти розміщуються біля стіни на відстані одного метра, слідкувати за тим, щоб студенти великі пальці «спрямовували» до низу.
3. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	30 раз	Студенти розміщуються один навпроти одного на лініях нападу. Виконувати передачу змінюючи траєкторію польоту м'яча .
4. Передача м'яча двома руками зверху у зустрічних колонах.	2x20 раз	Студенти розміщуються у четвірках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент переміщується у колону навпроти за часовою стрілкою.
5. Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку.	3x20 раз	Студенти розміщуються на лініях нападу. Передачу виконувати по високій траєкторії.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

### Тема 3. Аналіз техніки верхньої прямої подачі

**Кількість годин – 3.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки верхньої прямої подачі студенти повинні знати у яких ігрових обставинах використовується технічний прийом, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухової дії, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухової дії, особливості подачі м'яча у передню, задню частини майданчика; особливості подачі м'яча у між гравцями;

- у процесі оволодіння технікою верхньої прямої подачі студенти повинні вміти виконувати вірне вихідне положення для подачі, здійснювати підкидання м'яча на висоту не більше 30 см, вміти виконувати верхню пряму подачу через сітку з відстані 3-х, 6-ти та 9-ти на партнера.



### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки верхньої прямої подачі у групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки верхньої прямої подачі.
3. Вправи, які спрямовані на вдосконалення техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті, вправи, які спрямовані на вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу, нижньої прямої подачі.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 65 хв.		
<i>Вивчення техніки верхньої прямої подачі – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Вихідне положення – ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, підкидає м'яч на висоту 30 – 40 см. та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео. виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими

		студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на вихідному положенні, підкиданні м'яча та ударному русі.
3. Імітація техніки верхньої прямої подачі.	20 раз	Студенти розміщуються на відстані одного метра один від одного в шерензі на місці подачі.
4. Удар долонею в стіну.	10 раз	Студенти розміщують біля стіни на відстані 0,5 метра. Приймавши вихідне положення (ліва нога попереду, права позаду на відстані 0,3-0,4 метра, права рука піднята вгору – напружена) студент відводить руку назад та виконує різкий удар в стіну, одразу ж забравши руку.
5. Вивчення техніки підкидання м'яча.	25 раз	Студенти розміщуються в шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча, вірно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги. М'яч підкидати на висоту 30 – 40 см.
6. Верхня пряма подача у стіну.	2x15 раз	Студенти розміщуються у шерензі навпроти стіни, відстань до стіни 4 – 5 метрів. Виконують подачу м'яча у стіну на висоту до 3-х метрів. М'яч, що відскочив приймають двома руками зверху, або двома руками знизу над собою.
7. Те саме, що і вправа 5, але відстань до стіни збільшують до 7 – 8 метрів.	2x20 раз	Звернути увагу студентів на різкий ударний рух долонею руки.
8. Верхня пряма подача на партнера.	2x15 раз	Відстань між студентами 6 метрів. Один з них виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
9. Верхня пряма подача через сітку.	2x25 раз	Студенти розміщуються один навпроти одного на лініях нападу. Один з них виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
10. Те саме, що і вправа 8, але м'яч доводить студенту, який розміщується під сіткою й виконує функції розігравального.	20 раз	Студент, який виконує функції розігравального виконує передачу над собою до одного метра, ловить м'яч в руки та віддає партнеру на іншу половину майданчика.
11. Те саме, що і вправа 8, але відстань між студентами збільшується до 10 – 12 метрів.	2x20 раз	Верхню пряму подачу виконувати у високій стійці, під час підкидання м'яча не підсідати.
12. Те саме, що і вправа 10, але подачу виконувати з місця подачі.	30 раз	Слідкувати за тим, щоб під час виконання подач студенти не поспішали.
<i>Удосконалення техніки нижньої прямої подачі, передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу – 20 хв.</i>		
1. Нижня пряма подача з місця подачі.	20 раз	Студенти розміщуються перед лицьовою лінією у п'яти колонах з м'ячами в руках. Після виконання подачі по прямій повинні прискоритися за м'ячем та повернутися до своєї колони.
2. Нижня пряма подача по лінії.	30 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах у кутах майданчика. По черзі виконують подачу по лінії. Переміщуються у 1-у, 5-у, зони для

		прийому м'яча з подачі.
3. Те саме, що і вправа 2, але подачу виконувати по діагоналі.	3x10 раз	Прийом подачі виконувати над собою на висоту до одного метра.
4. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	2x30 раз	Після виконання передачі присісти.
5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу в парах.	2x30 раз	Після виконання прийому-передачі виконати поворот на 360 градусів.

4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

### Тема 4. Аналіз техніки прямого нападаючого удару

**Кількість годин – 2.**

#### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки прямого нападаючого удару студенти повинні знати у яких ігрових обставинах використовується технічний прийом, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухової дії, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухової дії, особливості виконання прямого нападаючого удару з 4-ї, 3-ї та 2-ї зон волейбольного майданчика.

- у процесі оволодіння технікою прямого нападаючого удару студенти повинні вміти виконувати розбіг, стрибок, удар по м'ячеві та приземлення. Виконувати нападаючий удар з двох та трьох кроків.

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки прямого нападаючого удару у групах базової підготовки в ДЮСШ.
2. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки прямого нападаючого удару.
3. Вправи, які спрямовані на вдосконалення техніки верхньої прямої подачі.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 65 хв.		
<i>Вивчення техніки прямого нападаючого удару – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Прямий нападаючий удар має чотири фази: розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення. Розбіг у залежності від ситуації може виконуватись з двох або трьох кроків. Права нога попереду, волейболіст виконує короткий крок лівою ногою, широкий біговий правою ногою ставлячи її при цьому з п'ятки на носок, одночасно відводить прямі руки назад, приставляє ліву ногу попереду, й з цього вихідного положення виконує стрибок угору. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. У фазі ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому

		суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху. Потім гравець приземляється на зігнуті ноги.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на широкому кроці правої ноги.
3. Кидки набивного м'яча різними способами.	3x20 раз	Студенти розміщуються на відстані дев'яти метрів один від одного. Виконують кидки правою, лівою руками. При кидку двома руками з-за голови особливу увагу звернути на роботу м'язів живота.
4. Вивчення техніки розбігу.	2x20 раз	Студенти розміщуються на лініях нападу на відстані одного метра один від одного. Виконують широкий крок правою ногою ставлячи її з п'ятки на носок, приставляють ліву ногу на відстані 20–30 см. попереду, після чого виконують стрибок.
5. Те саме, що і вправа 4, але добавляють рух руками.	2x20 раз	Звернути увагу студентів на те, що енергійний рух руками додає в стрибку 20 – 30 %.
6. Кидок набивного м'яча з двох кроків з-за лінії нападу.	2x20 раз	Студенти розміщуються на відстані трьох метрів від лінії нападу. Виконують розбіг та кидок набивного м'яча через сітку. Акцентуючи увагу на фінальному зусиллі кисті.
7. Те саме, що і вправа 6, але нападаючий удар виконувати з передньої лінії.	2x20 раз	Слідкувати за тим, щоб студенти не приземлялися після виконання кидка на стороні суперника.
8. Прямий нападаючий удар з місця в майданчик.	40 раз	Студенти розміщуються на відстані дев'яти метрів один від одного, підкинувши волейбольний м'яч двома руками знизу на висоту до одного метра виконують прямий нападаючий удар в майданчик. Звернути увагу студентів на роботу кисті.
9. Прямий нападаючий удар в майданчик з розбігу.	2x15 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані п'яти метрів від стіни. Один з них підкидає м'яч на висоту до 4-х метрів, інший виконуючи розбіг з двох кроків здійснює нападаючий удар в майданчик. М'яч, який відскочив від стіни ловить студент, який підкидав м'яч.
10. Прямий нападаючий удар через сітку з 4-ї зони.	25 раз	Студенти розміщуються у двох колонах по різні боки сітки у 4-й зоні. В 3-й зоні розміщується студент, що підкидатиме м'ячі. Перші гравці в колоні віддають м'яч розігравальному, який підкидає м'яч на висоту до трьох метрів, нападаючий виконує атаку

		через сітку.
11. Те саме, що і вправа 10, але нападаючий удар виконувати з 2-ї зони.	25 раз	Після виконання нападаючого удару студенти переміщуються у кінець колони.
<i>Удосконалення техніки верхньої прямої подачі та прийому м'яча з подачі – 20 хв.</i>		
1. Верхня пряма подача з лінії нападу.	2x20 раз	Студенти розміщуються на лініях нападу. Виконують по черзі подачу м'яча. Приймати м'яча слід над собою на висоту до 2-х метрів. Після чого зловити м'яч в руки і т.д.
2. Верхня пряма подача з відстані дев'яти метрів.	3x25 раз	Студенти розміщуються в трійках. Один на лінії нападу, другий під сіткою (виконує роль розігравального). Третій на іншій половині майданчика на відстані 6-и метрів від сітки, він виконує подачу на партнера, який приймає м'яча та доводить його розігравальному.
3. Верхня пряма подача по лінії.	30 раз	Студенти розміщуються перед лицьовою лінією у п'яти колонах з м'ячами в руках. Після виконання подачі по прямій повинні прискоритися за м'ячем та повернутися до своєї колони.
4. Те саме, що і вправа 3, але подачу виконувати по діагоналі.	3x10 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах у кутах майданчика. По черзі виконують подачу по лінії. Переміщуються у 1-у, 5-у, зони для прийому м'яча з подачі та доводять гравцям, які стоять під сіткою.
5. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Звернути увагу студентів на функції гравців зони нападу та зони захисту. Взаємодія гравців при прийомі подачі.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

## **Тема 5. Аналіз техніки одиночного та групового блокування.**

### **Аналіз техніки переднього та бокового падіння**

**Кількість годин – 2.**

#### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки одиночного та групового блокування студенти повинні знати у яких ігрових обставинах використовуються технічні прийоми, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій, особливості виконання одиночного та групового блокування в 2-й, 3-й та 4-й зонах волейбольного майданчика

- у процесі вивчення техніки переднього та бокового падіння студенти повинні знати у яких ігрових обставинах використовуються технічні прийоми, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій, особливості виконання переднього падіння із підбиванням м'яча двома та однією руками знизу, особливості виконання бокового падіння в сторону із підбиванням м'яча двома руками знизу та із перекатом через плече.

- у процесі оволодіння технікою одиночного та групового блокування студенти повинні вміти виконувати індивідуальний та груповий блок з місця та після переміщення відповідно у 2-гу та 4-ту зони;

- у процесі оволодіння технікою переднього падіння студенти повинні вміти виконувати переднє падіння на груди у спрощених умовах із підкиданням м'яча партнером із відстані 3-х метрів;

- у процесі оволодіння технікою бокового падіння студенти повинні вміти виконувати бокове падіння після прийому несильного нападаючого удару в сторону.

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки одиночного та групового блокування у групах базової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості навчання техніки переднього та бокового падіння у групах початкової підготовки в ДЮСШ.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки одиночного та групового блокування, техніки переднього та бокового падіння.
4. Вправи, які спрямовані на вдосконалення техніки одиночного та групового блокування, техніки переднього та бокового падіння.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Вивчення техніки одиночного блокування – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Під час блокування гравець розміщується безпосередньо біля сітки у високій стійці, руки на рівні плечей, стопи паралельно. Гравець другої зони (крайній блокуючий) обирає місце залежно від передачі на нападаючий удар у зону чотири. Він повинен розміститися так, щоб його права рука була навпроти правої руки суперника. Гравець четвертої зони (крайній блокуючий) розміщується так, щоб його ліва рука була навпроти лівої руки суперника. Гравець третьої зони виконує блокування нападаючих ударів у центрі сітки, а також переміщуючись приставним кроком, бігом або стрибком, здійснює блокування в другій та четвертій зонах.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої»



		демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на тому, що б під час блокування передчасно не кисті рук.
3. Виконання одиночного блокування біля стіни.	2x20 раз	Студенти розташовують на відстані 0,5 метра від стіни, з напівприсіду вистрибують та виконують блокування біля стіни, при цьому торкнувшись стіни, дещо відштовхуються від неї кистями.
4. Те саме, що і вправа 3, але з переміщенням.	30 раз	Зробивши два три приставних кроки праворуч виконати блокування, але при переміщенні вихідного положення не змінювати, переміщення виконувати у високій стійці, руки зігнуті у ліктьових суглобах знаходяться на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.
5. Виконання одиночного блокування біля сітки.	2x30 раз	Студенти розміщуються парами по різні боки сітки на відстані 50 см. від неї. З вихідного положення виконують блокування з місця, намагаючись торкнутися кистями рук один одного.
6. Те саме, що і вправа 5, але з переміщенням.	2x20 раз	Вправу виконувати синхронно зі своїм партнером.
7. Одиночне блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер.	2x30 раз	Студенти розміщуються у шерензі під кутом один навпроти одного, одна з шеренг розміщується на підвищенні (стілець, тумба), набивні м'ячі у гравців навпроти. Набивний м'яч підкинути так, щоб він «завис» над верхнім краєм сітки, блокуючі переносячи руки на той бік сітки, виконують блокування цих м'ячів. Звернути увагу на роботу кистей рук.
8. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер.	2x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі, одна з шеренг біля сітки на відстані 0,5 метрів, а інша на лінії нападу. Студенти шеренги, яка розміщується на лінії нападу виконують розбіг, як при нападаючому ударі, кидок м'яча в руки партнера (блокуючого). Блокуючі готуючись до стрибка, слідкують за «своїм» нападаючим та вистрибують на блок на мить пізніше. Нападаючі виконавши кидок відхиляють голову у сторону. На початковому етапі навчання, кидок виконувати в долоні, поступово силу кидка збільшують. Блокуючі повинні страхувати обличчя в останній момент зводячи передпліччя рук.
10. Блокування поточних нападаючих ударів стоячи на підвищенні.	10 раз	Три студенти розміщуються у 2-й, 3-й та 4-й зонах на підвищенні (стілець, тумба) на відстані 50-и см. від середньої лінії. На іншій половині майданчика відповідно у трьох колонах інші студенти, а також по одному гравцю навпроти кожної колони. Студенти виконують прямий нападаючий удар по м'ячу, якого підкинув

		«розігравальний». Блокуючі намагаються його заблокувати. Після виконання 10-и блокувань студенти міняються місцями.
<i>Вивчення техніки групового блокування – 25 хв. Удосконалення техніки прямого нападаючого удару.</i>		
1. Розповідь.	3 хв.	Групове блокування доволі складний технічний елемент сучасного волейболу. Це зумовлено у першу чергу зміною тактичного малюнку гри (підключенням до атаки гравців лінії захисту, використанням, прискорених передач). При виконанні нападаючих ударів з країв сітки (2-ї та 4-ї зон) крайні блокуючі обирають місце, а центральний блокуючий переміщується приставним кроком, бігом або схресним кроком пристроюється до них. Вистрибувати на блок необхідно дещо пізніше нападника.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на узгодженості дій блокуючих.
3. Імітація групового блокування біля стіни.	2x20 раз	Студенти розміщуються парами на відстані 50-ти см від стіни. Зробивши два три приставних кроки праворуч виконати блокування, але при переміщенні не змінюючи вихідного положення (переміщення виконувати у високій стійці, руки зігнуті у ліктьових суглобах знаходяться на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені).
4. Імітація групового блокування біля сітки.	2x20 раз	Студенти розміщуються парами на відстані 50-ти см. Від сітки. Зробивши два три приставних кроки праворуч виконують блокування.
5. Те саме, що і вправи 4.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах один навпроти одного через сітку, блокування виконують синхронно.
6. Імітація групового блокування біля сітки у 4-й зоні.	2x10раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах навпроти 4-ї та 3-ї зон. Вправу розпочинають студенти зони 3 виконуючи імітацію блокування у третій зоні. Потім синхронно рухаючись приставним кроком у 4-у зону виконують з партнерами групове блокування. І обидва повертаються у кінець своїх колон. Вправу розпочинають наступні студенти.
7. Те саме, що і вправа 6, але імітацію групового блокування виконувати в 2-й зоні.	2x10 раз	Після виконання імітації групового блокування студенти змінюють колони. Слідкувати за тим, щоб студенти вправу виконували не поспішаючи, синхронно з своїми партнерами навпроти.

8. Імітація групового блокування біля сітки у 4-й та 2-й зонах.	2x20 раз	Студенти розміщуються у шести колонах навпроти 4-ї, 3-ї та 2-ї зон. Вправу розпочинають студенти зони 3, виконуючи імітацію блокування у третій зоні. Потім синхронно рухаючись приставним кроком у 4-у зону виконують з партнерами групове блокування. Переміщуються назад у 3-ю зону виконують імітацію одиночного блокування, рухаються приставним кроком у напрямку 2-ї зони й так само виконують групове блокування.
9. Групове блокування нападаючих ударів студентами, які стоять на підвищенні у 4-й зоні.	4x20 раз	Одна з груп студентів розміщується в 4-й зоні, розігравальний під сіткою у 3-й зоні. На іншій стороні майданчика на підвищенні (стілці, тумби) в 2-й зоні розміщуються блокуючі 2-ї та 3-ї зон. Вправу розпочинають по черзі студенти 4-ї зони, виконавши передачу на розігравального, розбіг та нападаючий удар. На початковому етапі навчання за вказівкою викладача нападаючі удари виконувати в блок, щоб блокуючі «відчули» момент згинання кистей рук у променезап'ясних суглобах та спрямовували м'яч у майданчик.
10. Те саме, що і вправа 9 тільки нападаючі удари виконувати з 2-ї зони.	2x20 раз	Слідкувати за тим, щоб студенти під час нападаючого удару виконували приземлення на своїй половині майданчика. Блокуючі передчасно не опускали кисті рук.
11. Групове бокування нападаючих ударів у 4-й зоні після переміщення.	2x15 раз	Студенти розміщуються наступним чином: розігравальний гравець 3-ї зони під сіткою, група нападаючих в колоні у 4-й зоні, гравець з м'ячами у 6-й зоні та два блокуючих (один в 4-й, а інший у 3-й зонах). Гравець 3-ї зони (центральный блокуючий) переміщується приставним кроком у 4-у зону і разом із крайнім блокуючим блокує нападаючі удари із 4-ї зони.
12. Те саме, що і вправа 11, але нападаючі удари виконувати з 2-ї зони.	3x15 раз	Звернути увагу студентів на те, що гравець 3-ї зони (центральный блокуючий) повинен реагувати на передачу розігравального вчасно, бо запізнення призведе до атаки проти одного блокуючого.
13. Групове блокування нападаючих ударів у 4-й та 2-й зонах.	3x20 раз	Дві групи студентів розміщуються у 2-й та 4-й зонах відповідно, у 3-й зоні розігравальний, у 6-й зоні гравець з м'ячами. На іншій половині майданчика розміщуються блокуючі відповідно у 2-й, 3-й, та 4-й зонах. Нападаючі виконують атаку виконуючи розбіг з ауту під кутом 45 градусів до сітки. Гравець 3-ї зони (центральный блокуючий) повинен визначити кому виконає передачу розігравальний, перемістися приставним кроком та виконати групове блокування. Студент, який не приймає участі у блокуванні повинен відтягнутися до лицьової лінії та готуватися до захисту зони. Після виконання нападаючого удару студенти

		змінюють колони.
<i>Вивчення техніки переднього падіння – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	3 хв.	Гравець з останнім кроком правої ноги посилає тулуб униз-уперед під кутом 25-30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Ковзання на грудях.	20 раз	Студенти розміщуються на лінії нападу у вихідному положенні лежачи на грудях. Руки знаходяться біля грудей, різким поштовхом кистей рук відштовхнутися одночасно при цьому підняти стегна, прогнутись у спині та проїхати на грудях. Після двох-трьох спроб повернутись у вихідне положення.
4. Те саме, що і вправа 3, але ковзання виконувати із вихідного положення присіду, права нога попереду.	2х15 раз	Слідкувати за тим, щоб студенти під час приземлення піднімали підборіддя.
5. Те саме, що і вправа 3, але ковзання виконувати після широкого випаду на праву ногу.	2х20 раз	Під час виконання падіння центр ваги тіла змістити якомога нижче до землі, щоб падіння було не болісним.
6. Підкидання набивного м'яча з послідуочим падіння на груди.	2х25 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах одна біля сітки, інша на відстані 2-х метрів від лінії нападу, м'ячі лежать на лінії нападу. Виконавши широкий випад на праву ногу та поставивши її біля м'яча, студенти підкидають м'яч двома руками знизу згинаючи їх у ліктьових суглобах, своїм партнерам, що стоять під сіткою та виконують переднє падіння, після чого повертаються у вихідне положення.
7. Прийом-передача м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди.	2х20 раз	Студенти розміщуються на лицьовій лінії, у кожного з них м'яч. Підкинувши м'яч на відстань до 2-х метрів, студент переміщуючи центр ваги тіла до низу та «крадучись» за м'ячем виконує підбивання та падіння. Підбивати м'яч потрібно тоді, коли він знаходиться на висоті до 30-и см.

8. Прийом-передача м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди.	3х10 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах одна біля сітки, інша на відстані 4-х м від лінії нападу, студенти шеренги, що знаходяться біля сітки підкидають м'яч на висоту до 0,5 метра на лінію нападу, студенти, що знаходяться на відстані 2-х метрів від лінії нападу повинні дістати цей м'яч у падінні.
--	----------	--

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

## РОЗДІЛ 2

### АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ

#### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

#### Тема1. Історія і розвиток баскетболу у світі та в Україні

**Кількість годин – 2**

#### План

- 1.1 Історія розвитку гри у баскетбол.
- 1.2 Етапи розвитку гри у баскетбол.
- 1.3 Історія розвитку баскетболу в Україні.
- 1.4 Федерація баскетболу України.
- 1.5 Основні правила гри у баскетбол.

**Анотація.** Лекція присвячена історичним витокам сучасного баскетболу, як виду спорту. У ній розглядаються основні етапи становлення гри. Висвітлюється питання заснування Міжнародної федерації баскетболу. Розкрито питання появи баскетболу на теренах України. Перераховані українські баскетболісти (баскетболістки), які відстоювали честь України у національній збірній СРСР. Охарактеризовано чинники, які сприяли створенню Федерації баскетболу України. Представлені основні правила гри у баскетбол.

#### Перелік проблемних питань

1. Коли й де зустрічаються перші відомості про гру, схожу на баскетбол?
2. Ким працював Деймс Нейсміт?
3. Охарактеризуйте перші правила гри у баскетбол, які були запропоновані його винахідником.
4. Якими особливостями характеризується перший етап розвитку баскетболу, як виду спорту?

5. Дайте характеристику другому етапу розвитку баскетболу.
6. Охарактеризуйте третій етап становлення баскетболу.
7. У якій частині України на початку ХХ століття баскетбол був найбільш популярним?
8. Охарактеризуйте діяльність Федерації баскетболу України.
9. Які найбільші проблеми виникають у сучасному українському баскетболі?
10. Дайте загальну характеристику основним правилам гри у баскетбол.

## **Виклад навчального матеріалу**

### **1.1 Історія розвитку гри у баскетбол**

Перші відомості про гру, схожу на баскетбол, знайдено у стародавніх цивілізаціях Центральної і Південної Америки: ігрові майданчики, обнесені кам'яними стінами вчені відносять до VII ст. до н.е. Прикрашені скульптурами богів та іншими символами, ці майданчики свідчили: невід'ємною частиною релігійних свят тієї пори була гра з м'ячем зі смоли. Називалась вона «Пок Та Пок».

Але честь «винайдення» баскетболу належить вихідцю з Канади доктору Джеймсу Нейсміту. На відміну від інших видів спорту, баскетбол народився не в результаті якоїсь уже знайомої гри. Нейсміт винайшов абсолютно нову гру.

Як викладач Міжнародної тренувальної школи у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США) Нейсміт одержав завдання поживити заняття з фізичного виховання за німецькою, шведською та французькою методиками, що проводились у зимовий період у спортивному залі.

Відмінний регбіст і гімнаст, Нейсміт уявляв собі таку гру як змагання в майстерності кожного гравця, який має рівні можливості. Вимога про вилучення фізичного контакту гравців, у свою чергу, означала заборона бігу з м'ячем. Умови спортивного залу вимагали грати тільки руками. Нейсміт вибрав футбольний м'яч, оскільки його можна було легко ловити руками важко сховати і він мав постійну висоту відскоку. Щоб майстерність переважала над

силою, Нейсміт вирішив вилучити з гри «лінію воріт». Ціль, що придумав він, вимагала від гравця лише точності, тому вона була розташована не на рівні підлоги і не вертикально, а була підвішена горизонтально, за межами досягнення для гравців. Він прибив до балкону два кошики для персиків випадково на висоті 3м 05 см.

Нейсміт сформулював перші правила нової гри у грудні 1891 року і 21 грудня провів у гімнастичному залі Спрінгфілдського коледжу перший матч з баскетболу серед студентів.

Враховуючи, що у гімнастичній групі було 18 студентів. Нейсміт розподілив їх на дві команди по 9 чоловік. Пізніше число гравців скоротилось до семи, а згодом до п'яти, оскільки велика кількість учасників створювала метушні на майданчику.

У 1892 році він опублікував «Книгу правил гри у баскетбол», яка вміщувала тринадцять пунктів, більшість з них у тій чи іншій формі діють і до нині. Перший публічний матч було проведено 11 березня 1892 року між студентами та викладачами Спрінгфілду. Учні виграли з рахунком 5:1.

Подальший розвиток гри сприяв вдосконаленню правил гри, устаткуванню і спортивного одягу спортсменів. Так, у 1893 році вперше з'явилися металеві кільця з сіткою

У 1895 році введено штрафні кидки з відстані 5, 25 м від кошика, у 1896 році узаконено ведення м'яча.

Уже 1895 року в США проведено офіційні змагання з баскетболу. У 1901 році було організовано перші міжнародні ігри студентів США і баскетбол «експонували» на Панамериканській виставці у Буфало.

## **1.2 Етапи розвитку гри баскетбол**

Перший етап розвитку баскетболу – це етап його становлення як нової гри. Він охоплює період з 1891 по 1918 рік. Створений для пожвавлення уроків гімнастики, баскетбол поступово перетворився на спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями.



Одночасно з розвитком гри формувалася техніка і тактика баскетболу. З'явилися раціональні технічні прийоми – ловіння, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик, однак була відсутня динаміка – усі прийоми виконувались з місця двома руками.

Тактиці гри визначались функції гравців за аналогією з футболом: здійснювався їх розподіл на нападаючих, захисників, центральних і воротаря, грати яким можна було лише тільки у «своїх» зонах майданчика.

Зі США баскетбол проник спочатку у країни Сходу – Японію, Китай, Філіппіни, а у подальшому – у країни Європи та Південної Америки.

На другому етапі розвитку баскетболу (1919-1931рр.) почали створюватися національні федерації баскетболу. Збільшилася кількість баскетболістів і змагань. Баскетбол почав швидко розповсюджуватись у країнах Європи: Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції, СРСР та ін.

Стали проводитись і міжнародні зустрічі. У 1919 році відбувся перший баскетбольний міжнародний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції.

У 1924 році на Іграх восьмої Олімпіади у Парижі відбувся перший показовий міжнародний турнір за участю спортсменів Франції, Італії, Великобританії та США. Перемогу здобули баскетболісти Великобританії.

Третій етап (1932-1947 рр) знаменний створенням Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА), різким підвищенням спортивної майстерності баскетболістів, розвитком світового баскетболу.

ФІБА – керівний орган проведення усіх міжнародних змагань за баскетболу – була заснована 18 червня 1932 р. у Женеві за участю представників 8 країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Румунії, Португалії, Чехословаччини і Швейцарії.

Леона Буффара зі Швейцарії обрано першим президентом ФІБА. Спочатку керівництво ФІБА розташовувалось у Римі, а згодом штаб-квартира перемістилась до Мюнхена.

Першими офіційними змаганнями, проведеними ФІБА був організований нею у травні 1935 році у Женеві перший чемпіонат Європи серед чоловіків, у якому взяло участь 10 команд. Перше місце посіла команда Латвії.

Об'єднаними зусиллями засновника Американської Асоціації тренерів Форесту Аллену і генеральному секретареві ФІБА Вільяму Джонсу вдалося домогтися включення баскетболу до програми Олімпійських ігор 1936 році у Берліні.

Перший Олімпійський турнір з баскетболу став тріумфальним для команд Америки. Вони розташувались у такому порядку: 1 місце – США, 2 місце – Канада, 3 місце – Мексика.

У 1947 році на міжнародну арену вийшли баскетболісти СРСР, до складу якого у 1940 році увійшли Латвія, Литва, Естонія. Баскетбол у цих країнах був на високому рівні. Команди Прибалтики мали величезний досвід міжнародних змагань. У 1947 р. Всесоюзна баскетбольна секція вступила у члени ФІБА. Радянські баскетболісти одержали право брати участь в усіх змаганнях, що організовує ФІБА.

Збірна чоловіча команда СРСР взяла участь у чемпіонаті Європи (Прага, 1947 р.) і виборола звання чемпіона. Чоловіча збірна СРСР тричі здобувала звання чемпіонів світу (1967, 1975, 1982) і двічі була першою на Олімпійських іграх (Мюнхен 1972, Сеул 1988). У 1972 році чоловічу збірну команду СРСР до олімпійської перемоги привів Володимир Кондрашин та Сергій Башкін, а у 1988 році у Сеулі – Олександр Гамельський та Юрій Селіхов.

Жіноча збірна СРСР, дебютувавши у 1950 році у Будапешті, до 1991 року незмінно 21 раз завойовувала звання чемпіонок Європи. Баскетболістки збірної СРСР увійшли в історію як найтитулованіша команда світу. Вони шість разів завойовували звання чемпіонок світу, тричі – олімпійських чемпіонок.

Продовжували вдосконалюватися і правила гри, збільшилися тривалість і жорсткість контролю часу у процесі матчу, тренерам дозволили проводити заміни і брати хвилинні перерви.

У 1960 році на конгресі у Римі було прийнято рішення про введення «правила 30 секунд», суть якого полягає у тому, що команда яка заволоділа м'ячем, повинна обов'язково виконати кидок протягом 30 с, у протилежному випадку м'яч передається супернику, а з травня 2000 року встановили 24 с, у тому числі – право володіти м'ячем у своїй тилочній зоні – 8 с.

### **3. Історія розвитку баскетболу в Україні**

Перші відомості про баскетбол на Україні з'явилися на початку ХХ століття і належать відомим пропагандистам фізичної культури і спорту у Російській Імперії Г. Дипперону, А. Скотаку та П. Брокішу. Можна гадати, що елементи гри використовувались на заняттях з фізичного виховання, але точних відомостей не існує.

У 1916 р. було опубліковано докладне описання гри в баскетбол, авторами якого були А. Скотак і А. Торопов. Воно було розповсюджене у багатьох регіонах Російської імперії однак справжнє визнання баскетбол одержав у 20 ті роки.

Взимку 1922 року в університеті ім. Артема у Харкові організовано першу міську секцію баскетболу. Поступово гра ставала усе більш популярною, цьому сприяла уніфікація правил, що були опубліковані у травні 1923 р. У січні 1924 року було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади, яка мала відбутися у серпні 1924 року у столиці України того часу – Харкові. У фіналі збірна Чернігова перемогла харків'ян (14-12), одесити перемогли команду Києва у матчі за третє місце.

У 30 рр. Харків став головним методичним центром українського спорту. У 1930 р. у місті було відкрито інститут фізичної культури. На базі інституту діяли шестимісячні курси підготовки керівників фізкультури для колективів фізичної культури і шкіл. До програми цих курсів був включений і баскетбол. Багато видатних баскетбольних тренерів і педагогів пройшли свій творчий шлях у Харкові. Серед них – 1934 р. у вищій школі тренерів при інституті фізичної культури навчався В.О. Шаблинський – видатний український тренер,

який впродовж багатьох років працював з командами «СКІФ» (Київ), «Будівельник», зі збірними командами України і СРСР.

У 1934 р. першість України проводиться регулярно, другий чемпіонат України було проведено у квітні 1934 р. найсильнішими виявилися чоловіча і жіноча команда Одеси.

З 1937 р. найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо» залишившись лідером вітчизняного баскетболу до сьогодні. Ця команда була однією з кращих команд в епоху СРСР: у 50 рр. чемпіон СРСР 1949 р, володар Кубка СРСР у 1950 р і 1951 рр., другий призер чемпіонату 1950, чемпіон СРСР 1991Р.

У різні роки за команду «Динамо» (Київ) виступали видатні баскетболістки: Галина Факторова, Марія Козловська, Ніна Пиминова, Зоя Стасюк.

Плідна робота з підготовки резерву сприяла появі в Україні у 50-ті роки гравців нової формації серед чоловіків, що стало початком успіхів українського баскетболу на міжнародній арені. Найвидатнішими з них були: Микола Баглей, Володимир Стремоухов, Вадим Гладун, Генадій Чечуро.

З 1960-х років український баскетбол асоціюється з київським «Будівельником» (з 1944 по 1961 р. команда формувалася на базі студентів Київського інституту фізичної культури під назвою «СКІФ»). Саме ця команда під керівництвом викладача інституту, а згодом заслуженого тренера СРСР Володимира Шаблинського змусила говорити про українську школу баскетболу. Багаторазовий чемпіон України, призер багатьох чемпіонатів СРСР, переможець Всесоюзних змагань (1963, 1967 рр), чемпіон СРСР (1989 р.) та багатьох міжнародних турнірів – був базовою командою формування збірної України впродовж чотирьох десятиліть. У складі «Будівельника» у різні роки виступали: Віталі Ковянов, Микола Баглей, Альберт Вальтін, Леонід Поплавський, Микола Погуляй.

На міжнародній арені серед українських баскетболістів першими успіху досягли жінки. Згодом до них приєдналися і чоловіки. Виступаючи за збірні

команди СРСР на найбільших змаганнях з баскетболу, вони ставали чемпіонками ігор Олімпіад, чемпіонів світу, Європи, Всесвітніх Універсіад. Першими серед українських баскетболісток чемпіонами Європи стали: Юлія Бурдіна, Ніна Пименова, Зоя Стасюк (1950). У подальшому звання чемпіонів Європи завойовували: Зоя Стасюк (1950, 1952 – «Динамо» Київ), Феодора Кочергіна (1962, 1964, 1966) Іннеса Пивоварка (1962) Наталка Климова (1972, 1974, 1976). У 1995 році національна жіноча команда незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи у такому складі: Людмила Назаренко, Ольга Шляхова, Вікторія Навроцька, Олена Вєхова, Марина Ткаченко, Оксана Довгалюк, Олена Оберемко, Руслана Кириченко, Олена Жирко, Олена Вергун, Наталка Сильянова, Віктроія Буренюк. Готував команду тренер Володимир Рижов. Також під керівництвом В.Рижова збірна команда незалежної України вперше взяла участь олімпійському турнірі в Атланті – 1996 р і зайняла почесне 4-те місце.

Серед чоловіків звання чемпіонів Європи завойовували: Альберт Вальтін (1961), Вадим Гладун (1963), Микола Баглей (1965), Микола Сушак (1965), Анатолій Поливода (1967, 1969, 1971), Сергій Коваленко (1969), Олександр Сальников (1978, 1981), Олександр Білостінний (1979, 1981), Володимир Ткаченко (1979, 1981), Олександр Волков (1985).

Першим українським олімпійцем з баскетболу став Альберт Вальтін, який у складі збірної СРСР став срібним призером ігор 17 Олімпіади у Римі 1960 р. Першими олімпійськими чемпіонами серед українських баскетболістів стали київські спортсмени Анатолі Поливода та Сергій Коваленко на Іграх 20 Олімпіади 1972 р у Мюнхені.

Після розпаду Радянського Союзу на 25 Олімпійських Іграх у Барселоні (1992 р.) українські спортсмени Марина Ткаченко («Динамо», Київ) та Олена Жирко («Сталь», Дніпропетровськ, а з 1989 р. – «Динамо» Київ) у складі збірної команди СНД завоювали золоті олімпійські медалі.

Успіхам українського баскетболу сприяли видатні спеціалісти-тренери: Мир Єгоров («Динамо», Київ, збірна УСРС), Володимир Шаблинський

(«СКІФ», «Будівельник», збірна України, СРСР), Наполеон Каракашьян («СКА», Київ, збірна України), Володимир Лелюк (збірна України, «Авангард»), Олександр Леонов («Динамо», збірна України, СРСР), Костянтин Медведєв («Сталь», Дніпропетровськ).

Із здобуттям Україною статусу незалежної країни вітчизняний баскетбол вийшов на міжнародну арену. Але виступи національних і молодіжних збірних команд у міжнародних офіційних змаганнях виявили низку проблем у підготовці українських баскетболістів:

1. Недосконала тактика ведення змагального процесу, недостатня активність, маневреність і динамічність дій.
2. Незадовільна ефективність захисних дій.
3. Недостатній рівень виконавської майстерності гравців.
4. Неефективна система підготовки резервів для поповнення збірних і клубних команд.
5. Невеликий міжнародний досвід змагальної підготовки.

Підсумовуючи історичний шлях українського баскетболу слід відзначити, що протягом багатьох років українські баскетболісти займали значне місце у розвитку світового баскетболу.

Баскетбол в Україні має давні традиції. З початкового етапу свого становлення і в нелегких сучасних умовах він долав і долає багато перепон, але довів своє право на існування.

У теперішній час намітилась тенденція до відновлення престижу українського баскетболу. Незважаючи на відомі організаційні та фінансові труднощі, що стримують вирішення проблеми виходу українських баскетболістів на рубежі світового баскетболу, немає сумніву в тому, що традиції українського баскетболу будуть продовжені і примножені завдяки нинішньому поколінню баскетболістів, тренерів, арбітрів, наукових працівників, при підтримці спортивних організацій країни, Національної федерації баскетболу України, міністерств та відомств, керівництва України.

## 1.4 Федерація баскетболу України

Федерація баскетболу України заснована 28 лютого 1992 року та офіційно прийнята до членів Міжнародної Федерації баскетболу (ФІБА) 10 липня 1992 року.

За період існування ФБУ було проведено дванадцять чемпіонатів України. У нинішньому XIII Чемпіонаті беруть участь 68 команд (20 жіночих та 48 чоловічих), в яких будуть грати 667 чоловіків та 225 жінок. Розширилась географія учасників XIII Чемпіонату. З'явилися нові команди в містах: Миколаєві, Южному (Одеської області) та Кіровограді, а також нові жіночі команди в Івано-Франківську та Кіровограді. Крім того, Львівська федерація баскетболу проводить змагання західної любительської ліги за участю 12 чоловічих та 4-х жіночих команд.

Нині баскетболом в Україні займаються близько 40 тисяч осіб, працюють більш 1000 тренерів. У рамках спортивно-технічної та суддівської комісії створено суддівський комітет, який координує роботу та організує підвищення кваліфікації суддівсько-комісарського корпусу. Зараз чемпіонати України обслуговують 85 арбітрів та 30 технічних комісарів (у тому числі 8 арбітрів та 4 комісари ФІБА).

Президентом Федерації баскетболу України є народний депутат України, член фракції України Волков Олександр Анатолійович.

Діяльність ФБУ спрямована на подальший розвиток баскетболу як одного з найпопулярніших видів спорту, шляхом залучення до занять широких кіл населення, підвищення рівня майстерності баскетболістів. Уся організаційна робота ФБУ забезпечується її керівними та виконавчо-адміністративними органами: Конференцією, Радою, Президією, Секретаріатом, громадськими комісіями, а також федераціями на місцях і баскетбольними клубами. Під час роботи проведено шість чергових та позачергових Конференцій, дванадцять засідань Ради, 73 президії ФБУ.

У практичній роботі багато уваги приділяється організації та проведенню загальноукраїнських змагань різного віку й рівня, а також забезпеченню участі

клубних команд країни в Єврокубках, національних збірних команд – у головних змаганнях міжнародної Федерації баскетболу (ФІБА): Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх, а також збірних команд юнаків та дівчат різних вікових категорій – у першостях Європи.

Федерація баскетболу України активно бере участь у роботі ФІБА, її Генеральної асамблеї, конгресах постійної Конференції Європи. У вересні 2000 року ФБУ вступила до асоціації баскетбольних Федерацій держав СНД разом із федераціями Росії, Білорусі, Казахстану, Узбекистану, Азербайджану, Вірменії, Грузії.

### **1.5 Основні правила гри у баскетбол**

Баскетбол – спортивна гра, у якій грають дві команди по 5 гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди. Кожна команда проводить атаки кошика суперника і захищає свій власний кошик.

Гру виграє команда, що набрала найбільшу кількість очок у кінці ігрового часу. Гра проходить на майданчику 28x15 м і триває 40 хвилин чистого ігрового часу: чотири тайми по 10 хв. При нічийному результаті надається додатковий час – 5 хв. За м'яч, закинутий з близької і середньої відстані, зараховується по два очки, з далекої відстані (не ближче 6,25м) – 3 очки. Кожний штрафний кидок оцінюється в одне очко.

### **Рекомендована література**

1. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
2. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.



### Питання для самоконтролю

1. До якого століття вчені відносять перші відомості про гру схожу на баскетбол?
2. Яку ціль придумав Деймс Нейсміт і чому?
3. Яка початкова кількість гравців була запропонована Дейсом Нейсмітом?
4. У якому році Деймс Нейсміт опублікував книгу «Правил гри у баскетбол»?
5. У якому році була створена технічна комісія з волейболу?
6. У якому році були проведенні перші офіційні змагання і у якій країні?
7. У які країни баскетбол потрапив зі США?
8. У якому році і між якими командами був проведений перший міжнародний турнір з баскетболу.
9. За участі яких команд і на яких Олімпійських іграх був проведений перший міжнародний показовий турнір з баскетболу?
10. Назвіть дату, коли була заснована Міжнародна федерація баскетбол.
11. Які перші офіційні змагання були проведенні Міжнародною федерацією баскетболу?
12. У якому році баскетбол був включений до програми Олімпійських ігор?
13. Хто із український баскетболістів і у якому році був призером Олімпійських ігор.
14. Життєвий шлях Шаблинського В.О.
14. Хто із українських баскетболісток на XXV Олімпійських іграх вибороли золоті медалі?
15. Перерахуйте які чоловічі (жіночі) команди грають у суперлізі України?

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці**

**Кількість годин – 4.**

### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки стійок, переміщень баскетболіста у нападі та захисті, техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці, техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки, які виникають під час виконання рухових дій та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технічними елементами студенти повинні вміти виконувати стійки та переміщення у нападі та захисті, вміти виконувати передачу м'яча двома руками від грудей, передачу м'яча однією рукою від плеча на місці у парах, трійках та зустрічних колонах.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у баскетболі у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Особливості навчання техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень, техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці, техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці у баскетболі.

## Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Стілка баскетболіста – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії. Для ведення гри баскетболіст набуває вихідного положення, розташовуючи ступні ніг паралельно на ширині плечей або виставляючи одну ногу вперед приблизно на половину ступні.</p> <p>Переміщення – це ходьба, біг, біг приставним кроком, прискорення, зупинки, повороти, стрибки.</p> <p>Біг є основним засобом переміщення гравця по майданчику. Його використовують при переміщеннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості й напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями.</p>
2. Показ.	2 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботу ніг під час опанування технікою зупинок подвійним кроком, стрибком.</p>
3. За свистком прийняття стійки.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі.
4. Біг у колоні, за свистком прийняття стійки (1 – висока, 2 – середня, 3 – низька).	2 хв.	Відстань між студентам 2 метри.
5. Переміщення приставним кроком поперек майданчика з торканням лицьових ліній.	40 м.	Під час переміщення ноги напівзігнуті.
6. Човниковий біг 6х6 м. приставним кроком.	4 рази	Студенти розміщуються перед лицьовими лініями.
7. Прискорення до 12 метрів	4х9 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах

з різних вихідних положень: лицем до напрямку бігу: з високого старту, з низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи.		на лицьовій лінії. Після виконання прискорення переходять на дріботливий біг.
8. Дріботливий біг у колоні по одному за сигналом зупинка кроком.	20 раз	Постановка ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
9. Ходьба випадами.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.
10. Прискорення за м'ячем, якого підкинув партнер.	4x4 рази	Студенти розміщують у шерензі в парах на відстані 3 метрів один від одного. Перша шеренга стоїть лицем до напрямку бігу, м'ячі знаходяться у шеренги, що позаду, студенти задньої шеренги підкидають м'яч вперед-вверх на висоту до 5 – 6 метрів, студенти передньої шеренги повинні прискоритись та зловити цей м'яч.
11. Дріботливий біг у колоні по одному, за сигналом біг спиною вперед.	40 м.	Під час бігу спиною вперед дивитися через ліве плече руки зігнуті у ліктьових суглобах.
12. Прискорення за м'ячем, якого покотив партнер.	4x4 рази	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 3 метрів один від одного. М'ячі знаходяться у студентів другої шеренги, вони котять м'ячі по майданчику, у свою чергу студенти першої шеренги повинні прискоритись та наздогнати цей м'яч. Вихідне положення студентів першої шеренги може змінюватись.
13. Дріботливий біг у колоні по одному за сигналом зупинка стрибком.	20 раз	Студенти розміщуються у колоні по одному на відстані 2 метрів один від одного.
<i>Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Ловіння м'яча двома руками є основним способом ловіння м'яча, який летить на середній висоті. Гравець випрямляє дещо розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери, у якій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-угору. У момент дотику м'яча до пальців гравець міцно ловить його, згинаючи руки у ліктях й стримуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба. М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч дещо опускається. Потім руками виконують обертальний рух знизу-угору-вперед. Випрямляючи руки енергійним рухом кистей, передача виконується у потрібному напрямі.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео,

		виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботу кистей рук під час ловіння та передачі м'яча.
3. Імітація техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці.	30 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Звернути увагу на роботу рук та ніг.
4. Передача набивного м'яча двома руками від грудей.	4x20 раз	Студенти розміщуються у парах, на відстані 4-х метрів один від одного. Пальці кистей рук широко розставленні, при ловінні м'яча руки дещо зігнуті у ліктьових суглобах, виконують амортизаційний рух до грудей.
5. Передача та ловіння баскетбольного м'яча двома руками від грудей у парах.	3x20 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 5 – 6 метрів один від одного. Під час передачі необхідно виконати крок лівою ногою вперед, а під час ловіння крок лівою ногою назад.
6. Те саме що і вправа 5, але збільшити відстань.	3x30 раз	Студенти розміщують на відстані 9 – 10 метрів один від одного. М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктьових суглобах й вільно прилягають до тулуба. При кожній передачі робити широкий крок правою ногою вперед. При ловінні руки випрямляються назустріч м'ячу, й кисті розкриваються у вигляді напівсфери.
7. Передача м'яча у стіну.	2x30 раз	Студенти розміщують на майданчику довільно. Виконують передачу у стіну з відстані 3 – 4 метрів.
8. Передача та ловіння м'яча двома руками від грудей в трійках.	3x30 раз	Студенти розміщуються в трійках на відстані 3 – 4 метрів один від одного, виконують імітаційний рух знизу угору – вперед, а потім передачу партнеру.
9. Тем саме, що і вправа 8, але збільшити відстань.	3x30 раз	Студенти виконують передачі двома м'ячами по колу.
<i>Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Під час передачі, м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті й піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб дещо повертається боком уперед. Різноїменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямі. Ця передача виконується на різні відстані в опорному й безопорному положеннях.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео,

		виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на активну роботу плеча, передпліччя та кисті під час виконання передачі.
3. Прийняття вихідного положення.	2 хв.	М'яч знаходиться на правій руці, ліва його дещо підтримує. Замах виконується від правого плеча. Права рука розгинається у ліктьовому та променезап'ясному суглобах, передача виконується у потрібному напрямі.
4. Імітація техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.	30 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Під час виконання технічного елементу звернути увагу на роботу рук та ніг.
5. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах	2х30 раз	Відстань між студентами 4 метри, один з них виконує передачу м'яча однією рукою від плеча інший виконує ловіння м'яча.
6. Передача м'яча однією рукою від плеча в трійках.	3х20 раз	Відстань між студентами 4 метри, передачу виконувати по колу.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча з місця у зустрічних колонах.	4 хв.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на відстані 5 метрів. Виконавши передачу м'яча однією рукою від плеча з місця студент займає місце позаду своєї колони. Слідкувати за тим, щоб студенти не виконували передачу у русі.
8. Те саме, що і вправа 7, але студенти переміщуються у колону навпроти.	3 хв.	Переміщення виконувати за часовою стрілкою. Відстань між колонами 7 метрів.
9. Передача м'яча однією рукою від плеча у трійках.	3х20 раз	Три студенти утворюють рівнобічний трикутник, розміщуючись на відстані 5-и метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 й переміщується на його місце. Студент 2 виконує передачу м'яча студенту 3 і переміщується на місце студента 1. Студент 3 виконує те саме, що й студент 1.
10. Те саме, що і вправа 8, але студенти переміщуються у колону по діагоналі.	3 хв.	Слідкувати за тим, об студенти не виконували передачу в русі.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт.

фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

2. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

## **Тема 2. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.**

### **Аналіз техніки ведення м'яча**

**Кількість годин – 4.**

#### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі та техніки ведення м'яча студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовуються рухові дії, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою передачі м'яча двома руками від грудей в русі студенти повинні виконувати рухову дію без порушення правил (передачу в русі партнеру виконувати у два кроки);

- у процесі оволодіння технікою ведення м'яча студенти повинні виконувати рухову дію без порушення правил (подвійного ведення), володіти веденням м'яча в однаковій мірі як правою так і лівою руками, змінювати швидкість бігу під час ведення та напрям переміщення, ведення м'яча виконувати наосліп, слідкувати за ним лише периферичним зором.

#### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості виконання передачі м'яча двома руками від грудей в русі провідними баскетболістами.

2. Послідовність навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки ведення м'яча у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі та техніки ведення м'яча.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток силових якостей верхнього плечового поясу.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч дещо опускається. Потім руками виконують обертальний рух знизу-угору-вперед. Випрямляючи руки енергійним рухом кистей, передача виконується у потрібному напрямі. Передачу слід виконувати дещо вперед на хід партнеру, намагатися виконати її у два кроки.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, щоб під час виконання передачі не переміщувалися приставним кроком, лицем один до одного.
3. Імітація техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.	30 раз	Студенти розміщуються на відстані 4-х метрів у двох шеренгах й виконують переміщення дріботливим бігом вперед повернувши дещо тулуб один до одного з імітацією передачі.
4. Передача м'яча двома руками від грудей в русі.	4x10 раз	Студенти розміщуються у двох колонах на відстані 4-х метрів один від одного на лінії штрафного кидка. Виконують передачу м'яча двома руками від грудей в русі з переміщенням вперед.



5. Те саме, що і вправа 4, лише збільшити відстань до 8-и метрів.	4x10 раз	Після виконання передачі м'яча двома руками від грудей в русі студенти змінюють свої позиції у колонах.
6. Передача м'яча двома руками від грудей в трійках.	4x15 раз	Студенти розміщуються у трьох колонах на відстані 4-х метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу студенту 2, який у свою чергу виконує передачу студенту 3, і т.д.
7. Передача м'яча двома руками від грудей у парах з переміщенням вперед.	2x30 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 3-х – 4-х метрів обличчям один до одного. Шеренга 1 рухається спиною вперед, а шеренга 2 обличчям вперед, при цьому студенти виконують передачу м'яча один одному.
8. Передача м'яча двома руками від грудей у парах з обертанням на 360 градусів.	4x15 раз	Після передачі м'яча двома руками від грудей в русі студент повинен зробити оберт на 360 градусів.
<i>Аналіз техніки ведення м'яча – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою вниз-уперед, при цьому гравець, який виконує ведення м'яча робить це збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу й мати можливість швидко змінювати напрям руху. Тулуб дещо нахилей вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча не порушуючи при цьому правил.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демое нстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація техніки ведення м'яча на місці.	4x20 раз	Студенти розміщуються на відстані 2-х метрів один від одного у шерензі й виконують імітацію високого ведення м'яча почергово правою та лівою рукою.
4. Імітація техніки ведення м'яча на місці.	4x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як у попередній вправі. Звернути увагу студентів роботі ніг.
5. Імітація техніки ведення м'яча правою та лівою рукою.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. Виконують низьке почергове ведення м'яча, акцентуючи увагу на фінальному зусиллі кисті.
6. Ведення м'яча правою рукою в русі.	40 раз	Студенти розміщуються у двох колонах, рухаючись кроком виконують високе ведення м'яча.
7. Те саме, що і вправа 6, але ведення виконувати лівою рукою.	40 раз	Ведення виконувати із зоровим контролем. Звернути увагу студентів на початкову фазу зустрічі м'яча з кистю.
8. Почергове ведення м'яча правою та лівою рукою.	40 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 10-и метрів один від одного. Студент 1 виконує

		почергове ведення м'яча до студента 2, обводить його й повертається на своє місце. Виконує передачу м'яча двома руками від грудей на свого партнера. Студент 2 виконує те саме.
9. Те саме, що і вправа 8.	20 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі. Студент 1 виконує високе ведення м'яча правою рукою до студента 2, і обводить його за допомогою низького веденням, й повертається на своє місце. Те саме, виконує студент 2. Звернути увагу студентів на швидкість переміщення. Обведення партнера виконувати з правого боку.
10. Те саме, що і вправа 9, але ведення виконувати лівою рукою.	20 раз	Звернути увагу студентів на те, що ведення виконується без зорового контролю.
<i>Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Під час передачі, м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті й піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб дещо повертається боком уперед. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямі. Передачу необхідно виконати на другому біговому кроці.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.	20 раз	Студенти розміщуються на відстані 2-х метрів один від одного у шерензі й виконують імітацію передачі однією рукою від плеча в русі.
4. Передача набивного м'яча однією рукою від плеча в русі.	4x10 раз	Студенти розміщуються обличчям один до одного на відстані 3 – 4 метри. Звернути увагу студентів на активну роботу кисті.
5. Те саме, що і вправа 4, але збільшити відстань між студентами до 6 – 7 метрів.	2x10 раз	Передачу виконувати по траєкторії до висотою до 4 – 5 метрів.
6. Передача м'яча однією рукою від плеча в трійках.	4x15 раз	Три студенти утворюють різнобічний трикутник. Студент 1 виконує передачу студенту 2 й переміщується на його позицію. Студент 2 виконує передачу студенту 3 і т.д.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча в зустрічних колонах.	30 раз	Відстань між колонами 8 – 10 метрів. Передачу виконувати по траєкторії.

8. Передача м'яча однією рукою від плеча з відскоком від майданчика.	4x20 раз	Відстань між студентами 10 метрів. Звернути увагу студентів на те, що передачу виконувати за 1,5 метра в майданчик від партнера.
9. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах з обертом на 360 градусів.	3x15 раз	Оберт виконувати один раз у праву сторону, раз у ліву.

4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

2. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

### Тема 3. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.

#### Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок)

**Кількість годин – 3.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця та техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовуються рухові дії, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою кидка м'яча однією рукою від плеча з місця студенти повинні зайняти вірне вихідне положення для кидка, власне сам кидок виконувати по траєкторії, на початковому етапі виконувати кидки із близької відстані з використанням щита, на етапі вдосконалення здійснювати кидки із відстані 4-х, 5-ти метрів.

- у процесі оволодіння технікою кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) студенти повинні засвоїти рухову дію по частинам, початковий етап навчання передбачає виконання кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) з отримання передачі на праву ногу, засвоївши це студенти повинні оволодіти кидком м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) після ведення.

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості виконання техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) та техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця провідними баскетболістами світу.

2. Послідовність навчання техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) та техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця у групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) та техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Робоча рука, яка виконує кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців й лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною

		поверхнею до кошика. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У момент, коли гравець підіймається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається униз в променезап'ясному суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотнє обертання у момент випуску.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботу ніг під час виконання кидка.
3. Прийняття вихідного положення.	2 хв.	У початковому положенні тіло гравця розслаблене, ноги зігнуті у колінних суглобах, правий лікоть дещо виведено уперед (для кидка правою рукою), права стопа спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40 – 45 градусів до нього. Звернути увагу студентів на те, що перед виконанням кидка м'яч утримується руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.
4. Імітація техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного й виконують імітацію кидка м'яча. Звернути увагу студентів на роботу ніг.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стіну.	4x20 раз.	Студенти розміщуються сидячи на підлозі довільно біля стіни на відстані 2-х метрів. Кидок м'яча виконувати однією рукою у стіну. Вправу виконувати без руки, що підтримує м'яч.
6. Кидок м'яча однією рукою від плеча у парах.	4x20 раз	Студенти розміщуються у парах сидячи один навпроти одного на відстані 2-х метрів. Кидок м'яча виконувати по траєкторії до 3-х метрів.
7. Те саме, що і вправа 6, але кидок виконувати стоячи.	4x25 раз	Студенти розміщуються у парах стоячи один навпроти одного на відстані 3-х метрів. Кидок м'яча виконувати по траєкторії до 3-х метрів. Звернути увагу студентів на утримування м'яча лівою рукою. Пальці кистей рук широко розставлені. Утримують м'яч у боковому положенні.
8. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця у стіну.	2x30 раз	Студенти розміщуються у шерензі біля стіни на відстані 2-х метрів. Кидок м'яча виконувати однією рукою у стіну. Звернути увагу студентів на випуску м'яча з кінчиків пальців під час кидка.
9. Кидок м'яча однією	2x40 раз	Студенти розміщуються у парах. Один з них

рукою від плеча з місця в кошик.		під кошиком, інший на відстані 2-х метрів від нього. Студент 1 виконує кидок м'яча однією рукою від плеча з місця, студент 2 виконує підбирання й передачу на студента 1. Звернути увагу студентів на вихідне положення під час виконання кидка.
10. Те саме, що і вправа 9, але збільшити відстань до 3-х метрів.	2х20 раз	Розміщення студентів, таке саме, як і у попередній вправі. Виконавши кидок, студент 1 зміщується на два метри ліворуч й виконує кидок з цієї позиції. Слідкувати за тим, щоб лише після прийняття вихідного положення студенти виконували кидок.
<i>Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Наближаючись до кошика з правого (лівого) боку баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між м'ячем й захисником, він робить крок лівою ногою, маховий рух коліна правої ноги вперед-угору й одночасно виносить м'яч обома руками якомога вище. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть й пальці спрямовують м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика з боку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводу м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що кидок виконують у найвищій точці стрибка.
3. Імітація техніки подвійного кроку.	40 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного ліва ногою попереду. За сигналом викладача виконують крок правою ногою, крок лівою ногою й випливають вгору.
4. Те саме, що і вправа 3, але з імітацією техніки кидка у кошик.	40 раз	Студенти розміщуються у колоні на відстані 3-х метрів від щита й під кутом 45 градусів. Вправу виконувати по черзі. За сигналом викладача один зі студентів виконує крок правою ногою, крок лівою й вистрибує уверх імітуючи кидок м'яча однією рукою від плеча.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).	35 раз	Студенти розміщуються на відстані 5-и метрів від щита й під кутом 45 градусів. На відстані 2,5 метра від щита розміщується викладач з м'ячем на витягнутій руці. За сигналом викладача

		перший студент у колоні виконує повільний біг рухаючись до м'яча, бере з руки викладача м'яч на крок правої ноги, виконує крок лівою ногою й вистрибує уверх й здійснює кидок м'яча однією рукою від плеча у кошик.
6. Те саме, що і вправа 5.	25 раз	Студенти розміщуються так само, як й у попередній вправі. Лише викладач зміщується дещо у сторону від своєї позиції. Йому необхідно підкинути м'яч угору так, щоб студент, який буде рухатися зловив його в руки на кроці правої ноги.
7. Кидок м'яча від плеча в русі після ведення.	30 раз	Студенти розміщуються у двох колонах на відстані 7-и метрів з правої сторони кошика. Виконують ведення м'яча (два удари в майданчик), подвійний крок з кидком м'яча у кошик.
8. Те саме, що і вправа 7.	30 раз	Студенти розміщуються з лівої сторони від кошика. Слідкувати за тим, щоб студенти після ведення обов'язково ловили м'яч у дві руки, кидок виконували у найвищій точці стрибка.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

2. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

### Тема 4. Аналіз техніки фінтів з м'ячем та без м'яча.

**Кількість годин – 2.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовуються рухові дії, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання

рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою фінтів (відволікаючих дій) без м'яча студенти повинні вміти звільнитися від щільної опіки захисників використовуючи швидкі переміщення, удавані рухи й біг у протилежному напрямі;

- у процесі оволодіння технікою фінтів (відволікаючих дій) із м'ячем студенти повинні вміти використовуючи відповідні жести міміку, погляд здійснювати удаваний рух, а потім справжній.

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості виконання техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча провідними баскетболістами світу.
2. Послідовність навчання техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча у групах початкової підготовки в ДЮСШ.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Фінти без м'яча використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямі.



		Фінти з м'ячем більш різноманітні, їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча. Наприклад, удавана передача м'яча партнеру: нападаючий виконує рух ніби то для передачі ліворуч, але не закінчивши його, швидко виконує передачу м'яча у іншому напрямі. Перший рух супроводжується відповідною мімікою і поглядом.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що після удаваного руху може виконуватися передача, ведення або кидок м'яча у кошик.
3. Фінт без м'яча.	2x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом викладача виконують крок у ліву сторону й різкий ривок у праву сторону. Звернути увагу студентів на положення тулуба (він повинен бути нахиленим вперед).
4. Те саме, що і вправа 3.	2x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі, але крок виконують у праву сторону й різкий ривок у ліву.
5. Те саме, що і вправа 3, але з протидією напівактивного захисника.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах лицем один до одного на відстані одного метра. За сигналом викладача перша шеренка виконує крок у ліву сторону й різкий ривок у праву сторону.
6. Те саме, що і вправа 5, але у ривок виконувати у ліву сторону.	2x25 раз	Звернути увагу студентів на те, що захисники не повинні розстеляти руки в сторони.
7. Фінт без м'яча з поворотом на 360 градусів.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 3-х метрів один від одного. Студент 1 стоїть на місці, студент 2 рухається прямо на свого партнера, в останній момент на відстані одного метра виконує зупинку стрибком чи подвійним кроком різкий поворот у праву сторону на 360 градусів й продовжує біг.
8. Те саме, що і вправа 7.	4x30 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі, лише різкий поворот студент 2 виконує у ліву сторону.
9. Фінт з м'ячем – звільнення від партнера на місці.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах. Володіючи м'ячем, студент опановує звільнення від партнера з місця. Вправа виконується спочатку у повільному темпі в обидві сторони. Звернути увагу на нахилений тулуб уперед, і також на те, щоб м'яч був опущений на поверхню майданчика раніше, ніж студент почне біг.

10. Фінт на передачу м'яча з напівактивним захисником.	2x25 раз	Студенти розміщуються у трійках на відстані 4-х метрів один від одного. Студент 1 виконує крок уліво перед студентом 2, й виконує передачу праворуч студенту 3.
11. Те саме, що і вправа 10, але з активним захисником.	4x10 раз	Студент 1 має виконати фінт (відволікаючу дію) з викрокуванням й виконати передачу м'яча студенту 3 в іншу сторону так, щоб студент 2 не перехопив передачу.
12. Фінт з кидком м'яча у кошик з напівактивним захисником.	4x15 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 5-и метрів один від одного. Студент 1 стоїть з м'ячем й готується виконати кидок м'яча у кошик. Студент 2 вибігає на партнера й намагається виконати блокування м'яча. У цей час студент 1 має виконати фінт з ударом м'яча у майданчик й зробити крок уліво із кидком м'яча у кошик.

4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

2. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

**Тема 5. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком. Аналіз техніки заслонів.**

**Кількість годин – 2.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком та техніки заслонів студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовуються рухові дії, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком студенти повинні вміти виконувати кидок м'яча у стрибку із пасивних та напівактивним захисником, здійснювати кидки із близької та середньої відстані;

- у процесі оволодіння технікою заслонів студенти повинні у ході двохсторонньої гри вміти використовувати внутрішні і зовнішні заслони.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості виконання техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком провідними баскетболістами світу.

2. Особливості виконання техніки заслонів провідними баскетболістами світу.

3. Послідовність навчання техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком у групах базової підготовки в ДЮСШ.

4. Послідовність навчання техніки заслонів у групах базової підготовки в ДЮСШ.

5. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком та техніки заслонів.

### **Методичні рекомендації для проведення практичного заняття**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісних якостей

3. Проведення основної частини заняття:

<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки</i>		

<i>кроком або стрибком – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Коли гравець починає кидок, він утримує м'яч двома руками на рівні пояса або перед грудьми. У момент прицілювання й розгинання ніг на початку виконання стрибка гравець підіймає м'яч обома руками у позицію для кидка дещо уперед і прямо над головою. Наближаючись до найвищої точки стрибка, гравець спрямовує лікоть робочої руки до кошика й розміщує кисть робочої руки так, щоб вона розгиналася уверх-уперед, в той час коли інша рука утримується високо попереду. Досягнувши найвищої точки стрибка, гравець робить м'яке розгинання передпліччям та кистю робочої руки, опускаючи другу руку й надаючи кінчиками пальців м'яке, природне зворотнє обертання м'яча; супровід м'яча закінчується повним випрямленням робочої руки згинанням кисті у променезап'яснуому суглобі, немовби закриваючи нею кошик.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що неочікуване суперником швидке відштовхування від поверхні майданчика у поєднанні зі швидким виконанням кидка ускладнює захиснику можливість протидіяти кидку у стрибку.
3. Імітація техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після переміщення й зупинки стрибком.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Рухаючись уперед за сигналом викладача виконують зупинку стрибком, вистрибують уверх й імітують техніку кидка м'яча однією рукою від плеча.
4. Імітація техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після переміщення й зупинки кроком.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Рухаючись уперед за сигналом викладача виконують зупинку подвійним кроком, вистрибують уверх й імітують техніку кидка м'яча однією рукою від плеча. Звернути увагу студентів, на те, що після виконання зупинки кроком, або стрибком права нога повинна бути попереду, й під кутом 45 градусів до напрямку кидка.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку біля стіни.	4x15 раз	Студенти розміщуються довільно біля стінки на відстані 50 см., ступні паралельно під кутом 45 градусів до напрямку кидка, утримуючи м'яч двома руками на рівні поясу, вистрибнути угору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча у вихідне положення для кидка –

		зафіксувати м'яч у найвищій точці й торкнутися стіни.
6. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку біля стіни.	2x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Після виконання стрибка здійснити кидок м'яча у точку на стіні.
7. Кидок м'яча однією рукою від плеча після зупинки стрибком.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 6-и метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу на студента 2, який рухається дріботливим бігом йому на зустріч. Студент 2 повинен здійснити зупинку стрибком, виконати ловіння м'яча й кидок у стрибку однією рукою від плеча.
8. Те саме, що і вправа 7, але зупинку виконувати подвійним кроком.	4x15 раз	Звернути увагу студентів, що кидок виконувати у найвищій точці стрибка. Рука, яка утримує м'яч знизу дещо вище лоба.
9. Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки стрибком.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 10-и метрів один від одного. За сигналом викладача виконують ведення м'яча до певної точки, зупинку стрибком й кидок м'яча по траєкторії своєму партнеру.
10. Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки кроком.	4x10 раз	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Звернути увагу студентів на узгоджену роботу кінцівок тулуба під час виконання стрибка. Вистибуючи уверх необхідно пам'ятати, що лікоть руки, яка виконує кидок не можна відводити у сторону.
11. Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки стрибком.	2x15 раз	Студенти розміщують у колоні до кошика під кутом 45 градусів з лівого боку на відстані 5-и метрів. Виконавши ведення м'яча на відстань 3-х метрів до кошика, зупиняться стрибком й здійснюють кидок м'яча у кошик у стрибку.
12. Те саме, що і вправа 11, але студенти розміщуються з правого боку.	2x15 раз	Звернути увагу студентів на те, щоб кидок у стрибку вони здійснювали з відскоком від щита.
13. Те саме, що і вправа 11, але зупинку виконувати кроком.	2x15 раз	Слідкувати за тим, що студенти після виконання технічного прийому займали місце позаду своєї колони.
14. Те саме, що і вправа 13, але з правого боку.	2x15 раз	Звернути увагу студентів на те, щоб кидок виконували з обертанням м'яча.
<i>Аналіз техніки заслонів – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Для звільнення нападаючого від опіки захисника застосовують заслони. Заслін ставиться одним гравцем (одиначний) або кількома гравцями (груповий). При цьому гравець, що ставить заслін, може розміщуватися із зовнішнього боку від захисника (зовнішній заслін) або з внутрішнього (внутрішній заслін). Розрізняють заслони у русі й статичні заслони. У першому випадку нападаючі – той хто ставить заслін і той, кому ставлять заслін, знаходяться у русі; у другому випадку – гравець, що ставить заслін – не рухається.

2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Прийняття вихідного положення.	2x20 раз	Студенти розміщуються в одній шерензі на відстані двох метрів один від одного. Виконати поворот у ліву сторону, ноги широко розставлені. Студенти приймають низьку стійку, тулуб дещо нахилений уперед, руки зігнуті у ліктях й трохи виставлені уперед.
4. Виконання заслону в парах.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах обличчям один до одного. Студент 1 наближається до студента 2, розміщується з правого боку від нього. Слідкувати щоб ноги були посередині, немов би створюючи вершину трикутника.
5. Те саме, що і вправа 4.	4x10 раз	Студент 2 розміщується з лівого боку від студента 1, Звернути увагу студентів на роботу рук при постановці заслону.
6. Виконання заслону в трійках.	3x25 раз	Студенти утворюють трикутник на відстані п'яти метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 й наближається до студента 3. Розміщується з правого боку від нього ставлячи заслон для студента 2. Вправу виконувати без ведення м'яча.
7. Те саме, що і вправа 6.	3x20 раз	Студент 2 розміщується з лівого боку від студента 3.
8. Заслон – наведенням.	3x20 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент, який хоче звільнитися від опіки, здійснює прискорення у напрямі партнера, який рухається – назустріч. Наблизившись до нього, студент різко змінює напрям руху, виконує півповорот й обходить партнера. Студент, що його опікує, при цьому нашттовхується на студента, який ставить заслон й випускає свого партнера.
9. Статичний заслон.	3x25 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент що ставить заслон, займає стійке нерухоме положення, широко розставивши ноги, а його партнер проходить поблизу нього. Не маючи можливості слідувати за своїм підопічним, студент відстає.
10. Груповий заслон.	4x15 раз	Студенти розміщуються у четвірках. Студент 1 рухається на студента 2, в цей час студент 3 й 4 ставлять по обидва боки заслон студенту 2, даючи змоги своєму партнеру вільно пройти з лівого чи правого боку.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
2. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

#### Тема 1. Історія та розвиток гандболу у світі та в Україні.

**Кількість годин – 5.**

#### План лекції

- 1.1 Основні правила гри у гандбол.
- 1.2 Історія розвитку гри у гандбол.
- 1.3 Історія розвитку гандболу в Україні.

**Анотація.** У лекції «Історія і розвиток гандболу у світі та в Україні» представлена детальна інформація щодо основних правил гри у гандбол. Описані основні етапи становлення світового гандболу. Міститься інформація про кількість команд і гравців різного рівня у деяких країнах Європейського Союзу та України. У питанні «Історія розвитку гандболу в Україні» наявні відомості щодо основних віх розвитку гандболу у Радянській та незалежній Україні.

#### Перелік проблемних питань

1. Які завдання вирішуються у процесі вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор»?
2. Що розуміють під поняттям – «спортивні ігри»?
3. Загальна характеристика змісту ігрової діяльності.
4. Основні теорії зародження гри у гандбол?
5. Загальна характеристики гри – «хозена терцова»?
6. Загальна характеристика змісту ігрової діяльності у гандболі.
7. Гандбол – олімпійський вид спорту.
8. Розвиток гандболу у Радянській Україні.



9. Характеристика роботи міжнародної федерації гандболу.
10. Розвиток гандболу в Україні.
11. Досягнення національних гандбольних збірних на міжнародній арені.

## **Виклад навчального матеріалу**

### **1.1 Основні правила гри у гандбол**

Гандбол – спортивна гра, у якій грають дві команди по 7 гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у ворота суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у ворота своєї команди. Кожна команда проводить атаку воріт суперника і захищає свої власні ворота.

Гру виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у кінці ігрового часу. Гра проходить на майданчику 40x20 м, і триває 60 хвилин чистого ігрового часу: два тайми по 30 хв. При нічийному результаті надається додатковий час – 5 хв.

М'яч виготовляється зі шкіри або з синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим. Оболонка не повинна бути слизькою і блискучою.

Розміри м'яча, тобто його окружність і вага, для різних вікових категорій команд повинні бути наступними:

- 58-60 см і 425-475 грам (Розмір 3) для чоловічих і юнацьких команд (старше 16 років);
- 54-56 см і 325-375 грам (Розмір 2) для жіночих команд, команд дівчат (старше 14 років) і команд хлопців (від 12 до 16 років);
- 50-52 см і 290-330 грам (Розмір 1) для команд дівчаток (від 8 до 14 років) і хлопчиків (від 8 до 12 років).

### **1.2 Історія розвитку гри у гандбол**

У 1892 році у Чехословаччині шкільний інспектор Йозеф Кленка запропонував гру під назвою «хозена терцова» (кидки в ціль) як варіант чехословацького гандболу.

1898 році викладач жіночої гімназії міста Ордруп (Данія) Хольгер Нільсен увів на своїх уроках нову гру, яка істотно відрізнялася від футболу і в основному призначалася для дівчат. Хольген Нільсен назвав цю гру «хаандболд» («хаанд» – рука і «болд» – м'яч), у ній на невеликому полі змагались команди з семи осіб. Гравці, які передавали м'яч один одному руками, намагалися закинути його у ворота.

У 1917-1919 рр. у гандбол стали грати 11x11, ця гра отримала назву «Великий гандбол». Її почали грати на майданчиках, наближених за своїми розмірами до футбольного поля.

1923 р. були введені правила «трьох кроків» і «трьох секунд», які істотно змінили техніку та тактику гандболу. Значно збільшився темп гри, м'яч частіше став переходити від команди до команди.

У 1928 р. в Амстердамі (Голландія) створено Міжнародну любительську атлетичну федерацію гандболу (ІАГФ), яка спочатку об'єднувала 11 країн. У 1930 р. таких країн було вже 20, а на сьогодні Міжнародна гандбольна федерація (ІГФ) складається більше ніж з 123 членів.

У 1936 р. гандбол (чоловіки) включено до програми XI Олімпійських ігор у Берліні. Першими олімпійськими чемпіонами стала команда Німеччини, срібними призерами – команда Австрії, бронзовими – Швеція.

У 1948 р. в Будапешті проведено чемпіонат світу серед жіночих команд 11x11 (переможець команда – Угорщини). У подальшому чемпіонаті світу проводились раз у чотири роки. Всього було проведено сім чоловічих і три жіночих чемпіонати світу з гандболу 11x11.

У 1960 р. в Голландії відбувся останній чемпіонат світу з гандболу 11x11 серед жіночих команд (чемпіони – Румунія).

У 1966 р. в Австрії було проведено останній чемпіонат світу з гандболу 11x11 серед чоловічих команд (чемпіони – ФРН).

1970 р. рішенням МОК гандбол визнаний як олімпійський вид спорту.

1972 р. гандбол було включено до програми XX Олімпійських ігор (ФРН, Мюнхен) серед чоловічих команд. Чемпіоном стала команда Югославії.

Дебют жіночого гандболу відбувся пізніше чоловічого на XXI Олімпійських іграх у 1976 році в канадському Монреалі, де нагороди розігрували 6 команд, як і у подальшому у Москві (1980 р.) та Лос-Анджелісі (1984 р.).

Чемпіоном XXI Олімпійських ігор 1976 р. стала команд СРСР, основу якої становили гандболістки київського «Спартака»: Наталя Шерстюк, Любов Берегина, Зінаїда Турчина, Тетяна Макарець, Лідія Антонечко, Людмила Бобрусь, Лариса Карлова. Тренером команди був Ігор Євдокимович Турчин.

У Сеулі-88, Барселоні-92 і Атланті-96 вже змагались по 8 збірних. У австралійському Сіднеї в 2000 році та в Афінах у 2004 р. жіночий гандбольний турнір складався з 10 команд.

29 жовтня 2005 року виконком МОК на засіданні в Лозанні (Швеція) дозволив збільшення жіночих команд на Олімпійських іграх-2008 в Пекіні. Таким чином, у китайській столиці в обох турнірах – чоловічому і жіночому взяли участь однакова кількість команд по 12.

Чоловіча збірна СРСР завойовували срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 років і XXII Олімпійських іграх 1984 року команда СРСР не брала участі, а в 1992 році виступала як об'єднана команда СНГ.

Членами Міжнародної федерації гандболу (ІГФ) на сьогодні є 123 країни при загальній кількості 12 мільйонів осіб, які займаються цим видом спорту. Із семи мільйонів офіційно зареєстрованих гандболістів 1,4 мільйона припадає на країни колишнього СРСР. У світі офіційно зареєстровано 428 тисяч команд. Велика кількість із них припадає на Німеччину – 98 тисяч, із 55 тисяч – дитячі і молодіжні, при цьому гандболом у країні займаються 1,1 мільйона осіб. В Угорщині нараховується більше 40 тисяч гравців, із 25 тисяч діти і молодь; усі вони об'єднані в 3200 гандбольних команд. У Франції – 20 тисяч команд, в Данії – 12 тисяч, у Швеції – 10 тисяч, в Норвегії – 8 тисяч, в Італії – 6 тисяч, в Японії – у тисячі команд.

### 1.3 Історія розвитку гри у гандбол в Україні

Виникнення гандболу в Україні належить до початку ХХ століття. Уперше цей вид спорту в країні з'явився у Харкові у 1909 році. Родоначальником українського гандболу була чеська гра «хозена терцова», яка культивувалась у товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. Визначальна роль у розвитку гандболу в дореволюційній Росії належить доктору Е.Ф. Мали, який до 1914 р. завершив роботу щодо створення високо-рухливої та ефективною гри з м'ячем і розробив перші у нашій країні офіційні правила українського гандболу. Відповідно до правил, гра велась командою з семи гравців на майданчику 45х25 м, яка поділена на три зони: захисту, центральну та напад. Площа воротаря обмежувалась лінією кидків у ворота з 4 м, яка становила прямокутник 4х8 м. Кидки м'яча виконувались у ворота завширшки 200 см і заввишки 225 см. Гра тривала два тайми по 30 хвилин. Основні елементи українського гандболу увійшли, як найважливіша складова у міжнародні правила гри, які були розроблені через 20 років після видання правил Е.Ф. Мали. Український гандбол з'явився першим у світі закінченим варіантом гри спортивної спрямованості.

У Харкові за пропозицією доктора Е.Ф. Мали ручний м'яч був введений у програму гімназії.

У 1910 році у Харкові відбулась перша офіційна гра спортивних гандбольних команд.

1914 р. гандбол в Україні швидко набуває популярності в Харкові, Києві, Маріуполі, Одесі, Катеринославі та в інших містах.

У 1918 р. у Харкові вперше була створена гандбольна секція, а в 1924 році відбулись перші змагання в них взяли участь 22 команди переможцями стали гандболісти Харківського паровозобудівного заводу.

У 1924 р. були проведені перевибори Харківської гандбольної ліги, яка знову отримала назву секції. На засіданні цієї секції були затвердженні правила гандболу 7х7, які в основному зберегли теперішні риси правил. Ця секція стала

всеукраїнським керівним органом, яка здійснювала за завданням Ради фізичної культури України подальший розвиток гандболу в країні.

Водночас відбулося перше турне по Україні збірної чоловічої команди Харкова і збірної вищих навчальних закладів столиці України, збірна команд з гандболу побувала в містах: Одесі, Запоріжжі, Дніпропетровську, Кременчуку, після чого став розвиватися гандбол.

У 1928 р. команда України виступала в першій Всесоюзній спартакіаді, але, на жаль, невдалий виступ збірної зумовив втрату популярності цього виду спорту на багато років.

У зв'язку з кризою українського гандболу в м. Харкові та у інших містах скоротилась кількість команд. Почалися довготривалі перерви в Чемпіонатах республіки. У довоєнні роки з 1936 по 1939 рр. було відновлено престиж чоловічої команди з міста Харків, яка стала Чемпіоном України, а в 1940 році харків'яни поступилися цим званням гандбольній команді з міста Запоріжжя.

Активне відродження гандболу почалося з 1946 року за ініціативи Є. І. Івахіна – відомого гандболіста у довоєнні роки. Під його керівництвом була створена київська, а пізніше і українська, школа гандболу.

У 60-70 рр. м. Київ став центром жіночого гандболу. Розквіт київського «Спартак» – однієї з найкращих команд в історії радянського гандболу, сприяє утворенню в Україні цілого ряду нових колективів.

1959 р. Федерація гандболу України увійшла до складу Всесоюзної федерації гандболу.

1959 р. у Харкові відзначалось 50-річчя розвитку гандболу. На честь цієї події відбувся перший всесоюзний турнір міст з гандболу 7х7.

З 1959 по 1962 р. всесоюзні змагання проводились за двома системами гри: улітку – 11х11, а взимку 7х7.

З 1971 року почалися великі перемоги українських гандболісток, так на V Спартакіаді народів СРСР у Москві збірна жіноча команда України стала переможцем цих змагань.

1972 р. – «Спартак» Київ став володарем Кубка Європейських Чемпіонів.

1976 р. – під час XXI Олімпійських ігор вперше відбулися змагання жіночих гандбольних команд. Основу збірної СРСР склали спортсменки київського «Спартака» на чолі з тренером І. Є. Турчином. Перемога жіночої збірної з гандболу принесла спортсменкам звання Олімпійських чемпіонок.

1977 р. – Кубок Європейських чемпіонів. Чемпіони – «Спартак», Київ.

1979 р. – Спартакіада народів СРСР. Чемпіони – збірна команда України.

1980 – XXII Олімпійські ігри у Москві. Збірна жіноча команда СРСР, яка була створена на базі київського «Спартака» стали чемпіонами цих змагань.

1987 р. – Кубок Європейських чемпіонів, чемпіони – «Спартак» м. Київ.

З розпадом СРСР, коли Україна стала незалежною державою, розпочався новий етап розвитку українського гандболу. Так у 1992 році стали проводитись національні чемпіонати України серед чоловічих і жіночих команд. Федерація гандболу України є повноправним членом Міжнародної федерації гандболу – ІГФ, збірні команди України беруть участь у чемпіонатах Європи та світу. Так жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх 2004 року, на якій успішно виступила і завоювала бронзові нагороди. Провідні українські клуби постійно беруть участь у євро-кубкових змаганнях, таких як: «Ліга чемпіонів», «Кубок ЄГФ», «Кубок кубків», «Геллендікал» тощо.

За період існування незалежної України великого успіху досягли такі клубні команди, як «Шахтар» (Донецьк) та «ЗТР» (Запоріжжя), які доходили до 1/4 Кубка Європейських чемпіонів. Ці дві команди в основному ставали чемпіонами країни. Серед жіночих клубних команд варто відзначити «Мотор» (Запоріжжя) та «Спартак» (Київ), які мають досягнення в Єврокубках, а також ставали переможцями чемпіонату України.

Що стосується національної збірної, то жіноча команда ставала переможцем відбіркового турніру до чемпіонатів Європи та світу. Жіноча команда України виборола право на участь в Олімпійських іграх у 2004 році (м. Афіни, Греція), на яких успішно виступала і завоювала бронзові нагороди.

Національна чоловіча збірна не так вдало виступала на міжнародній арені. Тільки у 2000 році вона одержала право виступати у фінальній частині чемпіонату світу.

Значний внесок у розвиток українського гандболу внесли заслужені тренери СРСР Є. Івахін, С. Полянський. Але варто окремо сказати про відомого українського спеціаліста, заслуженого тренера СРСР і України, І. Є. Турчина. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала Олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак» 14 разів ставала володарем Кубка Європейських чемпіонів. Більше 20 разів чемпіоном радянського союзу. На жаль Ігор Турчин рано пішов з життя.

Федерація гандболу України та керівництво команди «Спартак» в останні роки вшановують його пам'ять. У його честь проводиться міжнародний турнір між збірними жіночими командами. Участь у ньому беруть відомі у світі збірні таких країн: Росія, Україна, Білорусь, Македонія, Польща та ін.

Протягом багатьох років національну збірну з гандболу (жінки) очолював досвідчений наставник Леонід Ратнер (багаторічний керманіч одного з найкращих клубів СРСР – запорізького ЗТР, під керівництвом якого молодіжна збірна СРСР 5 разів виборювала звання чемпіонок світу). Також під його керівництвом жіноча збірна завоювала бронзові нагороди Олімпійських ігор 2004 року.

На сьогодні гандбол заслужено іменується атлетичною грою, однаково популярною серед чоловіків та жінок.

Негативно позначається на грі українських команд великий відтік гравців у закордонні клуби. Федерація гандболу не може його зупинити. Тому в командах на чемпіонатах України багато молодих, ще не підготовлених гравців. Це звичайно, знижує видовищність гри, негативно впливає на відвідуваність змагань і популяризацію гандболу в нашій країні.

### Рекомендована література

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 153 с.
2. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

### Питання для самоконтролю

1. Дайте загальну характеристику гандбольного м'яча (окружність, вага) для різних вікових груп.
2. Які розміри воріт для гри у гандбол (опишіть детально)?
3. Які розміри гандбольного майданчика?
4. Охарактеризуйте зони гандбольного майданчика?
5. Хто і в якому році увів на своїх уроках спортивну гру, яка істотно відрізнялася від футболу і в основному призначалася для дівчат?
6. Дайте загальну характеристику гандболу 11x11.
7. Яку кількість федерацій об'єднує Міжнародна федерація гандболу?
8. Яка гра була родоначальником українського гандболу (в якому році)?
9. Яким чином у 20-х роках ХХ століття відбувалася популяризація гандболу в Україні?
10. У якому році була створена Федерація гандболу УРСР?
11. Які досягнення має гандбольний жіночий клуб «Спартак» м. Київ у Чемпіонаті СРСР та на міжнародній арені?
12. У якому році гандбол був включений до програми Олімпійських ігор?
13. Хто із український гандболістів (гандболісток) і у якому році був призером Олімпійських ігор.
14. Що негативно позначається на розвитку українського гандболу в теперішній час?



15. Перерахуйте які чоловічі (жіночі) команди грають у суперлізі України з гандболу?

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті. Аналіз техніки ловіння м'яча двома руками та передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці**

**Кількість годин – 4.**

### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки стійок, переміщень гандболіста у нападі та захисті, техніки ловіння та передачі м'яча зігнутою рукою зверху, студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки, які виникають під час виконання рухових дій та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технічними елементами студенти повинні вміти виконувати стійки та переміщення у нападі та захисті, вміти виконувати ловіння м'яча двома руками та передачу м'яча зігнутою рукою зверху на місці.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у гандболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень, техніки передачі м'яча зігнутою рукою на місці у гандболі.

## Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Вивчення техніки стійок та переміщення гравця у нападі та захисті – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>У процесі гри у нападі гандболіст застосовує визначені технічні прийоми. Участь у грі зобов'язує спортсмена бути у постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається у позі гравця, яку прийнято називати стійкою.</p> <p><i>Стійка</i> – це положення гравця з м'ячем у повній готовності до дії. Розрізняють стійки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.</p> <p>У процесі гри спортсмен постійно перебуває в русі, переміщуючись кроком або бігом, гравець здійснює стрибки, зупинки, повороти.</p> <p>Ці дії дозволяють гандболістові звільнитися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка у ворота. Від правильної техніки переміщень залежить також і ефективність виконання прийомів з м'ячем.</p> <p><i>Переміщення</i> – це ходьба, біг, біг приставним кроком, прискорення, зупинки, повороти, стрибки.</p> <p><i>Ходьбу</i> під час гри використовують головним чином для зміни позицій під час коротких пауз у грі, або під час зниження інтенсивності ігрових дій.</p> <p><i>Біг</i> є основним засобом переміщення гравця по майданчику. Його використовують при переміщеннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості й напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями. Змінюючи напрям руху, гравець опирається на одну ногу. Наприклад, під час відволікаючого руху ліворуч він робить крок лівою ногою. Зміщуючи тулуб у напрямку руху, дещо відхиляється ліворуч.</p> <p>Гандболіст повинен вміти виконувати</p>

		прискорення з різних вихідних положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, миттєво змінювати швидкість і напрям бігу.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дій самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. За свистком прийняття стійки.	20 раз	Студенти розміщують у шерензі.
4. Біг в колоні, за свистком прийняття стійки (1- висока, 2 – середня, 3 – низька).	2 хв.	Відстань між студентами 2 метри.
5. Переміщення приставним кроком поперек майданчика з торканням лицьових ліній.	4х9 м.	Під час переміщення ноги напівзігнуті.
6. Човниковий біг 6х6 м. приставним кроком.	6х6 м.	Студенти розміщуються в чотирьох колонах перед лицьовими лініями.
7. Прискорення до 15 метрів з різних вихідних положень: - лицем до напрямку бігу: з високого старту, з низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи.	4х9 м.	Студенти розміщуються у чотири колони на лицьовій лінії. Після виконання прискорення перейти на дріботливий біг.
8. Дріботливий біг в колоні по одному, за сигналом зупинка кроком.	20 раз.	Постановки ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
9. Ходьба випадами.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.
10. Прискорення за м'ячем, якого підкинув партнер.	4х9 м.	Студенти розміщують у шерензі по парам на відстані 3 м один від одного. Перша шеренга стоїть лицем до напрямку бігу, м'ячі знаходяться у шеренги, що позаду, гравці задньої шеренги підкидають м'яч вперед-вверх на висоту до 5 – 6 м, гравці передньої шеренги повинні прискоритись та зловити цей м'яч.
11. Дріботливий біг у колоні по одному, за сигналом біг спиною вперед.	40 м.	Під час бігу спиною вперед дивитися через ліве (праве) плече.
12. Прискорення за м'ячем, якого покотив партнер.	4 рази.	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 3 м один від одного. М'ячі знаходяться у студентів другої шеренги, вони котять м'ячі по

		підлозі, в свою чергу студенти першої шеренги повинні прискоритись та догнати цей м'яч. Вихідне положення студентів першої шеренги може змінюватись.
13. Дріботливий біг в колоні по одному за сигналом зупинка стрибком.	20 раз.	Студенти розміщуються в колоні по одному на відстані 2 метрів один від одного.
<i>Аналіз техніки ловіння м'яча двома руками та передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Передача м'яча і його ловля взаємозалежні ігрові дії. Ловити м'яч можна на місці, у русі й у стрибку, збоку, знизу, двома руками, однією рукою, а також з наступним захватом – іншою рукою. Можна ловити м'яч, що котиться.</p> <p>Як правило, ловля м'яча здійснюється двома руками. Гравець повертається обличчям до м'яча, що летить, витягає назустріч йому руки, злегка згинаючи їх у суглобах. Напружені пальці розсунуті, великі – майже стикаються, інші – утворюють «лійку», за розмірами дещо більшу за розмірами м'яча. У момент зіткнення з м'ячем пальці охоплюють його, руки потім згинаються в ліктьових суглобах, амортизуючи силу польоту м'яча. Потім гравець готується до виконання наступних дій передачі чи кидка у ворота. У момент готовності до ловлі м'яча центр ваги перенесений на носки, а безпосередньо в момент ловлі – на задню частину ступні.</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху найчастіше застосовується в грі, тому що найбільше проста, а також повністю відповідає вимогам динамічного характеру гандбольного двобою.</p> <p>Для виконання передачі м'яча таким способом (правою рукою) гравець займає основну позицію: ліву ногу висовує вперед; м'яч тримає двома руками на рівні живота; швидко визначає передбачувану траєкторію польоту м'яча; вага тіла рівномірно розподіляє на обидві ноги.</p> <p>Перед виконанням замаху м'яч беремо в одну руку, приймаючи п'ястковими кістками, що позначають межу між долонею і фалангами пальців, і охоплюючи його подібно до чаші.</p> <p>Під час виконання замаху, праву руку з м'ячем піднімаємо вгору і відводимо назад, центр ваги переносимо на праву ногу. Кут між плечем і передпліччям у процесі замаху й виконання цієї передачі повинен становити 90-100<sup>0</sup>. Щоб передати м'яч, спочатку переносимо центр ваги тіла з правої на ліву ногу. Плече, а потім передпліччя спрямовуємо вперед. Завершуємо передачу м'яча хлистким рухом кисті. Замах може</p>

		бути виконано й іншим способом: рука з м'ячем опускається вниз, потім рухається вгору. Наступні рухи під час передачі такі ж, як і в першому випадку.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Імітація тримання м'яча в руках.	1 хв.	Слідкувати за тим, щоб студенти виконували воронкоподібне положення кистей з розставленими пальцями.
4. Підкинути м'яч перед собою і спіймати.	30 раз.	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 1 м. один від одного.
5. Спрямувати м'яч у майданчик і зловити після відскоку.	25 раз.	Студенти розміщуються довільно по майданчику, слідкувати за тим, щоб під час ловіння м'яча студенти виконували амортизаційних рух руками до себе.
6. Підкинути м'яч лівою рукою і спіймати правою.	2x15 раз.	Пальці кистей рук широко розставлені.
7. Підкидання м'яча і його ловіння.	2x10 раз.	М'яч підкидати над головою, за спиною, під ногою, між ногами.
8. Тримаючи руки перед собою, перекидати м'яч пальцями із однією руки в іншу.	20 раз.	Студенти розміщуються у двох шеренгах.
9. Перекладати м'яча з руки в руку, обертаючи його навколо тулуба, спочатку на місці, а потім під час ходьби та бігу.	2 хв.	Ходьбу та біг виконувати в колоні по лицьовим лініям. Намагатися не втратити м'яч.
10. Із вихідного положення – м'яч в обох руках перед собою виконувати по чергово замах угору, униз у бік.	2 хв.	Вправу виконувати з широкою амплітудою, тримаючи м'яч захватом або вільно на долоні.
11. Імітація передачі м'яча однією рукою зверху у різних напрямках.	30 раз.	Імітацію виконувати у різних напрямках. Звернути увагу студентів на те, щоб під час передачі лікоть обгонив передпліччя.
12. Передача м'яча однією рукою зверху парами.	30 раз.	Студенти розміщуються у шеренгах на відстані 4 – 5 м.
13. Те саме, що і вправа 12, але відстань збільшити до 7 – 8 метрів.	2x25 раз.	Слідкувати за тим, щоб студенти під час ловіння м'яча вагу тіла переносили з лівої ноги на праву.
14. Те саме, що і вправа 12, але відстань збільшити до 10 – 12 метрів.	30 раз.	Після виконання передачі прийняти упор лежачи, встати та бути готовим до ловіння м'яча.

4. Проведення заключної частини заняття.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

## **Тема 2. Аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.**

### **Аналіз техніки ведення м'яча**

**Кількість годин – 4.**

#### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі та техніки ведення м'яча, студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки, які виникають під час виконання рухових дій та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі студенти повинні вміти у командній взаємодії використовувати цей технічний прийом для просування до воріт суперника;

- у процесі оволодіння технікою ведення м'яча студенти повинні вміти виконувати ведення м'яча без зорового контролю як правою так і лівою рукою й поперемінно змінюючи при цьому швидкість та напрям ведення.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі у гандболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки ведення м'яча в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі та техніки ведення м'яча у гандболі.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили верхнього плечового поясу.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху у русі – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Передача м'яча однією рукою (зігнутою) від плеча поштовхом є найшвидшою і точною передачею на короткі та середні відстані. Рука з м'ячем відводиться до правого плеча (при передачах правою рукою) і одночасно повертається так, щоб кисть руки була ззаду м'яча. Випрямляючи праву руку і різко згинаючи кисть, гравець передає м'яч у потрібному напрямку.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Імітація техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху та збоку в русі.	30 раз.	Студенти розміщуються у шерензі, рухаючись вперед виконують імітацію передачі м'яча зігнутою рукою зверху.
4. Передачі м'яча зігнутою рукою зверху та збоку парами.	40 раз.	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 4 – 5 метрів. Один біжить лицем вперед, інший спиною, виконують передачі м'яча, не роблячи при цьому більше трьох кроків. Студент, який біжить лицем вперед виконує передачу м'яча зігнутою рукою збоку, а той хто біжить спиною вперед, передачу м'яча зігнутою рукою зверху.
5. Те саме, що і вправа 4, але відстань збільшити до 6 – 7 метрів.	2x25 раз.	Темп бігу збільшують. Слідкувати за тим, щоб студенти виконували передачі у три кроки.

6. Передачі м'яча зігнутою рукою зверху та збоку парами з переміщенням вперед.	40 раз.	Студенти розміщуються у двох колонах на відстані 4 – 5 м. один від одного. Виконуються просування вперед за рахунок виконання передачі м'яча партнеру. Студенти, які розміщені по ходу у колоні праворуч, виконують передачу м'яча зігнутою рукою збоку, а ті, що ліворуч передачу м'яча зігнутою рукою зверху.
7. Те саме, що і вправа 6, але відстань між студентами збільшити до 7 – 8 метрів.	35 раз.	Передачу під час переміщення виконувати на хід партнеру. Звернути увагу на ловіння м'яча та амортизаційний рух кистями до грудей.
8. Те саме, що і вправа 6, але передачі виконувати з відскоком від майданчика.	35 раз.	Передачу спрямовувати в майданчик на відстані 2 метрів від партнера, щоб після відскоку м'яча, партнеру було зручно його зловити.
9. Передачі м'яча зігнутою рукою зверху та збоку у зустрічних колонах.	30 раз.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах, на відстані 10 метрів. Після виконання передачі зігнутою рукою зверху чи збоку, переміститися у кінець своєї колони.
10. Те саме, що і вправа 9, але переміститися у колону навпроти.	25 раз.	Переміщення виконувати за годинниковою стрілкою. Передачу партнерам виконувати на рівень грудей.
11. Те саме, що і вправа 9, але переміститися у колону поряд.	25 раз.	Переміщення виконувати приставним кроком. Слідкувати за тим, щоб не зіштовхнутися з партнером колони навпроти.
12. Те саме, що і вправ 9, але переміститися у колону, яка розміщена по діагоналі.	30 раз.	Передачі виконувати з відскоком від майданчика.
13. Те саме, що і вправа 9, але передачу виконувати по діагоналі.	30 раз.	Після виконання передачі, переміститися у кінець своєї колони.
14. Те саме, що і вправа 13, але переміститися у колону поруч.	30 раз.	Чергувати передачу м'яча зігнутою рукою зверху та передачу м'яча зігнутою рукою збоку.
15. Те саме, що і вправа 13, але переміститися у колону навпроти.	30 раз.	Переміщення виконувати прискоренням, здійснити дві зупинки: стрибком та кроком.
<i>Аналіз техніки ведення м'яча – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Ведення м'яча – один із основних прийомів гри, який застосовується разом з іншими прийомами.</p> <p>Ведення використовується у таких випадках: якщо партнери закриті та нікому передати м'яч: коли здійснюється швидкий перехід від захисту до нападу, а до воріт ще далеко; під час обведення суперника. Ведення буває одноударне і багато ударне.</p> <p><i>Одноударне ведення</i> виконується наступним чином. Гравець ловить м'яч, робить з ним три кроки, потім ударяє ним об майданчик, ловить м'яч, який відскочив, знову робить три кроки з м'ячем в руках перед тим, як віддати його партнеру або кинути у ворота. Посилати м'яч об</p>



		<p>майданчик можна двома способами: поштовхом і підкиданням.</p> <p><i>Багатоударне ведення</i> – здійснюється послідовними поштовхами м'яча однієї руки об поверхню майданчика. Для зміни напрямки руху змінюється і місце торкання м'яча. Для руху м'яча вперед необхідно торкатися його позаду. Для того щоб рухатись вправо, пальці повинні торкатися м'яча зліва.</p> <p>Не рекомендується зловживати веденням, тому що це погіршує можливості для взаємодії гравців у нападі, дає змогу супротивнику організувати захисні дії, сповільнює темп атаки.</p> <p>Гравець що веде м'яч, виконує м'які рухи за рахунок згинання і розгинання рук в ліктьовому і кистьовому суглобах і спрямовує м'яч широко розставленими пальцями таким чином, щоб відскок його від площадки відповідав обраному виду ведення. Залежно від швидкості просування гравця визначається кут відскоку м'яча. Гравець, що веде м'яч правою рукою виконує цей прийом праворуч від себе, щоб вільно просуватися вперед.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Імітація техніки ведення м'яча на місці.	40 раз.	Студенти розміщені у дві шеренги одна навпроти одної на відстані 4 м. Виконують імітацію техніки ведення м'яча.
4. Ведення м'яча на місці правою рукою.	30 раз.	Студенти розміщуються так само, як і у вправі 3. Ведення виконувати у високій стійці.
5. Ведення м'яча на місці лівою рукою.	30 раз.	Студенти розміщуються так само, як і у вправі 3. Під час виконання ведення дещо підсідати.
6. Ведення м'яча на місці поперемінно правою лівою рукою.	40 раз.	Під час ведення, пальці кистей рук широко розставлені.
7. Ведення м'яча правою рукою поперек майданчика з просуванням вперед.	2 хв.	Студенти розміщуються парами на відстані 18 метрів один від одного. За сигналом одна з шеренг виконує ведення м'яча до своїх партнерів, оббігає їх та повертається на своє місце, після чого виконує передачу м'яча зігнутою рукою зверху на свого партнера і т. д.
8. Те саме, що і вправа 7, але ведення виконувати лівою рукою.	2 хв.	Слідкувати за тим, щоб студенти виконували ведення спрямовуючи м'яч вперед і дещо збоку від напрямку руху.
9. Те саме, що і вправа 7,	2 хв.	Темп бігу середній. Намагатися виконувати

але ведення виконувати поперемінно правою лівою руками.		ведення м'яча без зорового контролю.
10. Ведення м'яча у колоні з обведенням пасивних захисників.	4 хв.	Студенти розміщуються у двох колонах. Одна колона з м'ячами, інша розташовується повздовж майданчика, відстань у ній між студентами складає 2 метри. За сигналом колона студентів з м'ячами розпочинає вправу інтервал між студентами 5 секунд. Їм необхідно виконати обведення пасивних захисників.
11. Те саме, що і вправа 10, але напівактивних захисників.	4 хв.	Захисники протидіють не активно, виконуючи різкі рухи руками, випадки, але без явної загрози.
12. Те саме, що і вправа 10, але активних захисників.	4 хв.	Слідкувати за тим, щоб студенти виконували ведення дальньою рукою від захисника.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

### Тема 3. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків. Аналіз техніки блокування та вибивання м'ячів

**Кількість годин – 3.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків та блокування та вибивання м'ячів, студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки, які виникають під час виконання рухових дій та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків на початковому етапі навчання студенти

повинні вміти виконувати технічний прийом без протидії суперника, перед цим оцінивши усі шанси на успішне завершення атакуючих дій, у ході вдосконалення рухової дії студенти повинні вміти виконувати кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків із протидією напівактивного та активного захисників.

- у процесі оволодіння технікою блокування та вибивання м'ячів студенти у командній взаємодії повинні вміти здійснювати колективний вібір м'яча та вмінні блокувати кидки м'яча у ворота із середньої та довгої відстані.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків у гандболі в групах базової спортивної підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки блокування та вибивання м'ячів у групах базової спортивної підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків та техніки блокування та вибивання м'ячів.

### **Методичні рекомендації для проведення практичного заняття**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток ігрової витривалості.

3. Проведення основної частини заняття:

<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Частіше за інших застосовують розбіг зі скрестно кроком. Перший крок гандболіст робить різноименной ногою. Далі, відвівши руку на

		замах, він робить другий хресний крок. З постановкою різнойменної ноги відбувається кидок. Існує ще розбіг з підскоком і з приставним кроком. В основній фазі кидка гандболіст різко гальмує рухи ніг, тазу, тулуба, ліктя, переносячи центр ваги на попереду стоїть ногу. Коли опорна нога, тулуб і рука з м'ячем наблизяться до вертикалі, він випрямляє опорну ногу і нахилє тулуб вперед, завершуючи при цьому розгін м'яча і випускаючи його. В заключній фазі кидка робиться крок стоїть позаду ногою вперед, гальмується рух руки без м'яча, гандболіст приймає стійке положення.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Біг по розмітці майданчика.	2 хв.	Студенти розміщуються у колоні. Біг виконувати у середньому темпі по 9-метровій лінії, наступаючи на кожному через дві, три мітки, однією ногою через дві, а іншою – через три мітки.
4. Біг схресним кроком.	1 хв.	Студенти розміщуються у колоні виконують біг схресним кроком при цьому знаходячись лівим (для правшів) боком до напрямку бігу.
5. Імітація техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху з місця.	30 раз.	Студенти розміщуються у шерензі. З вихідного положення боком до напрямку кидка ліва нога попереду, права позаду обидві під кутом 45 градусів виконують імітацію техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху з місця.
6. Імітація техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.	25 раз.	Студенти розміщуються у шерензі. Приймавши вихідне положення виконують замах на три кроки, другий та третій крок схресний та імітують кидок м'яча у ворота.
7. Кидок м'яча у стіну.	2x20 раз.	Студенти розміщуються біля стіни з м'ячами в руках на відстані 4 метрів. З вихідного положення – ліва нога попереду, права рука з м'ячем у горі, незначний поворот тулуба, виконують кидок.
8. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків парами.	30 раз.	Студенти розміщуються парами на відстані 9 – 10 метрів один від одного. Рухаючись вперед виконують кидок м'яча з розбігу у три кроки акцентуючи увагу на стопорящий крок.
9. Те саме, що і вправа 8, але після ведення.	25 раз.	Студенти розміщуються так само, як і у вправі 8. Отримавши передачу від партнера виконують ведення м'яча після чого кидок м'яча після трьох кроків. Звернути увагу на, те що у кінці швидкість розбігу сповільнюється, вага тіла на нозі, яка позаду.

		Слідкувати за тим, щоб кидок розпочинався з повороту грудьми до воріт та перенесення ваги тіла на ногу, яка стоїть попереду.
10. Те саме, що і вправа 8, але після отримання передачі від партнера.	25 раз.	У правому куті майданчика біля лицьової лінії розміщується студент. Група студентів з м'ячами розміщується у колону по одному за середньою лінією. Виконавши передачу м'яча на партнера виконують переміщення по прямій, отримують зворотну передачу та кидок м'яча зігнутою рукою зверху після схресних кроків. Кидок виконувати з 9 метрів у верхні кути воріт.
11. Кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.	30 раз.	Звернути увагу студентів на підготовчу фазу кидка «натягнутого лука», одночасно зігнута у ліктьовому суглобі рука з м'ячем спрямовується вперед, випуск м'яча здійснюється захлестувальним рухом передпліччя, кисті та пальців.
12. Те саме, що і вправа 11, але кидок м'яча виконувати під кутом до воріт.	25 раз.	Звернути увагу студентів на підготовчу фазу кидка «натягнутого лука».
<i>Аналіз техніки блокування та вибивання м'ячів – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Блокування – прийом гри за допомогою якого захисник заступає шлях м'ячу у свої ворота. Блокування виконується однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні. Блокування гравця з м'ячем робиться таким чином. Швидко опинившись перед нападаючим, який володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку піднімає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору. А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться вгорі, опускається. Позиція захисника повинна бути навпроти нападаючого. Блокувати гравця без м'яча можна тільки тулубом, а руки притиснуті.</p> <p>Вибивання м'яча – це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивається м'яч тоді, коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою ведучого. Наблизившись на відстань, яка дозволяє гравцю дотягнутися до м'яча, він швидко робить рух рукою і б'є по м'ячу пальцями.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених

		комбінаційних дій команди.
3. Вибивання м'яча, якого веде партнер.	20 раз.	Студенти розміщуються довільно по майданчику парами. Один з них виконує ведення м'яча, а інший намагається його вибити ближньою до нього рукою.
4. Те саме, що і вправа 3, але вибивання виконувати дальньою рукою.	20 раз.	Студент, який виконує ведення м'яча прикриває його корпусом.
5. Вибивання м'яча, якого ведуть партнери.	5 хв.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах з м'ячами в руках, навпроти кожної колони – захисник. За сигналом викладача перша четвірка виконує ведення м'яча, захисники повинні його вибити. Після закінчення вправи на місце захисників стають самі.
6. Вибивання м'яча, якого веде партнер.	2x20 раз.	Студенти розміщуються у трьох колонах на відстані 5 метрів одна від одної. За сигналом викладача перші номери в колонах виконують ведення з прискоренням, другі номери повинні їх наздогнати та здійснити вибивання м'яча.
7. Імітація техніки блокування м'ячів.	30 раз.	Студенти розміщуються у шерензі. З вихідного положення руки перед собою, ноги дещо зігнуті у колінних суглобах виконують імітацію техніки блокування.
8. Блокування м'ячів, які спрямовані у верхні кути воріт.	2x20 раз.	Студенти розміщуються парами на відстані 3-х метрів один від одного. Одна з шеренг з м'ячами виконує передачу зігнутою рукою зверху дещо вище свого партнера, які у свою чергу повинні заблокувати цей м'яч й ним оволодіти.
9. Блокування м'ячів, які спрямовані у нижні кути воріт.	2x20 раз.	Розміщення студентів те саме, що і у попередній вправі. Студенти з м'ячами виконують передачу зігнутою рукою збоку так, щоб вона була спрямована у стороні від захисника, які у свою чергу повинні її заблокувати, опустивши та розвернувши кисті рук до низу.
10. Блокування кидків м'яча у ворота.	5 хв.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах під кутами до воріт. У 9-ти метровій зоні розміщується по чотири захисники (блокуючі). За сигналом викладача перші номери у шеренгах виконують ведення м'яча та кидок у неповну силу зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків у ворота.
11. Те саме, що і вправа 10, але блокуючі розміщуються парами.	5 хв.	Блокуючі повинні визначити момент кидка та намагатися його заблокувати. Пари блокуючих повинні заблокувати кидок. Нападаючі виконують кидок у повну силу.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

#### **Тема 4. Аналіз техніки гри воротаря.**

##### **Аналіз техніки прихованих передач**

**Кількість годин – 3**

##### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки гри воротаря, студенти повинні знати особливості стійки та переміщень воротаря у воротах, особливості ловіння та відбивання кидків ногами та руками;

- у процесі вивчення техніки прихованих передач студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки, які виникають під час виконання прихованих передач та способи їх усунення, послідовність навчання прихованих передач, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки прихованих передач;

- у процесі оволодіння технікою гри воротаря студенти повинні вміти розміщуватися у стійці воротаря, здійснювати різноманітні переміщення у праву, ліву сторони, вперед, назад, виконувати відбивання чи ловіння кидків у різні кути воріт використовуючи руки та ноги;

- у процесі оволодіння технікою прихованих передач студенти повинні вміти під час двосторонніх ігор здійснювати приховані передачі на коротку відстань і здійснювати їх із різних вихідних положень.

##### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості гри воротарів провідних національних збірних світу.
2. Особливості навчання техніки гри воротаря в групах базової спортивної підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості навчання техніки прихованих передач у групах базової спортивної підготовки в ДЮСШ.

3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки гри воротаря та техніки прихованих передач.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток гнучкості

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки гри воротаря – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Стойка воротаря набуває особливо важливе значення, оскільки вона забезпечує готовність до відбиття м'яча. Основна стойка воротаря - це положення на зігнутих під кутом 160 -170 градусів ногах, розставлених на 20 - 30 см .</p> <p>Ходьба – воротар застосують ходьбу звичайну і приставним кроком для вибору позиції. Ходьба приставним кроком виконується в стійці на зігнутих ногах. При цьому постійний стан готовності зобов'язує його не втрачати контакт з опорою.</p> <p>Стрибки – воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами. Найчастіше це стрибки в сторони без підготовчих рухів зі стійки, поштовхом однойменної або різнойменної напрямку пересування ногою, частіше перед стрибком, якщо дозволяє ситуація, він робить лише один крок.</p> <p>Падіння – не основний спосіб переміщення воротаря, але у складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча.</p> <p>Протидія і оволодіння м'ячем</p> <p>Затримання м'яча - це прийом, що дозволяє змінити напрям летить у ворота м'яча після кидка нападаючого. Цей прийом залежно від польоту м'яча можна виконати однією або двома руками, однією або двома ногами, тулубом.</p> <p>Ловля - це прийом, що дозволяє перепинити доступ м'ячу у ворота з обов'язковим оволодінням ім. Ловля виконується тільки двома руками. М'яч, що летить по навісній траєкторії поблизу від воротаря, краще зловити. Але якщо швидкість польоту м'яча велика, то воротар повинен</p>



		застосовувати будь-який інший спосіб захисту воріт. Техніка нападу воротаря Воротареві необхідно володіти передачами однією і двома руками зверху і з боку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середні і довгі відстані. Поза своєї зони прийоми гри у воротаря такі ж, як і у польового гравця.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Прийняття положення стійки воротаря.	20 раз.	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом імітують стійку воротаря.
4. Пересування вздовж воріт у стійці воротаря приставним кроком.	2 хв.	Переміщення виконувати по напів колу, руки на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.
5. Ходьба випадами вперед.	1 хв.	Під час ходьби руки в сторони.
6. Почергові махи ногами вправо-вліво.	2x20 раз.	Ноги в колінах не згинати.
7. Махи в переміщенні.	15 раз.	Мах в сторону – переміщення, поставити ногу на майданчик, приставити іншу ногу і знову мах.
8. Імітація затримання м'яча, що летить на різних рівнях не нижче пояса.	20 раз.	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують імітацію із стійки готовності.
9. Із стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в сторони, донизу.	30 раз.	Виконувати вправу за сигналом викладача. Один свисток – руки вгору, два свистки – руки в сторону, три свистки – руки донизу.
10. Ходьба приставними кроками.	20 м.	Під час ходьби ступні ніг сильно розвернуті назовні.
11. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз.	Під час стрибка стегно піднімати високо, розвертати назовні.
12. Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку.	15 раз.	Стопа повинна бути розвернута назовні.
13. Мах ногою в сторону.	2x15 раз.	Під час маху торкнутися кисті однойменної руки на рівні плеча.
14. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз.	Виконувати послідовні махи ногою в сторону і торкаючись кисті однойменної руки на рівні плеча.
15. Імітація затримання м'яча махом ноги на	30 раз.	Звернути увагу студентів на те, що під час імітації переміщуватись потрібно вперед-назад,

кожний крок.		вправо-вліво.
16. Випад в сторону.	25 раз.	Під час випаду рукою торкнутися підлоги, те саме виконати в іншу сторону.
17. Виконання прийому «шпагат».	2x10 раз.	Швидко знизити центр ваги тіла й різко випрямити ногу у бік уявного м'яча, тулуб повинен зберігати вертикальне положення, руки різко опустити донизу.
18. Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у верхні кути воріт.	2x30 раз.	Студенти розміщуються парами на відстані 8 – 9 метрів один від одного. Виконують кидки та ловіння м'яча, який спрямований вверх праворуч, ліворуч від гравця.
19. Відбивання та ловіння м'ячів, які летять у нижні кути воріт.	2x30 раз.	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Кидки виконувати у напів-сили.
<i>Аналіз техніки прихованих передач – 45 хв.</i>		
1. Розповідь.	3 хв.	Приховані передачі – передачі, при яких напрямок польоту м'яча не відповідає підготовчим діям. До них відносяться: - передачі кистю за спиною; - передачі кистю за головою; - передачі під ногою; - передачі із-під руки; - передачі махом руки вниз-назад; - передачі махом руки вгору-назад; - передачі з викрутом руки в сторону.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Імітація техніки прихованої передачі м'яча за спиною.	30 раз.	Студенти розміщуються у колоні на відстані 1 метр один від одного.
4. Імітація техніки прихованої передачі м'яча за голову.	30 раз.	Під час виконання імітації студенти рухаються кроком.
5. Виконання техніки прихованої передачі м'яча за спиною на місці.	2x30 раз.	Студенти розміщуються у трикутниках на відстані 3 метрів один від одного. Виконують приховану передачу м'яча партнеру, який знаходиться поряд.
6. Те саме, що і вправа 5, але виконувати приховану передачу за головою.	2x30 раз.	Намагатися виконувати передачу на рівень грудей партнера.
7. Те саме, що і вправа 5, але виконувати приховані передачі почергово	3x30 раз.	Відстань збільшити до 4 – 5 метрів.

правою, лівою руками.		
8. Прихована передача м'яча за спиною, парами з просування вперед.	40 раз.	Студенти розміщуються парами на відстані 3 – 4 метрів один від одного. Рухаючись вперед дріботливим бігом виконують приховану передачу м'яча за спиною.
9. Прихована передача м'яча за головою, парами з просуванням вперед.	45 раз.	Звернути увагу студентів на активну роботу кисті руки під час передачі.
10. Приховані передачі м'яча різними способами парами з прискоренням.	2x40 раз.	Під час виконання переміщення студенти у зазначеному місці прискорюються при цьому не перестають виконувати передачі.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

### Тема 5. Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку

**Кількість годин – 2.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовується рухова дія, характерні помилки, які виникають під час виконання рухової дії та способи їх усунення, послідовність навчання техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухової дії;

- у процесі оволодіння технікою кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку студенти повинні вміти виконувати рухову дію як без протидії суперника так і з протидією суперника, здійснювати кидки з шести та дев'яти метрів у верхні кути воріт, кидки з відскоком від майданчика, здійснювати кидки через блокуючих і у боротьбі з ними.

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку провідними гандболістами світу.
2. Особливості навчання техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку в групах базової спортивної підготовки в ДЮСШ.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток гнучкості
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в стрибку є найбільш розповсюдженим у сучасному гандболі. Гравець рухається вздовж площадки воротаря по діагоналі зліва (ворота ліворуч від гравця), зловивши м'яча після ведення чи після передачі партнера; ліву (поштовхову) ногу ставить так, щоб її носок був спрямований у бік польоту, і відштовхується, стрибаючи в гору; праву ногу швидко згинає в колінному суглобі і виносить вгору – убік (мах), рука здійснює замах у спосіб описаний вище. Під час виконання стрибка тулуб гравця зберігає вертикальне положення, ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі, виноситься вперед – вгору на рівень грудей. Коли гравець досягає найвищої точки стрибка, він різко розгинає праву ногу і відводить її униз, одночасно згинаючи тулуб і посилаючи руку з м'ячем убік воріт. Після виконання кидка гравець приземляється на обидві ноги.</i>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео,

		виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.
3. Розбіг і відштовхування однією ногою з приземленням на ту саму ногу.	30 раз.	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2 метрів один від одного. Виконавши крок правою ногою ліву ногу ставлять з п'ятки на носок та вистрибують у верх.
4. Те саме, що і вправа 3, але виконати з трьох кроків.	2x25 раз.	Вистрибування виконують вверх-вперед, приземлення на однойменну ногу.
5. Те саме, що і вправа 3, з імітацією кидка.	2x30 раз.	Руку з м'ячем відводять назад, вільну руку виносять вперед, верхню частину тулуба повертають у напрямі замаху, махову ногу згинають у колінному суглобі.
6. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху у стрибку парами.	30 раз.	Студенти розміщуються парами на відстані 10 – 11 метрів один від одного. Один з студентів рухається вперед дріботливим бігом, інший виконує передачу, виконавши ловіння м'яча, студент здійснює кидок м'яча у стрибку зігнутою рукою зверху на свого партнера.
7. Кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку з відстані 9 метрів до воріт.	2x30 раз.	Кидок виконувати після ведення у три кроки. Звернути увагу студентів, що кидок виконується у найвищій точці стрибка разом з активним розгинанням махової ноги і поворотом тулуба.
8. Те саме, що і вправа 7, але кидок виконувати під кутом до воріт.	2x20 раз.	Студенти розміщуються у двох колонах з м'ячами в руках по черзі виконують кидки після ведення.
9. Те саме, що і вправа 7, але кидок виконувати через блокуючих.	30 раз.	Два блокуючі розміщуються на лінії площі воріт. Вони підіймають руки, студенти, які виконують кидки повинні вистрибнути якомога вище.
10. Те саме, що і вправа 8, але кидок виконувати через блокуючих.	25 раз.	Ворота захищає воротар. Кидки виконувати у верхні дальні кути воріт. Блокуючі активно протидіють нападаючим.
11. Двостороння гра	2x15 хв.	Усі кидки у ворота здійснювати у стрибку зігнутою рукою зверху.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### Список рекомендованої літератури

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

## РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ

### ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

#### Тема 1. Історія та розвиток футболу у світі та в Україні

**Кількість годин – 5.**

#### План лекції

- 1.1 Історія розвитку гри у футбол.
- 1.2 Історія розвитку футболу в Україні.
- 1.3 Основні правила гри у футбол.

**Анотація.** Лекція присвячена історичним етапам розвитку та становлення футболу в світі та в Україні, також розглядається питання основних правил гри у футбол. При викладенні першого питання основну увагу зосереджено на теоріях виникнення футболу та особливостях розвитку футболу в Англії. Друге питання розкриває історичні етапи розвитку футболу в Україні. Подана інформація, щодо виступу українських футбольних клубів у Чемпіонатах СРСР та незалежної України.

#### Перелік проблемних питань

1. Характеристика основних теорій походження футболу як виду спорту.
2. У чому причина введення уніфікованих правил гри у футболу наприкінці XIX сторіччя?
3. Здобутки українських футбольних клубів за часів СРСР та після здобуття незалежності.
4. Загальна характеристика першого футбольного поєдинку офіційно визнаного ФФУ.
5. Характеристика виступів Національної збірної команди України з футболу на міжнародній арені. (Чемпіонати Європи, Кубок Світу).

## Виклад навчального матеріалу

### 1.1 Історія розвитку гри у футбол

Історія футболу, а точніше ігор, подібних до сучасного футболу, бере свій початок ще з античних часів. У Європі ігри з м'ячем набули особливої популярності в середньовічній Англії. Сучасний футбол зародився зі створенням Футбольної асоціації Англії в Лондоні, Великобританія, в 1863 році як результат чисельних зусиль по стандартизації різних форм гри. Це дозволило клубам проводити матчі без суперечок по уніфікованим правилам, які забороняли переміщення по полю з м'ячем у руках та виконання підніжок і підсічок (звідси і виник поділ між футболом та регбі).

Не існує єдиної думки щодо походження перших ігор, де м'яч відбивали ногами. Згідно з китайськими легендами, футбол винайшов Жовтий імператор Хуанді близько 5 тисяч років тому. Також існують думки, що китайську гру «куджу» могли вигадати за часів Цинь Ші Хуанді або Ву Ді з династії Хань. Достеменно відомо, що вже у період династії Сун існували майже закриті клуби «куджу», куди було дуже важко потрапити. У китайському романі «Річкові заплави», датованого XV сторіччям, зображено, як грають у куджу в епоху династії Мін (1366-1644 рр.).

Китайські дослідники змогли обґрунтувати і довести першість Китаю в іграх з копаним м'ячем, тому ФІФА офіційно визнала цю країну батьківщиною футболу. В античні часи подібні ігри були в різних країнах: у Єгипті; в Японії – «кемарі», ймовірно, різновид куджу, який привезли з Китаю 600 року н. е. В античній Греції грали в «епіскірос», а в давньому Римі існувала гра «гарпастум», але там можна було брати м'яч у руки і використовувати силові методи боротьби, тому забава була схожа на регбі.

У Середньовіччі у Франції грали в «ля суль» (ля шуль) м'ячем, з повітрям або ганчір'ям усередині, в італійських містах Флоренція та Падуя популярним було «кальчо» – жорстка гра, де можна було використовувати для відбивання кулі і руки і ноги, яка часто завершувалася травмами учасників. В італійській

мові сучасний футбол зберіг старе ймення та називається італ. «calcio». Відомо, що ще в 1580 році граф Верніо (Джованні де Барді) видав правила кальчо. Шота Руставелі згадував про грузинську забаву «лело», але більшість середньовічних ігор дуже відрізнялися від сучасного футболу.

У 1313 і 1314 роках вийшли укази англійського короля Едуарда II, які забороняли в Лондоні неконтрольовану небезпечну гру, що збирала величезну кількість людей і закінчувалася численними пошкодженнями. Загалом до 1667 року в Англії вийшло понад 30 королівських указів, які в тому чи іншому вигляді забороняли гру у футбол. Футбол (англ. football) ставав дедалі популярнішим у Британії, футболістом був, зокрема англійський король Генріх VIII. Про гру згадували у своїх творах письменники XV – XVIII століть Джуліанна Барнс і Філіп Сідні, драматурги Джон Дей та всесвітньовідомий Вільям Шекспір (у п'єсах «Король Лір» і «Комедія помилок»).

**Уведення уніфікованих правил.** Кембриджські правила, перший уніфікований звід футбольних правил, складено у 1848 року в Кембриджському університеті. Творці цих правил прагнули розробити гру, прийнятну для студентів, які грали в різні форми гри з м'ячем у приватних школах. До того майже кожна школа і кожен футбольний клуб мали власні зведення правил. Одні правила допускали ведення і передачу м'яча руками, інші – відкидали; в одних командах кількість гравців обмежували, в інших – ні. В одних командах дозволялося штовхати, підсікати суперника, бити його по ногах, в інших – це було заборонено. Таким чином, англійський футбол перебував у хаотичному стані. У 1848 році вперше серйозно спробували виробити універсальний звід футбольних правил. Г. де Уїнтон і Джон Чарльз Трінг з Кембриджського університету зустрілися з представниками приватних шкіл Ітона, Харроу, Шрусбері, Регбі та Вінчестера, щоб сформулювати і прийняти звід єдиних правил. Дискусія тривала 7 годин 55 хвилин, у результаті було опубліковано документ під назвою «Кембриджські правила». Їх запозичили багато команд поблизу Кембриджа, але загального визнання вони не здобули. Тим не менше, Кембриджські правила стали першими розробленими футбольними правилами



та передвісниками сучасного футболу, відіграли значну роль у формуванні сучасних футбольних правил.

У 1863 році Ебенізер Кобб Морлі, адвокат з міста Кінгстон-апон-Халл, опублікував статтю в газеті Беллз лайф із пропозицією створити керівний орган футболу. Ідею Морлі підтримали керівники інших футбольних клубів, у результаті чого такий керівний орган був створений. Також він був причетний до складання перших Правил гри у футбол. Саме тому його вважають не лише батьком Футбольної Асоціації, але й батьком футболу. Морлі став першим секретарем Футбольної асоціації Англії (1863-1866 рр.) та другим її президентом (1867-1874 рр.).

26 жовтня 1863 року представники низки футбольних клубів зустрілися в Таверні Каменярів (Freemasons Tavern) на Лонг-Ейкр у Ковент Гарден. Це було перше засідання Футбольної асоціації, перший офіційний футбольний орган. За результатом першої зустрічі учасники засідання звернулися із закликом до представників інших приватних шкіл Англії приєднатися до асоціації. За винятком Аппітгема (Uppingham school), решта шкіл відмовилися. Всього було проведено 6 зустрічей Футбольної Асоціації в період між жовтнем та груднем 1863 року. Найбільш прийнятними для Асоціації виявились Кембриджські правила, які й були прийняті за основу під час п'ятого засідання 1 грудня 1863 року. Правила забороняли футболістам пересуватися по полю з м'ячем у руках а також не дозволяли блокування, поштовхи, підніжки і підсічки, завдавати удари по ногах. Більшість делегатів підтримали цю пропозицію за винятком Френсіса Кемпбелла, представника футбольного клубу Блекхет і першого управляючого фінансами Футбольної асоціації. Під час шостого завершального засідання 8 грудня 1863 року, Френсіс Кембелл повідомив присутнім, що хоча футбольний клуб Блекхет затвердив принципи Асоціації, він не може погодитись грати за новими правилами, які забороняють підніжки, підсічки, і оголосив про вихід з організації. За результатами зустрічі 8 грудня Футбольна Асоціація опублікувала Правила гри у футбол, перший детальний набір правил, який пізніше став відомий під назвою «Футбол».

Прийняті членами футбольної асоціації правила гри у футбол визначали максимальну ширину та довжину поля, процедуру початку гри з центра поля, тлумачили різні терміни, включаючи взяття воріт, вкидання м'яча в гру, положення поза грою. Торкання та передача м'яча руками дозволялась за умови, що його спіймали після першого відскоку. Незважаючи на уточнення характеристик взуття (заборонялось взуття з металевими шипами, залізні вставки та гутаперча), не було конкретних правил щодо кількості гравців, виконання пенальті, штрафних ударів, порушень гри чи розмірів футбольного м'яча. Капітанам обох команд необхідно було узгоджувати ці моменти перед початком кожного матчу.

Встановлені футбольною асоціацією закони негайно вступили в дію, до яких приєдналися клуби Шеффілд та Ноттінгем, проводячи щорічні змагання за правилами футбольної асоціації. Протягом наступних двох років приєдналися Честерфілд і Стоук. До того часу команди визначилися з кількістю футболістів по 11 у кожній команді, гра велася круглим м'ячем (на відміну від регбі). Зазначалось, що всі гравці перед м'ячем перебувають у положенні поза грою, унеможливаючи передачу м'яча вперед, так як це прийнято в регбі сьогодні. Згодом ведена заборона на гру рукою в м'яч за винятком одного гравця в кожній команді, воротаря. Червона стрічка протягалась між стійками воріт для позначення верхньої частини воріт. Втім, футбольна асоціація в перші 10 років свого існування була не настільки вже популярна. За цей період до неї увійшло лише 18 клубів.

1867 року проведено перший у світі, як вважають, офіційний футбольний турнір, кубок Юдана, найстаріший у футболі трофей, який розігрують досі, названий на честь місцевого футбольного ентузіаста і власника театру Томаса Юдана. Змагання проводилися у два тури. У першому турі відбувалися стикові матчі, коли команда, яка програла, вибувала із змагання. У фіналі зустрічалися три команди, які зіграли по дві зустрічі між собою по черзі. У фінальній стадії турніру Халлам завдав дві поразки клубам Норфолк та Макензі і здобув головний трофей. Друге місце посів клуб Норфолк, завдавши поразки Макензі.

20 липня 1871 року Чарльз Алкок виступив з пропозицією проведення першого розіграшу Футбольного Кубку між членами футбольної Асоціації. Кубок футбольної Асоціації або, як ще його називають, Кубок Англії, швидко здобув популярність і через кілька років усі клуби Англії прагнули взяти участь у цих змаганнях. Для цього вони повинні були прийняти правила футбольної Асоціації, що сприяло швидкому поширенню універсальних футбольних правил. Ці базові правила стали загальноновизнаними футбольними правилами сьогодні.

Перший турнір на Кубок Футбольної Асоціації Англії був проведений у 1871-1872 роках. Команда Куїнс Парк у півфіналі першого розіграшу Кубку Англії зіграла в суху нічию з Уондерерс. У той період правила не передбачали додаткового часу або виконання 11-метрових ударів для визначення переможців. Футбольний клуб Куїнс Парк не зміг знайти грошей на повторну поїздку до Лондона і вимушений був знятися із змагань. Така ситуація привела до формування Футбольної асоціації Шотландії, хоча надалі Куїнс Парк продовжував брати участь у змаганнях Кубку Англії і двічі виходив у фінал, доки в 1887 році шотландська футбольна Асоціація заборонила своїм клубам брати в них участь.

У фіналі розіграшу першого Кубку Англії зустрілися команди Уондерерс (Wanderers) та Ройял Інджінерс (Royal Engineers) у присутності 2000 уболівальників. Команда Ройял Інджінерс вважалась фаворитами цієї зустрічі, проте один з гравців цієї команди отримав травму ключиці і змушений залишити поле ще на початку гри. Оскільки заміни у ті часи ще не проводили, команда грала в меншості і в остаточному підсумку прогала команді Уондерерс з рахунком 1-0. У наступні кілька років Кубок Англії вигравали команди Олд Естоніанс, Уондерерс, Ройял Інджінерс та Оксфорд Юніверсіті.

У 1888 році за ініціативою менеджера футбольного клубу Астон Вілла Вільяма Мак-Грегора, був заснований перший регулярний чемпіонат з футболу. Від імені свого клубу Мак-Грегор звернувся з пропозицією до решти 11 провідних клубів країни. Організаційне засідання пройшло в Лондоні 22

березня 1888 року. Основна проблема в організації чемпіонату полягала в тому, що на випадок поразки на початкових етапах турніру команди залишались без ігрової практики протягом майже року, в результаті чого вони несли великі фінансові збитки і втрачали уболівальників. Усі питання остаточно були врегульовані 17 квітня 1888 року в Манчестері. Так з 12 клубів утворилося Футбольна ліга Англії, ініціатором заснування якої стала Астон Вілла.

Мак-Грегор голосував проти назви Футбольна ліга, оскільки був стурбований тим, що вона буде асоціюватись з Ірландською національною земельною лігою, але за таку назву проголосували більшість присутніх. Ліга гарантувала графік проведення змагань та членство в ній футбольних клубів. Клуби були розділені порівну між командами північних та центральних графств Великобританії. Ліга не включила команди з південних графств, футбол яких знаходився на аматорському рівні.

Конкурент Футбольної ліги під назвою Футбольний альянс функціонував у період з 1889 по 1892. Альянс був сформований також 12-ма клубами в якості альтернативи Футбольній лізі. У 1892 році було прийнято рішення про офіційне злиття двох ліг, у результаті чого був сформований Другий дивізіон Футбольної ліги, який складався в основному з клубів Футбольного альянсу. Існуюча Футбольна ліга плюс три найсильніші клуби Альянсу сформували Перший дивізіон Футбольної ліги.

Перша міжнародна гра була зіграна в Шотландії 30 листопада 1872 року. Чарльз Алкок, який був обраний керівником футбольної Асоціації у віці 28 років, виступив з ідеєю організації проведення міжнародних змагань, запровадивши щорічні зустрічі між національними збірними Англії та Шотландії. У 1870-1871-х він розмістив рекламні оголошення в газетах Единбургу та Глазго, пропонуючи футболістам провести міжнародний матч між збірними двох країн. Однак належної підтримки така пропозиція в Шотландії не дістала. З цієї причини в 1870 та 1871 роках були проведені матчі, в яких збірній Англії протистояли шотландці, що проживали виключно в Англії.

У 1872 року зіграти з футболістами збірної Англії погодився шотландський клуб «Квінз Парк». Перший міжнародний матч, визнаний ФІФА як офіційний (який відбувся 30 листопада 1872 року в Глазго, Шотландія) закінчився нульовою нічиєю, започаткувавши історію проведення міжнародних матчів між національними збірними. Друга гра між двома командами, 8 березня 1873 року, закінчилася з рахунком 4-2 на користь Англії, потім шотландці перемогли в наступній зустрічі 2-1. Четверта гра закінчилася нічиєю 2-2, після якої Шотландія виграла три матчі поспіль.

Перший не європейський міжнародний футбольний матч відбувся 28 листопада 1885 року в місті Ньюарк, Нью-Джерсі між збірними США та Канади, канадці перемогли 1-0.

Коли футбол набирал популярності в 1870-х та 1880-х, професіональні футболісти не мали права виступати в Футбольних асоціаціях Англії та Шотландії. На початку 1880-х, коли футбольний клуб Вондерерс розформувався та припинив існування, на півночі Англії команди почали наймати гравців, яких називали «футбольними спеціалістами» (professors of football), переважна більшість яких була з Шотландії. Так футбол почав поступово переходити на професійні рейки. Клуби з північної Англії почали виплачувати футболістам грошову винагороду і команди почали поступово переважати в класі аматорів з півдня. Блекберн Роверс став першим клубом з півночі, який дійшов до фіналу Кубка Англії в 1882 році і поступився Олд Естоніанс, який став останнім аматорським клубом, що виграв трофей.

Щоб не допустити використання професіональних футболістів, у 1882 році до правил футбольної Асоціації додалося ще одне: «Кожен гравець клубу, який отримує від клубу винагороду в будь-якій формі або грошове відшкодування... автоматично відсторонюється від участі у змаганнях на Кубок, у будь-яких змаганнях під егідою футбольної Асоціації і в міжнародних турнірах. Клуб, який найняв такого гравця, автоматично виключається з Асоціації».

На початку 1884 року, після матчу четвертого раунду розіграшу Кубка Футбольної асоціації, клуб «Аптон Парк» з Лондона подав протест,

стверджуючи, що за клуб «Престон Норт Енд» виступали професіонали. Вільям Саделл, президент і менеджер «Престона», публічно визнав, що його клуб платить своїм гравцям, але при цьому заявив, що може довести, що подібна практика існує майже в усіх найбільших клубах Ланкаширу і центральних графствах Англії.

Відверті заяви Саделла змусили керівництво Асоціації усвідомити нові реалії. Провідні футбольні клуби вимагали від Футбольної асоціації визнати право футболістів отримувати грошову винагороду в англійському футболі, кульмінацією чого стало засідання 20 липня 1885 року, після якого було проголошено, що «легалізація використання професіональних футболістів буде слугувати інтересам Асоціації футболу, але лише за деяких умов». Хоча і з певними обмеженнями, професіональний футбол був легалізований.

Одна з перших англійських жіночих футбольних команд «Дік Керр Ледіс» з Престона стала настільки популярна, що її матчі допомагали збирати гроші для благодійних організацій. У 1921 році жінкам заборонили виступати під егідою Футбольної ліги Англії. Історія футбольної Асоціації засвідчила, що ця заборона зупинила розвиток жіночого футболу впродовж наступних 40 років.

Розмір максимальної платні футболістам мав доволі великі обмеження. Через це у 1909 році в англійському футболі навіть планували провести страйк. Пройшло ще 50 років, поки обмеження на максимальну грошову винагороду було відмінено.

Футбольний клуб з Відня Хакоах став, можливо, першою не британською футбольною командою, гравці якої стали отримувати грошову винагороду в 1920-х.

У 1934 році шведський клуб Мальме вилетів з вищого дивізіону після того, як з'ясувалось, що його гравці отримували зарплатню за гру у футбол. Футбольний професіоналізм узаконено у Швеції тільки в 1950-х роках.

У 1904 році в Парижі створено ФІФА – Міжнародну федерацію футболу, яка об'єднувала національні федерації. Згодом футбол включено до програми Олімпійських ігор, а з 1930 року почали проводити чемпіонати світу з футболу.

Зараз футбол в економічно розвинутих країнах є прибутковим бізнесом, а провідні футбольні клуби Європи мають річні бюджети на рівні кількох сотень мільйонів євро.

## **1.2. Історія розвитку футболу в Україні**

Футбол – найпопулярніший вид спорту в Україні. Головним керівним органом українського футболу є Федерація футболу України (ФФУ), створена у 1991 році.

Найбільшими досягненнями українського футболу за роки незалежності є, насамперед, вихід київського «Динамо» до півфіналу Ліги чемпіонів УЄФА у сезоні 1998/99, друге місце збірної U21 на чемпіонаті Європи 2006 серед молодіжних команд, перемога команди U19 на Євро 2009 U19, що провелося в Донецьку та Маріуполі, участь національної збірної України у чемпіонаті світу 2006, де українці дійшли до 1/4 фіналу, здобуття разом з Польщею право на проведення Євро-2012 і Кубок УЄФА 2009, який завоював донецький «Шахтар».

До заслуг українського футболу до 1991 року, у часи існування УРСР, можна включити два Кубки володарів Кубків УЄФА і Суперкубок Європи, здобуті київським «Динамо» в 1975 та 1986 роках. Крім того, до 1991 року багато українських футболістів виступали у складі збірної СРСР. Наприклад, у складі збірної СРСР, яка у 1988 році стала срібним призером Чемпіонату Європи, серед 20 гравців фінальної стадії турніру було 12 представників українського футболу.

Коріння цієї гри на території України сягають кінця XIX сторіччя. Одними з перших гравців у футбол на теренах теперішньої України були англійські моряки в одеському порту, які створили і найперші команди (ОБАК – «Одеський британський атлетичний клуб» створено у 1878 р.), що склалися лише з англійців. У 1884 році в Одесі було збудоване перше футбольне поле, гру «foot-ball» іноземці намагалися популяризувати серед місцевого населення.

Паралельно гра проникла до Західної України, де діяли осередки спортивного товариства «Сокіл». Перші правила футбольної гри надруковано у монографії «Гімнастичні ігри шкільної молоді», яку видав у 1891 році Едмунд Ценар – професор учительської семінарії у Львові. Федерація футболу України за матеріалами, наданими львівськими істориками спорту, постановила вважати гру, яка відбулася 14 липня 1894 року у Львові, першим документально зафіксованим футбольним матчем на території України.

За даними обсерваторії Львівської політехніки 14 липня 1894 року денна температура становила +24 °С. У ті дні у Львові тривала Загальна крайова виставка, протягом якої відбувалися різноманітні конференції інженерів, літературознавців, гостям міста продемонстрували нову трамвайну лінію, що вела до Стрийського парку тощо. У рамках виставки на полі, що знаходилося у Стрийському парку, відбулася міжміська гра між командами, що представляли спортивно-гімнастичне товариство «Сокіл» – Львів проти Кракова.

Матч розпочався 14 липня 1894 року о 17:00. Львів'яни грали у білих футболках та сірих гімнастичних штанцях, а гості – у білих футболках та синіх штанцях. Поєдинок судив професор Виробек з Кракова. На стадіоні місткістю 10 000 глядачів зібралося близько 3 000 людей. Гра тривала 7 хвилин – до першого забитого голу. Цей м'яч провів другокурсник учительської гімназії Володимир Хомицький, який діяв на лівому боці поля. Тактики й стратегії у діях футболістів майже не було – головним завданням було проштовхнути м'яч повз воротаря у ворота. Стійками воріт слугували два прапорці, увіткнуті у землю.

У 1900-х роках перші футбольні клуби виникають у багатьох містах України – ініціаторами є переважно молодь, студенти вищих шкіл. У багатьох містах першими гравцями були робітники та моряки з країн Європи.

«Сокільський рух», започаткований чехами у середині XIX сторіччя був причетний до розвитку гри у Києві. Перша команда – «Південь» (1902) складалася переважно із чехів. Згодом її перейменовано на «Сокіл». Одним із осередків київського футбольного руху Києва був Політехнічний інститут,



студенти якого створили команду «Політехніки» (1906). У 1911 році 6 київських клубів організували першу міську лігу: «Любителі спорту», Спортивно-Гімнастичний Гурток при Київському Політехнічному інституті, Гурток «Славія», Гурток «Спорт», Польське Гімнастичне Товариство та Гурток «Фенікс». Виграли турнір «політехніки».

У Львові спудеї першої реальної школи утворили ФК «Слава», що згодом став предком клубу «Чарні» (1903), свою спортивну команду зробила четверта гімназія – КГС (Клуб Гімнастично-Спортовий, 1904). Цю команду через 3 роки перейменовано на «Погонь» – у міжвоєнний період вона буде одним із флагманів польського футболу. Учні 3 та 6 гімназій створили команду «Лехія» (1905). У 1905 році вперше провели чемпіонат міста – перемогли «Чарні».

У першій одеській лізі (створена у 1911) брали участь ОБАК (Одеський британський атлетичний клуб), ОГФ (Одеський гурток футболу), шереметьєвці, «Спортинг-Клуб», «Вега», «Індо», «Турн-Ферайн» (команда німецького спортивного товариства) і «Флорида».

Осередками футбольного життя радянської частини України залишалися великі міста: Київ, Одеса, Дніпропетровськ, Сталіно. Найкращі команди грали у Харкові – тодішній столиці республіки. Усі 7 першостей УРСР у 1921-31 роках виграли саме харків'яни. Коли у СРСР вирішили організувати перший чемпіонат країни для колективів міст та республік, представник Харкова – «Штурм», став переможцем зональних змагань в Україні. У московських плей-оф, «Штурм» у півфіналі розгромив збірну Закавказької РСР – 4:0, а у фіналі несподівано переграв команду Ленінграду – 2:1. Серед найкращих гравців 1920-х та 30-х рр. з першої столиці УРСР були футболісти збірної СРСР: Микола Кротов, Іван Привалов, Микола та Костянтин Фоміни та Олександр Бабкін. 1927 року засновано футбольний клуб «Динамо» (Київ).

Саме «Динамо» було єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР 1936. «Динамо» зайняли 2 місце. Одними з найкращих футболістів країни були воротар Антон Ідзковський, захисник Костянтин Фомін, нападники Костянтин Щегоцький і Віктор Шиловський. Але

за чемпіонство боролися тільки сильні московські клуби («Динамо» та «Спартак»), а найвищим довоєнним показником киян залишилось віце-чемпіонство 1936 р.

У багатонаціональному Львові було декілька сильних команд, кожна з яких мала специфічну назву. Польські імена носили 2 найпотужніші клуби міста – «Погонь» і «Чарні», які регулярно виступали у найвищій лізі. Сильною командою була і «Гасмонея», де грали євреї. Іншими провідними командами міста були «Лехія» і футбольна дружина спортивного товариства «Україна». «Погонь» провела всі 13 довоєнних турнірів вищої ліги, «Чарні» – 7, «Гасмонея» – 2 і «Лехія» – один. Всі галицькі команди виступали у чемпіонаті Львівської та Станіславської окружної ліги, переможець якої виходив до найвищої ліги. Серед нельвівських дружин варто згадати колективи: «Ревера» (Станіславів), «Юнак» (Дрогобич) та «Погонь» (Стрий).

«Погонь» (Львів) 4 рази ставала чемпіоном Польщі (1922, 1923, 1925, 1926). До національної команди Польщі викликали кільканадцятьох гравців клуб, серед яких Спіридїона Альбанського, Яна Васевича, Юзефа Гарбєня, Мечислава Батша, але найбільшими «зірками» були Міхал Матіас і Вацлав Кухар. У чемпіонські роки клуб «Погонь» тренував австрійський спеціаліст Карл Фішер.

У першому (та єдиному довоєнному) Кубку Польщі львівська «Спарта» дісталася до фіналу, де програла краківській «Віслі» (0:2).

Після вторгнення радянських військ у вересні 1939 усі клуби ліквідували, створивши натомість нові з «пролетарськими» назвами: «Динамо», «Спартак» та ін.

Найсильніші команди Волині: ВКС (Військовий Клуб Спортивний), «Гасмонея» та «Сокіл» (усі – Рівне), ПКС та ВКС (Луцьк), ВКС (Ковель) у 1922-27 рр. грали у Люблінській окружній лізі, а з 1929 р. – у Волинській окружній лізі але на загальнопольському рівні успіхів не досягали.

Центром закарпатського футболу був Ужгород. Найпопулярнішою командою краю став Спортивний Клуб «Русь», створений у 1925 р. Ця команда

була постійним переможцем першості Закарпаття у 1929-1934 роках. СК «Русь» вигравав чемпіонати Словаччини у 1933 та 1936 роках і був одним з найвідоміших клубів країни. Команда однією з перших у світі почала літати на виїзні ігри на літаку, за що отримала назву «літаюча команда вчителів». Найвідомішими закарпатськими гравцями міжвоєнного періоду були воротар Олекса Бокшай і нападник Геза Калочаї. Бокшай, який у 1937 р. перейшов з «Русі» до празької «Спарти» став наступником легендарного голкіпера Франтішека Планічки і, окрім багатьох чемпіонських титулів у внутрішній першості, виграв Кубок Мітропи. Уродженець Берегового Калочаї грав у «Спарті» у 1932-1937 рр., був володарем Кубка Мітропи і виступав за збірні Чехословаччини та Угорщини.

Німецька окупація не заважала проводити футбольні матчі на заході України, де у 1942 році навіть організували суто українську лігу, що об'єднувала клуби усієї Галичини. У 1942, 1943 і 1944 рр. чемпіонами ставали відповідно «Україна» (Львів), «Скала» (Стрий) і «Ватра» (Дрогобич).

У Києві влітку 1942 року провели турнір, де виступали угорські, німецькі та румунські військові частини й дві українські команди – «Рух» і «Старт» (або ж по-іншому «Хлібзавод», бо там працювало більшість гравців колективу). Найвідомішими іграми стали зустрічі «Старту» з командою «Флякельф», перша з яких закінчилась перемогою українців 5:1 і було проведено матч-реванш. Через 3 дні – 9 серпня 1942 року «Старт» вдруге переміг німців – 5:3. Після цієї зустрічі відбулися арешти та розстріли київських футболістів, а гра згодом отримала назву «Матч смерті».

Характерною особливістю перших післявоєнних та 50-х років в українському футболі став прихід у найсильніші клуби великої кількості талантів із Закарпаття, серед яких: Ернест Юст, Дезидерій Товт, Михайло Коман, Василь Турянчик, Йозеф Сабо, Ференц Медвідь, Йозеф Беца.

У 1930-х роках у вищій лізі СРСР регулярно грало лише «Динамо» (Київ). «Стахановець» із Сталіно (зараз – «Шахтар») провів у еліті сезони 1938-1941 і повоєнні 1949-1952 рр. Від 1955-го р. клуб став постійним учасником

найвищого дивізіону. Періодично у «вищій» з'являлися харківські команди «Локомотив» (1949,1950,1953 та 1954 рр.) і «Авангард» (1960-1963 рр.). До «збірної» футболістів «Динамо» чи «Стахановця» майже не викликали. Першим гравцем українського клубу, який вийшов у матчі за СРСР став Віктор Фомін у 1955 році. Лише кілька поєдинків зіграли Віктор Каневський (5 ігор) і Олег Макаров (1), а стабільним гравцем збірної з українських футболістів став тільки півзахисник київського «Динамо» Юрій Войнов – єдиний представник українських клубів на чемпіонаті світу 1958, де виступав Радянський Союз. У складі збірної він став чемпіоном Європи 1960 року.

У 1954 «Динамо» вперше завоювало Кубок СРСР. З 1957 року головним футбольним функціонером у ЦК КПУ став Володимир Щербицький, з чим іменем будуть тісно пов'язані успіхи та вплив найсильнішого в УРСР футбольного клубу «Динамо» (Київ).

У 1961 році вперше в історії чемпіонатів Радянського Союзу переможцем стала команда з-поза Москви – київське «Динамо». Того ж року Кубок здобув «Шахтар» (Сталіно). Український футбол ставав дедалі помітнішим на всерадянській арені.

У 1960-1963 рр. у вищій лізі виступав харківський «Авангард». На чемпіонаті світу 1962 року за збірну СРСР у нападі грав київський «динамівець» Віктор Каневський.

«Динамо» (Київ) під керівництвом Віктора Маслова 1966-1968 роках повторило рекорд ЦСКА (Москва) перемігши у 3 чемпіонатах СРСР поспіль. У 1966 році відрив киян від «срібного» призера, ростовського СКА досяг 9 очок (тоді давали 2 очки за перемогу). Найкращим футболістом країни 1966 назвали півзахисника «Динамо» Андрія Бібу. На англійському чемпіонаті світу 1966 основним гравцем основи був Йозеф Сабо, а Валерій Поркуян, Віктор Серебрянников та Леонід Островський з'являлися на полі лише у деяких іграх. Радянський Союз дістався до півфіналу – досягнення, яке збірній вже не вдасться повторити чи перевершити.

У 1969 році Кубок СРСР вперше і востаннє здобуває команда з першої ліги – «Карпати» (Львів).

У період від 1965 до 1975 року «Динамо» (Київ) тільки 1 раз опускалося нижче від 2-го місця в першості СРСР (7 позиція у 1970), підсумок тих 11 сезонів: 6 чемпіонств і 4 віце-чемпіонства. Коли закінчили виступи головні «зірки» московських клубів 1960-х років: Валерій Воронін, Едуард Стрельцов та Валентин Іванов з «Торпедо»; Альберт Шестерньов і Володимир Пономарьов (ЦСКА); Галімзян Хусаїнов («Спартак»); «динамівці» Ігор Численко та Лев Яшин, то відсоток гравців у національній збірній СРСР з Києва збільшився.

Серед 14 учасників ЧС 1972 (віце-чемпіонство) 6 гравців представляли клуби УРСР – «Динамо», «Шахтар», «Зорю» і «Карпати». Того року чемпіонат сенсаційно виграла «Зоря» (Ворошиловград) – вперше це зробила команда не із столиці якоїсь із радянських республік, а зі звичайного обласного центру. «Динамо» було другим, а 6-е місце посів новачок «вишки» «Дніпро», де наставником працював молодий тренер Валерій Лобановський.

Колишній нападник київського «Динамо» повертається до Києва і з динамівського колективу ліпить сильну навіть за європейськими мірками команду. «Динамо» здобуває Кубок володарів кубків і Суперкубок УЄФА 1975. «Золотий м'яч» найкращому гравцю Європи від «Франс футболу» отримує нападник киян Олег Блохін. Лобановського призначають наставником «збірної».

Блохіна визнавали найкращим футболістом України у 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1980 і 1981 роках та найсильнішим гравцем СРСР у 1972, 1973 та 1974 роках.

До війни в еліті радянського футболу грало тільки «Динамо» (Київ). З 50-х років до нього приєднався «Шахтар» (Донецьк). Потім у вищій лізі закріпились «Чорноморець», «Металіст» і «Дніпро»

У 1974-1977 роках серед 16 учасників вищої ліги чемпіонату СРСР було 6 команд з УРСР, тобто – 37,5%. Це був найвищий показник за всі роки існування

чемпіонату. Вища частка буде лише у першості 1990, коли від участі у відмовляться клуби Прибалтики і Грузії.

«Динамо» (Київ) ставало чемпіоном у 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990 роках. У 1979 році віце-чемпіоном країни стає донецький «Шахтар», а найкращим бомбардиром та гравцем року є нападник Віталій Старухін. Після стабільних успіхів київських «динамівців» Валерія Лобановського знову призначили тренером національної збірної СРСР (1982-1983 й 1986-1990 рр.).

На початку 1980-х у Дніпропетровську зібрався колектив футболістів, який почав боротьбу за медалі у радянських першостях – Сергій Краковський, Микола Павлов, Геннадій Литовченко, Олег Таран та Олег Протасов. «Дніпро» виграв першість Союзу у 1983 р. (під керівництвом Володимира Ємця) і 1988 р. (під керівництвом Євгена Кучеревського). 1984 року найкращим футболістом країни назвали Геннадія Литовченка, у 1987 р. – Олега Протасова. Протасов встановлює рекорд результативності сезону 1985 р. – 35 голів, отримав «Срібний бутс». Цей результат (35 голів за сезон) став найкращим у всіх першостях СРСР.

Олег Блохін входить у лідери за кількістю матчів, голів як за «Динамо» так і за збірну СРСР. Київське «Динамо» виграло Кубок володарів кубків 1986 р., а на чемпіонаті світу у Мексиці 1986 року у складі команди СРСР було 12 «динамівців» та 3 «дніпровці». «Франс футбол» визнав Ігоря Беланова найкращим гравцем Європи 1986 р.

Склад київського «Динамо» зразку 1985-1988 років з повним правом можна вважати «золотим» складом як самої команди, так і збірної СРСР. Його становили Віктор Чанов, Сергій Балгача, Володимир Безсонов, Анатолій Дем'яненко, Олег Кузнецов, Андрій Баль, Олексій Михайличенко, Василь Рац, Іван Яремчук, Павло Яковенко, Олександр Заваров, Ігор Беланов, Олег Блохін, Вадим Євтушенко. Київських «динамівців» – підопічних Лобановського, називають найкращими футболістами СРСР: Анатолія Дем'яненка (1985), Олександра Заварова (1986), Олексія Михайличенка (1988). На чемпіонаті

Європи у ФРН 1988 року у складі збірної СРСР було 11 «динамівців» та 1 «дніпровець».

Федерацію футболу України створили у 1991 році. Першим президентом ФФУ став Віктор Банніков. Наступного року організація стала членом ФІФА та УЄФА, але жеребкування відбору до чемпіонату світу 1994 відбулося перед цим. Новостворені пострадянські федерації (окрім російської) до початку кваліфікацій до чемпіонату Європи 1996 р. грали тільки у товариських зустрічах. Чимало гравців провело кілька напівофіційних ігор за Україну, але потім висупало за Росію (наприклад, Олег Саленко – найкращий бомбардир ЧС 1994 р., Юрій Нікіфоров, Ілля Цимбалар).

Чимало сильних гравців повиїжджало за кордон, від колишньої радянської система підготовки юних гравців залишилося дуже мало. Першим чемпіоном України стала сімферопольська «Таврія», яка перемогла у вирішальній грі «Динамо» (Київ). Всі наступні чемпіонати (аж до 2002 р.) вигравали кияни. Збірну формували на основі «Динамо», куди в 1996-у р. після кількох років праці на Близькому Сході повернувся Валерій Лобановський. Він зробив ряд футболістів зірками світового класу, які невдовзі перейшли грати до закордонних клубів (Андрій Шевченко, Олег Лужний, Каха Каладзе, Сергій Ребров). У 2004 році український легіонер «Мілана» (Італія) Андрій Шевченко виграв «Золотий м'яч» – приз найкращому футболістові Європи.

Сильнішав клубний футбол – прийшовши на пост президента «Шахтаря» (Донецьк) мільярдер Рінат Ахметов завдяки вдалим капіталовкладенням зробив донецьку команду рівним суперником для київського «Динамо».

Збірна України у 1997-2001 роках тричі поспіль не потрапляла на міжнародні чемпіонати через поразки у вирішальному плей-оф. Першим серйозним турніром, куди потрапила національна команда, став чемпіонат світу 2006. Наставник «синьо-жовтих» Олег Блохін ще за тур до кінця запезпечив упевнене перше місце у відбірковій групі, де суперниками українців були збірні Туреччини, Греції та Данії. На самому чемпіонаті Україна сенсаційно дійшла

аж до 1/4 фіналу. За підсумками 2006 року Олег Блохін потрапив до списку 10 найкращих тренерів світу.

У сезоні 2008/09 українські клуби встановили власний історичний рекорд за набраними очками у таблиці коефіцієнтів УЄФА, увійшовши до першої п'ятірки Європи.

### **Рекомендована література**

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

### **Питання для самоконтролю**

1. Яку назву гра схожа на футбол мала у Китаї 5 тисяч років тому?
2. У чому полягає сутність наказів, які видав король Англії Едуард II у 1313 і 1314 роках?
3. Кого вважають батьком футбольної асоціації Англії?
4. Коли і де було проведено перший офіційний футбольний турнір – «Кубок Юдана»?
5. У якому році в Англії були легалізовані професіонали?
6. Коли була створена Федерація Футболу України?
7. Коли й де в Україні було збудоване перше футбольне поле?
8. Хто були першими футболістами на території України?
9. Між якими командами розпочався перший футбольний поєдинок на території України?
10. Який молодіжний рух був причетним до розвитку футболу в місті Києві на початку XX століття?
11. Яка з футбольних львівських команд і коли ставала переможцем чемпіонату Польщі?



12. Охарактеризуйте основні здобутки футбольних клубів: «Динамо Київ», «Шахтар», «Дніпро», «Металіст».
13. Які здобутки національної збірної команди України з футболу?
14. Розміри майданчика для гри у футбол.
15. Розміри воріт для гри у футбол.
16. Характеристика зон футбольного майданчика (розміри).

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонгливання м'ячем.**

#### **Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою**

**Кількість годин – 4.**

#### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті, техніки жонгливання м'ячем, техніки ударів по м'ячу ногою студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті студенти повинні вміти виконувати різні стартові стійки відповідно до ігрових ситуацій, у процесі переміщень використовувати звичайний біг, ходьбу, бік із прискоренням, біг приставним кроком, спиною вперед;

у процесі оволодіння технікою жонгливання м'ячем студенти повинні вміти виконувати жонгливання м'яча підйомом, стегном, головою під час виконання індивідуальних вправ та вправ у парах й трійках;

- у процесі оволодіння технікою ударів по м'ячу студенти повинні володіти усіма різновидами ударів: ударом по м'ячу серединою підйому, ударом по м'ячу внутрішньою частиною підйому, ударом по м'ячу зовнішньою

частиною підйому, ударом по м'ячу серединою підйому, використовувати усі вище перераховані удари по м'ячу у відповідних ігрових ситуаціях, володіти точністю при їх виконанні

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості навчання техніки жонглювання м'ячем у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
3. Особливості навчання техніки ударів по м'ячу ногою у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті, техніки жонглювання м'ячем, техніки ударів по м'ячу ногою

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 80 хв.		
<i>Аналіз техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті. Аналіз техніки жонглювання м'ячем – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Техніка пересування містить у собі біг, стрибки, зупинки, повороти. Доцільне і раціональне використання прийомів пересування, їхніх способів і різновидів дозволяє ефективно вирішувати тактичні задачі як в атаці (відкривання для одержання м'яча, для відволікання суперника і т.д.), так і в обороні (вибір позиції, закривання гравця і т.д.). Біг – основний засіб пересування у футболі. <i>Біг звичайний</i> застосовується гравцями в основному для виходу на вільне місце, переслідування

		<p>суперника і т.д. Біг названий звичайним, тому що по системі руху (розподіл на фази одиночної опори і польоту) він не відрізняється від спринтерського бігу. Є тільки розходження в довжині і частоті кроків, їх ритмі. Довжина бігових кроків у футболістів менша, а частота трохи вища. Менш тривалий період фази польоту сприяє виконанню необхідних швидких зупинок і поворотів, різких змін напрямку бігу. <i>Біг спиною вперед, приставним і схресним кроком</i> є специфічним засобом пересування і використовується головним чином у сполученні зі звичайним бігом. <i>Стрибки</i> у футболі різноманітні. Вони використовуються при виконанні окремих способів ударів, при зупинках м'яча й у деяких «фінтах». У грі застосовуються стрибки вперед, у сторони, вгору. Розрізняють стрибки поштовхом однієї і двома ногами. <i>Зупинки</i> – ефективний засіб зміни напрямку руху. У залежності від розташування суперника після раптової зупинки виконуються прискорення в різних напрямках, відходи як з м'ячем, так і без м'яча. Застосовуються два прийоми зупинки: стрибком і випадом. <i>Повороти</i> дозволяють з мінімальною втратою швидкості змінювати напрямок руху футболістів.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Зі стійки футболіста піднятися на носки, вернутися у вихідне положення.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. Ноги на ширені плечей, в колінах дещо зігнуті.
4. У стійці на носках, ноги на ширині плечей.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. Ноги на ширені плечей, в колінах дещо зігнуті перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу.
5. Біг в колоні.	2 хв.	Відстань між студентами 2 метри. За свистком прийняття стійки (1– висока, 2 – середня, 3 – низька).
6. Переміщення приставним кроком.	4x20 м.	Переміщення виконується поперек майданчика з торканням лицьових ліній. Під час переміщення ноги напівзігнуті, тулуб нахилений дещо вперед.
7. Човниковий біг 4x9 м. приставним кроком.	4x9 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах перед лицьовими лініями.
8. Прискорення до 20 метрів з різних вихідних положень: - лицем до напрямку бігу: з високого старту, з	4x20 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Після виконання прискорення перейти на дріботливий біг.

низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи.		
9. Дріботливий біг в колоні по одному за сигналом зупинка кроком.	20 раз	Постановка ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
10. Ходьба випадами.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.
11. М'яч в руках перед собою на рівні грудей.	2хв.	Кинути його на землю, і нехай він відскочить від землі в повітря. Коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підбити його ногою назад у повітря і зловити руками.
12. М'яч в руках перед собою на рівні грудей (поступове збільшення кількості відскоків м'яча від ступні).	3хв.	Замість того, щоб ловити м'яч руками після кожного удару, підбити його ногою в повітря, і коли він почне падати, підбити його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагатися тримати м'яч під контролем. Виконувати жонглювати однією ногою, поки не почне виходити, а потім перейти на іншу ногу.
13. М'яч в руках перед собою на рівні грудей (кинути м'яч на землю і дати йому відскочити).	3хв.	Підбити м'яч правою ногою. Намагатися контролювати удар, і підбивати м'яч, поки він знаходиться в повітрі. Намагатися не підбивати його вище рівня голови
14. М'яч в руках перед собою на рівні грудей (дати м'ячу впасти і відскочити від землі, а потім почергове підбивання лівою та правою ногою).	3хв.	Знову ж, намагатися, щоб удар був сильним, і м'яч підлітав не вище рівня голови. Легкі удари легше контролювати, і буде зручніше чергувати ноги.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Цим ударом користуються, особливо під час ударів по воротах після ведення м'яча, ударів в один дотик, виконання вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з відскоку від землі, з напівльоту і з льоту. Вісь стопи опорної ноги спрямована в напрямку удару. Опорна нога, зігнута в коліні, знаходиться на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча. Нога, якою завдають удару, зігнута в коліні й відведена назад, після чого швидко виноситься вперед до м'яча, а після удару продовжує рухатися вперед, випрямляючись у коліні. Кут між коліном ноги, якою завдають удару, має припадати на м'яч або бути трохи попереду. Це значно впливає на висоту льоту м'яча після удару. Під час удару по м'ячу правою ногою ліве плече висунуте трохи вперед.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними

		спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Помилки в техніці виконання удару по м'ячу серединою підйому: 1. Стопа під час удару розслаблена (не закріплена). 2. Гравець завдає удару не підйомом, а пальцями. 3. Опорна нога на значній відстані позаду м'яча. Гравцеві слід випускати м'яч збоку від опорної ноги. Для цього він змушений нахилити тулуб вперед і прикривати м'яч коліном ноги, якою здійснює удар.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	20-25 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.	20-25 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками виконує удар.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	20-25 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удари по воротах.	20-25 раз	Гравець знаходиться на відстані 20м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16м. і виконує удар у ворота.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центра поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах. На відміну від удару серединою підйому, коли розгін гравця збігається з напрямком руху м'яча, під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45° щодо напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25 см від м'яча. Нога, що завдає удару по м'ячу, зігнута в кульшовому і колінному суглобах, стопа розвернута носком назовні. Останній крок розгону значно подовжений. Нога,

		що робить удар, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому (тією, що з внутрішнього боку від шнурівки бутс) . Після удару нога, якою гравець завдає удару, виконує проведення м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Помилки в техніці виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому: 1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар робиться зовнішньою частиною стопи. 2. Носок недостатньо розвернутий усередину.
4. Удар по нерухомому м'ячу.	20-25 раз	З метою підвищення швидкості руху гравця і збільшення довжини останнього кроку та надання опорній позі вигляду натягнутого лука, розгін слід виконувати під якнайбільшим кутом щодо напрямку удару (близько 45°).
5. Удар по м'ячу після ходьби й повільного бігу.	20-25 раз	Гравець ставить м'яч і відходить назад на 4 м. Після цього гравець рухається повільним бігом до м'яча і виконує удар партнеру.
6. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець котить м'яч вперед на відстань 1 – 2 м. Після цього наздоганяє м'яч і виконує удар партнеру
7. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.	20-25 раз	Гравці розміщуються в парах. Гравець №1 котить м'яч на зустріч Гравцеві №2 який виконує удар.
<i>Аналіз техніки ударів по м'ячу внутрішньою частиною стопи – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Удари по м'ячу – це основний спосіб ведення гри. <i>Удар внутрішньою частиною стопи</i> виконується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Розбіг виконується по прямій відносно до м'яча та напрямку його польоту. Опорна нога, зігнута в коліні, ставиться за 10 – 15 см від м'яча збоку. Її носок повинен « вказувати» напрямком польоту м'яча. Нога якою гравець завдає удару, відводиться назад, а її стопа розвернута назовні під прямим кутом щодо напрямку удару. В момент торкання стопою м'яча носок напружений, гомілкостоп закріплений, тулуб трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м'яча або нище в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух

		за м'ячем (проведення). Це забезпечує влучний політ м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Слабо розвернута стопа ноги, якою б'ють по м'ячу. 2. Опорна нога ставиться далеко від м'яча. 3. Немає замаху ноги та проводки м'яча. 4. Під час удару тулуб відхилений назад.
4. Удар по нерухомому набивному м'ячу з місця.	2хв.	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 1 м. Перші номери тримають м'яч ногою, другі номери підходять і виконують імітацію удар по м'ячу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів. Студенти розміщують на майданчику довільно.
6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.	20-25 раз	Стопа зігнутою в коліні ноги що виконує удар сильно розвертається назовні. У момент удару середина стопи стикається з серединою м'яча, а тулуб одночасно нахиляється над м'ячем.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
8. Те саме після відскоку від землі, з місця і з розгону.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 2-3 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
9. Вправи 7, 8 тільки м'яч кидає партнер.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
10. Удар по м'ячу з напівльоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 1 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він відскочив від площадки. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.

11. Те саме тільки м'яч кидає партнер.	20-22разів.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він відскочив від майданчика. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
12. Удари по воротах після ведення.	20-22раз.	Студенти розбиваються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча після цього передача гравцеві №2, він скидає м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротах.
13. Удари по воротах після передач партнера.	20-25раз.	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує передачу гравцеві №2 і навпаки. Так вони рухаються до штрафного майданчика. Перед штрафним майданчиком гравець №2 скидає м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротах.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Найбільше часто застосовується для виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Стопа гравця розвернута носком всередину. Розгін прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямувати по прямій лінії і дугою. Розбіг виконується під невеликим кутом. Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см від м'яча. Щоб надати м'ячу обертання, удар виконується збоку, а не по центру. Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги. Руки трохи зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу тулуба.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар завдається зовнішньою частиною стопи. 2. Носок не достатньо повернутий усередину.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	18-20 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час	18-20 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками



бігу.		виконує удар. Носок розвертається в середину.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	18-20 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.
7. Удар по м'ячу з льоту.	18-20 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	18-20 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удар по м'ячу, що котиться з боку.	18-20 раз	М'яч котить партнер з боку. Студент підбігає до м'яча під невеликим кутом і виконує удар з боку щоб надати обертання.
10. Удари по воротах.	18-20 раз	Гравець знаходиться на відстані 20м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16м. і виконує удар у ворота.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

### Тема 2. Аналіз техніки зупинки м'яча.

#### Аналіз техніки ведення м'яча

**Кількість годин – 4.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки зупинок м'яча та техніки ведення м'яча студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою зупинок м'яча студенти повинні вміти виконувати різні стартові стійки відповідно до ігрових ситуацій, у процесі переміщень використовувати звичайний біг, ходьбу, бік із прискоренням, біг приставним кроком, спиною вперед;

у процесі оволодіння технікою жонглювання м'ячем студенти повинні вміти виконувати жонглювання м'яча підйомом, стегном, головою під час виконання індивідуальних вправ та вправ у парах й трійках;

- у процесі оволодіння технікою ударів по м'ячу студенти повинні володіти усіма різновидами ударів: ударом по м'ячу серединою підйому, ударом по м'ячу внутрішньою частиною підйому, ударом по м'ячу зовнішньою частиною підйому, використовувати усі вище перераховані удари по м'ячу у відповідних ігрових ситуаціях, володіти точністю при їх виконанні.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки стійок та переміщень у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

2. Особливості навчання техніки жонглювання м'ячем у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

3. Особливості навчання техніки ударі по м'ячу ногою у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.

4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки стійок та переміщень футболіста у нападі і захисті, техніки жонглювання м'ячем, техніки ударів по м'ячу ногою.

### **Методичні рекомендації для проведення практичного заняття**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісних якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 80 хв.		
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча – 50 хв.</i>		
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Зупинки слугують засобом прийому й оволодіння м'ячем. Ціль зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших дій. Є три фази зупинки м'яча:</p> <p>Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується переносом ваги тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, спрямовується назустріч м'ячеві.</p> <p>Робоча фаза – амортизуючий рух ногою, яка дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.</p> <p>Завершальна фаза – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься убік зупиняючої ноги і м'яча.</p> <p><i>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.</i></p> <p>Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.</p> <p>При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	2хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу в перед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Зупинка м'яча що котиться на зустріч.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Характерні помилки: Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
5. Те саме в русі (ходьба).	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Характерні помилки: Передчасне або запізнале торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
6. Те саме в русі (біг).	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між

		студентами 5-6 м. Характерні помилки: Контактує не вся поверхня, а лише частина внутрішнього боку стопи.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки: Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізнILE торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкривання.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3 м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 який здійснює зупинку м'яча.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча підошвою – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка підошвою.</i> При наближенні м'яча, що котиться назустріч, нога виноситься вперед. Носок піднятий вгору під кутом 30–40°. Коли м'яч торкається підошви виконується незначний поступальний рух назад. Для того щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча землі він накривається (але не давиться) підошвою.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячеві, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Підкидання м'яча з рук з висоти грудей.	20 раз	Намагатися зробити зупинку м'яча після другого відскоку від землі.
5. Передачі м'яча підошвою.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 1 м. Виконують передачі підошвою лівою та правою ногою.
6. Зупинка м'яча який котиться на зустріч.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м.

		Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, не виконує амортизаційний рух.
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізнILE зiткнення м'яча зi подошвою ноги, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкриття.	22 рази	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 і він зупиняє м'яч подошвою.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча стегном – 10 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча стегном.</i> Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні. Піднімає в гору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно 50 – 60°. Стегно ноги, якою виконується зупинка виставляється назустріч м'ячу, що наближається. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на стегні.	16 раз	Кожен гравець піднімає зігнуту в коліні ногу і ставить м'яч на стегно. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	20 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається стегна виконується амортизуючий рух донизу-назад.
6. Зупинка м'яча кинутого партнером.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч Гравцеві №2, який намагається його зупинити.
7. Зупинка м'яча кинутого партнером з відскоком від землі.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч об землю Гравцеві №2 після відскоку від землі намагається його зупинити.
8. Зупинка м'яч після відкриття.	18 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10 – 16 м. Гравець №1

		відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 вкидає мяч гравцеві №1 і він зупиняє м'яч стегном.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча грудьми – 10 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча грудьми.</i> У підготовчій фазі футболіст повертається обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей або невеликого кроку (50-70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі і руки – вперед. Під час торкання грудей виконується амортизаційний рух, щоб погасити швидкість польоту м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом виконують два кроки на зустріч м'ячу, груди подаються в перед, а потім виконується амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на грудях.	20 раз	Кожен гравець прогинається в спині і ставить м'яч на груди. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	18 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається грудей виконується амортизуючий рух назад.
6. Зупинка м'яча кинутого партнером.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч Гравцеві №2, який намагається його зупинити.
7. Зупинка м'яча кинутого партнером з відскоком від землі	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5м. Гравець №1 накидає м'яч об землю Гравцеві №2 після відскоку від землі намагається його зупинити.
8. Зупинка м'яч після відкривання.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2, а гравець №3 стоїть на відстані 10-16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 вкидає мяч гравцеві №1 і він зупиняє м'яч грудьми.
<i>Аналіз техніки ведення м'яча – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців з м'ячем. При веденні використовується біг (іноді ходьба), удари по м'ячу ногою виконуються в різній послідовності і ритмі. Виходячи з тактичних завдань удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо необхідно швидко подалати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10-12 м. При протидії суперника варто постійно контролювати м'яч і не

		<p>«відпускати» його далі ніж на 1-2 м. Необхідно відзначити що часті удари знижують швидкість ведення.</p> <p>При веденні середньою частиною підйому і носком здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому.</p> <p>Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому прийнято вважати найбільш універсальним способом. Використовуючи даний прийом, футболісти переміщуються по прямій, дугам і зі зміною напрямку руху. При виконанні прийому стопу ноги, якою ведуть м'яч необхідно розгорнути носком в середину.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	1 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом усі рухаються повільним кроком, виносячи ногу вперед носком всередину.
4. Ведення м'яча в русі (ходьба).	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Гравець №1 веде м'яч ходьбою до гравця №2 і передає йому.
5. Ведення м'яча в русі (повільний біг).	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Гравець №1 веде м'яч повільним бігом до гравця №2 і передає йому.
6. Ведення м'яча в русі (з максимальною швидкістю).	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 15-20 м. Гравець №1 веде м'яч з максимальною швидкістю до гравця №2 і передає йому.
7. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (ходьба).	20-25 раз	Студенти шикуються у 4 колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших 4 гравця, за другим сигналом інших 4 гравця і т.д. Звернути увагу на стопу щоб носок був розвернутий у середину.
8. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (повільний біг).	20-25 раз	Студенти шикуються у 4 колони. За сигналом виконують ведення повільним бігом перших 4 гравця за другим сигналом інші 4 гравці і т.д. Ведення виконується дальньою ногою від фішки.
9. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (з максимальною швидкістю).	20-25 раз	Студенти шикуються у 4 колони. За сигналом виконують ведення повільним бігом перших 4 гравця за другим сигналом інші 4 гравці і т.д. Ведення виконується дальньою ногою від фішки.
10. Ведення м'яча з обведення фішок із різною	20-25 раз	Студенти шикуються у 2 колони. За сигналом виконують ведення перших 2 гравці за другим

швидкістю і зміною напрямку руху.		сигналом інші 2 гравці і т.д.
11. Довільне ведення м'яча по майданчику із підключенням зупинок і інших елементів.	20-25 раз	У кожного студента м'яч. Студенти розміщуються по всьому майданчику. За сигналом виконується ведення м'яча.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

### Тема 3. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів).

#### Аналіз техніки відбирання м'яча

**Кількість годин – 3.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів), техніки відбирання м'яча у футболі студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях вони використовуються, характерні помилки та способи їх усунення при вивченні рухових дій, послідовність навчання рухових дій, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухових дій;

- у процесі оволодіння технікою відволікаючих дій (фінтів) студенти повинні вміти виконувати удавані рухи та основні, використовувати відволікаючі дії у простих ігрових ситуаціях у процесі ігрової діяльності;

- у процесі оволодіння технікою відбирання м'яча студенти повинні вміти виконувати відбирання м'яча під час протистояння із суперником у процесі індивідуальних, групових та колективних дій, у процесі ігрової діяльності.



### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки відволікаючих дій (фінтів) у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості навчання техніки відбирання м'яча у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
3. Особливості виконання відволікаючих дій (фінтів) кращими футболістами світу.
4. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів) та відбирання м'яча у футболі.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів) – 40 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Обманні рухи виконуються в безпосередньому одноборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. Виділяються дві найбільш загальні фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Виконання обманних дій у першій фазі спрямована на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. Природність виконання даної фази визначає відповідну реакцію супротивника. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації.</p> <p><i>Фінт "відхід" випадом.</i> При атаці суперника спереду гравець, проводить м'яч, показує своїми рухами, що він має намір обійти його справа або</p>

		зліва. Зближуючись із противником на відстань 1,5-2 м, гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Причому, проекція ЗЦМ тіла не доходить до площі опори. Що виникає при цьому нестійка рівновага сприятиме подальшому руху. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщується у бік випаду. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	2хв.	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом роблять широкий випад.
4. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.	10-15раз	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються повільним бігом, за другим сигналом роблять широкий випад і переносять вагу тіла з однієї ноги на іншу.
5. Те саме під час ходьби.	10-15раз.	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
6. Те саме під час бігу.	10-15раз	Студенти розміщують у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються бігом. За другим сигналом виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
7. Те саме перед «фішкою».	10-15раз	Студенти розміщують у шерензі. Підійшовши до фішки виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
8. Виконання фінту перед нерухомим м'ячем.	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Підбігши до м'яча гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
9. Виконання фінта перед нерухомим суперником.	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 м гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
10. Виконання фінта навпроти суперника, який рухається на зустріч	20-25 раз	Студенти розміщують в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча. Гравець №2 біжить на зустріч для того, щоб відібрати м'яч. Підбігши до

гравцеві.		суперника на відстань 1,5-2 м гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед, тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
<i>Аналіз техніки відбирання м'яча – 35 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>При відбиранні м'яча, атакуючий гравець робить прискорення до м'яча, коли супротивник дещо «відпустить» його від себе, і ударом або зупинкою виконує відбирання. Існують два різновиди відбирання: повний і неповний. У першому випадку м'ячем опановує сам гравець, який відбирає або його партнер. При неповному відбиранні м'яч відбивається на визначену відстань або за бічну лінію. У складних ігрових ситуаціях для відбирання м'яча використовуються випад і підкат.</p> <p>Відбирання м'яча в підкаті дає можливість опанувати м'ячем, що знаходиться на відстані більш 2 м від гравця. Відбирання виконується звичайно ззаду або збоку. Гравець, що атакує, зближаючись із супротивником, у падінні викидає ноги вперед. Сковзаючи по траві, він створює перешкоду на шлях м'ячу або вибиває його ногою.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація вправи на місці.	2хв.	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується на місці. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
4. Імітація підкату після кроку під час ходьби.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується після кроку. По сигналу прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
5. Імітація підкату після кроку під час бігу.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується після кроку під час бігу. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
6. Імітація підкату після стрибка під час ходьби.	20-25 раз	Студенти розміщують у шерензі. Вправа виконується після стрибка чи під час ходьби. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.
7. Імітація підкату після стрибка під час бігу.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Вправа виконується після стрибка під час бігу. За сигналом прийняти положення сидячи на одній нозі, друга нога відведена в бікі зігнута в коліні.

8. Виконання підкату на відстані 3-4 метрів від нерухомого м'яча.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Першим розпочинає виконувати вправу гравець №1 потім гравець №2.
9. Виконання підкату під час вільного ведення м'яча суперником.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча, гравець №2 виконує підкат.
10. Виконання підкату з різних положень в умовах протиборства із суперником.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча, гравець №2 виконує підкат.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

#### Тема 4. Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії

**Кількість годин – 3.**

#### Навчальні цілі:

- у процесі вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії у футболі студенти повинні знати у яких ігрових ситуаціях використовуються рухова дія, характерні помилки та способи їх усунення при вивченні рухової дії, послідовність навчання рухової дії, імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки рухової дії;

- у процесі оволодіння технікою відволікаючих дій (фінтів) студенти повинні вміти виконувати удавані рухи та основні, використовувати відволікаючі дії у простих ігрових ситуаціях у процесі ігрової діяльності;

- у процесі оволодіння технікою вкидання м'яча із-за бічної лінії студенти повинні вміти виконувати технічний елемент без порушення правил,

виконувати вкидання із постановкою двох ніг разом, однієї ноги попереду у разі вкидання м'яча на далеку відстань.

### Питання та проблеми для обговорення

1. Особливості навчання техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості виконання рухової дії кращими футболістами світу.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії у футболі.

### Методичні рекомендації для проведення практичного заняття

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	М'яч вкидають двома руками із-за голови. Вправу виконують з місця або з невеликого розбігу. У момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами, в той же час, йому не дозволяється перетинати бокову лінію. При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями охоплювали його збоку, а великі пальці майже стикалися. Підготовчою фазою вправи є замах. Початкове положення – стійка ноги нарізно (на ширині плечей) або в положенні кроку. Руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла знаходиться на нозі яка розташована позаду (у положенні кроку). Робоча фаза – кидок – розпочинається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям убік вкидання. Існує декілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч під час проходження руками

		фронтальній площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Завершальною фазою може бути і падіння.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Підвідні вправи в парах.	2хв.	Студенти розміщуються в парах стоячи спиною один до одного, руки догори кисті у захват, крок уперед (почергово) лівою та правою ногою.
4. Вкидання медичинболу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 3-4 м. Гравець №1 з місця вкидає медичинбол гравцю №2. Ноги не відриваються від землі.
5. Укидання м'яча із-за голови.	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Використовуються тільки плечі та руки (без залучення тулуба).
6. Укидання м'яча після ходьби.	26 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 6-8м. Гравець №1 робить 2 – 3 кроки і вкидає м'яч гравцеві №2.
7. Укидання м'яча після бігу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15м. Гравець №1 біжить робить 2-3 і вкидає гравцеві №2. Після вкидання м'яча руки опускаються донизу.
8. Укидання м'яча в ціль.	16 раз	3 фішок на майданчику робляться квадрати розміром 2х2 метри та відмітка з якої будуть кидати у квадрати. Відстань від лінії до квадратів різна від 10 до 20 метрів.
9. Укидання м'яча на відстань.	2х16 раз	Студенти розміщуються у 4-х колонах. Створивши коридор шириною один метр. Укидання здійснюється саме в цей коридор.
10. Укидання м'яча з місця та з розбігу з падінням у перед.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15 м. Після вкидання м'яча падіння виконувати на руки.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

## **Тема 5. Аналіз техніки гри воротаря**

**Кількість годин – 2.**

### **Навчальні цілі:**

- у процесі вивчення техніки гри воротаря у футболі студенти повинні знати особливості стійки та переміщень воротаря у воротах, особливості ловіння та відбивання м'ячів, які летять у ворота руками, особливості гри воротаря при стандартах (кутових удар, штрафних ударах), особливості гри воротаря на виходах;

- у процесі оволодіння технікою гри воротаря студенти повинні вміти виконувати основні технічні прийоми гри воротаря: ловіння м'яча двома руками на різних рівнях, переведення м'яча за межі воріт при сильних удар по воротах, вміти здійснювати ловіння м'яча у падінні, що летять у різні кути воріт.

### **Питання та проблеми для обговорення**

1. Особливості навчання техніки гри воротаря у футболі в групах початкової підготовки в ДЮСШ.
2. Особливості техніки провідних воротарів світу.
3. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки гри воротаря у футболі.

### **Методичні рекомендації для проведення практичного заняття**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки захисних дій воротаря без м'яча – 35 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Воротар має постійно бути готовий вступити в гру. Його готовність зростає у міру наближення суперника з м'ячем до воріт. Положення воротаря: ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ногами. Вага тіла – розподілена на дві ноги, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, зір спрямований на м'яч.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Прийняття положення стійки воротаря.	20 раз.	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом імітують стійку воротаря. (Вага тіла – розподілена на дві ноги, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегна, погляд спрямований на м'яч).
4. Пересування вздовж воріт у стійці воротаря приставним кроком.	1 хв.	Переміщення виконувати по дузі, руки на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.
5. Ходьба випадами вперед.	1 хв.	Під час ходьби руки в сторони.
6. Почергові махи ногами вправо-вліво.	2х20 раз	Ноги в колінах не згинати.
7. Махи в переміщенні.	15 раз	Мах в сторону – переміщення, поставити ногу на майданчик, приставити іншу ногу і знову мах.
8. Імітація відбивання м'яча, що летить на різних рівнях не нижче пояса.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують імітацію із стійки готовності.
9. Із стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в сторони, донизу.	20 раз	Виконувати вправу за сигналом викладача. Один свисток – руки вгору, два свистки – руки в сторони, три свистки – руки донизу.
10. Ходьба приставними кроками.	20 м.	Під час ходьби ступні ніг сильно розвернуті назовні.
11. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Під час стрибка стегно піднімати високо, розвертати назовні.
12. Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку.	15 раз	Стопа повинна бути розвернута назовні.
13. Мах ногою в сторону.	2х15 раз	Під час маху торкнутися кисті однойменної руки на рівні плеча.



14. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Виконувати послідовні махи ногою в сторону і торкаючись кисті однойменної руки на рівні плеча.
<i>Аналіз техніки гри воротаря – 40 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Ловіння м'яча – є основним засобом техніки гри воротаря. Виконується даний прийом, в основному, двома руками. Ловлять м'яч знизу, зверху або збоку – в залежності від напрямку, траєкторії і швидкості його польоту. М'ячі, які летять на значній відстані, ловлять у падінні або стрибку.</p> <p>У підготовчій фазі при ловінні м'ячів що котяться воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. При цьому долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені, напівзігнуті й майже торкаються землі. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або незначно зігнуті.</p> <p>Під час ловіння м'яча воротар так обирає позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший ловіння м'яча руками, другий – страхування тулубом або ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Виконання підготовчих вправ без м'яча.	1 хв.	Студенти розміщують у шерензі. Роблять 2 – 3 кроки і торкаються носків стопи імітуючи ловіння м'яча.
4. Із вихідного положення воротар виконує всі рухи без м'яча.	20-25 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують вправу за сигналом викладача. Один свисток – імітація ловіння м'яча що котиться на зустріч, два свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з лівої сторони, три свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з правої сторони.
5. Ловіння м'яча, що котиться на зустріч.	22 рази	Студенти розбиваються в парах. Відстань 4-5 м. Під час ловіння м'яча стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
6. Ловіння м'яча, що котиться з боку з відстані кількох метрів від воротаря (навчити вірно займати вихідне положення).	24 рази	Студенти розбиваються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння м'яча воротар рухається приставними кроками в той бік з відки котиться м'яч. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки

		згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
7. Передача м'яча низом воротарю.	16 разів	Студенти розбиваються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння воротар стає на впроти м'яча який котиться до нього. Стопи ставяться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
8. Ловіння м'яча, якого сильно пробили по воротах.	20 разів	Студенти розміщуються на відстані 16-ти метрів від воріт і виконують удар низом. Воротар ловить м'яч. Після того як виконали останій удар у ворота стає інший студент.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Список рекомендованої літератури

1. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

## РОЗДІЛ 5. САМОСТІЙНА РОБОТА

### 5.1 Методичні вказівки до виконання самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів є складовою навчального процесу, суттєвим чинником у формуванні вміння навчатися, активізації засвоєння знань та їх реалізації, основними засобами опанування навчального матеріалу у позааудиторний час.

Мета самостійної роботи – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» та формуванню самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

Завдання самостійної роботи – засвоєння знань, умінь, навичок, закріплення та систематизація здобутих знань, їх застосування при виконанні практичних завдань, а також виявлення прогалин у системі знань із предмета «Теорія і методика спортивних ігор».

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення навчальної дисципліни: підручниками, навчально-методичними посібниками, конспектами лекцій.

Самостійна робота організовується з дотриманням низки вимог:

- надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи;
- забезпечення можливості творчого підходу у виконанні роботи, не обмежуючи освітній процес виконанням стандартних завдань;
- підтримання постійного взаємозв'язку між викладачем і студентами.

Студенти, які розпочинають вивчати дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор», мають інформуватися викладачем щодо організації самостійної роботи, її форм та видів, термінів виконання, форм контролю та звітності, кількості балів за виконання завдань.

Перелік завдань для самостійної роботи, форми її організації та звітності, термін виконання та кількість отриманих балів за виконані завдання

визначаються викладачем кафедри при розробці робочої навчальної програми дисципліни (розділу «Самостійна робота»).

Організація і контроль процесу та змісту самостійної роботи і її результатів здійснюється викладачами кафедри.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» студенти III курсу факультету фізичної культури семестру готують домашні завдання, виконуючи аналіз та графічно відображають у зошиті домашні завдання: прийоми техніки та тактики гри у волейбол та баскетбол. Використовуючи при цьому відповідні підручники, навчально-методичні посібники, тексти лекцій, перегляд відео тощо.

## **5.2 Загальна характеристика та особливості виконання технічних прийомів та тактичних дій у спортивних іграх**

*Виконуючи домашні завдання зі змістового модуля 1 студентам необхідно звернути увагу на особливості аналізу техніки і тактики спортивних ігор.*

### **Волейбол**

*Стійки та переміщення волейболіста у нападі та захисті.* Під час опрацювання цієї теми необхідно звернути увагу на те, що часта зміна ігрових ситуацій вимагає від волейболіста постійної готовності до виконання різних ігрових прийомів. Тому волейболіст повинен уміти своєчасно приймати раціональну стійку для наступних швидких переміщень (рис. 1). У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і



*Рис. 1. Стійки та переміщення у нападі та захисті*

нахилом тулуба.

Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить з невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та блокуванні.

Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні.

Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори. Застосовується під час гри у захисті, прийомі м'ячів, які летять з великою швидкістю.

Знаходячись у стійці, гравці уважно стежать за м'ячем. Стійка не повинна бути напруженою, гравці, готуючись до прийому, можуть переступати з ноги на ногу.

*Переміщення.* Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи і виконується м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком, стрибком чи кидком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків. При подвійному кроці рух розпочинає нога, яка стоїть позаду. Стрибок виконується почерговим активним відштовхуванням ніг.

*Техніка передачі м'яча двома руками зверху.* Під час опрацювання цієї теми необхідно звернути увагу на те, що передача – це прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом. Розрізняють наступні способи передачі: двома руками зверху (рис. 2), двома руками зверху в стрибку, однією рукою в



Рис. 2. Техніка передачі м'яча двома руками зверху

стрибку, двома руками в падінні назад з перекатом на спину. За напрямом (відносно того, хто виконує передачу) передачі бувають: уперед, над собою, назад; довжиною довгі – через зону, короткі – із зони в зону, скорочені – в межах зони; висотою траєкторії: високі – більше 3 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначає швидкість польоту м'яча при передачах (повільні, прискорені та швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки – більше 0,5 м.

Техніка передачі двома руками зверху складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації та фінального зусилля кистями. Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально, ступінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м'яча, стопи паралельно або одна дещо попереду. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу й оптимально напружені. Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізинці утримують м'яч у боковому напрямі. Надання м'ячу нового напрямку з певною траєкторією вимагає збільшення м'язових зусиль, що проявляється в узгодженому рухові ніг, тулуба й рук. ЗЦВ тіла зміщується дещо вперед-вгору; а вага тіла переноситься на носки обох ніг. Руки супроводжують політ м'яча і після передачі майже повністю випрямляються.

*Техніка передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.* З метою зменшення часових параметрів польоту м'яча, що важливо при побудові складних ігрових взаємодій або тоді, коли м'яч летить високо і спрямований на гравця, застосовується передача двома руками зверху в стрибку



*Рис. 3. Техніка передачі м'яча двома руками зверху в стрибку*



(рис. 3). У цьому випадку руки виносяться над головою дещо вище і передача виконується у найвищій точці стрибка за рахунок активної роботи рук. При передачі в стрибку на коротку відстань після імітації нападаючого удару точка зустрічі рук з м'ячем збільшується ще більше і передача виконується за рахунок короткого руху кистями.

*Техніка передачі м'яча двома руками зверху за голову.* При передачах назад за голову гравець переміщується під м'яч. При чому кисті тильної частини розміщуються над головою. Передача виконується за рахунок розгинання рук у ліктях і руху тулуба назад-вверх з одночасним прогинанням у грудному та поперековому відділах хребта. Техніка руху рук при передачах назад за голову в стрибку залишається такою ж, як і в опорному положенні.

Більш складний спосіб передачі – однією рукою в стрибку. Він застосовується в ускладнених умовах польоту м'яча – над сіткою. У цьому випадку після стрибка руку виносять високо над головою. Кисть розвертають долонею і вперед, більшою мірою, пальці напружують. Передача виконується за рахунок активного розгинання рук у ліктьовому суглобі.

*Техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу.* Вихідне положення гравця в момент підготовки до прийому м'яча таке: ноги зігнуті в гомілкостопних, колінних і тазобедрених суглобах, тулуб нахилений уперед відносно вертикальної осі тіла, руки в ліктьових та променезап'ястних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного. Швидкість руху частин тіла і ступінь м'язової напруги у вихідному положенні мінімальні (кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки) (рис. 4).

У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та



Рис. 4. Техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу

гомількостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно зміщуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. До моменту торкання рук з м'ячем їхня швидкість знижується, що свідчить про більш повільне гальмівне розгинання ніг до початку робочої фази. Зниження швидкості руху рук у цьому випадку – необхідна умова м'якого торкання передпліч з м'ячем та надання йому нового руху по заданій траєкторії. Зміщення рук уперед-вверх здійснюється головним чином випрямленням тулуба в тазобедерних суглобах. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється. Значно розгинаються ноги в колінних суглобах, що характеризує активність цього руху у підготовчій фазі.

Таким чином, техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу характеризується плавним рухом випрямлених рук, які зміщуються вперед-вверх, випрямленням тулуба та розгинанням ніг у колінних і гомількостопних суглобах, які дещо гальмуються до моменту торкання рук з м'ячем.

*Техніка нижньої прямої подачі.* У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При замасі пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20-30 см. Удар виконується



зустрічним рухом правої руки (основою *Рис. 5. Техніка нижньої прямої подачі* напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на рині пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару рукою виконує супроводжувальний рух уперед (*рис. 5*).

Точність нижньої прямої подачі обумовлена трьома основними факторами:

- напрямом замаху, він повинен бути назад;



- висотою підкидання; вона повинна бути невисокою (у початківців вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей і компенсується амплітудою замаху);

- точкою удару по м'ячу; вона повинна бути приблизно на рівні пояса.

*Техніка верхньої прямої подачі.* Приймавши вихідне положення, ліва нога попереду, права – позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, прицілившись в певну зону, підкидає м'яч на висоту 30-40 см та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві (рис. 6). Удар супроводжується миттєвим довільним зусиллям, фіксуючим дистальні ланцюги руки у положенні удару і тих, що



Рис. 6. Техніка верхньої прямої подачі

гальмують подальше зміщення руки в просторі. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві. Суттєвими елементами техніки верхньої прямої подачі є: підвищення влучності удару по м'ячеві, зниження висоти підкидання м'яча, зменшення амплітуди замаху. Головне завдання при виконанні подачі – виконати удар по центру м'яча без будь-яких рухів кистю. При цьому ударний рух повинен бути короткочасним та виконуватися долонею напруженої кисті.

*Техніка прямого нападаючого удару.* Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди. За напрямом атаки розрізняють такі нападаючі удари: 1) напрям польоту м'яча відповідає напрямом розбігу (стрибка) гравця; 2) удари з переводом, коли відповідні параметри не збігаються. За швидкістю польоту м'яча розрізняють силові, кистьові та

обманні нападаючі удари. За технікою виконання нападаючі удари поділяють на прямі (лицем до сітки) та бокові (боком до сітки).

Прямий нападаючий удар має чотири фази (розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення), кожна з яких складається з мікрофаз.

У фазі розбігу волейболіст вирішує два основних завдання: досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності відносно швидкості (траєкторій) польоту м'яча (рис. 7). За своєю ритмічною



структурою розбіг поділяють на мікрофази: початок, середину та стрибок. У початковій мікрофазі розбігу з метою визначення характеру польоту м'яча (напрямок і траєкторія) волейболіст виконує один-два кроки у повільному темпі. У мікрофазі (середина) він визначає траєкторію польоту та коректує свій напрям та швидкість розбігу.

У другій фазі – стрибку – гравець виконує широкий біговий крок правою ногою з п'ятки на носок, ліву ногу приставляє до правої, руки відводить назад. Ноги згинаються в колінах, а тулуб у тазобедерних суглобах. Потім руки роблять мах уперед-вверх, ноги розгинаються в усіх суглобах і відриваються від опори, тіло набуває вертикального злету з незначним нахилом тулуба вперед. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. Важливо, щоб кисть руки, яка виконує удар, заносилась не за голову, а була над плечем, вище плеча також повинен бути і лікоть.

У третій фазі – ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан обумовлений тактичними завданнями атаки та буде збільшуватися в сторону

напруги при необхідності підвищення точності удару. Вірний ударний рух кисті – основа успіху щодо техніки нападаючого удару. Він повинен виконуватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки нападаючих ударів особливу увагу приділяють не силі удару, а його своєчасності й напрямку.

У четвертій фазі гравець приземляється на зігнуті ноги, що попереджує опорно-руховий апарат від травм та дозволяє одразу перейти до наступних дій.

В успішному завершенні взаємодії команди є недостатнім використання лише прямого нападаючого удару. Тому все найбільше значення в сучасному волейболі мають удари з переводом м'яча.

При ударах з переводом розбіг, стрибок та замах виконуються як при прямому нападаючому ударі. Особливості техніки складають: невеликий поворот тулуба в сторону удару та нанесення удару по м'ячеві зверху-позаду-справа. При переводі вправо тулуб розпочинає поворот одразу після відштовхування, а потім його дещо нахиляють уліво, ліве плече відводять від сітки.

При ударах з переводом без повороту тулуба рух тулуба в сторону мало виражений. Основне значення має нанесення удару по м'ячеві кистю зверху-справа (зліва).

*Техніка одиночного та групового блокування.* Прийом гри, який застосовують для протидії щодо атакуючих ударів суперника. З технічної точки зору це один з найскладніших технічних прийомів. Оволодіння блокуванням на високому рівні озброєє гравця додатковою грізною зброєю – контратакою, здатною не тільки перешкоджати шляху польоту м'яча над сіткою після атакуючих дій суперника, але й активно впливати на виграш очка, партії та матчу в цілому (рис. 8).



Рис. 8. Техніка групового блокування

Блокування може виконуватись одним гравцем (одиначне) двома або трьома (групове) у стрибку з місця та після переміщення. Під час блокування гравець розміщується безпосередньо біля сітки у високій стійці, руки на рівні плечей, стопи паралельно. Гравець другої зони (крайній блокуючий) обирає місце залежно від передачі на нападаючий удар у зону чотири; він повинен розміститися так, щоб його права рука була навпроти правої руки суперника. Гравець четвертої зони (крайній блокуючий) розміщується так, щоб його ліва рука була навпроти лівої руки суперника. Гравець третьої зони виконує блокування нападаючих ударів у центрі сітки, а також переміщуючись приставним кроком, бігом або стрибком, здійснює блокування в другій та четвертій зонах.

Перед стрибком гравець підсідає та вистрибує вгору, розгинає руки в ліктьових суглобах і піднімає їх над сіткою. Кисті рук дещо напружені, пальці широко розставлені. У момент удару по м'ячеві кисті максимально наближують до м'яча та активно згинають у променезап'ястних суглобах для того, щоб амортизувати удар і спрямувати м'яч уперед-униз на майданчик суперника. Для того, щоб м'яч не попав в обличчя, необхідно, щоб передпліччя були розведені не широко.

При блокуванні нападаючих ударів на краях сітки та при спробі суперника виконати удар по блоці з метою відскоку м'яча в аут, долоню руки, ближчої до краю, повертають усередину так, щоб при ударі в блок м'яч відскочив на майданчик суперника.

Складність техніки блокування обумовлена трьома основними факторами: високим стрибком з місця або після переміщення, вибором місця та часу виносу рук над сіткою.

*Техніка переднього падіння.* Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується у чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком (як правило випад) посилає тулуб униз-уперед під кутом 20-30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу і в останній момент зігнувши їх у ліктьових

суглобах або тильною стороною долоні в безопрному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад – у сторону, сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад (рис.9). Потрібно відмітити, що в окремих випадках при прийомі складних м'ячів і приземленні під гострим кутом (до 20 градусів) ударний рух можливий при торканні підлоги опорної ноги, а ковзання на грудях-животі-стегнах.



Рис. 9. Техніка переднього падіння

*Командні тактичні дії у нападі.* Організація командних взаємодій у нападі здійснюється за трьома напрямками: з другої передачі гравця передньої лінії; з другої передачі гравця задньої лінії; з першої передачі та відкидки.

Напад з другої передачі гравця передньої лінії – найпростіший та доступний спосіб організації атаки. Залежно від початкового розташування гравців і плану ведення гри передача може виконуватися з будь-якої зони нападу (рис. 10). Суттєвим недоліком



Рис. 10. Командні тактичні дії у нападі

цієї системи гри є та обставина, що в завершенні атакуючих дій беруть участь лише два нападаючих.

Напад з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії, дозволяє значно розширити фронт атакуючих дій, що підвищує їх ефективність. Залежно від розташування гравців та плану ведення гри вихід гравця, що виконує другу передачу, може виконуватися з будь-яких зон захисту.

Напад з першої передачі та відкидки – ефективний спосіб завершення атакуючих дій. Але його застосування на сьогоднішній день пов'язане зі складністю виконання прийому-передачі після складних подач та нападаючих



ударів. Тому він застосовується в тих випадках, коли суперник завершує свої взаємодії з малою можливістю виграшу.

Відкидка – умовна назва передачі в стрибку після імітації нападаючого удару.

*Командні тактичні дії у захисті.* Основу командної тактики складає певне розміщення шести гравців на майданчику в момент нападу суперника (рис. 11). З цією метою застосовують відповідне розташування гравців:

- гра в захисті з розташуванням 3-2-1 (кутом уперед);

- гра в захисті з розташуванням 3-1-2 (кутом назад).



Рис. 11. Командні тактичні дії у захисті

А також змішана система захисту, в якій змірюються розташування. При виборі одного з цих розташувань виходять з можливостей своїх гравців, уміння блокуючих взаємодіяти з гравцями задньої лінії, а також враховують особливості гри суперника.

*Система захисту 3:1:2.* Відрізняється простою організацією захисних дій команди, рівномірним розподілом гравців на майданчику, надійним прикриттям зон (1 та 5). Висування вперед гравця зони 6 підсилює страхування блокуючих, покращує взаємодію з ними і з гравцем, який не бере участі у блоці, а також будує найкращі умови для переходу від захисту до нападу.

Розподіл функцій і розміщення інших гравців на майданчику визначається діями суперника.

1. Суперник атакує з зони 4. Гравці зон 3 і 2 організують груповий блок, перекриваючи основний напрям удару. Гравець зони 4 відтягується від сітки до лінії нападу для прийому нападаючих ударів у косому напрямі.

Основний захисник у зоні 5 зміщується з кута в незахищену блоком зону і повинен бути готовим до прийому нападаючих ударів по діагоналі та прийому м'ячів, які відскочили від рук блокуючих. Захисник у зоні 1 діє у вузькому

коридорі бокової лінії. Переміщуючись уперед, він готується до прийому нападаючих ударів по лінії та з переводом у першу зону. Гравець зони 6 зміщується до місця атаки, займає позицію за блокуючими, забезпечуючи страхування.

2. При атаці з 2-ї зони в блоці беруть участь гравці зон 4 та 3; гравець шостої зони розміщується позаду блокуючих у 4 зоні. Гравець 5-ї зони готується прийняти нападаючий удар по лінії. Гравець 1-ї зони виходить із-за блоку і готується прийняти удар у хід. Шосту зону гравці 1-ї та 5-ї зон повинні страхувати разом.

3. При атаці з 3-ї зони в блокуванні бере участь гравець 3-ї зони, а допомагати йому можуть гравці 2-ї або 4-ї зон; у цій ситуації гравець шостої зони розміщується позаду блокуючого 3-ї зони. Усі інші гравці, які не беруть участі у блокуванні, повинні виходити з-за блоку і готуватися до прийому нападаючого удару по лінії, або в хід.

Система захисту 3:1:2 оправдовує себе в командах, які мають добре злагоджене блокування, яке дозволяє нейтралізувати сильні нападаючі удари. Система страхування блокуючих гравцем зони 6 забезпечує успішну протидію команді, яка застосовує різнобічні нападаючі удари та обманні нападаючі удари за блок. Активну роль тут повинен виконувати й гравець передньої лінії, який не бере участі у блоці. Такий варіант страхування дозволяє активізувати контратакуючі дії команди. З цією метою роль страхуючого в зоні 6 довіряють розігравальному гравцю, який найбільш ефективно забезпечує вирішення основного завдання і має можливість здійснювати вихід до сітки для другої передачі в момент контратакуючих дій.

До недоліків цієї системи відносять уразливість шостої зони поблизу лицьової лінії. Атаки суперника в цьому напрямі з віддалених від сітки передач досить часто досягають цілі. Система захисту 3:1:2 застосовується переважно у роботі з дітьми.

*Система захисту 3:2:1* з'явилась у результаті необхідності протидіяти високорослим нападаючим, які вміють атакувати вище блоку, а також у зв'язку

зі збільшенням швидкості передач м'яча, що дозволяє нападаючим виконувати удари між блокуючими. Характерною особливістю системи є наявність на задній лінії трьох гравців захисту. Таке розміщення покращує прийом сильних нападаючих ударів, але страхування блокуючих та центру майданчика стає менш результативним. При цій системі захисту застосовують також страхування крайнім захисником гравцем передньої лінії (зі сторони якого здійснюється атака суперника), який не бере участі у блокуванні та використанні комбінованого страхування, де розташування гравців на майданчику і виконання ними захисних функцій диктуються напрямом атаки суперника та дією своїх блокуючих.

Страхування крайнім захисником – основний спосіб захисту, розрахований на тактично підготовлених гравців, які швидко переміщуються і відмінно орієнтуються в обставинах, уміють переключатися від захисту до страхування й назад, а також успішно взаємодіють один з одним на лицьовій лінії. При атаці суперника команда використовує відповідні побудови захисту.

1. Нападаючий удар виконується із зони 4. Подвійний блок організують гравці 3-ї та 2-ї зон. Гравець зони 4 зміщується біля лінії нападу для прийому нападаючих та обманних нападаючих ударів у цьому напрямі. Основний захисник у зоні 5 висувається вперед і готовий до прийому нападаючих ударів у відкритій зоні. Гравець зони 6 залишається біля лицьової лінії, зміщується дещо праворуч та обирає місце в стик між блокуючими для прийому нападаючих ударів, які були виконані поверх блоку та між руками блокуючих. Він відповідає за всю довжину лицьової лінії у тих випадках, коли гравцеві 1-ї або 5-ї зон виконують прийом обманних нападаючих ударів чи страхування блокуючих. Гравець 1-ї зони розміщується по лінії та готується до прийому нападаючих і обманних нападаючих ударів у цьому напрямі, також він виконує страхування блокуючих.

При атаках з 2-ї зони гравець 6-ї зони зміщується назад до лицьової лінії і дещо ліворуч, розташовуючись у стик між блокуючими гравцями 4-ї та 3-ї зон. Він готується до прийому нападаючих ударів, які виконуються між



блокуючими, по блоці в аут, та обманних нападаючих ударів у задню частину 5-ї та 1-ї зон. Гравець 5-ї зони розміщується на лінії і готується до прийому нападаючого удару та обманного нападаючого удару в передню частину шостої зони. Гравець 1-ї зони виходить із-за блоку і готується до прийому нападаючого удару по ходу, або обманного нападаючого удару в передню частину 6-ї зони. Вільний від блоку гравець 2-ї зони розміщується лицем до нападаючого, відтягуючись при цьому до перетину бічної лінії та лінії нападу й готуючись до прийому нападаючого удару, який виконується по ходу, або обманного нападаючого удару в 3 зону.

Для нейтралізації сильних нападаючих ударів у центрі сітки організують подвійний блок. У цьому випадку захисники на задній лінії діють у складних умовах. Крайні захисники займають позицію біля бічних ліній (5-6 м від сітки) та готуються до прийому нападаючих ударів у зони, які не захищені блоком. Гравець зони 6 відповідає за прийом ударів по всій лицьовій лінії, особливо тих ударів, які спрямовані в центр майданчика між руками блокуючи (рис. 12). Страхування здійснює один із захисників 1-ї чи 5-ї зон.

Систему захисту 3:2:1 використовують усі провідні команди світу.

Недоліком цієї системи захисту є те, що передня частина шостої зони відкрита.

У командах високої кваліфікації кожна з систем може не тільки коректуватися залежно від особливостей постановки блоку й атакуючих дій суперника, але й модифікуватися з урахуванням спеціалізації гравців на блоці та в захисних діях.



Рис. 12. Командні тактичні дії у захисті

*Змішана система захисту.* Розрахована на переключення гравців з прийому нападаючих ударів та страхування в ході атаки суперника. Активізують захисні дії за допомогою самострахування блокуючих.

## Баскетбол

*Стійка баскетболіста* – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії (рис. 13). Для ведення гри баскетболіст набуває вихідного положення, розташовуючи ступні ніг паралельно на ширині плечей або виставляючи одну ногу вперед приблизно на половину ступні. Ноги дещо зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті у ліктях. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги й дещо переноситься на передню частину стоп. Баскетболіст з м'ячем зберігає стійке положення так званої «потрійної загрози» й готовий миттєво розпочати пересування за допомогою ведення м'яча у потрібному напрямі, виконати передачу або кидок м'яча у кошик.

*Стійка захисника* залежить від розташування і дій суперника, якого він опікає (рис. 13). Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає наступне вихідне положення, розташовуючись на дещо зігнутих ногах, руки зігнуті й розведені у сторони, маса тіла – на передній частині ступні.

*Паралельну стійку* захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок (рис. 14). У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити супернику винесення м'яча угору для кидка. Паралельна стійка



Рис. 13. Стійка баскетболіста та захисників



Рис. 14. Паралельна стійка

дозволяє захиснику швидше реагувати й розпочинати активну протидію кидку та, деякою мірою, перекривати прохід супернику з м'ячем до кошика. У деяких випадках паралельну стійку використовують під час опіки центрального, який намагається провести атаку з положення спиною до кошика.

*Стійку з виставленою вперед ногою* застосовують недалеко від кошика проти гравця з м'ячем, який не виконує ведення м'яча. При цьому захисник згинає ноги й піднімає витягнуту вперед руку, однойменну з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника (рис. 15). В окремих ситуаціях застосовується «закрита» стійка, коли захисник розташовується



поряд з нападаючим, обличчям або спиною до суперника, якого він опікає, та його партнером з м'ячем.

Захисник має уважно спостерігати за діями свого підопічного й бути готовим швидко наблизитися до нього або, навпаки, стрибком відступити й перекрити шлях до кошика.

*Переміщення* – це ходьба, біг, біг приставним кроком, прискорення, зупинки, повороти, стрибки.

*Ходьбу* під час гри використовують головним чином для зміни позицій під час коротких пауз у грі, або під час зниження інтенсивності ігрових дій. На відміну від звичайної ходьби баскетболіст переміщується на дещо зігнутих у колінах ногах, що дає можливість для миттєвих стартів і прискорень.

*Біг* є основним засобом переміщення гравця по майданчику. Його використовують при переміщеннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості й напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями. Змінюючи напрям руху, гравець опирається на одну ногу. Наприклад, під час відволікаючого руху ліворуч він робить крок лівою ногою. Зміщуючи тулуб у напрямку руху, дещо відхиляється ліворуч.

Баскетболіст повинен вміти виконувати прискорення з різних вихідних положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, миттєво змінювати швидкість і напрям бігу.

*Ловіння м'яча* – це прийом гри, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і виконувати подальші ігрові дії (рис. 16).



Рис. 16. Ловіння м'яча

*Ловіння м'яча двома руками* є основним способом ловіння м'яча, який летить на середній висоті. Гравець випрямляє дещо розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери, у якій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-угору. У момент дотику м'яча до пальців гравець міцно ловить його, згинаючи руки у ліктях й стримуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба у вихідне положення для подальших дій.

*Ловіння м'яча однією рукою.* Якщо ігрова ситуація не дозволяє зловити м'яч двома руками, то слід ловити його однією рукою.

Підготовча фаза: гравець витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею уперед, пальці широко розставлені.

Основна фаза: у момент торкання до м'яча пальцями гравець відводить руку назад, немов би продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизуючий рух), згинає руку у ліктьовому суглобі. Цим рухом зменшується швидкість польоту м'яча. Коли м'яч торкнеться усієї долоні, тулуб дещо повертається у бік м'яча.

Заключна фаза: гравець підтримує м'яч однією рукою, потім міцно охоплює обома руками так, щоб бути готовим до виконання наступних дій.

*Передача м'яча* – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

Вміння правильно й точно передавати м'яч – це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передачі. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку



необхідно передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру й способу протидії суперників (рис. 17).



Рис. 17. Передача м'яча

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опорному і в безопорному положеннях, на різні відстані й у різних напрямках. За допомогою

передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання, готують умови для кидків у кошик.

*Передача м'яча двома руками від грудей.* М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч дещо опускається. Потім руками виконують обертальний рух знизу-угору-вперед. Випрямляючи руки енергійним рухом кистей, передача виконується у потрібному напрямі.

*Передача м'яча однією рукою від плеча.* Під час передачі, м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті й піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб дещо повертається боком уперед. Різноїменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямі. Ця передача виконується на різні відстані в опорному й безопорному положеннях.

*Передача м'яча двома руками зверху.* Гравець утримує м'яч над головою обома руками, які зігнуті у ліктях, великі пальці спрямовані назад, інші – угору. Передача виконується за рахунок згинання рук і енергійного руху кистями. Цей спосіб у поєднанні з відволікаючими діями найчастіше використовується для передачі м'яча під щит центровому.

*Передача м'яча двома руками знизу.* Застосовується, коли суперник підійшов близько й не дає змоги виконати передачу зверху, або у нападаючого немає часу на передачу іншим способом (рис. 18). У вихідному положенні гравець утримує м'яча перед собою, робить крок уперед і одночасно маховим рухом уперед спрямовує м'яча у потрібному напрямі, виконуючи активний рух кистями у момент, коли руки на рівні поясу. Таким способом виконують передачу партнеру на коротку відстань або безпосередньо з рук у руки.



Рис. 18. Передача м'яча двома руками знизу

*Передача м'яча прямою рукою знизу.*

М'яч притискається кистю до передпліччя. Гравець для замаху відводить руку з м'ячем назад, потім швидким маховим рухом виносить її уперед повз стегно, поступово розгинаючи кисть. М'яч скочується з пальців й спрямовується прямою рукою партнеру. Напрямок польоту м'яча регулюється розгинанням кисті. Якщо кисть розгинається передчасно, то м'яч полетить униз, якщо розгинання затримати, то м'яч полетить угору.

*Передача м'яча з відскоком від поверхні майданчика.* Активна протидія суперника часто ускладнює виконання передачі м'яча гравцеві звичайним способом. У такому випадку передачу можна виконати з відскоком від майданчика. Щоб м'яч потрапив до партнера й не був перехоплений суперником, він спрямовується з відскоком під кутом біля ніг суперника з лівого або правого боку від нього й під його руками. Спосіб передачі може бути будь-яким. Краще використовувати ту передачу, яка потребує найменше часу або підготовчих рухів у конкретній ігровій ситуації. Перед виконанням такої передачі можливе застосування відволікаючих дій.

*Ведення м'яча* – важливий і ефективний прийом гри. Застосовується для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігравання суперника з метою наближення до кошика, або для передачі партнеру, який

зайняв найвигіднішу позицію для атаки; для налагодження взаємодій з партнерами.

Ведення м'яча – це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець переміщується з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик (рис. 19).

Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів й утримання у полі зору суперників під час організації атаки.



Рис. 19. Ведення м'яча

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти переможцем з-під щита після успішної боротьби за відскок та організувати стрімку контратаку, поставити заслін партнеру або відволікти на якийсь час суперника, який опікає партнера, щоб потім виконати йому передачу.

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або по чергово правою і лівою) вниз-уперед, при цьому гравець, який виконує ведення м'яча робить це збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу й мати можливість швидко змінювати напрям руху. Тулуб дещо нахилей вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його). Використовуються різні способи ведення: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу й ритму (ефективне під час обіграшу захисника). Найпоширенішими способами ведення є: зміна напрямку руху; перевід м'яча перед собою з кроком у бік; ведення з поворотом кругом; перевід м'яча за спиною; комплексне застосування різноманітних способів залежно від ігрової ситуації.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладають на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахилиючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки у іншу. Під

час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.

*Кидки м'яча у кошик.* Характерною особливістю сучасного кидка є його «скорострільність», тобто швидкість виконання. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок повинен бути логічним й відповідати ігровій ситуації. Знати коли потрібно кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху (рис. 20). Виконуючи кидок без впевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати коли він нервує, відстань до кошика дуже велика, або коли партнери знаходяться у невідповідній позиції й неготові боротися за відскок м'яча.



Рис. 20. Кидок м'яча у кошик

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, які разом з правильною технікою складають вміння влучити у кошик. Багато гравців використовують незвичну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час й після кидка; рівновага; ритмічний «м'який» рух; супровід та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

Основою, на якій баскетболіст правильно будує свої рухи, є координація. Добре координований гравець завдяки кінестетичному відчуттю «відчуває» рух.

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук та очей триває десяти частки секунди. оскільки діаметр кошика дорівнює усього 45 см, а м'яча – 23 см, у момент



кидка не можна припуститися великої похибки у розрахунку. Координація рухів окремих частин тіла значною мірою залежить від відстані й здійснюється, головним чином, передпліччям, кистю й пальцями. Незалежно від відстані та способу завершення кидка, рука (руки) має бути випрямленою у ліктьовому суглобі, а кисть продовжувати природний рух, супроводжуючи м'яч.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидків. Але загалом слід засвоїти такі з них: двома руками зверху, однією рукою від плеча з місця, у русі, у стрибку.

*Кидок м'яча двома руками з місця.* Цей кидок можна виконувати від грудей або тримаючи м'яч над головою. У сучасному баскетболі ці кидки поширені у грі жіночих команд.

*Кидок м'яча двома руками від грудей.* Цей кидок, практично, не застосовується у чоловічому баскетболі, хоча є, мабуть, найточнішим кидком з далекої відстані. Однак його нелегко пристосувати до швидкісного нападу, який використовують більшість сучасних команд.

У вихідному положенні ноги зручно розміщуються на ширині плечей. Маса тіла розподілена на передній частині стоп (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб дещо нахилений й спрямований уперед.

Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба дещо нижче рівня підборіддя. Лікті тримають близько до тулуба, голову – прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконання кидка здійснюється одночасним розгинанням рук і ніг (підніманням на носки й випрямленням ніг у колінних суглобах, а рук у ліктьових) з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямі кошика, що надає м'ячу зворотнього обертання. Супроводження виконується продовженням руху великих пальців усередину-вниз. Руки залишаються дещо зігнутими у ліктях, долонями назовні. Погляд фіксує ціль протягом усього

руху під час кидка.

*Кидок м'яча двома руками зверху.* Цей кидок дуже поширений у грі жіночих команд, коли гравець з м'ячем знаходиться далеко від кошика, що змушує захисника переміститись ближче до нападаючого (рис. 21). Крім того, положення гравця з м'ячем над головою зручне для передачі м'яча центровому або для виконання відволікаючого руху на кидок з подальшим проходом під кошик.



*Рис. 21. Кидок м'яча двома руками зверху*

Техніка кидка така ж сама, як від грудей двома руками з місця, але м'яч утримується вище голови, а не перед грудьми, й руки розташовані на поверхні м'яча дещо нижче.

*Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця* має багато спільного з кидком двома руками з місця, але вимагає значно більшої швидкості. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою від плеча (за винятком кидка крюком), включаючи також кидок у стрибку, він має бути основним для кожного баскетболіста.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна дещо зігнуті, правий лікоть трохи виведено уперед (для кидка правою рукою), права стопа спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40-45° до нього.

М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть й кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, яка виконує кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців й лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу і контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У

момент, коли гравець підіймається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається униз в променезап'ясному суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотнє обертання у момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він викочується з кінчиків великого, вказівного й середнього пальців випрямленої руки, при цьому основним є вказівний палець, який спрямований на ціль.

*Кидок м'яча однією рукою у стрибку* – основний засіб атаки у сучасному баскетболі. Техніка виконання кидка однією рукою у стрибку, по суті така сама, як й кидка з місця. Тому, якщо кидки з місця опановані, то, порівняно, легко можна розширити арсенал кидків у стрибку. Оскільки рух м'ячу надається рукою, кистю і пальцями, то цей кидок виконується найчастіше з близької й середньої відстаней, хоча деякі спортсмени вражають кошик з відстані вісім і більше метрів.



*Рис. 22. Кидок м'яча однією рукою у стрибку*

Неочікуване суперником швидке відштовхування від поверхні майданчика у поєднанні зі швидким виконанням кидка ускладнює захиснику можливість протидіяти кидку у стрибку, тим більше, коли його виконують після одного з маневрів – ведення або відволікаючих дій. Відштовхування можна виконувати з місця, або повертаючись у будь-якому напрямі після ведення м'яча, повороту або прийому м'яча. Залежно від рівноваги, відстані до кошика і активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням уперед або назад. В усіх випадках ставиться така мета, щоб досягти урівноваженого для кидка положення тіла в повітрі обличчям до кошика, під час якого робоча рука готова до виконання кидка.

Ноги розташовані на ширині плечей або дещо ближче, стопи паралельно або незначно відхилені одна від одної.

Коли гравець починає кидок, він утримує м'яч двома руками на рівні

пояса або перед грудьми. У момент прицілювання й розгинання ніг на початку виконання стрибка гравець підіймає м'яч обома руками у позицію для кидка дещо уперед і прямо над головою або трохи вбік від голови над робочою рукою. Наближаючись до найвищої точки стрибка, гравець спрямовує лікоть робочої руки до кошика й розміщує кисть робочої руки так, щоб вона розгиналася уверх-уперед, в той час коли інша рука утримується високо попереду. Досягнувши найвищої точки стрибка, гравець робить м'яке розгинання передпліччям та кистю робочої руки, опускаючи другу руку й надаючи кінчиками пальців м'яке, природне зворотнє обертання м'яча; супровід м'яча закінчується повним випрямленням робочої руки згинанням кисті у променезап'ясному суглобі, немовби закриваючи нею кошик.

*Кидки м'яча у стрибку однією рукою від плеча з відхиленням тулуба назад* виконуються з середньої та близької відстаней під час щільної опіки високорослих захисників. М'яч випускається над головою по навісній траєкторії, що значною мірою ускладнює протидію суперника.

*Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі (з подвійного кроку).* Після того як засвоєно основи техніки виконання кидків з місця, у стрибку та кроком з різних відстаней, починають вивчення більш складних технічних прийомів введенням спеціальних фінтів, поворотів, що найчастіше застосовуються в ігрових ситуаціях. Тренування в удосконаленні кидків з близької відстані кожною рукою буде сприяти збільшенню атакуючої потужності баскетболіста.

Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі (з подвійного кроку) гравець використовує у таких ситуаціях:

- коли отримує передачу під час проходу до кошика;
- під час ведення м'яча, обіграшу захисника й проходу до кошика.

Аналізуючи техніку кидка м'яча однією рукою від плеча у русі (подвійний крок) необхідно відмітити, що наближаючись до кошика з правого боку баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між

м'ячем й захисником, він робить крок лівою ногою, маховий рух коліна правої ноги вперед-угору (подібно стрибку у висоту з розгону) й одночасно виносить м'яч обома руками якомога вище. Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою, погляд спрямований на точку на щиті, що знаходиться вище праворуч від кошика. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть й пальці спрямовують м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика з боку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводу м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги, щоб бути готовим до швидкого руху для добивання м'яча або для відходу у захист.

Наближаючись до кошика з лівого боку, гравці виконують кидок лівою рукою й усі рухи відповідно змінюють.

*Кидок м'яча однією рукою знизу* використовують з близьких відстаней у русі проти захисника, що намагається заблокувати кидок зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, вистрибує вперед-угору і у момент досягнення «мертвої точки» (стан рівноваги у безопорному положенні), випускає м'яч з руки, яка найкоротшим шляхом м'яко рухається долонею знизу-угору. Для забезпечення контролю, м'яч доцільно випускати середніми пальцями. Це єдиний кидок, коли порушується правило випуску м'яча, при цьому м'яч випускається з мінімальним обертанням.

Приземлення здійснюється, як правило, на махову ногу. Цей кидок можна виконувати у зтяжному стрибку із зігнутими ногами.

*Кидки м'яча двома руками знизу* застосовують під час стрімких проходів під щит. Техніка їх виконання не відрізняється від техніки кидка однією рукою знизу, за винятком моменту, коли гравець випускає м'яч, тоді активно «працюють» кисті, обертаючи м'яч на себе.

*Добивання м'яча.* Добивання – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на

рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями робочої руки гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

*Відволікаючі дії (фінти).* Фінт – це досить складний ігровий прийом. Використовуючи різноманітні рухи у визначеному сполученні, нападаючий намагається звільнитися від опіки захисника або обіграти його у єдиноборстві. Виконання фінтів базується на швидкості дій, відчутті рівноваги, вмінні миттєво переключитися від одного руху до іншого.

У техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (удаваний) і заключний (справжній). Удаваний рух необхідно виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній й виконав би відповідну захисну дію. Другу частину дій – справжню – нападаючий здійснює в іншому напрямі й значно швидше. Фінти виконують рухами рук і ніг, тулубом і головою, поглядом, на місці й у русі, без м'яча й з м'ячем.

*Фінти без м'яча* використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямі, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти тощо.

*Фінти з м'ячем* більш різноманітні, їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча. Наприклад, удавана передача м'яча партнеру: нападаючий виконує рух нібито для передачі ліворуч (праворуч) але, не закінчивши його, швидко виконує передачу м'яча у іншому напрямку. Перший рух (удаваний) супроводжується відповідною мімікою і поглядом. Після удаваного руху може виконуватися передача в іншому напрямі, кидок у кошик, ведення.

*Фінт на кидок м'яча у кошик* полягає в тому, що під час першої частини руху нападаючий діями рук, голови, мімікою показує, що буде кидати м'яч у кошик. Коли захисник реагує на ці дії і підійме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під руками суперника переходить на ведення або розвертається, у

протилежному напрямі.

Цей фінт може бути використаний і під час вистрибування: розпочавши виконання кидка у стрибку, нападаючий у повітрі виконує передачу партнеру або почавши кидок у стрибку однією рукою, виконує його іншою.

*Фінт на ведення м'яча (удаване ведення).* Нападаючий виконує випад вперед-убік, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямі, нападаючий, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою й зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.

Найбільш складні фінти у русі, що виконуються у сполученні з веденням м'яча зі зміною напрямку, удаваними рухами тулубом, зміною рук і т. ін.

*Заслони.* Для звільнення нападаючого від опіки захисника застосовують заслони. Заслін ставиться одним гравцем (одиначний) або кількома гравцями (груповий). При цьому гравець, що ставить заслін, може розміщуватися із зовнішнього боку від захисника (зовнішній заслін) або з внутрішнього (внутрішній заслін). Розрізняють заслони у русі й статичні заслони. У першому випадку нападаючі – той, хто ставить заслін і той, кому ставлять заслін, знаходяться у русі; у другому випадку – гравець, що ставить заслін, не рухається.

*Заслін у русі (наведення)* виконується наступним чином. Гравець, який хоче звільнитися від опіки, робить ривок у напрямку партнера, який рухається найчастіше – назустріч. Наблизившись до нього, гравець різко змінює напрям руху, виконує напівповорот й обходить нападаючого. Захисник, що його опікає, при цьому наштовхується на гравця, який ставить заслін й випускає свого підопічного.

*Статичний заслін* виконують двома способами. Під час першого гравець, що ставить заслін, займає стійке нерухоме положення, широко розставивши ноги, а його партнер проходить поблизу нього. Не маючи можливості слідувати за своїм підопічним, захисник відстає.

Під час другого способу гравець, який ставить заслін, сам наближається

до захисника, розташовуючись збоку-позаду від нього. Свої ноги він ставить так, щоб ноги захисника були посередині, немов би створюючи вершину трикутника. Гравець набуває низької стійки, тулуб дещо нахилений уперед, руки зігнуті у ліктях і трохи виставлені вперед, щоб запобігти сильному зіткненню.

У момент наближення гравця, який ставить заслін, партнер виконує будь-який відволікаючий рух, щоб захисник не помітив його наближення. Не чекаючи поки партнер займе необхідне положення, нападаючий робить крок у напрямку заслону впритул до партнера, після чого ривком звільняється від опіки суперника. Гравець, який ставив заслін, після проходу партнера за спиною, розвертається, спостерігаючи за ним і очікує можливої зворотної передачі у разі, якщо захисники переключаються на інших нападаючих.

*Перехоплення м'яча* використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі й швидко займає позицію перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападаючим, захисник дещо відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил (пробіжки).

*Виривання м'яча з рук суперника* здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом угору або униз виривають м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.

*Вибивання м'яча* найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-угору. Для цього захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу-уверх. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловивши м'яч у стрибку, приземлюється на поверхню майданчика.

*Більш складне вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення.* Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим, вибирає момент,



коли м'яч відскакує від майданчика й найближчою до суперника рукою вибиває м'яч.

*Накривання м'яча* використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють перед гравцем і ззаду за ним. Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням й уникнути руху рукою вперед-униз.

*Відбивання м'яча під час кидка у стрибку* – ефективна протидія кидку. Але це завдання важке й вимагає від захисника мобілізації усіх сил, умінь та навичок. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим.

*Фінти* у захисті використовують для того, щоб змусити нападаючого здійснити бажану для захисника дію і відібрати м'яч. Наприклад, розташувшись перед нападаючим, який готується виконати кидок, захисник імітує вихід до нього, але згодом трохи затримується, в очікуванні можливого проходу суперника під щит.

*Оволодіння м'ячем під щитом.* Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Перед тим як оволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот і розташуватись на шляху переміщення нападаючого. Щоб уникнути зіткнення, захисник виконує поворот назад на тій нозі, біля якої рухається нападаючий. Після того як суперник випустить м'яч з рук під час кидка, захисник має визначити напрям руху суперника, виконати поворот, упевнитися, що нападаючий залишився за спиною й лише після цього розпочати активний рух до м'яча.

Захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб оволодіти м'ячем обома руками перед собою, а не над собою. У цьому випадку м'яч прикривається тілом від нападаючого, який намагається оволодіти ним із-за спини захисника. Положення баскетболіста з розставленими в сторони ліктями і ногами найкраще сприяє укриттю м'яча.

Після оволодіння м'ячем не менш важливо утримати його й швидко передати своєму партнеру для організації стрімкої атаки або вийти за допомогою ведення з небезпечної зони під своїм кошиком.

Як правило, оволодівши м'ячем, гравці високого зросту не повинні опускати м'яч униз, утримуючи його на витягнутих руках і маневруючи таким чином, щоб ускладнити супернику оволодіння м'ячем. Гравцям середнього зросту рекомендується для звільнення від опіки суперника застосувати низьке ведення м'яча.

Успіх будь-якої системи захисту залежить, головним чином, від індивідуальних дій гравця. Гравець повинен вдосконалювати захисні дії, що дозволяють йому перешкоджати кидкам, передачам суперника або сприяють відбору м'яча.

#### *Тактика нападу.*

*Індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.* Гра без м'яча є однією з найголовніших тактичних дій у нападі. Адже у нападі одночасно м'ячем не можуть володіти усі п'ять гравців, а лише один з них, отже 80-90 % ігрового часу кожний гравець діє без м'яча. Не існує ефективних систем гри, які б не базувалися на індивідуальних діях. Важливо не те, що гравець робить у нападі, а як ефективно він це робить. Тому більша частина тренувального заняття має бути спрямована на вдосконалення індивідуальних дій.

До дій без м'яча відноситься звільнення від опіки суперника й вихід на вільне місце для того, щоб отримати м'яч від партнера і продовжити дії в атаці, або звільнити частину майданчика під щитом для партнера й створити йому вигідні умови для єдиноборства з суперником, або успішно боротися за оволодіння м'ячем, який відскочив від щита або кошика. Спеціальні спостереження показали, що баскетболіст, який грає протягом 40-ка хвилин ігрового часу без заміन, оперує безпосередньо з м'ячем лише 3,5-4 хвилини, використовуючи решту часу на гру без м'яча, намагаючись зайняти найкращу позицію на майданчику для подальших маневрів у межах загальнокомандного тактичного плану.

Головними принципами у діях кожного гравця під час гри у нападі є орієнтування, оцінка ситуацій, розташування на майданчику таким чином, щоб розосередити або зосередити захист суперника у визначеному місці й у необхідний момент, постійно загрожувати кошику суперника, виходячи на вільне місце для отримання м'яча, відкривати шлях для кидка своїм партнерам, надавати допомогу партнерам для звільнення від опіки суперником. Завдяки мобільності гравець повинен утримувати суперника, що його опікає, у стані постійного напруження, змушуючи його реагувати на дії, що потрібні для звільнення необхідного простору, або спровокувати його на рухи, що можуть бути використані нападаючим для успішного проведення атаки.

Нападаючий виконує ці дії за рахунок пересувань у поєднанні з зупинками, поворотами, відволікаючими діями. Пересування баскетболіста характеризується швидкою зміною напрямку руху швидкістю застосування тих чи інших прийомів. Дії гравця без м'яча здійснюються у трьох напрямках: до кошика, до м'яча і від м'яча. Мета цих дій полягає у тому, щоб звільнитися від опіки суперника й вийти на вільну позицію, отримати передачу від партнера і продовжити атаку, створити сприятливі умови для інших партнерів або для успішної боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.

За напрямом й характером переміщень розподіляють два способи виходів на вільне місце для отримання м'яча: вихід назустріч партнеру з м'ячем перед суперником і вихід за спиною суперника. У змагальній практиці ці два способи реалізуються у визначених сполученнях: коловий вихід; 5-подібний вихід; V-подібний вихід за спину суперника; L-подібний вихід «петлею» на вільне місце.

Під час виконання будь-якого способу або варіанту, звільнення від опіки захисника здійснюється раптовим ривком, зміною напрямку і темпу бігу. Перед спробою вийти на вільне місце для отримання м'яча і атаки кошика слід спочатку наблизитись до захисника, зробивши фінт на ривок у бік, протилежний виходу, лише потім різко відірватися від захисника.

Вибираючи позицію, гравець без м'яча має дотримуватись таких правил:

- намагатися утримувати захисника у стані постійного напруження, щоб ускладнити йому можливість здійснювати страхування або перехоплення м'яча;

- розташуватися на майданчику так, щоб ускладнити захиснику здійснення зорового контролю за підопічним і м'ячем;

- вибирати позицію на майданчику таким чином, щоб забезпечити собі добрий огляд і полегшити партнерам проведення взаємодій під час атаки;

- звільняти простір на шляху пересування партнера (коридор атаки), що проходить з м'ячем, і не знаходитися на лінії можливої передачі іншому партнерові, який виходить під щит для атаки кошика;

- у момент кидка бути готовим зайняти вигідну позицію для боротьби за відскок або для відходу назад і страхування тилу своєї команди;

- рішуче виходити назустріч м'ячу;

- бути готовим для постановки заслону, щоб поліпшити позицію гравця з м'ячем або без м'яча;

- швидко переходити від атаки до захисту, коли команда втратила володіння м'ячем;

- бути завжди готовим зайняти потрібне місце під час атаки швидким проривом.

Розуміння гри й вміння грати без м'яча є головним елементом індивідуальної тактики гри кожного гравця в рамках групових і командних дій у нападі.

*Індивідуальні тактичні дії у нападі гравця з м'ячем.* Тактичні дії у нападі ґрунтуються на вмінні володіти м'ячем. Під час розіграшу м'яча гравець насамперед намагається розвинути контратаку, у найкоротший термін перевести м'яч з тилової зони на половину майданчика суперника за допомогою сильних поздовжніх або діагональних передач, а в деяких випадках – за допомогою ведення м'яча. Під час стрімкої атаки, коли суперник ще не встиг організувати оборону, кожний гравець нападу повинен

чітко визначити швидкісні можливості в атаці і сприяти їхньому розвитку та завершенню точними передачами й кидками.

У позиційному нападі, коли супернику вдалося організувати командний захист, гравець з м'ячем має знайти слушний момент для рішучої атаки кошика кидком у стрибку або після проходу під щит суперника. Правильне використання відволікаючих дій (фінтів) на кидок, прохід, передачу дозволяє баскетболісту спочатку замаскувати свої справжні дії, вивести суперника, який опікає гравця з м'ячем, з положення рівноваги, а потім прорватися до кошика або виконати кидок з середньої чи дальньої дистанції

Після отримання м'яча від партнера найперше слід оцінити, чи є можливість для кидка і визначити відстань до кошика. Ця відстань для кожного гравця різна: деякі гравці можуть добре кидати з 8 метрів так само успішно, як інші гравці кидають з 3-метрової відстані. Якщо гравець знаходиться не в оптимальному положенні для кидка, то він повинен передати м'яч партнеру, який знаходиться найближче до кошика. У разі неможливості передати м'яч партнеру слід зробити спробу самому наблизитися до кошика або створити ситуацію для виконання кидка партнером.

#### *Групові тактичні дії у нападі.*

До групових тактичних дій у нападі відносяться взаємодії двох, трьох гравців, спрямовані на подолання захисних протидій і створення умов одному з партнерів для атаки кошика. Вони є вихідним матеріалом для командного нападу.

*Групові дії* – це виключно важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. Вони базуються на трьох можливих переміщеннях гравця після передачі м'яча партнеру до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

*Взаємодії двох гравців.* До основних способів взаємодії двох гравців відноситься спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслін наведенням, пересічення.

*«Передай м'яч і вийди»* – найпростіший приклад взаємодії двох

нападаючих. Після передачі м'яча партнеру гравець 1 виконує прискорення до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника й знову отримати м'яч.

Якщо нападаючому не вдається звільнитися від опіки захисника прямолінійним прискоренням, він може змінити напрям руху, щоб ввести в оману суперника. У цьому випадку нападаючий 1 робить 2-3 кроки у напрямі до партнера з м'ячем, а потім проривається до кошика, готуючись отримати передачу.

Захисник, що опікує нападаючого 2, може зробити спробу перешкоди взаємодії нападаючих, перемістившись на лінію можливої передачі і ускладнити отримання передачі від гравця 1. У цьому випадку гравець 2 повинен зробити 1-2 кроки у напрямі до партнера з м'ячем, а потім зробити прискорення до кошика за спиною захисника й отримати передачу від партнера 1.

В іншому можливому переміщенні нападаючого у напрямку до партнера, що отримав передачу, тактичні взаємодії двох гравців базуються на використанні заслонів. Сенс заслону: нападаючий розташовується біля захисника, який опікає партнера, вибираючи місце так, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного. Нападаючий що ставить заслін, примушує захисника переміщуватися довшим шляхом, ніж шлях партнера. Маневр дає можливість партнеру на короткий момент звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: зустрівши захисника пропустивши партнера для подальших дій, він виходить під щит для підтримки нападу. Гравець з м'ячем завжди має знати, що партнер, який після заслону підключився до атаки, часто буває більш небезпечним для суперника.

Заслони мають кілька варіантів: зовнішній, внутрішній, наведення, «екран». Мета таких заслонів – звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для проходу з веденням або для виходу у потрібному напрямі. Якщо гравець, який ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, що опікає партнера, то це – *зовнішній заслін*. Якщо гравець, який ставить заслін, розміщується між

партнером й захисником, який його опікає, то це – *внутрішній заслін*.

*Наведення*. Нападаючий може використати наведення суперника на будь-якого зі своїх партнерів, який знаходиться у статичному положенні або пересувається. Переміщуючись, нападаючий наводить захисника, який його опікує, на свого партнера, який знаходиться у визначеній позиції. Наведення може здійснюватись гравцями з м'ячем або без м'яча.

Закінчити атаку кошика можна під час наведення, коли гравець, який отримав м'яч, відкидає його нападаючому, що навів на нього суперника.

У всіх варіантах наведення головним є швидке і щільне переміщення біля партнера, на якого наводять опікуна. Щоб успішно провести наведення, спочатку здійснюють фінт на ривок й наближаються до захисника, звільнивши цією дією шлях для виходу у необхідне місце.

*Взаємодія трьох гравців у нападі*. Найбільш поширеними взаємодіями трьох гравців у нападі є: «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «наведення на двох гравців», що зазвичай використовуються за участю гравців різних ігрових амплуа. Розглянемо деякі з них.

*«Трикутник»*. За допомогою взаємодій з використанням передач і переміщень по трикутнику можуть створюватись відносно прості тактичні дії як під час позиційного нападу, так й під час швидкого прориву. До цих взаємодій, зазвичай, залучаються гравці різних ігрових амплуа: наприклад, гравець задньої лінії – захисник 1, гравці передньої лінії – крайній нападаючий 4 і центровий 5.

У позиційному нападі комбінацію «трикутник» доцільно проводити на одному з флангів нападу для кращого використання можливостей центрального. У цій ситуації порівняно легко виконати передачу м'яча центральному 5, підтримати його дії виходами до штрафної зони. Будь-яке підстрахування захисника, що опікує центрального 5, дає можливість гравцям 4 і 1 виконувати кидки з середньої відстані.

*«Трійка»*. Ця взаємодія здійснюється на основі розташування трикутником гравців різних ігрових амплуа та спрямована на передачу м'яча на

один фланг, а постановку заслону на іншому фланзі атаки. Гравець задньої лінії 2 виконує передачу м'яча нападаючому 3 й виконує прискорення у протилежному напрямі, ставлячи заслін для гравця задньої лінії 1. Гравець 1 виходить з-під заслону до кошика, отримує передачу м'яча від гравця 3 для кидка.

*«Мала вісімка».* У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні схресні переміщення з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач по так званій «малій вісімці». Мала вісімка має циклічний характер і може бути повторена кілька разів підряд (4 – 5 разів), поки не будуть створені сприятливі умови для атаки кошика. Гравець 1 виконує ведення м'яча назустріч гравцю 2 і у момент зустрічі з ним віддає м'яч з рук у руки. Гравець 2, у свою чергу, виконує веде м'яч у напрямку кошика і віддає м'яч гравцю 3, який іде на схресне переміщення.

Комбінацію «мала вісімка» можна ефективно виконувати у розташуванні трьох гравців в районі задньої лінії атаки або на одному з флангів передньої зони атаки.

*Командні тактичні дії у нападі.* Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному з гравців для кидка м'яча у кошик. Вибір командних дій у нападі розпочинається з того, що гравці досягають необхідного рівня фізичної підготовленості, вчаться правильно використовувати індивідуальні і групові тактичні дії, відмінно засвоюють функції кожного гравця у команді.

Вибір способу ведення атаки визначається, насамперед, особливостями гри суперника. Вибраний варіант повинен максимально реалізувати сильні сторони своєї команди й слабкі сторони суперника.

*Швидкий прорив.* Сутність швидкого прориву полягає у тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту і найчастіше – створення чисельної переваги нападаючих.



Найбільш сприятливими ситуаціями для проведення швидкого прориву є перехоплення м'яча під час дій у захисті, оволодіння м'ячем під час відскоку на своєму щиті і вкидання м'яча з-за меж майданчика після закинутого м'яча суперником.

Таким чином організація швидкого прориву розпочинається з оволодіння м'ячем, проведення системи пересувань нападаючими і використання ними різних передач та ведення м'яча.

Головними умовами проведення швидкого прориву є:

- оволодіння м'ячем та виконання точних передач під час стрімкого переміщення гравців під щит суперника;
- відмінна бігова підготовка й швидкісна витривалість;
- володіння кидками після високої швидкості переміщення;
- відмінне володіння технікою ведення м'яча;
- добре розвинутий периферичний зір;
- здатність до прогнозування ігрових ситуацій;

Швидкий прорив поділяється на три фази.

У початковій фазі команда намагається домогтися чисельної переваги. Гравці відриваються від суперника, розпочавши рух до його кошика, коли партнер під своїм кошиком тільки готується оволодіти м'ячем і є впевненість у тому, що він ним заволодіє.

У другій фазі швидкого прориву команда підвищує швидкісний маневр, що здійснюється найкоротшим шляхом, займаючи усю площину майданчика, використовуючи три коридори, які займають гравці. Вони атакують широким фронтом, зберігаючи або продовжуючи боротьбу за чисельну перевагу.

Саме у другій фазі атаки повинна бути висока швидкість бігу, швидкість виконання прийомів і тактичних дій, їх раціональність й ефективність. Успішний розвиток атаки у цій фазі залежить від тактичної доцільності використання передачі або ведення м'яча.

У третій – завершальній фазі реалізується чисельна перевага або виграш єдиноборства одним з гравців у випадку чисельної рівноваги нападаючих та

захисників. Дії гравців проходять біля щита суперника і завершуються заключним кидком з близької або середньої відстані без активної протидії з боку суперника. Залежно від обставин кидок може здійснюватися також із-за меж 3-очкової зони.

Перша фаза організації атаки є найбільш важливою. Допущення помилки у цій фазі робить проведення швидкого прориву неможливим. Перша передача негайно повинна бути спрямована найближчому партнеру (зазвичай – це ампула захисника), що виходить у боковий коридор і, якщо ця передача неможлива, то м'яч потрібно передати іншому захисникові, що виходить у центральний коридор майданчика.

*Способи організації швидкого прориву.* Головною особливістю організації швидкого прориву у сучасному баскетболі є використання різних способів атаки. Команди нападають не тільки коли мають чисельну перевагу над суперником або при рівному співвідношенні гравців, але й часто проводять ешелонований прорив атакуючи кошик суперника при чисельній меншості.

*Проведення прориву одним гравцем.* Проведення швидкого прориву одним гравцем – один з найпростіших варіантів. У ситуаціях, коли є передумови для прориву, один з гравців стрімко біжить до кошика суперника, а гравець, який оволодів м'ячем, довгою передачею виводить партнера на кидок з близької відстані.

*Швидкий прорив з чисельною перевагою гравців.* Під час гри часто виникають ситуації, коли нападаючі створюють чисельну перевагу над захисниками: двоє проти одного захисника (3х2, 4х3, 5х4).

При співвідношенні 2х1 у завершальній фазі атаки нападаючі пересуваються виступом або фронтально, але м'яч завжди повинен знаходитися у гравця, який найкраще володіє веденням або передачею.

У співвідношенні 3х2 найкращий варіант розташування гравців – трикутник вершиною назад, коли крайні гравці знаходяться попереду, а середній – позаду.

У цих варіантах завершення швидкого прориву усе залежить від гравця,

який володіє м'ячем. Він швидко оцінює ситуацію й приймає рішення: самому пересуватися уперед з м'ячем або передати його вільному від опіки партнеру. Якщо партнери прикриті, то він прямує до кошика і завершує атаку; якщо один із захисників перекриває шлях і заважає виконати кидок, то м'яч передається вільному від опіки партнеру.

У таких ситуаціях гравець з м'ячем відволікає одного з захисників на себе, створюючи вигідні умови для взяття кошика.

Під час атаки 3х2 виникають поздовжнє і фронтальне розташування захисників суперника. Під час поздовжнього розташування гравців захисту пересування нападаючого з м'ячем обмежується. У цій ситуації активну позицію займають крайні гравці і один з них повинен атакувати кошик використовуючи дриблінг. Якщо захисник переключиться на крайнього гравця, то він може передати м'яч середньому, який завжди знаходиться позаду (перед лінією штрафного кидка). Гравці без м'яча повинні забезпечити надійні умови для прийому м'яча і бути готовими виконати кидок.

Способи швидкого прориву можуть бути довільними. Але взагалі він проводиться після короткої або довгої передачі, веденням м'яча з пересуванням гравців упродовж прямих коридорів або з схресним виходом гравців на майданчику.

До відносних недоліків цього варіанту слід віднести уразливість команди, що втратила м'яч під час проведення швидкого прориву, високі вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців і необхідність володіння високою швидкісною технікою. Крім того, контратака не є системою, яку можна було практикувати постійно. Це залежить від виникнення, сприятливих ситуацій, вміння суперників створювати захисну рівновагу під час проведення атаки, індивідуальних особливостей гравців, складу команди тощо.

Необхідними умовами для успішного проведення швидкого прориву є такі вимоги до гравців:

- надійна і агресивна гра під щитом для оволодіння м'ячем;
- висока швидкість;

- надійне володіння м'ячем, яке зводить до мінімуму виникнення помилок;
- вміння визначити ситуацію для контратаки;
- самоконтроль і контроль за м'ячем, щоб у непередбачених обставинах можна було уповільнити проведення контратаки і перевести її у звичайну атаку.

*Позиційний напад.* Під час гри швидкий прорив вдається провести не завжди, тому що суперник встигає організувати командну оборону й прикрити усіх гравців нападу.

У позиційному нападі виділяють три послідовні фази атаки:

- *підготовчу*: розташування гравців на вихідних позиціях і розосередження або зосередження нападаючих у визначених частинах майданчика;
- *основну*, під час котрої гравці колективними діями створюють чисельну перевагу або умови для єдиноборства;
- *завершальну*, під час котрої реалізується чисельна перевага і організовується боротьба за оволодіння м'ячем під щитом.

У першій фазі нападаючі переводять м'яч на половину суперника і займають вихідні позиції. Визначена схема розташування гравців створює рівновагу на усіх частинах майданчика або, навпаки, зосереджує гравців на головному напрямку атаки.

У другій фазі позиційного нападу команда намагається здійснити взаємодії, що забезпечують звільнення від опіки одного з гравців для кидка або створення умов для єдиноборства 1х1 одному з нападаючих.

У завершальній фазі один з гравців виконує кидок м'яча у кошик, команда організовує боротьбу за оволодіння м'ячем під щитом і забезпечує своєчасний відхід до захисту.

Існує два основних варіанти позиційного нападу: з використанням центрових гравців і без використання центрових гравців. З невеликими модифікаціями ці варіанти застосовують проти різних систем захисту. Напад із залученням високорослих центрових гравців – найбільш поширений у сучасному баскетболі. Це пов'язано з особливостями змісту гри, у який зріст спортсменів має виключно важливе значення. Розташування центрових біля

щита надає їм великої переваги.

*Напад з одним центровим.* Командні взаємодії з одним центровим визначаються його розташуванням у зонах нападу. Високий і результативний центровий може розташовуватись безпосередньо близько від щита суперника – у нижній частині, в середній частині й у верхній частині штрафної зони.

Розглянемо типові взаємодії з центровим у нападі проти персональної системи захисту.

При розташуванні центрального у нижній частині штрафної зони партнери з передньої і задньої лінії намагаються створити умови, головним чином, центровому для завершення атаки.

Розміщуючись у середній частині штрафної зони (між лінією штрафного кидка і кошиком), центровий може активно сам атакувати і допомагати звільнитися від опіки своїм партнерам. У той час, коли у нижній позиції центровий майже завжди грає і виконує кидки із вихідного положення спиною до кошика, то у середній позиції він може отримати м'яч і, повернувшись до кошика, атакувати кидком або проходом під щит.

У верхній частині штрафного майданчика (на лінії штрафного кидка) центровий виконує, головним чином, заслони, передачі, наведення. Атакуючи кидком з такої позиції, він може пройти під щит з дриблінгом і кидком з близької відстані. У цій позиції він перебуває далеко від кошика, щоб атакувати в положенні спиною до щита.

*Напад з двома центровими.* Взаємодії з двома центровими визначаються їх розташуванням. Якщо вони розміщуються поряд, то вони використовуються для створення подвійного заслону.

Центрові можуть зайняти позиції з протилежних боків штрафної зони (розташування нападаючих 2 і 3). У цьому випадку гравець задньої лінії 1 і нападаючий 3 найчастіше використовують зустрічні переміщення з наступним проходом повз одного або двох центрових.

*Напад з безперервною зміною місць.* У цих взаємодіях реалізується один з основних принципів сучасного баскетболу в атаці – постійне переміщення

гравців. Команда розпочинає атаку, зосереджуючи гравців на одному фланзі і розосереджуючи на іншому. Після декількох пересувань гравці опиняються у одному й тому ж розташуванні, що дозволяє команді продовжувати атаку, не витрачаючи часу на повторне початкове розташування гравців на флангах.

*Напад без центрових гравців.* У цій системі нападу застосовують широке розташування нападаючих по периметру зони нападу. Це дозволяє використати три типи атакуючих маневрів:

- переміщення гравців у «великій вісімці»;
- зустрічні пересування чотирьох або п'яти гравців із застосуванням заслонів;
- виходи окремих гравців за допомогою перехресних переміщень на будь-яку позицію для отримання м'яча і кидка.

*Позиційний напад проти зонної системи захисту.* Його особливості зумовлені тим, що проти гравця, що володіє м'ячем, зосереджено кілька замісників. Існують визначені способи організації командних дій проти зонної системи захисту:

- швидкий прорив, під час якого нападаючі намагаються атакувати кошик раніше, ніж захисники встигли організувати зонний захист;
- розташування гравців, під час якого на одному з флангів майданчика з'являється більше нападаючих, ніж захисників – «перевантаження»;
- використання швидких передач для того, щоб захисники не встигали пересуватися за м'ячем, завдяки чому один із нападаючих отримує можливість виконати кидок без перешкод;
- пересування гравців за схемами вивчених комбінацій так, щоб захисники не змогли одночасно впоратися з прикриттям нападаючих в окремих зонах;
- заслони, щоб не дати можливість захисникам вийти вільно у визначену частину майданчика, звідки виконується кидок.

Організація атаки з використанням «перевантажень», проходів під щит, зміни місць і заслонів є найпоширенішим способом атаки проти зонного захисту.

*Тактика гри у захисті.* Головна мета гри у захисті – зведення до мінімуму виконання суперником кидків у кошик. Головним завданням слід вважати:

- намагання захисників якомога швидше відібрати м'яч у аут;
- порушення окремих взаємодій між окремими гравцями і ланками команди суперника (у першу чергу ускладнення зв'язків між гравцями задньої і передньої ліній);
- протидію кидкам у кошик;
- запобігання оволодіння м'ячем, який відскочив від щита, суперником та організація повторної атаки.

*Індивідуальні тактичні дії у захисті.* Згідно з класифікацією гри в баскетбол, дії у захисті розподіляються на індивідуальні, групові і командні.

Ефективність захисту команди визначається індивідуальними здібностями кожного гравця. До них відносять швидкість, уміння орієнтуватися, швидко оцінювати і аналізувати інформацію, активність, передбачення і вміння пристосовуватися до ігрових умов, бойовий настрій, координація рухів тощо.

Розподіляють індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем, проти гравця без м'яча, при чисельній перевазі нападаючих. Усі вони вимагають раціонального вибору місця і способу протидії. Їхню основу складають технічні прийоми у захисті: стійки, переміщення, вибивання, виривання, накривання, відбивання, перехват м'яча і відволікаючі дії (фінти).

Ефективність дій гравця у захисті значною мірою залежить від правильного вибору місця. Позиція захисника визначається принципами системи захисту, що використовується командою, і конкретною ігровою ситуацією, при цьому враховується місце єдиноборства, можливості нападаючого допомога партнерів тощо.

Опікаючи суперника з м'ячем, захисник завжди розміщується між ним – своїм щитом. Коли ж захисник діє проти нападаючого без м'яча, то його – позиція змінюється залежно від системи захисту і організації взаємодопомоги між гравцями. Найчастіше захисник, який діє проти гравця без м'яча, займає таке положення, щоб суперник, якого він опікає і сам захисник створювали

разом із нападаючим, м'ячем так званий трикутник для підстраховування партнера, який діє проти нападаючого з м'ячем.

Вибір позиції у трикутнику необхідний для того, щоб постійно стежити за м'ячем і своїм підопічним. Захисник переміщується, дещо зміщуючись у бік м'яча, тим самим запобігаючи виходу суперника до м'яча. Опікувати гравця без м'яча досить важко. Для цього дуже важливо мати добре розвинений периферичний зір.

Головним у грі в захисті є раціональний вибір місця, який здійснюється зміною відстані й місця розміщення захисника щодо нападаючого з використанням усіх існуючих прийомів роботи ніг. При цьому враховується система захисту і конкретні ігрові умови, можливості захисника і підопічного суперника, місця єдиноборства, завдання на даний ігровий відрізок часу, можливість взаємодопомоги і т. ін.

Для оволодіння м'ячем захисник використовує такі тактичні прийоми: виривання, вибивання, перехоплення, накриття, ловіння м'яча, який відскочив від щита, фінти тощо.

*Індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.* При активній формі захисту захисник намагається перш за все ускладнити супернику, якого він опікає, раціональне переміщення і отримання передачі. Для цього захисник займає положення збоку-позаду або збоку-попереду, між ним і м'ячем на шляху можливої передачі. Це вимагає від захисника великої маневреності, що базується на відмінному периферичного зорі і бездоганній роботі ніг. У полі зору захисника завжди повинен знаходитись суперник і м'яч. Чим ближче біля щита суперник, якого опікує захисник, тим він більше наближається до нападаючого, займаючи положення збоку-позаду. При опікуванні центрального захисник часто розміщується попереду підопічного у напівоберті до нього. При пасивній формі захисту захисник розташовується між щитом і суперником, наближаючись до нього під час ловіння м'яча.

*Індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем.* Опікуючи гравця з м'ячем, захисник звертає головну увагу на протидію пересуванням суперника



до кошика і безпосередньо кидка у кошик. При цьому він завжди знаходиться між підопічним і своїм кошиком. Залежно від місця знаходження й улюблених прийомів суперника захисник повинен вміти визначити оптимальну відстань до нього, набуваючи раціональної стійки. Якщо суперник зупинився після ведення м'яча, захисник має швидко наблизитися до нього і зробити спробу відібрати м'яч або змусити суперника зробити передачу у незручному для атаки напрямі.

Якщо дриблінг суперником не використаний, то слід передбачити можливість ведення м'яча. У цьому випадку необхідно зайняти таке положення і стійку, щоб змусити нападаючого вести м'яч у менш зручному для атаки положенні або у тому напрямі, в якому буде забезпечена допомога партнерів. На початку ведення м'яча суперником захисник повинен швидко відступити від підопічного, не даючи можливості випередити себе. З особливою увагою слід протидіяти проходам упродовж бокових і лицьових ліній безпосередньо під щит. Опікуючи гравця, який виконує м'яча, захисник повинен переміщуватися перед ним, намагаючись зупинити або відтиснути його до бокової лінії.

Найбільш відповідальними є дії захисника під час кидка у кошик. У цьому випадку захисник завжди має знаходитися впритул до підопічного з боку найсильнішої руки, щоб тілом і руками запобігти виконанню кидка. Вистрибувати уверх для відбивання або накривання м'яча можна лише у тому випадку, коли захисник упевнений, що нападаючий не виконає фінт з наступним проходом під щит або у випадку проходу буде забезпечена допомога партнера.

Серед дій, що використовуються захисниками для оволодіння м'ячем під час кидків, найбільш важливими є ловіння і відбивання м'яча, який летить до кошика і оволодіння м'ячем під час невдалих кидків суперника. Виконуючи рух до м'яча, що відскочив від кошика, захисник не повинен випускати з поля зору свого підопічного. Для цього він визначає напрям його переміщення і розміщується так, щоб не пропустити його до кошика. Тільки після цього здійснюються дії, спрямовані на ловіння м'яча.

*Групові тактичні дії у захисті.* Ефективний захист можливий лише під час

узгоджених групових дій партнерів. До них відносяться взаємодії двох і трьох захисників, що спрямовані на здійснення допомоги одному з партнерів у складних для нього обставинах. Головні групові дії здійснюються при чисельній рівновазі або меншості захисників. Груповими діями при чисельній рівновазі є переключення, проковзування, підстраховування, організація боротьби за відскок і груповий відбір м'яча.

*Переключення* – це обмін підопічними, коли одному із захисників створені перепони на шляху переслідування свого підопічного або коли він не «втримав» свого суперника. Найчастіше використовується під час заслонів суперника. Захисник, який визначив, що його партнер не в змозі переслідувати свого підопічного, переключається на суперника, якого опікав партнер, залишивши свого візаві йому. Переключення можуть здійснюватися не тільки під час оборони кошика, але й на більш значних відстанях, наприклад, під час пресингу, коли нападаючий без м'яча звільнився від свого опікуна або випередив його дриблінгом. У цьому випадку на нього негайно переключається найближчий партнер, а захисник, що відстав, прямує до вільного від захисту суперника.

*Проковзування* використовується, коли переключатися недоцільно у зв'язку з тим, що для захисника складаються не вигідні умови під час єдиноборства. Такі ситуації виникають найчастіше під час перехресних пересувань суперників й під час спроб поставити заслін. Замість зміни підопічних під час заслону, особливо далеко від кошика, захиснику слід швидко відступити назад, обійти гравця, який ставить заслін, і знову наблизитися до свого підопічного. Коли ж заслін ставиться для гравця з м'ячем недалеко від кошика, то відступання, деякою мірою, є ризикованим й нападаючий може встигнути здійснити кидок у кошик без перешкоди. Тому другий захисник, який опікає суперника, який ставить заслін, має уважно спостерігати за нападаючим з м'ячем і бути готовим переключитися та завадити прицільному кидку. Щоб допомогти захиснику 3 виконати проковзування без перешкод, його партнер повинен відступити на півкроку від нападаючого 2 і створити

вільний прохід для свого партнера. Але, коли нападаючий переміщується у напрямку до кошика із загрозою отримання м'яча та кидка у кошик, захисник 3 повинен проковзувати між нападаючими 2 і 3 й не допустити передачі супернику 3.

Виконуючи проковзування, один із захисників дещо відступає від свого підопічного, пропускаючи попереду себе партнера, який найкоротшим шляхом продовжує переслідувати підопічного гравця. Під час проковзування пропускається той захисник, у якого на даний момент підопічний робить більш небезпечний вихід. Під час опіки нападаючих, які діють з м'ячем, проковзує захисник, що опікає нападаючого який виконує ведення м'яча.

*Підстраховування* – дії одного або кількох гравців, що допомагають опікати суперника.

Найбільш поширеним є підстраховування центрових гравців. Його може забезпечити партнер, який опікує суперника, що не володіє точними кидками з середньої і дальньої відстані, або партнер, який знаходиться на протилежному від м'яча боці («слабкому боці»). Для цього гравець, який страхує партнера, розміщується перед центровим з боку від свого підопічного. Підстраховування центрального можуть здійснювати по чергово також усі гравці команди, підопічні який на даний момент розміщуються ближче до центрального. Застосовується також підстраховування найбільш небезпечних для атаки кошика місць на майданчику. Для цього, у момент отримання м'яча суперником, найближчий захисник закриває небезпечну частину майданчика, розташовуючись позаду основного захисника. Під час підстраховування захисник зміщується в бік м'яча, зробивши один-два кроки назад, формуючи трикутник, вершинами якого є він сам, його підопічний та суперник з м'ячем. Якщо нападаючий з м'ячем проходить у його напрямі, то захисник, який здійснює підстраховування, повинен допомогти партнеру зупинити нападаючого і відразу ж повернутися до свого підопічного.

*Груповий відбір м'яча* – взаємодії, що характеризують ступінь активності захисників. Вони вимагають рішучості і маневреності у діях партнерів. При

цьому найбільшій можливості створюються під час зустрічних і перехресних переміщеннях нападаючих й під час дій за зонним принципом. У першому випадку, як тільки двоє нападаючих наближаються один до одного, захисник, який опікує суперника без м'яча, активно з партнером атакує гравця, що володіє м'ячем, створюючи так звану «пастку», суть якої полягає в агресивних протидіях двох захисників проти гравця, що володіє м'ячем, змушуючи його у цих несприятливих умовах виконати передачу, яка може бути перехоплена третім захисником, або змусити суперника порушити правило п'яти секунд.

Під час гри у зонному захисті партнеру, в зоні якого знаходиться м'яч, допомагають захисники, що перебувають найближче до м'яча. Значно важче майстерно створювати можливість для групового відбору м'яча. Для цього захисник має змусити нападаючого вести м'яч або повернутися з ним у бік своїх партнерів. Захисник, який опікує нападаючого з м'ячем, навмисно відкриває супернику шлях у бік, відтісняючи його до бокової лінії. Другий захисник стрімким прискоренням зупиняє нападаючого і удвох зі своїм партнером намагаються оволодіти м'ячем.

*Групові взаємодії під час боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.* Метою цих взаємодій є узгодження дій партнерів так, щоб не пропустити нападаючих у найбільш вірогідну зону відскоку м'яча. Для цього три партнери своїм розташуванням створюють трикутник, основу якого складають два гравці, які займають положення справа і зліва від щита, а вершину – гравець, який увійшов у центр області штрафного кидка. Під час кидка м'яча у кошик ці гравці спрямовують на вказані позиції, намагаючись залишити за спиною нападаючих і своїм розміщенням завадити суперникам зайняти вигідні позиції для оволодіння м'ячем.

Після створення територіальної переваги головним стає оволодіння м'ячем у можливо найвищій точці польоту. Партнери, які розташовані далі від щита, уважно стежать за своїми суперниками. Їх завданням є страхування можливих входів гравців задньої лінії суперника під щит і оволодіння м'ячем під час далеких відскоків.

Під час чисельної меншості захисники змушені діяти один проти двох або трьох, двоє проти трьох або чотирьох, троє проти чотирьох або п'яти нападаючих. Такі ситуації трапляються під час відступу до свого щита і дій безпосередньо під щитом. У першому випадку захисники не атакують гравця з м'ячем, а лише стримують пересування суперника, розташувавшись посередині між нападаючими, намагаючись не пропустити їх під щит. Діючи безпосередньо під щитом, найближчий до суперника з м'ячем захисник намагається завадити кидку у кошик або виконати точну передачу. Інші партнери розміщуються між суперниками, які залишились, намагаючись ускладнити їм прийом м'яча і мати можливість переключитися на гравця, що отримує м'яч. Найбільш доцільне розташування двох захисників проти трьох нападаючих – один за одним; трьох проти чотирьох – у вигляді трикутника. У ситуаціях, коли захисники мають чисельну більшість, вільний захисник допомагає опікати найбільш результативного суперника або нападаючого з м'ячем, діючи у найнебезпечніших для кидків зонах або вибирає позиції для перехоплення м'яча.

*Командні тактичні дії у захисті.* Командний захист – це узгоджені зусилля п'яти гравців оборони, які спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником. Командний захист протистоїть діям суперника, що розвиваються під час швидкого прориву, позиційного нападу, вкидань із-за меж майданчика і виконання штрафних кидків. У кожній з цих ситуацій команди суперника організовують свої дії різноманітно, і кожна ситуація вимагає протидії з боку команди, що обороняється. Щоб ефективно боротися із суперником, команда в обороні має діяти узгоджено і кожний гравець повинен знати своє місце і роль у системі командного захисту. Ролі розучуються заздалегідь, і кожний гравець, знаючи свої обов'язки і функції, повинен уявляти, як будуть діяти його партнери. Усі п'ять гравців мають бути впевнені у тому, що їх протидії супернику будуть не менш ефективні, ніж дії гравців атакуючої команди.

Головним завданням тактики гри у захисті є руйнування можливостей

суперника у проведенні атаки кошика. Захисники намагаються організувати боротьбу з урахуванням таких принципів:

- спрямування дій суперника у необхідну для захисників частину або місце на майданчику;
- зупинка гравця, який веде м'яч;
- оволодіння захисниками центральним коридором майданчика;
- ризик у розумних межах;
- перешкода звичним взаємодіям суперника;
- взаємодопомога.

Розглянемо кожний з цих принципів:

*Спрямування дій суперників у необхідну частину майданчика.* Нападаючі майже завжди мають перевагу в ініціативі, але захисники повинні намагатись надавати простір для дій суперників, який сприятливий для захисту:

- захисник, що грає проти суперника з м'ячем, повинен розташуватися так, аби бути впевненому в тому, що суперник може переміщуватися лише в одному, потрібному для захисту команди, напрямі;
- гравці захисту зміщуються у бік суперника з м'ячем, визначаючи розташування та пересування партнерів по захисту;
- спрямування суперника з м'ячем до бокової лінії дозволяє захисту володіти центральною частиною майданчика;
- спрямування суперника з м'ячем у визначену частину майданчика дозволяє захисту визначити «сильну» та «слабку» сторони, що дозволяє захисникам організувати надійний захист та завадити супернику організувати звичний для нього напад.

*Зупинка суперника, який виконує ведення м'яча.* Коли напрям пересування м'яча визначено, необхідно швидко зупинити його переміщення. Але це дуже нелегко здійснити захисникові, який спрямовує суперника з м'ячем до бокової лінії. Тому йому на допомогу приходить один з партнерів другої лінії захисту, який раптово виходить на суперника, що виконує ведення м'яча і удвох зупиняють його пересування.

*Оволодіння центром майданчика.* Чим ближче м'яч наближається до кошика, тим ретельніше повинна охоронятися центральна частина майданчика.

Розташування нападаючих у центральному коридорі свідчать про небезпеку і, найчастіше, про недоліки в організації захисту. Середня частина майданчика має бути об'єктом підвищеної уваги з боку захисників: адже слід зазначити, що кидки лише з відстані більше ніж 7 метрів втрачають влучність. Нижня ж частина небезпечної зони розширена й до неї входить не тільки 3-секундна зона, але й півкола в межах ліній 3-очкових кидків.

*Концентрований захист.* Під цим захистом слід розуміти активні дії захисників на безпосередньо близькій відстані від щита. Головні зусилля спрямовані проти суперників, що намагаються отримати м'яч або володіють ним у межах області штрафного кидка. Під час концентрованого захисту захисники діють за принципом: чим далі знаходиться суперник від м'яча або кошика, тим більша відстань між ним і захисником, що його опікує.

*Розосереджений захист.* Передбачає протидію на половині майданчика. Найбільш активні дії здійснюються проти гравця з м'ячем й проти гравців, які намагаються отримати м'яч у будь-якому місці. При цьому захисники можуть розташуватися на відстані 1-1,5 метрів від своїх підопічних або щільно біля суперників.

*Пресинг.* Характеризується протидією захисників по усьому майданчику або на його половині. Агресивні дії проводяться одночасно проти усіх нападаючих незалежно від місця розташування і володіння м'ячем. Захисник рухається щільно до підопічного.

Для успіху командних дій необхідні:

- швидкий і одночасний перехід усіх гравців від дій у нападі до дій у захисті;
- чітке знання кожним гравцем своїх завдань та функцій своїх партнерів щодо вибраного варіанта захисту і на основі цього – узгодження дій з партнерами;
- ретельне виконання захисних дій усіма без виключення партнерами;

- психологічний настрій команди на активні дії у захисті та впевненість своїх силах.

*Персональна система захисту.* В основі цієї системи – персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначного суперника. Розподіл підопічних здійснюється з урахуванням рівня різних сторін підготовки гравців відповідно до їхніх ігрових функцій у команді. Головну увагу захисник зосереджує на своєму підопічному, безперервно контролюючи його дії, незалежно від того, володіє він м'ячем чи ні.

У сучасному баскетболі, коли в атаці застосовуються безперервні переміщення гравців у нападі, різноманітні заслони, швидкий прорив і позиційний напад, захисникам дуже важко утримати нападаючих. Тому застосовують такі варіанти персонального захисту, що ведуть до переключення гравців, «зосередження» захисників на одній з частин майданчика та інших тактичних маневрів, котрі призначені протистояти спробам відокремити захисника від його підопічного. Персональний захист розподіляється на кілька варіантів – від щільної опіки до звичайного захисту, коли захисники можуть грати як з переключенням, так і без нього.

*Персональний захист без переключень.* При такому способі захисник повністю відповідає за дії свого підопічного. Переключення не здійснюються, за виключенням випадків крайньої необхідності, коли, наприклад, слід прикрити вільного гравця, який створює небезпеку. Персональний захист без переключення може здійснюватися різними способами – звичайною опікою, щільною опікою. Ці терміни вказують відстань, на якій захисник утримує нападаючого під час опікування.

*Персональний захист з переключенням.* Цей спосіб полягає у тому, що захисники переключаються на опіку інших суперників у кожному випадку, коли нападаючі здійснюють перехресне переміщення або заслін, або ж переключаються лише тоді, коли опікун не втримав свого підопічного й переключення стає необхідністю.



*Звичайний персональний захист* полягає у тому, що кожний захисник під час опіки розташовується на звичайній відстані, приблизно 1,5-1,8 метрів від суперника. Але якщо суперник наближається до кошика або володіє м'ячем у зоні можливого кидка, звичайна відстань скорочується до відстані щільної опіки. Такий спосіб використовується під час звичайного ходу гри.

*Щільний персональний захист.* Під час цього способу захисник приймає низьку захисну стійку і утримує свого підопічного настільки щільно, що виконання передач між гравцями суперника стає виключно важкою справою. Мета такого захисту – перешкодити супернику проводити напад у звичайній манері, змушуючи його зробити помилку.

*Зосереджений персональний захист* нагадує зонний захист. Відстань під час опіки збільшується з віддаленістю м'яча або підопічного суперника від кошика. Головна мета такого захисту – зосередити гравців під кошиком для перехоплень передач і, що найважливіше, зосередити сили під кошиком для оволодіння м'ячем. Такий спосіб персонального захисту використовують проти суперників високого зросту, а також проти гравців, які не володіють влучними кидками з далекої відстані.

*Персональний захист з груповим відбором м'яча* застосовується у конкретних ситуаціях і у визначених місцях майданчика. Головна мета такого захисту – створити чисельну перевагу захисників над суперником, що веде м'яч або утримує його у визначеній частині майданчика. З цією метою захисники намагаються «відтіснити» – спрямувати нападаючого до бокової лінії або у ті місця, де захисники діють за заздалегідь наміченим планом (створення так званих пасток). Найчастіше такі дії здійснюються біля бокових і середніх ліній або у кутах майданчика. Лінії обмежують дії нападаючих і стають своєрідним спільником захисників. Захисник, який опікає нападаючого з м'ячем, навмисно відкриває шлях до бокової лінії або у кут майданчика. Другий захисник ривком зупиняє нападаючого. Потім обидва захисники атакують нападаючого і намагаються оволодіти м'ячем, або зобов'язати суперника передати м'яч у напрямку, що заздалегідь визначений захисниками

(наприклад у кут майданчика), де захисники знову створюють пастку.

Персональний захист з груповим відбором м'яча ефективний проти високих і не дуже технічних гравців суперника. Він руйнує заплановану систему нападу суперника і підвищує темп гри. Його з успіхом можуть застосовувати команди, що програють на останніх хвилинах гри.

*Персональний захист по усьому майданчику* (персональний пресинг) – найбільш активна форма ведення гри. Її з успіхом застосовують проти команд, рівних за силами і особливо проти команд, що мають перевагу у зрості гравців.

Пресинг – активна опіка суперника, який полягає у тому, що захисники організують інтенсивний тиск на нападаючих з метою відбору м'яча, руйнування плавності ведення гри, оволодіння ініціативою. Характерною його рисою є вибір захисниками позицій, де вони щільно опікають нападаючих без м'яча, вибираючи позиції на шляху можливої передачі і тим самим створюючи умови для перехоплення м'яча у суперника.

Під час пресингу зміщення захисників на перехоплення або груповий відбір м'яча здійснюється у напрямку суперника, що «відтиснутий» на один з флангів майданчика.

З моменту оволодіння м'ячем суперником кожний захисник одразу протидіє закріпленому за ним нападаючому по усьому майданчику, не дає можливості йому вільно пересуватися, ловити, вести і передавати м'яч. Активним тиском захисники дезорганізують дії нападаючих, руйнують їхні плани. Використання пресингу вимагає високого рівня фізичної і технічної підготовки гравців, чітко узгоджених групових дій, взаємної підтримки, творчого використання комбінацій для відбору і перехоплення м'яча, раптовості дій. Використання цього способу захисту активізує гру, мобілізує баскетболістів на рішучі і сміливі дії. Але характер дій змінюється по мірі наближення суперника з м'ячем до кошика.

*Зонна система захисту* полягає у використанні територіального принципу організації оборони і оснований на відповідальності кожного з захисників за визначені зони майданчика. Для цього майданчик розподіляють на декілька зон,

у кожній з яких розміщується один захисник. Він відповідає за дії суперника, який з'явився у його зоні і, у випадку необхідності, пересувається до сусідньої зони для допомоги партнерам. Кожний з гравців стає обличчям до м'яча і пересувається одночасно з кожною передачею м'яча, безперервно узгоджуючи свою позицію з позицією м'яча.

Пересування захисників залежить від позиції нападаючого, який отримує м'яч. Якщо суперник знаходиться у позиції, зручній для кидка, то найближчий захисник має завадити нападаючому отримати м'яч, намагаючись його перехопити. Захисники розташовуються у позиціях, що надають нападаючим мінімум переваги. Якщо м'яч передано за спину одного із захисників першої лінії оборони, то цей захисник пересувається у напрямку кошика, відновлюючи позицію, що дозволяє йому бачити м'яч, і одночасно прикриваючи можливого нападаючого, що увійшов усередину зони.

Основна стійка під час зонного захисту більш висока, ніж під час застосування персонального захисту.

Зонний захист дозволяє майже ідеально розташувати гравців на майданчику відповідно до їхніх фізичних і психічних особливостей. Більш високі, але зазвичай менш рухливі гравці, можуть бути розташовані біля кошика, зміцнюючи сили команди у боротьбі за оволодіння м'ячем після невдалого кидка, ускладнюючи гру високих нападаючих і зменшуючи ефективність проходів невисоких суперників під щит. Більш швидкі захисники розташовуються, зазвичай, у першій лінії оборони, де вони мають більше можливостей протидіяти розіграшу м'яча, беручи участь у перехопленнях м'яча, діючи більш агресивно, ніж під час звичайних варіантів персонального захисту. Та чи інша зонна система захисту отримує назву залежно від кількості гравців у першій, другій і, третій лініях оборони.

*Зонний захист 2х1х2.* Захисники займають позиції у три лінії. У першій і третій лініях захищаються по два гравці, у другій лінії оборони – один. Захисник, перед яким з'явився нападаючий з м'ячем, повинен швидко і активно його атакувати. Усі інші гравці зміщуються у тому самому напрямку для того,

щоб закрити проходи до кошика і надати допомогу партнеру, що діє проти нападаючого з м'ячем. Таким чином, позиції гравців оборони змінюються залежно від напрямку атаки суперника.

*Зонна система захисту 3x2 і 2x3* створює чисельну перевагу відповідно в першій або у третій лініях оборони. Якщо суперник організовує напад з двома центровими у нижніх позиціях, то використовується зона 2x3. Звичай захист 3x2 і 2x3 будується на основі зонного захисту 2x1x2. Наприклад, якщо суперник атакує трьома гравцями проти двох гравців третьої лінії оборони, то середній гравець діє між захисниками цієї лінії захисту або зміщується на позицію одного з них.

Якщо у команді суперника грають два центрових, один з яких діє на лінії штрафного кидка, то середній захисник зміщується уперед.

*Зонний захист 1x2x2* ефективний у середині ділянки штрафного кидка і під кошиком. Найшвидшому гравцеві 1 надається широка можливість для пересувань. Його партнери 2 і 3 мають бути рухливими і високими. Гравці 4 і 5 повинні вміти краще за всіх боротися за оволодіння м'ячем під кошиком. Гравці 1 і 2 або 3 зобов'язані утримувати позиції при будь-якому кидку суперника. Гравець 1 має хороші можливості пересуватися швидко до щита суперника і створювати сприятливі умови для контратак. Можливість такого маневру змушує суперника тримати одного або двох гравців на підстраховуванні. Гравці 4 і 5 мають опікати центрального суперників в середині штрафної зони на дальній від м'яча стороні.

*Захист 2x2x1* доцільно застосовувати як основний, оскільки він дозволяє успішно використовувати груповий відбір м'яча у тилівій зоні майданчика. Цей захист дозволяє розвивати атаку швидким проривом. Його доцільно застосовувати проти кидків з близької і середньої відстані у стрибку. Однак цей захист має вади на вершині ділянки штрафного кидка тому, що два гравці першої лінії повинні встигати відходити назад, щоб завадити кидкам з цієї позиції. І все ж це – агресивний захист, який можуть використовувати невисокі швидкі команди, у складі яких є один достатньо високий гравець для

ефективної боротьби під щитом.

*Зонний пресинг* – найбільш агресивний варіант захисних дій. Він поширюється на увесь майданчик, три чверті або половину майданчика, з метою вивести суперника з рівноваги і зруйнувати його напад. Головні зусилля захисників спрямовані проти суперника з м'ячем. Суть зонного пресингу полягає в тому, що гравці починають захищатися, не відходячи назад, як у попередніх варіантах, а використовується зонний принцип захисту одразу у тилівій зоні суперника, де розпочинається активна боротьба за м'яч.

Залежно від вибраного варіанта зонного пресингу гравці розміщуються у дві, три і навіть у чотири оборони відносно кошика. Відступаючи до лінії свого кошика, захисники пересуваються з урахуванням переміщення м'яча і суперників, намагаючись атакувати гравця з м'ячем двома партнерами. Водночас інші партнери по захисту займають позиції, що перешкоджають супернику виконання небезпечних передач, створюючи умови для перехоплення м'яча. Для цього захисник, який опікує гравця з м'ячем, намагається відтіснити нападаючого до найближчого партнера, який знаходиться на кордоні найближчої зони. Партнер виходить назустріч супернику, що виконує ведення м'яча, щоб зупинити його, і разом з партнером намагаються відібрати м'яч. Якщо ж захисникам не вдається оволодіти м'ячем, то вони намагаються змусити суперника повернутися і виконати передачу назад. Інші захисники блокують найближчі шляхи для передачі, розміщуючись між суперником з м'ячем та його партнерами, відсікаючи останніх від гравця, який володіє м'ячем.

Зонний пресинг, як і звичайний зонний захист, може здійснюватись із різноманітних вихідних положень захисників.

Як тільки суперник оволодіє м'ячем, гравці оборони займають свої позиції у захисті. Виходячи з позицій захисників, визначаються різноманітні варіанти зонного пресингу: по усьому майданчику, на трьох четвертих й на половині майданчика.

Непарна кількість гравців у першій лінії зонного пресингу має таку

побудову: 1x2x1; 3x1x1; 3x2 і 1x2x2; побудова з парною кількістю гравців у першій лінії оборони може бути: 2x2x1; 2x1x2; 2x3. Але для усіх варіантів побудов під час зонного пресингу характерні однакові взаємодії гравців після оволодіння суперником м'ячем.

Тому вихідні позиції гравців можуть трансформуватися одна в іншу відповідно до розміщень гравців суперника, не порушуючи принципу взаємодій захисників. Прикладом такої трансформації може слугувати перехід від розташування 1x2x2 у побудову 1x2x1x1 відповідно до зміни позицій нападаючими.

Таким чином, поняття варіантів зонного пресингу є, значною мірою, умовним, враховуючи, що вихідне розміщення гравців стосується лише моменту введення м'яча у гру або досягнення суперником визначеної зони майданчика.

Захист зонним пресингом особливо ефективний проти недостатньо фізично підготовленого суперника. Зонний пресинг створює великий психологічний тиск на суперника й добре поєднується з агресивними формами нападу, оскільки призводить до перехоплень м'яча, відбору, помилок суперників, що і створює сприятливі умови для швидкої контратаки.

У зонному пресингу визначають три фази.

Перша – дії захисників при введенні м'яча у гру або під час оволодіння суперником м'ячем. У цій фазі головні зусилля спрямовані на перехоплення м'яча. Для цього під час введення м'яча у гру створюється чисельна перевага захисників: гравець, який вкидає м'яч, знаходиться поза межами майданчика і виключений практично з гри, тобто п'ять захисників на майданчику протидіють чотирьом нападаючим. Перехоплення м'яча здійснюється на близькій відстані від щита суперника – від лицьової лінії до дуги ділянки штрафного кидка.

Друга фаза – дії гравців під час відступу до свого кошика. Головний акцент у цій фазі надається відбору м'яча у гравця, який володіє ним. Це відбувається у середній частині майданчика між дугами штрафних зон команд.

Третя фаза (у своїй тилівій зоні) – у межах ділянки штрафного кидка.

Захисники активно протидіють гострим передачам й прицільним кидкам, організовують боротьбу за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита і створюють сприятливі умови для швидкого прориву.

### **Гандбол**

У процесі гри у нападі гандболіст застосовує визначені технічні прийоми. Участь у грі зобов'язує спортсмена бути у постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається у позі гравця, яку прийнято називати стійкою.

*Стійка* – це положення гравця з м'ячем у повній готовності до дії. Розрізняють стійки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.

У процесі гри спортсмен постійно перебуває в русі, переміщуючись кроком або бігом, гравець здійснює стрибки, зупинки, повороти.

Ці дії дозволяють гандболістові звільнитися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка у ворота. Від правильної техніки переміщень залежить також і ефективність виконання прийомів з м'ячем.

*Переміщення* – це ходьба, біг, біг приставним кроком, прискорення, зупинки, повороти, стрибки.

*Ходьбу* під час гри використовують головним чином для зміни позицій під час коротких пауз у грі, або під час зниження інтенсивності ігрових дій.

*Біг* є основним засобом переміщення гравця по майданчику. Його використовують при переміщеннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості й напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями. Змінюючи напрям руху, гравець опирається на одну ногу. Наприклад, під час відволікаючого руху ліворуч він робить крок лівою ногою. Зміщуючи тулуб у напрямку руху, дещо відхиляється ліворуч.

Гандболіст повинен вміти виконувати прискорення з різних вихідних положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, миттєво змінювати швидкість і напрям бігу.

*Ловіння м'яча* – основний прийом, який забезпечує оволодіння м'ячем. Ловити м'яч можна двома руками і однією рукою. Ловля і наступний замах становлять один суцільний рух. Вибір способу ловлі м'яча залежить від швидкості його польоту, траєкторії і рівня технічної підготовленості гравця.

*Передача м'яча* – це основний прийом, який забезпечує взаємодії гравців під час гри. Від швидкості та точності передачі багато у чому залежить усіх гри. У гандболі застосовують передачі однією рукою і двома як у русі, так і навісці або у стрибку.

*Ловіння м'яча двома руками та передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.* Передача м'яча і його ловля взаємозалежні ігрові дії. Ловити м'яч можна на місці, у русі й у стрибку, збоку, знизу, двома руками, однією рукою, а також з наступним захватом – іншою рукою. Можна ловити м'яч, що котиться.

Як правило, ловля м'яча здійснюється двома руками. Гравець повертається обличчям до м'яча, що летить, витягає назустріч йому руки, злегка згинаючи їх у суглобах. Напружені пальці розсунуті, великі – майже стикаються, інші – утворюють «лійку», за розмірами дещо більшу за розмірами м'яча. У момент зіткнення з м'ячем пальці охоплюють його, руки потім згинаються в ліктьових суглобах, амортизуючи силу польоту м'яча. Потім гравець готується до виконання наступних дій передачі чи кидка у ворота. У момент готовності до ловлі м'яча центр ваги перенесений на носки, а безпосередньо в момент ловлі – на задню частину ступні.

Передача м'яча зігнутою рукою зверху найчастіше застосовується в грі, тому що найбільше проста, а також повністю відповідає вимогам динамічного характеру гандбольного двобою.

Для виконання передачі м'яча таким способом (правою рукою) гравець займає основну позицію: ліву ногу висовує вперед; м'яч тримає двома руками на



рівні живота; швидко визначає передбачувану траєкторію польоту м'яча; вага тіла рівномірно розподіляє на обидві ноги.

Перед виконанням замаху м'яч беремо в одну руку, приймаючи п'ястковими кістками, що позначають межу між долонею і фалангами пальців, і охоплюючи його подібно до чаші.

Під час виконання замаху, праву руку з м'ячем піднімаємо вгору і відводимо назад, центр ваги переносимо на праву ногу. Кут між плечем і передпліччям у процесі замаху й виконання цієї передачі повинен становити 90-100°. Щоб передати м'яч, спочатку переносимо центр ваги тіла з правої на ліву ногу. Плече, а потім передпліччя спрямовуємо вперед. Завершуємо передачу м'яча хлистким рухом кисті. Замах може бути виконано й іншим способом: рука з м'ячем опускається вниз, потім рухається вгору. Наступні рухи під час передачі такі ж, як і в першому випадку.

#### *Передача м'яча зігнутою рукою зверху у русі.*

Вихідне положення гравця при виконанні цієї передачі таке саме, як і при виконанні передачі м'яча зігнутою рукою зверху. При виконанні замаху рука з м'ячем відводиться назад, згинаючись у ліктьовому суглобі. Під час виконання замаху, праву руку з м'ячем піднімаємо вгору і відводимо назад, центр ваги переносимо на праву ногу. Кут між плечем і передпліччям у процесі замаху й виконання цієї передачі повинен становити 90-100°. Щоб передати м'яч, спочатку переносимо центр ваги тіла з правої на ліву ногу. Плече, а потім передпліччя, спрямовуємо вперед. Завершуємо передачу м'яча хлистким рухом кисті. Замах може бути виконано й іншим способом: рука з м'ячем опускається вниз, потім рухається вгору. Наступні рухи під час передачі такі ж, як і в першому випадку. Необхідно відмітити, що передачу потрібно виконати у три кроки. Якщо гравець переміщується лицем до напрямку бігу, а передачу необхідно виконати у сторону, необхідно розвернути тулуб у ту чи іншу сторону.

*Ведення м'яча.* Ведення м'яча – один із основних прийомів гри, який застосовується разом з іншими прийомами.

Ведення використовується у таких випадках: якщо партнери закриті та нікому передати м'яч: коли здійснюється швидкий перехід від захисту до нападу, а до воріт ще далеко; під час обведення суперника. Ведення буває одноударне і багато ударне.

*Одноударне ведення* виконується наступним чином. Гравець ловить м'яч, робить з ним три кроки, потім ударяє ним об майданчик, ловить м'яч, який відскочив, знову робить три кроки з м'ячем в руках перед тим, як віддати його партнеру або кинути у ворота. Посилати м'яч об майданчик можна двома способами: поштовхом і підкиданням.

*Багатоударне ведення* – здійснюється послідовними поштовхами м'яча однієї руки об поверхню майданчика. Для зміни напрямки руху змінюється і місце торкання м'яча. Для руху м'яча вперед необхідно торкатися його позаду. Для того щоб рухатись вправо, пальці повинні торкатися м'яча зліва.

Не рекомендується зловживати веденням, тому що це погіршує можливості для взаємодії гравців у нападі, дає змогу супротивнику організувати захисні дії, сповільнює темп атаки.

Гравець що веде м'яч, виконує м'які рухи за рахунок згинання і розгинання рук в ліктьовому і кистьовому суглобах і спрямовує м'яч широко розставленими пальцями таким чином, щоб відскок його від площадки відповідав обраному виду ведення. Залежно від швидкості просування гравця визначається кут відскоку м'яча. Гравець, що веде м'яч правою рукою виконує цей прийом праворуч від себе, щоб вільно просуватися вперед.

*Кидки м'яча у ворота зігнутою рукою зверху та збоку в опорному положенні.* Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні є одним із найрозповсюдженіших у гандболі. Як правило, він виконується із середньої і далекої відстані із закритих позицій. У такий спосіб гравці часто виконують семиметровий штрафний кидок.

Цей кидок подібний до передачі м'яча зігнутою рукою зверху, але виконується з максимальним зусиллям. Замах перед кидком гравець здійснює на першому чи на другому кроці, а закінчується одночасно з останнім кроком. З

положенням готовності до кидка різко розгинає в коліні ліву ногу (використовуючи реакцію опори), потім згинає тулуб, роблячи одночасно хльосткий рух плечем, передпліччям і кистю.

Кидок м'яча зігнутою рукою збоку в опорному положенні потребує від гравця спеціальної підготовки. Найчастіше такий кидок виконується з близької дистанції під рукою захисника. Воротареві важко простежити початок кидка, тому що захисник заважає йому вести спостереження.

Цей кидок подібний до передачі м'яча зігнутою рукою збоку, але виконується з максимальним зусиллям.

*Блокування та вибивання м'ячів.* Блокування – прийом гри за допомогою якого захисник заступає шлях м'ячу у свої ворота. Блокування виконується однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні. Блокування гравця з м'ячем робиться таким чином. Швидко опинившись перед нападаючим, який володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку піднімає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору. А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться вгорі, опускається. Позиція захисника повинна бути навпроти нападаючого. Блокувати гравця без м'яча можна тільки тулубом, а руки притиснуті.

Вибивання м'яча – це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивається м'яч тоді, коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою ведучого. Наблизившись на відстань, яка дозволяє гравцю дотягнутися до м'яча, він швидко робить рух рукою і б'є по м'ячу пальцями.

*Гра воротаря.* Найбільш характерними технічними прийомами для гри воротаря є: основна стійка, переміщення у воротах з метою вибору місця, ловіння й відбивання м'ячів, які летять у нижню та верхню частину воріт.

*Переміщення у воротах й вибір місця.* У процесі атаки нападаючі, виконуючи передачу м'яча один одному, змушують воротаря переміщуватись уздовж лінії воріт, тому що кидок може бути виконаним з будь-якого напрямку.

Переміщення воротаря здійснюється за допомогою бігу, стрибків й найчастіше приставних кроків. Для того, щоб вступити у протисторова з нападником, воротар повинен перш за все, визначити вихідне положення у воротах й прийняти основну стійку для виконання захисних дій.

*Основна стійка.* Воратар розміщується у воротах розмістивши ноги на відстані 30-35 см, носки дещо розвернуті назовні й напружені, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги. Ноги дещо зігнуті у колінних суглобах, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті у ліктьових суглобах й розміщені долонями вперед. Погляд воротаря спрямований на м'яч. Дещо піднявшись на носки воротар готовий до відбивання м'ячів, які були виконані з центральних зон нападу. У разі переміщення атаки до кута майданчика воротар переміщуючись ближче до штанги. При загрози воротам з правої кутової позиції він займає місце біля лівої штанги таким чином, щоб ліва рука перекривала ближчий верхній кут воріт, а права – дещо зігнута у ліктьовому суглобі – була розвернута у сторону долонею вперед й перекривала дальній верхній і нижній напрями. У разі загрози воротам з лівого кута, воротар займає відповідне вихідне положення біля правої штанги.

Під час кидків м'яча у ворота голкіпер у вихідному положенні виконує одну з найскладніших функцій: визначає можливий напрям польоту м'яча, обирає захисну дію й час її початку для відбивання кидка.

Техніка захисних дій воротаря специфічна, але він повинен володіти усіма прийомами польових гравців.

*Відбивання м'яча руками.* М'яч, який сильно спрямований в один з верхніх кутів воріт, відбивається швидким винесенням руки, назустріч м'ячу. М'ячі, які кинуті ближче до воротаря, можуть відбиватися передпліччям, плечем. Захисна дія для відбивання м'ячів, які летять у верхні кути воріт розпочинається з руху ніг.

Можливі помилки: відбивання м'яча прямо перед собою, спроба «дістати» м'яч правою рукою у лівому верхньому куті і навпаки.

*Відбивання м'яча ногами.* Усі м'ячі, які спрямовані у нижню частину воріт, воротар відбиває ногами, виконуючи короткий чи довгий випад в сторону м'яча, який летить. В обох випадках нога ставиться розвернутою назовні, а руки, опущені до низу по обидві сторони ноги, страхують можливе проковзування м'ячів.

Можливі помилки: виконання випаду без страхуючих дій руками, спроба відбивати нижні кидки руками.

*Кидок м'яча у ворота зігнутою рукою зверху в стрибку* є найбільш розповсюдженим у сучасному гандболі. Гравець рухається уздовж майданчика воротаря по діагоналі зліва (ворота ліворуч від гравця), зловивши м'яча після ведення чи після передачі партнера; ліву (поштовхову) ногу ставить так, щоб її носок був спрямований у бік польоту, і відштовхується, стрибаючи у гору; праву ногу швидко згинає в колінному суглобі і виносить вгору – убік (мах), рука здійснює замах у спосіб описаний вище. Під час виконання стрибка тулуб гравця зберігає вертикальне положення, ліва рука зігнута в ліктьовому суглобі, виноситься вперед – вгору на рівень грудей. Коли гравець досягає найвищої точки стрибка, він різко розгинає праву ногу і відводить її униз, одночасно згинаючи тулуб і посилаючи руку з м'ячем убік воріт. Після виконання кидка гравець приземляється на обидві ноги.

*Семиметровий штрафний кидок.* Кидок зігнутою рукою зверху в опорному положенні є одним із найрозповсюдженіших у гандболі. Як правило, він виконується із середньої і далекої відстані із закритих позицій. У такий спосіб гравці часто виконують семиметровий штрафний кидок.

Цей кидок подібний до передачі м'яча зігнутою рукою зверху, але виконується з максимальним зусиллям. Замах перед кидком гравець здійснює на першому чи на другому кроці, а закінчується одночасно з останнім кроком. З положенням готовності до кидка різко розгинає в коліні ліву ногу (використовуючи реакцію опори), потім згинає тулуб, роблячи одночасно хльосткий рух плечем, передпліччям і кистю.

*Тактичні дії у нападі: швидкий прорив (довгою передачею, серією коротких передач).* Це найбільш ефективний спосіб атаки. Але його використання ставить перед гравцями ряд завдань, які потребують швидкого вирішення. Команда, яка використовує частіше швидкий прорив виконує більшу кількість кидків у ворота. Саме цим шляхом розвивається сучасний баскетбол.

Мета швидкого прориву – використати тимчасову неорганізованість дій суперника, яка виникла у момент втрати м'яча при переході від нападу до захисту. Тому до швидкого прориву необхідно переходити одразу після раптового перехвату м'яча у суперника. Найчастіше це вдається зробити з допомогою перехвату м'яча, ловіння чи відбивання м'яча воротарем, після порушення правил нападаючими.

Швидкий прорив відрізняється миттєвістю – атака триває 5-7 секунд, порівняно простою взаємодією, яка здійснюється переважно невеликою кількістю гравців.

Виграш часу й простору призводить до побудови чисельної переваги на найближчих підступах до воріт, реалізувати який на складає труднощів. Але для цього необхідно щоб усі дії нападаючих були доволі швидкими, й добре узгодженими.

Особливо важливий правильний вибір моменту для переходу у прорив й швидка та точна перша передача. Прорив може здійснюватися як одним, так й усіма гравцями команди. Чим більше гравців приймає участь у прориві, тим складніше протидіяти їм.

Виконуючи прорив до воріт нападаючі розміщуються по усій ширині майданчика в одну чи дві лінії. Гравців, які прискорилися першими (1-3 гравці) підтримують гравці, які біжать позаду. Один з гравців залишається позаду на випадок втрати м'яча. Якщо гравцям першої лінії не вдається створити чисельну перевагу то можливість успішного завершення атаки є у гравців другої лінії. Вони намагаються увірватися у вільні «коридори» між

захисниками. Такий ешелонований розвиток прориву із завершенням атаки гравців другої лінії отримало назву «атака з ходу».

Швидкий прорив довгою передачею – простий й достатньо ефективний спосіб атаки. Передачу зазвичай виконує воротар або гравець який оволодів м'ячем. Гравець, який виконує прорив здійснює прискорення уздовж бічної лінії чи по центру майданчика. Для успіху важливо, щоб це прискорення було випереджальним. Зазвичай виконує його висунути вперед захисник чи гравець який розміщується на протилежному боці від місця кидка.

Передачу м'яча гравцю, який прискорився необхідно виконувати швидко й точно. Краще якщо м'яч буде летіти з невисокою траєкторією. Але передача не повинна бути дуже довгою, тому що воротар суперника може її перехопити. Якщо воротарю завадять одразу виконати передачу м'яча у прорив то він повинен без зволікань виконати передачу найближчому партнеру, який здійснить передачу у прорив.

Швидкий прорив серією коротких передач організовують у тих випадках коли кравця який прискорюється надійно перекривають. Слідом за ним у прорив біжать й інші гравці. Щоб лишити суперника можливості перервати атаку, у тому числі з порушенням правил й у першу чергу гравця який володіє м'ячем, гравці намагаються швидко зорієнтуватися й виконати передачу м'яча партнеру який звільнився.

Нападаючі рухаються вперед по усій ширині майданчика. В першій лінії можуть знаходитися 3-4 гравці. Нападаючі переміщуються найкоротшим шляхом до воріт. Як правило достатньо виконати 3-4 передачі, щоб на одній з ділянок майданчика знайти неприкритого суперником нападаючого.

Атака швидким проривом складається з трьох взаємопов'язаних фаз: оволодіння м'ячем й перехід до нападу, побудова чисельної переваги й завершення атаки.

У початковій фазі прориву нападаючі намагаються визначити своїх опікунів й за допомогою прискорення відірватися від них. Гравець, який виконує передачу повинен вірно обрати кому з гравців її виконати, точно

оцінити момент, напрям і траєкторію передачі й якщо потрібно за допомогою фінта ввести в оману захисника. Головна зброя гравців, які виконують прорив поздовжня та діагональна передачі за спину захисникам на вихід партнеру.

У другій фазі нападаючі намагаються якомога швидше розвернути свої сили й зайняти усю ширину майданчика, розміщуючись в одну чи дві лінії. М'яч передають у першу лінію атаки.

Завдання третьої фази – успішне завершення атаки. Добре, якщо нападаючих буде більше ніж захисників. Але не рідко атаку необхідно завершувати при чисельній рівності. Тому нападаючі повинні бути готовими до швидкісних дій малими силами. Особливе значення у цих умовах набуває зміна місць, фінти з допомогою яких гравці передньої лінії самі намагаються завершити атаку чи складають сприятливі умови для гравців другої лінії. Не потрібно поспішати з кидком із не вигідних позицій – це дає можливість для суперника швидкого прориву тощо.

Таким чином швидкий прорив – це комплекс високоорганізованих дій. Для його успішного використання мало мати високий рівень техніко-тактичних дій. Потрібен психологічний настрій, рішучі, сміливі й деколи ризиковані дії.

*Тактичні дії у захисті: особистий та зонний захист.*

*Система особистого захисту* полягає у розробленій системі переключення гравців захисту й гравця який звільнюється. Нападаючий має значну перевагу й може обіграти свого захисника. Переключення захисників змушує нападників швидких дій і може призвести до помилки, складає можливість для перехватів й відбору м'яча.

*Система зонного захисту.* При системі зонного захисту кожний гравець виконує захисні дії у відведеній йому зоні. Існують такі варіанти зонного захисту 6:0, 5:1, 4:2.

При захисті 6:0 в лінії будується перешкода проходам гравцям нападу до площі воротаря й кидкам з близької відстані. Інші варіанти зонного захисту, визначають скільки гравців висунуті вперед для нейтралізації кидків з далекої відстані чи дій розігравальних гравців. Варіант зонного захисту обирається у



залежності від сильних та слабких сторін суперника, складу своєї команди й уміння використовувати чи інші варіанти захисту.

*Тактичні дії у нападі: позиційний напад («3-3», «4-2»).* У практиці командної гри використовується два види нападу: з ходу і проти організованого захисту. Напад з ходу безпосередньо здійснюється після оволодіння м'ячем тоді, коли всі гравці команди суперника не зможуть одночасно взяти участь у захисті своїх воріт.

У нападі проти організованого захисту застосовують дві системи нападу: «3-3» і «4-2». Залежно від підготовки команди, від рівня взаємодії між гравцями першої і другої лінії нападу команда обирає ту чи іншу систему.

Система нападу «3-3». Використання цієї системи нападу передбачає розташування гравців на площадці так, як показано на малюнку. Три гравці грають у першій лінії, а три – у другій.

Гравці першої лінії – лівий крайній нападник, центровий гравець 1 лінії (2) і правий крайній нападник (3) – атакують і з кутових і з центральної позиції безпосередньо біля лінії площадки воротаря. Гравці другої лінії – лівий і правий на півсередні (4, 6), центральний (5) атакуючи ворота з далеких і середніх дистанцій, повинні мати сильний і точний кидок з 10-11 м. Крім цього, гравці першої і другої ліній, взаємодіючи застосовують різні переміщення, передачі м'яча і намагаються створити на одній із ділянок атаки чисельну перевагу, ситуацію для голу, а потім реалізувати її.

Центральний першої лінії постійно готовий до прийому м'яча, часто переміщується вздовж зони, бере участь у постановці заслонів. Йому допомагають діючі на кутових позиціях. Активність першої лінії полегшує завдання другої лінії і навпаки.

Система нападу «4-2». За систему нападу «4-2», гандболісти розташовуються так, як показано на малюнку. Чотири гравці першої лінії своїми активними діями сковують захисників суперників, чим створюють гарні передумови гравцям другої лінії для кидків з далеких і середніх дистанцій.

Система нападу «4-2» характеризується великою кількістю заслонів, потребує чіткої взаємодії нападаючих, швидкої і точної передачі м'яча. Велика рухливість гравців першої лінії створює додаткові труднощі для захисту і можливість атакувати з крайніх кутових позицій.

*Тактичні дії у захисті: змішана система захисту «5+1», «4+2».* Зонний захист обмежує можливості дій гравців першої лінії нападу (тоді, коли команда суперників не має гравців другої лінії, що володіють сильними і точними кидками з далекої відстані). Правильне розташування гравців захисту в зоні і використання захисника, що виходить на нападника з м'ячем, заважає організації атаки, змушує атакуючих ретельно маневрувати та обережно передавати м'яч, що, у свою чергу, уповільнює швидкість і темп нападу. Зонний захист формує вміння вступати у наполегливу боротьбу за м'яч, грати з суперником доти, доки він не відмовиться від продовження атаки і не передасть м'яч партнерові.

*Система захисту «5-1».* Використовуючи систему захисту «5-1», гравці стають вздовж лінії площадки воротаря так, як показано на малюнку. Особливістю цього захисту є персональна опіка нападника, що грає в лінії.

Варто особливо зупинитися на обов'язках гравця, висунутого вперед. Основними його завданнями є: порушення взаємодії гравців другої лінії і, за можливістю, створення перешкод для виконання кидків у ворота з далеких дистанцій у центральній зоні нападу.

Якщо центральний нападник другої лінії передав м'яч одному з партнерів, що грають у на півсередніх позиціях, то до цих гравців, як правило, виходять захисники на півсередніх позиціях, а захисник, що грає попереду, підстраховує звільнену зону.

Захисники, що грають на крайніх позиціях, не виходять уперед на гравця з м'ячем, а переміщуються вздовж лінії площадки воротаря. Центральний захисник, що випереджає гравця першої лінії, повинен завжди розташовуватися таким чином, щоб мати змогу перехопити на шляху м'яч, адресований його нападаючому.

Варто зазначити, що зонний захист за системою «5-1» застосовується тільки проти нападу «3-3», нападу з одним гравцем, що діє в центрі першої лінії. Якщо нападаюча команда під час зустрічі переходить до нападу «4-2», захисник, що грає попереду, повертається в зону і команда переходить до захисту за системою «4-2» чи «6-0».

Систему захисту «5-1» вимагає значної рухливості гравців, взаєморозуміння, своєчасного підстрахування партнерів і високого рівня фізичної підготовленості.

*Система захисту «4-2».* Розташування захисників за системою «4-2» зазначено на малюнку. Використовувати її можна тільки проти команди, що застосовує в нападі «4-2».

Чотири захисника, що грають у лінії, намагаються переміщатися вбік м'яча, створюючи надійний захист. Гравці, висунуті вперед, заважають нападаючим другої лінії передавати м'яч і робити кидки з далеких дистанцій. Внаслідок висунування двох захисників на передню лінію захисту у лінії захисту з'являються вільні місця, які одразу займають нападаючі. Це потребує від захисників швидкої реакції на ігрову ситуацію і великої рухливості. Захист «4-2» забезпечує передумови для нападу.

Незважаючи на зазначені труднощі, позитивним є активний характер цієї системи захисту, що в подальшому дозволить їй стати однією з основних систем.

## **Футбол**

*Техніка пересувань* включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

*Ходьба футболіста* дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

*Біг* – основний спосіб пересування у футболі – застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, зайняття певної позиції в обороні.

Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками – специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

*Футбол багатий різноманітними стрибками*, які використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

Ефективний спосіб – зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються прискорення в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

Для того, щоб змінити напрямок руху з мінімальною втратою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі.

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

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі і різані.

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямком удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту обирати (передбачати) особливо ретельно.

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

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

*Попередня фаза* – розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

*Підготовча фаза* – постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35-50 % останній крок розбігу.

*Робоча фаза* – ударний рух і проведення. Ударний рух розпочинається з активного згинання в тазостегновому суглобі. У момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким хрестоподібним рухом гомілки і стопи виконується удар по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ударної ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проведення багато в чому визначає напрямок м'яча.

*Удар внутрішньою стороною стопи* застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Ударний рух розпочинається з одночасного згинання стегна і повороту назовні ударної

ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться суворо під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Правильний удар *внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30-60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

Удар середньою частиною підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю. Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проведення суворо вертикальна.

Удар *зовнішньою частиною підйому* найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої і зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину.

*Удар носком* використовують, коли необхідно зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль – на одній лінії. Останній крок розбігу замах. У момент удару носок дещо піднятий.

*Удар п'ятою* через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю. Перевага його – у несподіванці для суперників. Опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога «проноситься» над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання – скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, яка ближча до

м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

*Удари по м'ячу, котрий летить.* Швидкість м'ячів, які летять, звичайно вища, ніж тих, що котяться, тому головна трудність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, який летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться.

*Удари з поворотом і з напівльоту* мають деякі особливості. Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба розпочинається ударний рух у горизонтальній площині.

*Удар з напівльоту* виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проведення вертикальна, носок відтягнутий.

*Удари по м'ячу головою* – ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.

*Удар серединою лоба.* Вихідне положення при ударі без стрибка – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Роблячи замахи, тулуб відхиляють назад, нога, яка стоїть позаду, дещо згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

По м'ячу, який летить на відстані 3-4 м від гравця, удар головою виконується в падінні.

Удар *боковою частиною лоба* використовують, коли м'яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно». Якщо м'яч наближається з лівого боку, то для замаху тулуб нахиляють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

*Зупинки* – спосіб прийому м'яча й оволодіння ним. Їх мета – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для здійснення подальших дій.

*Зупинка м'яча ногою*. Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Ногу, яка зупиняє, спрямовують назустріч м'ячу.

*Робоча фаза* – поступаючий (амортизуючий) рух ногою якою зупиняють, вона дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) розпочинається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

*Завершальна фаза* – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, яка зупиняє м'яч.

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи*. Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент торкання м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, яка зупиняє більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять, зупиняють у стрибку.

*Зупинка м'яча підошвою*. Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30-40°. Постаючий рух назад незначний.



Для того, щоб зупинити м'яч подошвою, який опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча до землі його накривають (але не натискають) подошвою.

*Зупинка м'яча підйомом.* При зупинці м'ячів, які опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, яка зупиняє розташована паралельно до землі. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

*Зупинка м'яча стегном.* Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, який летить. М'яч торкається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

*Зупинка м'яча грудьми.* У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50-70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувують уперед. М'ячі, які високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

*Ведення м'яча.* Ведення м'яча здійснюється за допомогою переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань м'яч «відпускають» від себе на 10-12 метрів. При протидії суперника потрібно постійно контролював м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1-2 метри. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні м'ячів, які підстрибують використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

*Ведення зовнішньою частиною підйому* виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється далеко від гравця.

При веденні внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед торканням до м'яча дещо вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані і темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

*Ведення серединою підйому* – один із найважчих зі способів переміщення з м'ячем. Передача м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при дещо відтягнутій донизу стопі. Її рух більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня торкання з ногою.

*Відволікаючі дії (фінти)*. Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, відбирання м'яча, пропускання м'яча партнеру – і їх поєднання.

*Фінти «відходом»* ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці суперника попереду застосовується відхід випадом. Зближуючись із суперником, на відстані 1,5-2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-уперед. Якщо супротивник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.

*Фінти «ударом»* по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближаючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад.

Фінт «зупинкою» м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценізується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем.

У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

*Відбирання м'яча.* Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник дещо «відпустить» м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному – м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовуються випад і підкат.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5-2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця праворуч чи ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. Складні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті. Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен вловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

Відбирання м'яча поштовхом у плече. Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до

тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на дальню від гравця, який відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.

*Відбирання м'яча підкатом.* Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча. Футболісту часто доводиться атакувати суперника не попереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підшвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, котрий опанував техніку підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт. Оскільки неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару на небезпечній відстані до воріт.

Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, вміння ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату наступна: перебуваючи дещо позаду і збоку від суперника, захисник розпочинає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою – зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника.

Буває (і дуже часто), що прийом виконаний правильно, однак суперник сам зачіплює ногу лежачого захисника і падає. У цьому випадку порушення правил немає.

*Вкидання м'яча із-за бічної лінії.* При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок розпочинається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують розбіг з падінням.

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

*Ловіння м'яча* – основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконують знизу, зверху чи збоку. Ловіння м'яча в падінні здійснюється тоді, коли точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

*Ловіння знизу* використовується для оволодіння м'ячами, які котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи дещо зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

*Ловіння зверху* застосовується для оволодіння м'ячами, які летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і спадній траєкторії (мал. 61). Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед-вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук. М'ячі, які високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні – ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно у бік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловіння м'ячів, які котяться на відстані 2-2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається «перекатом» спочатку до землі доторкається голіпка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловіння м'ячів, які летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

*Відбивання м'яча.* Якщо не можна виконати ловіння м'яча (через протидію суперника, велику силу удару) – м'яч відбивають. Назустріч м'ячу який летить виносяться одна чи дві рук. Найчастіше відбивання здійснюється долонями. М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, які летять на значній відстані від воріт, слід відбивати однією рукою в падінні.

*Переведення м'яча.* До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, що летить у ворота, через перекладину. В основному переводяться м'ячі, які летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення дещо нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками.

*Кидки м'яча.* Кидки виконуються однією і двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно спрямувати м'яч партнеру. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна спрямувати м'яч по різних траєкторіях, на значну

відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується у правилами.

### *Тактика гри*

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов.

Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, вміти вірно обирати місце, швидко оцінювати обставини, миттєво визначати напрямок, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому необхідно поєднати гру «у воротах» з діями «на виходах». Воротар – перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти усіма елементами техніки гри, вміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки.

Основні вимоги захисників: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення «поза грою».

При організації нападу захисники повинні: відкриватися для отримання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; вміло виконувати подачу чи «простріл» із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

*Основні дії в нападі:* організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за

допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак.

*Основні дії в захисті:* протидії швидкому розвитку у відповідь атаки суперника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачам й ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно обирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення «поза грою» і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, який володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

*Тактика нападу.* Організація дій команди, яка володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства – усе це створює важкі умови для суперника.

*Індивідуальна тактика.* Індивідуальна тактика нападу – це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, яка ґрунтуються на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

*Дії без м'яча.* Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки «пропозицій» робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися наступним:



- відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості; воно не повинне утруднювати дій партнерів;

- не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем – це гальмує розвиток атаки;

- уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні «поза грою».

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником, один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу. Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається *маневруванням*.

*Дії з м'ячем.* Якщо партнери закриті і немає можливості Для передачі, доцільно використовувати ведення. Необхідно пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому «перетримування» м'яча гальмує розвиток атаки.

*Обведення* – найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікаючих дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакуючі дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

*Групова тактика.* Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпрровізованими – які виникли в ході матчу.

Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах.

Мета комбінацій при вкиданні м'яча з-за бокової лінії – зберегти м'яч у своєї команди (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації при кутових ударах мають два основні варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової позначки, на ближню чи дальню стійки), у другому – розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах чи розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару, гра «у стінку», передача на вихід і т.д.).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (іноді польовий гравець) вибиває м'яч партнеру, котрий відкрився, чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю «пропозицій» гравцю з м'ячем.

*Комбінації в парах.* Один з найбільш ефективних способів обіграшу суперника за допомогою партнера – це гра «у стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один доторк спрямовує м'яч, який щойно отриманий від партнера у бік руху останнього.

*Комбінація «схрещування»* застосовується на середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідуваний суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, а його партнер біжить назустріч. Будучи

вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до ігрових обставин.

Комбінацію «передача в одне торкання» застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру. Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки, перегрупувати сили.

Комбінації в трійках зі «зміною місць» дозволяють обігравати суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той «вивів» звідти суперника, який протидіє.

Комбінація «пропускання м'яча» найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострільну передачу й імітуючи удар, атакуючий несподівано пропускає м'яч партнеру, який розташувався у вигідній позиції.

*Командна тактика.* Командна тактика нападу представляє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних системах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання довгих передач уперед з метою «відрізати» суперників; перша передача повинна, як правило, спрямовуватися «диспетчеру», який оцінює обставини, швидко спрямовує м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем із використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від атакуючих виконання серії багатоходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в

розрахунку на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги: застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля; постійна готовність до несподіваної передачі в передню лінію атаки, тобто для швидкісного прориву; варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший; ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

*Основні принципи організації нападу.* При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападаючих – обіграти своїх «опікунів» у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи простріл уздовж воріт, «зрізання кута», тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападаючий при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападаючі маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери.

Два гравці середньої лінії (атакуючий і «диспетчер») висувуються на передній рубіж, третій – діє дещо позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії – безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападаючих його зону часто займає крайній захисник.

*При системі 1+4+4+2* обов'язкова наявність не менш двох гравців, які постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера. Один з основних тактичних варіантів – штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим і можливість одержання «гострої» передачі або утворюючи своєрідні «вікна» – вільні зони для підключення партнерів.

Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападаючі, або підтримують атаку в другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

*Тактика захисту.* Гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

*Індивідуальна тактика.* Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального вміння кожного гравця Діяти проти суперника – і коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, який не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

*Закривання* – переміщення з метою перешкодити супернику одержати м'яч. Той, що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил суперників, швидкості бігу, персонального завдання. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його треба закривати.

*Перехоплення* – дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим супернику, якого опікають. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обставин, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості і т.д.

У єдиноборстві з гравцем, який володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберігати атакуючу позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону найбільш гострої

передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бокової лінії.

*Групова тактика.* Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців. Для надання допомоги партнерам чи руйнування комбінації суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, який програв єдиноборство, використовують страховку.

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

При протидії комбінації «схрещування» гравці, які обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця у якого опинився м'яч, щоб перетнути йому шлях до воріт.

Протидіючи комбінації «пропускання м'яча», захисники готові перехопити «пропущений» м'яч або швидко переключитися на єдиноборство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

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

Побудову «стінки» виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета тих, що обороняються, – забезпечити від прямого удару в ближній кут воріт. Звичайно в «стінку» стають 4-5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападаючий). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

*Командна тактика.* Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника і

після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу. При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, який оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити мало результативні передачі найближчим партнерам.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно «закрити» своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах.

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні відіграє задній центральний захисник, у другому – у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захисти проти поступового розгортання нападу. При здійсненні командних дій даного виду, захисники відходять на свою половину поля без активної оборони. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страхування.

Командні дії в обороні поділяються на персональний, зонний і комбінований захист.

*Персональний захист* – це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті захисники розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При зонному захисті гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство із будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є «передача» суперників один одному.

Комбінований захист найбільш поширений у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші – грати переважно в зоні.



## РОЗДІЛ 6

### НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

#### Зміст робочої програми практики

1. Метою проходження навчальної практики зі спортивних ігор є поглиблення і закріплення теоретичних знань практичних умінь та навичок тренера з видів спорту з навчальної дисципліни професійної підготовки «Теорія і методика спортивних ігор».

#### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3-й рік	3-й рік
Семестр вивчення	VI семестр	VI семестри
Кількість кредитів ЄКТС	1,5 кредити	1,5 кредити
Загальний обсяг годин	45 годин	45 годин
Кількість годин навчальних занять	45 годин	45 годин
Лекційні заняття	-	-
Практичні заняття	45 годин	45 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	-	-
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: навчальна практика зі спортивних ігор входить до циклу нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: перед початком проходження навчальної практики зі спортивних ігор здобувачі вищої освіти вивчають навчальну дисципліну «Теорія і методика спортивних ігор», після вивчення якої вони в достатній мірі володіють імітаційними, підвідними та підготовчими вправами для вивчення техніки рухових дій та тактики спортивних ігор; у

командній взаємодії вмiють використовувати пiд час навчальної гри iндивiдуальнi, груповi та команднi тактичнi дiї у нападi та захистi.

#### 5. Програмнi компетентностi навчання:

- здатнiсть застосовувати знання у практичних ситуацiях – пiд час проходження навчальної практики зi спортивних iгор здобувачiв вищої освiти першого (бакалаврського) рiвня на основi отриманих знань пiсля завершення вивчення нормативної навчальної дисциплiни «Теорiя i методика спортивних iгор» намагатимуться реалiзувати iх у процесi своєї практичної пiдготовки (пiдготовка плану-конспекту навчально-тренувального заняття, проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з виду спорту, рецензiя фрагменту навчально-тренувального заняття з виду спорту);

- здатнiсть працювати в командi – тiсна спiвпраця студента та викладача одна з першопричин успiху проходження навчальної практики зi спортивних iгор, консультацiї, конструктивнi бесiди, обговорення тiєї чи iншої проблематики лише покращать процес навчання, проведення та детальний розбiр фрагментiв навчально-тренувальних занять разом зi своїми однокласниками також сприятиме кращому розумiнню та засвоєнню програмного матерiалу;

- використання професiйно-профiльних знань i практичних умiнь i навичок з теорiї i методики спортивних iгор – навчальна практика зi спортивних iгор проводитиметься лише пiсля завершення вивчення нормативної навчальної дисциплiни «Теорiя i методика спортивних iгор», а це у свою чергу дасть можливiсть здобувачам вищої освiти першого (бакалаврського) рiвня використати отриманi професiйно-профiльнi знання, практичнi вмiння та навички з вищезазначеної дисциплiни пiд час iхньої практичної пiдготовки;

- вдосконалення практичних умiнь та навичок в процесi навчальної практики зi спортивних iгор – ця фахова компетентнiсть не лише передбачає оволодiння необхідними вмiннями та навичками пiд час навчальної практики, але й також сприяє самонавчанню, самовдосконаленню, пошуку помилок та хиб у процесi практичної пiдготовки майбутнiх тренерiв з видiв спорту.

6. Очікувані результати навчальної практики: здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати**:

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор;

- засоби та методи, які використовують у процесі проведення навчально-тренувальних занять для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор;

- методика проведення навчально-тренувальних занять засобами спортивних ігор із використанням технічних прийомів і тактичних дій;

- етапи навчання (етап початкового навчання, етап поглибленого навчання, етап подальшого вдосконалення);

- особливості проведення навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки дітей та підлітків, які займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах;

- особливості проведення індивідуальних, групових тренувань з людьми різних вікових груп із урахування параметрів їх здоров'я та фізичної підготовленості;

- особливості використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я;

- особливості міжнародного досвіду залучення осіб до рухової активності.

- способи визначення раціонального обсягу рухової активності та дозування фізичного навантаження для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;

- методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням віку, статі, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.

**вміти:**

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки та тактики спортивних ігор;

- скласти план-конспект проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу);

- побудувати мікроцикл та мезоцикл навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу) для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл;

- скласти план-конспект кондиційного тренування для осіб різної фізичної підготовленості, статі та віку;

7. Засоби діагностики результатів навчання: проведення фрагментів навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл, оформлення звітної документації.

#### 8. Програма навчальної практики

### Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Особливості навчання рухових дій у спортивних іграх</b>							
Тема 1. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних іграх. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	12	-	13	-	-	-	-
Тема 2. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з волейболу.	8	-	8	-	-	-	-
Тема 3. Особливості методики	8	-	8	-	-	-	-

проведення навчально-тренування заняття з баскетболу.							
Тема 4. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з гандболу.	8	-	8	-	-	-	-
Тема 5. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з футболу.	8	-	8	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Разом годин</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		Лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
<b>Змістовий модуль 1. Особливості навчання рухових дій у спортивних іграх</b>							
Тема 1. Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика етапів навчання у спортивних іграх. Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості.	12	-	12	-	-	-	-
Тема 2. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з волейболу.	9	-	9	-	-	-	-
Тема 3. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з баскетболу.	8	-	8	-	-	-	-
Тема 4. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з гандболу.	8	-	8	-	-	-	-
Тема 5. Особливості методики проведення навчально-тренування заняття з футболу.	8	-	8	-	-	-	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Разом годин</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## **Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики зі спортивних ігор здобувачами вищої освіти**

### **1-й день**

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки (Тема 1).

### **2-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з волейболу.
2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у волейбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.
3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з волейболу (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).
4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами волейболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **3-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з баскетболу.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у баскетбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з баскетболу (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами баскетболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

#### **4-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з гандболу.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у гандбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з гандболу (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами гандболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

### **5-й день**

1. Навчання методиці проведення навчально-тренування заняття з футболу.

2. Детальний підбір імітаційних, підвідних та підготовчих вправ для вивчення техніки, тактики гри у футбол, використання під час навчальної гри індивідуальних та командних тактичних дій у нападі та захисті.

3. Підготовка плану-конспекту та проведення навчально-тренувального заняття з футболу (групи початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах).

4. Скласти мікроцикл навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Скласти мезоцикл навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

6. Скласти план-конспект кондиційного тренування з елементами футболу для осіб різної фізичної підготовленості, статті та віку.

## **Звітна документація про результати проходження навчальної практики зі спортивних ігор**

### **Підготувати:**

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- шістнадцять планів-конспектів навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (по чотири з кожного виду спорту, два плани-конспекти для груп початкової підготовки, два плани-конспекти для груп попередньої базової підготовки);



- вісім мікроциклів навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (по два з кожного виду спорту, два – для груп початкової підготовки, два – для груп попередньої базової підготовки).

- скласти два мезоцикли навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту для груп початкової та попередньої базової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Залік
Змістовий модуль 1		
Теоретична підготовка	Поточний контроль	
20 балів	80 балів	
		<b>100</b>

### Критерії оцінювання організаційно-теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти

Рівень навчальних досягнень	Оцінка в балах ( за 12-бальною системою)	Критерії оцінювання
<b>Початковий (понятійний)</b>	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді «Так» чи «Ні».
	2	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спроби розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «Так» чи «Ні»; може самостійно в підручнику знайти відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань та навичок; робить спроби виконання дій репродуктивного характеру.
<b>Середній (репродуктивний)</b>	4	Студент володіє початковими знаннями, знає близько половини навчального матеріалу, здатний його відтворити; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент знає більше половини навчального матеріалу,

		може дати визначення поняттям категорій(з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацювати частину навчального матеріалу.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною проте недостатньо осмисленою, самостійно осмислює більшу частину матеріалу.
<b>Достатній (алгоритмічно дієвий)</b>	7	Студент вірно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях.
	8	Знання студента досить повні вільно використовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, вміє аналізувати робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації, чітко тлумачить поняття, нормативні документи, виконує прості творчі завдання.
<b>Високий (творчо- професійний)</b>	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та вміє їх використовувати в практичній діяльності; вміє робити аргументовані висновки; оцінювати тенденції, факти та явища; володіє матеріалом з суміжних дисциплін.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх; спроможний самостійно вивчити матеріал; вміє оцінювати та характеризувати проблемні ситуації.
	12	Студент має системні, дієві знання, використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; вміє розв'язувати проблемні ситуації, самостійно здобувати і використовувати інформацію.

### Поточна робота (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів під час навчальної практики рівний 12.

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
<b>Особливості навчання рухових дій у спортивних іграх (60 балів)</b>		
1. Шістнадцять планів-конспекти навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу (по чотири з кожного виду спорту, два для груп початкової підготовки, два для груп попередньої базової підготовки).		4-12
2. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з волейболу для груп початкової підготовки		4-12
3. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з волейболу для груп попередньої базової підготовки		4-12
4. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами волейболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.		4-12
5. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з баскетболу для груп початкової підготовки		4-12
6. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з баскетболу для груп попередньої базової підготовки		4-12
7. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами баскетболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.		4-12
8. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гандболу для груп початкової підготовки		4-12
9. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гандболу для груп попередньої базової підготовки		4-12
10. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами гандболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.		4-12
11. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з футболу для груп початкової підготовки		4-12
12. Проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з футболу для груп попередньої базової підготовки		4-12
13. Проведення фрагменту кондиційного тренування з елементами футболу для осіб різного віку, статі, фізичної та технічної підготовленості.		4-12

**Методичні особливості проведення здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня фрагменту навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор у групах початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах**

1. Повідомлення завдань з навчальної практики зі спортивних ігор.
2. Призначення студентів для проведення фрагменту навчально-тренувальних занять та хронометражу.
3. Протягом заняття студенти проводять фрагменти навчально-тренувальних занять, використовуючи підготовлений завчасно план-конспект, який знаходиться у рецензента.

Студенти повинні підготувати план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту тривалістю 90 хвилин, а проводити будуть лише його частину (підготовчу та одне із завдань основної частини). Кожне наступне проведення розпочинається із шикування та повідомлення завдань уроку.

4. Підготовча частина навчально-тренувального заняття. Під час її проведення необхідно повідомити завдання, для того щоб зацікавити учнів (студентів) запропонувати їм цікаві вправи на увагу.

Використовувати різноманітні різновиди ходьби та бігу змінюючи при цьому положення рук, використовувати різноманітні м'ячі (тенісні, волейбольні, футбольні, баскетбольні, гандбольні, медициболи).

Загально-розвиваючі вправи в русі використовують для розминки верхнього плечового поясу. Загально-розвиваючі вправи на місці використовувати для розминки тулуба та нижніх кінцівок, особливу увагу слід приділити вправам для розтягнення та укріплення м'язів спини.

У кінці підготовчої частини слід використати рухливу гру чи естафету, які будуть спрямовані на підготовку до вирішення завдань в основній частині.

Загалом, варто зазначити, що у ході проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор студентам необхідно

організувати учнів (студентів) і забезпечити їхню загальну фізичну готовність для вирішення завдань основної частини.

Також необхідно відмітити, щоб студенти під час проведення не використовували однієї ті ж самі загально-розвиваючі вправи на місці та в русі, різновиди ходьби, бігу, естафети та рухливі ігри. Тривалість підготовчої частини варіюється в межах від 15-ти до 20-ти хвилин.

5. Основна частина навчально-тренувального заняття. Кожному зі студентів будуть призначені два завдання, які необхідно вирішити у процесі проведення заняття. Перше завдання – розвиток фізичних якостей засобами спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу). Друге завдання – вивчення або вдосконалення рухових дій у спортивних іграх.

У ході проведення першого завдання студенти (на етапі попередньої підготовки, у плані-конспекті) пропонують вправи для розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей). Якщо ж завдання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня містить завдання для розвитку витривалості засобами спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу), то воно буде проводитися другим.

Варто зазначити, що використання студентами різноманітних допоміжних засобів (стійки, фішки, лави, медицинболи, м'ячі з інших видів спорту, швидкісна драбина, бар'єри різної висоти, гімнастичні палиці, фітболи, туристичні коврики) сприятимуть підвищеній зацікавленості учнів (студентів), що у свою чергу призведе до кращої оцінки за проведення.

У ході проведення другого завдання студенти мають володіти понятійним апаратом, вірно називати технічні прийоми, вміти досконало аналізувати техніку рухової дії й на власному прикладі її показати, доречним також є використання мультимедійних засобів навчання (комп'ютер, мультимедійний проектор, телевізор), на яких можна показати виконання рухової дії кращими спортсменами світу, проаналізувати вихідне положення, робочу та заключну фази рухової дії. Якщо технічний елемент не складний використати метод цілісного розучування, у разі, якщо технічний елемент складний

використовувати для його розучування метод розчленованої вправи. Послідовність вправ повинна бути від легкої до складної, кількість вправ для вивчення технічного елементу складає 8-10. Число повторень бажано варіювати, але в середньому воно має бути від 20-ти до 30 раз.

Варто зазначити, що тривалість основної частини може бути в межах від 65-ти до 70-ти хвилин. Студентам необхідно слідкувати за часом проведення, намагатися вкластися у рамки запланованого часу.

6. Заключна частина навчально-тренувального заняття триває 5-6 хвилин. У ході її проведення важливо підвести підсумки: які завдання вдалося вирішити, налаштувати учнів на майбутню рухову активність удома. Навіть, якщо часу не вистачатиме студенти повинні зробити це у стислій формі. Після завершення проведення фрагменту навчально-тренувального заняття слід врахувати характер наступної діяльності, засоби, які будуть використовуватися під час підготовчої частини залежатимуть від роботи в основній частині навчально-тренувального заняття. Зазвичай у заключну частину включають: вправи спрямовані на відновлення дихання, підведення підсумків заняття (виставити оцінки, відмітити кращих, підбадьорити невстигаючих), задати домашнє завдання.

7. На початку заняття викладач з числа студентів, які не проводять фрагмент навчально-тренувальних занять призначає рецензентів. Вони повинні мати два секундоміри (зазвичай використовують мобільні телефони): перший для визначення загальної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття, другий для визначення моторної щільності фрагменту навчально-тренувального заняття. Варто зазначити, що рецензенти повинні мати бланк рецензії навчально-тренувального заняття, у якому зазначено: прізвище, ім'я, по батькові тренера, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного учня, прізвище, ім'я, по батькові рецензента. Дата, місце та час проведення навчально-тренувального заняття, його короткий зміст, дозування та час проведення кожної із частин навчально-тренувального заняття. Також у бланку рецензії є графік, у якому здобувачі вищої освіти повинні за результатами виміру частоти

серцевих скорочень побудувати пульсову криву фрагменту навчально-тренувального заняття.

У ході проведення рецензенти через 3 хвилини визначають у одного досліджуваного учня (студента) ЧСС за 10 секунд множать на 6 й результат записують у графік фізіологічної кривої навчально-тренувального заняття.

Загальна щільність навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням раціонально витраченого часу до усього часу уроку ( $ЗЩН-ТЗ = СРВЧ \times 100\% / 45 \text{ хв}$ ).

Моторна щільність уроку навчально-тренувального заняття визначається співвідношенням часу, який був витрачений на безпосереднє виконання фізичних вправ до усього часу навчально-тренувального заняття ( $МЩУ = СВЧ_{наВФВ} \times 100\% / 45 \text{ хв}$ ).

Аналізуючи результати проведення навчально-тренувального заняття рецензенти повинні звернути увагу на підготовку плану-конспекту: тривалість частин навчально-тренувального заняття, зміст запропонованих вправ для вивчення, вдосконалення рухових дії чи вправ для розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор, дозування фізичного навантаження й особливостей формулювання організаційно-методичних вказівок до кожної вправи.

Аналіз рецензентом навчально-тренувального заняття записів у бланку рецензії: побудови пульсової кривої, визначення загальної щільності та моторної щільності навчально-тренувального заняття.

Варто зазначити, що рецензент підводячи підсумок фрагменту навчально-тренувального заняття вказує на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні плану-конспекту (якщо вони є), дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань та виставляє рекомендовану оцінку.

8. Підводячи підсумок заняття викладач звертає увагу здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на необхідності консультацій у процесі підготовки до проведення навчально-тренувальних занять, пошук нових форм, засобів та методів навчання рухових дій та розвитку фізичних якостей дітей та

підлітків під час їх занять у групах початкової та попередньої базової підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, школа вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

**Перелік індивідуальних завдання здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для написання та проведення фрагменту навчально-тренувальних занять зі спортивних ігор**

**Волейбол**

1. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
2. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
3. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
4. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
5. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
6. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
7. Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
8. Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.
9. Вивчення техніки нижньої прямої подачі.
10. Вивчення техніки верхньої прямої подачі.
11. Вивчення техніки прийому м'яча з подачі (передача м'яча двома руками зверху).
12. Вивчення техніки прийому м'яча з подачі (прийом-передача м'яча двома руками знизу).
13. Вивчення техніки прямого нападаючого удару.
14. Вивчення техніки нападаючого удару з переводом по лінії (вліво).
15. Вивчення техніки нападаючого удару з переводом (вправо).



16. Вивчення техніки нападаючого удару з середніх та коротких передач.
17. Вивчення техніки обманного нападаючого удару.
18. Вивчення техніки одиночного блокування.
19. Вивчення техніки групового блокування.
20. Вивчення техніки нападаючого удару по блоку в аут.
21. Вивчення техніки переднього падіння.
22. Вивчення техніки бокового падіння.
23. Вивчення техніки перекиду назад.
24. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому подачі.
25. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому нападаючих ударів.
26. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для блокування нападаючих ударів.
27. Вивчення групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих з захисниками.
28. Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.
29. Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.
30. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні подачі.
31. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні нападаючих ударів.
32. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні другої передачі.
33. Вивчення групових тактичних дій у нападі між гравцям, які приймають подачу та нападаючими.
34. Вивчення командних тактичних дій у нападі: через гравця передньої лінії.

35. Вивчення командних тактичних дій у нападі: через гравця який виходить з задньої лінії.
36. Вивчення командних тактичних дій у нападі: з першої передачі і відкидки.
37. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
38. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
39. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
40. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
41. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
42. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
43. Удосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
44. Удосконалення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.
45. Удосконалення техніки нижньої прямої подачі.
46. Удосконалення техніки верхньої прямої подачі.
47. Удосконалення техніки прийому м'яча з подачі (передача м'яча двома руками зверху).
48. Удосконалення техніки прийому м'яча з подачі (прийом-передача м'яча двома руками знизу).
49. Удосконалення техніки прямого нападаючого удару.
50. Удосконалення техніки нападаючого удару з переводом по лінії (вліво).
51. Удосконалення техніки нападаючого удару з переводом (вправо).
52. Удосконалення техніки нападаючого удару з середніх та коротких передач.
53. Удосконалення техніки обманного нападаючого удару.
54. Удосконалення техніки одиночного блокування.
55. Удосконалення техніки групового блокування.

56. Удосконалення техніки нападаючого удару по блоку в аут.
57. Удосконалення техніки переднього падіння.
58. Удосконалення техніки бокового падіння.
59. Удосконалення техніки перекиду назад.
60. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому подачі.
61. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для прийому нападаючих ударів.
62. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця для блокування нападаючих ударів.
63. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: взаємодія блокуючих з захисниками.
64. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.
65. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.
66. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні подач.
67. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні нападаючих ударів.
68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі при виконанні другої передачі.
69. Удосконалення групових тактичних дій у нападі між гравцям, які приймають подачу та нападаючими.
70. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: через гравця передньої лінії.
71. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: через гравця який виходить з задньої лінії.
72. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: з першої передачі і відкидки.

## Баскетбол

1. Вивчення техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі.
2. Вивчення техніки зупинок та поворотів з м'ячем.
3. Вивчення техніки ловіння м'яча.
4. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
5. Вивчення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
6. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
7. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.
8. Вивчення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
9. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху в русі.
10. Вивчення техніки ведення м'яча.
11. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з місця.
12. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).
13. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком.
14. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки стрибком.
15. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки кроком.
16. Вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки стрибком.
17. Вивчення техніки фінтів без м'яча.
18. Вивчення техніки фінтів з м'ячем.
19. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
20. Вивчення техніки оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання та накривання м'яча).
21. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча, дії гравця з м'ячем).

22. Вивчення групових тактичних дій у нападі: «трикутник», «мала вісімка».
23. Вивчення групових тактичних дій у нападі: «трійка», заслони.
24. Вивчення техніки заслонів.
25. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив довгою передачею».
26. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив серією коротких передач».
27. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через одного центрального гравця».
28. Вивчення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через двох центрових гравців».
29. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця без м'яча.
30. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця з м'ячем.
31. Вивчення групових тактичних дій у захисті: «переключення», «проковзування».
32. Вивчення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, груповий відбір м'яча.
33. Вивчення групових тактичних дій у захисті: дії при чисельній нерівності захисників.
34. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система особистого захисту.
35. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («2х1х2», «2х3»).
36. Вивчення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («3х2», «1х3х1»).
37. Удосконалення техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі.
38. Удосконалення техніки зупинок та поворотів з м'ячем.

39. Удосконалення техніки ловіння м'яча.
40. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці.
41. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
42. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
43. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.
44. Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
45. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху в русі.
46. Удосконалення техніки ведення м'яча.
47. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з місця.
48. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).
49. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком.
50. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки стрибком.
51. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки кроком.
52. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча у стрибку після отримання передачі та зупинки стрибком.
53. Удосконалення техніки фінтів без м'яча.
54. Удосконалення техніки фінтів з м'ячем.
55. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
56. Удосконалення техніки оволодіння м'ячем (виривання, вибивання, відбивання та накривання м'яча).
57. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі (дії гравця без м'яча, дії гравця з м'ячем).

58. Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «трикутник», «мала вісімка».

59. Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «трійка», заслони.

60. Удосконалення техніки заслонів.

61. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив довгою передачею».

62. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «швидкий прорив серією коротких передач».

63. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через одного центрального гравця».

64. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: «позиційний напад через двох центрових гравців».

65. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця без м'яча.

66. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: дії проти гравця з м'ячем.

67. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: «переключення», «проковзування».

68. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, груповий відбір м'яча.

69. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: дії при чисельній нерівності захисників.

70. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система особистого захисту.

71. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («2х1х2», «2х3»).

72. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: система зонного захисту («3х2», «1х3х1»).

## Гандбол

1. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.
2. Вивчення техніки зупинок та поворотів.
3. Вивчення техніки ловіння м'яча двома та однією рукою.
4. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.
5. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.
6. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку на місці.
7. Вивчення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку в русі.
8. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу без протидії суперника.
9. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу з протидією напівактивних захисників.
10. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками на місці.
11. Вивчення техніки передачі м'яча двома руками в русі.
12. Вивчення техніки передач м'яча з відскоком від майданчика.
13. Вивчення техніки ведення м'яча.
14. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.
15. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі без схресних кроків (з ходу).
16. Вивчення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку
17. Вивчення техніки семиметрового штрафного кидка.
18. Вивчення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху у падінні на груди.
19. Вивчення техніки фінта на прохід.
20. Вивчення техніки фінта на передачу.
21. Вивчення техніки фінта на кидок у ворота.
22. Вивчення техніки добивання м'ячів.



23. Вивчення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
24. Вивчення техніки оволодіння м'ячем (перехоплення, вибивання, блокування).
25. Вивчення техніки гри воротаря (стійка, переміщення, затримування м'яча руками, ногами, падіння, введення м'яча у гру, фінти).
26. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі: раціональний вибір місця та звільнення від опіки суперника.
27. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі: кидки м'яча у верхні та нижні кути воріт.
28. Вивчення групових тактичних дій у нападі при чисельній перевазі.
29. Вивчення групових тактичних дій у нападі при чисельній рівності.
30. Вивчення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив довгою передачею.
31. Вивчення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив серією коротких передач.
32. Вивчення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «3-3».
33. Вивчення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «4-2».
34. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям без м'яча.
35. Вивчення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям з м'ячем.
36. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній рівності: «2х2», «3х3».
37. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній перевазі нападаючих: «2х3», «3х4» «4х5».
38. Вивчення групових тактичних дій у захисті при чисельній більшості захисників: «3х2», «4х3» «5х4».
39. Вивчення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, переключення.

40. Вивчення групових тактичних дій у захисті: групове блокування, взаємодія з воротарем.

41. Вивчення командних тактичних дій у захисті: зонний захист «5+1», «4+2».

42. Вивчення командних тактичних дій у захисті: особистий захист.

43. Вивчення командних тактичних дій у захисті: змішана система захисту.

44. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі.

45. Удосконалення техніки зупинок та поворотів.

46. Удосконалення техніки ловіння м'яча двома та однією рукою.

47. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху на місці.

48. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою зверху в русі.

49. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку на місці.

50. Удосконалення техніки передачі м'яча зігнутою рукою з боку в русі.

51. Удосконалення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу без протидії суперника.

52. Вивчення техніки передачі м'яча прямою рукою знизу з протидією напівактивних захисників.

53. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками на місці.

54. Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками в русі.

55. Удосконалення техніки передач м'яча з відскоком від майданчика.

55. Удосконалення техніки ведення м'яча.

56. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі після схресних кроків.

57. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у русі без схресних кроків (з ходу).

58. Удосконалення техніки кидка м'яча у ворота зігнутою рукою зверху у стрибку

59. Удосконалення техніки семиметрового штрафного кидка.

60. Удосконалення техніки кидка м'яча зігнутою рукою зверху у падінні на груди.

61. Удосконалення техніки фінта на прохід.
62. Удосконалення техніки фінта на передачу.
63. Удосконалення техніки фінта на кидок у ворота.
64. Удосконалення техніки добивання м'ячів.
65. Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у захисті.
66. Удосконалення техніки оволодіння м'ячем (перехоплення, вибивання, блокування).
67. Удосконалення техніки гри воротаря (стійка, переміщення, затримування м'яча руками, ногами, падіння, введення м'яча у гру, фінти).
68. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі: раціональний вибір місця та звільнення від опіки суперника.
69. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі: кидки м'яча у верхні та нижні кути воріт.
70. Удосконалення групових тактичних дій у нападі при чисельній перевазі.
71. Удосконалення групових тактичних дій у нападі при чисельній рівності.
72. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив довгою передачею.
73. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: швидкий прорив серією коротких передач.
74. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «3-3».
75. Удосконалення командних тактичних дій у нападі: позиційний напад «4-2».
76. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям без м'яча.
77. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у захисті: вибір місця й протидія гравцям з м'ячем.

78. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній рівності: «2х2», «3х3».

79. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній перевазі нападаючих: «2х3», «3х4» «4х5».

80. Удосконалення групових тактичних дій у захисті при чисельній більшості захисників: «3х2», «4х3» «5х4».

81. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: підстраховка, переключення.

82. Удосконалення групових тактичних дій у захисті: групове блокування, взаємодія з воротарем.

83. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: зонний захист «5+1», «4+2».

84. Удосконалення командних тактичних дій у захисті: особистий захист.

## Футбол

1. Вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
2. Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
3. Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
4. Вивчення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
5. Вивчення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
6. Вивчення техніки зупинки м'яча підошвою.
7. Вивчення техніки зупинки м'яча стегном.
8. Вивчення техніки зупинки м'яча грудьми.
9. Вивчення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
10. Вивчення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
11. Вивчення техніки ведення м'яча носком.
12. Вивчення техніки відволікаючих дій (фінтів).
13. Вивчення техніки фінта «відхід» випадом.
14. Вивчення техніки фінта «відтягуванням м'яча назад».

15. Вивчення техніки жонгливання м'яча.
16. Вивчення техніки відбирання м'яча.
17. Вивчення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.
18. Вивчення техніки захисних дій воротаря без м'яча.
19. Вивчення техніки гри воротаря: ловіння м'яча воротарем, що котяться на нього.
20. Вивчення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у нижні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
21. Вивчення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у верхні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
22. Вивчення техніки гри воротаря: відбивання м'яча ногами.
23. Вивчення індивідуальних тактичних дій футболіста у нападі.
24. Вивчення групових тактичних дій футболістів у нападі.
25. Вивчення командних тактичних дій футболістів у нападі.
26. Вивчення індивідуальних тактичних дій футболіста у захисті.
27. Вивчення групових тактичних дій футболістів у захисті.
28. Вивчення командних тактичних дій футболістів у захисті.
29. Удосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.
30. Удосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
31. Удосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи.
32. Удосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
33. Удосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
34. Удосконалення техніки зупинки м'яча підошвою.
35. Удосконалення техніки зупинки м'яча стегном.
36. Удосконалення техніки зупинки м'яча грудьми.
37. Удосконалення техніки ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
38. Удосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
39. Удосконалення техніки ведення м'яча носком.
40. Удосконалення техніки відволікаючих дій (фінтів).

41. Удосконалення техніки фінта «відхід» випадом.
42. Удосконалення техніки фінта «відтягуванням м'яча назад».
43. Удосконалення техніки жонгливання м'яча.
44. Удосконалення техніки відбирання м'яча.
45. Удосконалення техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.
46. Удосконалення техніки захисних дій воротаря без м'яча.
47. Удосконалення техніки гри воротаря: ловіння м'яча воротарем, що котяться на нього.
48. Удосконалення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у нижні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
49. Удосконалення техніки гри воротаря: ловіння м'яча, який спрямований у верхні кути воріт в падінні у правий лівий бік.
50. Удосконалення техніки гри воротаря: відбивання м'яча ногами.
51. Удосконалення індивідуальних тактичних дій футболіста у нападі.
52. Удосконалення групових тактичних дій футболістів у нападі.
53. Удосконалення командних тактичних дій футболістів у нападі.
54. Удосконалення індивідуальних тактичних дій футболіста у захисті.
55. Удосконалення групових тактичних дій футболістів у захисті.
56. Удосконалення командних тактичних дій футболістів у захисті.

### Рейтингова оцінка з кредитного модуля

**Рейтингова оцінка з кредитного модуля (RD)** – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння студентом певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
60-66	E (достатньо)	10		

35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)			незарахо-вано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)		незадовільно	

Перескладання рейтингових оцінок (від 60 і більше балів) з метою їх підвищення дозволяється лише у виняткових випадках за погодженням з деканом факультету та з дозволу ректора університету.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них.

#### 11. Рекомендована література:

##### **Основна**

1. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.

2. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

3. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

5. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для

факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

### Допоміжна

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

3. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.

#### 12. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної практики зі спортивних ігор.

#### 2. Корисні ресурси Інтернету:

<a href="http://www.fvu.in.ua/">http://www.fvu.in.ua/</a>	Офіційний сайт федерації волейболу України
<a href="http://www.ukrbasket.net/">http://www.ukrbasket.net/</a>	Офіційний сайт федерації баскетболу України
<a href="http://www.handball.net.ua/">http://www.handball.net.ua/</a>	Офіційний сайт федерації гандболу України
<a href="http://www.ffu.org.ua/">http://www.ffu.org.ua/</a>	Офіційний сайт федерації футболу України
<a href="http://uk.wikipedia.org/wiki/">http://uk.wikipedia.org/wiki/</a> , Волейбол	Вікіпедія
<a href="http://uk.wikipedia.org/wiki/">http://uk.wikipedia.org/wiki/</a> Баскетбол	Вікіпедія
<a href="http://uk.wikipedia.org/wiki/">http://uk.wikipedia.org/wiki/</a> Гандбол	Вікіпедія
<a href="https://uk.wikipedia.org/wiki/">https://uk.wikipedia.org/wiki/</a> Футбол	Вікіпедія

## Методичні рекомендації до оформлення звітної документації з навчальної практики зі спортивних ігор

### Вимоги до звіту

Під час проходження практики студент 3 курсу складає звіт, який здається



на перевірку керівнику практики за 1-2 дні до її закінчення. Звіт повинен бути виконаний на листах формату А4, мати титульний аркуш із зазначенням назви університету, кафедри, назви практики, групи, прізвища студента.

Основні результати практики студент викладає у звіті, який повинен мати детальний опис результатів роботи зі всіх видів робіт, які передбачає робоча програма практики. Звіт повинен відобразити повну характеристику роботи практиканта. За змістом і структурою звіт повинен відповідати програмі практики. Звіт виконується державною мовою комп'ютерним набором на стандартних аркушах паперу, шрифтом гарнітурою Times New Roman через 1,5 міжрядкових інтервали 14 шрифтом; межі оформлення тексту: зліва, зверху, знизу – не менше 20 мм, справа – не менше 10 мм; розподіл тексту на розділи, підрозділи та пункти повинен відповідати структурі програми практики, наповненість сторінки має становити 75% від її загального обсягу. Назви розділів для зручності читання потрібно виділяти напівжирним шрифтом. Складений здобувачем вищої освіти звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту повинні бути зчеплені. Звіт перевіряється і затверджується керівниками практик від університету з їх підписами, а також підписується самим студентом.

### **Вимоги до щоденника**

Щоденник ведеться студентом протягом практики та є основним документом, який підтверджує та фіксує усі види робіт практиканта.

Керівник практики зобов'язаний систематично перевіряти правильність ведення щоденника.

На 1 сторінці щоденника вказується назва практики (Навчальна практика зі спортивних ігор), ПІБ студента в родовому відмінку, факультет фізичної культури, кафедра (спорту і спортивних ігор, теорії і методики фізичного виховання, легкої атлетики з методикою викладання), освітній ступінь

(бакалавр), спеціальність (017 Фізична культура і спорт), курс (3), група, рік навчання (2020-2021).

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ студента у називному відмінку, назва бази практики в графі ПРИБУВ/ВИБУВ (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), терміни проходження практики, підписи керівника та печатки, що ставляться у Загальному відділі університету.

На 3-4 сторінках щоденника формується план щоденної роботи практиканта та ставляться відмітки про виконання. Підтверджується це все підписом керівника практики, за яким закріплений студент.

На 5-8 сторінках ведуться робочі записи здобувача вищої освіти, де він детально описує види роботи, що заплановані програмою практики, зокрема це – теоретична підготовка, поточна робота.

На 9-10 сторінках керівник практики пише відгук про роботу студента, ставить рекомендовану оцінку, підпис, дату. Це все затверджується печаткою у Загальному відділі Університету.

На 11 сторінці щоденника керівник практики ставить підсумкову оцінку.

### **План роботи здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» під час навчальної практики зі спортивних ігор**

№ з/п	Час	Види роботи	Відмітка про виконання
<b>Перший день</b>			
1	8 <sup>00</sup> – 9 <sup>20</sup>	<i>Організаційна робота</i> , консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики зі спортивних ігор: - терміни проходження; - кількість годин на день та на тиждень; - залікові вимоги; - місце проходження навчальної практики зі спортивних ігор; - загальні вимоги до написання плану-конспекту навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор; - загальні вимоги до проведення навчально-тренувального заняття зі спортивних ігор; - загальні вимоги до проведення рецензії на навчально-тренувальне заняття зі спортивних ігор.	
2	9 <sup>30</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i>	

		- «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика першого етапу навчання у спортивних іграх».	
3	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка</i> – написання планів-конспектів навчально-тренувальних занять з волейболу, баскетболу, гандболу, футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки в ДЮСШ.	
<b>Другий день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика другого етапу навчання у спортивних іграх»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з волейболу для груп початкової та попередньої базової підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з волейболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з волейболу.	
<b>Третій день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Особливості формування рухового вміння та загальна характеристика третього етапу навчання у спортивних іграх»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з баскетболу для груп початкової та попередньої базової підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з баскетболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з баскетболу.	
<b>Четвертий день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з гандболу для груп початкової та попередньої базової	

		підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з гандболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з гандболу.	
<b>П'ятий день</b>			
1.	8 <sup>00</sup> – 11 <sup>05</sup>	<i>Теоретична підготовка:</i> - «Методичні особливості проведення кондиційного тренування з елементами спортивних ігор для різних груп населення із врахуванням рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості»; - побудова мікроциклу навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки; - побудова мезоциклу навчально-тренувальних занять з футболу для груп початкової та попередньої базової підготовки;	
2	11 <sup>25</sup> – 14 <sup>45</sup>	<i>Практична підготовка:</i> - проведення фрагменту навчально-тренувального заняття з футболу (групи початкової, чи попередньої базової підготовки); - рецензія навчально-тренувального заняття з футболу.	

### **Вимоги до самоаналізу контрольного заходу**

Самоаналіз повинен бути надрукований у довільній формі того ж формату що і звіт. У ньому студент викладає свої думки щодо проведеної роботи під час контрольного заходу та аналізує виконану роботу. За потреби, практикант може звернутись за порадою до керівника, який допоможе виявити проблеми чи, навпаки, вкаже на ефективність використаних засобів та методів, які використовувались під час проведення фрагменту навчально-тренувального заняття. Обов'язково враховувати думку інших практикантів, які були присутні під час виконання контрольного завдання та їх поведінку в якості учнів.

Самоаналіз повинен містити 1-2 сторінки формату А4 та має бути підписаний лише практикантом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук О. В., Ребрина А. А., Столітенко Є. В. та ін. Спортивні ігри: навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.
2. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (групи початкової підготовки 1-го і 2-го років навчання). Київ: Друкарня Південно-західної залізниці, 1999. 110 с.
3. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ: Друкарня Південно-західної залізниці, 1999. 123 с.
4. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2009. 140 с.
5. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 150 с.
6. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. Вінниця: «Ландо ЛТД», 2011. 154 с.
7. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навч. посібник для студ. ВНЗ. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 238 с.
8. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2005. 216 с.
9. Костюкевич В. М. Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2009. 312 с.
10. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту. Київ: НУФВСУ. 2012. 560 с.

11. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 158 с.
12. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: КНТ, 2016. 615 с.
13. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Освіта України, 2009. 274 с.
14. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
15. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.
16. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
17. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
18. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.
19. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2010. 447 с.
20. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для

факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2017. 162 с.

21. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 105 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Прозар Микола Володимирович**  
**Авінов Віталій Леонідович**  
**Петров Андій Олександрович**  
**Стасюк Вадим Анатолійович**  
**Балан Сергій Іванович**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА**  
**СПОРТИВНИХ ІГОР**

Навчальний посібник

Підписано до друку 29.05.2020 р.

Формат 60x84/8

Папір офс. Ум. друк. арк. 18,6

Наклад 300 прим.

Видавець:

ПП "Віт'АДрук",

м. Кам'янець-Подільський, вул. Князів Коріатовичів, 21,

(067) 679 60 01, office.vitadruk@gmail.com

Виготовлювач:

ПП "Віт'АДрук",

м. Кам'янець-Подільський, вул. Князів Коріатовичів, 21,

(067) 679 60 01, office.vitadruk@gmail.com