

Ізмаїльський державний
гуманітарний університет
Кафедра соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної
культури

Г.В.Ярчук

Методика навчання спортивним іграм в ВНЗ

Навчально-методичний посібник
(для студентів спеціальності 017 Фізична
культура і спорт, тренерсько – викладацька
діяльність)

Ізмаїл-2018

Рекомендується до друку
Вченою радою педагогічного факультету
Ізмаїльського державного гуманітарного
університету
(протокол № 8 від 19.04 2018р.)

Рецензенти:

Заслужений тренер
України з баскетболу,
суддя Всесоюзної та
Національної
категорії, директор
спортивно –
оздоровчого центру
міського відділу
освіти м. Ізмаїл

Поляков В.В.

Старший викладач
кафедри соціальної
роботи, соціальної
педагогіки та фізичної
культури

Житомирський Л.О.

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ I. Зміст та етапи розвитку волейболу	
1.1 Історичний нарис гри.....	6
1.2 Правила гри.....	9
1.3 Специфіка волейболу.....	10
Розділ II. Основи методики навчання в волейболі	
2.1 Техніка гри.....	13
2.2 Тактика гри.....	29
2.3 Підготовка до змагань та керування командою в процесі гри.....	38
Розділ III. Основи методики спортивного тренування	
3.1 Специфіка спрямованість спортивного тренування та його місце в системі фізичного виховання.....	39
3.2 Управління спортивним тренуванням.....	41
3.3 Структура тренувального заняття.....	42
3.4 Загальна фізична підготовка.....	45
3.5 Спеціальна фізична підготовка.....	49
3.6 Роль вивчення волейболу в ВНЗ.....	53
Розділ IV Зміст та етапи розвитку баскетболу.....	58
Розділ V Планування навчального процесу.....	69
4.1 Тематичний план навчального процесу з баскетболу для студентів I курсу.	70
4.2 Тематичний план навчального процесу з баскетболу для студентів II курсу	71
4.3 Тематичний план навчального процесу з баскетболу для студентів III-IV курсів.....	72
Розділ VI. Елемент техніки гри в баскетбол	
5.1 Техніка передачі.....	73
5.2 Техніка кидка.....	73

5.3 Техніка ведення м'яча.....	78
Розділ VII. Тактика гри в баскетбол.....	136
6.1 Особисті дії.....	137
6.2 Групові дії.....	138
Розділ VIII Азбука баскетболу.....	150
Розділ XI Правила змагань.....	152
Розділ X Спеціальна фізична підготовка баскетболіста	
7.1 Розвиток сили.....	159
7.2 Розвиток швидкості.....	159
7.3 Розвиток витривалості.....	159
7.4 Розвиток стрибучості.....	160
Висновки.....	161

ВСТУП

Спортивні ігри - вид рухливих ігор, різновид спорту. Спортивні ігри різноманітні за змістом і впливом на організм. Як фізична вправа вони володіють рядом особливостей. Безперервна зміна ігрових положень у процесі гри змушує учасників негайно реагувати на дії супротивників і партнерів, здійснюючи потрібні, частіше нові рухи. Завдяки цьому спортивні ігри більше, ніж інші фізичні вправи, в яких послідовність рухів заздалегідь визначена (як у гімнастиці) або вони в основному повторюються (біг, [плавання](#) і ін), розвивають такі цінні якості, як спритність, рішучість, здатність швидко орієнтуватися в несподіваній обстановці. Необхідність дотримуватися встановлених правил виховує у гравців дисциплінованість; гра в команді виховує також вміння діяти в колективі, почуття взаємної виручки. Різноманітні варіації та поєднання рухів і прийомів сприяють розвитку м'язової сили, рухової реакції (швидкості), координації рухів (спритність). Всі спортивні ігри в тій чи іншій мірі розвивають окомір, підвищують чутливість рухового і функціональну стійкість вестибулярного аналізатора. Посилена м'язова діяльність під час спортивних ігор сприяє покращенню регуляторної діяльності нервової системи і підвищення функціональних можливостей органів дихання, кровообігу, поліпшення обміну речовин, підвищенню загальної витривалості організму.

Розділ I

Зміст та етапи розвитку волейболу

1.1 Історичний нарис гри.

Батьківщина волейболу - США. Автором гри був викладач фізичної гри коледжу в місті Геліок штату Массачусетс Вільям Морган. Він хотів створити просту гру, яку б можна було проводити без особливих приготувань та витрат на обладнання. Офіційною датою народження цієї спортивної гри вважається 1895 р., коли Морган ввів правила нової гри. Та названа вона була «волейбол», що в перекладі з англійської мови означає «літаючий м'яч». Це офіційна версія, хоча є й інші. Деякі вважають винохідцем волейболу американця доктора Халстеда із Спрінгфілду, який в 1866 р. почав пропагандувати гру в «літаючий м'яч», яку він назвав волейболом. Вперше волейбол був продемонстрований перед публікою в липні 1896 р. в м. Спрінгфілд [1, С. 5].

Варто сказати, що збереглися, наприклад, хроніки римських літописців III ст. до н. е. В них описується гра, в якій по м'ячу били кулаками. До нас дійшли й правила, описані істориками в 1500 р. Гру тоді називали «фаустбол». На майданчику розміром 90x20 м, яка була поділена невисокою кам'яною стіною, змагались 2 команди по 3-6 гравців. Гравці однієї команди намагались перебити м'яч через стінку на сторону суперників.

Пізніше італійський фаустбол став популярним в Німеччині, Франції, Швейцарії, Австрії, Данії, Голландії, Люксембурзі та інших країнах Європи. З часом і правила та майданчик змінювались. Так, довжина майданчика була зменшена до 50 м, а замість стіни з'явився шнур, який був натягнутий між стовпами. Суворо визначився і склад команди - 5 чоловік, які були розміщені на майданчику так:

два попереду, один в центрі та два позаду. М'яч перебивали через шнур кулаком або передпліччям, причому обговорювались три торкання м'яча.

Можна було перебивати м'яч через шнур й після відскоку від, землі, але в цьому випадку дозволялося одне торкання. Гра продовжувалась два тайма по 15 хвилин.

Чому ж тоді вважається що волейбол з'явився в ХІХ ст.? Це легко пояснити: будь-яка гра стає спортивною, якщо вона набуває суворі правила. А перші правила волейболу були обнародовані в 1897 р. Звичайно, зараз вони дуже відрізняються від первісних, що відображає ріст та удосконалення волейболу. Наприклад, перші правила склались лише з 10 пунктів, зараз їх 32. [31, С. 17-18]. Це:

- 1) Розмітка майданчика.
- 2) Приладдя для гри.
- 3) Розмір майданчика 25x50 футів (7,6м x 15,1м).
- 4) Розмір сітки 2x27 футів (0,61м x 8,2м). Висота сітки 6,5 фута (198 см).
- 5) М'яч - гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі. Коло м'яча 25 - 27 дюймів (63,5 - 68,5 см), маса 340 г.
- 6) Подача. Гравець, який подає, має стояти однією ногою на лінії та вдарити м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.
- 7) Рахунок. Кожна неприйнята противником подача дає 1 очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні подаючих й вони зробили помилку, то гравець, який подає, змінюється.
- 8) Якщо м'яч під час гри (не при подачі) попаде в сітку, це помилка.
- 9) Якщо м'яч попаде на лінію, це вважається помилкою.

10) Кількість гравців не обмежена [22, С. 177].

В 1922 р. США виступили з пропозицією включити волейбол в програму VIII Олімпійських ігор.

Гра стає все більш популярною в різних країнах.

Популярність волейболу стала ширше, змінювались, удосконалювались й правила гри:

1900 р. - партія вважається закінченою, коли одна з команд набирає 21 очко; висота сітки 7 футів (213 см). Лінія являється частиною майданчика.

1912р.- розмір майданчика 10,6м x 18,2м; висота сітки 228 см; ширина сітки 91 см. Після того, як подача була втрачена, гравці замінюються.

1917р.- висота сітки 243 см; партія триває до 15 очок.

1918 р.- склад команди обмежено 6 гравцями.

1921 р. – було введено середню лінію.

1921р. – гравцям кожної команди дозволяється тільки три удари по м'ячу.

1921р. - розмір майданчика 9,1м x 18,2м. При рахунку 14:14 партію виграє команда, яка перша набере 2 очка.

1925 р. - при рахунку 14:14 партію виграє команда, яка отримала перевагу в 2 очка.

1921 - 1928 рр. уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок).

1929 - 1939 рр. - подальший розвиток техніки та тактики. З'являється груповий блок, який все частіше застосовується проти нападаючих ударів противника. Волейбол все більш стає колективною грою. Це відображується на розстановці

гравців на майданчику, на організації нападаючих та захисних дій команди.

1947 р. - в Парижі на першому конгресі по волейболу прийняли рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІБВ).

1948 - 1968 рр. характеризується бурхливим розвитком волейболу у всьому світі. Під керівництвом Міжнародної федерації проводяться першості Європи та світу, Кубки європейських чемпіонів [5, С. 25].

1964 р. - волейбол було включено до програми Олімпійських ігор.

Зараз ця гра є однією з найпоширеніших в світі спортивних ігор, в яку грають і люблять дивитися мільйони людей у всьому світі всіх віків.

1.2 Правила гри.

В волейбол грають на майданчику, який уявляє собою прямокутник 18 х 9 м. Він повинен бути твердим та рівним. Майданчик обмежується короткими (лицевими) лініями та довгими (боковими). Середини бокових ліній з'єднуються прямою лінією, яка називається середньою. На відстані 3 м від середньої лінії та паралельно їй проводять лінії, які поєднують бокові лінії - це лінія нападу. Ширина всіх ліній розмітки 5 см, вони входять в розміри майданчиків, які вони обмежують. Колір лінії повинен відрізнятися від кольору майданчика.

Над середньою лінією майданчика натягується сітка довжиною 9,5 м та шириною 1 м. Сітка прикріплюється на 2 стійках (стовпах), які встановлюються на відстані не ближче 50 см від бокових ліній. Висота сітки посередині майданчика має бути 2,43 м для чоловічих команд та 2,24 м - для жіночих. В команді має бути не більш 12 гравців; 6 гравців, які починають гру в даній партії, вважаються основними, вони діють в своїх зонах. Гравців, які знаходяться у сітки (зони 2, 3, 4), називають гравцями передньої лінії, інших -

гравцями задньої лінії, вони рахуються запасними та розташовуються біля майданчика на визначених місцях. Будь-якого основного гравця можна один раз замінити запасним гравцем, але він має право знову повернутися до гри замість запасного гравця, який його замінив.

Змагання проводяться з 3 або 5 партій - це передбачається положенням про змагання. Командою яка перемогла вважається команда, яка виграла дві або три партії. Після кожної партії, а також в третій (п'ятій) вирішальній партії за рахунку «8» відбувається зміна сторін. Команді зараховується очко, коли при її подачі помилку зробила команда суперника. Партія вважається виграною, коли одна з команд набрала 15 очків або перевагу в 2 очка при рівності рахунка (наприклад, 16:14, 17:15 та ін.).

Під час гри кожна команда має право на три удари для спрямування м'яча на сторону суперника. Торкання м'яча при блокуванні за удар не зараховується. Приймати м'яч дозволяється будь-якою частиною тіла. Торкання м'яча повинно бути коротким, уривчастим. Один і той же гравець не має права торкатися м'яча два рази підряд: виключення складає прийом м'яча після блокування. При одночасній помилці, яка була допущена двома гравцями різних команд, м'яч переграють [6, С. 105].

При блокуванні дозволяється переносити руки над сіткою на сторону суперника, але при цьому ті, хто блокують, не мають права торкатися м'яча, доки команда суперника не закінчить дію, якою спрямовує м'яч в сторону блокуючих.

М'яч має бути перебитим на сторону суперника над сіткою в межах її ширини (9 м). Якщо м'яч перетнув площину сітки за цими межами, то команді зараховується помилка. Торкання м'ячом сітки у вказаних межах не являється помилкою. Торкання майданчика протилежної команди будь-якою частиною тіла вважається помилкою. Наступати на середню лінію можна.

Кожна команда в кожній партії має право на дві перерви в грі по 30

секунд кожна .

1.3 Специфіка волейболу.

Знання специфіки виду спорту має велике значення для підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів. Характерні риси ігрових видів спорту, і особливо волейболу наступні:

1. Основу ігрових видів спорту складає діяльність, яку можна розглядати, виходячи із визначення поняття «спортивна діяльність», як внутрішня (психічна) та зовнішня (рухлива) активність спортсмена яка регулюється свідомістю, яка спрямована на досягнення поставленої мети - перемоги над суперником. В ігрових видах спорту діяльність набуває характер змагального протистояння, регламентуємого кодексом правил. В цьому випадку ми кажемо про змагальну ігрову діяльність.

2. Змагальна ігрова діяльність з'являється з моменту вступу в

протистояння двох команд - суперників, коли ми маємо гостру конкуренцію за виграш між двома колективами, кожний з яких діє як єдине ціле.

Спортивною одиницею в командно-ігрових видах спорту являється колектив спортсменів. Ігровою ж одиницею являється система з 2 команд-суперників.

3. Для ігрової діяльності характерні умови, які постійно змінюються, оскільки дії окремих гравців та команди загалом знаходяться під постійним контролем противника, який намагається розрушити захист, атаку тощо, нав'язати свій план гри та завдати поразки. Все це пред'являє до гравця ряд специфічних вимог: він має бути здатним бачити в кожний момент ігрову ситуацію в цілому, бачити цю ситуацію в області своєї зони атаки або захисту, вміти аналізувати ситуацію та на основі цього робити адекватні висновки,

приймати оптимальні рішення на ті або інші дії та своєчасно виконувати відповідні дії. Цим зумовлюється характерна для спортивних ігор риса - складність та швидкість рішення рухливих задач в умовах, які безперервно змінюються. Спортсмен повинен урахувати розміщення гравців на майданчику та положення м'яча, перед угадувати дії партнерів та розгадувати задум противника, швидко реагувати на зміни в обстановці, які склалася та приймати рішення про найбільш доцільну дію, своєчасно та ефективно її виконувати. За швидкісної гри негайність рішення задач, яка залежить від швидкості дій гравців, значно підвищується.

4. В волейболі результат змагань визначається діями команди цілком в процесі спортивного протиборства. Причому він являється висновком не підсумку дій окремих гравців, а взаємодії структурних ланок команди. Така взаємодія знаходиться під контролем противників, які намагаються її розрушити. Отже, володіння технікою, індивідуальною тактикою та наявність достатньої фізичної підготовки являються умовами, які є необхідними для успішної гри команди, але далеко не достатніми. Потрібні ще злагоджені взаємодії та відношення між окремими гравцями всередині ланок, між ланками та командою в цілому.

5. Спортивний результат в ігрових видах спорту знаходить своє відображення в кількості перемог у зустрічах з суперниками та місті в турнірній таблиці. В спортивних іграх оцінюється тільки перемога або поразка, як і у всіх протиборствах. Як би добре не грав окремий гравець команди, якщо команда програла, і йому зараховується поразка. Тобто в колективах спортивних ігор кожний гравець повинен «працювати на команду в цілому», на здійснення її цільової установки. Результати змагань являються єдиним критерієм оцінки рівня майстерності спортсменів-гравців та якості роботи тренерів команд вищих розрядів та дитячо-юнацьких контингентів.

6. Особливість змагальної ігрової діяльності складається в великій кількості змагальних вправ - технічних вправ та тактичних дій, а також

необхідності виконувати їх багаторазово в процесі змагання для досягнення спортивного результату.

В одному змаганні спортсменам доводиться приймати участь в декількох зустрічах, при цьому окрема зустріч доволі довга. І протягом усієї гри, знаходячись в безперервному протиборстві, кожний гравець має діяти, не знижуючи ефективність, оптимально виконуючи свою ігрову роль. В річному циклі спортсмени команд вищих розрядів проводять до 80-90 ігор, при цьому їм доводиться зустрічатися з різним за технічними, тактичними, фізичними характеристиками, манері гри противником.

Всі ці специфічні риси волейболу як ігрового виду спорту дозволяють достатньо чітко формувати вимоги до гравця високої кваліфікації. Ці вимоги і являються цільовою функцією для підготовки спортсменів в командно-ігрових видах спорту і можуть бути розташовані по групам:

1 - структурно-морфологічні, 2 - функціонально-фізичні, 3 - техніко-тактичні, 4 - особистісно-психологічні, 5 - спеціально-ігрові та змагальні, 6 - інтелектуальні, за рівнем знань [16, С. 92-94].

Розділ II

Основи методики навчання в волейболі

2.1 Техніка гри.

Техніка гри розділяється на техніку нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) та техніку захисту (переміщення, прийом м'яча, блок) .

Вихідні положення (стійки)

Всі дії волейболіста починаються з положення стійки. Та якщо ця вихідна поза обрана вірно, якщо стійка технічно грамотна, то створюються передумови для висококординованих рухів, успішного виконання всіх елементів волейбольних рухів, волейбольної техніки. У гравця в стійкі ноги зігнуті в колінах, розставлені на ширині плечей, одна нога виставлена трохи вперед, тулуб, звичайно, нахилено вперед, вага тіла розподіляється на обидві ноги з незначним зміщенням на ногу, яка стоїть попереду. Стоячи обличчям до майданчика противника, гравець тримає кисті рук пере собою, вільно опустивши лікті. Положення стійки не повинно бути статичним, стійка має постійно підлягати змінам в положенні або всього тіла, або окремих його частин. Ноги волейболіста можуть бути майже прямими або зогнутими до повного присіду, знаходитись поруч або бути розставленими до положення випаду вперед або в сторони та ін. Тулуб також в залежності від ситуації може бути нахилено або випрямлено. Стійка - це вихідне положення, яке дозволяє виконати будь-який ігровий прийом, а вихідні цієї стійки слугують для дій в тій чи іншій конкретній ситуації. Так, для прийому м'яча, який відскочив від сітки, гравець трохи прогинається, а при подачі його тіло знаходиться в випрямленому положенні.

Якщо волейболісту треба виконати верхню передачу, він зменшує відстань між ногами, а перед захисними діями, навпаки, збільшує цю відстань

тощо. В стійкі гравець виставляє вперед ногу, різнойменну сильнішій руці: «правша» виставляє ліву, а «лівша» - праву ногу. Руки в стійці розташовують так, щоб кисті були перед груддю. Це створює однакові зручності для їх переносу в положення як для нижньої, так і для верхньої передачі. Кисті звернені долонями друг до друга, пальці вільно зігнуті, а великі звернені догори. Тулуб нахилено вперед, вага тіла перенесена в напрямку найбільш ймовірного руху вперед .

Переміщення

Під час гри, до того як виконати той чи інший технічний прийом, волейболіст переміщується по майданчику. Мета таких переміщень - вибір та заняття місця для виконання конкретного технічного прийому нападу або захисту. Для швидкого початку руху перед переміщенням гравець повинен прийняти стартову стійку готовності. Переміщення по майданчику здійснюється ходьбою, бігом, скоком, падінням та стрибком .

Ходьба - на відміну від звичайних кроків ногу виносять вперед трохи зігнутою (прогибний крок). Це дозволяє уникнути вертикальних коливань ОЦТ гравця та швидко приймати вихідне положення для виконання технічних прийомів .

Біг - відрізняється стартовим прискоренням, різкими змінами напрямлення руху та різкими зупинками. Останній біговий крок повинен бути найбільш та закінчується стопорящим рухом, який аналогічний настрибуемому кроку при нападаючому ударі.

Скік - широкий шаг з безопорною фазою. Як правило, скік поєднується з кроком або бігом. Переміщення часто закінчується скоком, який дозволяє скоріше його закінчити .

Падіння - важко віднести до вихідних положень, так як їх виконують

після взаємодії з м'ячем. Падіння являється як би перехідним моментом для прийняття нового вихідного положення. Ось чому падіння включають в розділ техніки переміщень. Швидкі переміщення в грі іноді призводять до того, що центр ваги гравця в кінці руху виходить за межі опори, визиваючи падіння. В падіннях найістотнішим моментом являється приземлення, яке повинно бути безпечним для гравця. Таке приземлення досягається послідовним торканням частин тіла майданчика - перекатом. Падіння виконуються з перекатом на спині та на груді.

Стрибки. Скік застосовується і як настрибування для стрибка, яке в свою чергу використовується для послідовних дій спортсмена. І головне тут - взаємодія рук та ніг. В надстрибуванні гравці, у яких сильніша рука права, частіше відштовхується лівою ногою. Тому перед стрибком вони посилають вперед праву ногу, що якраз і буде найбільш доцільним для удару правою рукою. Енергійний замах рукою та відведення плеча розвертають тулуб гравця трохи правіше, при цьому права нога торкається майданчика раніше лівої .

Навчання стійкам та переміщенням

Навчання стійкам та переміщенням починається з ознайомлення тих, хто займається з вихідними положеннями (стійками) та переміщеннями. Важливо навчитися поєднувати різні способи переміщень з послідувочою зупинкою та прийняттям стійки, чергуванню неочікуваного переміщення з положенням очікування, з послідувочими новими рухами. Для цього на початковій стадії навчання використовують найпростіші вправи та рухливі ігри.

При навчанні переміщень кроком, бігом не вимагається підготовчих вправ. Достатньо показу та багаторазового повторення самих переміщень з внесенням необхідних уточнень в техніку їх виконання.

Як тільки опановані правильні навички в виконанні двійного кроку, вивчаються стрибки. Не пізніше другого-третього заняття по освоєнню двійного кроку вивчається скік .

Навчання стрибкам починається з оволодіння відштовхуванням та настрибуванням штовханням лівої ноги. Для цього виконуються настрибування через якусь перешкоду, наприклад через гімнастичну лавку. По мірі оволодіння настрибуванням лавку переносять до сітки. Поступово наближаючи лавку до сітки, спортсменів привчають до вертикального стрибка. Слідкують за тим, щоб в момент настрибування учні все більше виносили вперед ноги, до самої середньої лінії.

Необхідно звернути увагу на «ресорність» при відштовхуванні: ноги повинні працювати як пружини, згинаючись та розгинаючись без паузи. Для цього потрібні стрибки через скакалку, настрибування на предмети різної висоти, серійні стрибки через перешкоди, а також рухливі ігри з стрибками («Чехарда», «Вудочка») та різноманітні естафети.

Перед відштовхуванням робити удар ногами об підлогу не рекомендується, так як ефективного відштовхування не вийде. Удар ногами об підлогу являється слідством того, що гравець перед постановкою ніг дуже зігнув їх в коліннях та замінив пружне згинання під дією ваги передчасним розгинанням .

Навчання падінням. Особливу увагу при навчанні падінням треба зосередити на вірному приземленні, тобто на виконанні перекаату.

Навчання починається з падінь перекаатом на спині. Перші вправи виконуються зі страховкою та за активної допомоги партнера. Потім вправи виконуються самостійно спочатку із стійки, а потім після попереднього руху. Той, хто страхує, підставляє долоню в місці можливого торкання підлоги головою. Одночасно треба навчати учнів швидкому вставанню після падіння.

Падіння з перекаатом на груді вивчаються останніми. Спочатку вивчається приземлення. Для цього необхідно опанувати положення напруженого прогину тулуба лежачи на підлозі, наприклад: лежачи на полу на животі прогнутися назад, піднімаючи коліні та грудь над підлогою. Інша

вправа виконується в парах: один учень в упорі на руках, інший тримає його за ноги біля гомілкових суглобах. Згинаючи руки та прогинаючись в поясниці, учень переходить у положення лежачи на груді, перекачуючись потім на живіт. Ця вправа ускладнюється рухом тіла вперед в момент згинання рук.

Вивчивши за допомогою партнера приземлення, учень виконує вправу самостійно з опорою одною ногою. Опорна нога виконує невеликий поштовх з одночасним махом вгору іншою ногою. В момент безопорного положення ноги з'єднуються та гравець приземляється на грудь з перекатом на живіт. Ця вправа виконується із положення стійки з кроком вперед поштовховою ногою, потім з відштовхуванням. Збільшення відстані між місцем поштовху та постановкою рук на опору сприяє подоланню значної відстані в польоті та дозволяє застосовувати це падіння після кроку і навіть бігу .

Подачі

Подача - це технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводиться в гру. Наступати на лицеву лінію майданчика або переступати її під час виконання подачі забороняється. Удар повинен бути нанесений по м'ячу, який знаходиться в повітрі. Розрізняють 4 способи подачі: нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма та верхня бокова.

Нижня пряма подача. Спортсмен стоїть обличчям до сітки. М'яч плавно підкидує вгору на висоту 0,5 м над головою. Одночасно з підкидуванням м'яча правою рукою виконується замах назад вниз. При зниженні м'яча в польоті приблизно до рівня груді гравець маховим рухом прямої правої руки ззаду вниз вперед виконує ударний рух. Одночасно з махом робить поворот тулуба кругом своєї вертикальної осі, праве плече виводить вперед. З початком ударного руху ноги випрямлюються, вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду. Удар по м'ячу завдається напруженою долонею попереду гравця на рівні його поясу так, щоб після удару м'яч летів вперед та догори. Після удару рука витягується в напрямку

руху м'яча.

Нижня бокова подача. Спортсмен стоїть боком до сітки. М'яч лівою рукою підкидує догори. Одночасно з підкидуванням правою рукою виконує замах вниз назад, праве плече відводить назад та декілька опускає вниз. При зниженні підкиданого м'яча маховим рухом прямої правої руки ззаду вправо вперед виконує ударний рух одночасно з обертанням тулуба кругом вертикальної осі та виведенням правого плеча вперед. Ноги при цьому випрямляються, вага тіла переноситься на ліву ногу, яка стоїть попереду.

Удар по м'ячу завдається напруженою увігнутою кистю знизу збоку попереду тулуба учня на рівні його пояса. Рука після удару витягується вперед в напрямку сітки, нібито супроводжуючи м'яч .

Верхня пряма подача. В стійці гравець стоїть обличчям до сітки та тримає м'яч однією рукою на рівні груді. Рука, яка ударяє, з кистю (вона опущена вниз-вперед) піднята над плечем, лікоть відведено в бік, а плече назад. Підкинувши м'яч, гравець послідовним розгинанням ноги, яка стоїть позаду, рухом тулуба вперед та кистю руки вперед-догори виконує удар по м'ячу та закінчує його вінтообразним рухом тулуба з виводом руки до протилежного коліна. Кисть руки має бути опущеною як в вихідному положенні, так і в момент замаху. Поступово гравець набуває здатності змінювати положення кисті в момент удару залежно від його сили.

Верхня бокова подача. Учень стоїть боком до сітки. М'яч лівою рукою плавно підкидує догори над головою на висоту до 1,5 м. Замах виконує одночасно правою рукою вниз назад, при цьому праве плече значно опускає й згинає праву ногу. При виконанні ударного руху праву руку маховим рухом виносить по дузі ззаду догори, плече підіймає догори. Удар по м'ячу наноситься випрямленою рукою догори та трохи попереду себе (кут нахилу руки біля 85 градусів), кисть накладається на м'яч ззаду та знизу. В подальшому рука по дузі опускається вниз .

Навчання подачам

Подачі вивчають в такій послідовності: нижні подачі (бокова та пряма), верхні подачі (пряма та бокова), потім ознайомлення з плануючою подачею.

Нижні бокова та пряма подачі. Після опробування вивчаємого способу нижньої подачі доцільно виконувати спеціальні вправи.

В двох шеренгах обличчям один до одного на бокових лініях майданчика. Вправу виконують позмінно на три рахунка: на рахунок «раз» - замах, «два» - підкидування, «три» - удар по м'ячу.

Подача м'яча в напрямку свого партнера.

Подача в напрямку свого партнера з високою та низькою траєкторією польоту м'яча.

Подача м'яча на сторону противника через сітку.

Подача м'яча на свого партнера, який знаходиться в різноманітних зонах захисту протилежного майданчика.

Багаторазове виконання подач з місця подачі з коректуванням техніки виконання.

Верхню пряму подачу вивчають роз'єднаним методом в вправах, спрямованих на оволодіння складеними частинами руху. На рахунок «раз» - рухом тіла вскинути руку в положення замаху, «два» - підкидування м'яча, «три» - з розгинанням ноги, яка стоїть позаду та ривком тазом назад виконати ударний рух. Для кращого освоєння руху замаху: в стійці взяти кисть партнера, розгинаючи ноги та випрямляючись, «витащити» б'юцю руку в положення замаху ліктем догори в бік, кисть опущена. Вправу виконують з невеликим опором партнера. Для освоєння ударного руху: випрямлена рука, яка б'є, опущеною кистю упирається в кисті піднятих догори рук партнера.

Згинаючись в тазобедренних суглобах, нажати на кисті партнера. М'язи, які утримують плечовий суглоб, напружені, лікоть руки, яка б'є, не опускається. Важливо запевнити учня в тому, що ударний рух починають від тазобедренних суглобів, а не від плечових.

Верхня бокова подача - технічно складний ігровий прийом, який вимагає доброї фізичної та спеціальної підготовки. До навчання цієї подачі приступають пізніше, коли вже учні придбають значний досвід взаємодії з м'ячем.

Треба підкинути догори м'яч, зробити замах та, виконуючи ударний рух, піймати м'яч перед собою вгорі. В цих вправах підкидування здійснюють спочатку однією рукою, потім двома, для того щоб учні знайшли найбільш зручний для них спосіб. Кидок м'яча однією рукою. Виносячи м'яч в вихідне положення, відвести ліву руку, а правою ударним рухом виконати кидок. В цій вправі вся увага зосереджується на правильній послідовності роботи ніг, тулуба, руки.

При удосконаленні подач освоюється техніка «закручування», «зрізки» та «планування». До плануючої подачі можна перейти від нижньої бокової, де основний рух - обернення тулуба в вертикальній площині. Декілька збільшивши розстановку ніг та відкидаючи корпус назад, м'яч ударяють все в більш високій точці доти, поки не буде знайдено найбільш зручне положення для «проводки» м'яча, яка надає йому планування. Ефекту планування можна досягти й при верхній прямій подачі, але це складніше. Для цього гравець при виконанні подачі виставляє вперед ногу, яка однойменна руці яка б'є, або виконує подачу в русі .

Поширені помилки при виконанні подачі:

1.Гравець при подачі не попадає кистю по м'ячу, м'яч при цьому летить в різні сторони. Причини: невірне підкидування м'яча для виконання подачі; відсутність зорового контролю за рухом руки при ударі.

2. При подачі м'яч не долітає до сітки. Причини: повільний рух руки до м'яча при ударі; при ударі по м'ячу кисть розслаблена.

3. При подачі гравець не попадає м'ячем в майданчик суперника. Причини: невірне підкидування м'яча для виконання подачі; рука не витягується в напрямку руху м'яча при подачі.

Способи уникнення помилок: відпрацювати вертикальне підкидування м'яча, концентрувати увагу на русі кисті руки при ударі по м'ячу, зміцнення м'язів руки, витягування руки після подачі в напрямку сітки .

Передачі

Передача - це технічний прийом, за допомогою якого м'яч скеровують вище верхнього краю сітки для виконання нападаючого удару. За направленням відносно гравця, який передає, передачі бувають вперед, над собою та назад .

В волейболі застосовують дві передачі - верхню та нижню.

Верхня передача. Із стійки гравець переходить в специфічне для верхньої передачі положення, підтягуючи одну ногу до другої. Робиться це для того, щоб розгинання ніг було одночасним. При розставлених ногах будь-яка несинхронність в русі призведе до зміщення тулуба в бік, порушуючи при цьому точність руху. Спочатку повільним розгинанням в колінах та тазобедрених суглобах гравець посилає тіло назустріч м'ячу. Руки, тулуб та ноги включаються в рух послідовно. Починають рух ноги. Кожна слідує ланка, яка входить до руху, виконує його з наростанням швидкості. При активній роботі ніг до кінця руху вони відриваються від поверхні майданчика. Як тільки тулубу надано рух за рахунок розгинання ніг, кисті рук займають положення для зустрічі м'яча: лікті висувуються вперед та трохи в сторони, великі пальці спрямовані до обличчя. В зустрічному русі до м'яча кисті можливо довше зберігають це положення. По мірі віддалення від обличчя

кисті повертаються та в результаті великі пальці виходять вперед. Це відбувається приблизно в середині шляху рук, але в жодному разі не в початку його.

Нижня передача. Для точності передачі першочергове значення має однакове, постійне положення рук. При зміні положення рук найменше підвищення одного передпліччя над другим змінить напрямок відскоку м'яча. Вихідним положенням для передачі являється основна стійка. Руки тримають перед собою, та одна з них вкладена в іншу. Це положення повинно бути вільним з тим, щоб не ускладнювати рухомості рук. Починаючи рух назустріч м'ячу, передпліччя підіймають та одночасно повертають, зближуючи лікті. Для правильної передачі головне значення має робота ніг, їх активність та точне положення передпліччя під м'ячем .

Навчання передачам

Навчання передачам починають з **верхньої передачі**. Вирішальною умовою в оволодінні технікою тут являється вихід та правильне положення рук на м'ячі. Підводящі вправи спрямовані на те, щоб учні правильно розміщували пальці та кисті рук на м'ячі в положенні, коли м'яч біля обличчя. Це сприяє створенню уявлення про положення рук під час передачі. Підкинувши м'яч, його ловлять з рухом вперед-догори, імітуючи передачу.

Та ж вправа з імітацією передачі з перекидуванням м'яча партнеру. Треба сказати, що під час кидка руки в плечових та ліктювих суглобах розгинаються повністю, пальці та кисті рук як можна довше супроводжують м'яч, а після виконання кидка пальці розслаблюються. По мірі того як правильно розташовують пальці на поверхні м'яча при ловлі, треба виконувати перекидування, потім перейти до передач. Перші вправи виконують в парах, але в один бік.

Один надкидує м'яч партнеру в зручне для передачі положення, а той виконує верхню передачу. Якщо м'яч надкинуто неточно, виконувати

передачу не треба, так як рухи при цьому можуть бути невірними (краще піймати м'яч). Після освоєння вихіда під м'яч та виконання самої передачі вправу виконують обидва партнера.

В подальшому всі вправи, які застосовуються для удосконалення передач, ускладнюються шляхом вихіда для прийому м'яча, який посилається в різноманітних напрямках, в поєднанні з ускладненими способами переміщень.

Нижню передачу вивчають, дотримуючись тієї ж послідовності.

Спочатку дають різні імітаційні вправи, в котрих уточнюють положення рук (накладання однієї долоні на іншу), одночасний їх рух в плечових та ліктьових суглобах в поєднанні з активною роботою ніг. Коли учень навчився координувати рухи (рук, ніг, тулуба), можна переходити до вправ з м'ячем.

В парах обличчям один до одного по довжині зала один надкидує двома руками м'яч в зручне для прийому положення. Партнер повертає його нижньою передачею.

Удар м'ячем об підлогу. Партнер виконує переміщення та нижню передачу двома руками.

Нижня передача на відстані 5 - 6 м. Партнер переміщується скоком та виконує нижню передачу.

Те ж, але з власного накидування м'яча на висоту 4 - 5 м.

Те ж після верхньої подачі.

По мірі оволодіння передачею її поєднують з верхньою подачею через сітку.

Поширені помилки при виконанні передач:

1. Гравець виконує передачу з технічними помилками. Причини: неправильний вихід гравця до місця зустрічі з м'ячем; відсутність зорового контролю при виконанні удару по м'ячу.

2. При передачі гравець не може точно спрямувати м'яч своєму партнеру. Причини: надто повільні або надто різкі рухи при виконанні удару по м'ячу; руки не витягуються в напрямку руху м'яча.

Способи уникнення помилок: відпрацювали вихід до м'яча так, щоб він падав на голову; звернути увагу на швидке випрямлення ніг та відносно повільну роботу рук при ударному русі передачі; відпрацювати повне випрямлення рук в ліктьових суглобах при виконанні передачі [3, С. 98].

Нападаючі удари

Нападаючий удар - це технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на сторону противника вище верхнього краю сітки. Він складається з розбігу, стрибка та удару. Відрізняють прямі нападаючі удари (виконують обличчям до сітки) та бокові (боком до сітки).

Прямий нападаючий удар. Для досягнення високої горизонтальної швидкості руху та її використання для стрибка догори виконується двох-трикроковий розбіг. Перший крок відносно невеликий, швидкість невелика. У другому кроці довжина збільшується, швидкість зростає. Останній крок найбільший та найшвидкіший, його звичайно виконують як скік. Одну ногу (звичайно праву) виносять вперед та ставлять на п'ятку (стопорний рух). Другу ногу підставляють так, щоб стопи знаходились на одному рівні. В стрибку одночасно зі злетом гравець робить замах правою рукою догори назад. Ударний рух починає з повороту тіла навколо вертикальної осі, потім праву руку випрямляє в ліктьовому суглобі та витягує догори вперед до м'яча. Кисть накладає на м'яч в розслабленому стані зверху збоку (кут нахилу руки біля 75 градусів) рухом «хлест» та одночасно з веденням руки вперед згинає її в лучезапястному суглобі, спрямовуючи м'яч вниз. В подальшому руку

опускає по дузі вниз вперед, в напрямку лівого коліна. Після удару гравець знижується та приземлюється, обов'язково згинаючи ноги в коліннях [1, С. 28 - 29].

Боковий нападаючий удар. В сучасній грі його використовують дуже рідко. Розбіг при цьому ударі принципово не відрізняється від прямого удару, тільки виконується під більш гострим кутом до сітки. В стрибку при злеті виконують замах правою рукою по типу верхньої бокової подачі: руки відводять вниз в бік, тулуб нахилиють в бік руки яка б'є, ліву руку підіймають догори. Ударний рух виконують так же, як при верхній боковій подачі. Починають його з повороту тулуба навколо вертикальної осі. Одночасно виводять вперед праве плече та виконують маховий рух рукою знизу-догори по дузі, руку виводять до м'яча та виконують удар кистю зверху-збоку. Потім продовжують поворот та рух плеча вперед та руки вперед-вниз. Після удару гравець знижується та приземляється на зігнуті ноги.

Поширені помилки:

1. Гравець не перебиває м'яч через сітку. Причини: низький стрибок; при виконанні удару занадто пізно відпускає м'яч із руки.

2. Гравець не попадає по м'ячу. Причини: невірний вибір місця відштовхування в стрибку; погане погодження дій нападаючого та передаючого гравця; відсутній зоровий контроль при виконанні розбігу.

3. Занадто слабкий удар. Причини: виконання удару зігнутою в лікті рукою; повільний рух руки до м'яча.

Способи уникнення помилок: зміцнити м'язи ніг та удосконалювати якість пригучості з метою підвищення висоти стрибка; відпрацювати правильний вихід до летючого м'яча, використовуючи для цього нерухомо закріплений над сіткою м'яч; зміцнити м'язи руки; відпрацювати удар по м'ячу прямою рукою, стоячи у стіни .

Навчання нападаючим ударам

Після оволодіння роботою ніг та рук в стрибку та освоєнні верхньої прямої подачі приступають до вивчення прямого нападаючого удару.

Прямий нападаючий м'яч починають вивчати з вправи з тенісним м'ячем, в якій освоюється поєднання стрибка та ударного руху метанням м'яча через сітку. Потім вправляються в ловлі м'яча зі зустрічної передачі, де освоюють своєчасність стрибка. Вправу виконують в парах, спочатку без сітки, потім через сітку. Гравець, який пасує, виконує верхню передачу з крутою траєкторією назустріч нападаючому, який розбігається, стрибає та ловить м'яч в верхній точці свого стрибка, після чого приземляється та виконує передачу своєму партнеру. В подальшому м'яч ловлять в вихідному для удару положенні. Нападаючий удар зі зустрічної передачі. Вправа, аналогічна попередній, тільки ловлю м'яча замінюють ударом. Передачу на удар виконують спочатку в бік руки яка б'є у гравця, тобто в зручне для удару положення, а потім в незручне. В цьому разі задача нападаючого: зробити правильний вихід до м'яча.

Потім приступають до вивчення прямого нападаючого удару після передачі вздовж сітки. Передачу на удар виконують між гравцями, вона має бути середньою по висоті, приблизно в пів метрі від сітки. В подальшому нападаючий удар виконують зі всіх номерів зони нападу після різних по висоті та напрямку передач.

Особливу увагу слід приділити нападаючим ударам по м'ячу, який знаходиться далеко від сітки. Це важливий засіб боротьби з блоком. Важливо запевнити учнів в тому, що віддаленість м'яча від сітки не впливає ні на точність удару, ні на його силу .

Блок - технічний прийом захисту, за допомогою якого перегороджують шлях м'ячу, який летить після нападаючого удару противника. Виконують його звичайно після попереднього переміщення із стійки нестійкої рівноваги.

Гравець стоїть біля сітки, обличчям до неї; ноги знаходяться на одному рівні на ширині плечей, зігнуті в коліннях, стопи паралельні. Руки зігнуті в ліктях, кисті перед груддю. Перемішуються до місця зустрічі з м'ячем приставним кроком, скоком або бігом .

Рух починають руки, потім ноги. Відриваючись від опори, руки виносять над сіткою так, щоб вони залишились зігнутими в ліктях. Передпліччя мають невеликий нахил по відношенню до сітки, пальці рук розведені та оптимально напружені. При наближенні м'яча руки розгинають в ліктьових суглобах та рухають вперед-догори. Одночасно кисті згинають в лучезап'ястних суглобах; пальці рухаються вперед-вниз.

Ударяючи по м'ячу, кисті рук амортизують удар та спрямовують м'яч вперед-вниз, на сторону противника. Після закінчення блоку кисті підіймають догори, гравець опускається та приземляється на зігнуті ноги.

Блок буває рухомим та нерухомим .

Навчання блокуванню

Навчання блокуванню починається після оволодіння прямими нападаючими ударами та з оволодінням навиками стрибка для блокування з місця та в русі. Це виконується в правах: гравці по чергово переміщуються вздовж сітки, виконуючи стрибок після приставного кроку вліво та вправо; те ж саме після двійного кроку.

Паралельно з цим вивчається правильна постановка рук. В перших вправах гравець який блокує, виносить руку, імітуючи закривання напрямку нападаючого удару. Для обрання місця постановки рук блокуючого можна ставити на спеціальну лавку, щоб він виконував блок без стрибка. Спочатку нападаючий удар виконується в раніше обумовленому напрямку, щоб блокуючий міг почути удар м'яча по рукам (почуття блоку). В цій вправі виправляються помилки в постановці рук. Потім блокуючий сам визначає

найбільш ймовірний напрямок переходу м'яча через сітку та закриває його постановкою блоку. Після цього блок виконується в цілому як з місця, так і після переміщення .

Прийом м'яча

Прийом м'яча - це технічний прийом захисту, який дозволяє залишати м'яч в грі після нападаючих дій противника. В грі використовують наступні способи прийому: знизу двома руками, знизу однією рукою.

Прийом м'яча знизу двома руками. Після переміщення до місця зустрічі з м'ячем в останньому стопорному кроці руки винесені вперед витягнутими та напруженими, кисті з'єднані разом, створюючи своєрідний «замок». Можна з'єднати кисті, зжати кулаки. Доцільно ставити одну ногу (частіше ліву) попереду другої, ноги зігнути в коліннях, тулуб трохи нахилити вперед. Руки розставляють перпендикулярно траєкторії польоту м'яча. При наближенні м'яча зустрічний рух починають ноги, які, випрямляючись в колінних суглобах, підіймають тіло гравця догори і декілька вперед. Руки включаються в роботу трохи пізніше. Удар по м'ячу виконують передпліччям (в передній його третині). Ноги випрямляють, руки після удару витягують в напрямку передачі.

Прийом м'яча знизу однією рукою. Таким способом приймають м'ячі, які летять далеко від гравця після попереднього переміщення або випадку. Ударний рух виконують тільки рукою, ноги в ньому не приймають участі. Пальці напружені, зжаті. Можна вдарити тільки тильною стороною долоні.

Поширені помилки:

1. Гравець виконує прийом м'яча з технічними помилками. Причини: неправильний вихід гравця до місця зустрічі з м'ячем; неправильне розташування рук при прийомі м'яча; відсутність зорового контролю при виконанні удару по м'ячу.

2. Гравець не може точно направити м'яч своєму партнеру. Причини: занадто різкий рух рук при виконанні удару по м'ячу; руки не витягуються в напрямку руху м'яча .

2.2 Тактика гри.

Основні поняття:

Тактика гри - це організація спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій. Основна задача тактики - визначити засоби, способи та форми ведення гри в конкретних умовах проти конкретного противника. Тактика гри визначається рівнем технічної майстерності гравців. Головною рухомою силою розвитку її являється боротьба між нападом та захистом. З'явлення нових ефективних засобів та способів нападу диктує необхідність пошуків засобів та способів захисту.

Засобами ведення гри являються всі технічні прийоми та способи їх виконання.

Способами ведення гри називаються індивідуальні та командні дії гравців, які застосовуються в боротьбі з противником.

Індивідуальні дії - це дії гравців, спрямовані на розв'язання визначеної тактичної задачі в даний момент гри.

Групові дії - взаємодія двох або декілька гравців, які виконують конкретну ігрову задачу.

Командні дії - це взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на виконання конкретних задач в нападі та в захисті. Вони реалізуються за допомогою визначених систем гри.

Система гри - це певна організація дій команди, основана на функціях

гравців та їх розстановки на майданчику.

Тактична комбінація - це взаємодія гравців, спрямована на створення одному з них умов для закінчення атаки або контратаки.

Форма ведення гри - це характер проявлення ігрових дій команди, який виражається в певному темпі та стилі ведення гри, в тактиці замін та переривів, в дотримуванні ігрової дисципліни, в проявленні активної боротьби тощо.

Ігрова дисципліна — це підпорядкування дій кожного гравця командним діям, намагання чітко виконувати поставлені завдання протягом усієї гри та турніру, зберігати виключну зібраність та вміти переключатися з одних дій на інші відповідно завданню.

Тактика нападу

Тактичні дії в нападі здійснюються шляхом подач, передач та нападаючих ударів.

Тактика подачі має основну задачу - ввести м'яч в гру, як можна більше ускладнюючи його прийом та організацію наступних дій противників.

Враховуючи це, гравець який подає прагне:

1. Подавати на «слабких». Знаючи різну підготовку гравців команди противника, виконує подачу так, щоб приймаючим був гравець, який слабше інших володіє прийомом м'яча. Це ускладнює дії команди противника при організації відповідної атаки.

Ускладнювати проведення комбінації, яка готується противником.

2. Подаючий бачить розстановку гравців противника та передугадус можливий, найбільш ймовірний подальший хід дій противника. Тому м'яч подається з таким розрахунком, щоб заважити противнику в здійсненні свого

тактичного задуму.

3. Робити подачі різноманітними. Противник, враховуючи подачу, відповідно розташовує на майданчику своїх гравців. Гравець, який подає, передуючи подачі з різною швидкістю та довжиною траєкторії польоту м'яча, ускладнює дії противника.

Тактика передач. Основною задачею при виконанні передач для нападу являється створення найбільш привабливих умов для виконання заключного удару.

Слабо підготовленому гравцю для виконання нападаючого необхідні добрі умови: вертикальна передача, достатня висота м'яча та на певному місці, можливість розбігу для стрибка. Тактика передач в таких випадках полягає в тому, щоб створити ці найбільш зручні умови для нападаючого удару

Більш складним являється виведення гравця для виконання нападаючого удару в таке місце, в якому противник зможе завдати найменшу протидію. З цією метою передача виконується гравцем, який для виконання цієї функції змушений мінятися з тим, щоб зайняти ключову позицію, яка дозволяє зробити передачі різноманітними. Тому в тактиці передач застосовується: прості передачі, передачі зі зміною місць, передачі для нападаючого удару з першої передачі та передачі в стрибку.

Обмани в волейболі найчастіше застосовуються в поєднанні з підготовкою до нападаючого удару або передачею для нього. Тактика цих дій при нападаючих ударах будується на використанні поганої рухливості або неуважності окремих гравців команди противника. При неправильній розстановці гравців на майданчику, особливо з збільшенням числа блокуючих, з'являються місця, вільні від гравців. Наявність таких вільних місць і використовується за так названому обмані. Обман виконується на ті місця, які опинились вільними, або місця, звідки гравець перемістився з метою закриття вільного місця.

Тактика захисту

Тактика захисних дій складається з блокування, прийому м'яча з подачі та від нападаючого удару та страховки.

Блок. Першою дією, якою команда починає захищатися від нападаючого удару противника, являється блок. Блок може бути одиночним або груповим.

Одиночний блок в тактичному відношенні уявляє собою найбільшу складність.

Розташування гравця, який нападає, по відношенню до м'яча та сітки дає можливість визначити найбільш ймовірний напрямок польоту м'яча після удару. Гравець, який виконує нападаючий удар, може пробити м'яч з найбільшою силою тільки в напрямку свого поступового руху. Інший напрямок польоту м'яча з великою силою в цих умовах неможливий, а слабкі удари можливі тільки при наявності у гравця, який виконує нападаючий удар, високої техніки. Закривши блоком зручний напрямок удару, гравець який блокує, досягає бажаного результату.

Розташувшись напроти місця, де буде вчинено удар по м'ячу, блокуючий спостерігає за гравцем та згідно цьому виконує стрибок та виставлення рук над сіткою для блоку. Визначення місця, де буде зроблено удар, уявляє собою деяку складність. Гравець, який блокує, повинен слідкувати за початковою фазою польоту м'яча та в відповідності до цього визначити, де м'яч опуститься до рівня, на якому буде виконано нападаючий удар. Якщо блок виконується одним гравцем, а напад противника ведеться з двох номерів, то гравець який блокує займає середню позицію між ними.

Гравцю, який блокує, треба знаходитись проти гравця, який виконує нападаючий удар, трохи змістившись до гравця, який виконує передачу.

Груповий блок. При постановці двійнею блоку гравці тим більше

виносять руки на блок в сторону бокової лінії, чим даліше знаходяться від неї, так як в цьому напрямку можливість попадання м'яча на майданчик найбільша.

Потрійний блок ставиться лише тоді, коли гравець, який виконує нападаючий удар, не спостерігає за блоком та не застосовує обман .

Прийом м'яча з подачі та від нападаючого удару. Найкраща техніка для захисних дій на задній лінії - нижня передача м'яча з можливим пом'якшенням удару. З цією метою необхідно вірно визначити напрямок польоту м'яча та місце його приземлення. Від відстані між м'ячем та сіткою залежить кут польоту м'яча після удару. Тому при близькій до сітки передачі м'яча для нападаючого удару слід переміщатися вперед з тим, щоб зайняти потрібне для прийому м'яча місце.

При польоті м'яча після подачі по високій траєкторії та з маленькою швидкістю гравці розташовуються по можливості рівномірно по всьому майданчику, так як м'яч може потрапити в будь-яку його частину.

При польоті м'яча після подачі по низькій траєкторії та з великою швидкістю на майданчик можуть потрапити тільки м'ячі, які йдуть на певній висоті. Тому гравці вишиковуються майже в одну лінію в тому місці, де найзручніше зустріти м'ячі, які йдуть з подачі .

Страховка. Потреба в страховці дій гравця може з'явитися в багатьох випадках: при поганій рухливості окремих гравців, неудоконаленому володінні передачею та ін. їх підстраховують товариші по команді.

При виконанні нападаючого удару страховку здійснюють всі інші гравці, зміщуючись для цього вперед, в зону найбільш ймовірного напрямку відскоку м'яча від блоку. При блокуванні страховка може здійснюватися декількома способами. *Перший спосіб* - зі спеціально страхуючим гравцем, який виходить в зону б, а звідси до гравців, які виконують блокування. Цей вихід має

виконуватися як можна раніше, з тим щоб не заважати захисним діям гравців в зонах 1 та 5. *Другий спосіб* - страховка всіма гравцями задньої лінії залежно від зони, в яку спрямовано м'яч для нападаючого удару противника. Так, блокуючих в зоні 4 страхує гравець зони 5, блокуючих в зоні 2 страхує гравець зони 1. В зв'язку з тим що при цьому способі гравець зони 6 відтягується назад для передачі м'яча, який летить від блоку або вище блоку, його функції може виконувати гравець передньої лінії, який не приймає участі в блоці.

Удосконаленою формою являється *страховка в поєднанні з самостраховкою*. Під самостраховкою розуміється дія гравця після виконання ігрового прийому в повітрі, яка спрямована на те, щоб після приземлення підняти м'яч, який опинився в зоні його дії. Складність самостраховки полягає в переході від одного прийому до іншого, від блокування або нападаючого удару до нижньої або навіть верхньої передачі. Ключовими моментами цього переходу є правильне приземлення та своєчасність стрибка .

Для виконання самостраховки гравець ще в повітрі, після виконання блокування або нападаючого удару, намагається не загубити м'яч із поля зору, але в жодному разі не торкається до нього, навіть якщо м'яч знаходиться в безпосередній близьості від нього. Тільки після приземлення гравець опиняється в положенні, який дає йому вибір дій в переміщеннях та передачах.

Тактичний успіх страховки, як і інших захисних дій, залежить від передбачування дій гравців команди противника .

Методика навчання тактики гри

Навчання тактиці ведеться в такій послідовності: тактика індивідуальних дій, потім групових та командних.

Індивідуальні дії. В процесі навчання у учнів необхідно виховати наступні вміння та навички:

1. Вміння орієнтуватися в ігровій обстановці, уважно спостерігати та запам'ятовувати ігрові ситуації. Ці здібності виховуються в період вивчення техніки шляхом застосування вправ в переміщеннях в поєднанні з іншими діями.

2. Вміння застосовувати окремі прийоми; правильно обрати спосіб їх здійснення, найбільш доцільний в даних умовах гри. Для цього дуже важливі спеціальні вправи при вивченні кожного прийому в поєднанні з рішенням тактичних задач.

Навики взаємодій з партнерами. Особливе значення набувають навички ведення гри: ритм гри, взаємозаміни, перевід нападу та захисту на гравця, який найбільш ефективно грає тощо.

Вивчення тактики окремих прийомів ведеться паралельно з вивченням техніки. Корисно вивчати, наприклад, тактику подачі одночасно з технікою передачі та ін.

Першою тактичною задачею, яка треба освоїти учням, є тактика подачі. Займатися її вивченням треба після оволодіння не тільки технікою самої подачі, але й технікою передач.

По принципу - від полегшення дій партнера до максимального їх ускладнення - вивчають тактику всіх індивідуальних дій волейболіста: при нападаючому ударі, блокуванні та страховці. Виключення складають передачі. Тут завжди індивідуальні зусилля гравців спрямовуються на створення найкращих умов для подальших дій партнера .

Групові дії. В основі вивчення тактики групових дій лежить вивчення комбінацій. Проте в оволодінні комбінаціями головний сенс полягає в вмінні комбінувати, а не в виконанні самих комбінацій. Вивчення тактичних комбінацій треба використовувати для розвитку тактичного мислення учнів. Вони вчаться не тільки своєчасно та вірно діяти з м'ячем, але і взаємодіяти з партнерами.

Спочатку вивчають найбільш розповсюджені взаємодії 2-3 гравців, потім комбінації з залученням максимальної кількості гравців. Комбінації в нападі та захисті вивчають паралельно. Необхідно мати на увазі, що вивчені комбінації не завжди приводять до успіху, так як в процесі гри вони доволі рідко зустрічаються в «чистому виді». Тому необхідно вчитися мистецтву комбінувати, створювати ігрові комбінації згідно з конкретним ходом гри. *

Командні дії. Вивчення командних дій починають з моменту комплектування команди та визначення основних функцій гравців. Вибравши тактичний малюнок гри в відповідності з можливостями учнів, приймають систему їх розстановки та визначають задачі кожного гравця в нападі та захисті. Потім вивчають основні взаємодії гравців та комбінації розіграшу м'яча, навчаються самостійно приймати тактичні рішення.

Основним методом оволодіння командними тактичними діями являються ігри: учбові, контрольні, товариські та офіційні. В учбових іграх перед учнями ставлять конкретну тактичну задачу. Гру зупиняють кожного разу, коли необхідно внести відповідні поправки в рішення цієї задачі. Контрольні ігри звичайно проводять з метою визначення ступеня підготовки гравців, володіння ними тактичними прийомами, сумісності партнерів. В товариських зустрічах удосконалюють все, що було вивчено .

Методи навчання технічним діям та удосконалення

Розв'язання конкретних тактичних задач в ігрових ситуаціях визначається методикою підготовки. Тут можна виокремити основні методично взаємозв'язані задачі:

1. Створення передумов для успішного навчання тактиці гри. Розвиток у гравців тактичного мислення, швидкості складних реакцій, орієнтовки на майданчику, кмітливості, творчої ініціативи та здібності прогнозування при рішенні різних рухливих задач.

2. Навчання індивідуальним діям та взаємодіям з партнерами в нападі та захисті, командним діям, які характеризуються розташуванням гравців на майданчику та їх функціями.

3. Розвиток здібностей гнучко й швидко переключатися з одних систем та варіантів командних дій в нападі та захисті на інші.

Засоби тактичної підготовки. 1. Підготовчі вправи, спрямовані на розвиток швидкої реакції, орієнтовки, швидкості переключення з одних рухів на інші, з одних дій на інші. 2. Рухливі та спортивні ігри, спеціальні естафети. 3. Вправи по тактиці (індивідуальні, групові та командні). 4. Двосторонні ігри (з завданнями). 5. Контрольні ігри та змагання.

Методи тактичної підготовки. Методи, які використовуються в процесі тактичної підготовки, аналогічні методам технічної підготовки, але базуються на специфіці тактики. При показі звичайно користуються макетами, кінокольцовками, схемами. При вивченні в спрощених умовах складні тактичні дії поділяють на складені, застосовують сигнали, орієнтири; ускладнюють умови за допомогою спеціальних пристроїв.

При закріпленні вивчених тактичних дій застосовується метод аналізу дій. Для цього використовують відеомагнітофони, кінозйомку, схеми, макети. Специфічен для тактичної підготовки метод моделювання дій противника (окремих гравців та команди) та пошук оптимальних протидій.

Послідовність навчання тактичним діям прийнято розглядати в двох аспектах: навчання кожному окремому виду тактичних дій та всьому арсеналу тактики .

2.3 Підготовка до змагань та керування командою в процесі гри.

В ході підготовки команди до змагань треба ураховувати, що передстартове хвилювання, відсутність ігрового досвіду, невпевненість в своїх

силах можуть передвизначити результат боротьби. Велику роль тут грає так названа установка на гру, до неї треба привчити членів команди з перших кроків її підготовки.

Установка - це бесіда, в якій перед командою ставлять загальні та окремі задачі на майбутню гру та намічають шляхи їх рішення.

Розвернуту установку дають напередодні проведення зустрічі, а перед виходом на гру спортсменам нагадують основні її моменти або вносять окремі корективи. Установку слід починати з дій команди в захисті. Без організованого захисту всі зусилля команди в нападі не будуть мати успіху.

Загальний тактичний план взаємодії всіх ланок команди проговорюється окремо. Кожний гравець повинен точно знати свої обов'язки на будь-якому місці майданчика. Основу установки складає реальна оцінка підготовки та можливостей своєї команди та команди противника .

Керування командою в процесі гри. Тренер виконує заміни гравців в тих випадках, коли гравцю потрібен відпочинок або якщо він не справляється зі своїми обов'язками, робить помилки в елементарних ігрових ситуаціях, коли необхідна заміна гравця нападу на гравця захисного плану, а також якщо треба збити темп гри, дати вказівки всій команді або окремим її гравцям, дати відпочинок команді та провести з нею коротку бесіду, коли відчувається розгубленість гравців, втрата ними ігрової ініціативи.

Перериви доцільно зберегти для найгостріших ситуацій, які з'являються в кінці партії. В паузах між партіями тренер намічає план подальших дій та уточнює розстановку гравців, дає поради та вказівки окремим гравцям .

Розділ III

Основи методики спортивного тренування

3.1. Специфічна спрямованість спортивного тренування та його місце в системі фізичного виховання.

Слово «тренування» походить від англійського «тренинг» та в перекладі означає «вправа». Тому, мабуть, деякі розуміють спортивне тренування як багаторазове повторення якихось вправ для досягнення високого результату. Це не так: поняття «спортивне тренування» має більш глибокий сенс.

Спортивне тренування - це підготовка до спортивних змагань, яка побудована в вигляді системи вправ та яка уявляє собою, по суті, педагогічно організований процес керування розвитком спортсмена .

Фактори, які доповнюють тренування та змагання та оптимізуючи їх ефект - це загальний режим життя, організований відповідно з вимогами спортивної діяльності, спеціалізоване харчування, засоби та методи відновлення після спортивних навантажень (масаж, сауна, гідро процедури та ін.), додаткові фактори підвищення спортивної працездатності, а також поза тренувальні форми виховання та самовиховання спортсмена. Тільки поєднання всіх цих компонентів, поєднаних в комплексну систему, може забезпечити оптимальний зріст спортивних досягнень та загальний позитивний ефект спортивної діяльності.

Роль та місце спортивного тренування в системі фізичного виховання. Якщо предметом спортивної спеціалізації являється вид спорту, який вимагає значних проявів фізичних здібностей, спортивне тренування відіграє дуже істотну роль в справі фізичного виховання. В цьому відношенні воно уявляє собою процес фізичного виховання, спеціалізований та застосований до спортивної діяльності.

З педагогічної точки зору принципово важливо, що спортивні досягнення, на які зовнішньо орієнтовано спортивне тренування, в кінцевому рахунку не самотета: вони мають значення лише тому, що на шляху до них досягаються такі істотні для суспільства цінності, як високо розвинуті життєво важливі фізичні та психічні здібності, міцне здоров'я, підвищена загальна дієздатність тощо. Тренування входить органічною складовою частиною в загальну систему виховання, яка втілює ідеали всебічного гармонійного розвитку людини. В цьому перш за все і полягає суспільно- педагогічна суть спортивного тренування.

Спорт в повному сенсі цього слова не використовується на первісних етапах фізичного виховання. Спортивній спеціалізації в принципі завжди має передувати загальна всебічна підготовка, яка створює необхідні передумови для плідних занять спортом .

Спортивне тренування наряду з його головною задачею - досягненням високого результату в спорті забезпечує та фізичне удосконалення людини, тобто всебічний, гармонійний фізичний розвиток, високі вольові якості і, звичайно ж, відмінне здоров'я.

Систематичні та правильно організовані тренування виховують та закаляють людину, роблять його витривалим, сильним духом та тілом.

У тренуваній людини м'язи скорочуються швидше, вони здатні витримати великі фізичні навантаження та швидко відпочивають. Під впливом тренувань покращується праця серцевого м'яза, удосконалюється дихальна система.

Високу тренуваність прийнято називати спортивною формою. Наскільки вона висока, можна дізнатися навіть без спеціального медичного обстеження. Наприклад, після інтенсивного тренування, як правило, з'являється втома. Якщо вона минає відносно швидко, значить, тренування побудовано вірно. Якщо ж після тренування знижується апетит, падає вага, погіршується

самопочуття, настрої, то це значить, що тренування побудовано не правильно .

3.2. Управління спортивним тренуванням.

„ Сучасна підготовка волейболістів й волейбольних команд - складний педагогічний процес, яким керує тренер. Під керуванням в найзагальнішому значенні цього слова розуміють процес спеціального впливу на об'єкт, який визиває відповідні зміни, спрямовані на досягнення конкретної мети.

Процес спортивної підготовки розглядається як складна динамічна система, роль органу керування в якій виконує педагог-тренер, а роль об'єктів керування - спортсмен, команда, учбова група.

Головна відмінна особливість керування спортивною підготовкою полягає в тому, що об'єктом її являється людина - складна самоврядна система. Це ставить перед тренером задачу - усіляко розвивати здібність спортсмена до самоврядування. Ефективність спортивної підготовки знаходиться в прямій залежності від здатності спортсмена до самоврядування та самовдосконалення.

В системі взаємовідношень тренер - спортсмен - команда - тренер велике значення має зміцнення взаємозв'язків. Творча співпраця з спортсменом за активної спрямованості на розвиток здібностей до самоврядування та самовдосконалення - одна з важливих умов керування.

Основні функції управління - планування, організація, контроль та облік. Всі вони взаємодіють між собою, організуючи замкнутий ланцюг, який забезпечує циклічність та безперервність управління.

Тренувальний процес займає основне місце в системі спортивної підготовки. Для успішного управління ним необхідна така його організація, яка давала б максимальний ефект при мінімальних затратах часу, засобів та

енергії.

Цю задачу можна успішно розв'язати тільки на основі глибоких знань змісту основних функцій управління тренувальним процесом та творчого їх застосування на практиці [16, С. 173 - 174].

3.3. Структура тренувального заняття.

Структура тренування базується на фізіологічних, психологічних та педагогічних закономірностях. Воно складається з 3 частин: підготовчої, основної та заключної.

Перед кожним уроком ставляться конкретні педагогічні задачі.

Підготовча частина - 10 - 25 хв.

Основні задачі:

1. Організація групи (шикування, рапорт, перевірка присутніх, повідомлення задач уроку, розминка), мобілізація уваги.
2. Підготовка до виконання основної частини уроку [26, С. 381].

Варто зазначити, що розминка посідає дуже важливе місце в тренувальному занятті. Розминка - це комплекс фізичних вправ, який виконується до початку тренування або змагання. Потрібна вона для того, щоб підготувати організм до виконання інтенсивної роботи. Після правильної розминки змінюється частота та глибина дихання, завдяки чому збільшується вентиляція легенів, працездатність, посилюється діяльність серцево-судинної системи, покращується обмін речовин, розігріваються м'язи, що дуже важливо перед грою [24, С. 241].

Засоби: стройові та порядкові вправи, ходьба, ходьба з різноманітними рухами, біг, стрибки та інші загальні та спеціальні вправи, які сприяють підготовці організму до наступної роботи (для волейболіста в цю частину уроку особливо важливо включати вправи для кистей рук, пальців, плечових, гомілоstopних та колінних суглобах) [1, С. 91].

Вправи для кистей: 1) Згинання та розгинання, зведення та розведення пальців, оказуючи опір за допомогою іншої руки. 2) Стискання тенісного м'яча. 3) Відштовхування долонями від стінки, стоячи від неї в 80 см. 4) Віджимання на пальцях, лежачи на підлозі. 5) Штовхання набивного м'яча, кидки кистями.

Для стопи: 1) Ходьба з перекатом з п'яток на носки. 2) Ходьба поперемінно на п'ятках та носках. 3) Ходьба на внутрішній та зовнішній стороні стопи. 4) Ходьба зхресним кроком. 5) Поперемінне розгинання та згинання ніг в голеностопному суглобі, стоячи в упорі у стінки на відстані метра. 6) Штовхання набивного м'яча зовнішньою стороною [31, С. 110].

Основна частина - 60 - 90 хв. (коли двогодинне заняття)

Основні задач:

1. Підвищення фізичної підготовки, розвиток спеціальних якостей.
2. Вивчення та вдосконалення технічних прийомів.
3. Вивчення та вдосконалення тактичних дій.
4. Ігрова підготовка (командна в нападі та в захисті).

Засоби: спеціальні, вправи імітаційного характеру, вправи для оволодіння технічними прийомами в нападі та захисті, вправи в тактичних діях в нападі та захист, рухливі ігри, естафети з м'ячем, спортивні ігри.

Заклучна частина - 5 - 15 хв.

Основні задачі:

1. Організоване закінчення заняття.
2. Поступове зниження навантаження (приведення організму учнів в відносно спокійний стан).
3. Підведення висновків занять.

Засоби: легкий біг, ходьба, вправи на увагу та розслаблення, деякі ігрові (не дуже інтенсивні) вправи тощо.

Урок (тренування) закінчується короткими вказівками, зауваженнями та висновками, а також завданнями.

Структура уроку не може бути стандартною, вона змінюється залежно від задач, змісту тренування періоду, контингенту учнів та ін. Середня тривалість уроку - 90 - 120 хв.

Велике місце в підготовці волейболістів займають змагання, зарядка й самостійна робота [1, С. 91 - 92].

3.4. Загальна фізична підготовка.

На заняттях з волейболу використовуються гімнастичні, акробатичні та легкоатлетичні вправи, рухливі й спортивні ігри.

Гімнастичні вправи

Вправи для м'язів рук та плечового поясу:

Індивідуальні вправи. Кругові обертання прямими та зігнутими в плечових суглобах рук; відведення рук назад-вперед, стискання пальців в кулак; одночасні, поперемінні та послідовні обертання прямими руками в

різних площях; із упору ззаду рух тулубом вперед; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; в упорі лежачи відштовхнутися руками, хлопнути руками попереду-знизу та вернутися в вихідне положення; із упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки вперед, перейти в упор лежачи та вернутися в упор присів; із стойки на коліннях, руки в сторони, падіння в упор лежачи на зігнутих руках та вертання в стійку поштовхом рук; обертання кистями рук палки, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішано тягар до 5 кг.

Вправи в парах. Стоячи обличчям один до одного та опираючись долонями прямих рук на плечі, пружинисті нахили вперед; сидячи спиною один до одного, ноги зігнуті, тримаючись руками піднятими догори, нахили вперед-назад; стоячи ноги окремо обличчям один до одного, один учень підіймає руки вперед, в сторони, догори, а інший - спричинює йому опір, утримуючи його за руки в лучезапястних суглобах; тримаючись за руки, кругові рухи однією рукою з взаємним опором.

1. Вправи для м'язів тулуба та шиї:

Індивідуальні вправи. Із різних вихідних положень, руки за головою, пальці переплетені, стискаючи руками, нахилити голову вперед, створюючи опір напруженням м'язів шиї, підіймати голову та нахилити її вниз, створюючи опір руками; в положенні стійки на лопатках різноспрямовані рухи прямими ногами вперед, назад; одночасне та по чергове згинання ніг до торкання коліннями лоба; нахили вперед, назад, в сторони, повороти тулуба, нахили з поворотами; із стійки лежачи на животі, розгинаючи руки й згинаючи ноги назад, прогнутися, намагаючись торкнутися носками потилиці; із упору лежачи ноги окремо відведення прямою правою ногою вліво, носком торкнутися підлоги за лівою ногою; те ж саме, але лівою ногою вправо; із сиду руки в боки підіймання однієї або обох ніг та хлопок в долоні під ногами; - із положення сидячи переكات назад, прямі ноги догори, торкнутися носками підлоги за головою.

Вправи в парах. Лежачи на животі головою один до одного, тримаючись за руки, підняти руки в сторони догори, прогинання, одночасно підіймаючи руки догори; із вихідного положення стоячи, стоячи на коліннях, сидячи, руки в сторони, долоні на плечах, нахили вперед та назад; із положення сидячи в потилицю, ноги окремо, долоні рук на плечах сидячого попереду, нахил вперед, сильно згинаючи ноги, потім нахил назад, з одночасним випрямленням ніг; один учень із стійки сидячи, руки в різноманітних положеннях, лягає на спину та вертається в вихідне положення, другий утримує його руками за суглоби стоп; із вихідного положення стоячи спиною один до одного, ноги окремо, тримаючись за руки, нахили в сторони з взаємним опором.

2. Вправи для м'язів ніг та тазу:

Індивідуальні вправи. Із різноманітних вихідних положень пружинисті покачування на носках; в вихідному положенні випад вперед, руки в різному вихідному положенні, пружинне присідання на зігнутій нозі; із стійки на коліннях, руки за головою або на поясі, перейти в сід на п'ятках та вернутися в вихідне положення; із основної стійки випадати вперед, в боки; ходьба випадками з різними рухами руками; ходьба в пів присіду та присіду; те ж саме, але спиною вперед; із сиду ноги схресно встати без опори руками та знову сісти; те ж саме, але встати з поворотом кругом, підскоки по чергово на правій та лівій нозі, друга нога вперед, назад, в сторону; підскоки в положенні випадку вперед, в сторони; стрибки на місці догори, в стрибку розвести ноги окремо; підскоки в присіду з поперемінним виставленням однієї ноги вперед на п'ятку; із стійки на коліннях, руки назад, махом рук вперед стрибком перейти в присід.

Вправи в парах. Стоячи рядом, руки покласти на плечі один одному та, тримаючись за руки, одночасні змахи правою (лівою) ногою вправо (вліво), вперед і назад; сидячи обличчям один до одного, опираючись стопами зігнутих ніг та тримаючись за руки, поперемінне та одночасне розгинання та згинання ніг з взаємним опором; один учень із присіду випрямляє ноги, другий, натискаючи на плечі, спричинює йому опір; в колоні, в шерензі,

тримаючись за руки, підскоки на одній або обох ногах на місці та з просуванням вперед в різноманітних поєднаннях [34, С. 22 - 27].

Акробатичні вправи

1. У групування: в присіді, сидячи, лежачи на спині.

2. Перекати: в угрупованні лежачи на спині (вперед та назад) із положення сидячи, із упору присів та основної стійки; в сторону із положення лежачи та упору стоячи на коліннях; вперед та назад прогнувшись, лежачи на стегнах, з опорою та без опори руками; в сторону, зігнувшись з поворотом на 180° із сиду ноги окремо з захватом ноги; із положення стоячи на коліннях перекат вперед прогнувшись.

3. Стійки: на лопатках з зігнутими та прямими ногами; стійка на руках за допомогою партнера та опорою ногами о стіну.

4. Кувирки: вперед із упору присів та із основної стійки; вперед з трьох кроків та невеликого розбігу; вперед із стійки ноги окремо в сід з прямими ногами; довгий кувирок вперед; кувирок стрибком; назад із упору присів та із основної стійки; поєднання декількох кувирків вперед та назад; із стійки на голові кувирок вперед; із стійки на лопатках кувирок назад прогнувшись; те ж саме, із стійки на руках за допомогою партнера; кувирок назад, прогнувшись через плече.

5. «Міст» за допомогою партнера та самостійно.

6. Переворот в бік (вправо та вліво) з місця та з розбігу; два перевероту в бік [10, 66].

Легка атлетика

1. Біг. Біг в чергуванні з ходьбою до 1000 м; біг з прискоренням до 30 м;

повторний біг з низького старту по 20-30 м; естафетний біг з етапами до 30м.

2. Стрибки. Стрибки через планку з поворотом направо та наліво на 90 й 180° з прямого розбігу; стрибки вгору з розбігу; стрибки в довжину з місця та з розбігу; потрійний стрибок з місця та з розбігу (для хлопчиків).

3. Метання. Метання малого м'яча з місця в стіну або щит на дальність відскоку; те ж саме, але на дальність кидка; метання гранати з місця та з розбігу.

Рухливі ігри

Використовуються рухливі ігри: «Не зачепи м'яча», «Передав - сідай!», «Зірке око», «Палка, яка падає», «Вовк в рові», «Парашутисти», «Стрибки по кочкам», «Зайці в огороді», «День та ніч», «Скоріш перенеси», «Вперед-назад», «Салки».

Спортивні ігри

Основні прийоми техніки гри в нападі та захисті в баскетболі, гандболі, футболі. Індивідуальні тактичні дії та простіші взаємодії гравців в нападі й захисті [34, С. 29].

3.5. Спеціальна фізична підготовка.

Основою для якісного оволодіння прийомами гри та тактичними діями являється розвиток фізичних якостей, специфічних для гри в волейбол. Це: проявлення швидкості (швидкість реакції, швидкості та частоти рухів); поєднання швидкісно-силових якостей, які мають місце в більшості прийомів гри, які застосовуються в волейболі (стрибках, бігу, передачах, ударах); акробатичної спритності та гнучкості; витривалості при багаторазовому виконанні прийомів гри, пов'язаною з великим напруженням нервово-м'язового апарату.

Швидкість доцільно розвивати за допомогою засобів, спрямованих на підвищення частоти рухів. Під час занять проводяться різноманітні естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами, рухливі ігри, які розвивають швидкість рухів, різні стрибки, акробатичні та гімнастичні вправи.

Зразкові вправи

1. Прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на коліннях тощо) по зоровому або слуховому сигналу.
2. Прискорення з різкою зміною напрямку та миттєвими зупинками.
3. Імітація прийомів гри з акцентовано-швидким виконанням рухів.
4. Швидкі скоки на одній нозі.
5. Стрибки через скакалку.
6. Метання тенісних м'ячів.
7. Швидкі пересування, характерні для волейболу, з послідуочим виконанням прийомів гри [10, С. 127].

Ефективними засобами для розвитку **спритності** являються рухливі *тк* спортивні ігри, акробатичні та гімнастичні вправи, легкоатлетичні стрибки, метання, комплекси фізичних вправ, які вміщують в себе елементи новизни та координаційної складності. При виконанні вправ застосовуються незвичайні стійки, змінюються швидкість та темп руху, використовуються вправи, які сприяють точності сприйняття руху в просторі. Вправи на спритність включаються в кожне зайняття з переважним виконанням нових рухів та проводяться звичайно в основній частині зайняття.

Зразкові вправи

1. Одиночні та багаторазові кувирки вперед та назад в різній послідовності.
2. Те ж саме, в поєднанні з імітацією або виконанням окремих прийомів гри.
3. Стрибки в довжину, стоячи спиною до напрямку руху.
4. Стрибки в довжину, назад, в бік на одній нозі.
5. Стрибки через різні предмети та прилади з поворотами направо (наліво).
6. Стрибки з підкидного містка (на батуті) з імітацією в безопорному положенні нападаючих ударів, блокування.
7. Учні стають парами обличчям один до одного на відстані 5-6 м. Перша передача виконується над собою, друга - партнеру після чого гравець робить кувирок вперед або назад.

Для розвитку **сили** доцільно використовувати швидко-силові вправи динамічного характеру. Основними засобами для розв'язання цієї задачі можуть бути вправи з малими та середніми навантаженнями, які виконуються повторними серіями. Їх слід застосовувати наприкінці тренування, поєднуючи з вправами на розслаблення та гнучкість, координуючи їх виконання з ритмом дихання.

Зразкові вправи

1. Із упору стоячи у стіни одночасне та поперемінне згинання та розгинання рук при максимальному тильному згинанні їх в лучезапястних суглобах.

2. Те ж, спираючись о стіну пальцями (для підлітків та юнаків).
3. Пересування на руках в упорі лежачи вправо (вліво) по кругу, стопи на місці.
4. Те ж, що в вправі 3, але одночасно відштовхуючись стопами ніг та руками (для підлітків та юнаків).
5. Пересування на руках, ноги утримує партнер за суглоби стоп.
6. Присідання та різке випрямлення ніг зі змахом рук догори.
7. Те ж, що в вправі 6, але з стрибком догори.
8. Стрибки на одній та обох ногах на місці та в русі обличчям вперед, боком вперед та спиною.
9. Безперервні стрибки догори на гімнастичні мати.
10. Стрибки на одній та обох ногах з подоланням перешкод.
11. Стрибки з місця та з розбігу, відштовхуючись двома ногами вперед, назад, вправо, вліво.
12. Стискання тенісного (гумового) м'яча [34, С. 32 - 34].

Для розвитку **гнучкості** використовують вправи на розтягування, схожі по структурі з рухами або окремими їх частинами, які зустрічаються в технічних прийомах гри. Амплітуда рухів в таких вправах має бути більше, ніж при виконанні того чи іншого прийому.

Для волейболістів найхарактерніші травми пальців, лучезапястних, плечових, колінних та голеностопних суглобів. Одна з причин цього - недостатньо розвинута рухливість в суглобах, сила та еластичність м'язів та еластичність зв'язок.

Зразкові вправи

1. Імітаційні вправи з великою амплітудою руху.
2. Нахили вперед, назад. Вправи можна виконувати за допомогою партнера.
3. Пружинні випади вперед та в сторони.
4. Обертаючі та кругові рухи тулубом із різних вихідних положень.
5. Розмахування руками та ногами з граничною амплітудою та з невеликим навантаженням [1, С. 102-103].

Вміння розслабляти м'язи значно підвищує працездатність людини. Починати навчання розслабленню м'язів треба зі спеціальних вправ. Найбільш доступні ті вправи, при виконанні яких використовується вага окремих частин тіла.

Зразкові вправи

1. Встрясування кистей в різноманітних вихідних положеннях рук.
2. Із вихідного положення руки догори (вперед, в сторони), «зронити» їх вниз.
3. Вільне розмахування однією ногою.
4. Вільне розмахування розслабленими руками з поворотами тулуба вліво та вправо.
5. Вільне розмахування ногами в висі.
6. Із вихідного положення руки догори послідовне розслаблення та

опускання кистей, передпліч, рук, голови, плечей, тулуба з переходом в повний присід.

7. Із вихідного положення - стоячи в нахилі вперед розслаблене покачування тулуба та вільно опущених рук.

8. Розслаблений повільний біг.

9. Стрибки на місці на одній нозі з вільним покачуванням та розслабленням другої ноги та рук.

10. Із вихідного положення - лежачи на спині повне розслаблення м'язів плечей, рук, ніг, тулуба.

Вправи на розслаблення доцільно виконувати після вправ, пов'язаних з великими м'язовими навантаженнями. Рекомендується кожне зайняття закінчувати серією вправ на розслаблення. Добре сприяє розслабленню виконання окремих вправ в воді, а також повільне плавання [18, С. 75].

3.6. Роль вивчення волейболу в ВНЗ

Навчання основам волейболу є складовою частиною програми з фізичного виховання для вищих учбових закладів. В процесі навчання студенти знайомляться зі змістом і основними правилами гри, опановують техніку ігрових прийомів, засвоюють найпростіші тактичні комбінації.

Учбовим планом вищих учбових закладів навчання програмному матеріалу за розділом “Волейбол” розраховано на 29 годин з розривом їх на курси: I - 7 год, II - 6 год, III - 6 год, IV - 10 год. Матеріал, який вивчається, вноситься в робочий план-графік, на основі якого складаються конспекти занять.

I курс

Теорія. Аналіз - технічних прийомів гри, їх застосування. Основні правила гри. Вивчення теоретичного матеріалу проходить в процесі проведення бесіди на практичних заняттях.

Практика.

1. Різностороння фізична підготовка (РФП). Її основними засобами є загально розвиваючі фізичні вправи, направлення на розвиток всіх фізичних якостей в процесі ходіння, бігу, стрибків, метання, вправ з предметами, естафет, спортивних ігор.
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП). Засоби СФП - вправи, направлені на розвиток сили і швидкості скорочення м'язів, які беруть участь у виконанні технічних прийомів, швидкості, пружності, витривалості (швидкісної, стрибкової, силової) і швидкодії реакції. Вправи подібні до основного виду діяння не тільки за характером нервово-м'язевих зусиль, але і за структурою рухів. Акробатичні вправи. Спеціальна естафета і контрольні вправи (тести).
3. Техніка ігрових прийомів. Стійка і переміщення. Стійка - вихідне положення перед виконанням технічних прийомів. Переміщення - біг, ходьба, приставні кроки (вправо, вліво), стрибки, падіння і т.д. Передача м'яча зверху і знизу двома руками.

Спеціальні вправи. Навчання починається з нижньої прямої подачі. По мірі оволодіння технікою подач проходить вивчення їх тактичного застосування.

4. Естафети і рухливі ігри. Являються важливим засобом на початковому етапі вивчення технічних прийомів (стійки і переміщення, передачі м'яча).

5. Учбові і двосторонні ігри. Двосторонні ігри необхідно починати проводити тоді, коли учасники навчилися приймати і передавати м'яч, а також виконувати подачу. В процесі проведення двосторонньої гри здійснюється ознайомлення з основними правилами гри, розміщення і

функцією учасників гри на площадці і найпростішими тактичними діями.

6. Контрольні заміри з фізичної і технічної підготовки:

- а) “спурти” на відрізках 6-9 метрів;
- б) стрибок в довжину з місця;
- в) підтягування на перекладині, підняття і опускання тулуба;
- г) передача м'яча зверху двома руками над собою;
- д) нижня пряма подача.

II курс

1. Фізична підготовка - загальна і спеціальна. Із ростом рівня фізичної підготовленості учасників питома вага СФП в заняттях поступово збільшується.

2. Технічна підготовка. Передача м'яча зверху і знизу двома руками після переміщення. Прийом - передача м'яча з подачі. Засоби - підготовляючі, підводячі і спеціальні вправи. Тактичне застосування других передач (організація нападаючих дій).

Верхня пряма подача. Засоби - підводячі і спеціальні вправи. Тактичне застосування нижньої прямої подачі (виконання подачі у визначену зону площадки, на учасника гри, який слабо володіє прийомом м'яча).

Прямий нападаючий удар. Засоби - розвиток швидко-силових

якостей, координації рухів, використання підводячих вправ (імітація, ударний рух по нерухливому м'ячу, кидок набивного баскетбольного м'яча із-за голови однією і двома руками), спеціальні вправи (удар по м'ячу без стрибка і в стрибку з місця, після одного-трьох кроків розбігу з накидання і передачі м'яча партнером).

3. Двостороння гра. Правила гри: розміщення і перехід учасників гри на подачу. Виграш очка і втрата подачі. Тактичне застосування подач і других передач.
4. Контрольні заміри по фізичній і технічній підготовці - на основі пройденого матеріалу.

III курс

1. Фізична підготовка - загальна і спеціальна. Об'єм засобів СФП на заняттях значно зростає.
2. Технічна підготовка. Передача м'яча зверху і знизу двома руками. Прийом м'яча з подач з наступною передачею для нападаючого удару. Передача м'яча з врахуванням розміщення учасників гри на площадці: 6-3-4, 6-3-2. Засоби - підводячи (імітація виконання, багатократне підкидання м'яча і ударний рух) і спеціальні (подача у визначену зону площадки) вправи.

Прямий нападаючий удар. Засоби - розвиток швидко-силових якостей, підводячи вправи (удар в підлогу - стіну, удар після особистого підкидання м'яча в упорному положенні і в стрибку і удари з передачі м'яча через сітку). Тактика застосування нападаючого удару (удар у визначену зону площадки).

Блокування {одичне). Основні засоби:

- а) підводячи вправи - імітації прийома, багатократні стрибки біля стінки з торканням кісті рук, блокування нерухомого м'яча над сіткою,

переміщення вздовж сітки з імітацією прийома;

б) спеціальні вправи - блокування м'яча на пониженій сітці, те ж на належній висоті сітки;

в) розвиток необхідних фізичних якостей (швидкісно-силові швидкості реакції, координації рухів).

Двостороння гра. Тактика нападу з двома нападниками: 6-3-4 або 6-3-2. Виконання верхньої подачі в зону 1,5. Правила гри: фіксація помилок при прийомі і передачі м'яча (подвійне торкання, затримка м'яча).

3. Контрольні заміри по фізичній і технічній підготовці - на основі пройденого матеріалу.

IV курс

1. Фізична підготовка - різностороння і спеціальна. Засоби СФП мають перевагу.

2. Технічна підготовка. Прийом-передача м'яча зверху і знизу двома руками. Засоби - спеціальні вправи (прийом - передача м'яча після подачі і нападаючих ударів, подача - прийом - передача - нападаючий Удар).

Прямий нападаючий удар. Засоби:

а) підводячи вправи (нападаючі удари підлога - стінка) удари через сітку після особистого підкидання м'яча з місця і після розбігу);

б) спеціальні вправи (удар з різних по висоті і швидкості передач);

в) організація нападаючих дій з двома нападниками;

г) розвиток швидкісно-силових якостей, спритності.

Блокування (одиничне). Засоби:

а) підводячи вправи (багатократні стрибки біля стінки, біля сітки; біля баскетбольного щита з місця і після переміщення);

б) спеціальні вправи (блокування нападаючих ударів із різних по висоті і швидкості передач м'яча);

в) розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості реакції і координації рухів.

Для того, щоб створити найбільш сприятливі умови для вивчення ігрових прийомів, навчання повинно дотримуватися наступних дій:

1. Виконання ігрового прийому в спрощених умовах.
2. Вивчення технічного прийому в умовах, наближених до ігрових [15, С. 82-85].

Розділ IV. Зміст та етапи розвитку баскетболу

Гра в баскетбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. Баскетбол є прекрасним засобом для всебічного фізичного розвитку. У процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників. Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими установками та ігровими рухами в повільному темпі. Приблизно до 40% від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців. В середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 кілометрів і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків з максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби. Різноманітні ігрові ситуації

вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових вмінь і навичок. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що надає позитивний вплив на здоров'я. При правильній організації занять баскетболом відкриваються великі можливості для ефективного оздоровчого впливу на організм. В процесі гри людина проявляє рухову активність, при цьому гарне тренування отримують органи дихального апарату, залози внутрішньої секреції і навіть травна система. Особливо важливу роль при організації рухів грають ланки нервової системи, оскільки вони постійно контролюють і регулюють активність органів того чи іншого апарату. Заняття баскетболом сприяють значному розширенню меж периферичного зору, що позитивно впливає на швидкість і точність зорового сприйняття. Доведено, що при постійних заняттях баскетболом чутливість зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів відразу після матчу збільшується в середньому на 40%.

Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура людини під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень під час матчу в учасників досягає 180 - 230 ударів на хвилину, а максимальний артеріальний тиск - до 180 - 200 мм ртутного стовпа. Енергетичні витрати всього лише за одну гру складають значну цифру - приблизно 900 - 1200 кілокалорій! Активно працюють м'язи для поповнення енергії, адже "спалюють" велику кількість жирових відкладень і таким чином сприяють позбавленню від надлишкової маси тіла, надаючи стрункість і підтягнутість фігурі. А оскільки про негативний вплив на здоров'я "зайвих" кілограмів написано вже безліч наукових праць, стає очевидним ще один аргумент на користь вибору занять баскетболом в якості активного відпочинку.

Частота виконання дихальних рухів під час гри в баскетбол досягає 50 - 60 циклів за одну хвилину, а хвилинний об'єм дихання варіює в межах 120 - 150 літрів. Тому таке інтенсивне навантаження на органи дихання надає

позитивний вплив на здоров'я за рахунок збільшення життєвої ємності легень. Корисний вплив на здоров'я людини занять баскетболом може бути обумовлено не тільки цілісною ігровою діяльністю, а й виконанням різних окремих ігрових вправ, використовуваних на тренуванні. Деякі елементи баскетболу навіть знайшли своє застосування в оздоровчо-лікувальній фізкультурі.

Для того, щоб заняття баскетболом надавали тільки позитивний вплив на здоров'я, слід приділяти підвищену увагу деяким питанням підготовки до тренувань. Зокрема, займатися грою в баскетбол рекомендується тільки в трикотажній спортивній формі, яка забезпечує високу проникність для повітря навіть при деякому зволоженні (що може спостерігатися при інтенсивному потовиділенні під час гри). Спортивне взуття, яке підбирається для занять баскетболом, повинно бути зручним, комфортним і здатним

забезпечувати виконання всього різноманіття рухів під час гри. Також слід звернути увагу на стан поверхні ігрового майданчика для баскетболу. Наявність навіть невеликих нерівностей на цій поверхні може призвести до виникнення серйозних травм у гравців (удари, розтягнення

гомільковостопного суглоба, вивихи). Проте, враховуючи високий темп гри і складність деяких здійснюваних рухів, навіть при ідеально рівному майданчику для занять баскетболом серйозні травми можна отримати безпосередньо в ході матчу. Тому, щоб уникнути травмування гравців, всі учасники повинні суворо дотримуватися правил гри. З тієї ж причини бажано використовувати взуття на гумовій підшві і без підборів.

Крім власне корисного впливу на здоров'я людини, заняття баскетболом сприяють розвитку самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості. Систематичні тренування ведуть також до формування самостійності, наполегливості і цілеспрямованості.

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, що народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket - корзина, ball - м'яч). Концепція баскетболу у нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в «duck-on-a-shck». Сенс цієї популярної, у той час ігри, полягав в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром. Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

Через рік Д. Нейсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в своєму офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.

3. Гравець не може бігати за м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його зловив, виключення робиться для гравця що біжить на хорошій швидкості.

4. М'яч повинен стримуватися однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. В будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і

штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинно фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру, жодна заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо обоє із сторін здійснює три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні зробити жодного фолу).

Гол зараховується, якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча або корзини у момент кидка. Якщо м'яч

8. торкається краю, і противники переміщують корзину, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч виходить в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутий в поле першим гравцем, що торкнувся його. В разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Вкидаючому гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається противникові. Якщо будь-яка із сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері про три підряд допущених фолох. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно правилу 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли вирушає в аут (за межі майданчика), яка із сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які

зазвичай виконують рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

Сторона, що закинула більше м'ячів в цей період часу є переможцем. Але вже перші матчі по цих правилах викликали їх зміни. Хоча більшість з них діє і до цього дня. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в корзину противника. Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для корзини. 12 лютого 1892 року, вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти коледжу Спрінгфілдського, у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки великим, а слух про нову гру поширився з такою швидкістю, що незабаром дві спрінгфілдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. Вже в 1893 році з'являються залізні кільця з сіткою. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід - до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5м 25см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було узаконене в 1896 році [4].

Загальні симпатії, особливо серед жінок, гра стала завойовувати з 1922 року. 11 травня в Чернігові була створена баскетбольна ліга Чернігівщини, що поєднувала баскетбольні секції клубу "Спартак", кружка "Спорт" і 5 позаклубних команд губерньського міста. Все літо 1922 року йшли тренування й товариські матчі. З 28 травня по 2 червня відбулися лігові матчі, у яких брали участь три чоловічих і одна жіноча команди. Через брак спаринг-

партнера жінки грали із чоловічими командами. З 6 по 14 серпня в Чернігові були влаштовані губернські змагання, у програму яких входили гімнастика, легка атлетика, футбол, плавання й баскетбол.

Для поширення баскетболу були розіслані в деякі повіти губернії правила гри, але спроба не увінчалася успіхом [1].

Для поширення баскетболу на території України й Криму Комітет баскетбольної ліги вніс Всеукраїнському Олімпійському комітету пропозицію організувати в Харкові Всеукраїнський комітет з поширення цієї гри. Можливо, саме завдяки цьому, уперше в Києві на відкритті навігації навесні 1922 року кияни вперше могли бачити цю гру. Програма свята, улаштованого Київським Пролетарським Яхт-клубом з нагоди відкриття навігації, містила в собі крім "водної" програми (урок плавання, прийоми плавання, стрибки у воду, водне поло, показові гребні перегони) і "сухопутну", у якій "цвяхом" були вільні вправи, матчі лаун-тенісу й баскетболу.

Історики спорту на Україні вважають 1922 рік датою народження баскетболу в нашій республіці. Хоча треба було б уважати 1921 рік, коли українці вперше побачили цю гру. Але отут питання: побачили, а чомусь не стали грати по відомим у світі правилам. Правила ж були прийняті 7 червня 1922 року. А отут ще питання: правила прийняті, але популярності немає. У такому випадку, що вважати датою народження? Здається, що відправною крапкою варто вважати загальне "захворювання" цією грою - 1923 рік. Саме цього року майже вся молодь Чернігова була залучена в баскетбол: клуб "Спартак" мав 8 чоловічих і 3 жіночі команди, ВУЗи - 1 чоловічу, Перша радшкола - 2 чоловічі і 2 жіночі, "Юний Спартак" - 6 чоловічих і 3 жіночі і школа фабзавуча друкарів - 3 чоловічі команди. Щотижня влаштовувалися товариські матчі, а єдиний на весь Чернігів майданчик був зайнятий для тренувань щодня з 12 години дня до 8 години вечора. Не відстає в популяризації гри й публікація статей.

Газети й журнали все частіше й частіше друкуються "повідомлення з місць" про розвиток баскетболу: узимку 1922 - 1923 в університеті ім. Артема в Харкові була створена перша міська секція баскетболу. Потім подібні секції з'явилися в спортивному клубі "Червоний Залізничник", небагато пізніше в "Металісті"; в 1923 році під час 1 Всесоюзного свята фізкультурників був проведений чемпіонат країни; у вільних місцях між футбольним полем і поворотами бігових доріжок улаштовані гімнастичне містечко й баскетбольний майданчик (Харків); з'явилися гандбольний й баскетбольний майданчики (Луганськ); організовані баскетбольні жіночі команди (Новгород-Сіверський); робочий спортивний майданчик "Спартак", улаштований на так називаному "Синьому полі", створено два баскетбольних майданчики (Сімферополь).

28 жовтня 1923 року в Одесі в залі державного спортивного клубу "Криті ринки" між командами трудшколи й інтернату Червоного Хреста був зіграний перший офіційний баскетбольний матч. У січні 1924 року в Одесі відбулася нарада представників баскетбольних команд, на якому був вибраний Комітет ліги. На початку лютого пройшли календарні матчі серед 12 чоловічих, 3 жіночих і 5 підліткових команд. Незважаючи на те, що баскетбол - вид спортивної гри для Одеси зовсім новий, матчі залучили багато глядачів.

Остаточним визнанням на Україні цієї гри можна вважати 1924 рік - рік проведення 2-ої Всеукраїнської Спартакіади в Харкові. Баскетбол був офіційно включений у програму змагань по літніх видах спорту. І хоча в них взяло участь лише 4 баскетбольні команди, ці змагання з повним правом можна назвати першими офіційними змаганнями республіканського рівня. Цікаво, що газети не залишили без уваги й питання про відношення футболістів до баскетболу. В 1925 - 26 роках гра залучає симпатії цілого ряду гравців, які звичайно не так-то легко відмовляються від виняткового захоплення одним лише футболістом.

Корисна (у баскетболі ми маємо елементи перегонів, стрибків й метань),

але ще мало відома гра набирає силу. На сторінках журналу "Вісник фізичної культури" Доктор Бех особливо підкреслює, що "ігри в Будинках відпочинку повинні зайняти почесне місце й підбиратися під силу й настрої відпочиваючих". У списку ігор для відпочиваючий Доктор Бех на 10-е місце відніс баскетбол. Друкуються й теоретичні статті, що служать для однієї мети: правильному розвитку цього виду спорту. Журнал "Вісті спорту" поміщає "Правила баскетболу", полемічні замітки "Правила по баскетболі в СРСР і Франції" (з посиланням на перероблений текст американських правил), дає поради й рекомендації із пристрою баскетбольних майданчиків [2].

А от як виглядає хроніка розвитку баскетболу на Україні в 1925 - 1929 роках. Улітку 1925 р. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри й устаткування майданчиків.

1925 - 26 - роки організації перших баскетбольних команд у Києві й проведення змагань на першість міста, у яких взяли участь по класу А 12 організацій, по класу Б - 8. Від кожної організації було представлено по дві команди.

1926 - Харківська обласна рада фізкультури виділила кошти на пристрій курсів по підготовці суддів ряду ігор, у числі яких був і баскетбол.

1927 - уперше в Чернігові проводиться розіграш першості по баскетболу серед шкіл Радвеса. Брало участь 6 чоловічих і 3 жіночі команди з 4-х шкіл.

1927 - Вища рада фізкультури затверджує нові правила гри.

1927 - Київська рада фізкультури зайнята проробленням правил різних ігор: баскетбол, волейбол, гандбол.

1927 - планується проведення першості по баскетболу й гандболу серед команд профшкіл і фабзавуча.

1927 - проведені міжсоюзні змагання з баскетболу серед чоловічих

команд. Залізничники трьома командами виграли в союзу зв'язку. Цукровики першою командою виграли в Союзу будівельників, але програли їм же другою й третьою командами.

1927 - у програму параді фізкультурників, проведеного 8 травня, включені змагання з баскетболу.

1928 - на Всесоюзній спартакіаді в Москві честь України захищали жіноча й чоловіча команди одеситів. У товариських зустрічах українські чоловіки виграли з рахунком 14:18 у команди Туркменії, а жінки - у команди Сибіру з рахунком 7:5. У командних змаганнях кримчани виграли в москвичів (54:7), а команди України в ЗСФСР - 17:12 (чоловіки), 23:5 (жінки). У результаті українські баскетболісти посіли друге місце.

1929 - проведені Всеукраїнські першості по всіх основних видах

спорту: хокей, біг на ковзанах, лижах, футбол, гандбол, городки, легка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба, перегони на велосипедах і мотоциклах. Баскетболу місця не знайшлося.

1929 - 19 травня на майданчиках Червоного стадіону в Києві відбулися товариські матчі по баскетболу. Перші й другі команди райкомвода грали проти команд радробітників, перші й другі команди текстильників - проти харчовиків, перші команди кожевників - проти харчовиків, перші команди залдора - проти райкомвода. Ціль змагань - популяризація всіх видів спорту серед широких шарів працюючого населення.

1929 - проведені Всеукраїнські першості по всіх основних видах спорту: хокей, біг на ковзанах, лижах, футбол, гандбол, городки, легка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба, перегони на велосипедах і мотоциклах. Баскетболу місця знову не знайшлося.

Новітня історія українського баскетболу починається восени 1991 року,

коли практично всі республіки СРСР почали проводити свої національні чемпіонати [6].

На старому багажі, за рахунок залучення абсолютно всіх молодих і перспективних українських баскетболістів у минулі роки, флагманом вітчизняного баскетболу став столичний "Будівельник", що виграв перші шість чемпіонатів країни.

Перевага цієї команди над всіма іншими учасниками змагань була настільки відчутна, що першу поразку на внутрішній арені в історії на той момент "Будівельник" потерпів тільки в четвертій першості.

На жаль, долі "Шахтаря", "Біпа-Моди" і "Денді-Баскета" трохи схожі. Керівники перших двох колективів були вбиті, після чого донецька команда незабаром взагалі зникла з баскетбольної карти країни, а одеська нині переживає глибоку матеріальну кризу.

Столичний колектив у силу інших причин також припинив своє існування, а більшість лідерів цієї команди й нині на провідних ролях в інших командах Суперліги.

Особливою в історії українського баскетболу стоїть команда БК "Київ"-нині дворазовий чемпіон країни.

У вищій дивізіон організована Волковим структура ввійшла всупереч всім спортивним принципам, але від цього рівень змагання тільки виріс, адже "Беки" спочатку повернули на батьківщину більшість українців, а потім стали залучати іменитих "зоряних" легіонерів.

Основним конкурентом столичної команди нині є також дворазовий чемпіон України маріупольський "Азовмаш". Ця команда вікова, але раніше в силу залишкового принципу фінансування виступала погано.

Усе змінилося в 2000 році із приходом до президентського штабу

Савчука, який забезпечив команду всім необхідним, а згодом маріупольці змогли собі дозволити купувати навіть колишніх гравців НБА.

Найвищими досягненнями українських клубів на міжнародній арені є перемога "Азовмаша" у Північній конференції Кубка виклику 2002 року й вихід БК "Київ" у фінал Євrolіги ФІБА 2005 року.

Національна чоловіча збірна чотири рази виходила у фінальний турнір чемпіонату Європи, де особливих лаврів не здобула: в 14 зіграних на Євробаскетах матчах виграла тільки 4 рази [8].

Розділ V. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Зміст навчального матеріалу в розділі - баскетбол у вузі такий: удосконалення техніки, техніка гри в нападі. Техніка переміщень: біг звичайний і приставним кроком зі зміною швидкості і напрямлення, стрибки і зупинки, повороти і старту.

Техніка володіння м'ячем, ловля і передача м'яча правою та лівою рукою, двома руками, на місці та в русі кроком і бігом, ведення м'яча правою та лівою рукою, двома руками на місці і в рухові кроком та бігом, кидки м'яча в кошик, штрафні кидки.

Техніка гри в захисті. Техніка переміщень: захисні стійки, переміщення звичайним і приставним кроком, переміщення спиною вперед.

Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем при відскоці від щита або кошика, виривання, вибивання і перехват м'яча, способи протидії кидкам у кошик. Елементи тактики гри, індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодії двох, трьох і більше гравців, командні дії, варіанти тактичних систем в нападі та захисті. Тренування. Двохстороння гра.

**6. Схема робочої програми модуля “Баскетбол”
Відділення загальної фізичної підготовки студентів 2 курсу.**

Таблиця 1.1-1.2. Модуль “Баскетбол” (осінній і весняний семестр).

Етап	Блок	№ модуля	Структура модуля			Шифр тестів		
			Лекції	Практичні заняття	Методична підготовка	ПТ	ПА	ПС,ПР НЗА
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Перший рік навчання (1 ^й осінній семестр) 1 сем..	Блок 1.1. Розучування техніки гри в баскетбол.	М 1.1.1	М 1.1.1-Т- Фізична культура. Спорт у системі забезпечення здоров'я і фахової діяльності. Розучування техніки гри в баскетбол.	М 1.1.1-ПЗ- Інструктаж з техніки безпеки. Пеналітно-лікарський огляд. Оцінка рухових якостей засобами легкої атлетики і баскетболу. ПТ.	М 1.1.1-М-Методика перевірки і оцінки головних якостей, навичок, умінь (атлетика, кросова підготовка і ігрових видів).	1.1.1		
Перший рік навчання (весняний семестр) 2 сем..	Блок 1.2. Розучування техніки і тактики гри в баскетбол	М 1.1.2	М 1.2.- Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Розучування техніки ловіння та кидків м'яча.	М 1.2-ПЗ- Основи занять ігровими видами спорту (волейбол, міні-футбол, баскетбол). Вивчення техніки елементів гри в баскетбол. СПЗ б/б.	М 1.1.1-М-Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Методика техніки елементів з баскетболу (кидка, ловіння).		1.2.1	1.2.1
Перший рік навчання (весняний семестр) 2 сем..	Блок 1.2. Розучування техніки і тактики гри в баскетбол	М 2.1.1	М 2.1.Т- Основи здорового способу життя студента. Розучування техніки ведення м'яча й тактики гри.	М 2.1.ПЗ- Загальна фізична підготовка. Ігрові та тімнастичні тести (атестаційні ЗФП).	М 2.1.М- Основи методики побудови визначеної форми занять фізичними вправами. Методичні основи техніки й тактики гри в баскетбол.		2.1.1	
Перший рік навчання (весняний семестр) 2 сем..	Блок 1.2. Розучування техніки і тактики гри в баскетбол	М 2.2.2	М 2.2.Т- Фізичне вдосконалення й здоровий спосіб життя. Самостійно-консультативна підготовка. Правила гри в баскетбол.	М 2.2.ПЗ- Діагностична, кросова й силова тімнастична підготовка. Участь у змаганні за тестовими нормативами України.	М 2.2.М-Методика оцінки рівня особистої й фізичної підготовленості. Організація й методика проведення змагань за тестовими нормативами України.			2.1.1

**Схема робочої програми модуля „Баскетбол”
Відділення загальної фізичної підготовки студентів ПЖУрсу.
Таблиця 2.3-2.4. Модуль „Баскетбол” (осінній і весняний семестр).**

Етап	Блок	№ модуля	Структура модуля			Шифр тестів		
			Лекції	Практичні заняття	Методична підготовка	ПТ	ПА	ПС, ПР ТУ
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Другий рік навчання (осінній семестр), 3 сем.	БЛОК 2.3 Навчити техніки і тактики гри в баскетбол.	М.2.3.	М.2.3 Т –основи атлетизму. Основи баскетболу.	М.2.3. П.3 – Інструктажі з техніки безпеки. Педагогічно-лікарський контроль. Оцінка рухливих якостей (впривалдість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами латлетики й силової гім-ки ПТ	М.2.3. М. – Методика занять атлетизмом. Методика занять баскетболом для попередження стомлення й відновлення працездатності.	2.3		
				М.2.3. П.3 – ігрові види. Навчити техніки елементів – баскетболу (ведення, кидки, ловіння м'яча). ПА силові гмнастичні вправи. ПТ ігрові тести (змагання груп, курсів, факультетів ПС)				
Другий рік навчання (весняний семестр), 4 сем..	БЛОК 3.6. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Методи фізичного виховання.	М.2.4.1	М.2.4 Т – Спорт в системі формування особистості. Основи систематичного забезпечення працездатності та її відновлення засобами ФК і спорту.	М.2.4. П.3 – Практика лижної підготовки. Ігрові види та силові гмнастичні вправи. Навчити тактиці гри в баскетбол ПА Оволодіння засобами підвищення працездатності і відновлення при фізичній праці ПТ	М.2.4. М. – Методика побудови самостійних занять фізичними вправами (спортивної направленості).	2.4.	2.4.	
				М.2.4. П.3 – Латлетична, кросова й силова підготовка учасць у змаганнях з тестових нормативів України. Пр.				

**Схема робочої програми модуля „Баскетбол”
Відділення загальної фізичної підготовки студентів ІV курсу.
Таблиця 3.4-3.5. Модуль „Баскетбол” (осінній і весняний семестр).**

Етап	Блок	№ модуля	Структура модуля						Шифр тестів		
			Лекція	Практичні заняття	Методична підготовка	ІТ	ПА	ПС, ПР ТУ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Третій рік навчання (осінній семестр), 5 сем.			БЛОК 3.5 Удосконалення техніки гри в баскетбол.								
		М.3.5.2	М.5.2 Т – оздоровче і прикладне значення обраної системи вдосконалення техніки штрафних кидків.	М.5.2 П.3 – удосконалення індивідуальної системи: л/а, крос і силова підготовка, удосконалення техніки штрафних кидків (спец. вправи та рухливі ігри). Проміжна атестація.	М.5.2 М.П. – основи методики, побудови самостійних занять (...методичні основи з удосконалення техніки гри в баскетбол).				5.2.2		
		М.3.6.1	М.6.1 Т – основи раціонального харчування за різноманітних умов праці та особливостях життєдіяльності. Удосконалення техніки гри в баскетбол.	М.6.1 П.3. – інструктаж з техніки безпеки з б/б. Удосконалення тактики гри з б/б (персональний та зонний захист).	М.6.1 М.П. – основи методики раціонального харчування і покращення проф.праці, рекомендації з удосконалення техніки гри в б/б.				6.1.1		
		М.3.6.2	М.6.2 Т – Удосконалення техніки гри в баскетбол і самостійна консультативна підготовка(М.6.1 – 6.2).	М.6. П.3. – л/атлетична, кросова й силова підготовка. Участь у змаганнях за тестовими нормативами України. Та з баскетболу.	М.6.2 М.П. – організація й проведення змавань за тестовими і нормативами.				6.2.2		
Третій рік навчання (весняний семестр), 6 сем..			БЛОК 3.6. Удосконалення техніки й тактики гри в баскетбол.								

Розділ VI. ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

6.1 Техніка передач

Техніка гри - це створена у процесі розвитку баскетболу сукупність прийомів, які дозволяють найбільш успішно розв'язувати конкретні завдання змагань.

Для послідовного вивчення техніки баскетболу користуються її класифікацією.

Техніка баскетболу складається з двох розділів: техніки нападу і техніки захисту.

У цих розділах виділяють по дві групи:

- а) у техніці нападу - техніку переміщення і техніку володіння м'ячем;
- б) у техніці захисту - техніку переміщення і техніку відбору м'яча і протидію.

У кожній із груп існують прийом і способи. Майже кожний спосіб виконання прийому має декілька різновидів, які розкривають окремі деталі єдиної структури руху. Крім того, на динамічну структуру способу мають певний вплив умови виконання, які уточнюють специфіку переміщення гравця, початкові положення, напрямку і дистанції.

6.2 Техніка кидка

Баскетбол - як засіб фізичного виховання характеризується високим динамізмом гри, який сприяє розвитку всіх якісних сторін рухової діяльності, удосконаленню аеробної та анаеробної продуктивності: адже під час гри спортсмени пробігають близько 4000м, виконують в захисті 500 рухів ногою і 150 - рукою, 260 нахилів тулуба, 300 поворотів, 90 стрибків. ЧСС досягає від 150 до 220 ударів за 1хв., зовнішня робота серця виростає в 4 рази, а індекс хв. об'єму серця - в 6 разів.

Діяльність баскетболістів пов'язана з необхідністю миттєво вирішувати виникаючі ігрові завдання. Це потребує високої рухливості нервових процесів, необхідних не тільки для швидкої зміни структури і темпу рухів, але для удосконалення органів дихання і кровообігу особливо. Тому заняття баскетболом добре розвивають сенсорні системи, зорову і слухову, позитивно впливають на вестибулярний апарат. Одні і ті ж прийоми, способи ведення гри, які слід здійснювати в різних ситуаціях і варіантах, забезпечують постійний ріст творчих здібностей та нових форм руху [13].

Оздоровчий вплив баскетболу полягає в активному збільшенні рухово-координаційних якостей, в першу чергу спритності, точності, а також швидко-силових якостей, загальній і спеціальній витривалості. Висока інтенсивність м'язової діяльності викликає підсилення потовиділення, сприяє очищенню організму, виробляється адекватна реакція на швидку зміну ситуації. Значні фізичні та психічні навантаження різного характеру зміцнюють центральну нервову систему, підвищують стійкість уваги, розвивають рухову пам'ять. Таким чином, гра в баскетбол є своєрідною моделлю суспільного життя людини, яка краще допомагає підготувитися до самостійної діяльності.

Крім цього, індивідуальні заняття дають можливість відірватись від постійних проблем та переживань, знайти душевний спокій, звільнитися від стресу, повернути звичайну манеру поведінки, звичайний ритм життя.

Відомо, що будь-яке заняття чи тренування починається з розминки. За допомогою розминки готують м'язи, зв'язки, суглоби, серцево-судинну і респіраторну системи до виконання основних вправ, фізичних навантажень. Але найбільш важливе значення розминки це те, що хороша розминка сприяє попередженню травматизму [15].

Як правило, розминка баскетболіста складається з двох частин: виконання вправ без м'яча і з м'ячем. Тривалість розминки в середньому

складає 15-20хв. Починають її з легкого бігу на протязі 5-7 хв. Під час бігу виконують енергійні кругові рухи кистями. Потім виконують декілька простих вправ, щоб в “роботу” були включені всі м’язеві групи і суглоби. Ривки руками перед грудьми і махи прямими руками в сторону, присідання, пружні нахили вперед і в сторони кругові рухи в гомілково-ступневих суглобах, підскоки на правій, на лівій, на обох ногах - всі ці вправи готують гравців до виконання основної частини заняття (тренування).

В другу частину розминки треба включати декілька вправ в жонглюванні м’ячем для розвитку “відчуття м’яча” і спритності [17].

Приклади загально-розвиваючих вправ:

1. Стоячи, ліва рука догори, права - донизу.

1-2 - два пружні відведення рук назад,

3-4 - те саме, але зі зміною положення рук.

2. Стоячи, руки в сторони. Колові оберти руками вперед-назад.

3. Стоячи, руки зігнуті перед грудьми.

1-2 - пружні відведення рук назад,

3-4 - пружні відведення прямих рук в сторони.

4. Стоячи, руки за головою, ноги на ширині плечей.

1-2 - два пружні нахили в ліво,

3-4 - те саме вправо.

5. Стоячи, руки за головою, ноги на ширині плечей.

1-2 - два пружні нахили вперед,

3-4 - те саме назад.

6. Стоячи, руки на стегнах.

1-3 - 3 присідання,

4 - в.п.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей. Торкнутися долонями пальців ніг.

8. Випад лівою вперед, руки на коліна.

1-3 - три пружні присідання,

4 - стрибком зміна положення ніг.

9. Присівши на ліву, праву в сторону.

1-3 - три пружні покачування (присідання),

4 - перенос ваги тіла на протилежну ногу.

10. Стоячи, руки вперед в сторони.

1 - правою ногою торкнутися лівої руки.

2 - в.п.

3 - лівою ногою торкнутися правої руки.

4 - в.п.

Спеціальні вправи баскетболіста:

1. Сидячи, зробити перекаат назад і торкнутися ногами підлоги за головою. Руками торкатися підлоги. Випрямившись і нахилившись вперед, торкнутися руками пальців ніг.

2. Присівши, поперемінно, як можна швидше витягнути то одну, то іншу ногу.
3. Зігнув ноги. Переміщення приставними кроками в різні сторони.
4. Біг з високим підніманням стегна.
5. Біг з закиданням гомілки назад.
6. Крутіння м'яча на вказівному або середньому пальці руки.
7. Перекидання м'яча з кисті правої руки на кисть лівої і зворотньо з поступовим підніманням і опусканням прямих рук і зі зміною ритму, і збільшенням швидкості і відстані, яку повинен пролетіти м'яч.
8. Поперемінно переводити м'яч навколо пояса і навколо голови. По мірі засвоєння змінювати напрям і збільшувати швидкість.
9. Ноги трохи ширше плечей і зігнуті в колінах. Перевод м'яча з руки в руку, описуючи вісімку між ногами. Відчувши упевненість, зміна напрямку руху м'яча, намагаючись не дивитись на нього.
10. В ходьбі на місці проноси м'яча під ногою, що робить крок вперед.
11. В вихідному положенні утримувати м'яч між ногами правою рукою попереду, а лівою позаду, за ногами. Швидко змінювати положення рук, не даючи впасти м'ячу на підлогу. При виконанні вправи намагатися не дивитися на м'яч.
12. Підняти м'яч над головою, опустити назад за голову і піднімати його обома руками за спиною біля пояса.
13. Підкидувати м'яч рухом правої кисті (імітація забивання м'яча в кошик). Те саме лівою рукою.
14. Утримуючи м'яч обома руками за спиною на рівні стегон. Підкинути м'яч так, щоб він перелетів над головою вперед і спіймати його двома руками

попереду. Вправа виконується на місці і в русі.

15. Стоячи в паралельній стійці, підкинути м'яч правою рукою з заду так, щоб він перелетів вперед через ліве плече і спіймати м'яч попереду правою рукою. Намагатися цю вправу виконати лівою рукою [16].

6.3. Ведення м'яча

Ведення м'яча - важливий і ефективний прийом гри. Застосовується, для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігрування суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру та для налагодження взаємодій з партнерами.

Ведення - це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик.

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку, поставити заслін партнеру або відволікати на якийсь час суперника, який очікує партнера, щоб потім передати м'яч для атаки.

Ведення здійснюється послідовно м'якими поштовхами однією рукою (або по черговою правою і лівою) вниз-вперед, при цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече і рука вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його). Використовуються різні форми ведення: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу і ритму (ефективне під час обігрування захисника). Найпоширенішими способами ведення є: проста зміна напрямку, переведення м'яча перед собою з кроком убік; ведення з поворотом кругом; переведення м'яча за спиною; комплексне застосування різноманітних способів залежить 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 на іншу. Під час обведення суперника прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою [18].

Вправи для навчання

1. Гравці стоять на місці, тулуб нахилений вперед. Ноги зігнуті в колінних суглобах. Передпліччя паралельні підлозі, пальці розставлені як можна ширше. Рух передпліччям вгору приблизно на 10-15см. Руки і кисть з трохи розслабленими пальцями опустити вниз на 30-40см, утримуючи руку в такому положенні.
2. Ведення м'яча на місці: а) правою рукою; б) лівою рукою.
3. Те ж саме, але зміна рук відбувається по сигналу.
4. Ведення м'яча на місці (лівою-правою) рукою з різною висотою відскоку.
5. Ведення на місці з кроком однойменною (різнойменною) ногою вперед.
6. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою назад.
7. Те ж саме, з кроком однойменною (різнойменною) ногою вбік.
8. Ведення на місці правою рукою з кроком лівою ногою вправо або вліво і повернення в початкове положення (при веденні лівою рукою - навпаки)
9. Ведення правою і лівою рукою з довільною зміною висоти відскоку.
10. Ведення м'яча правою і лівою рукою із зміною висоти відскоку по сигналу.
11. Довільне ведення м'яча бігом по прямій до певного орієнтиру.
12. Ведення м'яча: а) навколо ноги, виставивши вперед праву ногу. Правою

рукою вести м'яч навколо правої ноги в одну, а потім в іншу сторону. Так само вести м'яч лівою рукою навколо виставленої лівої ноги; б) ведення навколо обох ніг.

13. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч перед собою спочатку на місці, переводячи його поперемінно з руки на руку, а потім у русі.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладається на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахилиючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.



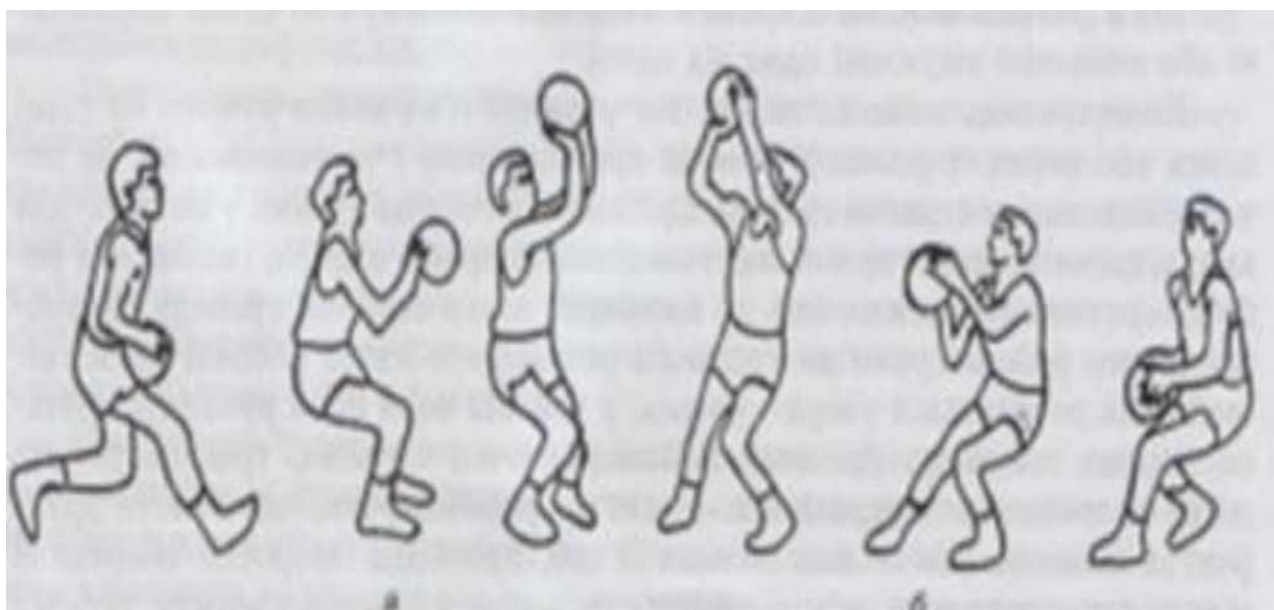
Вправи для удосконалення

1. Ведення м'яча по колу: в ліву сторону - правою рукою, в праву сторону - лівою.

2. Ведення м'яча в русі з переведенням м'яча з однієї руки на іншу.
3. Обведення стійок з різних сторін.
4. Обведення стійок : правою рукою зліва, а лівою - зправа.
5. Ведення м'яча зі зміною напрямку та висоти відскоку.
6. Ведення м'яча на майданчику 3м , намагаючись обігнати свого партнера, який виконує це саме.
7. Ведення м'яча на майданчику 3м², намагаючись вибити м'яч у свого партнера, який виконує це саме завдання.

Під час виконання кидка після зупинки правильне вихідне положення гравця значною мірою визначається роботою руху. Для цього використовується так званий стопорящий крок. Рухаючись по лівому краю, гравець повертається правим боком до кошика. У момент зупинки він робить стопорящий крок правою ногою, розвертаючи ступню у напрямку кошика.

Приставляючи ліву ногу паралельно правій, гравець відштовхується догори



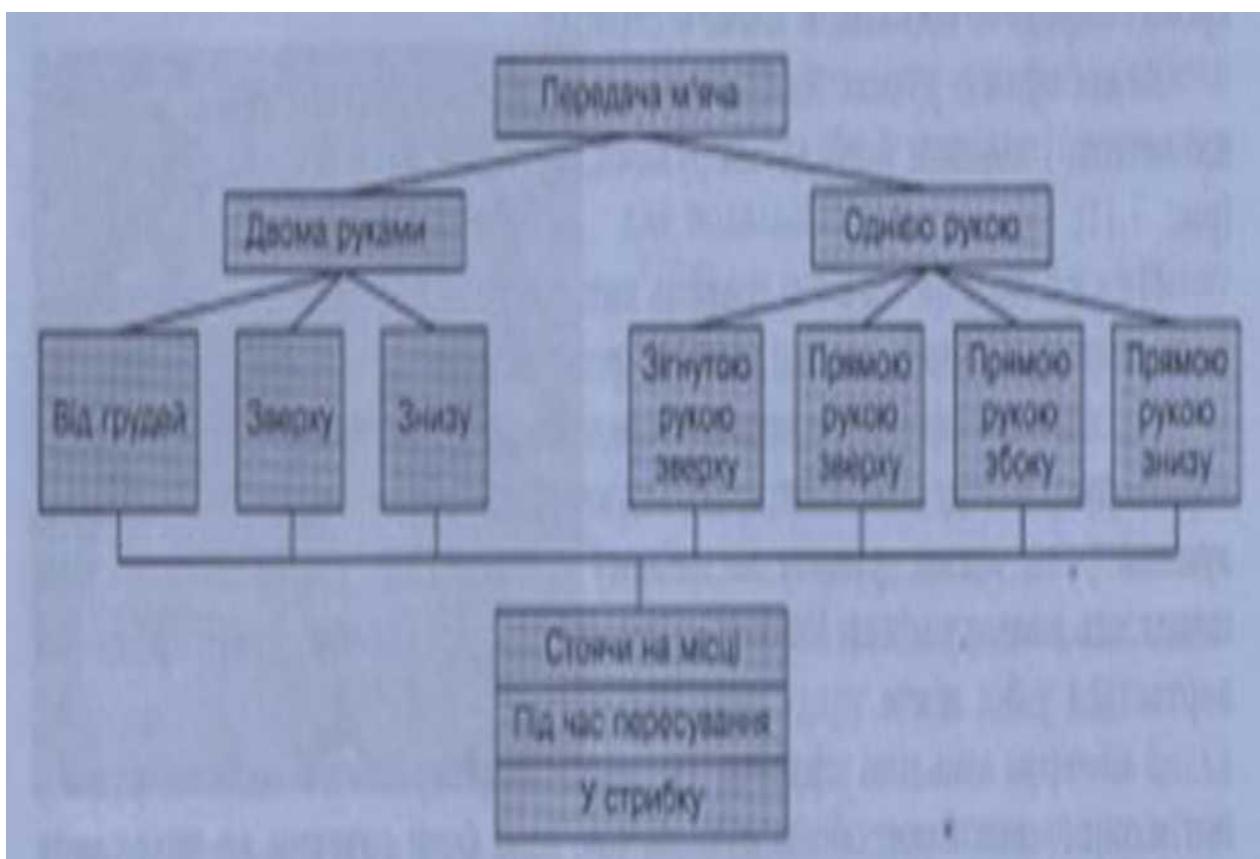
Вправи для навчання і удосконалення техніки ведення м'яча

1. Ведення м'яча приставним кроком по боковим лініям.
2. Вправа виконується біля центрального і штрафних кіл. Стоячи спиною до кола ведення м'яча в праву сторону лівою рукою, а в ліву сторону - правою.
3. Ведення м'яча між стійками які розставлені по кривій, або ламаною лінією.
4. Ведення м'яча після прийому м'яча в русі.
5. Ведення м'яча після ловлі стрибком на паралельні ноги.
6. Ведення м'яча до бокових ліній в "коридорі" розміром 2-2,5м.
7. Ведення м'яча спиною вперед.
8. Ведення м'яча з поворотами на 180 і 360 градусів.
9. В парах. Ведення м'яча на майданчику 3м намагаючись вибити м'яч у партнера.
10. В парах. Ведення м'яча з обведенням пасивного захисника.
11. В трійках. Ведення м'яча в трьохсекундній зоні. Двоє партнерів намагаються вибити м'яч.

Передача м'яча - прийом за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

Вміння правильно і точно передавати м'яч - це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передач. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і

способів протидії суперникам.



Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опорному і в безопорному положеннях, на різні відстані і у різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання, готують умови для кидка в кошик. Тому усі гравці мають володіти способами швидкої і точної передачі м'яча згідно з класифікацією.

Передача двома руками від грудей. Передачу виконують із положення, коли руки, зігнуті в ліктях, опущені а широко розставленні пальці тримають м'яч перед грудьми. На початку навчання для надання м'ячу інерції робиться невеликий колоподібний рух донизу і на себе з одночасним згинанням ніг в колінах і рівномірним розподіленням маси тіла на обидві ноги. Потім руки випрямляються вперед, закінчують передачу захльостуючим рухом кистей, надаючи м'ячу зворотні оберти. При цьому ноги повністю розгинаються, а

вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Після передачі руки розслаблено опускають вниз.



Техніка виконання передачі двома руками від грудей з кроком і зміною місця в основному така ж сама, що і при передачах на місці. Але до початку руху при виконанні передачі гравець різко випрямляє ногу, що стоїть ззаду, а ногою, що попереду, робить широкий крок вперед. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду, і в цей же момент починається розгинання рук .

Ловля двома руками є основним способом ловлі м'яча, що летить на середній висоті. Гравець випрямляє трохи розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-вгору [20].

У момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях і стримуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба у вихідне положення для подальших дій.

Основна фаза: у момент торкання м'яча його слід обхопити пальцями (не долонями), зближуючи долоні, а руки зігнути у ліктьових суглобах,

підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизуючим рухом, що зменшує силу удару м'яча.

Завершальна фаза: після прийому м'яча тулуб знову трохи нахиляють вперед, м'яч, укриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до наступних дій. Якщо м'яч летить дещо нижче рівня грудей, то гравець трохи присідає, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча.

Вправи для навчання ловлі і передачі м'яча.

1. Ловля і передача м'яча і імітація цих дій без м'яча.
2. Імітація передачі на місці.
3. Імітація передачі м'яча з кроком.
4. Передачі і ловля м'яча на відстані 2-3, 4-5 метрів біля стіни і між партнерами.
5. Шикуння в кола по 5-10 чоловік у кожному. Стоячи в середині кола, ведучий по черзі ловить м'яч, що передається гравцями з кроком вперед.
6. Шикуння у дві зустрічні колонки. У направляючого однієї колони є м'яч, який він передає направляючому другої колони, а сам стає в кінець цієї колони. Той, хто одержав м'яч, передає його наступному гравцеві протилежної колони, перебігає і стає в кінець її і т.д.
7. Ловля і передача м'яча по колу в праву і ліву сторону.
8. Ловля і передача м'яча по колу, пропускаючи одного гравця. При парній кількості гравців проводять два м'ячі.
9. Естафета: гонка двох м'ячів по колу.
10. Передача і ловля м'яча на швидкість (в парах).

11. Передача м'яча обома руками від грудей в стінку в намальоване коло діаметром 60см та ловля м'яча, який відскочив.

12. Те саме, тільки після удару в стінку гравець відходить в сторону, а ловлю виконує той, хто стояв у нього за спиною.

Передача м'яча зігнутою рукою зверху. Під час передачі м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті і піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи повертається боком вперед [19].

Різнойменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносять її вперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямку. Ця передача виконується на різні відстані в опорному і безоопорному положеннях.

Вправи для навчання

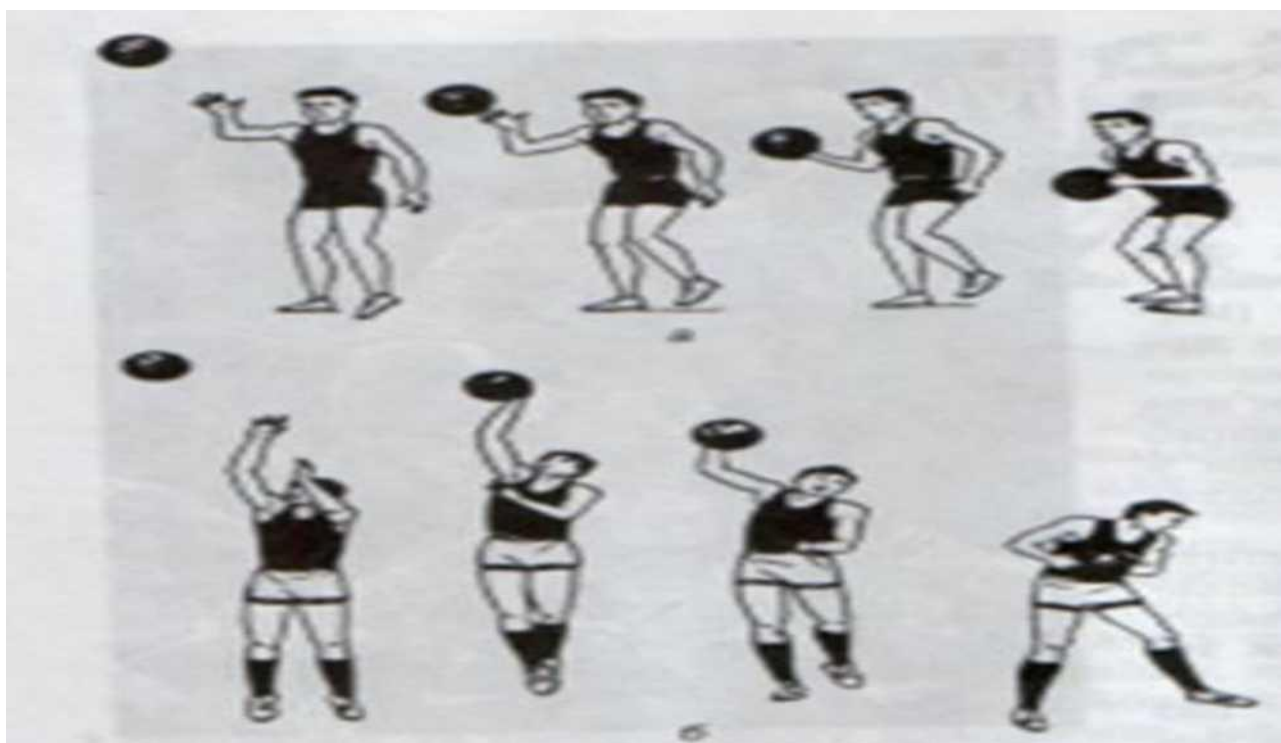
1. Імітація передач м'яча.
2. В трійках. Передача м'яча вліво-вправо і переміщення вліво за передачею.
3. Передача м'яча в одному напрямку, а рух в протилежному.
4. Передачі м'яча обома руками знизу в ціль на стіні.
5. В трійках. Партнери стоять на відстані трьох метрів, між ними захисник. Гравець з м'ячем імітує передачу зверху, а сам під рукою захисника передає м'яч партнеру.
6. В парах. Передачі м'яча вивченим способом рухаючись паралельно на відстані 3м.
7. В трійках. Гравець з м'ячем, якого атакує захисник, після обманного руху

виконує передачу своєму партнеру обома руками знизу.

8. Передачі м'яча на відстані 10-15м.

Ловля м'яча однією рукою. Розрізняють ловлю м'яча однією рукою з підтримкою іншою рукою і ловлю однією рукою без підтримки.

Гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені). Як тільки м'яч доторкнеться до пальців, руку відводять назад-вниз, виконуючи амортизаційний рух. При ловлі з підтримкою в момент опускання м'яча гравець іншою рукою підхоплює його знизу і міцно обхоплює, щоб бути готовим негайно діяти далі. При ловлі без підтримки в одних випадках після ловлі м'яча і згинання руки зразу ж виконується передача або кидок, в інших - гравець повертає кисть і утримує м'яч на долоні. М'яч при цьому зустрічається розкритою кистю зверху і відразу ж переводиться на ведення [18].



Вправи для навчання

1. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою) передаючи м'яч один одному на місці.
2. Ловля м'яча однією рукою (правою-лівою) в зустрічному русі. Дистанцію поступово збільшують.
3. Ловля м'яча, що летить з боку з кроком в сторону (ліва-права).
4. Ловля м'яча в стрибку однією рукою з підтримкою іншою.
5. Ловля м'яча в стрибку в сторону (ліву-праву) однією рукою з підтримкою іншою.
6. Вправи 1.. .5, але виконуються біля стінки.
7. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої при паралельному русі.
8. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою іншої який котиться по майданчику.
Варіанти: а) на місці;
б) в русі.
9. Ловля м'яча, що летить над головою однією рукою з підтримкою іншою в стрибку.

Передача м'яча двома руками зверху. Гравець утримує м'яч над головою обома руками. Руки 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 передач м'яча під щит центральному гравцю. Достатньо зробити замах і можна перевірити готовність захисника до протидії. Гравець робить невеликий замах назад, а потім швидким рухом уперед, що супроводжується хльостким рухом кистей, спрямовує м'яч партнеру.

Вправи для навчання

1. Імітація передачі м'яча без м'яча і з м'ячем.
2. Передачі м'яча з місця партнеру, який стоїть на відстані 3-5м.
3. Передачі м'яча з кроком, партнеру який стоїть на відстані 5-7м.
4. Передачі м'яча в намальоване коло на стіні.
5. Передачі м'яча після ловлі, партнеру який стоїть на відстані 3-5м.
6. Передачі м'яча після ловлі м'яча в стрибку, партнеру, який стоїть на відстані 5-7м.
6. Передачі м'яча партнеру після зупинки стрибком, який стоїть на відстані 3-5м.
7. Передачі м'яча після зупинки на два кроки партнеру, який стоїть на відстані 7-8м.
8. Передачі м'яча партнеру, який вибігає під щит.
9. Передачі м'яча партнеру, який виходить з-під щита.

Ловля м'яча двома руками над головою. У момент дотику м'яча до пальців щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях та амортизуючи швидкість польоту наближаючи до тулуба у вихідне положення для подальших дій [19].

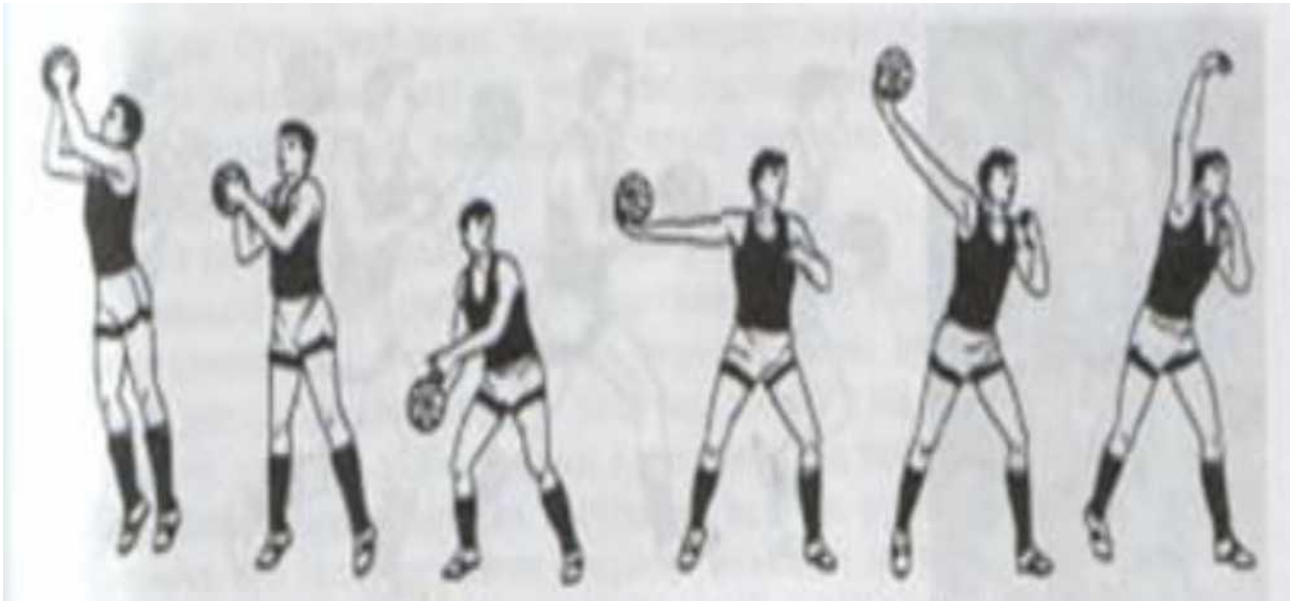
Вправи для навчання

1. Біля стінки. Ловля м'яча, що відскочив від стінки над головою на місці.
2. Те саме, але ловля виконується з кроком уперед.

3. Те саме, але ловля виконується в стрибку з місця.
4. Те саме, але ловля виконується в стрибку після бігу.
5. Те саме, але ловля виконується після зупинки в два кроки.
6. В парах. Ловля м'яча при виході під щит.
7. В парах. Ловля м'яча при виході з-під щита.
8. В парах. Ловля м'яча стрибком в сторону:
 - підкинувши м'яч догори, ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись однією ногою (лівою, правою);
 - підкинувши м'яч догори, ловля м'яча в стрибку, відштовхуючись двома ногами.

Передача прямою рукою зверху - м'яч притискається кистю до передпліччя руки, що передає м'яч. Рука з м'ячем опускається вниз. Друга рука у цьому положенні може підтримувати м'яч.

Потім рука з м'ячем робить дугоподібний рух назад-вгору-вперед. Наприкінці руху кисть розгинається і м'яч випускається над головою у необхідному напрямку. Прийом застосовується для передач на велику відстань, коли необхідно це зробити над суперником.



Вправи для навчання.

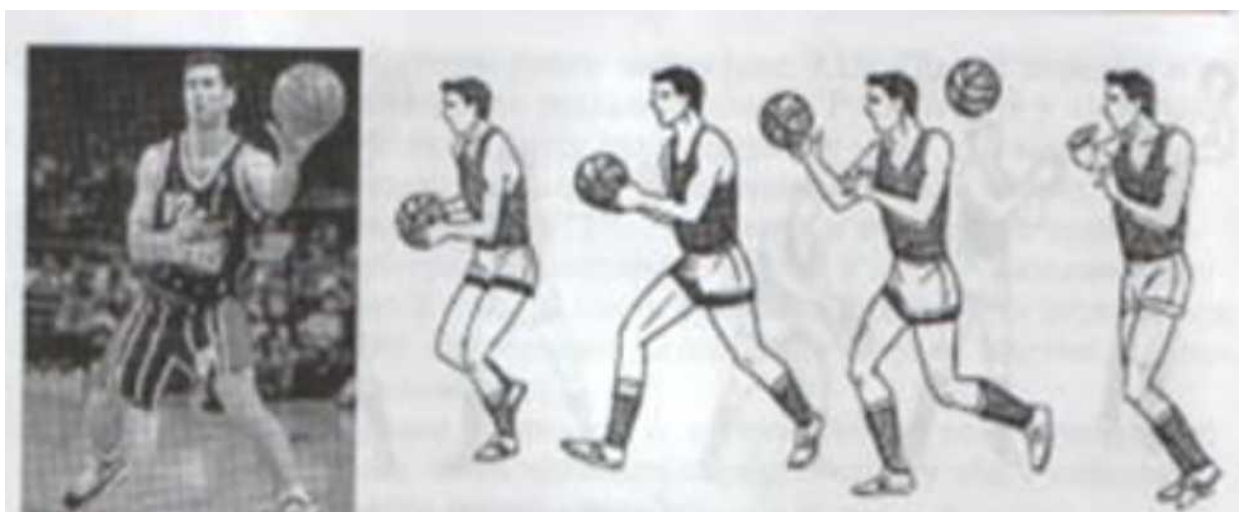
1. Передачі м'яча на відстані 8-10м.
2. Передачі м'яча на відстані 12-18м.
3. Передачі м'яча через захисника, який стоїть пасивно на відстані 1-1,5м.

0

1. Після ловлі м'яча та повороту на 180 передача м'яча партнеру який знаходиться за середньою лінією майданчика і рухається в напрямку протилежного кошика.
2. Те саме, але передача робиться через пасивного захисника.
3. Ловля м'яча після відскоку від щита і передача нападаючому, який біжить до протилежного кошика від середньої лінії майданчика.
4. Те саме, але передача виконується через пасивного захисника, який знаходиться на відстані 1,5м.

5. Те саме, але передача виконується через активного захисника.

Передача м'яча однією рукою від плеча. Вихідне положення таке саме, як при передачі двома руками від грудей. Під час замаху правої руки з м'ячем ліва підтримує його. Потім права рука з м'ячем випрямляється, обганяє ліву руку і різким рухом м'яч передається у потрібному напрямку. Завершальний рух кисті у момент вильоту дозволяє приховати від суперника напрямок передачі [11].



Вправи для навчання

1. Імітація передачі м'яча однією рукою від плеча.
2. Біля стінки. Передачі м'яча в ціль на стіні діаметром 60см (відстань 2- 3м).
3. В парах. Передачі м'яча один одному зі зміною відстані між гравцями 5-6м.
4. В парах. Передачі м'яча при зустрічному русі.
5. Передачі м'яча при пересуванні по колу.
6. Передачі м'яча при поступаючому русі на хід партнеру.

7. “Скриті” передачі партнеру, який стоїть або рухається збоку.
8. В парах. Передачі м'яча при паралельному русі до щита.

Кидки м'яча в кошик

Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме вік є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.

Кидок повинен бути логічним і відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба 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. Кидати без упевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем [17].

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, котрі разом з правильною технікою складають уміння влучати в кошик. Основні принципи при кидку: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

Основою, на якій баскетболіст правильно будує свої рухи, є координація. Добре координований гравець завдяки кін естетичному відчуттю “відчуває” рух

Правильна техніка і постійна практика допоможуть некоординованому гравцю добитися успіху у виконанні кидків.

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук і очей триває десяті частки секунди, оскільки діаметр кошика дорівнює усього 45 см, а м'яча - 23 см, то не можна припускати

великої похибки у розрахунку. Координація рухів окремих частин тіла значною мірою залежить від відстані і здійснюється, головним чином, передпліччям, кистю і пальцями. Незалежно від відстані та способу

під час завершення кидка, рука (руки) має бути випрямленою у ліктьовому суглобі, а кисть продовжувати природній рух, супроводжуючи м'яча [19].

Створення зусиль. Розвиток зусиль під час кидка здійснюється:

- плавним рухом кисті і пальців уперед;

- швидким розгинанням руки різким рухом ліктя і м'яча;

- швидким випрямленням ніг у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки. Під час кидка значна частина створеної енергії спрямовується на рух угору, після чого сила, що збереглася, забезпечується рухом рук, кистей і пальців для досягнення м'ячем кошика.

Використання кінчиків пальців для створення кінцевого руху. Сили, що прикладені до м'яча, повинні пройти через кінчики пальців. Це дає можливість пальцями підправити траєкторію у момент випуску м'яча і забезпечує легке природне зворотне обертання.

При кидку в кошик траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від відстані, зросту, висоти вистрибування, активності протидії суперника тощо. Оптимальною траєкторією під час кидка в кошик з середньої відстані (3-6м) і далеких кидків (відстань більша 6,25 від кошика) буде парабола з найвищою точкою польоту

м'яча на 1,4-2,0 вище точки вильоту. При більш високій траєкторії збільшується шлях м'яча та швидкість польоту, що призводить до зниження влучності.

Кидки можуть виконуватися однією або двома руками, в опорному та безопорному

положеннях з далекої, середньої та близької відстані від кошика.

Кидок м'яча двома руками від грудей. У вихідному положенні ноги зручно розташовуються на ширині плечей, але кожний гравець повинен визначити розташування ніг у такому положенні, яке придає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Вага тіла розподіляється на передній частині ступнів (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений і спрямований вперед [9].

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 30см попереду тулуба і трохи нижче рівня підборіддя. Лікті тримають близько до тулуба, голову - прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконання кидка здійснюється одночасним розгинанням рук і ніг (піднімання на носки і випрямлення ніг у колінах та рук у ліктях), з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямку кошика, що надає м'ячу зворотнього обертання. Супроводження виконується продовженням руху великих пальців у середину-вниз. Руки залишаються трохи зігнутими у ліктях, долонями назовні. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка. При кидках у кошик з відскоком від щита точка прицілювання: ближчий верхній кут прямокутника на щиті.



Вправи для навчання

1. На відстані 1,5-2м від щита (зліва-справа) кидки м'яча в кошик з місця з попаданням м'яча в верхній найближчий кут прямокутника.
2. Кидки м'яча в кошик після ведення і двох кроків з боку від щита.
3. Кидки м'яча в кошик після зустрічної передачі м'яча з боку від щита.
4. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції (з місця).
5. Кидки м'яча в кошик після руху взявши м'яч з рук партнера і зробивши два кроки.
6. Кидки м'яча в кошик після ведення з дальньої дистанції.
7. Кидки м'яча в кошик по центру щита після ведення.
8. Кидки м'яча в кошик з середньої дистанції після ведення і двох кроків.
9. Кидки м'яча в кошик збоку від щита після ведення та зупинки стрибком.
10. Кидки м'яча в кошик після ведення зупинкою стрибком, знаходячись паралельно щиту:
 - а) з близької дистанції;
 - б) з дальньої дистанції.

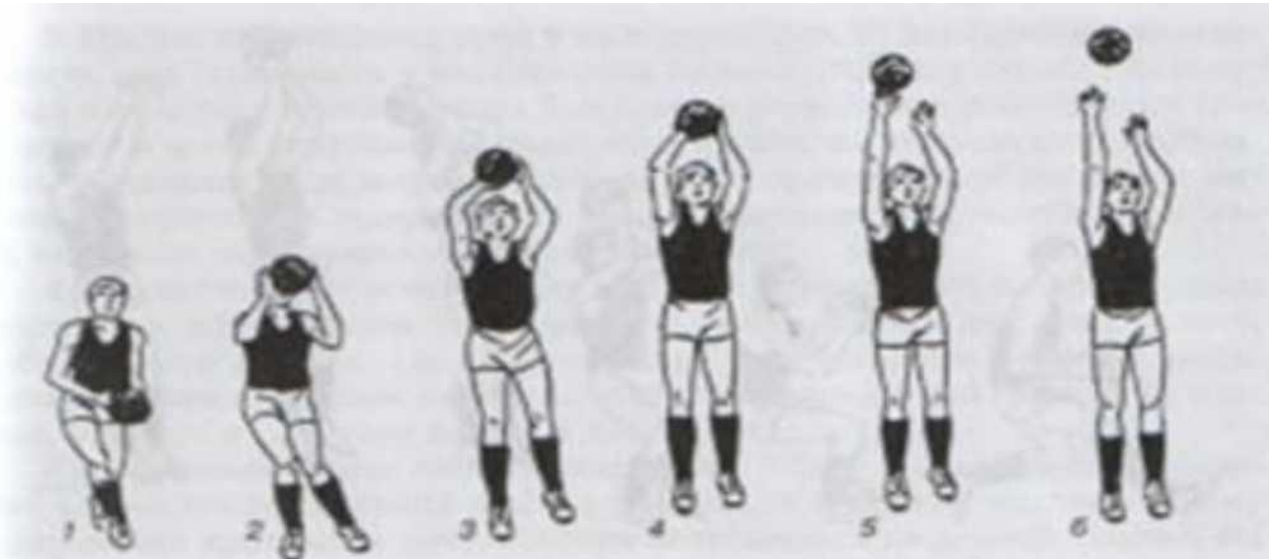
Кидок однією рукою у стрибку - основний засіб атаки у сучасному баскетболі. Техніка виконання кидка однією рукою у стрибку, по суті така сама, як і кидка з місця. Тому, якщо кидки з місця опановані, то порівняно легко можна розширити арсенал кидків у стрибку. Оскільки рух м'ячу надається

рукою, кистю і пальцями, то цей кидок виконується найчастіше з близької і середньої дистанції, хоча деякі гравці вражають в кошик з відстані 8м і більше. Від рівноваги, відстані до кошика і активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням вперед або назад.

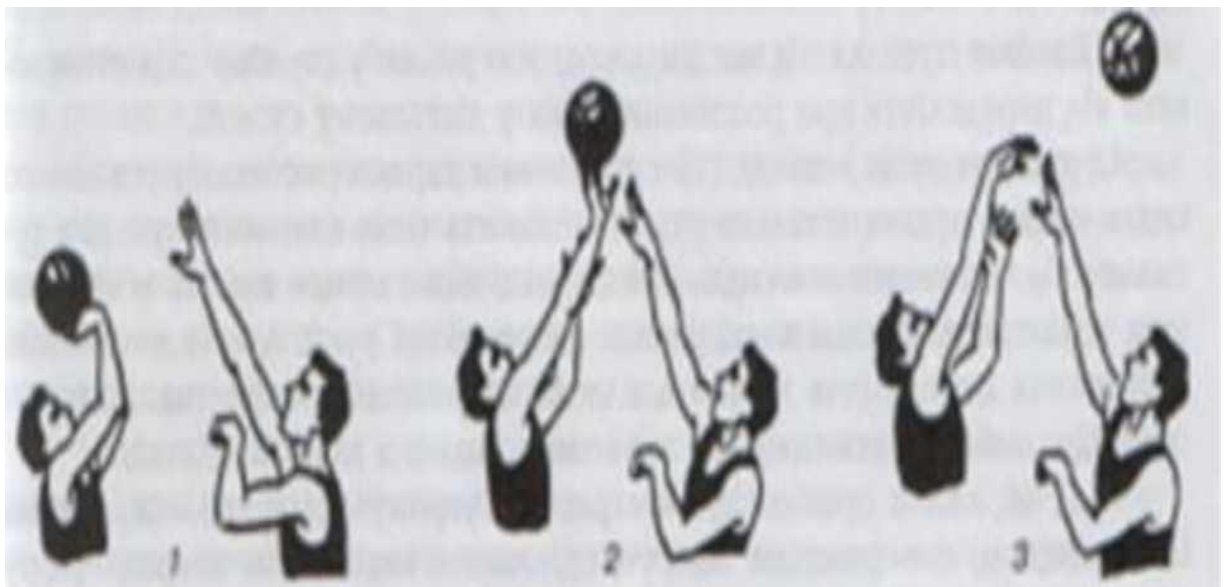
Ноги розташовані на ширині плечей або трохи вужче, стопи паралельні або не значно відхилені одна від одної.

Техніка кидка однією рукою у стрибку залежить від відстані та особливостей протидії суперника. Наприклад, техніка кидка правою рукою з середньої відстані складається з таких фаз:

- підготовча фаза: гравець, отримавши м'яч у русі, відразу робить підсід стопорящим кроком лівою ногою, потім приставляє праву ногу, згинаючи руки у ліктях, виносить м'яч двома руками над головою, підтримуючи його лівою рукою збоку - зверху;
- основна фаза: поштовхом двох ніг гравець вистрибує угору, повернувшись тулубом прямо до кошика. У найвищій точці вистрибування він спрямовує м'яч до кошика енергійним, але плавним рухом кисті і пальців, випрямляючи праву руку вперед - угору. При цьому м'ячу надається зворотне обертання. У момент початку руху правої кисті ліва рука знімається з м'яча. Відстань від місця вистрибування з поверхні майданчика має бути мінімальною і становить не більше 25-30см, що дозволяє уникнути зіткнення з захисником.



Під час виконання кидка з близької або середньої відстані не потрібна велика амплітуда розгинання руки з м'ячем. Основним кидковим рухом стає рух кисті і пальців, завдяки котрим підвищується рівень положення м'яча безпосередньо перед кидком і точкою випуску м'яча, що сприяє успішному подоланню протидії суперника.



Головним положенням під час вдосконалення кидків у стрибку,

незважаючи на індивідуальні особливості в техніці виконання є:

1. Контроль напрямку польоту вказівним пальцем. Для цього гравець має зосередити увагу на відстані між мізинцем і великим пальцем кисті, на якій лежить м'яч. Точно посередині розташовується вказівний палець (а не середній). Кінчик вказівного пальця є найбільш чутливим, тому під час кидків його слід використовувати у якості головного. Випускаючи м'яч з руки, гравець вказує цим пальцем на кошик. Якщо, наприклад, під час не точного кидка м'яч відскочив вліво від кошика, то це означає, що вказівний палець дуже далеко відхилився у цьому напрямку. Використання вказівного пальця як головного є першою ознакою якісних рухів під час удосконалення техніки кидків.

2. Головне зусилля під час кидка однією рукою у стрибку слід створювати від передпліччя при розгинанні руки у ліктьовому суглобі [6].

Структура рухів і швидкість є головними характеристиками успішного кидка однією рукою, оскільки рухи і швидкість тісно взаємополучені з зусиллям під час виконання кидка. Іноді гравці намагаються кинути м'яч у кошик тільки завдяки силі кисті раніше випрямленої руки. Але за допомогою розгинання передпліччя можна докласти потужніших і ефективніших зусиль. Це особливо важливо при виконанні кидків з далекої відстані.

Під час кидка правою рукою гравець, утримуючи тулуб між м'ячем і захисником повертається ліворуч, одночасно виконуючи вперед-угору замах правою ногою, зігнутою у коліні.

3. Під час випрямлення руки в ліктьовому суглобі передпліччя, по можливості, слід утримувати у вертикальній площині. Кидки в стрибку виконуються найчастіше однією рукою. Тому, якщо передпліччя робочої руки знаходиться в одній вертикальній площині з м'ячем, то меншою буде необхідність у допомозі підтримуючої руки під час спрямування м'яча вгору.

Активне використання підтримуючої руки є причиною виштовхування м'яча під час кидка та неправильного його обертання.

4. Під час польоту м'яча погляд має бути спрямований на кошик. Іноді гравці помиляються, спостерігаючи за польотом м'яча, замість того, щоб дивитись в ціль. Це призводить до неправильного супроводження м'яча і негативно впливає на результативність. Досвідчений гравець, як правило, утримує в полі зору кошик в цілому.

Вправи для навчання

1. Із вихідного положення для кидка на відстані 50см від стіни: ступні паралельно; утримуючи м'яч двома руками на рівні пояса, вистрибування угору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча у вихідне положення для кидка - зафіксувати м'яч у найвищій точці на стіні (без кидка притиснути м'яч до стіни).
2. Те саме на відстані 40-50см від стіни. У найвищій точці робоча рука притискує м'яч до стіни.
3. Те саме, але виконується кидок у точку на стіні.
4. Кидок м'яча у кошик збоку від щита.
5. Кидок м'яча у кошик без відскоку від щита.
6. Ведення м'яча - зупинка у стійці баскетболіста - ноги трохи розставлені з опорного на п'ятках - кидок у кошик.
7. Кидок після ведення із зупинкою на відстані 1,5-2м від кошика.
8. Кидки після ведення із зупинкою на різній відстані від кошика з відскоком від щита.

9. Кидки після ведення з боку від щита з різної відстані після зупинки.

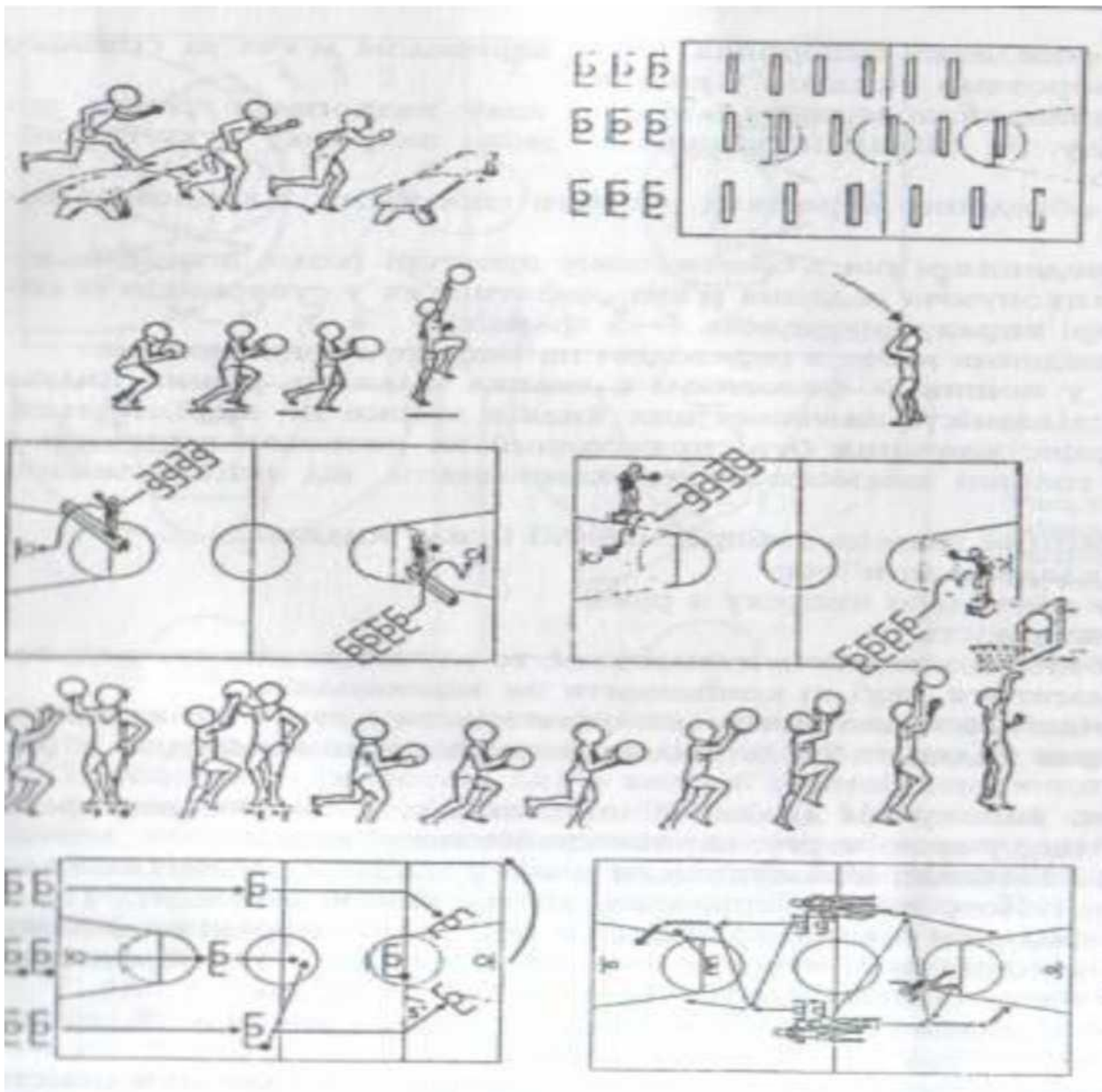
Кидок зігнутою рукою зверху після подвійного кроку використовується

у таких ситуаціях: 1) коли гравець отримує передачу під час проходу до кошика; 2) під час ведення м'яча, коли гравець обіграє захисника і проходить до кошика [15].

Наближаючись справа до кошика гравець міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між м'ячем і захисником, він робить крок лівою ногою і маховий рух коліна правої ноги вперед-вгору (подібно стрибку у висоту з розгону) і 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 і справа від кошика. У найвищому положенні після вистрибування гравець відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть і пальці посилають м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика збоку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводження м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги, щоб бути готовим до негайного руху для добивання м'яча або виходу у захисті.

Вправи для навчання

1. Після розбігу виконати подвійний крок перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1,0-1,5м.

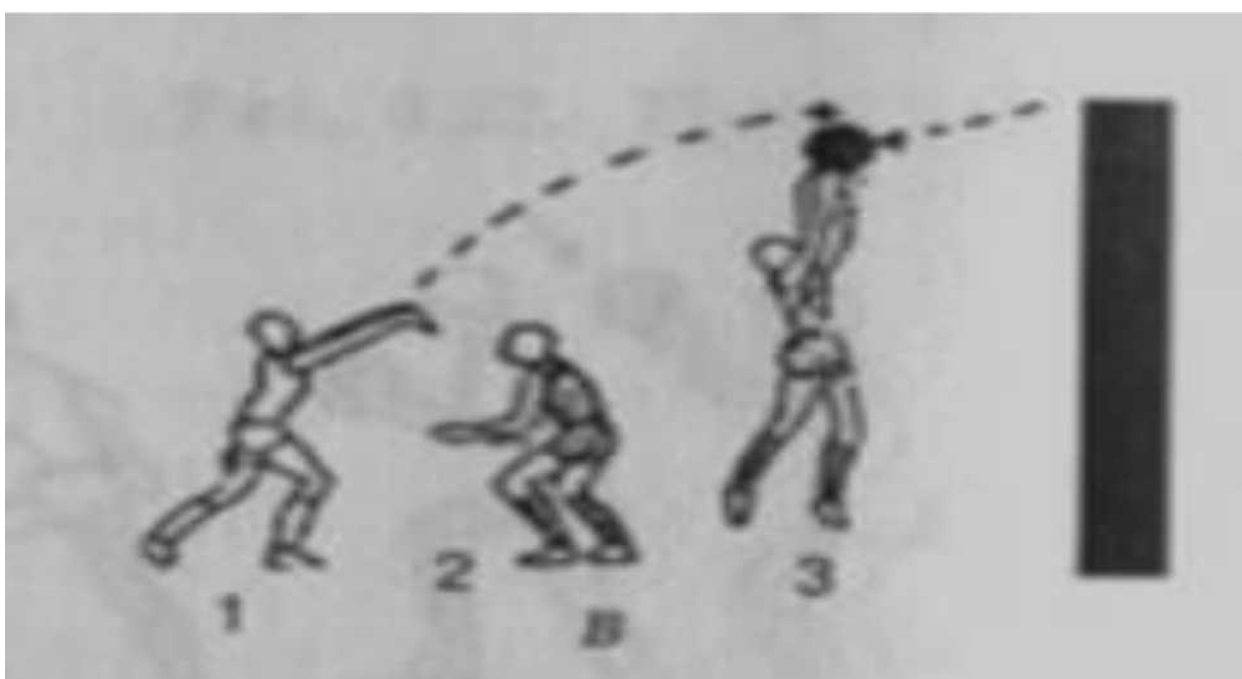


2. Кидки м'яча в кошик з під щита.

3. Кидки м'яча в кошик з відстані 1,5-2м, стоячи збоку до щита.

4. В парах. Партнер утримує м'яч на витягнутій руці. Гравець пробігаючи повз партнера бере м'яч двома руками, зробивши широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою у коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик у стрибку.

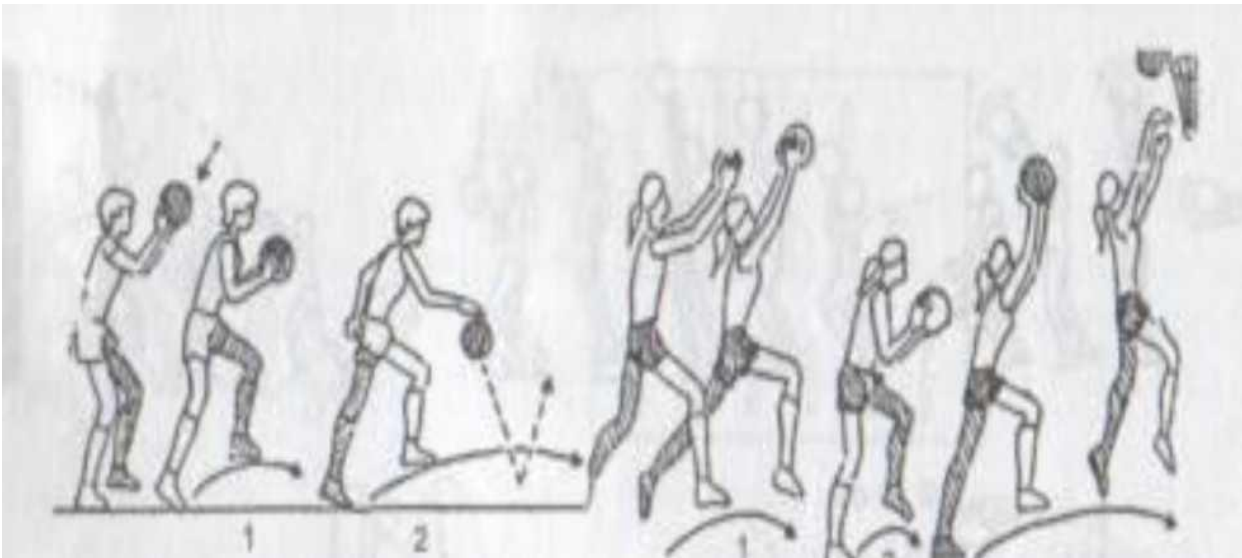
5. Те саме, але партнер підкидає м'яч вгору.
6. Те саме, але м'яч вперед-вгору підкидає сам гравець.
7. Те саме, але після передачі м'яча, яку робить партнер збоку.
8. Гравець на відстані 6м від стіни. Ведення м'яча на місці (2-3 удари) - крок лівою - знову один удар - схопити м'яч обома руками, зробити великий крок правою ногою - крок лівою ногою - вистрибування вгору з кидком у ціль на стіні.



Вільне ведення по майданчику і час від часу кидок у ціль на стіні.

Обведення стійок, що закінчується кидком у кошик після подвійного кроку.

Ведення м'яча від середньої лінії - зупинка перед стійкою, ведучи м'яч на місці - раптовий ривок - прохід подвійним кроком і кидок у кошик.



Вправи для навчання.

1. Кидки в кошик з місця стоячи під кутом 45 до щита (з відскоком від щита).
2. Кидки в кошик з місця стоячи по центру щита на відстані 2-4м (з відскоком від щита).
3. Кидки в кошик в стрибку стоячи під кутом 45 на відстані 1,5-4м (з відскоком від щита).
4. Кидки в кошик з середньої відстані без відскоку від щита.
5. Кидки в кошик з середньої відстані знаходячись паралельно до щита.
6. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення і подвійного кроку під кутом 45 .
7. Кидки в кошик з відскоком від щита після ведення і подвійного кроку [8].

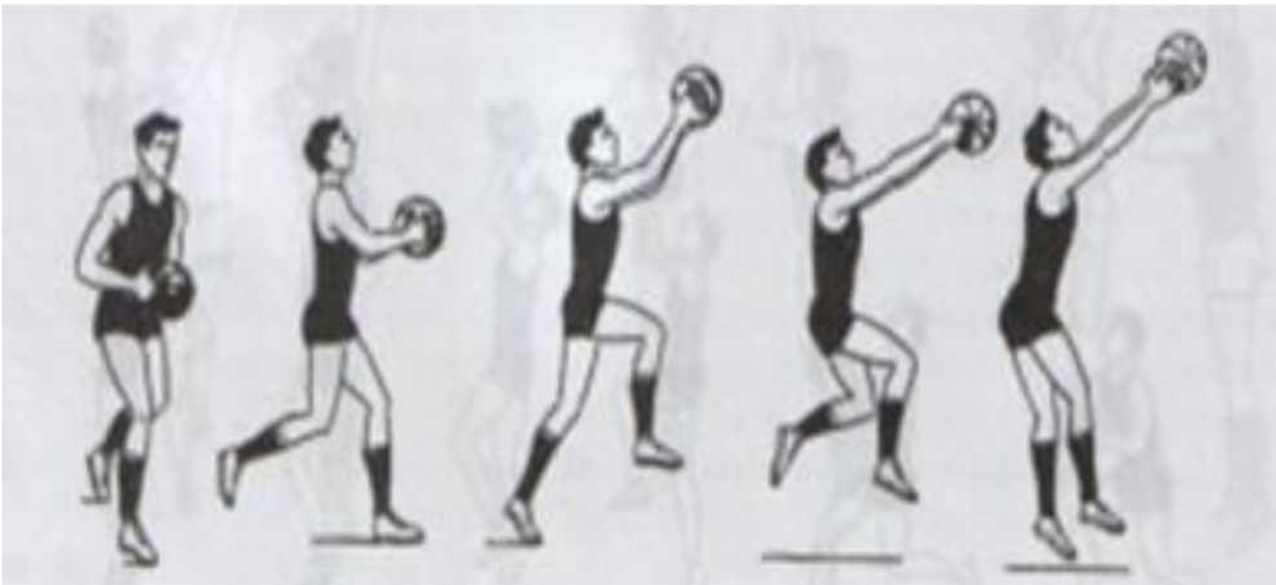
Кидок однією рукою зверху використовують на близьких відстаннях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, вистрибує вперед-вгору і у момент досягнення “мертвої точки” (стан рівноваги у безопорному положенні), випускає м’яч з руки, яка найкоротшим шляхом м’яко рухається долонею знизу-вгору. 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.

Вправи для навчання

1. Кидок в кошик однією рукою з місця з-під щита з відскоком від щита, знаходячись під кутом 45 до щита.
2. Кидок в кошик після ведення з відскоком від щита.
3. Кидок в кошик після обведення стійок з відскоком від щита під кутом 45 .
4. Кидок в кошик після обведення стійок і подвійного кроку по центру з відскоком від щита.
5. Кидок після обведення стійок і подвійного кроку по центру без відскоку від щита.
6. Кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку з пасивним кроком.
7. Кидок в кошик з подвійного кроку рухаючись паралельно щиту.
8. Те саме, але з пасивно діючим захисником.
9. Те саме, але з активно діючим захисником.

Кидок 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.



1. Стоячи на відстані 7м від щита під кутом 45 гравець швидко веде м'яч до кошика і виконує кидок двома руками знизу з відскоком від щита.
2. Те саме, але гравець обводить стійки, які стоять під кутом 45 до щита.
3. Стоячи прямо перед щитом на відстані 7м від щита гравець виконує кидок з відскоком від щита.
4. Те саме, але гравець обводить стійки.
5. Те саме, але гравець виконує кидок в кошик без відскоку.
6. Те саме, але після того, як гравець обведе стійки, які стоять по ходу руху.

Кидок однією рукою зверху з місця. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху, включаючи і кидок у стрибку, він має бути основним для кожного гравця.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, правий лікоть трохи виведений вперед (для кидка правою рукою), права

ступня 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 і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, котрою виконується 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 і лежить на передній частині долоні, ліва рука розташована на передній і нижній поверхності м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу і контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється і зусилля створюється робочою рукою. У момент коли гравець піднімається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається вниз у променевоzap'ястковому суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотне обертання у момент випуску, тобто м'яч не "кидають", а він викочується з кінчиків великого, вказівного і середнього пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль [3].

Оскільки головні принципи виконання однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують і під час виконання штрафних кидків.

Вправи для навчання.

1. Кидок м'яча в кошик з місця з під щита.
2. Кидок м'яча в кошик під кутом до щита з відскоком від щита.
3. Кидки м'яча в кошик без відскоку від щита з середньої дистанції

4. Кидки м'яча в кошик з відскоком від щита з середньої дистанції
5. Кидки м'яча в кошик з місця з середньої дистанції, знаходячись паралельно до щита.
6. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції
7. Кидки м'яча в кошик з дальньої дистанції з відскоком від щита [7].

Вибивання, виривання, перехват та фінти

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати можливості йому вільно виконати кидок у кошик. Для його кожного гравець застосовує відволікаючі дії (фінти).

Вибивання м'яча з рук суперника найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-вгору. Для цього захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу вгору. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловивши м'яч у стрибку, приземлюється на майданчик.

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 підлоги, і найближчою до суперника рукою вибиває м'яч [4].



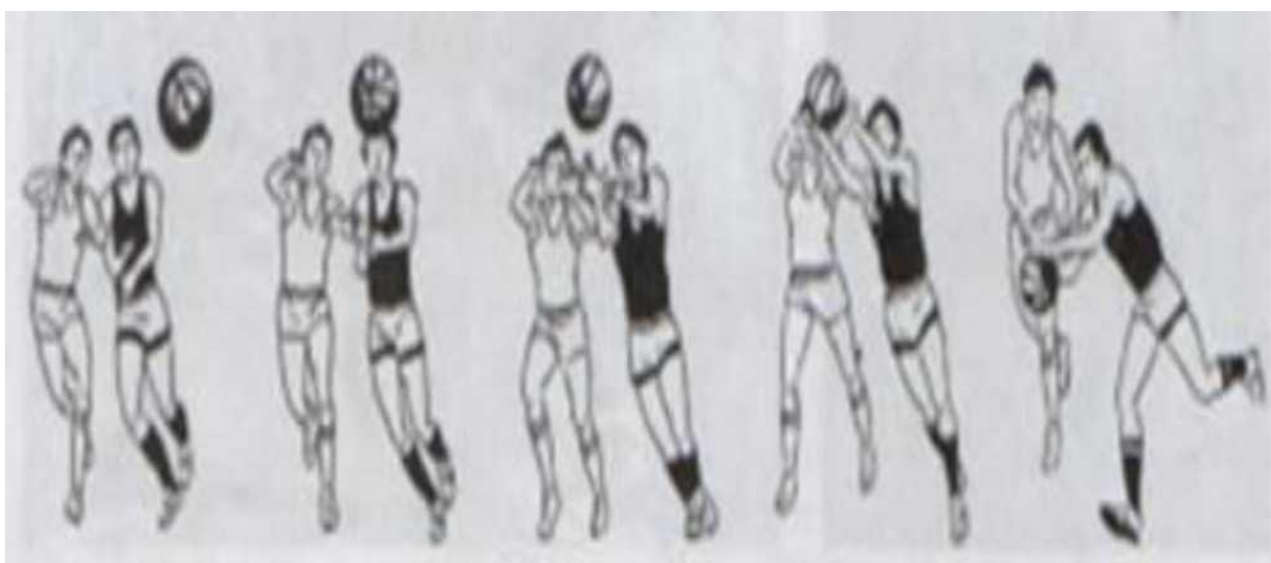
Виривання м'яча з рук суперника здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом вгору або вниз виривають м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.

Вправи для навчання.

1. Вправа виконується в парах: нападаючий з м'ячем і захисник. Нападаючий робить коротке ведення. Потім бере м'яч у дві руки, неначе він готується зробити кидок чи передачу. Захисник коротким рухом ближньої до м'яча руки намагається вибити його, не порушуючи правила. Вправу виконують 3-4 рази, міняючись по черзі.
2. Вправа виконується біля щита. Нападаючий кидає м'яч в щит і ловить його в стрибку. Захисник в момент приземлення нападаючого намагається як можна ближче переміститися до нього і різким рухом кисті знизу-вгору або зверху-вниз вибити його у нього.
3. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч у нападаючого за рахунок різкого оберту м'яча.
4. Вправа виконується в парах. Нападаючий тримає м'яч в різних положеннях, захисник намагається вибити м'яч зверху-вниз або знизу-вгору.

5. Те саме, але захисник намагається вирвати м'яч різким обертальним рухом.
6. Вправа виконується в парах. Нападаючий веде м'яч по лінії майданчика. Захисник, зближуючись з ним паралельно, намагається вибити м'яч ближньою рукою у напрямку руху.
 1. В парах. Обидва гравці тримаються за м'яч. По сигналу намагаються ривком на себе і поворотом кистей до великого пальця однієї із кистей вирвати м'яч.
 2. Те саме, але із гравців намагається вирвати м'яч, повертаючи одночасно тулуб і кисті [17].

Перехоплювання м'яча використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється 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 трохи відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил.



Вправи для навчання

1. Вправа біля стінки. Гравець кидає м'яч в стінку і ловить його: варіанти:

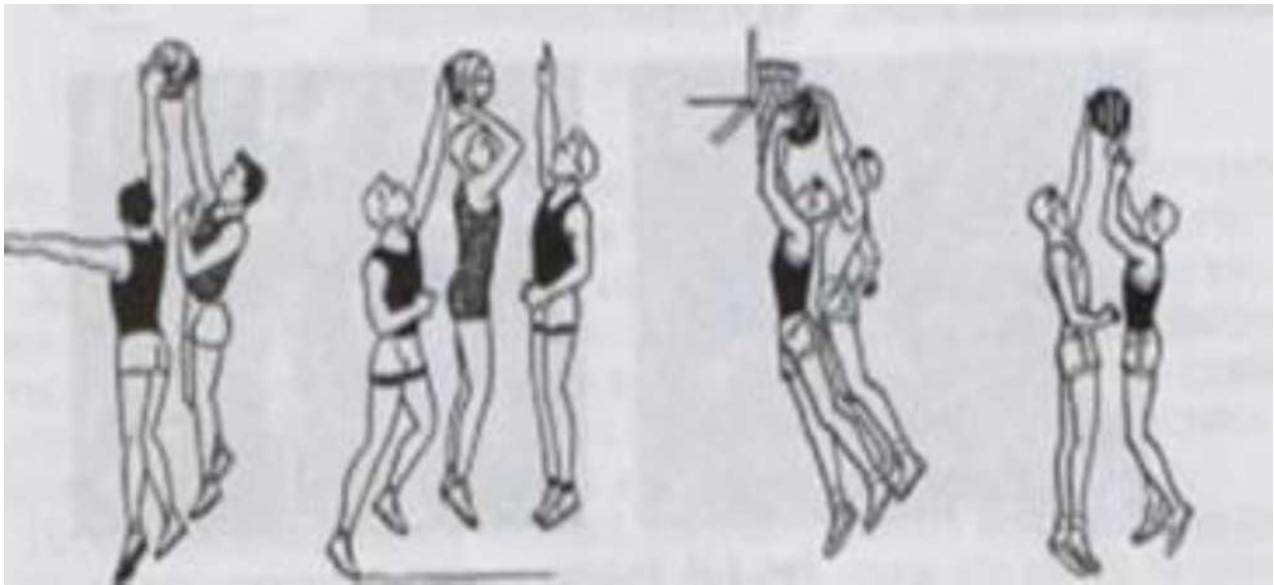
а) стоячи під кутом 90 до стінки;

б) стоячи спиною до стіни;

в) вискочивши із-за спини партнера, який стоїть на відстані 2-2,5м.

2. Захисник розташовується перед нападаючим у захисній позі, обличчям до нападаючого. В 5м за спиною у нього стоїть ще один нападаючий з м'ячем. Він передає м'яч партнеру, використовуючи передачу з відскоком від підлоги, пряму чи з невеликим накиданням. Після передачі подається команда "Гоп", захисник миттєво повертається, відшукуючи поглядом м'яч, і намагається оволодіти ним або відбити його чи змінити напрямок польоту.

Накривання м'яча використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють попереду і позаду. Для цього захисник вистрибує вгору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням і уникнути руху рукою вперед-вниз.



Відбивання м'яча під час кидка у стрибку - ефективна протидія кидку. Але це завдання важке і вимагає від захисника мобілізації усіх сил, вмінь та уваги, стрибучості. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим [12].

Вправи для вивчення

1. Вправа виконується в парах: один нападаючий, другий захисник. Нападаючий у повільному темпі виконує кидок з місця, захисник вистрибує і намагається накрити м'яч. Поступово темп кидка збільшується.
2. Після підбору м'яча гравець з відстані 2-3м віддає м'яч нападаючому, готовому до кидка. Останній ловить м'яч і максимально швидко виконує кидок по кошику в стрибку. Гравець, який передав м'яч, стає захисником і намагається накрити м'яч. Потім гравці міняються ролями.
3. Нападаючий обходить захисника і кидає м'яч в кошик. Захисник, доганяючи його, стрибає збоку чи ззаду і намагається накрити м'яч. Гра продовжується до певної кількості попадань чи накривань м'яча, а потім гравці міняються місцями.
4. Гра 1^X1 з намаганням накрити кидок суперника.

Відволікаючі дії (фінти) - це досить складний ігровий прийом.

В техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (удаваний) і заключний (справжній). Удаваний рух треба виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній і виконав би відповідну захисну дію. Другу частину дій - справжню - нападаючий здійснює в іншому напрямку і значно швидше.

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 напрямку, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти тощо.

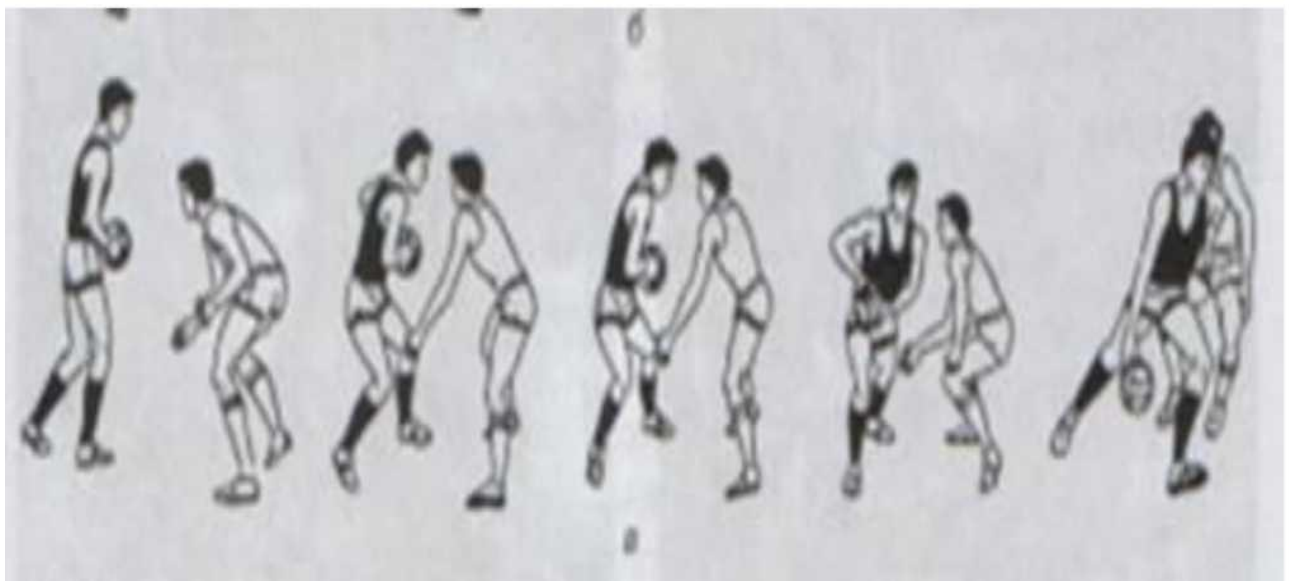
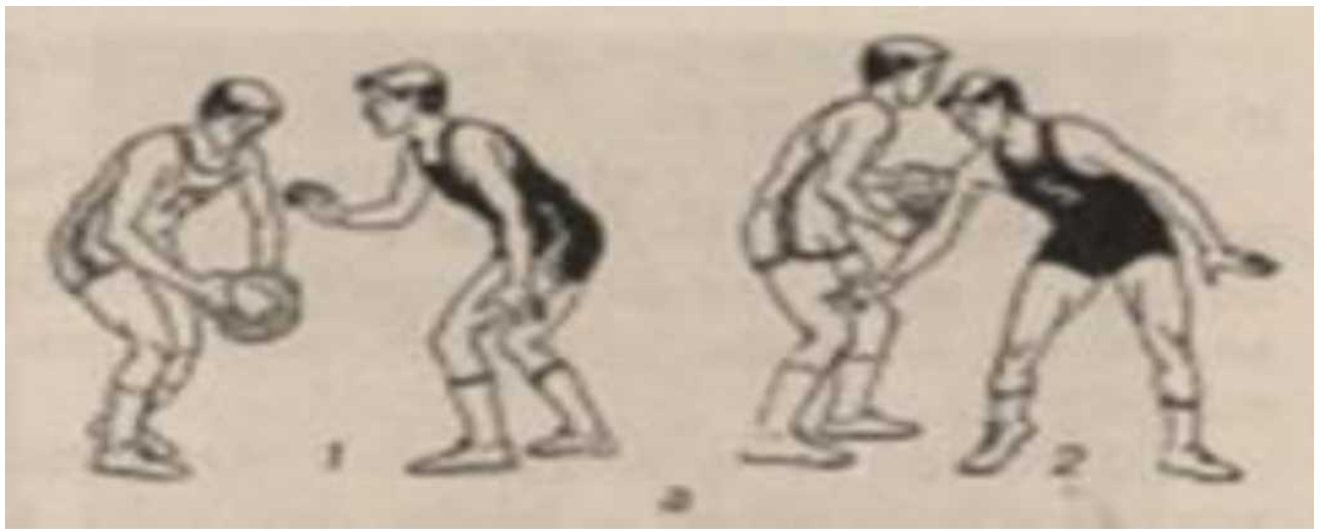
Фінти з м'ячем більш різноманітні. Їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча.

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 підніме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під руками суперника переходить на ведення, або розвертається, у протилежному напрямку.



Фінт на ведення м'яча (удаване ведення). Нападаючий робить випад вперед-в сторону, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямку, нападаючий, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою і зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.



Найбільш складні фінти у русі, що виконуються у сполученні з веденням, зі зміною напрямку, удаваними рухами тулубом, зміною рук і т.д.

Вправи для навчання.

1. Гравець стоїть з м'ячем біля стінки під кутом 90°. Виконує відволікаючий рух - передачу м'яча двома руками - різко повертається лицем до стінки і робить справжню передачу в стіну.
2. В трійках. Знаходяться два нападаючі на відстані 3м, між ними захисник. Нападаючий імітує передачу м'яча двома руками зверху. Коли захисник робить

крок на зустріч, нападаючий робить справжню передачу під руку захиснику з відскоком від майданчика.

3. В парах. Нападаючий виконує одне ведення та імітує прохід до кошика. Коли захисник відскоче від нього виконує кидок в кошик.

4. Те саме, тільки виконує рух на передачу із веденням проходить до кошика.

5. Те саме, тільки рухається на кидок в кошик, а захисник робить крок вперед, на зустрічному русі виконується ведення і кидок.

6. В парах. Нападаючий з м'ячем робить фінт на прохід захисника з правого боку, коли захисник робить крок з права, різким рухом проходить його зліва [16].

Індивідуальні дії в нападі і захисті

Індивідуальні тактичні дії нападаючого підпорядковані двом основним завданням: створенню оперативного простору для своїх дій і раціональному застосуванню технічних прийомів у відповідності з конкретними ігровими ситуаціями. Вирішуючи ці завдання гравці діють з м'ячем і без м'яча. Основними діями без м'яча є вибір позиції і місця звільнення від опіки захисника. Нападаючий без м'яча повинен вибрати позиції з таким розрахунком, щоб одержати м'яч, звільнити шлях партнеру з м'ячем, відволікати на себе увагу захисника чи допомогти партнеру звільнитися від нього. Вибір місця здійснюється за рахунок переміщень із зміною швидкості, напрямку, поєднання різних способів переміщень із зупинками, поворотами. Дуже важливим є вибір місця для ловлі м'яча після невдалого кидка у кошик. Нападаючий повинен до того, як м'яч будуть ловити, розташуватися перед виходом на зручну позицію для одержання м'яча [4].

Крім вказаних прийомів, велике значення мають фінти. Діючи з м'ячем, гравець намагається звільнитися від захисника і вибрати момент для кидка в кошик чи відволікає на себе увагу кількох захисників і передає м'яч партнеру,

який звільнився, використовуючи при цьому найбільш доцільні для конкретної ситуації прийоми: передачу, ведення, кидок, фінти.

Передача м'яча - найважливіша тактична дія, від своєчасності якої залежить успішне продовження чи завершення атаки. Передаючи м'яч гравець перш за все повинен вирішити, в якому напрямку і якому гравцеві адресувати його, і одночасно з цим вибрати момент і найефективніший спосіб передачі в даній ситуації.

Ведення м'яча. Його доцільно застосовувати, коли партнери закриті суперником, коли необхідно обіграти захисника з наступною передачею чи кидком в кошик, змінити позицію і т.д.

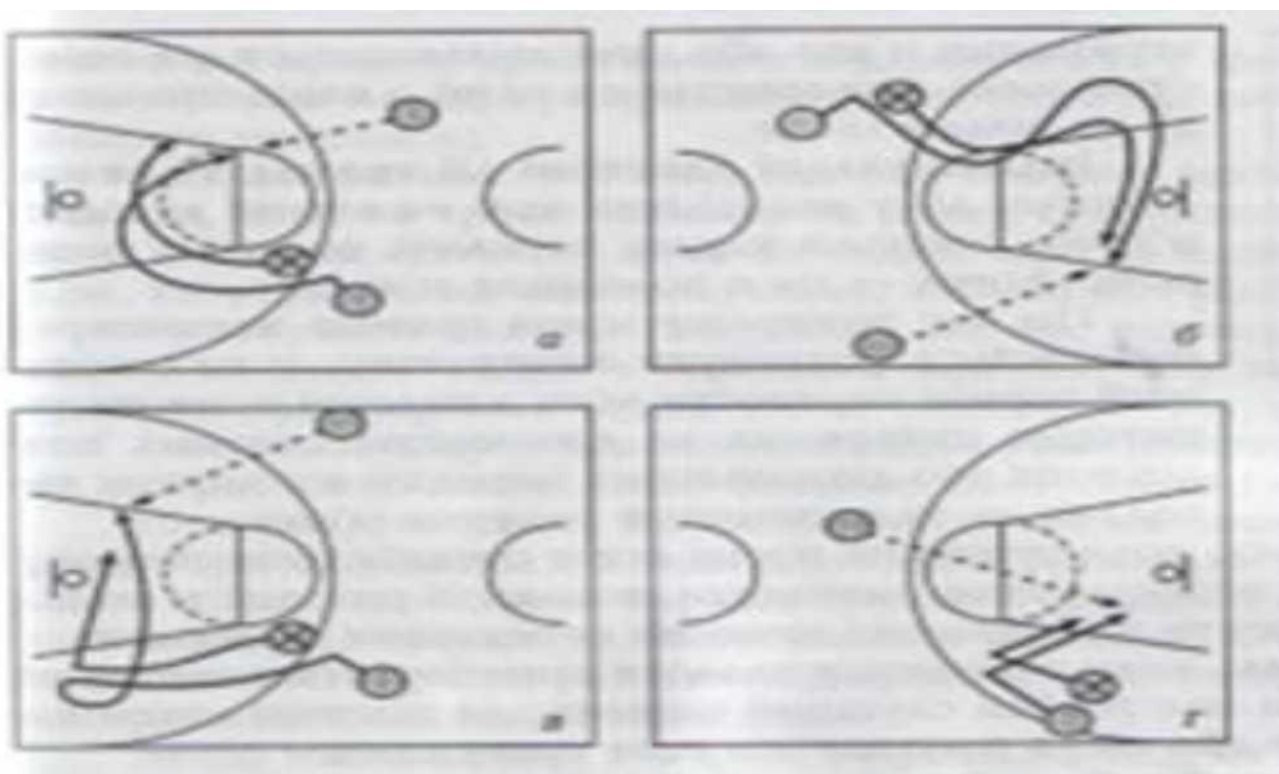
Головне при веденні - уміння безперервно спостерігати за зміною ігрової ситуації і своєчасно реагувати на них. До виконання кидків у кошик необхідно підходити з особливою відповідальністю, бо у випадку промаху м'ячем може заволодіти суперник. Так кидок із середньої і дальньої відстані доцільний лише у тому випадку, коли нападаючий знаходиться у зручній стійці, опікаючий його захисник не може в даний момент перервати його кидок, партнери готові підхопити м'яч у випадку промаху, закрити виходи під щит або проходи до нього. Кидки на близькій відстані слід використовувати, коли вільний шлях до пересування і обіграний опікаючий захисник. В залежності від відстані до захисника, який опікає, необхідно вибрати і найбільш раціональний спосіб кидка в кошик. Наприклад, якщо захисник перекрив верхній напрямок для польоту м'яча, доцільно примінити кидок однією рукою знизу, і, навпаки, якщо захисник знаходиться впритул перед нападаючим, - кидок "таком" і т.д.

Фінти з м'ячем доцільні лише при щільній опіці. Особливо ефективні фінти при звільненні нападаючого від суперника перед початком ведення, а також перед кидком в кошик із-під щита [15].

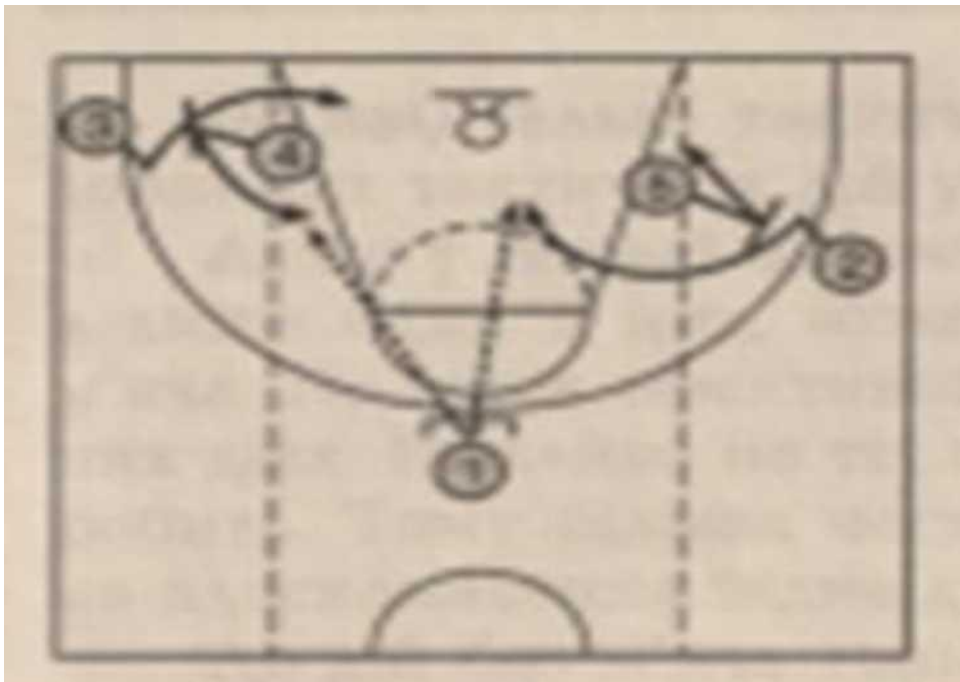
За напрямком і характером переміщень розподіляють два способи виходів

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; S-подібний вихід; V-подібний вихід за спину суперника; L-подібний вихід “петлею” на вільне місце.



Розуміння гри і вміння грати без м'яча є головним елементом індивідуальної тактики гри кожного гравця в рамках групових і командних дій у нападі. Наприклад, партнери створили умови гравцю 1 з м'ячем для атаки кошика, заливши вільним центральний коридор для обігрування суперника 1^х1. Але якщо йому це не вдається і він залишається у своєму коридорі атаки, то партнери створюють умови іншим гравцям для виходу і отримання м'яча або самі звільняються від опіки суперника, використавши один із варіантів виходу на вільне місце.

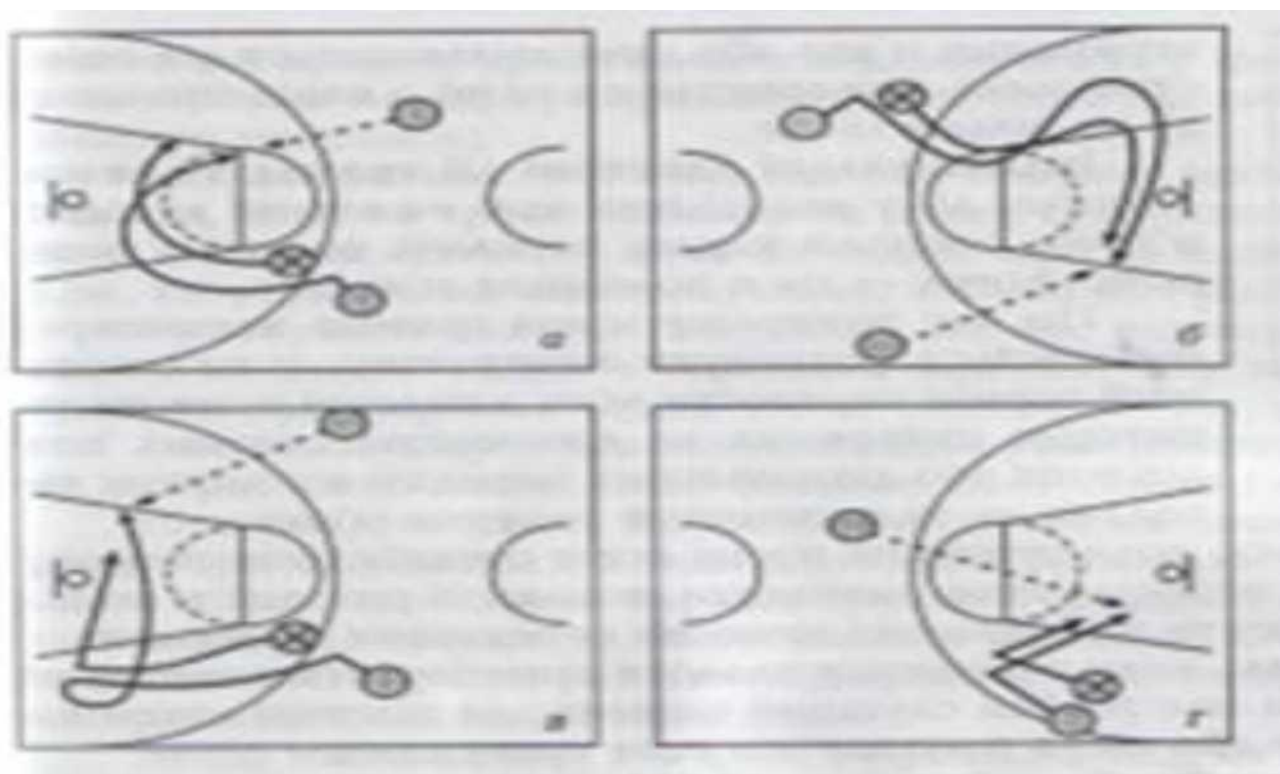


Вправи для навчання.

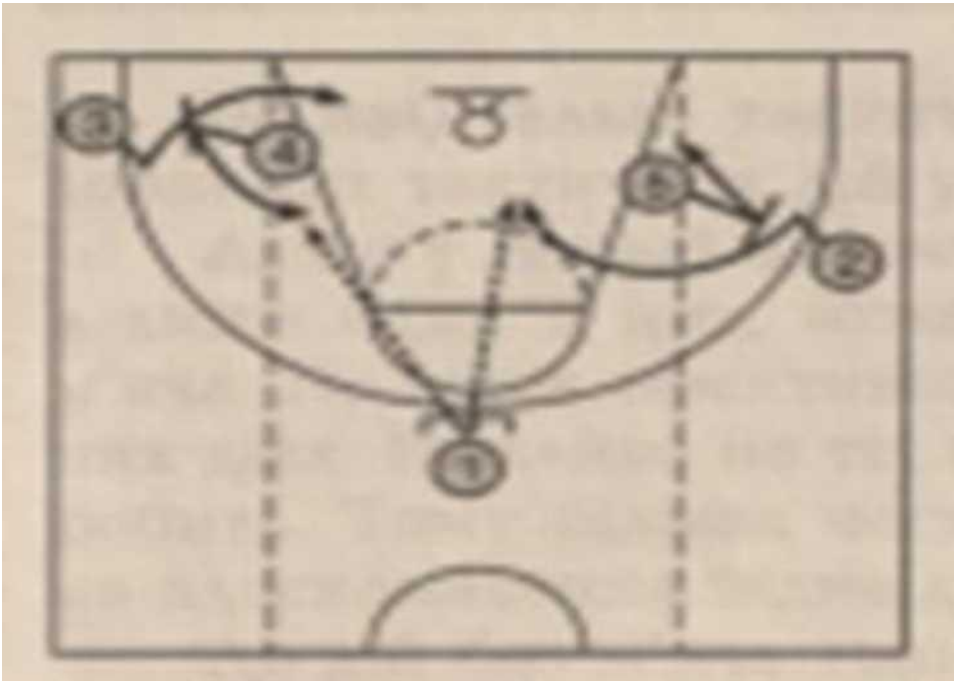
1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби-то по колу і цим створити умови для одержання м'яча.
2. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в трьох секундній зоні і негайно атакує корзину.
3. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1-1,5м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки. Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3-4м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в три секундній зоні, захисник протидіє цьому.

Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

В парах. Передаючи м'яч на вихід партнеру А. Отримавши м'яч А з веденням рухається вздовж майданчика, гравець Б біжить прямо, різко міняє практиці ці два способи реалізуються у визначених сполученнях: коловий вихід; S-подібний вихід; V-подібний вихід за спину суперника; L-подібний вихід “петлею” на вільне місце.



Розуміння гри і вміння грати без м'яча є головним елементом індивідуальної тактики гри кожного гравця в рамках групових і командних дій у нападі. Наприклад, партнери створили умови гравцю 1 з м'ячем для атаки кошика, заливши вільним центральний коридор для обігрування суперника 1^х1. Але якщо йому це не вдається і він залишається у своєму коридорі атаки, то партнери створюють умови іншим гравцям для виходу і отримання м'яча або самі звільняються від опіки суперника, використавши один із варіантів виходу на вільне місце [5].



Вправи для навчання.

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби-то по колу і цим створити умови для одержання м'яча.
2. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в трьох секундній зоні і негайно атакує корзину.
3. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1-1,5м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки. Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3-4м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в три секундній зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

4. В парах. Передаючи м'яч на вихід партнеру А. Отримавши м'яч А з веденням рухається вздовж майданчика, гравець Б біжить прямо, різко міняє напрям руху, пробігає за спиною Б і отримує від нього передачу і переходить на ведення.

5. Те саме, тільки, отримавши передачу Б зупиняється, виконує поворот вперед (назад). А, змінюючи напрям руху, пробігає мимо Б, отримує від нього передачу із рук в руки і переходить на ведення м'яча [7].

Вправи для навчання технічних дій в захисті

1. Нападаючий веде м'яч на місці з різною висотою відскоку та переведенням його з руки на руку. Захисник намагається оволодіти м'ячем та перейти на ведення, після чого гравці міняються місцями.

2. Нападаючий пересувається з веденням, захисник, відступаючи, обирає момент для оволодіння м'ячем або вибиває його, найкраще знизу, в момент, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить вгору.

3. Захисник активними діями змушує нападаючого вести м'яч вздовж бічної лінії, в певний момент вибиває його ближньою до суперника рукою.

4. Гравці стоять один на проти одного на відстані 1-1,5м біля бокової лінії в куті майданчика. Завдання для нападаючого - ввійти в 3-секундну зону, застосовуючи різні види ведення м'яча.

Захисник активними діями намагається оволодіти м'ячем, не даючи змоги провести його біля лицьової лінії, і скеровуючи нападаючого до лінії штрафного кидка.

5. Нападаючий і захисник - біля бокової лінії. Нападаючий починає ведення у напрямку лінії штрафного кидка, захисник супроводжує його, не виявляючи активності. При вході в 3-секундну зону, нападаючий завершує ведення і

переходить на кидок однією рукою в русі. Захисник у стрибку протидіє кидку, намагаючись накрити м'яч.

6. Гра 1×1. Захисник активно протидіє нападаючому, який виконує кидки тільки у стрибку. Після невдалого кидка гравці міняються ролями.

Індивідуальні дії в нападі і захисті.

В парах. Захисник стоїть на середній лінії в двох метрах від бокової. Нападаючий починає рух з місця перетину середньої лінії з боковою.

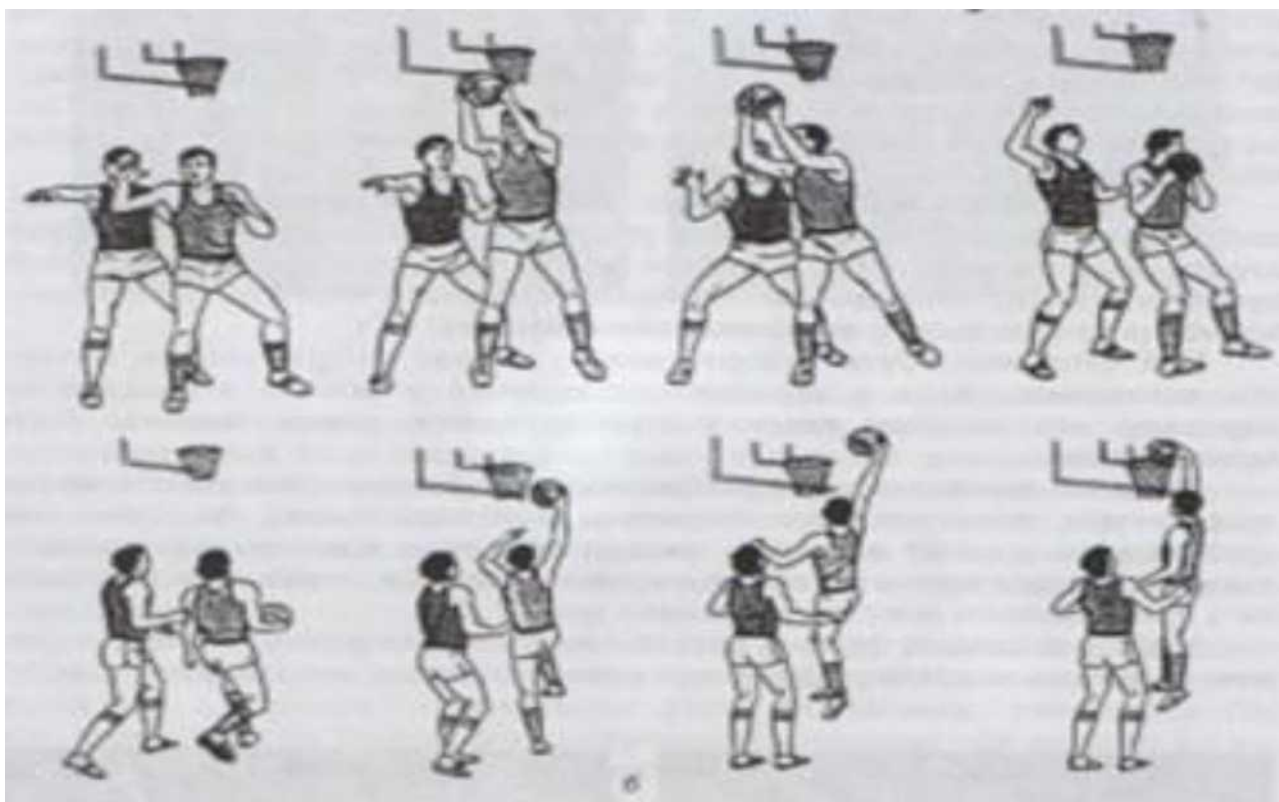
Захисник прагне зупинити його забігаючи попереду. Нападаючий зрідка зупиняється, пропускаючи вперед захисника, і тут же, змінивши напрямок, робить ривок у ліву сторону, залишаючи свого захисника за спиною.

Основою успіху в баскетболі є тренування та вдосконалення основних елементів техніки і їх доцільне використання. Індивідуальні прийоми у нападі - це цеглини будівлі командного нападу. Чим краще гравці засвоять індивідуальні тактичні способи ведення гри, тим легше команді організувати атаки, вибирати засоби нападу, готувати і проводити комбінації [16].

Вправи для навчання.

1. В парах. Вихід нападаючого під щит, отримання передачі з правого або лівого флангу з послідуєчим кидком в кошик, вибраним способом.
2. В трійках. Розміщення те саме, що і в парах № 1. Тільки гравець нападу після фінту отримує м'яч і кидає його в кошик.
3. Нападаючий з м'ячем стоїть на штрафній лінії майданчика спиною до кошика. Позаду його опікає захисник. Нападаючий виконує фінт на прохід

справа. Як тільки захисник відреагує на фінт і побіжить вправо, нападаючий виконує поворот у протилежний бік, веде м'яч правою рукою до щита і кидає його в кошик. Виконавши вправо гравці міняються місцями.



4. В парах. Гравець кидає м'яч в щит, з таким розрахунком щоб відскочив, партнер вбігає в 3-секундну зону, ловить м'яч і кидком направляє його в кошик.

5. Гравець кидає м'яч в кошик з таким розрахунком, щоб він відскочив, йде на підбір м'яча і повторним кидком направляє його в кошик.

6. В парах. Нападаючий за допомогою ведення зі зміною напрямку та різних відволікаючих дій (фінтів) намагається обіграти захисника і пройти під щит.

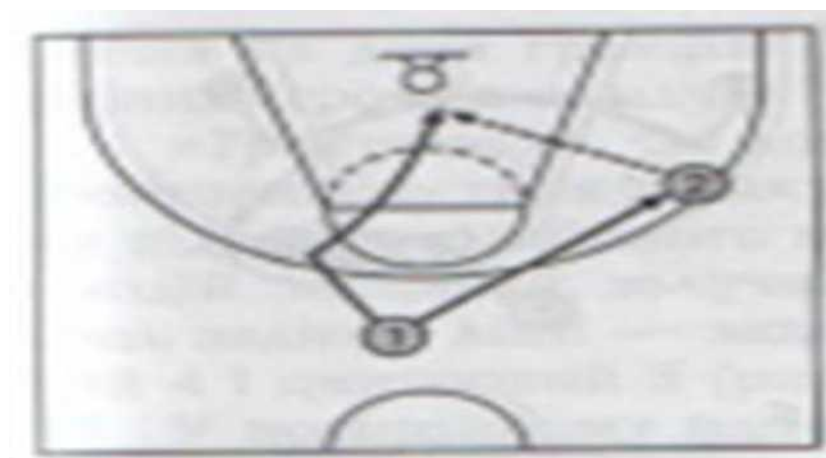
7. Гра 1×1. Нападаючому не дозволяється виконувати відволікаючі дії.

8. Нападаючий раптово повертається кругом, виконує фінт на кидок в кошик і після реакції захисника, що загубив рівновагу, веде м'яч до кошика і виконує кидок.

До групових тактичних дій у нападі відносять взаємодії двох-трьох гравців, спрямовані на подолання захисних протидій і створення умов для атаки кошика [20].

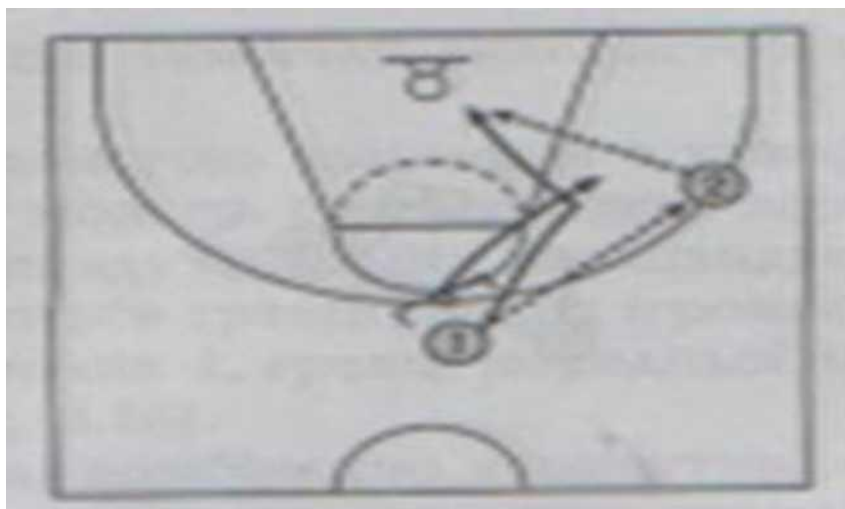
Взаємодія двох гравців. До основних способів взаємодії двох гравців відноситься спосіб “передай м'яч і вийди”, а також заслін, наведення, пересічення.

“Передай м'яч і вийди” - найпростіший приклад взаємодії двох нападаючих. Після передачі м'яча партнеру гравець 1 виконує прорив до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника і знову отримати м'яч.



Якщо нападаючому не вдається звільнитися від захисника прямолінійним ривком, він може змінити напрям руху, щоб обманути суперника. У цьому випадку нападаючий 1 робить 2-3 кроки у напрямку до партнера з м'ячем, а потім проривається до кошика, готуючись отримати

передачу.

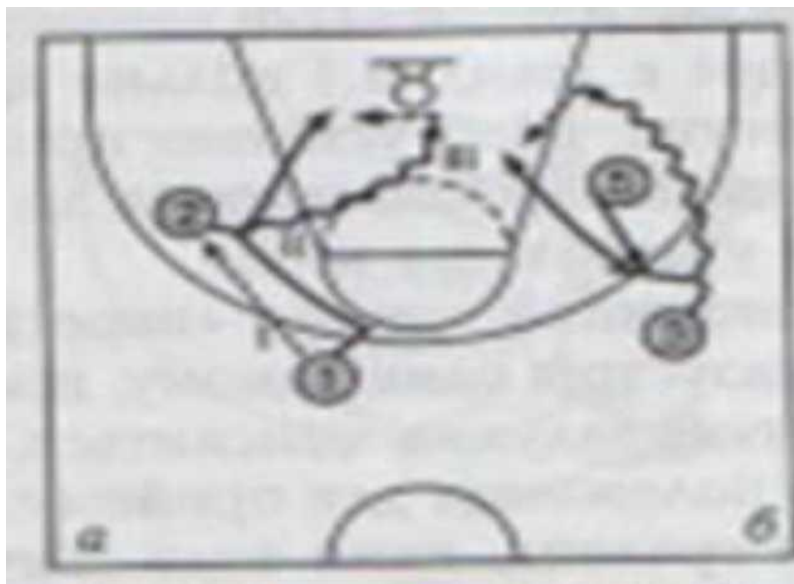


Захисник, що опікує нападаючого 2, може зробити спробу перешкодити взаємодії нападаючих, перемістившись на лінію можливої передачі і ускладнюючи отримання передачі від гравця 1. У цьому випадку гравець 2 повинен зробити 2-3 кроки у напрямку партнера з м'ячем, а потім

зробити ривок до кошика за спиною захисника і отримати м'яч від партнера



В іншому можливому переміщенні нападаючого у напрямку до партнера, що отримав передачу, тактичні взаємодії двох гравців базуються на використанні заслонів. Суть заслону: нападаючий розташовується біля захисника, котрий опікує партнера, вибираючи місце так, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного. Нападаючий що ставить заслін, примушує захисника пересуватися довшим шляхом, ніж шлях партнера. Маневр дає можливість партнеру на короткий момент звільнитися від опіки і атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається не рухомим: зустрівши захисника і 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 .



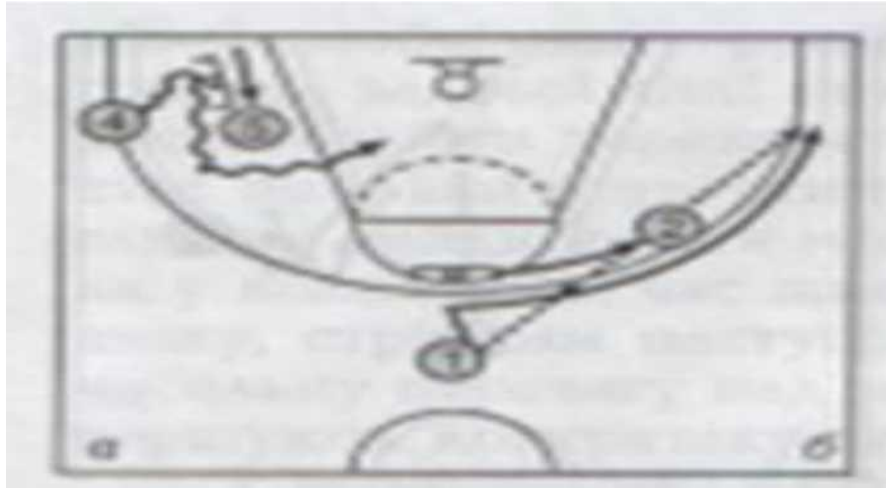
Заслони мають кілька варіантів: зовнішній, внутрішній, наведення, “екран”. Мета таких заслонів - звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для

проходу з веденням або виходу у потрібному напрямку. Якщо гравець, котрий ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, який опікує партнера, то це - зовнішній заслін.

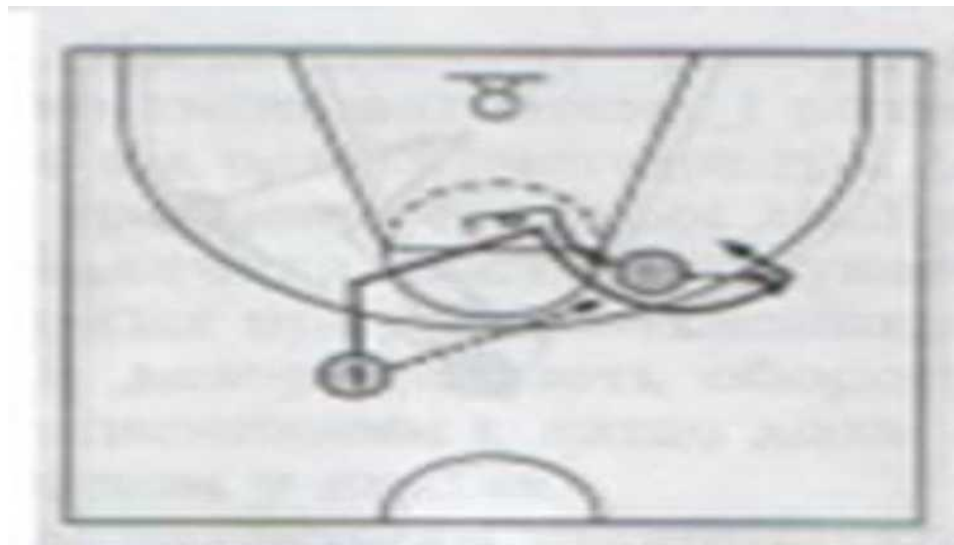
Якщо гравець, що ставить заслін, розташовується між партнером і захисником, котрий його опікує, то він створює внутрішній заслін.



Наведення. Нападаючий може використати наведення суперника на будь-якого зі своїх партнерів, котрий знаходиться у статичному положенні або пересувається. Переміщуючись, нападаючий наводить захисника, який його опікує, на свого партнера, котрий знаходиться у визначеній позиції. Наведення може здійснюватись гравцями з м'ячем або без м'яча. На (рис. а) показано наведення, коли нападаючий проходить повз партнера з веденням м'яча, а на (рис б) коли нападаючий без м'яча 2 здійснює наведення, звільняючись від опіки суперника, отримує м'яч для кидка або подальшого розвитку взаємодій [17].



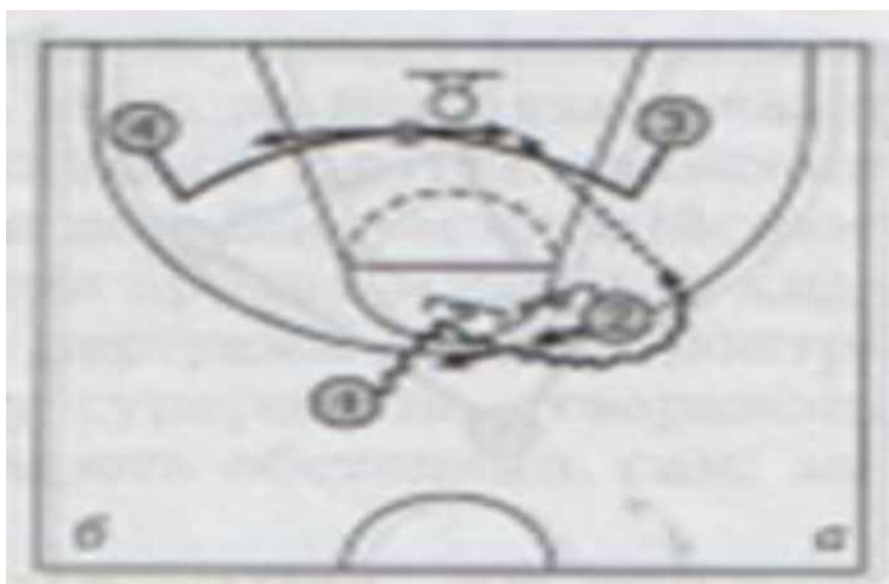
Завершити атаку кошика можна під час наведення, коли гравець, який отримує м'яч, відкидає його нападаючому, котрий навів на нього суперника.



Під час наведення часто використовується відволікаючий маневр, наприклад, гравець 1, переміщуючись у штрафну зону, змушує суперника його, супроводжувати, потім нападаючий швидко робить прискорення до партнера з м'ячем і отримавши передачу майже з рук в руки, виконує кидок у

кошик. В іншій ситуації продемонстровано наведення двох гравців під час руху назустріч один одному.

На рисунку продемонстровано тактичний прийом “пересічення”, коли два нападаючих, пробігаючи щільно назустріч один одному, прагнуть, щоб два захисника зіткнулись. Якщо це тактично задумане здійснюється, то принаймі один з нападаючих отримує вигідне положення для прийому м’яча.



У пересіченні може брати участь гравець, який веде м’яч назустріч партнеру [15].

Вправи для навчання.

1. Група рухається по колу кроком або бігом, потім за сигналом зупиняється, приймаючи правильне положення для заслону.
2. В трійках. Гравці переміщуються вдовж майданчика один за одним - дистанція 2м. По сигналу перший зупиняється і повертається лицем до партнерів, які знаходяться позаду. Другий гравець повертається до третього і

виконує функції захисника. Третій намагається зробити все для того, щоб другий гравець “наштовхнувся” на нього. Третій в подальшому біжить першим, перший - другим, а другий - третім.

3. В трійках. Для нападаючих один захисник. Нападаючий передає м'яч партнеру і ставить зовнішній заслін його захиснику. Партнер, використовуючи заслін проходить під щит і виконує кидок в кошик.

4. Те саме, але нападаючий веде м'яч до свого партнера, якого опікує захисник, і виконує зовнішній заслін. Партнер, використовуючи ведення або без нього, кидає м'яч в кошик.

5. Те саме, але нападаючий після заслону виконує поворот, залишаючи захисника у себе за спиною і пересувається до кошика противника.

6. В трійках. Нападаючий веде м'яч до свого партнера, намагаючись навести на нього свого захисника. Після наведення він виконує: а) прохід під щит і виконує кидок в кошик; б) кидок в кошик.

7. Гра 1x1 з використанням: заслонів, наведення, пересічення, взаємодії “передай м'яч і вийди”.

Протидія гравцеві з м'ячем (“опіка”)

Індивідуальні дії в захисті ведуться безперервно незалежно від того, володіє підопічний м'ячем чи ні. Найважливіше в обох випадках - вибір місця. Захисник змінює розташування по відношенню до нападаючого за допомогою різноманітних переміщень і зміни стійки. При цьому враховують систему захисту, місце та умови протидії, можливості захисника і його підопічного, можливість допомоги партнерів. Діючи проти гравця без м'яча, захисник повинен безперервно контролювати переміщення підопічного і протидіяти заняттю небезпечної позиції, перешкоджати вільному переміщенню м'яча,

намагатися перехопити його. Для цього захисник розташовується збоку-ззаду (між нападаючим і кошиком) або збоку-спереду (між м'ячем і підопічним) на шляху можливої передачі. В полі зору захисника повинні завжди знаходитись підопічні і м'яч.

При опіці гравця з м'ячем захисник направляє свої зусилля на протидію “гострим” передачам, пересуванню до кошика з веденням і виконанням прицільних кидків. При цьому опікаючий в основному розташовується між нападаючим і кошиком, який захищають [12].

Вправи для навчання

1. Нападаючий з м'ячем, використовуючи ведення, намагається обійти захисника, пересуваючись вздовж майданчика. Відступаючи, захисник зміщується на сторону ведучої руки нападаючого, намагаючись останнього перевести м'яч на іншу руку і т.д. Захисник повинен заставити нападаючого як можна частіше змінювати напрям руху на відстані від лицьової до лицьової лінії
2. Захисник намагається не випустити нападаючого в середину майданчика, намагаючись відтіснити його до бокової лінії і зупинити там. Захисник утримуючи дальню від бокової лінії руку вниз, протидіє переводу м'яча назвні.
3. В грі може виникнути ситуація, коли нападаючий з веденням обходить захисника. В таких моментах захисник повинен відновити захисну позицію. При виконанні цієї вправи захисник дозволяє нападаючому обійти себе, потім повертається, робить ривок, намагаючись обігнати дриблера на один - два кроки, і зворотнім поворотом відновлює захисну позицію.
4. Попередня ситуація може виникнути в декількох метрах від кошика, коли відновити захисну позицію практично не можливо. Нападаючий з м'ячем

розташовується в п'яти-шести метрах від кошика. Захисник стоїть ззаду. Він легко торкається нападаючого, дозволяючи йому почати рух до кошика, після чого виконує ривок і намагається завадити кидку або здійснити психологічний тиск на нападаючого.

5. Нападаючий з м'ячем розташовується близько від кошика. Дії нападаючого обмежені заборонаю виконувати ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидки нападаючого, не порушуючи правила. Він повинен пам'ятати, що краще зовсім не відривати ноги від майданчика, чим реагувати стрибком на фінт.

6. Нападаючий розташовується за 6-метровою лінією, захисник з м'ячем - під кошиком. Захисник передає м'яч нападаючому з відскоком від майданчика. Нападаючий, отримавши м'яч, починає атаку з веденням.

Захисник вслід за передачею виходить назустріч нападаючому і намагається відтіснити його до бокової лінії.

1. В парах. Гра 1^X1 з варіантами: а) без виконання фінтів; б) без кидків з далекої дистанції [10].

Розділ VII. ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Визначення основних питань

Тактика - це розділ теорії і практики, що вивчає закономірності розвитку процесу гри, засоби, способи і форми ведення спортивної боротьби та їх раціональне застосування проти конкретного супротивника (Додаток В, рис. 18).

Класифікація тактики гри

У відповідності з основним змістом гри - закинути м'яч в кошик супротивника і не дати закинути м'яч у свій кошик - тактика розпадається на два розділи: тактику нападу і тактику захисту.

Кожний розділ підрозділяється, у залежності від принципу організації дій гравців, на групи: особисті, групові і командні дії. У свою чергу, кожна із груп ділиться, виходячи із форм ведення гри, на види. (Наприклад: особисті дії у нападах можуть бути діями гравця з м'ячем). Види у залежності від конкретного змісту дій гри - на способи. Способи, що мають різні особливості виконання зумовлюють появу варіантів.

Тактика нападу

Напад - основна функція команди у процесі гри. Головна мета нападаючої команди - закинути м'яч в кошик суперника. Тактика нападу дає можливість команді у залежності від конкретного супротивника і в різні моменти змагань, вибрати і використати найбільш цілеспрямовані засоби, способи і форми ведення планомірної атаки.

7.1 Особисті дії

Дії гравця без м'яча. До дій гравця без м'яча відносяться: відрив від опікаючого його захисника і вихід на вільне місце для того, щоб отримати м'яч від партнера і продовжити атакуючі дії, або щоб звільнити партнера частину майданчика поблизу щитка і створити йому зручні умови єдиноборства із супротивником, або, накінець, щоб успішно боротися за відскок.

По напрямку і характеру пересувань розрізняються два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- 1) вихід на зустріч партнеру з м'ячем;
- 2) вихід у сторону від партнера з м'ячем.

При виконанні будь-якого способу, або варіанту, відрив від захисника забезпечується непередбаченим ривком, зміною напрямку і зміною темпу бігу. Перед тим, як спробувати вийти на вільне місце, щоб зайняти вигідне положення для отримання м'яча і атаки кошика, гравцю слід передчасно приблизитися до захисника, зробивши фінт на ривок в сторону, протилежну виходу, і лише потім у момент, попередньо можливої передачі м'яча, різко відірватися від захисника.

Дії гравця з м'ячем. При розіграванні м'яча, гравець передусім повинен старатися розвивати контратаку, у найкоротший строк перевівши м'яч від свого щитка на територію супротивника за допомогою сильних повздовжніх передач з навісною траєкторією, або діагональних передач, а у ряді випадків за допомогою ведення на максимальній швидкості. У швидкому нападі, коли рівночисельний супротивник ще не встиг організувати оборону, гравець повинен чітко бачити швидкісні ситуації атаки і сприяти їх завершенню швидкими, точними передачами на вільне місце, куди вийде партнер в результаті взаємодії і відриву від захисника. У позиційній грі, коли суперник вже встиг організувати командний захист, не потрібно форсувати розвиток

атаки без попередньої планомірної підготовки, пов'язаної з грою через центрального або лідера нападу команди.

7.2 Групові дії

Групові дії - це невеликі, але виключно важливі тактові типові “блоки”, із яких складається фундамент зумовлених, добре організованих комбінованих дій всієї команди.

Взаємодія двох гравців. До основних способів взаємодії двох гравців відносять спосіб - “передай м'яч і виходь”. Даний спосіб взаємодії заключається у тому, що гравець передає м'яч партнеру за допомогою фінта, на ривок наближається до захисника, виводить його із положення рівноваги, а потім стрімко по прямій лінії виходить до щитка і отримує м'яч для атаки кошика. Спосіб “передай м'яч і виходь” широко застосовується у ході швидкого прориву до стрімкого подолання відстані до щита супротивника і реалізації чисельної переваги ($2 * 1$ - двоє проти одного), (Додаток В, рис. 21).

Заслон. Суть заслону полягає у тому, що гравець стає поблизу захисника, опікаючого його партнера, вибираючи місце таким чином, щоб перешкодити захиснику найкоротший шлях, по якому він може переслідувати підопічного, що тікає (Додаток В, рис. 23). Гравець затримує пересування захисника або примушує останнього рухатись по більш довшому шляху, чим шлях партнера. Маневр дає можливість партнеру на короткий час звільнитися від опіки і атакувати кошик. При цьому гравець, що поставив заслон, не залишається нерухомим і зустрівши захисника він повертається і виходить до щитка для підтримки нападу.

Гравець з м'ячем завжди повинен мати на увазі, що партнер який включився в атаку, відразу після постановки заслону, часто буває більш небезпечним для супротивника. Заслон має декілька варіантів: зовнішній, внутрішній і в русі.

Спрощені правила проведення змагань

Баскетбол - гра між двома командами по 5 гравців у кожній, які намагаються закидати м'яч у кошик команди супротивника. Гра починається з підкидання м'яча, і по 1 гравцю з кожної команди в стрибку борються за оволодіння ним.

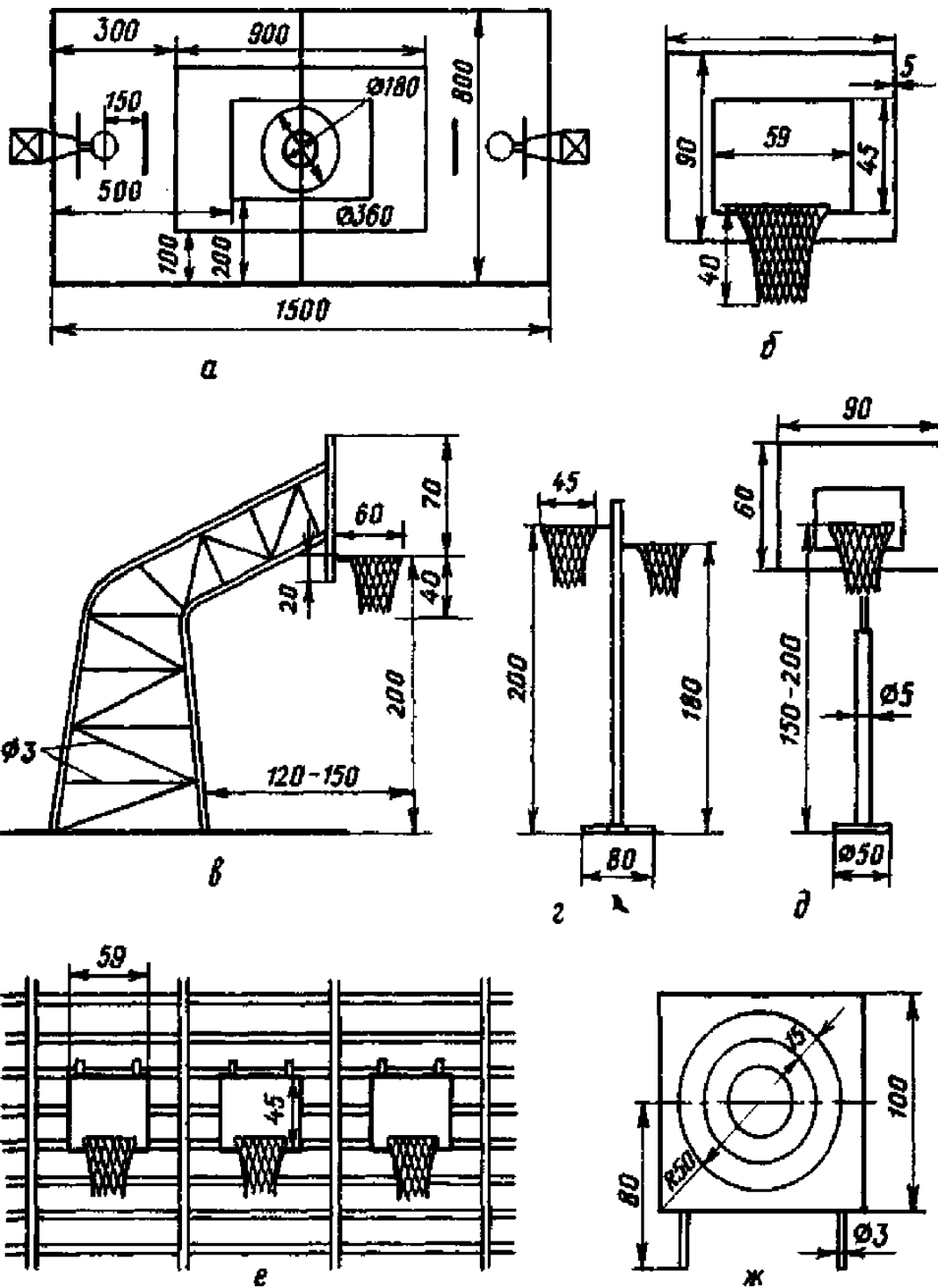
Гра складається з двох частин по 20 хвилин. Хронометрується тільки чистий час гри. Після кожного свистка судді час зупиняється. Після перерви команди міняються майданчиками. Якщо в основний час гра закінчується нічиєю, призначаються додаткові 5 хвилин для виявлення переможця.

Підрахунок очків. За більшість влучень у кошик привласнюється 2 очка, при влученні зі спеціальної 3-очкової зони (6,25м від кошика) дається 3 очка. У нападаючої команди є тільки 8 секунд на те, щоб перетнути центральну лінію після володіння м'ячем. Команда втрачає м'яч, якщо час прострочений, чи якщо м'яч відкинутий назад і перетнув при цьому центральну лінію. У команди є тільки 24 секунди на атаку і можливість зробити кидок по кільцю.

Порушення і вільні кидки. За торкання, поштовхи, удари, і т.д. дається покарання. Гравці можуть відбирати м'яч у супротивника під час ведення м'яча, передачі, але без контакту. Гравцю, проти якого були порушені правила під час 3-х очкового кидка, дається 3 вільних кидки, під час 2-х очкового - 2 вільних. За кожне влучення присуджується 1 очко. Якщо кидок невдалий, то обидві команди борються за оволодіння м'ячем. Якщо команда набирає 7 фолів протягом однієї половини зустрічі, то супротивник одержує право на 3 вільних при кожному наступному порушенні.

Ведення м'яча. Гравець може вести м'яч тільки однією рукою, а не

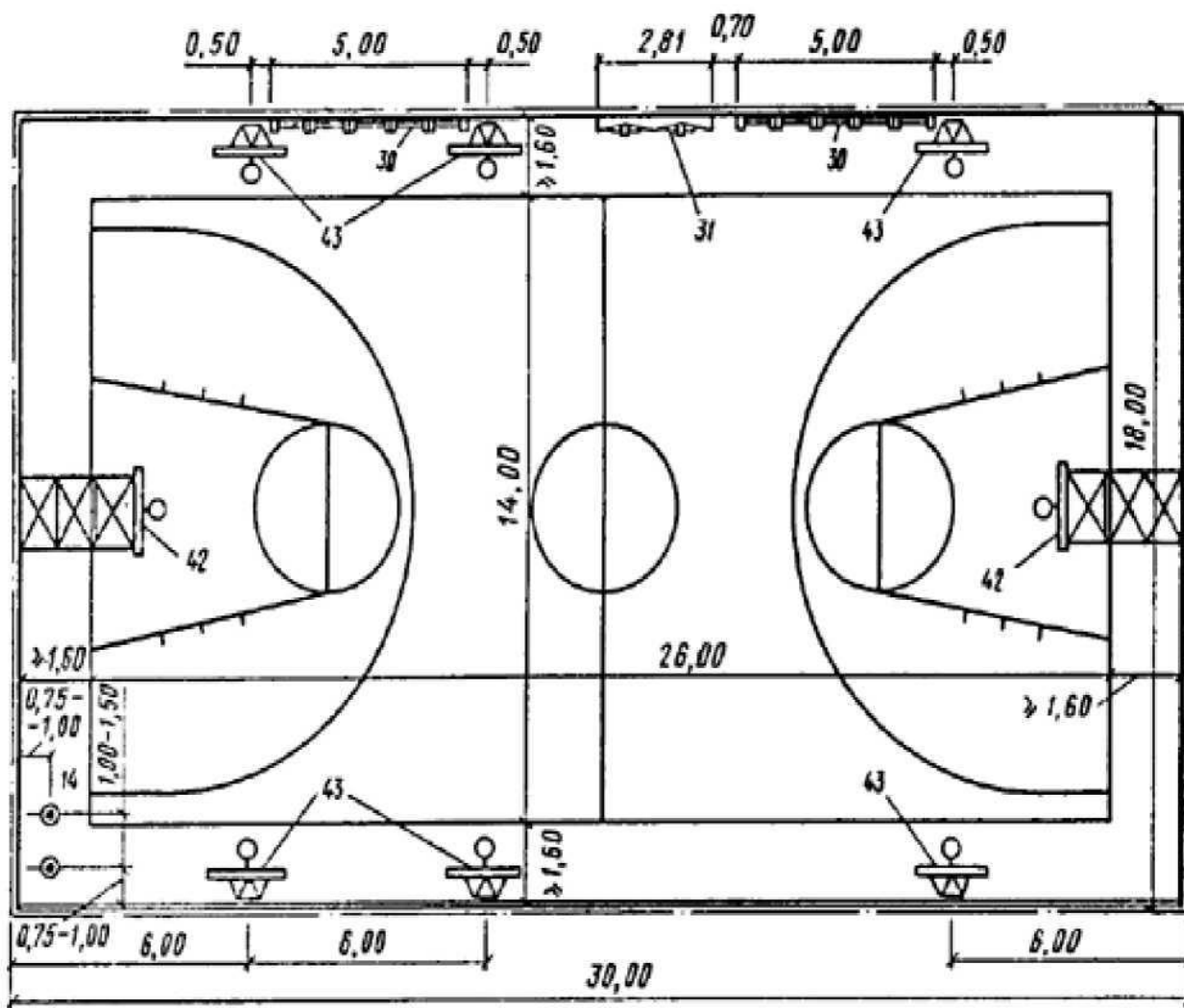
двома. Ведення може продовжуватися як завгодно довго, але не може початися знову, якщо гравець узяв м'яч двома руками [11].



Під ним розуміється, що гравець повинен однією ногою стояти на підлозі, але може пересувати іншу, при цьому в нього є тільки 5 секунд, щоб

зробити передачу чи кинути по кільцю. У противному випадку, рефері визнає порушення, і м'яч переходить до супротивника. Є вийнятки. Якщо гравець збирається атакувати кільце, то він перед кидком може зробити два кроки після закінчення ведення.

Майданчик для гри. Кошик знаходиться на висоті 3,05 м. Кільце діаметром 45 см виготовляється з металу і прикріплюється до щита. На кільці кріпиться сітка, що затримує м'яч при влученні в нього, але дозволяє м'ячу вільно пройти й упасти.



довжина - 28м, ширина - 15м. Відстань до стелі повинна бути не менше 7м.

Інші правила. Якщо порушення відбулося не в момент спроби кидка, то команда вводить м'яч через бокову лінію напроти того місця, де порушення

відбулося; якщо гравець з м'ячем заступив за лінію, що обмежує поле, м'яч вважається таким, що вийшов з гри.

Якщо м'яч вийшов за лінію, вкидання робить команда, гравці якої не торкалися його останніми. 24 секундний відлік не починається знову, якщо гравець команди, що захищається, торкнувся м'яча. Гравець не має права торкатися м'яча при його польоті вниз у напрямку кільця, так само як і заважати падінню м'яча зсередини кільця. Очко зараховується, якщо час гри закінчився, але м'яч у момент сигналу знаходився в повітрі; за неспортивну поведінку призначається 2 вільних кидки.

Порушення

аут - м'яч йде за межі ігрового майданчика;

пробіжка-гравець, контролюючий м'яч, робить переміщення ніг за обмеження, встановленого правилами порушення ведення м'яча;

три секунди - гравець нападу перебуває у зоні штрафного кидка більше трьох секунд тоді, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу;

п'ять секунд - гравець під час вкидання не розлучається із м'ячем впродовж п'яти секунд;

вісім секунд - команда, яка володіє м'ячем із зони захисту, не вивела його у зону нападу упродовж восьми секунд;

24 секунди - команда володіла м'ячем більш 24 секунд і не виконала точного кидка по кільцю. Команда отримує декларацію про нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дужки кільця, або щита.

фол - це недотримання правил, викликане персональним контактом чи неспортивною поведінкою.

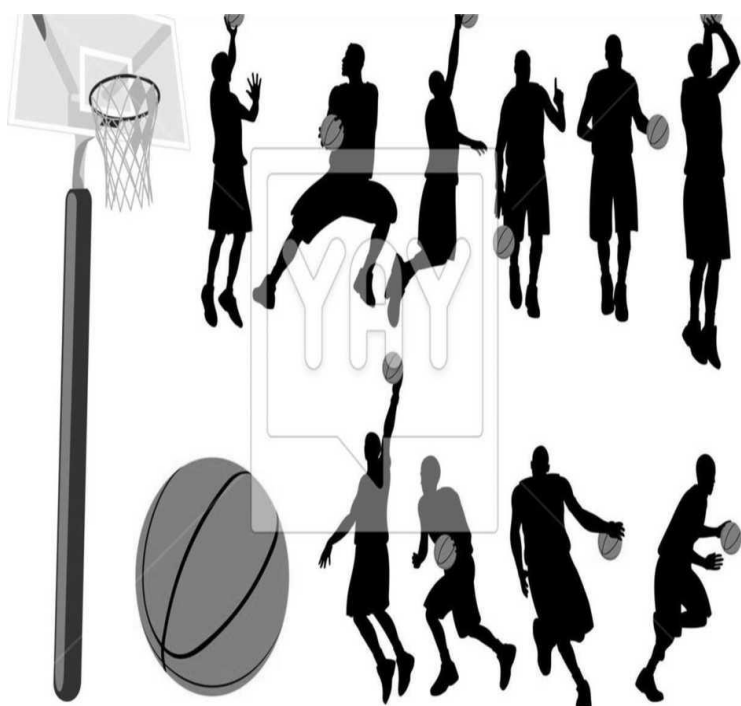
Види фолів:

персональний - фол, внаслідок персонального контакту.

технічний фол - фол, не викликаний контактом з його суперником.

неспортивний - фол, отриманий внаслідок контакту, у якому гравець не намагався зіграти м'ячем у межах правил.

Гравець, який одержав 5 фолів в матчі, має залишити ігровий майданчик та не може брати участь у матчі (але йому дозволяється залишитися на лаві запасних). Гравець, який одержав дискваліфікуючий фол має залишити місце проведення матчу.



Жести суддів:

1. Одне очко. Піднімається рука з вказівним пальцем вгору.
2. Два очки. Піднімається рука з вказівним та середнім пальцями вгору.
3. Спроба трьохочкового кидка. Різким рухом піднімається рука з великим, вказівним та середнім пальцями вгору.
4. Успішний трьохочковий кидок. Різким рухом піднімаються обидві руки з великим, вказівним та середнім пальцем вгору.
5. Очки не зараховано. Швидке розведення рук після схрещування їх на рівні грудей.

Рухи, які відносяться до часу:

6. Зупинка часу. Рука піднімається вгору із відкритою долонею. Рух супроводжується свистком.
7. Зупинка часу для фолу. Рука, стиснута в кулак піднімається вгору, інша відкритою долонею свідчить про порушника правил. Рух супроводжується свистком.
8. Включення ігрового часу. Виконується відмашка рукою вперед.
9. Новий відлік 24 секунд. Рука піднімається вгору. Вказівний палець руки робить циркуляцію.

Адміністративні:

10. Заміна. Зхрестити руки перед грудьми (одночасно з свистком).

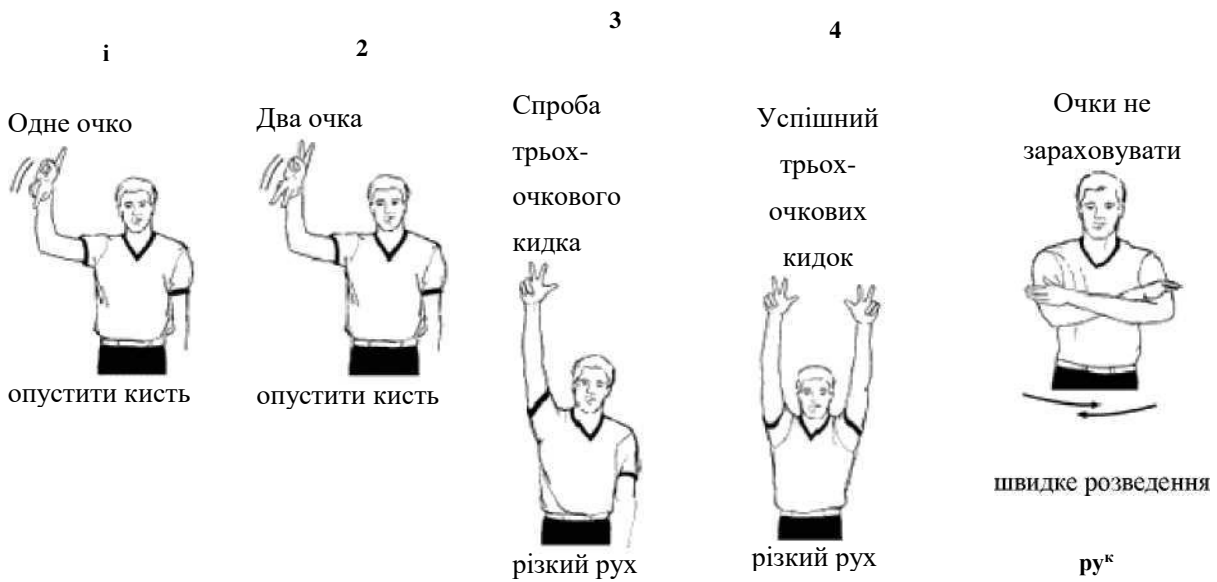
11. Запрошення на майданчик. Взмахнути відкритою долонею у напрямку до себе.

12. Замовлена перерва. Вказівний палець руки і долоня утворюють літеру

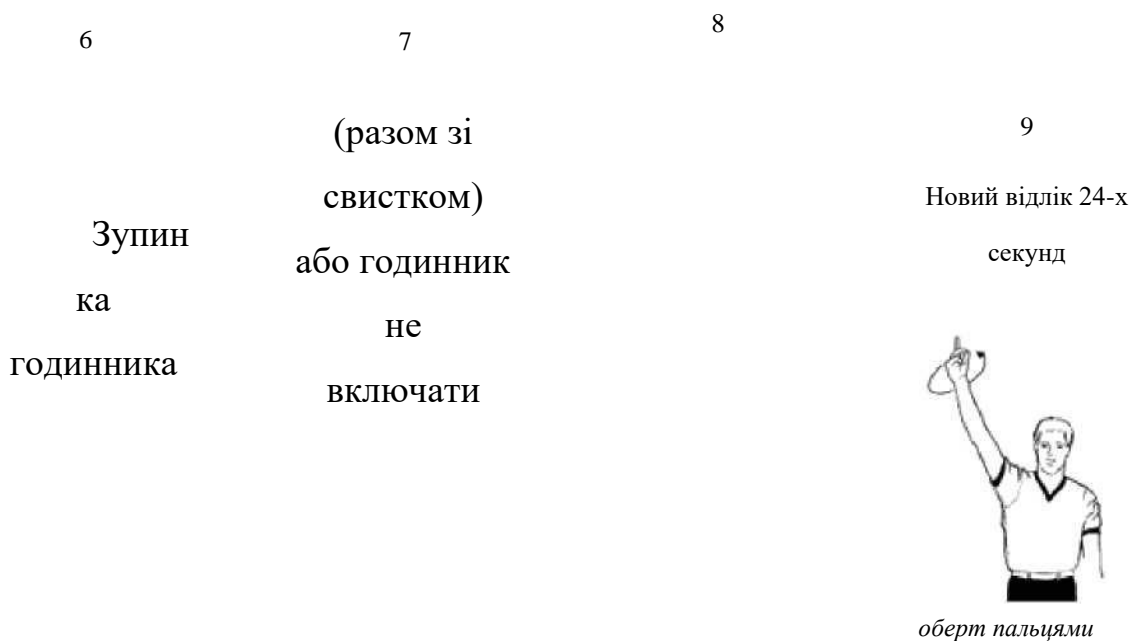
MrjM!

13. Зв'язок між суддями на майданчику й суддями за одним столом. Рука витягується уперед із піднятим вгору великим пальцем.

Зараховування м'яча



Рухи, які відносяться до часу





Зупинк
а годинника
для фолу
(разом зі
свистком)

Включ
ення
ігрового
часу



відкр
ита долоня



долоня
направлена
на
порушника

відмаш
ка рукою

Розділ VIII. “АЗБУКА” БАСКЕТБОЛУ

Знання спеціальної термінології, чи “азбуки” баскетболу полегшує розуміння слів викладача, тестів судді, спілкування з партнерами по команді.

Основні терміни баскетболу

Атака - рух нападаючих до щиту суперників з метою створити чисельну перевагу та закинути м'яч у кільце. Швидка атака називається також швидким проривом.

Блокування - порушення правил, перешкода руху суперника, який не володіє м'ячем.

Суперечним кидком - називають введення м'яча в гру підкиданням між двома гравцями різних команд в одному з трьох кіл на площадці.

Штрафний кидок - кидок в кільце призначений за технічну чи особисту помилку суперників, виконується з лінії штрафного кидка без перешкоди суперників.

Вкидання - введення м'яча в гру після його виходу за межі майданчика. Виконується з бокової чи лицевої лінії.

Ведення м'яча - рух гравця з м'ячем, б'ючи його в підлогу однією чи по черзі двома руками.

Заслон - дозволена протидія суперникові при його виході на більш вигідну позицію чи для отримання м'яча.

Захист - організована протидія атаці суперників, прагнення не дозволити кидку м'яча в своє кільце.

Зонний захист - гравець обороняється, захищаючи деяку частину області штрафного кидка не дозволяє гравцеві суперника у цій зоні отримати м'яч чи зробити кидок по кільцю.

Особистий захист - гравець команди, яка обороняється, захищає певного гравця суперників.

Змішаний захист - при якому комбінуються ознаки зонного та особистого захисту гравців.

Захисник - так називають будь-якого гравця команди, яка захищається, та гравців

задньої лінії (розігруючих).

Тилова зона - половина майданчика на якому (захищається командою суперників) знаходиться кільце, яке захищає команда.

Зона нападу - половина майданчика, який захищається командою суперників.

Трьохсекундна зона - частина області штрафного кидка, яка обмежується трапецією на підлозі.

Гравець - всі ті, хто бере участь у грі, чи член команди.

Комбінація ігрова - обумовлена взаємодія гравців у нападі чи захисті.

Лінія - яскрава полоска шириною 5 см, якою розмічається периметр майданчика, та окремі його ділянки.

Нападаючий - гравець команди, володіючий м'ячем, не має права відриватися від підлоги.

Партнер - щільний, активний захист, який примушує нападаючих до поспішних дій та помилок .

Пробіжка чи біг з м'ячем - починаючи ведення, гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги до того часу, поки не випустить м'яч з рук.

Суперник - гравець команди суперника.

Стілка гравця - раціональна поза, яка забезпечує найкращу готовність до гри.

Тайм-аут - хвилинна перерва у грі, яка вирішується правилами змагань.

Крапка - місце на майданчику, з якого нападаючий має найбільший відсоток кидків з результатом.

Фінт - неправдива дія, рух з метою ввести суперника в оману відносно своїх намірів.

Фол - особиста помилка, при сутичці з гравцем іншої команди удар чи поштовх. Фол намірний здійснюється гравцем навмисно, в обстановці, яка загрожує взяттям кільця. Від таких фолів, здійснених в ігровій обстановці, треба відмітити технічний фол - навмисне технічне порушення ходу гри, чи не спортивну поведінку гравця, тренера.

Штрафний кидок - покарання за технічну чи особисту помилку (фол).

Розділ IX. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ БАСКЕТБОЛУ

Гра проходить на майданчику розміром 28 «15 м (Додаток В, рис. 24). Грають дві команди по п'ятеро гравців. Час гри ділиться на дві рівні половини- по 20 хвилин кожна. За час гри команда може здійснити будь-яку кількість замінів, а також використовувати по дві хвилини перерви у кожній половині гри. Гра починається у центральному колі підкиданням м'яча між двома гравцями різних команд. У цей час в колі не можна знаходитися іншим гравцям. При влученні м'яча в кільце при грі з трьохочкової лінії, команді нараховується 3 очка, при влученні м'яча в кільце до трьохочкової лінії, команді нараховується - 2 очка, при влученні з штрафного кидка - 1 очко. Виграє команда, яка набирає більшу кількість очок.

У баскетболі правилами забороняється входити у безпосереднє доторкування з гравцями команди суперника. Особливо суворо слідкують судді за тим, щоб захисники не торкатися гравців, які володіють м'ячем, здійснюючих кидок по кільцю. За кожне торкання, здійснених у момент кидка, захисник карається фолом: фол записується до протоколу, а після п'яти таких фолів гравець не може продовжувати гру і замінюється без права виходу на майданчик.

За кожен фол призначаються штрафні кидки, які виконуються потерпілими гравцями (якщо він може виконати).

Правилами змагань заперечується передавати м'яч з передової зони до своєї тилової зони. За порушення цього правила, м'яч⁴ віддається команді суперників і вкидається з бокової лінії, з місця її перегинання з центральною лінією.

Змагання з баскетболу проводяться з суворим контролем часу гри. Так, не більше 3 сек. може знаходитися нападаючий гравець в трьохсекундній зоні з умовою, що він за цей час не виконав кидка по кільцю, чи не розпочав ведіння м'яча у бік кільця.

За 10 сек. команда зобов'язана перевести м'яч зі своєї тилової зони до передової. Команда, яка володіє м'ячем, зобов'язана за 30 сек. встигнути організувати атаку та виконати кидок по кільцю, в іншому випадку, м'яч у неї відбирається та передається

команді суперників для вкидання з бокової лінії.

Види змагань

Змагання спортивних ігор діляться на види: першості, чи чемпіонати, змагання на приз (кубок), матчеві зустрічі, контрольні зустрічі, урівняні, класифікаційні, відбіркові змагання, одноденні змагання (бліцтурніри), показові та товариські.

Першості, чи чемпіонати (інституту, району, міста; проводяться тільки один раз на рік. Це єдиний вид змагань, в якому надається звання чемпіона. Першість проводиться за коловою системою з призначенням місцевих учасників.

Змагання на кубок (приз) - проводяться різними організаціями і комітетами фізичної культури та спорту; редакціями друкованих органів; спортивними клубами. Вони проводяться за системою з вибуванням.

Контрольні зустрічі проводяться з метою перевірки готовності команд до відповідальних змагань.

Класифікаційні змагання проводяться для визначення рівня спортивної підготовки та надання спортивного розряду.

Відбіркові змагання проводяться з метою виявлення однієї, чи декількох команд для участі у великих змаганнях.

Одноденні змагання (бліцтурніри) проводяться на протязі одного дня при участі великої кількості команд. Для швидкості проведення одноденних змагань час гри скорочується. Наприклад, 20 хвилин без перерви, із зміною сторін після 10 хвилин гри. Такі змагання плануються у святкові дні, призначаються відкриттю сезону, початку навчального року.

Показові зустрічі проводяться з метою популяризації спортивних ігор та спортивної майстерності.

Товариські зустрічі - це неофіційні зустрічі, які проводяться без установаження положення, за взаємною домовленістю між окремими V командами, для перевірки підготовленості гравців до змагань.

Якість проведення залежить від старанної їх підготовки.

Положення про змагання

Підготовка до змагань починається з розробки положення про змагання. До проведення змагань по баскетболу відповідна організація зобов'язана затвердити положення про змагання. Положення потрібно затвердити з таким розрахунком, щоб організації, які беруть участь, мали можливість з ним ознайомитися і підготуватися. Відхилення від заснованого Положення не допустимі. У Положенні про змагання зазначаються: мета і завдання, час і місце проведення змагань, керування змаганнями, учасники змагань, порядок проведення змагань і визначення переможців, нагорода команд і учасників, умови прийому команд, форми і строки подання заявок, місце і час жеребкування. Спортивні змагання проводить комісія суддів. До її складу, в залежності від виду спорту, можуть входити: головний суддя і його замісники, головний секретар і його помічники, судді-секундометристи, суддя-інформатор, лікар та ін.

Права і обов'язки суддів визначаються правилами змагань з баскетболу.

Системи розігрування

У практиці проведення змагань з баскетболу у більшості випадків використовуються дві системи розігрування: колова і система з вибуванням (олімпійська). Окрім наведених систем, інколи використовується змішана система. На першому етапі змагання проводяться за системою з вибуванням, на другому - за коловою системою.

Колова система. При коловій системі змагань кожна команда (учасник) грає по черзі з усіма іншими. При невеликій кількості учасників можливе проведення зустрічі з усіма суперниками двічі, чи декілька разів. Переможцем вважається команда (учасник), яка виграла найбільшу кількість зустрічей. Одночасно визначаються й інші місця, зайняті командами (учасниками), які визначаються за кількістю виграних зустрічей. Колова система дає можливість більш правильно визначити сили команди. Недолік колової системи - це те, що проведення змагань займає багато часу. Для визначення кількості зустрічей при проведенні змагань за коловою системою користуються формулою:

$$\frac{A(A-1)}{2} = X,$$

де A - число команд;

X - кількість зустрічей.

Наприклад, кількість зустрічей при 4 командах буде дорівнювати:

$$\frac{4(4-1)}{2} = \frac{4 \cdot 3}{2} = 6$$

Черговість зустрічей (календар ігор) визначається за наведеною нижче таблицею.

Команди, які брали участь у змаганні, отримують у порядку жеребкування номер. За таблицею визначається, які номери зустрічаються у кожен день змагань.

Таблицю для будь-якої кількості команд можна скласти самостійно. Складають таблицю по коловій системі “змійкою”, спочатку на непарне число команд (учасників). Наприклад, якщо команд 4, то таблицю складають для 3 команд (кількість команд мінус 1).

За кількістю команд (учасників) проводять вертикальні паралельні лінії (завжди непарне число).

3-4

3
|
|
|
|
4-1

2
|
|
|
|

1 3
|
|
|
|
4-2

Під першою вертикальною лінією ставлять цифру 1, знизу вгору праворуч від неї стільки цифр, скільки можна скласти пар з 3 команд ($2 : 3 = 1 \text{ пар.} + 1 - 2$).

У другу половину цифр записують зверху до низу ліворуч від вертикальної лінії. Над другою вертикальною лінією пишуть цифру після 2 (у нашому прикладі 3) і далі продовжують писати зверху донизу, потім знизу вгору і т.д., ставлячи цифру то під лінією, то над лінією. І так до того часу, доки не виникне потреба поставити цифру 1 над вертикальною лінією. Цифри, які будуть під вертикальною лінією, чи над нею, при непарній кількості, показують вільні команди даного ігрового дня, а при парній кількості - ці цифри утворюють з останньою парною цифрою одну з пар даного ігрового дня. Наприклад, 1-4; 4-3; 2-4. Цифри, розміщені з одного та з іншого боку кожної лінії, визначають ігрові пари. Цифри з правого боку від лінії визначають команди, які грають на своєму полі, а з лівого боку - на йолі суперника. Цифри під лініями також визначають команди, які грають на своєму полі, цифри над лініями - на полі суперника. При цьому кожні два сусідніх стовпчики визначають ігровий день. Так можна скласти календар ігор.

Команда, номер якої вказано першим, грає на своєму полі, якщо кількість команд непарна, то команда, номер якої позначено в парі з номером в дужках, в цей день вільна.

Система розіграшу з вибуванням заключається у тому, що команда, яка потерпіла поразку, вибуває з подальшої участі у змаганнях. Переможцем змагань вважається команда, яка закінчила змагання без поразки. За такою системою розігруються змагання на кубок (приз). Позитивною стороною цієї системи є те, що при великій кількості команд змагання можна провести у відносно малі строки. Негативною стороною системи з вибуванням є те, що визначається тільки 1-2 місця можливі випадки виходу у фінал не сильніших команд, половина команд вибуває із змагань зразу після першої гри, і тому більшість команд проводить малу кількість ігор.

Календар ігор складають на основі таблиці. Порядковий номер команди у цій таблиці визначається жеребкуванням. Якщо число команд, які беруть участь, дорівнює числу 2 (4, 8, 16, 32 і т.д.), то всі команди вступають у змагання з першого туру.

Назви команд розміщуються в таблиці зверху донизу одна над одною, у черзі, яка визначається жеребкуванням.

Перший номер грає з другим, третій - з четвертим. Переможці першого туру грають між собою також непарно, зверху донизу (другий тур). Тур, у якому зустрічаються 4 команди, називається фінальним. Команда, яка виграла зустріч у фінальному турі, стає переможцем змагань.

Якщо число команд, які беруть участь, не надає ступеню числа 2, то частина команд, у залежності від отримання ними за жеребкуванням номерів, вступає у гру з другого туру, що визначається за формулою:

$$(A - 2^n) \cdot 2 = X$$

де A - кількість команд, які беруть участь;

n - ступінь 2, яка дає число, максимально наближене до кількості команд, які беруть участь у змаганні.

Наприклад, в змаганнях приймають участь 11 команд, наближене ЧИСЛО 2 Вступені

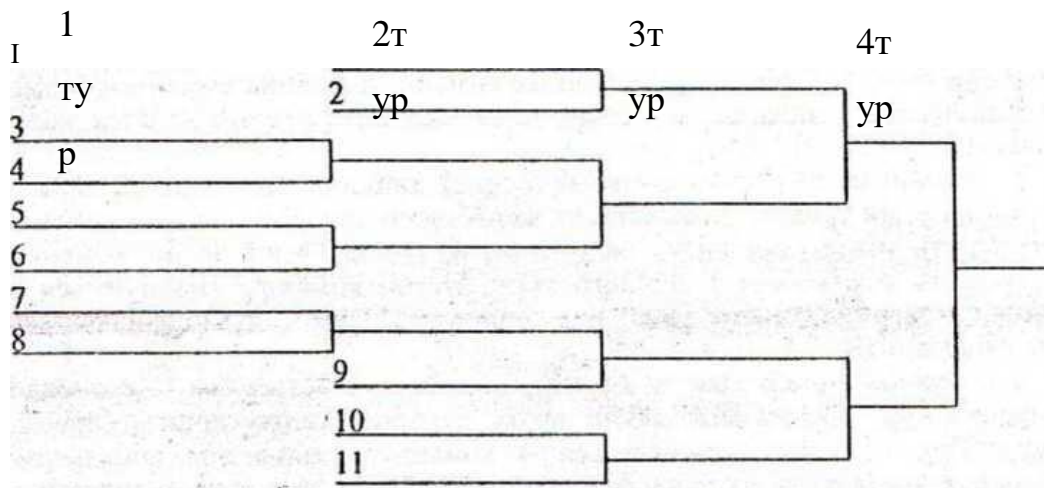
2

n буде $=8$

Розкриємо формулу: $(A - 2^n) \cdot 2 = (11 - 8) \cdot 2 = 6$.

Так, у першому турі повинно грати шість команд, а п'ять команд почнуть змагання з другого туру.

Прийнято таке правило: якщо у першому турі беруть участь не всі команди, то у цьому випадку в першому турі грають команди, які мають середні номери, а команди, які мають крайні номери, вступають у гру з другого туру. Якщо число команд парне,



то зверху, то знизу грають у другому турі рівна кількість команд, а якщо непарне, то знизу грає на одну команду більше, ніж зверху.

Після проведення ігор у першому турі завжди повинно залишатися число команд рівне 2 у ступені $n(2)$ - 8, 16, 32 і т.д.

При проведенні змагань за коловою системою результат кожної гри оцінюється очками. Якщо у змаганні беруть участь по одній команді від колективу, то за виграш команда отримує 1 очко, а за програш - 0 очок. Команда, яка набрала найбільшу суму очок, займає перше місце. Коли у двох команд рівна кількість очок, перевага надається тій команді, яка виграла зустріч між ними. Коли рівну кількість очок набирають три, чи більше команд, перевага надається команді, яка має більшу кількість перемог в іграх між ними.

Розділ X. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТА

Спеціальна фізична підготовка проводиться з метою розвитку необхідних баскетболісту фізичних якостей - сили, швидкості, швидкісної витривалості, спритності, точності, стрибучості, орієнтування.

10.1 Вправи для розвитку сили.

Ходьба “гусячим” кроком, навпідприсядки, випадами, ходьба з перешкодами, з протистоянням партнера. Повороти тулуба з вагою на плечах. Підтягування на руках. Згинання і розгинання рук з упору лежачи у різному темпі. Віджимання штанги з різних положень (стоячи, лежачи). Ривок штанги двома і однією рукою (вага штанги для чоловіків до 50-60% від їх ваги, для жінок - 30-35%). Пересування на руках з упору лежачи з допомогою і без допомоги партнера. Вправи у протистоянні; перетягування партнера двома руками, однією, перештовхуванням, перетягування канату парами і групами. Переноска тягарів (штанга, партнер). Вправи з набивним м'ячем від 1 до 4 кг.

10.2 Вправи для розвитку швидкості.

Біг на місці і в русі з енергійною роботою руками. Біг з високим підніманням бедра, з відведенням прямих ніг вперед, “семенящий” біг. Біг з прискоренням у русі. Швидке присідання і вставання. Ривки з місця (з високого старту). Ривок вперед обличчям, спиною, боком. Різні перерви темпу бігу на дистанціях 100 м, 200 м, 400 м. Максимальна швидкість бігу на дистанціях 20-30 м з попереднім розбігом (5-7 ривків, потім відпочинок 1-1,5 хв.). Ведення м'яча з ривками із зміною напрямку.

10.3 Вправи для розвитку загальної і швидкісної витривалості.

Біг на місці і в русі. Багаторазовий пробіг відстаней на рівні дистанції зі зміною

швидкості, темну і тривалості бігу в умовах майданчика і на місцевості. Крос по пересічній місцевості від 500 до 2000 м для жінок, і від 2 до 5 км для чоловіків. Ривки в поперек баскетбольного майданчику, пересікаючи бокові лінії чотири рази підряд (3-5 раз через 1-1 хв.). Біг від однієї лицевої лінії до іншої і навпаки по вісімці, оббігаючи зону штрафного кидка і велике центральне коло. Ведення м'яча вздовж майданчика на час (кількість раз), передачі м'яча на час, кількість раз у,, парях.

10.4 Вправи для розвитку стрибучості.

Стрибки на одній і двох ногах на місці і в русі.

Стоячи на носках на підвищенні 7-10 см підніматися на носки, ступні по чергово ставити ногами всередину і назовні. Присідання з вантажами. Стрибки на правій і лівій нозі (по п'ять стрибків), стрибки на носках, стрибки із глибокого присіду, стрибки з витягнутими носками і високо піднятими п'ятами, майже не згинаючи колін. Стрибок у довжину з місця. Потрійний стрибок з місця, стрибки з плигалкою. Діставання предметів на різній висоті товчком однією і двома ногами, серійна стрибучість. Біг-стрибок по східцях у заданому ритмі і темпі. Стрибки у висоту з місця і з різного розбігу, опорні стрибки.

Вправи для розвитку гнучкості, на розтягування і розслаблення м'язів. Ходьба випадами, перехресними кроками. Пружинячи присідання у положенні випаду, напівшпагату. Махові рухи руками і ногами у різній площині. Пружинячи нахили тулубу вперед, зі сторони, назад із різних початкових положень. Парні вправи з протистоянням на гнучкість, розтягання і рухливості суглобів. Кругові рухи тулубом, повороти з рухом і без руху рук і ніг. Вправи з палками, булавами. Відведення рук і ніг ривком із різних початкових положень, на місці і в русі.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу, можна зробити висновок, що волейбол являється спортивною грою з м'ячем, в якій 2 команди змагаються на спеціальному майданчику, який поділено сіткою. Існують різноманітні версії гри, щоб показати його багатогранність. Мета гри - спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкнувся майданчика суперника, та уникнути такої ж спроби суперника. Для цього команда має 3 торкання м'яча.

М'яч вводиться в гру подачею: гравець, який подає, ударом спрямовує м'яч на сторону суперника. Розіграш кожного м'яча продовжується до його приземлення на майданчик, виходу «за» або помилки команди.

В волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (система «кожний розіграш - очко»). Коли команда, яка приймає подачу виграє розіграш, вона отримує очко й право подавати, та її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

«Доки між м'ячем та підлогою можна просунути долоню, м'яч залишається в грі». Так коротко охарактеризував суть волейболу тренер легендарної жіночої команди «Нічібо», яка стала чемпіоном світу 1962 р. та чемпіоном токійської Олімпіади 1964 р., Хіробумі Даймацу.

Але спробуйте підняти м'яч в повітря, якщо він летить по істині з космічною швидкістю. Хлесткий, сильний, гарматний удар з другої половини майданчика, безперечно, парировати майже неможливо. Але тільки майже. На шляху нападаючого може вирости заслін із 4-6 блокуючих долоней. Нерідко після цього м'яч відскакує на поле атакуючого. Але іноді супернику вдається виконати удар поверх блоку або обвести його. І тоді, розпластавшись в акробатичному стрибку, ви встигаєте в останній момент просунути все ж таки долоні між м'ячем та підлогою та підняти його в повітря. Ось тепер у вас з'явився шанс виграти очко або право на подачу.

Ваш партнер вже готов до прийому: м'яко, по розрахунку він надсилає м'яч своєму нападаючому, який стоїть у сітки. І той в високому стрибку різко та сильно

б'є через сітку. Ось така ця спортивна гра - волейбол - динамічна, гостра, повна неочікувань. На майданчик (18x9 м) виходять 2 команди по 6 чоловік. Середня лінія, над якою натягнуто сітку, розділяє майданчик на 2 частини. Для чоловічих команд сітка натягується на висоті 243 см, для жіночих - 224 см. Грають волейболісти світлим м'ячем (довжина по колу 65 - 67 см, вага 260 - 280 г). Гра складається з 3 або 5 партій, які продовжуються до 15 очків з урахуванням обов'язкового переважування в 2 очка. Здається, нескладна задача гравців: кожна команда може тричі (не рахуючи торкання на блоці) торкнутися м'яча, щоб заважити йому впасти на своїй половині майданчика, та перевести його на сторону суперників.

Але за простотою, яка здається, таїться багато секретів. Почнемо з самого початку - з подачі, яку виконує перший задній гравець команди. Вже з подачі - хитрої та підступної або гарматної - можна виграти очки. Заслуженого майстра спорту Ю. Пояркова закордонні журналісти прозвали «людина-катапульта». М'яч, який надіслав Юрій, летів низько над сіткою точно в задумане місце, ніби камінь, випущений з праці. А плануюча подача, яку винайшли японці? Летить-летить м'яч та раптом падає вниз. Прийняти його нелегко, тому команда яка захищається повинна бути дуже уважною.

Багато таємниць у волейболі. Тут і майстерність блоку, і вміння зробити точну передачу на останній удар. Волейбол популярний у всіх кутках земної кулі. Багато любителів цього виду спорту збирають чемпіонати світу, Європи, Олімпійські ігри.

В волейболі потрібно бути і високим, і сильним, та дуже кмітливим, швидким, спритним. Поєднати такі властивості дуже важко. Тому в волейболі, порівняно з баскетболом, де гравці те ж зростом набагато вище середнього, атлетичній і загальній фізичній підготовки приділяють набагато більше уваги. Ця гра вимагає вміння грати, конкретного рівня здоров'я, фізичних та психо-емоційних якостей.

Волейбол - гра команда, але не контактна. Кожна команда грає на своїй половині майданчика, які поділені сіткою. Тому за психо-емоційними якостями волейболісти помітно відрізняються від футболістів, хокеїстів і навіть баскетболістів і гандболістів.

Волейболісти, як правило, - великі, сильні, але дуже спокійні спортсмени. Однак бійцівські якості в них не гірші, ніж у хокеїстів.

Гра в волейбол, особливого на високому спортивному рівні, крім високої технічної та атлетичної підготовки, вимагає ще і доброї емоційної стійкості, волі до перемоги та інших необхідних в спорті та в житті якостей. Але так як волейбол - гра культурна й інтелігентна, то і гравці такі ж самі.

У всіх випадках волейбол для мети фізкультури краще використовувати з урахуванням всіх необхідних застережень і при відповідній підготовці.

Я пропоную такі варіанти:

- волейбол як основний засіб занять для здоров'я має включати обов'язкову загальну фізичну підготовку, яка забезпечує розвиток всіх необхідних для волейболу якостей;

- загальна фізична підготовка, тобто не профілюючі групи здоров'я можуть включати волейбол як один з елементів занять. По-іншому користі не буде. Краще не експериментувати. Це стосується і всіх інших видів ігор, гімнастик та єдиноборств.

В процесі гри в волейбол для учнів характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця. Умови ігрової діяльності привчають учнів: підкоряти свої дії інтересам колективу в досягненні спільної мети; діяти з максимальним напруженням своїх сил та можливостей, переборювати складнощі в ході спортивної боротьби; постійно слідкувати за ходом гри, миттєво оцінювати обстановку, яка змінилася та приймати правильні рішення.

Волейбол сприяє вихованню у учнів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги та швидкості мислення; здатності управляти своїми емоціями; удосконаленню основних фізичних якостей.

Волейбол пред'являє високі вимоги до функціональних можливостей учнів. Гра в волейбол включає в себе неочікувані та швидкі переміщення, стрибки, падіння та інші дії. В зв'язку з цим волейболіст має володіти миттєвою реакцією,

швидкістю переміщень на майданчику, великою швидкістю скорочення м'язів, стрибковістю та іншими якостями в визначених їх поєднаннях.

Отже, волейбол - одна з найпоширеніших ігор в Україні. Масовий, насправді народний характер волейболу зумовлюється його високою емоційністю та доступністю, основаної на простоті правил гри та не складності обладнання. Особливим достоїнством волейболу як засобу фізичного виховання являється його специфічна якість - можливість само дозування навантаження, тобто відповідність між підготовкою гравця та навантаженням, яке він отримує. Це робить волейбол грою, доступною для людей всіх віків.

