Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка

СПОРТ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Навчальний посібник

За заг. ред. Р.Р. Сіренко

Львів
ЛНУ імені Івана Франка
2019

УДК 378.091:79(075.8)
С 73

Авторський колектив: професорсько-викладацький склад кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка: **доценти** – Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.А. Нікітенко, Ю.Я. Яремчук; **старші викладачі** – Л.М. Горлова, Р.Н. Бенцак, Л.І. Покотило, В.В. Стрельченко, А.М. Туваков; **викладачі** – А.В. Бусол, В.О. Галевич, С.П. Зубков, Г.П. Куречко, І.С. Кушнір, В.В. Мудра.

Рецензенти:
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. *В.С. Добринський*
(Східноєвропейський національний університет
імені Лесі України);
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. *О.В. Темченко*
(Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна);
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. *А.В. Огнистий*
(Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка)

Рекомендовано до друку
Вченою радою Львівського національного університета імені Івана Франка
Протокол № 15/2 від 24 лютого 2016 року

С 73 **Спорт у вищих навчальних закладах** : навч. посібник / [Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.А. Нікітенко та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.
ISBN 978-617-10-0393-4.

Розглянуто проблематику організації та функціонування спортивного відділення кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Подано історію студентського спорту, структуру підготовки у різних видах спорту: теоретичні та практичні відомості про техніку й тактику, методичні прийоми оволодіння технікою, особливості спеціальної фізичної підготовки тощо.

Особливість навчального посібника – орієнтованість на специфіку організації груп спортивного удосконалення у вищих навчальних закладах, а також на залежність планування навчально-тренувальних навантажень у різних періодах річного тренувального циклу від навчальної діяльності студентів.

Для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, тренерів, інструкторів.

УДК 378.091:79(075.8)

ISBN 978-617-10-0393-4

© Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А. та ін., 2019
© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2019

ЗМІСТ

Вступ 9

Розділ І. **Історія розвитку студентського спорту** *(Семен Б.В.)*..... 11
Контрольні запитання 14
Рекомендована література..... 14

Розділ ІІ. **Спортивне відділення кафедри фізичного виховання та спорту: завдання, вимоги, особливості функціонування** *(Нікітенко С.А., Сіренко Р.Р.)*..... 15
2.1. Особливості планування річного тренувального циклу 21
2.2. Бальна система обліку успішності студентів-спортсменів 23
Контрольні запитання 27
Рекомендована література..... 27

Розділ ІІІ. **Ігрові види спорту**..... 28
3.1. Бадмінтон *(Мудра В.В.)*..... 28
3.1.1. Історія бадмінтону 28
3.1.2. Технічна підготовка бадмінтоніста..... 31
3.1.2.1. Стійка гравця 32
3.1.2.2. Переміщення..... 34
3.1.2.3. Удари 36
3.1.2.4. Подачі 46
3.1.3. Тактична підготовка..... 48
3.1.3.1. Тактика одиночних зустрічей..... 48
3.1.3.2. Тактика парних зустрічей 49
3.1.3.3. Тактика змішаних зустрічей..... 49
3.1.4. Фізична підготовка 50
Контрольні запитання 55
Рекомендована література..... 56

3.2. Волейбол *(Стрельченко В.В.)*..... 56
3.2.1. Історія волейболу 56
3.2.2. Технічна підготовка волейболіста..... 61
3.2.2.1. Техніка гри в нападі 62
3.2.2.2. Техніка гри в захисті 63
3.2.3. Методичні прийоми навчання техніки..... 63
3.2.4. Тактична підготовка..... 67
3.3.5. Фізична підготовка 69
Контрольні запитання 73
Рекомендована література..... 74

3.3. Гандбол *(Покотило Л.І.)* ... 74
3.3.1. Історія гандболу ... 74
3.3.2. Технічна підготовка гандболіста ... 76
3.3.2.1. Техніка переміщення ... 77
3.3.2.2. Техніка володіння м'ячем ... 77
3.3.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 82
3.3.4. Тактична підготовка ... 83
3.3.4.1. Тактика нападу ... 85
3.3.4.2. Тактика захисту ... 86
3.3.4.3. Тактика гри воротаря ... 87
3.3.5. Фізична підготовка ... 87
Контрольні запитання ... 95
Рекомендована література ... 96

3.4. Настільний теніс *(Бенцак Р.Н.)* ... 96
3.4.1. Історія настільного тенісу ... 96
3.4.2. Технічна підготовка тенісиста ... 100
3.4.2.1. Способи тримання ракетки ... 100
3.4.2.2. Подача ... 101
3.4.2.3. Удари по м'ячу ... 101
3.4.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 102
3.4.4. Тактична підготовка ... 103
3.4.5. Фізична підготовка ... 105
Контрольні запитання ... 110
Рекомендована література ... 110

3.5. Футбол *(Сіренко Р.Р.)* ... 111
3.5.1. Історія футболу ... 111
3.5.2. Технічна підготовка футболіста ... 119
3.5.2.1. Техніка польового гравця ... 119
3.5.2.1.1. Техніка пересування ... 119
3.5.2.2.2. Техніка володіння м'ячем ... 120
3.5.2.3. Техніка гри воротаря ... 127
3.5.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 129
3.5.4. Тактична підготовка ... 133
3.5.4.1. Тактика нападу ... 134
3.5.4.1.1. Індивідуальна тактика нападу ... 134
3.5.4.1.2. Групова тактика нападу ... 135
3.5.4.1.3. Командна тактика нападу ... 137
3.5.4.2. Тактика захисту ... 139
3.5.4.2.1. Індивідуальні тактичні дії в захисті ... 139
3.5.4.2.2. Групова тактика захисту ... 140
3.5.4.2.3. Командна тактика захисту ... 140
3.5.4.3. Тактика гри воротаря ... 142
3.5.3.4. Тактичні системи гри ... 144
3.5.5. Фізична підготовка ... 145
Контрольні запитання ... 150
Рекомендована література ... 151

Розділ IV. **Циклічні види спорту** 152
4.1. Веслування *(Горлова Л.М.)* 152
4.1.1. Історія веслування 152
4.1.2.Технічна підготовка веслування 154
4.1.2.1. Техніка веслування на байдарках 154
4.1.2.2. Техніка веслування на каное 157
4.1.3. Методичні прийоми навчання техніки 160
4.1.3.1. Етапи навчання та їхня характеристика 161
4.1.3.2. Головні помилки в техніці гребка. Методи та засоби їхнього виправлення 162
4.1.3.3. Помилки в техніці веслування на байдарках і методика їхнього виправлення 164
4.1.3.4. Методика навчання веслування на каное 164
4.1.3.5. Помилки в техніці веслування на каное і методика їхнього виправлення 165
4.1.4. Тактична підготовка 167
4.1.5. Фізична підготовка 169
Контрольні запитання 172
Рекомендована література 172

4.2. Легка атлетика *(Кушнір І.С.)* 173
4.2.1. Історія легкої атлетики 174
4.2.2. Технічна підготовка легкоатлета 175
4.2.2.1. Спортивна ходьба 176
4.2.2.2. Біг на короткі дистанції 176
4.2.2.3. Біг на середні та довгі дистанції 178
4.2.2.4. Біг по пересіченій місцевості (кросовий біг) 178
4.2.2.5. Біг із бар'єрами 179
4.2.2.6. Естафетний біг 180
4.2.2.7. Легкоатлетичні стрибки 181
4.2.2.7.1. Стрибки у висоту 182
4.2.2.7.2. Стрибки у довжину 183
4.2.2.8. Легкоатлетичні метання 185
4.2.2.8.1. Штовхання кулі 185
4.2.2.8.2. Метання списа 186
4.2.2.8.3. Метання диска 187
4.2.3. Методичні прийоми навчання техніки 189
4.2.4. Тактична підготовка 197
4.2.5. Фізична підготовка 199
Контрольні запитання 207
Рекомендована література 207

4.3. Плавання *(Сіренко Р.Р.)* 208
4.3.1. Історія плавання 208
4.3.2.Технічна підготовка плавця 211
4.3.2.1. Кроль на грудях 211
4.3.2.2. Кроль на спині 214
4.3.2.3. Дельфін 216
4.3.2.4. Брас 219
4.3.2.5. Техніка поворотів у плаванні 220
4.3.2.6. Техніка стартів у плаванні 224

4.3.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 226
4.3.4. Тактична підготовка ... 228
4.3.5. Фізична підготовка ... 228
Контрольні запитання ... 234
Рекомендована література ... 234

Розділ V. Одноборства ... 235
5.1. Бокс *(Нікітенко С.А.)* ... 235
5.1.1. Історія боксу ... 235
5.1.2.Технічна підготовка боксера ... 237
5.1.2.1. Головні бойові положення і пересування ... 238
5.1.2.1.1. Стійки ... 238
5.1.2.1.2. Пересування ... 238
5.1.2.2. Удари та їхня класифікація ... 239
5.1.2.3. Захисти та їхня класифікація ... 243
5.1.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 247
5.1.4. Тактична підготовка ... 250
5.1.4.1. Поняття про тактику двобоїв ... 250
5.1.4.2. Різновиди тактичних дій боксерів ... 251
5.1.4.3. Види бойових дистанцій ... 253
5.1.5. Фізична підготовка ... 254
Контрольні запитання ... 259
Рекомендована література ... 259

5.2. Греко-римська (вільна) боротьба *(Семен Б.В.)* ... 260
5.2.1. Історія греко-римської (вільної) боротьби ... 260
5.2.2. Технічна підготовка борця ... 263
5.2.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 264
5.2.4. Тактична підготовка ... 272
5.2.5. Фізична підготовка ... 276
Контрольні запитання ... 283
Рекомендована література ... 283

5.3. Дзюдо *(Туваков А.М.)* ... 284
5.3.1. Історія дзюдо ... 284
5.3.2. Технічна підготовка дзюдоїста ... 290
5.3.2.1. Поняття базової техніки та її значення у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності ... 292
5.3.2.2. Види тренування в дзюдо ... 293
5.3.2.3. Особливості тренування дзюдоїста ... 294
5.3.3. Методичні прийоми навчання техніки ... 295
5.3.3.1. Послідовність вивчення прийомів техніки дзюдо ... 295
5.3.3.2. Спеціально-підготовчі вправи ... 296
5.3.4. Тактична підготовка ... 299
5.3.5. Фізична підготовка ... 300
Контрольні запитання ... 303
Рекомендована література ... 303

5.4. Фехтування *(Бусол А.В.)* ... 303
5.4.1. Історія фехтування ... 304
5.4.2. Технічна підготовка фехтувальника ... 306

5.4.3. Методичні прийоми навчання техніки 307
5.4.3.1. Послідовність засвоєння окремого прийому (дії) фехтування 308
5.4.3.2. Помилки та причини виникнення 309
5.4.3.3. Засоби та методи навчання фехтуванню 310
5.4.4. Тактична підготовка 312
5.4.4.1. Взаємозв'язок техніки і тактики фехтування 313
5.4.5. Фізична підготовка 314
Контрольні запитання 317
Рекомендована література 318

5.5. Шотокан карате-до *(Яремчук Ю.Я.)* 318
5.5.1. Історія Шотокан карате-до 320
5.5.2. Технічна підготовка каратиста 321
5.5.2.1. Вивчення базових технік Шотокан карате-до 321
5.5.2.1.1. Вивчення ката .....
5.5.2.1.2. Вивчення куміте .....
5.5.3. Методичні прийоми навчання техніки 326
5.5.4. Фізична підготовка 330
Контрольні запитання 347
Рекомендована література 347

Розділ VI. **Атлетичні види спорту** 349
6.1. Армрестлінг *(Галевич В.О.* 349
6.1.1. Історія армрестлінгу 349
6.1.2. Технічна підготовка армрестлера 350
6.1.2.1. Техніка боротьби "в бік" 351
6.1.2.2. Техніка боротьби "в крюк" 352
6.1.2.3. Техніка боротьби "згори" 354
6.1.3. Тактична підготовка 355
6.1.4. Фізична підготовка 357
Контрольні запитання 363
Рекомендована література 363

6.2. Важка атлетика *(Зубков С.П.)* 364
6.2.1. Історія важкої атлетики 364
6.2.2. Технічна підготовка важкоатлета 368
6.2.2.1.Техніка виконання ривка 369
6.2.2.2.Техніка виконання поштовху 371
6.2.3. Методичні прийоми навчання техніки 374
6.2.3.1.Спеціальні вправи для навчання техніки ривка 374
6.2.3.2. Спеціальні вправи для навчання техніки поштовху 376
6.2.4. Фізична підготовка 377
Контрольні запитання 381
Рекомендована література 381

6.3. Гирьовий спорт *(Зубков С.П.)* 382
6.3.1. Історія гирьового спорту 383
6.3.2. Технічна підготовка у гирьовому спорті 387
6.3.2.1.Техніка виконання класичних вправ у гирьовому спорті . 387
6.3.2.2.Техніка поштовху двох гир 387

6.3.2.3. Техніка ривка гирі 389
6.3.3. Методичні прийоми навчання техніки 390
6.3.3.1. Навчання студентів поштовху двох гир. Спеціальні підготовчі вправи для поштовху 392
6.3.3.2. Навчання студентів ривка гирі. Спеціальні підготовчі вправи для ривка 395
6.3.4. Фізична підготовка 398
Контрольні запитання 401
Рекомендована література 401

6.4. Спортивна аеробіка *(Куречко Г.П.)* 402
6.4.1. Історія аеробіки 403
6.4.2. Технічна підготовка в аеробіці 408
6.4.2.1. Різновиди змагань у спортивній аеробіці 409
6.4.2.2**.** Основні рухи і термінологія базової аеробіки 410
6.4.3. Методичні прийоми навчання техніки 415
6.4.4. Фізична підготовка 416
6.4.4.1. Хореографія 417
Контрольні запитання 418
Рекомендована література 418

ВСТУП

Студентський спорт, для більшості вищих навчальних закладів України, є головним компонентом фізичної культури студентської молоді.

Фізичне виховання у вищій школі передбачає сформованість у студента фізкультурних знань, які б разом із стійкою мотивацією і внутрішніми переконаннями давали змогу використовувати їх повсякденно для підвищення рівня власного здоров'я та працездатності. Ці знання треба підкріплювати практичними вміннями та навичками з різних видів спорту для різнобічного використання у процесі праці та відпочинку.

Раціонально організовані заняття з фізичного виховання зорієнтовані на спортивну діяльність, а також заняття у групах спортивного удосконалення, допомагають значно підвищити мотивацію до занять руховою активністю, створюють сприятливе тло для тривалого збереження стабільно високих показників фізичної та розумової працездатності, для підвищення власної спортивної майстерності.

Колектив авторів навчального посібника зробив спробу привернути увагу читача до особливостей структури підготовки у студентському спорті. Це стосується різновидів підготовки (технічної, тактичної, фізичної), побудови річного тренувального циклу, що пов'язано передусім зі специфікою навчання у вищому навчальному закладі (семестри, сесії, канікули тощо).

Зазвичай на побудову річного тренувального циклу впливають такі чинники: специфічні особливості виду спорту і закономірності становлення в ньому складових спортивної майстерності, необхідність підготовки студента-спортсмена до участі в конкретних змаганнях, його індивідуальні адаптаційні можливості, структура підготовленості, особливості навчального процесу у ВНЗ.

У навчальному посібнику подано інформацію про історію розвитку студентського спорту, особливості функціонування спор-

тивного відділення кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також детальний опис різновидів підготовки у кожному виді спорту. Значне місце у посібнику відведено методичній частині, прийомам навчання та удосконалення технічних елементів певного виду спорту, яка урізноманітнена орієнтовними комплексами вправ.

Після кожного розділу, для поліпшення засвоєння матеріалу, подано контрольні запитання та рекомендовану літературу, яка дає змогу розширити теоретичні відомості з окреслених питань.

Посібник рекомендований для студентів вищих навчальних закладів, спеціалістів галузі фізичної культури (викладачів, вчителів, тренерів та інструкторів).

Розділ І

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Спорт (крізь призму сучасності) сприймають як соціальний інститут виховання, що має характер ігрової фізичної діяльності, яка пов'язана з зіставленням рівня розвитку фізичних і духовних здібностей. Саме тому він є важливим елементом життя кожного індивіда зокрема, та здорової нації загалом.

Навчальну дисципліну "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах України викладають упродовж усього періоду навчання студентів. Під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес, який спрямований на виховання особистості студента. Викладання цієї дисципліни свідчить про її важливість у будь-якому ВНЗ, допомагає в підготовці спеціалістів різних напрямів освіти. Багато вчених впевнені, що фізична культура й спортивна діяльність у технічних і гуманітарних ВНЗ мають стати відродженням і подальшим розвитком масового студентського спорту.

Болонська система ставить до спорту певні вимоги щодо організації занять, змагань, діяльності спортивних клубів та обліку спортивних результатів. Щоб зацікавити студентів у систематичних заняттях треба розвивати стимули. Важливі такі стимули: поліпшення працездатності в навчанні і майбутній професійній діяльності; відпочинок (розваги) під час навчальної діяльності; стрункa фігура; поліпшення власних спортивних результатів і результатів навчання; товариство (спілкування), напруженість, співпереживання, драматизм під час змагань, випробування й успіх; рішучість й упевненість.

Розвиток міжнародного студентського спорту пов'язаний із діяльністю Жана Петижана. Завдяки його зусиллям на міжнародній конфедерації студентів, створеній у 1919 р., прийняли рішення через два роки провести перший студентський Чемпіонат світу з декількох видів спорту.

Але втілити плани вдалося тільки після входження в конфедерацію студентських організацій США, Англії та Італії.

За активного сприяння цих держав вдалося організувати перші міжнародні університетські ігри в Парижі 1923 р. Ці ігри можна назвати праобразом майбутніх Універсіад, але їм було далеко до сучасних аналогів: програма змагань охоплювала менше десяти видів спорту, а жінки взагалі не брали участі у змаганнях. Уже через рік у Варшаві відбувся перший студентський чемпіонат Світу, де не було представників інших країн, крім європейських, і лише легкоатлетичні дисципліни. Цей турнір став знаковим в історії університетського спорту, хоча і не був першим.

Другий чемпіонат Світу серед студентів вже виправдав свою назву: на змагання приїхали студенти зі США та Гаїті. Крім того, значно збільшилася кількість видів спорту: футбол, теніс, плавання та фехтування. Під час спеціальної конференції, яка відбувалася під час цього турніру, було прийнято рішення проводити такі чемпіонати регулярно, збільшити склад учасників і кількість видів спорту. Така пропозиція не залишилася без уваги, і вже у 1935 р. Міжнародний олімпійський комітет прийняв рішення контролювати проведення цих змагань.

Друга світова війна зруйнувала благородні починання спортивних функціонерів. У студентському спорті відбувся розкол, пов'язаний з розколом в європейському суспільстві.

Під час активних бойових дій спорту не приділяли належної уваги.

Проте навіть під час війни на територіях Німеччини та її союзників проводили спортивні змагання. Після завершення війни організували Міжнародний союз спортсменів-студентів. Через два роки на спортивних майданчиках післявоєнного Парижа відбулися перші післявоєнні Всесвітні студентські ігри.

Через два роки виникла нова організація, яка відповідала за проведення всесвітніх студентських змагань: Міжнародна організація університетського спорту. Її створення ще майже на десяток років продовжило суперечки між соціалістичними та капіталістичними таборами, адже СРСР і його союзники відмовлялися визнавати нову організацію і проводили свої власні студентські змагання, приурочені до фестивалів молоді та студентів.

Такий поділ завдавав значну шкоду світовому спорту. Об'єднання відбулося у 1957 році, коли на міжнародний спортивний університетський чемпіонат були запрошені країни капіталістичного та соціалістичного таборів. Ніхто захід не бойкотував і примирення відбулося. Чемпіонат розіграли успішно, було прийнято рішення повторити його через два роки.

У Турині 1959 р. завершилося формування університетського спорту. Змагання почали називати Універсіадою. На честь переможців виконували "Гаудеамус" – студентський гімн, який символізував єднання молодих спортсменів усього світу. В такому вигляді змагання проводили раз на два

роки, почали проводити зимові Універсіади, постійно збільшуючи склад учасників і кількість видів спорту, в яких розігрували медалі.

У період сучасного державотворення визначили специфіку формування організаційних структур студентського спортивного руху в Україні; подали детальну характеристику виступів збірних команд України в Універсіадах (літніх і зимових); з'ясували значення Всеукраїнських універсіад як чинника спортивно-масової та спортивно-виховної роботи зі студентською молоддю.

Зародження новітньої структури розвитку студентського спорту України відбувалося у складних політичних, економіко-правових умовах, в умовах вибору стратегії взаємодії державних і громадських структур спорту.

Першим кроком стало створення у 1992 р. Центрального спортивного клубу "Гарт" у структурі Міністерства освіти України, на який покладали завдання державного управління спортом і фізкультурно-оздоровчою роботою серед дітей та молоді.

Саме ЦСК "Гарт" разом із органами державної виконавчої влади, громадськими та спортивними організаціями випала місія комплектувати та проводити підготовку збірних команд України для участі у Всесвітніх універсіадах, Чемпіонатах світу та Європи серед студентів. Під патронатом "Гарту" студенти-спортсмени України у 1993 р. вперше виступили самостійною командою у XVI зимовій Всесвітній універсіаді в Закопане (Польща) та XVII літній Всесвітній Універсіаді у Буффало (США).

У 1993 р. почала діяти спортивна студентська спілка України, яка представляє національні інтереси у міжнародному студентському русі та у всіх заходах, які проводить Міжнародна федерація університетського спорту.

У 2001 р. було створено новий орган державного управління у галузі фізичної культури та спорту – Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України. Його завдання – удосконалити структуру та організацію роботи з фізичного виховання та спорту у навчальних закладах України.

Збірні команди України успішно виступали у Всесвітніх універсіадах.

Починаючи з 1993 р., Україна була представлена на шістьох літніх і шістьох зимових Універсіадах, у яких українські студенти-спортсмени здобули 88 золотих, 61 срібну та 67 бронзових нагород.

Отже, сучасний розвиток студентського спортивного руху є своєрідною організаційною структурою, де розробляють програмно-нормативну базу студентського спорту та фізичного виховання студентської молоді, налагоджують системи масових студентських змагань, дбають про зростання соціальної значущості занять фізкультурно-спортивною активністю в системі навчально-виховного процесу вищої школи; успішно виступають українські студенти-спортсмени на міжнародній спортивній арені.

Контрольні запитання

1. Що таке студентський спорт?
2. З чого розпочалася історія студентського спорту?
3. Чим є студентський спорт для більшості ВНЗ України?
4. Які провідні стимули Ви можете назвати, що спонукатимуть студентів до систематичних занять спортом?
5. Яка роль Жана Петижана у розвитку міжнародного студентського спорту?
7. Коли і де відбувалися перші міжнародні університетські ігри?
8. Де відбувався перший студентський чемпіонат світу?
9. Де відбулися перші післявоєнні Всесвітні студентські ігри?
10. У якому році завершилося формування університетського спорту?
11. Коли було створено центральний спортивний клуб "Гарт"? Які його завдання?
12. У скількох Універсіадах (літніх і зимових) брали участь українські студенти-спортсмени?

Рекомендована література

1. Болонський процес у фактах і документах / М.Ф. Степко та ін. – Тернопіль : Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003. – 52 с.
2. *Домашенко А.В.* Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України III–IV рівнів акредитації / А.В. Домашенко // Педагогічка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 22. – С. 53–57.
3. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун ; перевод с венгер. ; под. общ. ред. В.В. Столбова. – Москва : Радуга, 1982. – 396 с.
4. *Пономарчук В.* Институт спорта. История и реалии / В. Пономарчук, В. Козлова. – Минск : БГАФК, 2002. – 254 с.
5. *Степанюк С.* Еволюція проведення міжнародних спортивних змагань у системі студентського руху / С. Степанюк // Молода спортивна наука України : Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів, 2002. – Т.1. – С. 119–124.
6. Теория и методика физического воспитания : [учебн. для студ. вузов физ. воспитания и спорта] ; под ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ : Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 424 с.

Розділ II

СПОРТИВНЕ ВІДДІЛЕННЯ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ: ЗАВДАННЯ, ВИМОГИ, ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ

Згідно з "Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах", яке затверджене наказом № 4 Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 року, організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах незалежно від підпорядкування, типів і форм власності ґрунтується на: Законах України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", інших документах України з питань освіти та фізичного виховання, зокрема на "Навчальній програмі "Фізичне виховання" для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації", затвердженій наказом № 757 МОН України від 14.11.2003 року. Саме положення цієї програми рекомендоване комісією з фізичного виховання та спорту Науково-методичної ради МОН України від 12.05.2003 року, є базою для роботи кафедр фізичного виховання та спорту ВНЗ України.

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

Відповідно до програми ***завданнями фізичного виховання та масового спорту*** у вищих навчальних закладах є:

• формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного та спортив-

ного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

• набування студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті та сім'ї;

• забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників функціональних і морфологічних можливостей організму, рухових здібностей, фізичної працездатності;

• сприяння розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей студентів;

• підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Відповідно до вимог цієї навчальної програми використання форм і видів фізичного виховання студентами має забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8–10 годин на тиждень.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти студентів розподіляють за навчальними відділеннями: основне, спеціальне, спортивне. Спортивний напрям забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у ***відділеннях спортивного вдосконалення***, а також участь у спортивних змаганнях із метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Спортивне навчальне відділення. До цього відділення зараховують студентів основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, і бажають поглиблено займатися одним видом спорту (або кількома), з якого проводяться навчально-тренувальні заняття у вищому навчальному закладі. Заняття у відділенні спрямовані на досягнення результатів в обраному виді спорту. Отже, розподіл у відділення проводять на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості і спортивної кваліфікації. Студентам основного та спортивного відділень надають право вільно вибирати вид спорту та навчальну групу з урахуванням їхніх інтересів.

Студенти спортивного відділення, які підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання за умови виконання залікових вимог у визначені кафедрою строки. З одного навчального відділення (групи) до іншого студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку з хворобою може відбуватися у будь-який час навчального року.

Завдяки високому рівню організації спортивної та фізкультурно-масової роботи у Львівському національному університеті імені І. Франка сту-

денти мають змогу підвищувати свою майстерність у 40 секціях з 26 видів спорту. Загалом у групах спортивного вдосконалення щороку займається понад одна тисяча студентів, а збірні команди університету беруть участь в Універсіаді Львівщини, Універсіаді України, у змаганнях Всеукраїнського студентського спортивного фестивалю, де виборюють призові місця. Студенти університету були учасниками змагань різного рівня – від чемпіонатів області до чемпіонатів світу. Студенти займаються за спеціалізаціями: аеробіка, шейпінг, легка атлетика, силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, армрестлінг, гирьовий спорт), одноборства (бокс, дзюдо, самбо, карате-до, фехтування, греко-римська боротьба), ігрові види спорту (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон), туризм, стрільба з лука, плавання, спортивне орієнтування, лижні перегони, йога, веслування тощо.

Викладачі кафедри розробили та затвердили на засіданнях кафедри навчальні та робочі програми з видів спорту, за якими проводяться заняття зі студентами.

Головне завдання кафедри фізичного виховання та спорту сьогодні – удосконалити навчально-методичну роботу з фізичного виховання, наблизити навчальний процес до освітніх норм і стандартів Болонської системи. На кафедрі у навчальному процесі перейшли від звичних занять із фізичного виховання на секційну форму роботи. Студенти мають змогу обрати улюблений вид спорту.

Завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

• *загальних соціальних принципах* виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно-важливих видів діяльності, всебічний гармонійний розвиток життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;

• *загальних педагогічних принципах*: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

• *загальних методичних принципах*: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;

• *специфічних принципах фізичного виховання*: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного балансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, вікової та загальноосвітньої адекватності напрямів фізичного виховання.

Досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, який формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (молодший спеціаліст, бакалавр) і елективного, який опирається на базовий і доповнює його

з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я.

Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми: теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка та контроль.

Вимоги до студентів спортивного навчального відділення з зазначених розділів навчальної програми такі.

Розділ ***"Теоретична підготовка"*** передбачає розгляд таких тем:

1. Роль і місце спорту в житті людини та суспільстві. Олімпійський рух в Україні.
2. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
3. Основи фізичної та психологічної підготовки в обраному виді спорту.
4. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.
5. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
6. Додаткові чинники, які підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні споруди, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності та ін.).
7. Основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту.
8. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

Розділ ***"Методична підготовка"*** передбачає такі теми:

1. Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту.
2. Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я.
3. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.
4. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
5. Методика виступу на змаганнях в обраному виді спорту.
6. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.
7. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту.
8. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраному виді спорту.
9. Методика організації та проведення масових змагань з обраного виду спорту.
10. Інструкторська практика з обраного виду спорту.

Розділ ***"Фізична підготовка"*** охоплює такі види підготовки: власне фізичну, психологічну, технічну, тактичну та інтегральну; підготовку в обраному виді спорту з урахуванням статі й рівня спортивної підготовленості. Також передбачено виступи в змаганнях з обраного виду спорту. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

Розділ ***"Контроль"*** полягає у виявленні рівня знань і умінь, спеціальної фізичної та спортивно-технічної підготовленості, потрібних в обраній спортивній діяльності, Державне тестування, нормативи спортивної класифікації.

Рекомендована ***структура та обсяг навчальних занять у спортивному відділенні***:

- початковий і середній рівень спортивної підготовленості (початківці, III-II спортивні розряди) – 4 години обов'язкових занять (базовий компонент), 2 години – додаткові факультативні заняття (елективний компонент);
- високий рівень фізичної підготовленості (I розряд, КМС, МС) – 4 години обов'язкових занять (базовий компонент), 4–6 годин – додаткові факультативні заняття (елективний компонент).

Отже, ***обсяг академічних годин на тиждень*** для навчальних груп секції спортивного відділення такий:

- для навчально-тренувальної групи – 6 годин;
- для групи спортивного вдосконалення – 8–10 годин;
- для групи вищої спортивної майстерності – 12 годин.

Кількість студентів навчальних груп секції спортивного відділення визначають відповідно до їхньої спортивної кваліфікації:

- навчально-тренувальної групи 10–15 осіб;
- групи спортивного вдосконалення 8–12 осіб;
- групи вищої спортивної майстерності 2–6 осіб.

Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів, відповідно, становить: 16–20 осіб, 14–18 осіб, 12–16 осіб.

До змісту спортивної діяльності кафедри фізичного виховання та спорту входить організація:

- функціонування у вищому навчальному закладі спортивного клубу та самодіяльного спортивного активу на факультетах (відділеннях), курсах, у групах;
- навчання спортивного активу;
- участі студентів у самодіяльних спортивних заходах вищого навчального закладу;
- підготовки та участі студентів-спортсменів (збірних команд) вищого навчального закладу в різноманітних національних та міжнародних спортивних заходах (змаганнях).

Форми навчально-тренувальних занять у спортивних відділеннях:

- заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах, групах за інтересами, секціях (спортивних клубах);
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Головні види позанавчальних занять, які використовують у спортивних відділеннях:

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

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

Ключова роль в організації спортивної та фізкультурно-масової роботи належить спортивному клубу. Впродовж усіх років роботи кафедри спортклуб організовував і проводив різні спортивні, фізкультурно-оздоровчі заходи серед студентів та професорсько-викладацького складу.

Традиційно кожного року в навчально-спортивному комплексі університету відбувається святкування Дня фізичної культури та спорту. Студенти беруть участь у спортивних змаганнях з баскетболу, бадмінтону, настільного тенісу, шахів, волейболу, міні-футболу, футболу, аеробіки. Також проводяться спортивні заходи до Дня університету. Це змагання з шахів, міні-футболу, баскетболу, футболу, фестивалі силових видів спорту, товариські зустрічі з ігрових видів між студентами та викладачами факультетів.

Щороку кафедра фізичного виховання та спорту проводить Спартакіаду університету з 15 видів спорту: дзюдо, футболу, міні-футболу, волейболу, баскетболу, гандболу, настільного тенісу, бадмінтону, шахів, легкоатлетичного кросу, легкої атлетики, гирьового спорту, армрестлінгу, туризму, аеробіки. Участь у Спартакіаді беруть збірні команди факультетів. Кількість учасників у Спартакіадах щорічно коливається від 2500 до 3200 студентів.

Збірні команди Університету досить вдало беруть участь і в Універсіадах ВНЗ Львівщини. У всіх видах спорту (а це 35 видів), змагання з яких проводить Управління з фізичної культури та спорту МОН у Львівській області, студенти відстоюють честь Університету. Найкращі секції університету гідно конкурують у змаганнях Універсіад України та Спортивних студентських іграх України – це секції дзюдо, самбо, карате-до, шахів.

Щорічно кафедра та Спортивний клуб підбивають підсумки спортивних досягнень і вшановують переможців на спортивному вечорі, який відбувається з урочистим нагородженням і культурно-розважальною програмою.

Кафедра фізичного виховання та спорту розміщена у спортивному комплексі, який є одним із кращих серед ВНЗ Львова, що дає змогу якісно проводити заняття з фізичного виховання, будувати тренувальний процес з багатьох популярних видів спорту. Одночасна пропускна спроможність комплексу понад 500 осіб. Навчальний спортивний комплекс прилягає до рекреаційної зони парку Погулянка та студентських гуртожитків, що створює сприятливі умови для занять студентів фізкультурою і спортом у позанавчальний час.

Головними ***критеріями ефективності процесу фізичного виховання та спортивної діяльності*** випускника вищого навчального закладу є:

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

2.1. Особливості планування річного тренувального циклу

Відповідно до теоретико-методичних основ підготовки спортсменів структура річних тренувальних циклів залежить від того завдання, яке ставиться перед спортсменом на конкретному етапі багаторічного вдосконалення. Побудова річних тренувальних циклів для спортсменів-початківців, де головним завданням є створення (на підґрунті гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективної підготовки в майбутньому, принципово відрізняється від побудови макроциклів (річних тренувальних циклів) підготовки висококваліфікованих спортсменів.

У річних тренувальних циклах студентів-спортсменів масових розрядів і початківців паралельно вирішуються завдання техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовки. На подальших етапах, коли ставиться завдання максимального розкриття індивідуальних можливостей студентів-спортсменів для досягнення найвищих для них спортивних результатів, структура тренувального процесу має складніший і конкретизованіший характер.

На побудову річного тренувального циклу впливають такі чинники: специфічні особливості виду спорту та закономірності становлення в ньому складових спортивної майстерності, необхідність підготовки студента-

спортсмена до участі в конкретних змаганнях, його індивідуальні адаптаційні можливості, структура його підготовленості, особливості навчального процесу у ВНЗ.

У студента-спортсмена з низьким рівнем підготовленості річний тренувальний цикл може мати одне головне змагання року, тому такий макроцикл підготовки є **одноцикловим**. У студента-спортсмена високої кваліфікації річний макроцикл підготовки може мати подвійний або потрійний цикл, що пов'язано з участю в кількох головних змаганнях року. Такі річні тренувальні цикли називають, відповідно, ***дво-*** та ***трицикловими***. Поділ макроциклів підготовки на одно- та багатоциклові залежить від особливостей виду спорту та календаря змагань.

У кожному річному циклі підготовки виділяють три періоди – ***підготовчий, змагальний і перехідний***. Трапляються так звані ***подвоєні*** та ***потроєні*** макроцикли, які не мають перехідного періоду – змагальний період плавно переходить у підготовчий.

Підготовчий період спрямований на закладання міцної функціональної бази для успішної підготовки й участі в головних змаганнях. Підготовчий період поділяють на два етапи: загальнопідготовчий і спеціально підготовчий. Співвідношення тривалості цих етапів залежить від типу макроциклу та кваліфікації спортсмена. При двоцикловому плануванні у першому макроциклі застосовують довготривалий загальнопідготовчий етап і короткотривалий спеціально підготовчий, у другому – раціональним є протилежне співвідношення. Готуючи висококваліфікованого спортсмена, зазвичай планують короткий загальнопідготовчий етап і довгий спеціально підготовчий, для спортсменів невисокої кваліфікації – протилежне співвідношення.

У ***змагальному періоді*** забезпечують інтегральну підготовку, безпосередньо готуючись та беручи участь у головних змаганнях. Цього досягають за допомогою змагальних і близьких до них спеціальнопідготовчих вправ. Зазвичай за 2–3 тижні перед відповідальними стартами знижують загальний обсяг тренувальної роботи. Головну увагу варто приділити безпосередньо перед змаганнями. Тренування у цей час суворо індивідуальні з врахуванням таких чинників: функціонального стану спортсмена, рівня його тренованості, ступеня стійкості змагальної техніки, психічного стану, реакції на тренувальні й змагальні навантаження, індивідуальні особливості.

Перехідний період спрямований на тимчасове виведення спортсмена зі стану спортивної форми, відновлення психічного та фізичного потенціалу студента-спортсмена, здачі залікової та екзаменаційної сесії у ВНЗ.

Систему навчально-тренувальних занять у ***спортивному навчальному відділенні*** вищого навчального закладу будують відповідно до голо-

вних закономірностей вищевикладеної циклічності процесу спортивного тренування. Конкретні риси структури та змісту підготовки спортсменів-студентів відображають особливості періодики навчального процесу (розподіл навчального року на семестри, сесійні та канікулярні періоди) та інші умови роботи у вищій школі. Отож, у багатьох випадках доцільно будувати тренувальний процес у формі піврічних (***двоциклових***) макроциклів, прив'язавши їх до навчальних семестрів так, щоб етапи тренування з підвищеним рівнем навантажень і етапи основних змагань не збігалися з періодами сесій, а передували їм (або припадали на канікулярний час). Цього правила треба дотримуватися і в тих випадках, коли тренувальний процес побудовано у формі річних циклів. Підготовчий період тренування в такому випадку нерідко поєднують з першим семестром, а змагальний – із зимовими канікулами, або не сесійною частиною другого семестру і початком літньої академічної відпустки. Враховуючи, що кумуляція фізичних та інтелектуальних навантажень може несприятливо позначатися на психічній працездатності студентів, варто на сесійний час планувати зниження напружених тренувальних занять. Рекомендовано, зокрема, використовувати вправи, які відрізняються помірною інтенсивністю, що дає змогу, з одного боку, уникнути надмірної негативної кумуляції тренувальних і академічних навантажень, а з іншого – не знижувати рівень фізичної підготовленості студентів-спортсменів.

2.2. Бальна система обліку успішності студентів-спортсменів

Кафедра фізичного виховання та спорту розробила бальну систему обліку успішності студентів з дисципліни "Фізичне виховання", яку затвердила Вчена рада Університету прот. № 21/2 від 27.02.2008 р. Одним із розділів цієї системи є облік успішності студентів спортивного відділення кафедри.

Контроль успішності студента

Академічні успіхи студента визначають за допомогою системи оцінювання, яку використовують у вищому навчальному закладі, з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Контроль успішності студента з предмета "Фізичне виховання" ведуть за такою шкалою (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Шкала розподілу балів

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу (як приклад)
A	**5** (відмінно)	90-100
B	**4** (дуже добре)	81-89
C	**4** (добре)	75-80
D	**3** (достатньо)	61-74
E	**3** (задовільно)	51-60
FX	**2** (незадовільно з можливістю повторного складання)	25-50
F	**2** (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)	1-24

Примітка. FX означає: "незадовільно" – треба виконати певну додаткову роботу для успішного складання; F – "незадовільно" – потрібна значна подальша робота і повторний курс складання.

У табл. 2.2 подано загальний розподіл балів за основними критеріями оцінки успішності студентів.

Таблиця 2.2

Розподіл балів за головними критеріями оцінки з навчальної дисципліни "Фізичне виховання"

Номер за пор.	Критерії оцінки	Бали
1	Рухова активність на заняттях та участь у змаганнях	**60 (30+30)**
2	Фізична підготовленість	**40**
	Сума балів	**100**

Рухова активність на заняттях

Обов'язкові вимоги

1. Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження етапного медичного обстеження, а для осіб, які хворіли – допуск медичної частини кафедри фізичного виховання.

2. Відвідування лекцій з дисципліни "Фізичне виховання" входить до розрахунку балів за рухову активність на заняттях.

3. Додаткова шкала оцінок і нарахування балів діє після виконання вимог тестування фізичної підготовленості, допуск до якого дійсний після відвідування не менше 60 % академічних занять.

4. Для студентів груп спортивного удосконалення обов'язковим елементом успішності проходження дисципліни є їхня участь у змаганнях різного рівня. Максимальна кількість балів – 30.

Бали нараховують залежно від рівня змагань:

- внутрішньосекційні – 5 балів;
- загальноуніверситетські – 10 балів;
- Універсіада ВНЗ Львівщини, міські – 15 балів;
- обласного рівня – 15 балів;
- всеукраїнського рівня – 20 балів;
- міжнародні змагання – 30 балів.

Фізична підготовленість

Вимоги до фізичної підготовленості

1. До тестування фізичної підготовленості допускають студентів, які не мають на час тестування гострих захворювань і добре себе почувають.

2. Тестування проводять у два етапи: у грудні – тестування рівня силових можливостей, гнучкості та прудкості (4 тести – 5 балів); у травні – тестування швидкості, швидкісно-силових якостей і витривалості (3 тести – 5 балів. Примітка. Тест на витривалість з подвійним коефіцієнтом). Максимальна сума балів за семестр – 20.

3. Студенти, які займаються у групах спортивного удосконалення, виконують тести спеціальної фізичної підготовленості, розроблені для кожного виду спорту, або мають змогу виконати тестування для груп загальної фізичної підготовленості (за умови низької спортивної кваліфікації).

Додаткова шкала оцінки знань, вмінь і навиків студентів

Для студентів спортивного відділення додаткова шкала починає діяти після здачі тестувань фізичної підготовленості та відвідування 60 % навчально-тренувальних занять за семестр. Для спортсменів високої кваліфікації, або тих, що задіяні у навчально-тренувальних зборах, шкала починає діяти з перших днів семестру, з обов'язковою умовою здачі тестувань фізичної підготовленості.

Розподіл балів за додатковою шкалою наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Додаткова шкала оцінки знань, вмінь і навичок для груп спортивного вдосконалення

Номер за пор.	**Види самостійної роботи** (додаткова діяльність, яка може сприяти підвищенню рейтингу, розрахованого за головною шкалою)	**Бали**
1	Участь у фізкультурно-масових заходах і показові виступи	**0 -**
2	Ведення щоденника обліку тренувальних навантажень	**0 -**
3	Методична підготовленість	**0 -**
4	Виконання спортивних розрядів	**0 -**
5	Теоретична підготовленість	**0 -**
6	Суддівство змагань	**0 -**

Участь у фізкультурно-масових заходах і показових виступах

1. Максимальна кількість балів – 10.
2. За фізкультурно-масові заходи – 2 бали за захід.
3. За показовий виступ – 5 балів.

Методична підготовленість

Методичну роботу студентів-спортсменів оцінюють за якістю ведення щоденника обліку тренувальних навантажень з обов'язковим зазначенням суб'єктивного самопочуття після тренування та підрахунку сумарного обсягу навантажень за тиждень, місяць, рік.

Види методичної роботи наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Диференціація завдань методичної роботи для груп спортивного вдосконалення

Курс	Вимоги до самостійної роботи	Бали
1	Розробити комплекс спеціальної фізичної підготовки	**0 -5**
2	Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку провідних фізичних якостей в обраному виді спорту	
3	Скласти індивідуальний план тренувань на тиждень (мікроцикл)	
4	Скласти індивідуальний план річного циклу тренувань	

Написання комплексів треба виконати відповідно до взірця за такою схемою:

- титульна сторінка, де зазначають: назву комплексу, інвентар, якщо він потрібний, місце проведення (наприклад, спортивний зал, майданчик, стадіон), прізвище та ім'я виконавця, групу, курс, факультет.
- зміст повинен містити таку інформацію:

Номер за пор.	Вихідне положення	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні рекомендації

- враховують правильну послідовність вправ, дотримання спортивної термінології, дозування та розстановку акцентів у організаційно-методичних рекомендаціях;
- в індивідульному плані річного циклу тренувань оцінюють чергування мікроциклів, набуття піка форми до відповідальних змагань, оптимальність навантаження та відпочинку.

Теоретична підготовленість

Теоретичну підготовленість студентів-спортсменів оцінює тренер-викладач за допомогою питань, розроблених для кожного виду спорту.

Студентові пропонують відповісти на п'ять питань. Кожне питання оцінюють від 0 до 2 балів, залежно від детальності відповіді.

Максимальна сума балів – 10.

Контрольні запитання

1. Якими нормативними документами регламентований процес фізичного виховання та спорту у ВНЗ?
2. Назвати головні завдання фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ.
3. Схарактеризувати критерії відбору студентів у спортивне навчальне відділення.
4. Які принципи фізичного виховання та спорту Ви знаєте?
5. Які види підготовки спортсменів Ви знаєте? Назвати вимоги до студентів-спортсменів з кожного виду підготовки.
6. Яка структура та обсяг навчальних занять у спортивному відділенні? Назвати чинники, від яких вони залежать.
7. Назвати форми навчальних і позанавчальних занять у спортивному відділенні.
8. Назвати головні особливості планування річного тренувального циклу для студентів-спортсменів.
9. Які періоди річного тренувального циклу Ви знаєте? Схарактеризувати один за вибором.
10. Назвати головні критерії нарахування балів з дисципліни "Фізичне виховання".
11. З яких розділів складається додаткова шкала нарахування балів?

Рекомендована література

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджена наказом МОН України № 4 від 11.01.2006 року) / Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за № 249/12123. – 15с.
2. Фізичне виховання : [Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації] ; Затверджена наказом № 757 МОН України від 14.11.2003 року. – 33 с.
3. *Келлер В.С.* Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [Посібник для інститутів фізичної культури] / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська спортивна асоціація, 1993. – 207 с.
4. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Київ : Олимпийская литература, 2004. – 584 с.

Розділ ІІІ

ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ

3.1. Бадмінтон

3.1.1. Історія бадмінтону

Бадмінтон – найдавніша гра планети. Саме з Індії в 1872 р. повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом у курортному містечку Бадмінтон, яке розташоване неподалік Лондона, в графстві Глостершир. Цей рік вважають роком народження спортивної гри в волан, яку назвали "бадмінтон". Бадмінтон поступово завойовував популярність. Почалося виробництво воланів. Перший патент на їхнє виготовлення видали в Англії 1898 р. міс Енні Джексон.

У Лондоні 5 липня 1934 р. була створена Міжнародна федерація бадмінтону – ***IBF*** (INTERNATIONAL BADMINTON FEDERATION), тому бадмінтон почав розвиватися як самостійний вид спорту.

Згідно зі статутом ІБФ з 1948 р. раз у три роки проводиться розіграш Кубка Томаса (серед національних чоловічих команд) і Кубка Убер (з 1955 р.) серед національних жіночих команд.

Український бадмінтон заснований у 1957 р., коли представники СРСР В. Демін, Н. Соколов, С. Замуруєва, Н. Калашніков на Всесвітньому фестивалі молоді та студентів у Москві зустрілися з закордонними спортсменами-бадмінтоністами.

У 1960 р. відбулася перша спортивна зустріч між містами Львів – Москва поблизу Львова в Сокільниках у спортивному залі "Шахтар". Саме львів'яни були першими в Україні, хто зайнявся спортивним бадмінтоном. Серед бадмінтоністів Львова виділялися такі спортсмени: Богдан Олійник, Борис Гавур, Євгеній Шпартгало, Володимир Дерій, Володимир Панін, Агнія Карцуб.

У грудні 1961 р. у московському манежі ЦСКА відбувся старт перших офіційних всесоюзних командних змагань. Турнір зібрав московські ко-

лективи "Труд", "Буревісник", збірні команди Харкова, Львова, Ленінграда, Московської області, Алма-Ати і Душанбе. Третє місце отримала збірна команда Харкова.

Чемпіонати країни (СРСР) з бадмінтону проводили з 1963 р. У 1965 р. чемпіонами СРСР у жіночій парній категорії стали львів'янки А. Карцуб та О. Большая.

З 1971 р. проводили змагання на Кубок СРСР.

На Іграх XXV Олімпіади в Барселоні (Іспанія) 1992 р. у бадмінтоні розігрувалося чотири комплекти медалей (в одиночному та парному розрядах). На наступних Олімпійських іграх (Атланта, 1996) додали ще один комплект нагород – у змішаному розряді змагань.

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996) уперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли вихованці СДЮШОР "Метеор" (м. Дніпропетровськ) – В. Дружченко, О. Ноздрань і В. Євтушенко. Ці спортсмени також представляли Україну і на XXVII Іграх Олімпіади у Сіднеї (Австралія, 2000). Вони не досягли значних результатів.

Бадмінтон належить до тих видів спорту, які одного разу захопивши людину, не полишають її на все життя. Доступність і універсальність – ось головні якості, які роблять гру з воланом надзвичайно популярною у всьому світі. Бадмінтон можна розглядати як вид спорту, як розвагу чи як засіб для зміцнення здоров'я. Залежно від цього гра може бути то складною, то простою. Видовищність, доступність і позитивний вплив на організм були основою включення бадмінтону в систему фізичного виховання у ВНЗ. Студентський бадмінтон активно розвивається майже у всіх обласних центрах України.

В Україні впродовж останніх років проводиться чимало всеукраїнських і міжнародних змагань з бадмінтону для різних за силою та віком спортсменів, зокрема Кубок України (м. Київ), "Харків-Інтернешнл" (м. Харків), Міжнародний турнір ім. Гайдука (м. Дніпропетровськ), Міжнародний турнір ім. Макарова (м. Дніпропетровськ).

Визначною сторінкою в історію українського бадмінтону став чемпіонат Європи серед студентів, який з 21 по 25 червня 2011 р. відбувався на спеціально облаштованих кортах спорткомплексу "Локомотив" у Харкові. У командних змаганнях взяли участь представники 15 університетів із Німеччини, Франції, Росії, Швеції, Швейцарії та Португалії. Зірковим для українських студентів став особистий турнір, де було здобуто золоті нагороди в трьох категоріях із п'яти, а також дві срібні, три бронзові медалі європейського ґатунку. Дмитро Завадський відсвяткував перемогу наодинці, перегравши у фіналі француза Лураса Клєрбо, а також піднявся на вищу сходинку у парній категорії разом з Віталієм Коновим. У жіночій одиночній категорії німкеня Кім Бусс перемогла у вирішальному поєдинку українку Олену Прус, проте решта призових місць залишилися за господарками

турніру: третє-четверте місце розділили Наталія Войцех та Марія Улітіна. Українським вийшов фінал у жіночій парній категорії: Анна Кобцева і Олена Прус перемогли Марію Улітіну та Наталію Войцех. У змішаній парній категорії Анна Кобцева відзначилися бронзою вже з Георгієм Натаровим.

Через рік Харків приймав інший великий турнір з бадмінтону – змагання відбувалися за програмою III Спортивних ігор України серед студентів вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації. В одиночних категоріях перемогли Дмитро Завадський (Національний технічний університет Харківський політехнічний інститут (НТУ ХПІ)) і Марія Улітіна (Дніпропетровська Національна металургійна академія України (ДНМАУ)). У парних категоріях: чоловічій – Дмитро Завадський і Микола Дмитришин (НТУ ХПІ), жіночій – Єлизавета Жарка і Ольга Надточій (НТУ ХПІ). У змішаній парній категорії першими стали Дмитро Завадський і Єлизавета Жарка (НТУ ХПІ). Представники НТУ ХПІ перемогли і в командних змаганнях, де друге місце зайняв колектив Харківської державної академії фізичної культури (ХДАФК), третє – ДНМАУ.

Справжнім святом спорту для студентської молоді став Перший Всеукраїнський студентський фестиваль з ігрових видів спорту (зокрема з бадмінтону) серед вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, який відбувся 20–25 червня 2012 р. у Харкові. Фестиваль відбувся за підтримки Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (МОНМС). А за право стати кращими змагалися понад 10000 студентів з 90 ВНЗ України.

Продовжує тримати марку і Львів. З 1998 р. навчально-спортивний комплекс Львівського національного університету імені Івана Франка – найкращий студентський комплекс України – традиційно приймає Всеукраїнський студентський спортивний фестиваль.

Впродовж багатьох років на Універсіаді серед вищих навчальних закладів Львівщини боротьба за перше місце точилася між студентами університетів імені Івана Франка та Львівської політехніки. Лише в останні п'ять років лідерство перехопив університет фізичної культури. Варто згадати таких чемпіонів в особистих змаганнях: Петро Мороз, Ігор та Олег Циганики, Орест та Ліда Бурак, Андрій Продивус, Ірина Кріль, майстри спорту – Іван Каратник, Іван Книш, Владислав Гуркало, Оксана Гречанюк, Любов Ціж, Христина Джангобекова.

Бадмінтон надзвичайно демократичний вид спорту, а для студентів – чудовий, і що не менш важливо, напрочуд цікавий засіб підвищити свою загальну та швидкісну витривалість, вдосконалити координацію та реакцію. В рамках освітнього процесу фізичному розвитку приділяють значну увагу, а університет сприяє і заохочує студентів, що займаються спортом. Велика кількість спортивних секцій приваблює й абітурієнтів, які тільки розглядають перспективу навчання в університеті.

3.1.2. Технічна підготовка бадмінтоніста

Хват ракетки. Для того, щоб приступити до вивчення тенічних прийомів, треба освоїти правильне тримання ракетки. Є три основні способи тримання ракетки : універсальний (основний), відкритою стороною (forhand), закритою стороною (backhand). На всіх стійках ракетку потрібно тримати універсальним способом (рис. 3.1.) і залежно від того, в яку сторону летить волан, гравець перехоплює ракетку відкритою або закритою стороною.

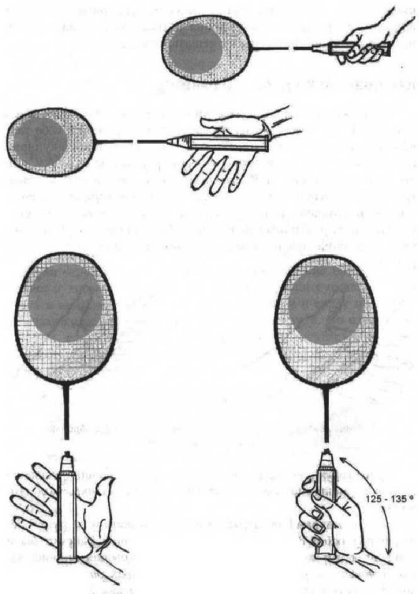


Рис. 3.1. Універсальний спосіб тримання ракетки

Якщо правильно тримати ракетку, то рука охоплює ручку так, що видно торцевий кінець настільки, щоб не заважати рухам кисті під час ударів із різних положень. Великий палець має лежати зліва збоку по діагоналі вздовж ручки, яка розташована на одному рівні з ребром долоні.

Між великим і вказівним пальцями утворюється кут, який нагадує букву V. Мізинець лежить біля самого краю ручки. Інші пальці вільно розміщуються по всій ручці. Для того, щоб навчитися правильно тримати ракетку, потрібно взяти її лівою рукою за стержень і тримати так, щоб площина обіддя була перпендикулярна до підлоги, покласти кисть правої руки на струни. Потім кисть правої руки треба зміщувати вздовж стержня до ручки, поки ребро долоні не торкнеться потовщення на кінці ручки. Після того м'яко обхопити ручку всіма пальцями руки.

Виконанн замаху. Щоб уникнути помилок, виконуючи замах для наступного удару по волану, потрібно простежити за величиною кута, який утворюється під час замаху між передпліччям і плечем (рис. 3.2.). Навіть деякі досвідчені бадмінтоністи роблять замах дуже широко, відводячи руку з ракеткою назад. Це помилка *(1)*. Практика тренувань і змагань переконливо засвідчила, що кут між плечем і передпліччям має бути близько 90^0, тоді сила удару буде більша, ніж кут, що дорівнює 120^0–180^0.

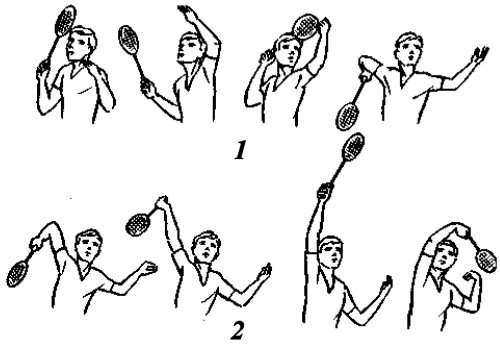


Рис. 3.2. Замах та удар над головою

Отож, відводячи ліктьовий суглоб вправо назад, потрібно уникати широкого замаху голівкою ракетки *(2)*.

Класифікація технічних прийомів у бадмінтоні. Затвердженої кваліфікації технічних прийомів в бадмінтоні поки що не існує. Всі дії бадмінтоніста можна поділити на чотири групи: стійки, переміщення, удари, подачі (рис. 3.3.).

3.1.2.1. Стійка гравця

Правильне пересування бадмінтоніста по майданчику сприяє успішній ігровій діяльності. Пересуватися при грі у нападі і в захисті гравець починає з певного вихідного положення. В бадмінтоні прийнято розрізняти три види стійок: стійка при виконанні подачі, стійка при прийомі подачі, ігрова стійка.

Розрізняють три види ігрових стійок (див. рис. 3.4.):

1) висока (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);

2) середня (стійка при виконанні подач, стійка при прийомі подач, ігрова стійка);

3) низька (стійка при прийомі подач, ігрова стійка).

Високу стійку (див. рис. 3.4. (1)) спортсмен використовує здебільшого при грі у нападі. Ноги його злегка зігнуті в колінних суглобах, плечі паралельні до сітки. Тулуб дещо нахилений вперед. Перед виходом на удар проекцію центра маси тіла переносять на середню частину стопи – так легше і швидше розпочинати рух. Готуючись до відбивання ударів противника, гравець займає середню стійку (див. рис. 3.4. (2)). Ноги спортсмена зігнуті в колінах і кульшовому суглобі трохи більше, ніж при високій стійці, маса тіла рівномірно розподіляється по усій стопі. Погляд спрямований у бік во-

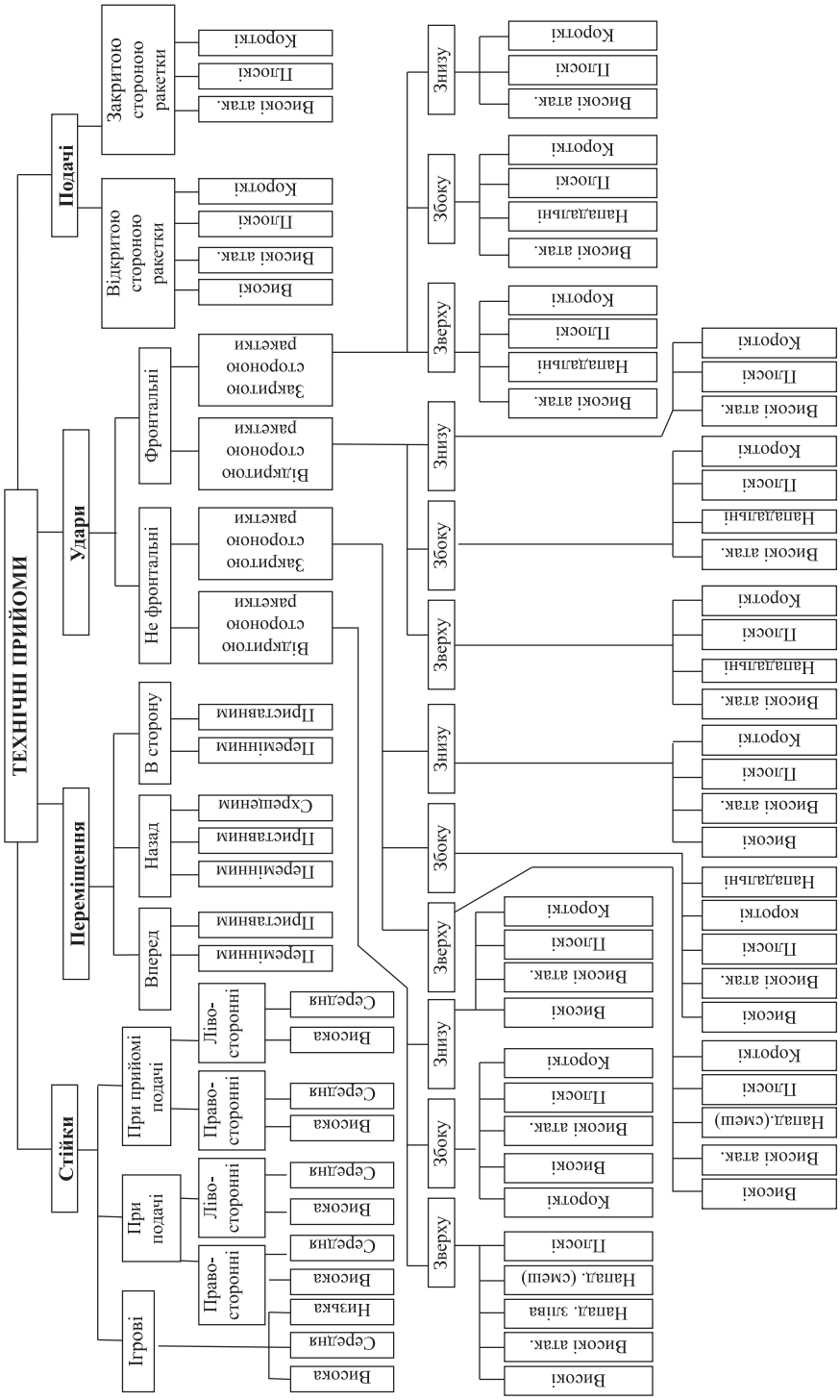


Рис. 3.3. Класифікація технічних прийомів

лана. Насамкінець, низьку стійку (рис. 3.4. (3)) зазвичай використовують у парній зустрічі, граючи біля сітки. Це допомагає більш активніше відбивати волани, які пролітають над сіткою на невеликій висоті.

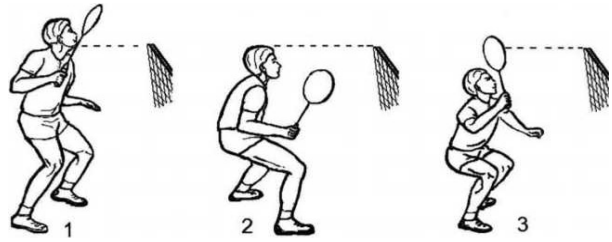


Рис. 3.4. Ігрові стійки

Стійка при виконанні подачі. Гравець, що подає, стає у внутрішній кут зон подач. Ліва нога попереду, розміщена на 30–80 см від лінії подачі. Права нога позаду на відстані ширини плечей, стопа відставлена трохи в сторону і повернута назовні. Волан у лівій руці, рука з ракеткою перед грудьми (рис. 3.5.).

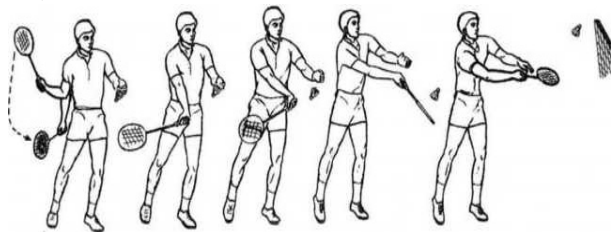


Рис. 3.5. Стійка при виконанні подачі відкритою стороною ракетки

Стійка при прийомі подачі в одиночних іграх. Той, що приймає, розташовується ближче до задньої лінії, ліва нога попереду, права позаду, головка ракетки попереду на рівні голови, вага тіла розподілена рівномірно на дві ноги або незначно зміщена. Приймаючи подачу в правому полі, позиція близька до центральної лінії, а при прийомі в лівому полі позиція віддалена від неї.

Стійка при прийомі подач у парних іграх. Позиція значно наближена до сітки. Стопа стоячої попереду лівої ноги розміщена на відстані 10–25 см від передньої лінії подач. Вага тіла зміщена вперед, ліву ногу, тулуб нахилено вперед, ракетка дещо витягнута допереду і припіднята вище рівня голови.

3.1.2.2. Переміщення

Переміщення з основної ігрової стійки може виконуватися в будь-якому напрямі, проте на корті є найвіддаленіші точки, куди найчастіше

треба переміщуватися (шість головних точок): це: *вперед* – у лівий і правий кут передньої зони; *в сторону* – до бокових ліній вліво і вправо; *назад* – у правий і лівий дальній від центра кут задньої зони.

Основні види переміщень: крок; стрибок; приставний крок; схрещений крок (півсхрещений); випад.

Переміщення вперед. Здебільшого це швидкі широкі перші рухи ногами та спокійніші коротші наступні, які дають змогу зайняти вищу стійку, прийняти волан у спокійній обстановці достатньо високо і, що не менш важливо, швидко вийти з ударної позиції, повернутися в ігровий центр. Переміщаючись вперед, можна використовувати такі варіанти. В лівий кут біля сітки: 1) крок лівою, крок-стрибок правою; 2) переміщення приставними кроками – крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою. В правий кут біля сітки: 1) крок правою, приставний крок лівою до правої, крок-стрибок правою; 2) крок правою, схрещений крок за правою, крок-стрибок правою.

Переміщення в сторону. Основна робота ніг в один крок до лівої бокової лінії – крок-випад лівою ногою, до правої бокової лінії – крок-випад правою ногою.

Бувають випадки, коли один крок не може вирішити поставлену задачу. Якщо волан летить по плоскій траєкторії по краю майданчика, то в цьому випадку можуть бути використані такі варіанти: переміщення в два кроки до лівої бокової лінії; крок лівою, потім приставний крок правою і стрибок з обох ніг вгору; переміщення до правої бокової лінії – крок правою, приставний крок лівою, стрибок із обох ніг вгору. Можуть бути також інші варіанти. Наприклад, із використанням не приставного кроку, а схрещеного кроку і стрибок із обох ніг вгору.

Переміщення назад. Спортсмен, коли пересувається назад, спочатку виконує швидкі, широкі кроки, потім спокійніші, з меншою амплітудою і перед ударом займає вищу стійку. Зазвичай усі удари зверху-справа гравець виконує в безопорному положенні, виконуючи в момент удару "ножиці" (права нога іде вперед, а ліва назад), або одноопорному, стоячи на лівій нозі.

Варіанти переміщення такі:

- переміщення назад із використанням схрещеного кроку: крок правою ногою, схрещений крок лівою за праву, крок правою ногою, стрибок із правої ноги вгору, зміна ніг (приземлення – права нога попереду, ліва позаду);
- переміщення з використанням приставного кроку: крок правою ногою, приставний крок лівою ногою до правої, крок правою, стрибок із двох ніг або з правої ноги вгору (приземлення – ліва попереду, права позаду);
- переміщення назад із використанням коротких кроків: крок правою ногою, крок лівою – крок правою, стрибок вгору, зміна ніг (приземлення – ліва нога позаду, права попереду).

3.1.2.3. Удари

Усі удари можна поділити за напрямом ударів, траєкторією польоту, зони удару волана, а за місцем волана на: зверху, справа, зліва, знизу і у проміжних положеннях (наприклад, зверху справа, знизу зліва і т.д.).

Положення ніг при ударі є однією зі складових частин, які сприяють успіху гри в бадмінтон. Початківцям не варто поспішати при підході до волана. Пересування по майданчику рекомендують робити дрібними кроками, стежити за рівновагою тіла, одночасно спостерігаючи за воланом, що летить, пересуванням противника і подумки враховувати його слабкі сторони.

Техніка виконання ударів відкритою стороною ракетки

Визначивши, що волан летить під удар справа, гравець розвертає плечі вправо і відводить руку з ракеткою назад вгору, одночасно переносячи масу тіла на праву ногу; в цьому положенні гравець чекає наближення волана, ракетка трохи відкрита (рис. 3.6.). Потім руку з ракеткою спрямовують вперед назустріч волану, плечі розвертають у зворотному напрямі (щодо замаху). На момент торкання ракеткою волана рука випрямлена і волан відбивається різким рухом кисті. Водночас маса тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду. Можливий наступний крок вперед. Це залежить від сили і тактичної спрямованості виконуваного удару. Ракетка в момент удару трохи закрита. Після виконання удару ракетка за інерцією продовжує рух дещо вперед, вліво, вгору, а тулуб гравця повертається до сітки.

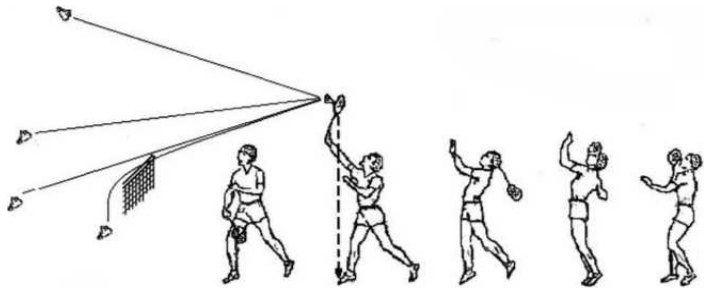


Рис. 3.6. Удари відкритою стороною ракетки

Високий удар. Надісланий таким ударом волан вилітає під кутом, близьким до 35–40^0. Доторкання струнної поверхні ракетки воланом розпочинається в високій точці. Головний ударний рух спрямовано вперед –вгору. Готуючись до виконання цього удару, ракетку відводять через сторону за голову зігнутою в ліктьовому суглобі рукою рухом у вигляді петлі, де кисть розгинається так, що обіддя ракетки майже торкається спини нижче лопаток. Тулуб прогинається в попереку. Маса тіла переноситься на ногу,

яка розміщена позаду (для особи, яка грає правою рукою – праву). Рука, випрямляючись, виносить із-за спини ракетку назустріч волану, який наближається. Деякі спортсмени засвоїли виконання цього удару у стрибку, що допомагає їм успішніше завершувати атаку.

Удар зверху по волану, який опускається, важко виконати точно, тому що нелегко позбутися оманливого враження, ніби волан опускається повільно. Тому можливі передчасні удари-промахи.

Відкидання. Цей технічний прийом виконують у передній частині корту, на рівні верхнього краю сітки або нижче.

Замах. Виконуючи крок правою ногою вперед або в сторону, рукою треба зробити петлю. Величина її може бути різною, але треба пам'ятати, що у фазі замаху кисть завжди переганяє обіддя ракетки.

Удар. Виконуючи рух назустріч волану, кисть на початку ударної фази також переганяє обіддя ракетки, але з прискоренням розгинаючись у кінцевій фазі, до моменту зустрічі з воланом утворює з ракеткою майже пряму лінію.

Супровід. Це заключна фаза руху петлі. Рука з ракеткою, утворивши жорстку систему, продовжує супроводжувати волан по лінії бажаного спрямування. Плоскість ударної і заключної фази петлі збігається з напрямом цілі і має вирішальне значення в точності виконання технічного елемента вцілому. *Робота ніг* при виконанні відкидання виглядає так: у момент ударної фази вага тіла переноситься з ноги, яка стоїть позаду (лівої) на ногу, яка стоїть попереду (праву). Завершення заключної фази збігається з перенесенням ваги тіла на ліву ногу, яку злегка підтягують вперед.

Плоский удар належить до атакувальних і зазвичай виконується з середньої, рідше з задньої, частини поля, на середньому рівні висоти, збоку від гравця. Виконується для пришвидшення чи завершення гри.

Замах. Зробивши крок правою ногою вбік або трішки назад, спортсмен відводить праве плече трішки дозаду. Рука також відводиться назад. Відбувається своєрідне скручування довкола вертикальної осі, яке в ідеальному випадку перетинає центр маси тіла. Все тіло нагадує пружину, один кінець якої відтягнутий.

Удар. Розпочинається з послідовного розвертання усіх частин тулуба. Спершу розвертаються плечі вліво, потім випрямляється рука, і на завершення, зап'ястя з ракеткою. Ламана лінія, що сформована всіма компонентами, випростовується і до моменту удару формує одну пряму, яка збігається з площиною удару.

Супровід. Час виконання таких ударів – короткий, лінія супроводу перпендикулярна до площини удару.

Високодалекий (високий атакувальний) удар – цей технічний елемент виконують з задньої частини поля (рис. 3.7.).

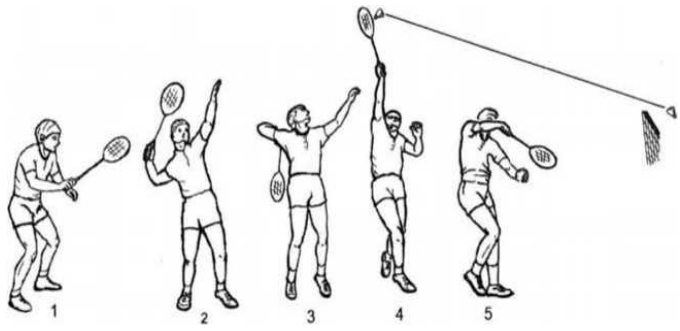


Рис. 3.7. Високий атакувальний удар

Замах. Зробивши крок уперед до волана, що підлітає, спортсмен піднімає ліве плече. Рука з ракеткою утримується перед грудьми, ліва піднімається вгору, в сторону волана, що підлітає (рис. 3.7, (2)). Розвертаючи тулуб лівим боком до сітки, спортсмен ніби закручує його довкола вертикальної осі, накопичуючи енергію, яку згодом реалізує при висуванні правого плеча до переду. Плечі розвертають вправо, лікоть піднімають вгору, рука з ракеткою трішки випрямляється в ліктьовому суглобі (найоптимальніший кут у цей момент 90–100°). Потім рука згинається в ліктьовому суглобі, відводиться за голову й опускається за спиною (рис. 3.7, (3)), ракетка в цей момент вільно висить. М'язи розтягнені. Положення нагадує натягнутий лук. Виконуючи замах, треба стежити, щоб кисть, як і в попередніх ударах, дещо випереджувала обіддя ракетки.

Удар. З положення натягнутого лука розпочинається основна ударна фаза. Розкручуванню тулуба в напрямі, протилежному відведенню правого плеча при замаху, сприяє величина та різниця кута повороту тазу і плечового поясу. Енергійний викид правого плеча вперед завершується зупинкою цього поступального руху. У момент зустрічі ракетки з воланом, рука з ракеткою, продовжуючи з прискоренням розгинатися, реалізує енергію, накопичену під час замаху, в удар. Це відбувається в точці, яка розміщена над центром ваги чи трішки спереду (рис. 3.7, (4)).

Супровід – заключна фаза (рис. 3.7, (5)). Виконується правим плечем, рукою з ракеткою в напрямі обраної цілі в площині заключної частини петлі.

Робота ніг. Відбігши назад, треба зайняти таке положення: права нога позаду, ліва трішки спереду. Стопи розміщують так: ліва нога формує кут 20–30° стосовно лінії супроводу, а права формує кут із тією ж лінією 80–110°. Вага тіла в початковій фазі замаху розміщена над лівою стопою або розподілена рівномірно, в кінцевій фазі замаху – над правою. До моменту завершення ударної фази ліва нога підтягується до правої ноги. Якщо удар виконується в безопорному положенні, то ліва нога розміщується першою

на місці правої ноги або трішки далі, до задньої лінії. Така робота ніг допомагає краще зберегти рівновагу, вивести центр маси тіла вперед, швидше повернутися в ігрову стійку. Розміщення стоп до цього моменту змінюється. Стопа лівої ноги розміщується за правою, спільний кут, утворений стопами, зміщується вліво, лінія, проведена через п'ятку і носок правої стопи, збігається з лінією супроводу.

Смеш та півсмеш. Найефективніші з атакувальних ударів ті, які виконують в опорному і в безопорному положеннях. Спеціалісти довели, що більшість тактичних комбінацій (у 85 % іноземних та у 65 % вітчизняних гравців) завершується саме такими ударами. Досить тривала підготовча фаза – замах – триває 1–1,08 с. Основна фаза – удар – 0,4 с. Такі часові характеристики фаз властиві кваліфікованим гравцям, що дає змогу їм у момент замаху розслабитись, розтягнути м'язи, вибрати напрям та спосіб удару.

Фазовий аналіз техніки найкращих азійських гравців, проведений данськими спеціалістами, продемонстрував, що використання гравцями "швидких" ракеток (карбонових, графітових) змінило загальний час у фазах замаху та удару, скоротивши його на 0,1–0,3 с.

Початкову частину ударної фази виконують з нарощенням швидкості, потім швидкою зупинкою поступального руху правого плеча вперед і ще швидшим згинання та скручуванням кисті з ракеткою досередини. Характерним є те, що передпліччя виконує короткий рух назад – вгору під час згинання ліктьового та променевозап'ясного суглобів. Загалом ударний рух під час виконання смеша нагадує ударний рух хлиста з відтягуванням.

Супровід – короткий і збігається з площиною сітки.

Робота ніг подібна до рухів, описаних під час виконання інших ударів над головою справа.

Блокувальний удар. Цей технічний прийом пов'язаний із певним ризиком і виконується як відповідь на швидкий нападальний удар-смеш. Професійні гравці все частіше використовують його в одиночних і особливо парних іграх.

Багато провідних спортсменів і тренерів вбачають у прискоренні темпу гри подальший розвиток бадмінтону. Використання цього технічного прийому допомагає змінити швидкість гри. Це найактивніша захисна дія, яка сприяє швидшому переходу від захисту до нападу. За характером виконання заключної фази удар може бути м'яким-слабким і направлятися на сітку або в передню частину поля, а також жорстким-сильним, коли переходить у середню і задню частини поля.

Розглянемо ці варіанти. М'яке виконання блокувального удару. Замаху практично немає, підготовчі рухи зводяться до виходу руки з ракеткою вперед або вбік. Рука з ракеткою рухається від грудей, без попереднього відведення назад. Ударна фаза збігається з супроводом і починається з

доторкання волана до струнної поверхні, яке ніби вибиває ракетку з руки. Кисть продовжує поступальний рух уперед і випереджає струнну поверхню, волан ковзає – цим досягається сповільнення швидкості волана, що швидко летить. Виконуючи такий варіант блокувального удару, спортсмен має прагнути якомога довше супроводжувати волан струнною поверхнею, направляючи його на сітку.

Жорсткий блокувальний удар – найскладніший. Потребує в підготовці спортсмена додаткових вимог і використовується рідше. Відмінна особливість цього варіанта – короткий замах, попереднє згинання в ліктьовому суглобі, відведення кисті з ракеткою назад. Ударна фаза розпочинається з розгинання в ліктьовому і променезап'ястковому суглобах. Відбувається зустрічний рух руки з ракеткою на волан, що швидко летить. Це значно збільшує силу удару, волан спрямовується в середню або задню частину поля, і цим ударом виграється очко або подача. Перевага блокувального удару – активне переміщення вперед або вперед-вбік, що значно скорочує час для рухів суперника у відповідь.

Високий удар зверху після пересування вправо. На початковому періоді навчання й удосконалення у виконанні удару справа його легше виконувати з дальнього правого кута, ніж з лівого. Це пов'язано з тим, що рух вправо виконується значно легше, ніж відхід спиною назад. Але варто тільки супернику послати волан активніше, наприклад, по траєкторії високого атакувального удару, як буде важко відбити його у найвищій точці, а потім застосувати менш активний удар збоку. Щоб виконавати такий удар, не треба намагатись покидати центр поля, що і є головною помилкою, потрібно просто зміститись управо.

Якщо є відчуття, що волан, який летить недостатньо високо, можна відбити раніше, ніж він долетить до задньої лінії, треба намагатись вийти на перехоплення. Якщо ж він опускається у дальньому куті і перехопити його не вдається, ліпше поставити праву ногу ближче до передбачуваного місця падіння волана. Тоді можна потрапити на нього в зручному для контратаки місці і зробити повноцінний замах для виконання наступного удару.

Короткий удар на сітку. Короткі-близькі підставки переводи – це оманливі удари. Ці технічні прийоми виконують неочікувано для суперника.

Головна мета цих ударів – направити волан як можна ближче до сітки, примусити супротивника зміститися в передню зону, припуститися помилки під час гри біля сітки. Досягнути цієї мети можна так.

Коли стоїте у центрі майданчика, то одним кроком дотягнутися до волана, який опускається поблизу сітки, не вдасться. Тому перший крок – невеликий. Краще розпочинати рух лівою ногою, щоб потім правою відразу зробити великий випад вперед з наступним прийомом волана. Одночасно

з перенесенням центра маси тіла вперед починає випрямлятися рука з ракеткою в напрямі до сітки. Це дуже важливо, тому що інакше можна не встигнути прийняти волан у найвищій точці. В момент удару рука з ракеткою повністю випрямлена. В такому положенні зручно виконати підставку і "обвести" ударом на задню лінію або несподівано перевести волан вздовж сітки. Глибина випаду залежить від індивідуальних якостей спортсмена. Важливо зберегти рівновагу і можливість зайняти вихідне положення для наступних дій.

Короткий-близький удар. Визначивши напрям руху волана на задню лінію, спортсмен намагається вчасно підійти до місця можливого (очікуваного, передбачуваного) приземлення. Розпочинається підготовча фаза – поворот тулуба, руку з ракеткою відводять назад, виконується попередня фаза – замах. Ці рухи нічим не відрізняються від рухів замаху, наприклад, при виконанні смеша, атакувального високого. Далі виконується основна фаза удару, яку розпочинають так само активно, якби виконували смеш. Але закінчення цієї фази має інший характер: відбувається швидке сповільнення поступального руху руки з ракеткою назустріч волану, який, торкнувшись струнної поверхні, ніби вибиває ракетку з руки. Ліктьовий суглоб випереджає зап'ястя, а зап'ястя випереджає обіддя ракетки. Це основна характерна деталь ударної фази ударів, які виконуються м'яко.

Спортсмен, який почав виконувати смеш, в останній момент, коли суперник повірив у виконання сильного удару, враз ніби передумав, сповільнив поступальний рух вперед. Чим коротша ця фаза сповільнення, тим менше часу буде у суперника на те, щоб розпізнати істинний характер удару, визначити його напрям**.**

Супровід – торкнувшись волана, струнна поверхня тривало супроводжує його вперед. Волан на початку супроводу торкається нижньої частини обіддя ракетки, а потім проходить майже по всій струнній поверхні.

Спостереження виявили, що таким різновидом вкороченого удару користуються гравці-початківці, а кваліфіковані спортсмени надають перевагу короткому-швидкому удару і зовсім не використовують м'який удар у парних іграх.

Підставка. Цей технічний прийом виконують у двох варіантах в передній частині поля, ближче до верхнього краю сітки. Головна вимога – швидкість виконання та висота прийому волана. Характерна ознака цього технічного прийому – відсутність замаху, а ударна фаза нагадує укол у фехтуванні.

Перший варіант – волан торкається ракетки поблизу верхнього краю сітки. У цьому випадку праву ногу ставлять вперед, рука і ракетка формують пряму лінію (рис. 3.8.).

Супровід короткий. Струнна поверхня розміщена над воланом.

Рис. 3.8. Підставка

Другий варіант – волан, торкнувшись струнної поверхні, ніби вибиває ракетку з руки. Кисть продовжує рух вперед, а обіддя ракетки відстає. Завдяки швидкості виконання створюється враження відкидання від сітки.

Супровід у такому варіанті триваліший і розпочинається справа або зліва залежно від удару.

Помилка – передчасне викидання руки вперед.

Усунення помилки – збільшити швидкість переміщення.

Перевід. Цей технічний прийом займає проміжне положення між м'якими і жорсткими ударами в передній половині поля. Витягування руки з ракеткою назустріч волану можна розглядати підготовчою фазою – замахом. Далі розпочинається ударна фаза, яка зливається з супроводом вздовж сітки. Це характерна особливість переводів. Рука з ракеткою утворює одну пряму лінію і формує суцільну "жорстку" конструкцію. Всі відхилення спричинюють порушення контролю над польотом волана і помилок. Існує два варіанти виконання переводів. Перший характерний для гравців, які володіють великою швидкістю переміщення. Момент удару знаходиться в середній частині рівня висоти. Другий варіант використовують гравці високого класу, які володіють доброю швидкістю переміщення. Момент удару припадає на середню частину траєкторії, біля найвищого краю сітки. Сам удар має іншу назву – швидкий перевід або збивання. Якщо перший варіант виконання належить до розряду підготовчих захисних рухів, то інший – збивання – до атакувальних ударів.

Короткий-швидкий удар – цей технічний прийом виконують над головою по задній частині майданчика. Займає особливе місце серед усіх технічних елементів за характером виконання ударної фази і має ознаки ударів, які виконують жорстко, та тих, які виконують м'яко.

Короткий-швидкий над головою – виконується в напрямі справа-наліво.

Замах – на відміну від смеша ліктьовий суглоб на початку піднімається трішки вище, далі рухи схожі. Площина петлі наближається до вертикалі і нагадує еліпс видовжений вгору. Ударна фаза коротка, розпочинається з розгинання ніг, активного виходу правого плеча і руки з ракеткою вгору. На цьому активні рухи основної групи м'язів закінчуються, згодом задіюються згиначі кисті.

Супровід – кисть розвертається долонею всередину. Волан торкається площини ракетки, яка продовжує швидко рухатись вперед, спрямована активним рухом кисті, але відбувається не точний удар площиною ракетки, а ніби удар збоку. Струнна поверхня, торкнувшись волана, ковзає по ньому, направляючи його зверху-вперед-вниз. Волан супроводжується плечем і рукою з ракеткою по лінії бажаного напряму. Характерною рисою таких ударів є те, що супровід має активний ключовий характер і, по суті, визначає особливість удару.

Удар закритою стороною ракетки

Вихідна позиція гравця в очікуванні удару така сама, як ми розглядали.

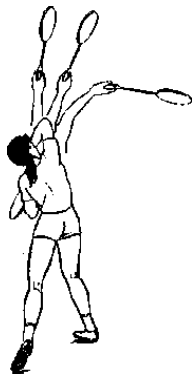


Рис. 3.9. Удар закритою стороною ракетки

Гравець, визначивши, що волан летить під удар зліва, розпочинає розвертати плечі і відводити ракетку вліво назад, масу тіла переносить на ліву ногу, обидві ноги злегка згинає в колінних суглобах (рис. 3.9.). Погляд гравця спрямований у бік волана, який летить. Гравець робить крок вперед вліво правою ногою або крок назад лівою ногою, щоб зайняти зручне місце для удару. Закінчивши поворот, гравець стоїть у положенні правим боком до сітки. Потім ракетка рухається вперед майже паралельно до площини майданчика, маса тіла переноситься на праву ногу, права рука в момент удару випрямлена в ліктьовому суглобі. Різкість удару досягається швидким рухом кисті. Удар виконують тильною стороною ракетки. Після виконання удару ракетка не супроводжує волан тому, що внаслідок різкого короткого удару волан миттєво перевертається голівкою вперед. Однак ракетка рухається після удару за інерцією у випрямленій руці, що сприяє розвороту тулуба бадмінтоніста паралельно до сітки.

Удари над головою закритою стороною ракетки виконують спортсмени в таких випадках. Волан направляється в дальній лівий кут. Спортсмен не встиг своєчасно відбігти назад для удару над головою відкритою стороною ракетки. Для того, щоб не опинитися в ще складнішій ситуації, він вимушений виконати удар над головою закритою стороною ракетки, виграючи час, який потрібний для підготовки удару. Виконавши удар, спортсмен швидко повертається в центральне положення. Незважаючи на те, що цей удар не такий активний, як удар над головою відкритою стороною ракетки, багато гравців досконало володіють цим технічним елементом, значно збагачуючи свій арсенал.

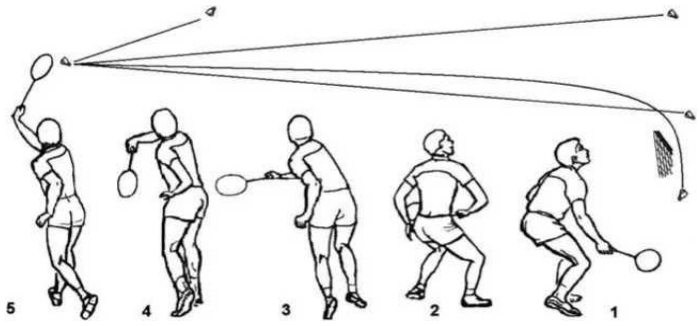


Рис. 3.10. Удар зліва над головою в два кроки

Щоб виконати удар над головою закритою стороною ракетки, треба зустріти волан якомога раніше, тобто високо та близько біля сітки, щоб направити його зверху вниз. Найзручніша позиція для такого варіанта удару – спиною до сітки, права нога розміщується ближче до задньої лінії, а ліва – ближче до сітки.

Замах – підготовча фаза розпочинається зразу ж із кроку правої ноги назад, повороту тулуба спиною до сітки, а також зі зміни хвата кисті (рис. 3.10). За допомогою великого та вказівного пальців обертається бокова ліва поверхня руки вправо, і таким простим рухом змінюється хват на зручний для всіх ударів зліва. Під час гри закритою стороною ракетки головне навантаження припадає на великий палець. Подальші рухи виконують так: лікоть продовжує рухатись у напрямі кроку правої ноги, випереджає зап'ястя, а зап'ястя випереджає обіддя ракетки, кисть повертається долонею вгору. Виконуючи основну ударну фазу, розпочинається розгинання ноги і, піднімаючи лікоть, зап'ястя опускається вниз, випереджаючи його ліктьовим суглобом, створюючи умови для максимального розгону ракетки. Щоб посилити цей розгін і повністю використати силу розгиначів кисті, в момент замаху зап'ястя сильно повертається (супінується) долонею. Потім рука в ліктьовому суглобі з прискоренням випрямляється, а кисть розвертається і розгинається. Рука з ракеткою в момент удару повністю випрямлена. Рух нагадує удар по килиму, з якого вибивають пилюку. Так виглядає ударна фаза при виконанні високодалеких і високоатакувальних прийомів.

Супровід короткий. Якщо виконується смеш чи півсмеш закритою стороною, то підготовча фаза нічим не відрізняється, а ударна фаза нагадує удар батога з відтяжкою. Відбувається це завдяки тому, що кисть продовжує розгинатися, а ліктьовий суглоб у заключній фазі виконує короткий зворотний рух назад. Ударна фаза подібна до тієї, що виконується під час смеша, і лише в завершальній частині (в момент дотику воланом струнної поверхні) кисть з ракеткою розвертається долонею назовні. Площина ракетки вдаряє волан зліва побіжно-мимохіть. Контроль супроводу загалом виконується кистю. Цей удар частіше виконується по діагоналі зліва направо.

Короткий-м'який. Попередні рухи схожі з іншими ударами закритою стороною ракетки над головою, але в кінці ударної фази спостерігається розбіжність: кисть випереджає обіддя ракетки. Доторкнувшись волана, ракетка ковзає волан струнною поверхнею зверху-вперед. Кисть у цей момент пасивна. Супровід тривалий, волан супроводжується не тільки ракеткою, а й плечем. Цей технічний прийом виконують нечасто, він нагадує швидку підставку над головою зліва. Ракетка швидко викидається вгору, а волан ледь (м'яко) торкається струнної поверхні, опісля так само м'яко ковзає нею.

Короткий удар закритою стороною ракетки. Якщо не встигнути прийняти волан біля верхнього краю сітки, то доводиться відбивати його майже біля самої підлоги (майданчика).

Перед ударом не варто витягувати під волан пряму руку з ракеткою. Якщо відвести для замаху кисть, то цих зусиль буде недостатньо для того,

щоб добити його до задньої лінії. Треба намагатися замахнутися, відводячи вниз зап'ясток (як в усіх головних ударах), а уже додати зусилля кистю. Такий замах, природно, не заважатиме на випадок потреби зіграти несильно, перекинувши волан прямо над самою сіткою або вздовж неї. Звичайно усі короткі удари знизу потребують детального вивчення і тренування.

Короткий-швидкий удар над головою зліва–направо відкритою стороною ракетки. Цей удар належить до розряду складних технічних елементів. Виконання такого удару потребує від спортсмена певної підготовки і передусім гнучкості, доброї рухливості в променезап'ястковому суглобі.

Підготовча фаза. Особливість цієї частини – підхід до волана дещо незвичайний. Траєкторія волана, що опускається, має проходити зліва від голови спортсмена. Передбачена точка падіння розташована за спиною.

Замах розпочинаютья з повертання плечей, лікоть відводять трішки далі вбік, порівняно з виконанням інших ударів над головою. Ліктьовий суглоб у цей момент розгинають до кута в 100–120°. Потім руку згинають і заводять за голову. Важливим моментом у виконанні цього технічного елемента є те, що кисть із ракеткою розташована значно ближче до лівого плеча. В ударній фазі вона виконує такий самий своєрідний рух. Відмінність полягає в тому, що кисть розвернена назовні, великий і вказівний пальці внизу.

Супровід тривалий. Волан супроводжується не тільки ракеткою, кистю, рукою, а й плечем. Відбувається активне обертання довкола вертикальної осі, ліве плече зміщується назад. Площина петлі у виконанні цього технічного елемента розташована між горизонталлю і вертикаллю.

Короткий удар на сітку закритою стороною ракетки. Удар у зоні сітки зазвичай виконують після випаду вперед правою ногою (якщо ви тримаєте ракетку у правій руці). Важливо вибрати оптимальну довжину випаду: він має бути не занадто коротким, щоб не пробігати зайву відстань, а і не занадто довгим, позаяк з глибокого випаду важче повертатись в основну позицію.

Це дуже суттєво у випадку активної гри біля верхнього краю сітки. Удари біля сітки рідко виконують махом усієї руки. Краще подати руку зап'ястком вперед, а потім у разі потреби зробити замах, відводячи зап'ясток і передпліччя. Зазвичай біля правого краю сітки удар виконують відкритою стороною ракетки, а біля лівого – закритою. Ближче до середини сітки знизу волан зручніше відбивати закритою стороною ракетки.

Найрезультативніше короткий удар виконувати тоді, коли волан приймають біля верхнього краю сітки.

Для удосконалення технічних прийомів поєднання переміщень із ударами потрібно використовувати певний набір вправ.

3.2.1.4. Подачі

Високодалека подача. У бадмінтоні важливу роль відіграє подача, від якої залежить подальший хід гри. З подачі розпочинається розіграш кожного очка.

Рис. 3.11. Подача

Першу подачу проводять з будь-якого місця правого поля своєї сторони майданчика на праве поле сторони майданчика противника. Під час подачі ракетка рухається знизу і збоку вгору, не піднімаючись у момент удару по волану вище пояса. Верхній край обіддя ракетки під час удару не має бути вище руки, яка її тримає (рис. 3.11.). Основний спосіб подачі у бадмінтоні – справа. Інколи гравці застосовують подачу зліва.

Замах. Вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, ліва попереду, обіддя ракетки біля лівого плеча. Повертаючи плечі вправо, вага тіла переноситься на праву ногу, рука піднімається трохи вгору і відводиться назад, кисть із ракеткою також відводиться назад. У цей момент випускається волан попереду себе. Під час удару праве плече і рука рухаються з прискоренням вниз-вверх-вперед. Вага тіла переноситься на ліву ногу, кисть з ракеткою швидко розгинається і до моменту зустрічі з воланом утворюють пряму лінію. Момент удару в нижній частині рівня висоти.

Супровід. Струнна поверхня, торкнувшись волана, супроводжує його вперед-вгору.

Коротка подача. Волан має пролетіти якнайнижче над сіткою. Зазвичай висоти 10–15 см достатньо для успішного зустрічного удару. Точно виконана коротка подача зменшує атакувальні можливості суперника.

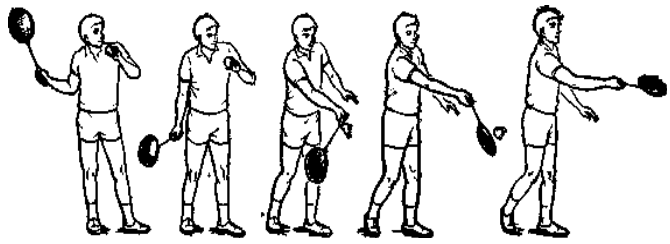


Рис. 3.12. Виконання короткої подачі

Подача відкритою стороною ракетки. За виконанням ударної фази цей технічний елемент належить також до м'яких. Підготовча фаза

– замах – відрізняється від замаху при високо-далекій подачі, петля при якій велика, широка. Площина її наближається до вертикалі та нагадує коло. Петля коротка. Площина також наближається до вертикалі, але нагадує видовжений еліпс, вузька частина якого спрямована вперед. Кінець ударної фази відбувається за уповільнення руху руки з ракеткою. Кисть із ракеткою значно переганяє обіддя ракетки. Волан доторкається струнної поверхні в основі обіддя. Далі відбувається погладжування волана знизу – збоку – вперед. Волан супроводжується тривалий час (рис. 3.12.). Цей варіант подач виконують у парних іграх. Момент удару – поблизу верхнього краю середнього рівня висоти.

Траєкторія польоту волана для короткої подачі дуже важлива. Відірвавшись від ракетки, волан продовжує підніматися по висхідній частині траєкторії над своєю половиною поля. Далі він продовжує рухатись по низхідній траєкторії і проходить площину сітки саме в цей момент. Якщо вершина траєкторії буде на стороні суперника, то на його боці буде і тактична перевага.

Подача закритою стороною ракетки. Цей технічний елемент за виконанням ударної фази належить до м'яких. Подача дуже ефективна, її часто використовують в парних іграх багато сильних гравців, особливо азіатів (рис. 3.13.).

Перевага цієї подачі порівняно з подібною подачею відкритою стороною ракетки полягає в тому, що вона виконується з дуже коротким замахом, а й часто без нього. Волан і відведена ракетка розташовані на близькій відстані одне від одного. Тому, хто приймає подачу, дуже важко визначити не тільки напрям, а й вид подачі, що буде виконуватись – коротка чи плоска.

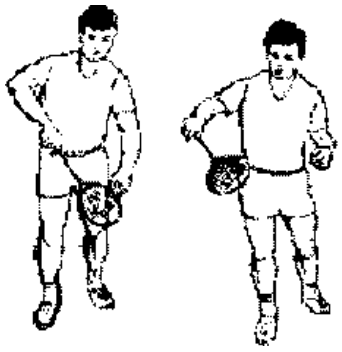


Рис. 3.13. Подача закритою стороною ракетки

Позиція. Права нога спереду, ліктьовий суглоб розташований вище пояса, кисть з ракеткою відведена трішки нижче. Переміщуючи вагу тіла на праву ногу, яка стоїть попереду, спортсмен, який подає, випускає волан і відводить передпліччя дещо вгору, а потім вперед. Ліктьовий суглоб завжди випереджає кисть і головку ракетки. Волан, торкнувшись струнної поверхні ракетки (закритою стороною), тривало ковзає, супроводжуючись вперед. Кисть під час виконання цієї подачі пасивна. Якщо в момент дотику волана до струнної поверхні почнеться активне розгинання кисті, то ударна фаза зміниться і буде виконуватись зовсім інша подача – плоска. Така швидка зміна ударної фази створює труднощі для спортсмена, який приймає подачу і не дає змоги йому відповідати на подачу активним ударом. Такий

варіант виконання подачі можна з успіхом використовувати у парній грі.

Плоска подача – замах та удар. Ці фази схожі з виконанням високодалекої подачі, лише відрізняються тим, що петля при замахові та ударі витягнута більше допереду, а площина ударної частини збігається з ціллю, куди спрямовано волан. Момент удару припадає на верхню частину середнього рівня висоти.

Опанувавши техніку виконання ударів, переміщень, стійок і подач, головним завданням технічної підготовки є удосконалення та стабілізація набутих навиків.

3.1.3. Тактична підготовка

Завдання бадмінтоніста полягає в тому, що потрібно подати волан або ударити по ньому так сильно, щоб не змогли його відбити. Для цього під час гри спортсмен має використовувати всі сильні сторони своєї підготовленості та слабкі моменти підготовленості суперника.

У підготовці спортсмена-бадмінтоніста використовують індивідуальну тактичну підготовку (одиночні ігри) та командну тактичну підготовку (парні ігри).

Оволодівши технічними прийомами, для того, щоб перемагати, треба виконувати такі ***тактичні вимоги.***

1. Намагатися виконувати атакувальні удари у вищій точці – це забезпечить більше часу для варіантів відповіді за силою та напрямом.
2. При захисті зустрічати волан у передній та середній зонах майданчика якомога раніше, залишаючи супернику мало часу для відповіді.

Стримувати активність суперника, нав'язуючи свою гру і використовувати слабкі сторони підготовленості суперника та сильні моменти своєї підготовленості.

У бадмінтоні розрізняють такі тактичні дії:

- тактика одиночних зустрічей (чоловічих, жіночих);
- тактика парних зустрічей (чоловічих, жіночих);
- тактика парних зустрічей (змішаних пар).

3.1.3.1. Тактика одиночних зустрічей

В одиночних треба зустрічах звертати увагу на такі особливості гри:

- як подавати в одиночній грі?
- треба навчитися атакувати;
- використовувати "шість чудових точок";
- в який кут спрямовувати удар?
- потрібно маскувати свої дії (виконувати однакові рухи перед різними ударами; використовувати підрізки, підкрути…);

- треба застосовувати контратаку;
- як змінювати темп гри?
- гра проти захисника чи атакувальника;
- гра проти низьких чи високих суперників;
- гра проти особи, яка грає правою чи лівою рукою.

Важливі поради:

- бути зібраними, максимально уважними до завершення гри;
- серйозно ставитись до будь-якого суперника;
- не звертати уваги на помилки суперника;
- аналізувати свої дії і дії суперника під час гри.

Якщо розглянути різницю чоловічих і жіночих одиночних ігор, то можна побачити деякі закономірності. Чоловіча гра жорсткіша. Це короткі та плоскі подачі, більша кількість атакуювальних ударів (смешів). Під час одиночної гри жінки використовують здебільшого високодалекі подачі та гру в зоні сітки.

3.1.3.2. Тактика парних зустрічей

Добрі парні гравці – це спортсмени, які знають сильні та слабкі сторони один одного, вміють вести боротьбу в найскрутніших ігрових ситуаціях (в атаці та в захисті).

У парній грі часто застосовують коротку подачу.

У парній грі гравці мають бути постійно в русі (не залишати на своєму полі незахищених зон).

У парних іграх використовують такі ***позиції*** (розташування гравців) на корті:

1) паралельна (здебільшого для захисних дій);
2) передньозадня (здебільшого для атакувальних дій);
3) проміжна позиція;
4) позиція "циклічної взаємодії" (паралельне взаємопереміщення стосовно центра майданчика).

У парних іграх широко використовують такі тактичні прийоми:

- гра "проти ходу" суперника, використовуючи інерцію його руху;
- гра в "півполя", по бічних лініях у середню зону корту;
- гра в точки, застосовуючи "правило перпендикуляра" тощо.

3.1.3.2. Тактика змішаних зустрічей

Звичайно основні положення тактики парних ігор застосовують і в змішаних іграх. Проте в них є свої особливості.

Головна позиція жінок – розташування під час гри в зоні сітки.

Обсяги контрольованих зон залежать від сили партнерів, їхньої рухливості, а також від характеру пари суперника.

Деякі змішані пари дотримуються паралельної позиції. Якщо жінка швидко переміщується, потужно атакує, активно приймає сильні удари, то така змішана пара має більше можливості досягнути переможного результату (двоє гравців зосереджують тиск на гравця пари суперника, який змушений один захищати широке поле).

Подачі використовують: на чоловіків – короткі, на жінок – високі.

Під час гри не можна до кінця прорахувати, які саме тактичні схеми будуть застосовувати суперники, але можна планувати свої тактичні дії, прагнути повної взаємодії, взаєморозуміння між партнерами, що є однією зі складових успіху.

У процесі навчання треба пам'ятати, що вивчення тактики розпочинають із засвоєння індивідуальних дій, поступово ускладнюючи їх. Після цього можна перейти до командних дій. Треба знати, в яких випадках і яким ударом спрямувати гру в необхідне русло. Усі ці правила та поради, а також багато інших формують у спортсменів тактичні схеми та напрацювання. Від їхньої кількості та якості залежить результат зустрічі.

3.1.4. Фізична підготовка

Для досягнення високих спортивних результатів важливо поєднати розвиток фізичних якостей із технічною, тактичною, психологічною, інтегральною підготовкою. Без високого рівня сили, швидкості, координаційних здібностей неможливо успішно застосовувати технічні прийоми і виконувати задумані тактичні дії в короткий відрізок часу протягом всього змагання. Правила змагань із бадмінтону передбачають, що спортсмен протягом одного дня змагань може брати участь у трьох одиночних і трьох парних зустрічах. Практика свідчить, що кожна зустріч відбувається 30–50 хв, під час якої спортсмен робить до 1000 ударів із середньою частотою один удар в одну секунду. Волан зазвичай перебуває в грі 30–50 с, де інтенсивність більшості ударів близька до максимальної. Такий жорсткий режим роботи не кожен спортсмен витримає, а це означає, що розвиток фізичних якостей бадмінтоніста і поліпшення його фізичної підготовленості стає головним змістом спортивного тренування.

Без удосконалення головних фізичних якостей, потрібних бадмінтоністу – витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей сподіватися на високі досягнення не можна.

Фізична підготовка бадмінтоніста спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, удосконалення рухових якостей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну.

Загальна фізична підготовка

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують такі засоби: вправи з гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, плавання, акробатики, важкої атлетики, різні види ігор, а також чинники природи і правильний режим дня.

Важливо правильно підібрати фізичні вправи. Не всі засоби загальної фізичної підготовки позитивно впливають на розвиток спеціальних якостей бадмінтоніста. Розрізняють три типи фізичних вправ: ті, які позитивно, нейтрально та негативно впливають один на одного.

Тому на заняттях з бадмінтону використовують елементарні гімнастичні загальнорозвивальні вправи без снарядів, на снарядах (гімнастичній стінці, лаві, канаті, коні) і з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палками, гантелями, скакалками). З легкої атлетики використовують кроси, біг на короткі та середні дистанції, метання тенісного м'яча, штовхання кулі, стрибки вгору і в довжину, з важкої атлетики – різні підготовчі вправи зі штангою, з акробатики – стійки, перевороти, сальто та ін.

Загальнорозвивальні вправи підбирають так, щоб забезпечити різносторонню роботу основних м'язових груп із одночасним загальним впливом на організм спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка

Бадмінтон має свої особливості: ациклічність, різноманітність, перемінність інтенсивності навантаження. Тривала діяльність у таких умовах потребує розвитку спеціальної витривалості, швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей. Для цього застосовують спеціальні підготовчі вправи, схожі за своєю структурою з основними ігровими діями, а також вправи з техніки та тактики бадмінтону.

Усі вправи, які використовують для розвитку швидкісно-силових якостей в бадмінтоні, можна поділити на три групи:

1) вправи з подолання власної ваги тіла: швидкий біг по прямій, швидке пересування боком, спиною, переміщення зі зміною напряму, різні стрибки на двох ногах, на одній, в висоту, в довжину та вправи пов'язані з нахилами, поворотами тулуба, які виконують з максимальною швидкістю;.

2) вправи, які виконують із додатковим обтяженням (ремінь, жилет, манжетка). До цих вправ можна зачислити види бігу, різноманітні стрибкові вправи, штовхання та спеціальні вправи, близькі за формою до змагальних рухів;

3) вправи, які пов'язані з подоланням супротиву зовнішнього середовища (вода, сніг, вітер, м'який грунт, біг вгору і тощо).

Сила

Розвиток спеціальної сили в бадмінтоні спрямовано на збільшення швидкості та точності рухів. Надмірне збільшення розмірів фізіологічного поперечника основних м'язових груп для бадмінтоністів небажане.

Для розвитку сили та швидкості м'язових скорочень застосовують різні вправи з обтяженнями: ривок, поштовх і підняття на груди штанги вагою 50 % і більше від максимального результату спортсмена; вправи з партнером і переборенням власної ваги; вправи з еспандером, резиновим амортизатором, обтяженими поясами, манжетами на гомілках і передпліччі.

Вправи з поясами та манжетами дають змогу розвивати спеціальну силу разом із швидкістю і витривалістю.

Для розвитку сили використовують вправи з обтяженнями:

- вправи з малою вагою серіями, з повторенням "до відмови";
- вправи з середньою вагою (70–75 % від максимального результату) серіями, з великою кількістю повторень "до відмови";
- вправи з постійним збільшенням ваги до максимальної, починаючи з ваги 50–60 % від максимального результату спортсмена;
- імітація переміщень на майданчику в ускладнених умовах;
- імітація ударних рухів бадмінтоніста з використанням обтяжувачів, амортизаторів;
- стрибки через лавку.

Швидкість – головна якість у бадмінтоні. Історія розвитку гри засвідчує, що успіх у змаганнях залежить від вміння гравців вести боротьбу в швидкому темпі.

Швидкість у бадмінтоні визначають у трьох формах: швидкість реакції, швидкість виконання ударів і зміни одного удару іншим, швидкість переміщення.

Швидкість реакції як відповідь на розташування партнера та дії суперника, які змінюються, залежать від ступеня рухливості нервових процесів. Удосконалення швидкості реакції має відбуватися зменшенням затрат часу на оцінку ситуації та прийняття рішення виконання дій.

Для того, щоб надати ракетці максимальної швидкості, треба узгодити роботу всіх частин тіла і завершальне зусилля кисті. Існують вправи, які сприяють збільшенню *швидкості ударних рухів*.

1. Для м'язів тулуба (рис. 3.14).
2. Для м'язів рук і плечового поясу (рис. 3.15):

- колові рухи руками в різних площинах синхронно і асинхронно (1);
- колові рухи (2);
- згинання і розгинання рук у ліктьовому суглобі (4);
- різні рухи в кістьовому суглобі (3);
- імітація удару зліва;
- імітація високих ударів від сітки з випадом уперед і повернення в основну позицію;
- імітація нападального удару в стрибку з різних положень.

3. Вправи, які сприяють збільшенню швидкості удару і впливають на різні групи м'язів:

- вихід на сітку з імітацією високих ударів;

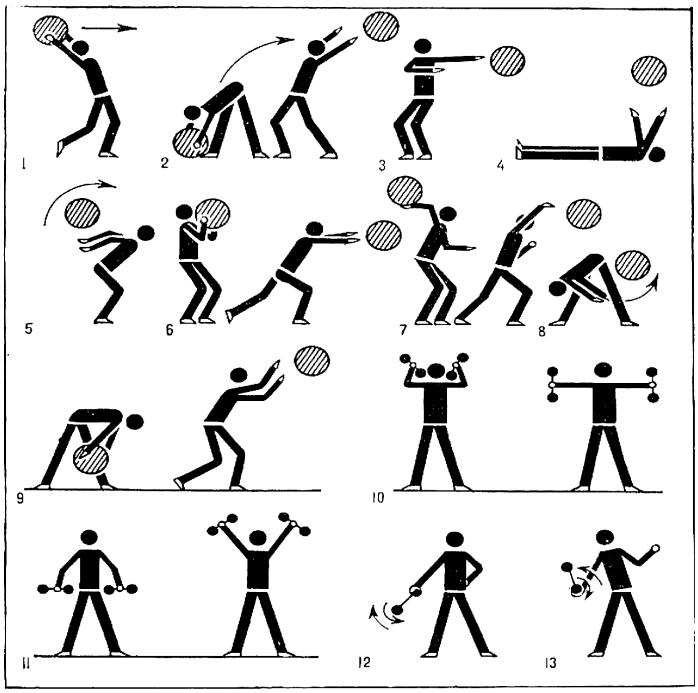


Рис. 3.14. Вправи для розвитку сили ударів

- те саме, але з імітацією стрілою;
- імітація смеша з задньої лінії з наступним виходом до сітки і добивання волана;
- імітація смеша закритою стороною волана з дального лівого кута з наступним виходом до сітки та імітація високого удару від сітки.

Пересуваючись по майданчику, бадмінтоніст виконує, приблизно, один-п'ять кроків із максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість потрібна, щоб відбити волани, які швидко летять. Для цього на тренуваннях треба виконувати вправи, які за структурою близькі до переміщення гравця на майданчику.

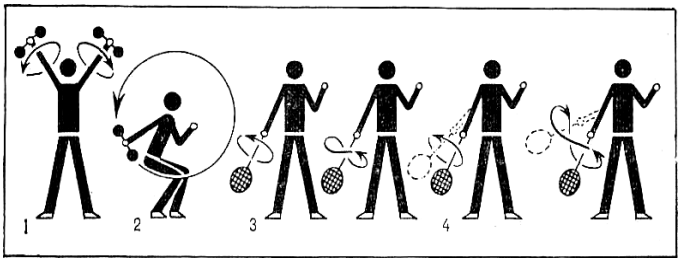


Рис. 3.15. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу та рухливості в суглобах

Приклад вправ, спрямованих на розвиток стартової швидкості та швидкості переміщення. Їх необхідно виконувати з максимальною швидкістю:

- стрибки зі скакалкою на двох ногах;
- стрибки зі скакалкою з двійним прокрутом (10 раз);
- прискорення з низького старту (30 м);
- прискорення з високого старту до 30 м;
- човниковий біг 4×9 м;
- біг по головних шести точках майданчика;
- прискорення з напівприсяду за світловим сигналом (5–10 м);
- те саме, але певний сигнал відповідає певному напряму;
- стрибок із місця з максимальним розведенням ніг у сторони;
- біг на місці.

Головний метод розвитку швидкості – повторний. Оскільки вправи з великою інтенсивністю не можна виконувати тривалий час, то перед повторенням потрібно робити паузи відпочинку. Кількість повторень і тривалість паузи відпочинку визначають часом виконання вправи. У разі різкого зниження швидкості треба перейти до іншої вправи або відпочинку, тому що при подальшому виконанні цієї вправи буде розвиватися витривалість, а не швидкість.

Витривалість

Розвиток спеціальної витривалості в бадмінтоні ускладнюється ациклічністю ігрових дій. Чим точніше змоделювати характер гри, тим успішніше будуть досягнуті кращі показники витривалості в тій чи іншій грі.

Як засоби розвитку витривалості застосовують кроси, біг зі зміною темпу, біг відрізками на швидкість із повтореннями через 5–10 с, вправи на техніку та тактику з різними діями за характером і інтенсивністю. Застосовуючи бадмінтон як засіб розвитку витривалості, використовують:

- збільшення тривалості гри в часі (рахунок);
- збільшення кількості ігор протягом тижня;
- проводять двосторонні ігри в підвищеному темпі, але невеликої тривалості (10–20 хв);
- імітація бігу від 20 до 40 с до 10 повторень;
- вправи з використанням переміщень із ударом по волану.

Для розвитку спеціальної витривалості рекомендують інтервальний і повторний методи.

Досить часто застосовують колові тренування, де спортсмени виконують комплекс спеціальних вправ із переміщеннями за визначеним колом від "станції" до "станції" з наперед визначеною кількістю повторень та інтенсивністю.

Координаційні здібності

Без достатньо розвинутих координаційних здібностей неможливо досягнути високих спортивних показників ні в одній грі.

Координаційні здібності – комплексна якість, яка залежить від різноманітного рухового досвіду гравця. Розвиток координаційних здібностей найкраще розпочинати з раннього дитинства, використовуючи різні рухові навики. Засвоюючи будь-який руховий навик, треба досягати точності рухів, що буде сприяти розвитку координаційних здібностей.

Для розвитку координаційних здібностей застосовують гімнастичні та акробатичні вправи, вправи з техніки і тактики гри з неочікуваними ситуаціями, різні рухливі та спортивні ігри.

Гнучкість

Гнучкість потрібна для вдосконалення техніки рухів. Наприклад, якщо недостатньо рухливий променевозап'ястковий суглоб, то неможливо досягнути високої техніки ударів. Правильне поєднання напруження з розслабленням знижує енергетичні затрати та попереджує травми м'язово-зв'язкового апарату.

Розвитку гнучкості допомагають спеціальні вправи на розтягування. Ці вправи виконують із поступовим збільшенням амплітуди рухів.

Для розвитку гнучкості рекомендують вправи з ракеткою та воланом.

1. Із головної стійки різні удари по волану, які летять вздовж лівої бокової лінії на рівні голови, відкритою стороною ракетки. Треба розпочинати з ударів вздовж лінії (короткий, смеш, високий), а потім перейти до ударів по діагоналі.

2. Із головної стійки удари по волану, які опускаються в задньому лівому куті. Волан потрібно направляти по діагоналі високим атакувальним ударом. Вправу можна ускладнювати, переміщуючись поближче до сітки. Волан можна кидати собі за спину вільною рукою. Це дасть змогу виконувати вправу самостійно.

3. Вправа "вертушка", в якій поєднується випад вперед і удар із прогином назад.

Контрольні запитання

1. Що Ви знаєте про історію виникнення бадмінтону?
2. Як правильно тримати ракетку?
3. На які групи поділяють технічні прийоми в бадмінтоні?
4. Які стійки в бадмінтоні Ви знаєте?
5. Які Ви знаєте способи переміщення?
6. Схарактеризувати техніку виконання переміщення в передній або задній зоні майданчика (за вибором).
7. Які головні удари в бадмінтоні Ви знаєте?
8. Назвати головні технічні вимоги до подачі.
9. Які тактичні дії використовують в одиночній, парній та змішаній іграх?
10. Схарактеризувати головні засоби та методи загальної та спеціальної фізичної підготовки бадмінтоніста.

Рекомендована література

1. Бадмінтон: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 94 с.
2. Бадминтон : Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. – Москва : ГЦОЛИФК, 1986. – 34 с.
3. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : [методичні рекомендації] ; уклад. Б.В. Семен. – Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 30 с.
4. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 140 с.
5. *Глебович Б.В.* Бадминтон для детей / Б.В. Глебович, А.А. Постников. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 160 с.
6. *Левшиц В.Ф.* Бадминтон / В.Ф. Левшиц, А.В. Галицкий. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
7. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. *Рыбаков Д.П.* Основы спортивного бадминтона / Д.П. Рыбаков, М.И. Штильман. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
9. *Смирнов Ю.Н.* Бадминтон : [учебник для институтов физической культуры]. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 158 с.
10. *Скрипко А.* В игре стремительный волан / А. Скрипко, В. Шульман. – Минск : Полымя, 1990. – 141 с.
11. Массовая физическая культура в вузе : [учеб. пособие] / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – Москва : Высш. шк., 1991. – 240 с.

3.2. Волейбол

3.2.1. Історія волейболу

Волейбол зародився в США 1895 р. Все почалося з того, що викладач фізичної культури коледжу у м. Холіоук штату Массачусетс Вільям Морган запропонував нову розважальну гру з м'ячем. Спочатку у ній використовували гумову камеру, політ якої в повітрі значно триваліший, ніж звичайного м'яча.

Перші правила з волейболу відрізнялися від існуючих: кількість учасників і торкання до м'яча не обмежувалось; розміри майданчика були меншими (7,5х15,1 м), також нижчою була висота сітки (198 см).

Як розважальна гра, залишаючись такою до сьогодні, волейбол став одним із видів спорту, який потребує від гравців спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Волейбол як вид спорту пройшов такі етапи:

• 1895–1920 – етап становлення гри, поступово її правила стали єдиними для всіх, отримала неофіційне міжнародне визнання;

• 1921–1947 – етап набуття виразніших спортивних відтінків завдяки тому, що технічні прийоми, які пов'язанні з перебиванням м'яча на бік суперника, мають атакувальний характер. Це етап продовження спроби створити єдину міжнародну організацію з цього виду спорту.

Створення Міжнародної федерації волейболу ***(FIVB)*** становить новий етап розвитку волейболу, в якому він отримав офіційне міжнародне визнання, став популярним у цілому світі, ввійшов до програми Олімпійських ігор (1964).

На початку XX ст. у Галичині з'явився "літаючий м'яч" – відбиванка. Українська молодь збиралася на майданчиках, щоб весело провести вільний час. Це не подобалося австрійським урядовцям, а згодом і польським. Проте відбиванка завойовувала популярність серед української молоді. Все більше юнаків захоплювалось цією грою. Аматорський підхід давав позитивний результат.

Специфіка історичного розвитку західноукраїнських земель наприкінці XIX ст. позначилася на розвитку спорту як соціально-культурного явища.

Перші українські спортивні товариства виникали у Галичині на початку XX ст. Найпоширеніші види спорту – ігрові.

Поширення відбиванки відбувалося в рамках українських структур, насамперед Українського спортивного союзу (УСС), без будь-яких контактів із державними клубами. Змагання з відбиванки відбувалися під час спортивних свят чи інших українських заходів. Молодь мала змогу згуртовуватись для змагань на ігровому майданчику.

Дні Українського спортовця не завжди ідеально організовували. Організаторам треба було долати перешкоди з боку офіційних чиновників, які вороже ставилися до всього українського. Ці свята завжди вирізнялись високим культурним рівнем учасників, доброзичливою поведінкою вболівальників, справедливим суддівством.

З 26 листопада 1911 р. почало офіційно діяти спортивне товариство "Україна", засновником якого був львів'янин, професор академічної гімназії Іван Боберський. Спочатку навколо "України" об'єдналися студенти вищих шкіл Львова, які розважалися на заняттях із відбиванки (волейболу).

На Львівщині 1925 р., коли місцева влада Сокаля заборонила діяльність "Пласту", доктор теології та права полковник "Пласту" Петро Саноцький запровадив у Сокалі, Тартакові, Спасові та інших селах повіту спортивну гру під назвою "відбиванка".

Розвиток волейболу спрямовувався на залучення молоді до занять спортом. Проте рівень техніко-тактичної майстерності спортовців був невисоким і бракувало кваліфікованих тренерів; обмеженими були контакти з провідними командами краю.

У Львові 1937 р. відбулась матчева зустріч між чоловічими командами Львова та Станіслава (Івано-Франківськ), де Станіславські волейболісти перемогли три сильні Львівські команди.

У 1938 р. на стадіоні "Сокола-Батька" у Львові проводили чемпіонат усіх західноукраїнських шкіл системи "Рідна школа", де перемогу здобула команда Станіславської приватної дівочої гімназії. За рік до війни польська влада конфіскувала український спортивний стадіон "Сокола-Батька" у Львові, де відбувалися усі спортивні заняття української молоді.

Після війни доля закинула на чужину українських спортивних діячів, у тім числі і представників відбиванки, які зробили значний внесок у розвиток організованого українського спорту спочатку в Австрії і Західній Німеччині, згодом в Англії, Америці, Канаді і Австралії. З розвитком волейболу тісно пов'язана діяльність громадських спортивних діячів, які видавали науково-медичну літературу, правила змагань, дбали про розвиток спеціальної термінології. Посібник "Відбиванка" став першим підручником із волейболу на західноукраїнських землях. Як основне джерело використали харківське видання підручника "Спортивні Ігри".

Активний розвиток українських спортивних товариств Галичини, зацікавленість окремими видами спорту, змушували шукати і впроваджувати нові форми організації змагань. Це стосувалось тих українських спортивних осередків, які обмежували свої контакти зі структурами польського спорту. Наприклад, цікавими були змагання "трійкові турніри з відбиванки" (в цих змаганнях команда могла складатися тільки з трьох учасників). Проводили масові спортивні змагання для окремих груп населення, наприклад "спортивне свято сільських дружин" тощо.

Вересневі події 1939 року зумовили докорінні зміни в усьому житті, поклавши початок масовому розвитку волейболу.

У післявоєнні роки на Львівщині активно розвивався волейбол. Відбудовували з руїн міста і села, споруджували спортивні майданчики. В 1946 р. у Львові почав діяти Інститут фізичної культури, де готували фахівців з волейболу. Ініціаторами розповсюдження гри були студенти ВНЗ і викладачі фізичного виховання. Допомагали тренери харківської школи волейболу – Є.І. Карасік, М.Г. Галл, С.М. Прокопчук, Є.І. Дядічкін, які за скеруванням працювали у Львові.

Багато зусиль доклали до виховання та підготовки кваліфікованих спортсменів тренери ДСТ "Локомотив".

На базі Львівського ДСТ "Локомотив" були створені умови для розвитку дитячого волейболу (Будинок дітей залізничників), який готував резерв для волейболу.

Перші ентузіасти волейболу – тренери та спортсмени Львівської залізниці зробили чимало для того, щоб ця гра стала масовою і популярною. Варто згадати чоловічу команду ДСТ "Локомотив", у складі якої виступа-

ли Бессонов В., Семенов В., Штаньков В., Прокофієв Г., Шабелянський В., Пилипчук Б., Егоров Г. Ця команда в 50-х роках XX ст. була найсильнішою командою Львова, захищала спортивну честь Львівщини на чемпіонаті України.

Вихованці ДСТ "Локомотив" – В. Науменко, З. Федина, Н. Манковська, В. Місюн, Л. Лебедева, Т. Клюг, В. Семенов, А. Прохоров та багато інших спортсменів входили до складу збірних команд області й успішно представляли Львівщину на республіканських змаганнях.

Змагання на першість міста Львова проводили з клубним заліком, колективи КФК, клуби ВНЗ і підприємств згідно з положенням мали виставляти по шість команд (2 чоловічі, 2 жіночі й юнацькі команди). Всього у першості міста взяло участь 54 команди. Першість області проводили окремо для збірних команд районів, збірних команд міст, і команд ДСТ і відомств (відповідно, III, II і I групи).

На Львівщині виникли команди, які брали участь у першості України. У 1961–1965 роках волейбольні команди були незмінними призерами та переможцями обласних, республіканських змагань.

Михайло Дещиця успішно виступав за команду майстрів Дніпропетровська, Харкова та збірної команди України, де був призером і чемпіоном серед команд вищої ліги, збірних команд республік.

За розвиток волейболу на Львівщині до 1959 р. відповідала обласна секція волейболу (голова С.М. Прокопчук), а потім Федерація волейболу Львівської області (голова А.П. Демчишин).

Справжніми спортивними "кузнями" резервів стали ДЮСШ Львівської області, де почали працювати тренери – випускники Львівського державного інституту фізичної культури. Їхні вихованці поповнювали збірні команди спортивних клубів ВНЗ, області, захищали спортивну честь Львівщини на республіканських змаганнях. Виступали і виступають у командах вищої ліги чемпіонату України.

На першій Спартакіаді України (1956) в м. Києві вдало виступила чоловіча збірна команда області, яка зайняла четверте місце (тренер – Ю.І. Карасік, гравці – В. Валіцький, Г. Єгоров, С. Кіш, Б. Пилипчук, А. Прохоров, А. Ковач, І. Пацюркевич, А. Манайленко, В. Шологін, С. Чацький).

Успішно виступали львівські волейболісти 1963 р. у м. Харкові на третій Спартакіаді України, зайнявши третє місце (тренер – А.І. Рисін, гравці – Б. Пилипчук, А. Прохоров, З. Котобей, В. Нікіфоров, В. Хіль, Г. Трусковський, В. Козаченко).

Львівський волейбол у різні роки був представлений у збірних командах колишнього СРСР – Є. Унгурс, Г. Єгоров, В. Валіцький, Я. Маценко; та України – Є. Унгурс, Б. Пилипчук, А. Прохоров, М. Дещиця, М. Падалка.

Значних успіхів досягла жіноча команда Львова з волейболу. Студентська команда СКІФА 1962 р. на III Всесоюзних студентських іграх з волейболу зайняла перше місце (тренер А. Демчишин).

У 1962 р. у м. Дніпродзержинську відбувався чемпіонат України, де брали участь чоловіча і жіноча команди Львівського СДСТ "Буревісник". Чоловіча команда зайняла третє місце (тренер А. Прохоров). Жіноча команда Львова у фінальних іграх здобула перемогу над сильною командою київського "Спартака", в складі якої виступали майстри спорту.

Звання Чемпіона України 1962 р. завоювали волейболістки Львівського СДСТ "Буревісник".

У 1963–1964 роках львівський волейбол на Першості України представляла збірна команда СДСТ "Буревісник".

У жіночому волейболі вирізнялися команди Львівського автобусного заводу та "Львівприлад".

У 1969 р. чоловіча команда Львова стала призером ЦР ДСТ "Спартак" у складі: граючий тренер Б. Пилипчук, гравці – М. Дещиця, С. Бурштик, В. Стрельченко, В. Хіль, В. Витрикуш, Б. Васильков, Б. Садіров, В. Зезюлін, Б. Мартин, Ю. Мілованов; 1970 р.у м. Севастополь на Першості України завоювали чемпіонський титул.

У 1972 р. було створено чоловічу команду в ДСТ "Авангард" на автобусному заводі. В 1974 р. команда завоювала Кубок України з волейболу. У першій лізі першості колишнього СРСР львівський волейбол у 1979–1983 роках представляла чоловіча команда (тренер Б. Пилипчук, гравці – М. Дещиця, О. Прохоров, Б. Садиров, Б. Мартин, О. Бібер, В. Стрельченко, Л. Ніколайчук, В. Дробний, В. Ковальчук, М. Нестеренко).

Починаючи з 1970 р., проводили матчеві зустрічі з волейболістами Польщі, Литви, Латвії. Крім цих змагань, багато змагань проводили за сприянням добровільних спортивних товариств, відомств, першості Республіки, не враховуючи першість міста й області. Така щільність змагань, безперечно, сприяла досягненню високого рівня спортивної майстерності волейболістів Львівщини.

Науково-методичну і практичну допомогу постійно надають фахівці Львівського державного інституту фізичної культури – старші тренери збірних команд області: жіночої – А. Демчишин, доцент, заслужений тренер України; чоловічої команди – Б. Пилипчук, доцент, майстер спорту. Волейбольні колективи, які очолювали А. Демчишин (жіноча команда СКІФ "Буревісник", "Авангард"), Б. Пилипчук (чоловіча команда СКІФ, ЛАЗ, "Спартак") виборювали почесні місця серед провідних волейбольних команд в Україні і приносили бажанні очки в загальну скарбничку області для спартакіадного заліку Львівщини, яка постійно займала друге місце (після м. Києва) на Спартакіадах України.

Сприяли розвитку волейболу методичні, наукові розробки з теорії та методики волейболу, обґрунтування питання техніки і тактики, методики навчання і тренування.

До таких праць варто зачислити посібники, видані українською мовою: А. П. Демчишин, Б. С. Пилипчук "Підготовка волейболістів"; А. П. Демчишин "Підготовка юних волейболістів"; А. П. Демчишин "Волейбол – гра для всіх", "Рухливі і спортивні ігри в школі".

У 1989 р. на Спартакіаді ДФСТ профспілок серед вищих навчальних закладів України з волейболу I групи успішно виступила жіноча команда ЛДІФК, зайнявши третє місце (тренер – А. Демчишин, гравці – Л. Луців, Н. Андрес, М. Кищук, С. Крушельницька, А. Стрельченко, О. Бреславська, О. Гринів).

У 1992 р. був заснований Львівський клуб ветеранів волейболу (ЛКВВ), засновник і перший президент клубу – П. Джуринський. Тепер президентом клубу обрали М. Дещицю. До складу клубу входять педагоги, бізнесмени та колишні спортсмени Львівщини. У клубі систематично тренуються гравці віком від 38 років. Клуб представляють 3 команди: 40 і старші, 50 і старші, 60 і старші. Клуб ветеранів, у складі якого доктори, педагоги, бізнесмени та колишні спортсмени Львівщини, проводить значну роботу з популяризації волейболу серед молоді та людей старшого віку.

Львівський волейбол на Чемпіонаті України представляли чоловічі команди спортивних клубів: 1994–1995 – Львівського політехнічного університету (тренер команди – майстер спорту А. Прохоров); 1996–1997 – Львівського державного інституту фізичної культури (тренери – І. Задорожний, В. Ковцун).

З 1996 р. на Львівщині почав діяти жіночий волейбольний клуб "Роздільчанка", створений на базі ДЮСШ м. Нового Роздолу; з 1997 р. команда "Роздільчанка" почала брати участь у національному чемпіонаті України серед команд другої ліги. На VIII чемпіонаті України 1999 р. команда зайняла 3 місце серед команд першої ліги.

У 2005 р. жіноча юнацька збірна стала чемпіоном Європи; у 2006 р. волейболісти молодіжної збірної вибороли бронзові медалі на чемпіонаті Європи.

Добрі традиції та заслуги українських волейболістів зобов'язують на нинішньому етапі національного відродження України зміцнювати та примножувати ці традиції.

3.2.2. Технічна підготовка волейболіста

Техніка гри у волейбол складається з таких елементів: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари та блокування. Між цими ігровими прийомами існує певна залежність. Для блокування потрібний нападаль-

ний удар, нападальному удару завжди передує передача, а для передачі м'яч треба ввести в гру подачею. Потрібно використовувати не тільки залежності, а й послідовність виконання того чи іншого ігрового прийому.

Для досягнення успіху в ситуаціях, які швидко змінюються, волейболіст має володіти широким арсеналом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх у грі.

Техніку волейболіста можна сприймати як систему рухомих дій, спрямованих на вирішення конкретних задач у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій.

Техніка гри у волейбол складається з ігрових прийомів і засобів їхньої взаємодії, які потрібні для ведення гри. Різноманітні рухові дії, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість.

Бездоганна техніка створює хороші умови для успішного вирішення ігрових завдань у нападі, захисті та базується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективних дій у грі, економно використовувати свої сили протягом усієї зустрічі. Раціональна техніка дає змогу гравцеві, який не має великого зросту, досягнути високого спортивного результату.

Технічний прийом – це система раціональних рухів, схожих за своєю структурою і спрямованих на вирішення однотипних завдань.

Кожен ігровий прийом – це система рухів, які тісно пов'язані між собою. В кожному ігровому прийомі виділяють 3 фази.

• *Підготовча фаза* – вихідне положення, головне завдання якого підготуватися до прийому м'яча. В підготовчій частині все спрямовано на створення найкращих умов для вирішення ігрового завдання.

• *Основна фаза* – всі дії направлені на прийом м'яча.

• *Заключна фаза* –завершується виконання технічного прийому.

Техніка гри поділяється на:

➢техніку гри в нападі;

➢техніку гри в захисті.

Особливо важливими в техніці гри є стійки та переміщення.

Гравець повинен уміти швидко і правильно зайняти вихідне положення, яке гарантує чітке виконання прийому.

3.2.2.1. Техніка гри в нападі

Техніці переміщення потрібно навчати поступово, виробляючи у волейболіста здатність добре рухатися. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Пересування кроком і бігом – м'яке, якого можна досягнути неповним вирівнюванням у колінних суглобах. Приставні кроки використовують на невеликі відстані для блокування або для прийому м'яча, який летить у бік від волейболіста. Рух завжди починають ногою, яка розміщена ближче до потрібного напряму.

Подвійний крок використовують у тих випадках, коли гравець не встигає до м'яча. Вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім на її носок і виносять за межі площі опори тіла. Зазвичай стрибок виконують з місця або після переміщення.

Техніка володіння м'ячем передусім охоплює техніку виконання подач. **Подача** як ігровий прийом, призначена не лише для введення м'яча в гру, а й належить до атакувальних дій. Є такі способи подач: *верхня пряма подача, нижня пряма подача, верхня бокова подача.*

Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах. Тіло має кут повороту щодо фронтальної осі до 45°, ліве плече розташоване попереду правого – це відіграє важливу роль у виконанні ударного руху. Під час нижніх подач тулуб злегка нахилений вперед, під час верхніх – перебуває у вертикальному положенні.

Верхня пряма подача має два основні варіанти: силова та планувальна. Суттєвими елементами тактики планувальних подач є підвищена точність удару по м'ячу.

Верхня бокова подача має такі основні варіанти: з місця, під час руху, на силу та планувальна.

Нападальний удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки. Виділяють два способи (прямий і боковий) та декілька різновидів. Якщо прямий нападальний удар, то ударний рух виконується в сагітальній площині. Підготовча частина передбачає фази розбігу, стрибка й замаху, ударного руху та приземлення. Розбіг перед виконанням нападального удару має становити не більше 3 м під кутом до сітки 40–45°. Стрибок виконують з поштовху двох ніг та активним махом руками вперед-угору, ударний рух і приземлення.

3.2.2.2. Техніка гри в захисті

Техніка гри в захисті передбачає стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна до переміщення у нападі.

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовують для того, щоб прийняти м'яч та довести його до пасуючого.

Різновиди: прийом подачі, прийом у захисті та прийом-передача.

У сучасному волейболі використовують такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками згори, однією рукою знизу в падінні. Прийом подачі багато в чому визначає ефективність нападальних дій команди. Показником якості прийому першого м'яча слугує точність першої передачі. Передачу двома руками знизу найчастіше використовують для прийому силових і планерувальних подач.

Вихідне положення – основна або низька стійка. Прямі руки витягують уперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга

– охоплює його так, щоб великі пальці були паралельними. Тулуб тримають вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймають на передпліччя. Для правильного виконання передачі треба своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польоту м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, то в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою. Для правильного виконання верхньої передачі двома руками в падінні, з перекатом на спину, гравець після переміщення приймає низьку стійку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятки, групується й падає назад перекатом на спину.

Блокування – це основний спосіб протидії атакувальним діям суперника над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакувальних дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокувальник приймає вихідне положення – ноги зігнуті, ноги нарізно, руки перед грудьми. Визначивши напрям передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком уздовж сітки, на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець, відштовхнувшись, виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Групове блокування. Виконують два або три волейболісти. Подвійне блокування – основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр із чотирьох рук перед м'ячем, який перелітає. Біля краю сітки блокувальники розвертають долоні так, щоб м'яч, торкнувшись до них, відскочив на майданчик суперника. Стрибати треба вертикально, щоб не перейти середньої лінії та не торкнутися до сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.

Вибір моменту стрибка блокувального гравця визначається діями нападаючого.

Конкретні орієнтири використовують:

• при швидкісному ударі з передачі, направленої близько до сітки, – перетин рукою вертикалі при замаху нападаючого гравця;

• при швидкісному ударі і передачі, віддаленій від сітки, – початок ударного руху нападаючого гравця;

• при швидкісному ударі з низької швидкої передачі – момент відриву ніг від підлоги або винесення рук над головою під час відштовхування перед нападаючим гравцем.

Варто зазначити, що всі орієнтири для початку стрибка блокуючого проти нападаючого ефективні за умови, якщо нападаючий і блокуючий

приблизно одного зросту. Блокуючому гравцеві нижчого зросту треба вистрибувати трохи раніше, вищому – пізніше. У кожному окремому випадку такі поправки треба вносити незалежно від умов гри та індивідуальних особливостей нападаючого гравця.

3.2.3. Методичні прийоми навчання техніки

Єдність технічної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій із підвищенням інтенсивності, що допомагає удосконалити техніку.

Головні завдання процесу вдосконалювання технічної майстерності студентів-волейболістів такі:

1. ·Досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які становлять основу техніки волейболу.

2. Послідовне перетворення засвоєних технічних прийомів у доцільні й ефективні змагальні дії.

3. Удосконалення структури рухових дій, їхньої динаміки, кінематики й ритму з урахуванням індивідуальних особливостей волейболістів.

4. Підвищення надійності й результативності техніки дій волейболіста в екстремальних змагальних умовах.

5. Удосконалювання технічної майстерності, враховуючи вимоги спортивної практики.

Засобами практичного вирішення завдань удосконалювання технічної майстерності волейболістів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі й допоміжні вправи, різні тренажерні пристрої.

Оволодіння технікою волейболу й спортивно-технічне вдосконалення неможливе без вивчення спеціальної літератури й техніки провідних спортсменів, вивчення впливу середовища на структуру техніки, використання засобів термінової інформації, аналізу кіно- й фотоматеріалів, власного досвіду.

У процесі технічного вдосконалення застосовують словесні, наочні й практичні методи. Залежно від кваліфікації студента-волейболіста, рівня його підготовленості, етапу навчання рухам здебільшого використовують один або інший метод, або їх поєднують.

Важливе методичне положення, яке сприяє формуванню досконалої, стабільної й варіативної технічної майстерності волейболістів, що допомагає ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, – це використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів, діяльності при різних станах організму, що утрудняють виконання дій.

Способи ускладнення умов виконання прийомів і дій такі:

- ускладнення й розширення варіантів вихідних проміжних і кінцевих положень, підготовчих дій;

- обмеження або розширення просторових меж виконання прийомів і дій;
- обмеження тимчасових відрізків дій;
- ускладнення умов орієнтування в просторі й часі;
- виконання прийомів і дій у незвичних умовах (покрив майданчика, форма, маса й деталі спортивного снаряда, час, кліматичні умови тощо);
- різні варіанти опору умовного суперника;
- неадекватні реагування партнерів.

До способів, які ускладнюють виконання дій при різних станах організму, належить виконання дій на тлі значного фізичного стомлення; підвищеної емоційної напруги; відволікання, розподіленої уваги; ускладнення діяльності окремих аналізаторів.

Вправи, які використовують у техніко-тактичній підготовці.

1. Перша передача в зону 3 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 4.
2. Перша передача в зону 2 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 3.
3. Перша передача для нападаючого удару з зони 2 в зону 3 з ударом, відкидання в зону 2, де і виконується нападальний удар.
4. Перша передача, спрямована в зону 3 із зони 2 – відкидання за голову для завершення нападального удару.
5. Перша передача з зони 6 в зону 4 – гравець зони 4 виконує нападальний удар.
6. Перша передача, спрямована гравцеві в зону 3 із зони 1 – від кидка за голову для завершення атаки гравцем зони 4.
7. "Напад–захист". Команда в ігровому розташуванні. Гравець зони 1 готовий виконати подачу. На іншому боці майданчика нападники, кожен з м'ячем в руках, стоять в зонах 4, 3 і 2, пасуючий – в зоні 2. Після подачі гравці виконують зміну місць на передній і задній лініях, перелаштовуються на захисні дії за раніше домовленим тактичним планом. Як тільки м'яч перелетів сітку після подачі, нападники виконують почергово нападальні удари з зони 4, 3, 2. Після цього команда виконує зміну місць і все повторюється.
8. Виконання почергово вивчених прийомів гри і їхніх способів у різних позиціях.
9. Виконання прийомів у рамках тактичних дій. Увагу звертають на техніку, але зберігають структуру тактичних дій. Всі дії раніше обумовлені.
10. Переключення у виконанні прийомів нападу, захисту, нападу: передача – прийом, подача – прийом, нападальний удар – блокування.
11. Зі зміною гравців передньої і задньої лінії гравець задньої лінії виходить вперед раніше. В момент подачі гравці передньої лінії відступають назад. Отже, гравці задньої лінії є попереду. Такий варіант зміни місць потребує від всіх гравців особливої уважності, технічного прийому м'яча після подачі, тому що їх залишилося практично четверо.

3.2.4. Тактична підготовка

Тактика гри – це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях.

Сьогодні технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд приблизно однакова. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів.

Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів характеризується:

• розвиненим тактичним мисленням (уміння аналізувати гру, швидко переключатися з одних дій на інші, уміння прогнозувати та швидко вирішувати рухові завдання);

• здатність бути готовим до виконання ігрових дій (досягається за рахунок максимальної напруги вольових і фізичних можливостей спортсменів, управляє нею сам гравець, тренер або лідер команди);

• хорошим орієнтуванням на майданчику і взаємодією з партнерами;

• ефективним використанням технічних прийомів;

• варіативністю тактичних дій.

Тактику гри у волейбол прийнято поділяти на **тактику нападу і тактику захисту**, де залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові та командні.

Кожна з цих груп поділяється на підвиди. Наприклад, індивідуальні дії в нападі поділяють на два підвиди: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види поділяються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії або система гри в нападі з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить. Окремі способи, які мають певні особливості у виконанні, поділяють на варіанти та комбінації.

Головні завдання тактичної підготовки волейболістів.

• Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.

• Набування тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).

• Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.

• Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів:

- формування вміння швидко переходити від нападу до захисту, і навпаки;
- формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях;
- вивчення ігрових систем у захисті і нападі, а також їхні варіанти;

- вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість);
- аналіз участі в змаганнях.

Рис. 3.16. Груповий захист (блокування)

Рис. 3.17. Виконання нападального удару й індивідуальний захист

Методи тактичної підготовки ті самі, що й для вирішення завдань технічної підготовки, врахувавши специфіку тактики. Для показу треба використовувати макети майданчика, фільми, схеми, плакати, відеофільми. Вивчаючи тактичні дії та вдосконалення, застосовувати певні орієнтири, сигнали.

Тактична підготовка має бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, вольовою і теоретичною.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

Будь-яку тактичну дію (рис. 3.16, 3.17), спрямовану на оптимальний успіх, потрібно будувати відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, вольових якостей та інших компонентів підготовки. В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає потреба визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, за траєкторією польоту м'яча визначити їхній тактичний задум і наступні дії. Це відбувається завдяки запам'ятовуванню.

Психомоторні процеси тактичної дії виконують у трьох головних фазах:

- сприйняття й аналіз ситуації змагання;
- розумове вирішення тактичного завдання;
- рухове вирішення тактичного завдання.

Навчання умовно можна поділити на три етапи.

Перший етап – розвивають спеціальні якості, потрібні для реалізації тактичних дій у грі – швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів і дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перемикання з одних дій на інші (основу тренування становлять виконання завдань у відповідь на зорові та слухові сигнали).

Другий етап – формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

Третій етап – навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (зміст вправ зводиться до того, щоб створювати умови, за яких гравці повинні вибирати дії залежно від напряму та траєкторії польоту м'яча, від дій нападаючих гравців або захисників тощо).

3.2.5. Фізична підготовка

Вплив специфічних засобів на розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня опанування навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки студентів-волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на їхній загальний фізичний розвиток. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загально-розвивальних і підготовчих вправ.

Фізичну підготовку поділяють на *загальну* та *спеціальну*. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. **Загальна фізична підготовка** спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

Фізичні якості розвивають у процесі оволодіння руховими діями. Тому на заняттях з волейболу треба використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності та гнучкості.

Сила волейболістів потрібна для стрибків, передач і подач, а також ударах м'яча. Від рівня розвитку сили залежить швидкість рухів, сила допомагає удосконалювати швидкість.

Швидкість у волейболі – це комплекс функціональних якостей спортсмена, які виявляються:

– у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;

– у швидкості виконання прийомів техніки гри;

– у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Головним засобом розвитку швидкості рухів вважають повторне виконання рухів із граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони потрібні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом.

Витривалість – важлива якість волейболіста, яка виявляється у здатності боротися із втомою, яка настає після великих навантажень. Розвиток

витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця. На заняттях зі студентами головним засобом розвитку загальної витривалості є біг у поєднанні з ходьбою.

Спритність – це здатність волейболіста швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для спортсменів вправи.

Розвиваючи спритність волейболіста як здатність швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різному поєднанні, естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу тощо.

Гнучкість у волейболі впливає на швидкість і точність ігрових рухів. Однак надмірна рухливість стає перешкодою для технічно правильного виконання деяких прийомів гри. Для розвитку гнучкості використовують вправи на розтягування, які виконують пружно, серіями, з поступовим збільшенням амплітуди та прискоренням темпу рухів.

Спеціальна фізична підготовка – розвиток фізичних якостей і здібностей студентів, необхідних для гри у волейбол, а також конкретне виявлення однієї з головних фізичних якостей або їхнього комплексу в руховій діяльності гравців на майданчику. Наприклад, сила і швидкість взаємопов'язані, і виявляються у стрибучості. Вони дають студентам змогу виконувати стрибки з короткого розбігу і з місця, повторювати їх у складних ігрових умовах.

Спеціальна фізична підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, щоб вдосконалити рухові навики. Більшість методів, які застосовують на заняттях із загальної фізичної підготовки, використовують і в процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Спеціальна сила. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують головну роботу, удосконалюючи їхню можливість виявляти потрібні зусилля в складних ігрових умовах. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, які відповідають структурі ігрових рухових навичок.

Ефективність роботи ніг визначається прийомами техніки, які застосовують в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг варто приділяти особливу увагу. У цьому випадку враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля поєднані з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення, і навпаки.

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападальний удар, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті та пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (із гантелями в руках); підкидання набивних м'ячів кистями; штов-

хання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті тощо. Щоб студенти успішно оволоділи технікою кистьових і оманливих ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів. Рекомендовано користуватись набивними м'ячами вагою 1–2 кг.

Силу і швидкість метальних рухів, яка є основою техніки нападальних ударів і подач м'яча, можна розвивати за допомогою таких вправ: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, мішечків із піском, гумових кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; махових вправ із гантелями, які виконують однією і двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і двох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі). Головні вимоги до вправ, які спрямовані на вдосконалення метальних рухів – це швидкість, дальність і точність кидка.

У процесі тренування волейболістів для розвитку спеціальної сили можна застосовувати підготовчі вправи, вправи для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні прийому і передачі м'яча, вправи для розвитку м'язів, які беруть участь у виконанні подачі м'яча.

Спеціальна швидкість. Швидкість волейболіста виявляється у руховій реакції, різних прискореннях, ривках, швидкості, розвинутій на відрізках 3–6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча. Засобами розвитку швидкості є легкоатлетичний біг, різні стрибки. Проводячи естафети, доцільно застосовувати змагальний метод. Для розвитку спеціальної швидкості вправи повторюють серіями, що складаються з 3–5 ривків (пауза для відпочинку між серіями 1–1,5 хв).

Більшість вправ для розвитку швидкості рекомендовано виконувати за зоровим сигналом, що допомагає вдосконалити швидкість реакції. За характером вправи можуть бути близькими до гри у волейбол. Вправи для розвитку швидкості: ривки з різкою зміною напряму і блискавичними зупинками; імітаційні з акцентованим швидким виконанням окремого руху; швидкісні переміщення з імітацією або виконанням окремих рухів. Виконуючи імітаційні вправи, які поєднуються з вправами для розвитку швидкості переміщення, обов'язково враховують специфіку гри у волейбол і закономірності цих дій. Наприклад, після переміщення до сітки треба виконати нападальний удар або блокування.

Стрибучість – важлива якість волейболістів. Вона залежить від рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Стрибучість ґрунтується на силі м'язів, швидкості їхніх скорочень і координації рухів у фазі польоту і в момент приземлення. Враховуючи висоту волейбольної сітки і велику кількість стрибків у волейболі, потрібно систематично працювати над розвитком стрибучості. Стрибкові вправи виконують на кожному занятті.

Спеціальна витривалість. Велике навантаження припадає на волейболіста в процесі гри, потребує від нього високого рівня витривалості. Для

розвитку спеціальної витривалості добре виконувати вправи зі спеціальної фізичної підготовки, які моделюють вправи та навчальні двосторонні ігри зі зменшеним складом команди, ігри підвищеної інтенсивності (введення другого м'яча замість того, який вийшов з поля). Особливу увагу приділяють розвитку стрибкової витривалості. Для цього багато разів повторюють стрибки на максимально можливу висоту в умовах атаки й блокування. На тренувальних заняттях доцільно чергувати вправи, спрямовані на вдосконалення техніки, з серіями вправ, які потребують великого фізичного напруження. Таке переключення стимулює спеціальну витривалість і емоційний стан, внаслідок чого центральна нервова система менше стомлюється.

Спеціальна спритність. Для волейболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних мінливих умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконують в безопорному положенні, що сприяє розвитку координації рухів у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються. Рекомендовано комплексні вправи, які виконують у швидкому темпі. Вправи, спрямовані головно на розвиток спеціальної спритності, виконують на початку основної частини заняття.

Спеціальна гнучкість. Для розвитку гнучкості застосовують гімнастичні вправи, які виконують із поступовим збільшенням амплітуди і повторенням пружних рухів; вправи, які виконують з допомогою партнера, і з невеликими обтяженнями. Комплекси вправ на гнучкість поступово ускладнюють, рухи виконують активно, але повільно, з наступним збільшенням амплітуди; частіше застосовують інерцію, додаткову опору, активну допомогу партнера і невелике обтяження, повторюють пружинні рухи. Коли в занятті використовують парні вправи, бажано підбирати партнерів, зріст і вага яких приблизно однакові. Це, звичайно, впливає на ефективність занять.

Дуже важливо у процесі підготовки студентів волейболістів підбирати підготовчі вправи для спеціальної фізичної підготовки, які за характером виконання і структурою руху подібні до певних прийомів техніки, до їхніх різновидностей та елементів. Систематичне застосування підготовчих вправ створює сприятливі передумови для формування стійких рухових навичок.

Рекомендовано під час виконання підготовчих вправ дотримуватись певної послідовності, а саме: вправи на швидкість реакції, спостережливість, координацію, швидкість відповідних дій, швидкість переміщення, для розвитку швидкісно-силових якостей, ігри та естафети з перешкодами, вправи для розвитку спеціальної витривалості.

Можна зробити висновок, що від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить рівень володіння спортсменами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Для розвитку сили волейболістам рекомендовані вправи:

– жим штанги лежачи (20–35 кг);

– ривок штанги (15–20 кг);

– нахили зі штангою (15–20 кг);

– присідання зі штангою (30–50 кг);

– вправи з гирею, гантелями (нахили, обертові рухи);

– віджимання в упорі лежачи;

– стрибкові вправи (підскоки, стрибки на одній, на двох ногах);

– перенесення ваги кроком і бігом;

– штовхання кулі, зберігаючи структуру нападального удару;

– кидки м'ячів (1–3 кг) через сітку.

Для розвитку швидкості рекомендують вправи:

– ривки та прискорення з різних вихідних положень;

– стрибки через скакалку з максимальною частиною обертання;

– ривки з миттєвою зупинкою та різкою зміною напрямів руху;

– швидке переміщення уздовж сітки з виконанням кидків м'ячами двома руками зверху через сітку;

– швидке переміщення до сітки з виконанням кидків м'ячами.

Для розвитку витривалості можна застосовувати:

– кросовий біг;

– біг середньої інтенсивності;

– плавання;

– проведення ігор з більшою, ніж передбачено правилами змагання, кількістю партій;

– виконання інтенсивних фізичних вправ під час пауз між партіями у грі (5–10 хв);

– початок та закінчення гри у швидкому темпі, незважаючи на сильну втому.

Для розвитку спритності застосовують вправи:

– спортивні й рухливі ігри;

– естафети з передачами м'яча в русі (передачі знизу, зверху);

– акробатичні стрибки, падіння, перевороти, перекати;

– приземлення на руки з різних положень.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи:

– нахили вперед, у сторони, назад;

– пружні випади вперед і у сторони;

– колові рухи тазом, махи руками й ногами з невеликими обтяженнями;

– імітації різних вправ із великою амплітудою руху.

Контрольні запитання

1. Коли і де зародився волейбол?
2. Назвати етапи розвитку волейболу.
3. Як розвивався волейбол на Львівщині? Як називався?

4. Кого Ви знаєте з провідних волейболістів Львівщини?
5. Які Ви знаєте технічні прийоми волейболу?
6. Навести приклад фізичних якостей, які потрібні для гри у волейбол.
7. Які вправи та засоби використовують для вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості волейболіста?

Рекомендована література

1. Волейбол : Програма для тренерського факультету фізичного виховання і спорту (курс спеціалізація). – Київ : УДУФВіС, 1995. – 49 с.
2. *Гайдучок С.* Відбиванка / С. Гайдучок. – Львів : Сокіл-Батько, 1930. – 38 с.
3. *Ордін Л.* Гандбол та волейбол / Л. Ордін. – Харків : На варті, 1931. – 12 с.
4. *Піменов М.П.* Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Київ, 1993. – 188 с.
5. *Піменов М.П.* Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
6. *Хапко В.Є.* Техніка гри у волейбол / В.Є. Хапко. – Київ : Здоров'я, 1984. – 64 с.
7. *Хапко В.Є.* Волейбол / В.Є. Хапко, В.І. Білоус. – Київ : Рад. школа, 1988. – 110 с.
8. *Шелекітін Г.І.* Волейбол. Техніка і тактика тренування у волейбольних секціях. Суддівство гри / Г.І. Шелекітін. – Харків : Рад. будівництво і право, 1934. – 44 с.

3.3. Гандбол

Гандбол (ручний м'яч) – командна спортивна гра, олімпійський вид спорту. В гандбол грають на спеціальному полі двома командами по сім спортсменів у кожній. Перемогу дає перевага у кількості забитих м'ячів (голів). Тривалість гри – 2 тайми по 30 хв.

3.3.1. Історія гандболу

Гандбол придумали датські футболісти на рубежі XIX–XX ст. – як заміна футболу, щоб грати в зимовий час.

Дата зародження спортивної гри з м'ячем, яка зареєстрована в міжнародній спортивній класифікації за назвою "гандбол" (ручний м'яч), 1898 р. Викладач фізичного виховання Хольгер Нільсен у реальному училищі м. Ордруп (Данія) та на уроках фізичної культури жіночих груп використав гру з м'ячем, яка називалася "хаандболд" ("хаанд" – рука і "болд" – м'яч), у якій на невеликому полі змагалися команди з 7 осіб, передаючи м'яч один одному і прагнули закинути його у ворота.

Український гандбол виник на початку XX ст. У 1909 р. у Харкові вперше використали цей вид спорту. А вирішальна заслуга у розвитку гандболу в Україні належить докторові Е.Ф. Малі. Викладач фізичного виховання Е.Ф. Малі (чех за національністю) 24 лютого 1914 р. подав на затвердження попечителя Харківського навчального округу П.Є. Соколовського перші в нашій країні офіційні правила українського гандболу. За цими правилами гру

вела команда семи гравців на майданчику 45×25 м, який поділений на три зони: захист, центральне поле, напад. Площа воротаря обмежувалася лінією кидків у ворота з чотирьох метрів, утворюючи прямокутник 4×8 м. Кидки виконували у ворота шириною 200 і висотою 225 см. Гра тривала два тайми по тридцять хвилин. Через двадцять років основні елементи українського гандболу стали складовою частиною міжнародних правил гри.

За свідченням фахівця з гандболу Є.І. Івахіна, до 1914 р. український гандбол швидко завоював популярність у Харкові, Києві, Маріуполі, Одесі, Катеринославі (нині – Дніпро) і деяких інших містах України. Перші офіційні змагання з українського гандболу відбулися в Харкові в 1913 р. Першість тоді виборювали чотирнадцять команд.

Лише початок Першої світової, а потім громадянської війни в Росії на якийсь час перервав розвиток гандболу в Україні.

Перші достовірні відомості про початок розвитку гандболу в СРСР зафіксовані 1922 роком (тоді грали в гандбол 11:11). Перші зустрічі відбувалися в Москві. Ініціатором став М.С. Козлов – засновник кафедри спортивних ігор Державного центрального ордену Леніна інституту фізичної культури (ДЦОЛІФК). Гру з одинадцятьма гравцями називали "ручний м'яч". Здебільшого ця гра розповсюджувалася в Російській Радянській Федеративній Соціалістичній Республіці (РРФСР), а гру з семи гравцями називали гандболом. У 1928 р. гандбол увели в програму І Всесоюзної спартакіади, проте дебют був невдалий.

Активне відродження гри розпочалося в 1946 р. У 1948 р. затвердили нові правила гри, які закріпили за гандболом назву "ручний м'яч 7:7". Федерацію ручного м'яча СРСР назвали так само. Звідси й виникла невідповідність термінів: гандболісти грають у ручний м'яч.

Перші всесоюзні змагання збірних чоловічих і жіночих команд міст СРСР з ручного м'яча 11:11 відбулися в Ризі 1955 р. Серед жінок перемогу отримали київські студентки, серед чоловіків – рижани. З 1956–1961 рр. було проведено шість чемпіонатів СРСР з ручного м'яча 11:11, які відіграли важливу роль у розвитку гри. Стало очевидним, що гра втрачає свої позиції в країні і за кордоном, тому федерація ухвалила рішення про припинення проведення першостей СРСР з ручного м'яча 11:11. З 1962 р. проводили першості СРСР тільки з гандболу 7:7.

На міжнародну арену чоловіча збірна команда Радянського Союзу вийшла в 1960 р., жіноча – 1962 р. Перший успіх припав на Європейські кубки. У змаганнях з гандболу 7:7 на XXI Олімпіаді в Монреалі (1976), крім чоловічих команд, олімпійські нагороди вперше виборювали жіночі гандбольні команди, в обох турнірах – і серед чоловіків, і серед жінок – золоті медалі виграли збірні СРСР.

На XXII Олімпіаді в Москві (1980) серед жіночих команд перше місце виборола збірна СРСР (тренер – Ігор Турчин). Збірна складалася з гандбо-

лісток київського "Спартака". На XXIV Олімпіаді в Сеулі (1988) золоті медалі в змаганнях з гандболу виграла чоловіча збірна СРСР. За період, протягом якого гандбол входить до програми Олімпіад (у 1936 р. 11:11, а з 1972 до 1996 р. включно – 7:7), найбільша загальна кількість олімпійських нагород є на рахунку чоловічих і жіночих команд колишнього СРСР – загалом 6 (4 золотих, 1 срібна, 1 бронзова).

Після розпаду СРСР у 1991 р. система підготовки спортивного резерву в Україні зазнала суттєвих змін. Сьогодні практика відбору та спортивної орієнтації свідчать про зниження показників розвитку спорту вищих досягнень і масовості в дитячо-юнацькому спорті.

Система гандбольних спортивних шкіл в Україні є в 24 областях і поєднує близько 159 гандбольних шкіл різних форм власності. Ефективність підготовки резерву в гандболі пов'язана з забезпеченням послідовної підготовки юних спортсменів у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

Як пріоритетний вид спорту гандбол розвивається лише в 8 регіонах України (Донецька, Закарпатська, Запорізька, Київська, Одеська, Херсонська, Хмельницька області й м. Київ), де займаються близько 20 тис. осіб, а спортсменів постійного та змінного складу – понад 2 тис.

Отож, щоб підготувати резерв у гандболі, треба створити гандбольні школи при провідних клубах України, організувати підготовку кадрів – а до програми шкільних уроків фізкультури ввести гандбол, організувати секції з гандболу у ВНЗ.

Приклади гандбольних команд, які були створені за участі ВНЗ і займають перші місця у турнірній таблиці Суперліги України, такі: "ZTR" (Запоріжжя), "Мотор" (Запоріжжя), "Динамо" (Полтава), "Буревісник" (Луганськ) серед чоловічих команд і "ЛНУ–Галичанка" (Львів), "Дніпрянка" (Херсон), "Спартак" (Київ), "Спарта" (Кривий Ріг) серед жіночих.

Сьогодні жіноча команда "ЛНУ–Галичанка" (Львів), яка складається зі студентів Львівських вищих навчальних закладів, веде боротьбу за найвищі нагороди суперліги України з гандболу. У сезоні 2014–2015 року вона стала переможцем чемпіонату України в суперлізі.

Чоловіча об'єднана команда "Політехнік – СКА" представляє Львівщину в Чемпіонаті України серед команд вищої ліги. До складу команди входять і два викладачі. Це майстри спорту Роман Пронюк і Валерій Мельник.

3.3.2. Технічна підготовка гандболіста

Вивчаючи будь-який прийом, треба дотримуватися логічної послідовності формування техніко-тактичної дії: 1) ознайомлення з прийомом; 2) вивчення прийому в спрощених умовах; 3) вдосконалення прийому в ускладненій, наближеній до умов гри ситуації; 4) використання прийому під час гри.

Послідовність вивчення прийомів має бути такою, щоб поступове вве-

дення їх у гру ускладнювало одноборство. Вивчаючи прийом нападу, треба вивчити прийом захисту.

3.3.2.1. Техніка переміщення

Опановуючи переміщення, потрібно вивчити кожний прийом окремо (біг, стрибки, зупинки) і вміти їх поєднувати. Довго вивчати один прийом не варто. Коли засвоїли структуру одного прийому, можна переходити до нового і вивчати поєднання цього прийому з іншими в різних комбінаціях.

Біг

Вивчають у такій послідовності: звичайний із зміною швидкості (прискорення, ривки), із зміною напряму (з поворотом, зигзагоподібний, човниковий), кроком з різними підстрибуваннями, ритмічний і аритмічний біг.

Зупинка

Гальмування однією, а потім двома ногами. Спочатку за сигналом зупиняються під час швидкої ходьби, потім під час повільного бігу і, нарешті, під час виконання прискорень і ривків. Викладач стежить за правильним розподілом ваги тіла після зупинки на обидві ноги для збереження рівноваги. Після зупинки можна включати переміщення в різних напрямах.

Стрибок

Спочатку відштовхуючись двома ногами, а потім однією з місця і розгону. Треба звертати увагу як правильно ставити ногу, ступінь її згинання, на м'яке стійке приземлення.

3.3.2.2. Техніка володіння м'ячем

Навчання приймати м'яч

Перед тим, як приступити до вивчення приймання м'яча від партнера, потрібно виконати підготовчі вправи, підкидаючи м'яч, щоб звикнути до його ваги, форми і пружних якостей м'яча.

Далі приступають до вивчення способів приймання. Один із партнерів кидає м'яч, інший прагне зловити певним способом: зверху, збоку, знизу. Для цього м'яч має летіти до гандболіста з різною траєкторією: по прямій навісній, з відскоку від поверхні майданчика, нижче пояса, убік від нього, вище голови, з перельотом. Спочатку м'яч ловлять на місці, а потім у ходьбі і бігу двома руками, однією рукою без захоплення й із захопленням пальцями.

Вчитись ловити м'яч треба разом з вивченням передач, підбираючи вправи так, щоб поступово ускладнювати умови: різний рівень польоту, швидкість, напрям польоту м'яча, протидія супротивника, різні перешкоди.

Для цього на заняттях можна використовувати тренажер "похилий батут", який дає змогу створити різноманітні траєкторії польоту м'яча, а найголовніше – удосконалювати цей прийом самостійно, без партнера.

Навчання передачі

Спортсмена треба навчити правильно тримати м'яч. Для цього важливо підібрати відповідно до віку та статі гравця м'яч певного розміру і ваги. Гравці, стоячи лицем один до одного, виконують передачі м'яча з кроком вперед, з відскоком від поверхні майданчика, з навісною траєкторією. Не варто довго затримуватися на вдосконаленні передачі, стоячи на місці. Як тільки головний рух засвоїли, потрібно вивчати передачу в русі. Спочатку один гравець вправляється в передачах з місця, а його партнер в русі. Потім обидва гравці виконують передачі в русі.

Навчання відбувається в полегшених умовах: гандболісти пересуваються кроком, м'яч передають партнеру, що стоїть на місці. Але поступово збільшують швидкість пересування, вводять ускладнення (стійки, стінки, мішені), рухомий партнер, з'являється спочатку малоактивний, а потім і активний суперник.

Для організації вправ використовують різні побудови: зустрічні колони, шеренги, коло, трикутник, квадрат тощо. Вибір побудови залежить від кількості гравців, а також від характеру пропонованої вправи.

Навчання вести м'яч

Навчання розпочинається з вправ на місці. У цій вправі засвоюють правильне положення руки, виробляють навичку м'яких послідовних поштовхів м'яча. Далі вивчають ведення з різними переміщеннями майданчиком.

Навчання кидка в опорному положенні

Починати навчання кидка в опорному положенні треба з освоєння головної фази – розгону м'яча. Початкове положення – стоячи на правій нозі, ліва вперед, права рука вгорі з м'ячем, незначний поворот тулуба. Ставлячи ліву ногу на підлогу, виконують кидок м'яча в стіну. Всю увагу треба зосередити на послідовності рухів. Важливо, щоб м'яч залишався в початковому положенні до того моменту, коли ліву ногу поставлять на підлогу (цей алгоритм стосується гандболістів, в яких сильніший і влучніший кидок вдається правою рукою, для тих, хто працює лівою рукою, – ноги і всі рухи дзеркально протилежні). При поступальному русі гравця вперед його м'язи передньої поверхні тулуба і руки розтягуватимуться, створюватимуть сприятливі умови для кидання.

Спочатку кидки проводять без завдання, а далі встановлюють орієнтири для попадання м'ячем.

Щоб освоїти кидок із розгону, вивчають способи розгонів, засвоюють ритм кроків. Після цього треба уточнити довжину кроків при розгоні, використовуючи вирізані з картону, а краще – з гумового килимка – сліди. Розкидаючи такі сліди по підлозі, легко продемонструвати спортсменам схему руху ніг під час різних способів розгону.

Наступна стадія – цілісне виконання кидка з розгону в три кроки.

Для уточнення елементів усієї системи руху застосовують підвідні вправи. Щоб вивчити опорний кидок використовують допоміжні пристосування, які фіксують увагу на окремих деталях техніки.

1. Імітація розгону і початку кидка з амортизаційною гумою, один кінець якої в руці, інший – у тренера (допомагає коректувати положення ніг, тулуба, руки). Спортсмен виконує кидок, а тренер регулює натягненням рух тулуба і руки вперед, може взагалі зупинити рух, зафіксувавши положення гандболіста в потрібній позі.

2. Метання набивного м'яча двома руками згори (допомагає оволодіти двоопорним положенням кидка). Вага м'яча від 1 до 5 кг. Чим більша вага снаряда для метання, тим більші зусилля треба докладати для розвитку ніг, тим більшим є їхній контакт із опорою. Ця вправа допоможе освоїти енергійне відштовхування перед випуском м'яча.

3. Метання підвішеного на шнурі м'яча (допомагає вивчити кидок згори). Випрямити руку (зробити її "довшою") у процесі замаху та розгону м'яча допоможуть такі пристосування. На ліктьовий суглоб надіти напівжорсткий манжет (наколінник з подушкою). Він перешкоджатиме надмірному згинанню руки.

4. Метання палиць завдовжки 40–70 см у мішень, гра в скраклі (рос. "городки") допоможе засвоїти кидок збоку з ковзаючим відскоком.

5. Кидок у різні "вікна", встановлені біля 6-метрової лінії, з обов'язковим попаданням у певну точку воріт (допомагає уточнити рух руки під час кидка, засвоїти різні траєкторії польоту м'яча).

6. Кидок зліва і праворуч від стійки, ширми, імітатора захисника з обов'язковим попаданням у певну ціль (виховує навичку кидка з нахилом тулуба).

7. Естафети з включенням різних кидків на дальність і точність (виховують стійкість техніки до перешкод).

Коли основи техніки вивчені, приступають до освоєння варіантів підготовчої фази кидка:

- з розгону після ведення м'яча;
- з розгону після прийому м'яча;
- з розгону під кутом до напряму кидка;
- з розгону в 1, 2, 3 кроки після ловлення;
- з різними способами розгонів.

Далі ускладнюють умови виконання кидка. Виконують вправи, де гандболіст має вибирати певний спосіб кидка.

1. Кидок у ворота, які захищає воротар.
2. Уведення малоактивного, а потім активного захисника (блокування).
3. Ігрові вправи (передають один одному м'яч – кидок).
4. Вправи з різними завданнями на точність, швидкість у випередженні захисника, на дезорієнтацію воротаря.

Навчання кидка в стрибку

Починати навчання треба з імітації руху на місці. Далі розучують розгін і відштовхування однією ногою з приземленням на ту саму ногу. Для цього можна використовувати розмітки на підлозі, "канавку", яку треба перестрибнути. Цю вправу виконують з імітацією розгону м'яча.

Треба звернути увагу на кут, під яким розміщена стопа поштовхової ноги стосовно напряму кидка. Стопа, спрямована всередину, сприяє руху коліна під час маху іншою ногою. Відведення стегна убік спотворює техніку і суперечить створенню раціональної системи руху під час кидка.

Наступна стадія – цілісне виконання кидка в стрибку. Можливі помилки:

1) неповний мах ногою (стегно не доходить до горизонтального положення); 2) відштовхування раніше від повного маху; 3) мах напруженою ногою, стопа над коліном; 4) розгін м'яча раніше маху.

Для удосконалення окремих компонентів руху застосовують підвідні вправи. Можна використовувати гімнастичний місток, лаву.

1. Кидок виконують із розгону, відштовхуючись з лави (містка). Для страховки треба підкласти мати на місці приземлення. Відштовхування з підвищення збільшує час польоту, допомагає встигнути виконати всі потрібні для розгону м'яча рухи ногами.

2. Виконуючи кидок з розгону, гандболіст відштовхується від підлоги, а приземляється на лаву, місток. Це примушує його швидко викидати м'яч і випускати його у вищій точці польоту. Приземлення відбувається на дві ноги, зробивши дуже швидкий мах.

3. Кидки через перешкоди різної висоти сприяють оволодінню технікою кидка в стрибку. Перешкодами можуть бути: мотузка, волейбольна сітка, переносні ворота, спеціальні стінки. Коли техніка кидка засвоєна, можна приступати до розучування варіантів підготовчої фази кидка:

- з прямого розгону і під різними кутами до воріт (45°, 90°);
- з різних відстаней;
- відштовхуючись однією ногою, двома ногами;
- з пасивним, а потім активним опором;
- в ігрових вправах;
- у грі.

Навчання кидка в падінні

Для навчання кидка в падінні треба мати м'яку поверхню (мати, трав'яний покрив, яма з піском тощо). Навчання розпочинається з завершальної фази кидка – приземлення. Спочатку освоюють падіння на руки, на руки і ногу, на стегно з вихідного положення на присід. Далі виконують вправи з м'ячем.

1. З вихідного положення, стоячи на колінах на маті – кидок м'яча з падінням на руки вперед.

2. З вихідного положення, стоячи на лівому коліні, права рука убік – кидок з приземленням на руки.

3. Кидок у стрибку з приземленням у зоні воротаря на сильно зігнуті ноги і перекид через плече.

4. Імітація кидка з приземленням на м'яку поверхню. Треба уникати таких помилок: ранній замах до втрати рівноваги; падіння в опорі на праву ногу; неповне випрямляння ноги, яка відштовхує; асинхронний рух рук і ніг тощо. Для уточнення деяких елементів руху застосовують підвідні вправи, використовуючи різні пристосування:

• встановити орієнтир, до якого у падінні повинен досягнути гравець. Це допомагає повністю випрямити ногу, яка відштовхує. Відстань до орієнтира можна міняти залежно від віку, зросту і здібностей спортсмена;

• натягнути мотузку над 6-метровою лінією на рівні плечей гандболіста, під яку йому доведеться підпірнути до початку кидка. Це дасть змогу удосконалити замах після втрати рівноваги та залишити опорну ногу в зігнутому положенні.

Розучуючи кидок у падінні з м'ячем, можна застосовувати запобіжний пояс (лонжу). Якщо такого немає, то тренер, або партнер може підтримувати спортсмена за тулуб двома руками.

Перехід з м'якої поверхні на жорстку часто порушує здобуті раніше навички. Тому можна дозволяти кидки в рукавичках, спеціальному костюмі. Коли кидок буде засвоєний, такі захисні засоби не знадобляться. Варто користуватися наколінниками з м'якою подушечкою, а також налокітниками.

Початкове опановування навику має відбуватись без перешкод, а вдосконалювати при постійному контакті з захисником, який ставить руку на шляху, підштовхує, затримує тощо.

Навчання обманним рухам

Вивчати обманні рухи потрібно відразу – як тільки гандболіст опанує основні прийоми техніки гри. Під час навчання переміщення формуються поняття про біг зигзагом, зі зміною напряму, зі зміною темпу. Всі переміщення нападаючого в безпосередній близькості від супротивника мають бути несподіваними, різні за ритмом і способом виконання.

Особливу увагу варто приділити бігу зигзагом, а не "змійкою". В гандболі дозволено блокувати нападаючого тулубом, стаючи на його шляху. Біг "змійкою" не дає належного ефекту для оволодіння обманними рухами в переміщенні. Гандболіст зобов'язаний опанувати біг зигзагом, де кожний рух убік робиться під прямим кутом, і за будь-якої швидкості бігу навчитися робити крок убік, трохи просуваючись вперед. Як обманний рух використовують однокроковий і двокроковий біг зигзагом. В поєднанні з цими кроками використовують ведення, рідше передачу і кидок. Для того, щоб досконало вивчити обманні рухи для кидка і передачі, потрібно чіпко три-

мати м'яч пальцями однієї руки. Для цього відповідно тренують кисті. На заняттях використовують вправи, які розвивають силу пальців і рухливість у зап'ясті. Тактильну чутливість пальців розвивають перекладанням, перекиданням предметів різної форми і ваги (тенісні, гандбольні, гумові, волейбольні м'ячі, булави, ручки, скакалки тощо). На кожному занятті виконують вправи з гандбольним м'ячем. Наприклад, утримувати м'яч пальцями хватом збоку, зверху; тримаючи м'яч захватом зверху, розтискати пальці і знову зловити пальцями падаючий м'яч; тримаючи м'яч захватом, робити різні махи рукою (вперед, за голову, назад) спочатку на місці, а потім у ходьбі і бігу; імітувати повністю передачу і кидок зверху, збоку, не випускаючи м'яча. Гандболісту корисно відпрацьовувати рухи рукою, головою, тулубом, дивлячись на себе в дзеркало. Обманні рухи можна проводити, виконуючи кидок по частинах. Їх виконують двома способами: 1) гравець виконує всі фази кидка, але м'яч залишає в руці, тримаючи його захватом; застосовує інший прийом або з другої спроби прагне уразити ворота; 2) гравець перериває виконання кидка в кінці підготовчої фази (замаху) і застосовує інший прийом. Разом з незакінченим кидком виконують ведення, передачу гравцю, що звільнився. Поєднання прийомів залежить від гри.

3.3.3. Методичні прийоми навчання техніки

Підготовка студентських команд із спортивних ігор має свої складності й особливості. Склад студентської команди з гандболу постійно змінюється. Це пов'язано з тим, що деякі спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують університет і вибувають з команди. Існують складності з комплектацією команди. По-перше, не завжди в університет вступають гравці тих амплуа та фізичної підготовленості, які потрібні команді. По-друге, існує проблема з набором на перший курс студентів-гандболістів. Тому команду укомплектовують спортсменами з інших ігрових видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол). У гандбольній команді університету режим тренувань і відпочинку визначається заданими умовами навчального процесу (наприклад, 3–4 тренування на тиждень). Отже, тренер студентської команди стикається не тільки з проблемою комплектації команди, різним рівнем фізичної підготовленості спортсменів, а й з проблемою побудови та організації навчально-тренувального процесу в умовах ВНЗ.

Сучасний рівень розвитку спортивних ігор такий, що підготовка майстра спорту потребує не менше 6–10 років тренування. За ці терміни спортсмени набувають неповний арсенал технічних прийомів, які є в цьому виді спорту. Припустимо, спортсмена можна навчити оптимальній кількості технічних прийомів. Проте доведеться миритися з тим, що більшість прийомів виконуватиметься неефективно, на рівні, що значно поступається результатам майстра екстракласу.

Можливий і інший варіант: підібрати ті прийоми, які застосовують в умовах реальної гри, зосередивши всі зусилля для вивчення. Зрозуміло, що в цьому випадку можлива найвища якість виконання цих прийомів. Отож, якщо правильно підібрати комплекс прийомів, то можна підготувати спортсмена, який діятиме ефективніше, ніж спортсмен, що вивчив велику кількість прийомів, але виконує їх менш якісно.

Відстоюючи правила спеціалізованої підготовки гандболістів, можна сказати, що задача підготовки спортсмена високої кваліфікації, полягає в правильному комплексі прийомів, які можна опанувати дуже швидко.

Досвід свідчить, що підготовка гравців різних амплуа багатостороння, бо однакові прийоми вони виконують по-різному, залежно від гри.

Центральний (лінійний), крайній, розігруючий... – це амплуа гравців гандбольної команди.

Спочатку треба навчити гандболістів грати на своїх місцях, розвиваючи їхні фізичні дані, натреновувати технічні й тактичні навички. Розширювати ігрові функції варто поступово. Тому девіз: "Спершу – спеціаліст, потім – універсал" – стає популярним.

Під спеціалізованим навчанням гандболіста розуміють підбір і раціональне застосування засобів, методів і форм, які найкраще забезпечують вирішення загальних і спеціальних для окремого гравця завдань спортивної підготовки.

Залежно від ступеня підготовленості, умов тренування, поставлених завдань, тренери та гравці визначають обсяг тренування, вид вправ.

Творчо вибираючи і застосовуючи рекомендовані вправи, гандболісти успішно можуть вдосконалювати технічні прийоми, тактичні дії.

Диференційоване навчання має бажаний ефект, дає підстави запропонувати раціональні рекомендації для кожного конкретного гандболіста у техніці гри і методиці навчання. Треба звертати особливу увагу на індивідуальний підхід до гравця, прагнучи виховати у нього ініціативність, імпровізацію, вміння мислити сміливо і вільно, здатність у потрібний момент вибрати те рішення і ту дію, яку він сам вважає доцільнішою.

3.3.4. Тактична підготовка

Тактика гри в гандболі – це комплекс індивідуальних, групових і командних дій, які, враховуючи конкретного суперника та особливості поєдинку, допомагають отримати ігрові переваги і перемоги.

Тактична підготовка гравця і команди може мати теоретичну та практичну спрямованість. Практична спрямованість вирішує завдання вдосконалення тактичної майстерності, а теоретична – аналізує закономірності гри, досвід підготовки та участі у змаганнях; розглядає зміни засобів і способів, які використовують для ведення боротьби, а також впровадження

нових прийомів; враховує можливість зміни умов змагань і сил ймовірних суперників.

Тактика гандболу безперервно вдосконалюється.

Головне завдання тактики – правильно визначити і творчо використовувати в кожній окремій грі засоби, способи та форми ведення боротьби, які допомагають перемогти конкретного суперника, в конкретних умовах.

Тактична підготовка передбачає оволодіння індивідуальними, груповими та командними діями.

В основу індивідуальної тактики покладено технічну підготовку, творче використання технічних прийомів у грі.

Групові тактичні дії – це взаємодія гравців і тактичні комбінації, а командні – використання обраних засобів, способів і форм ведення боротьби всіма гравцями.

Засоби ведення гри – технічні прийоми та способи виконання. В рамках тактики – це знання і вміння ефективно використовувати вивчені прийоми в конкретній ігровій обстановці. Вивчення різних засобів ведення гри створює сприятливі умови для використання найгнучкішої тактики.

Способи ведення гри – раціональні індивідуальні, групові чи командні дії гравців в окремі моменти гри, що відображають загальний тактичний задум досягнення перемоги: різні розміщення гравців, системи нападу та захисту тощо.

Форма ведення гри – якісні засоби і способи ведення гри, що виражається діями гравців (активними чи пасивними), темпом гри, бажанням нав'язати супернику манеру гри та її темп; використання права заміни, ігрова дисципліна. Форму ведення гри обирає тренер, керуючись ігровою обстановкою і можливостями команди.

Ігрова дисципліна – показник спортивного інтелекту гравців і команди, висока майстерність, активна демонстрація індивідуальної ініціативи і творчості в умовах чіткого підпорядкування дій окремого гравця інтересам команди, вміння твердо виконувати замислене протягом матчу, виявляти зібраність, відчуття обов'язку та гідності, високого морального духу.

Тактика поділяється на тактику польового гравця і воротаря. За спрямованістю діяльності розрізняють тактику нападу і захисту. У кожному з цих розділів є декілька груп, які мають певну кількість діючих гравців. Це *індивідуальні, групові* та *командні* дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань, які він виконує без безпосередньої допомоги партнерів.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Командні дії – взаємодія всіх видів гравців команди, спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

3.3.4.1. Тактика нападу

Напад – основна функція команди в процесі гри. Правильна організація, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі допомагають допомогти.

Кожна дія будь-якого нападаючого має гармонійно вписуватись у загальнокомандний план ведення атаки й суворо виконувати основні принципи нападу:

Кожна атака може передбачати ***три етапи:***

- швидкісний відрив (закінчується, коли ешелонована атака "згасає" і захист повністю "відновлює" свої позиції);

- позиційний напад (проводять зазвичай без кидків по воротах. Його мета – вивчити індивідуальні та колективні дії суперника, втомити захист);

- підготовка завершального кидка і проведення тактичної комбінації, яка завершується взяттям воріт суперника. У випадках, коли неможливий швидкий відрив, атака розпочинається з другого етапу.

Виконання ігрової дисципліни. Пунктуальне виконання установки на гру, всіх рекомендацій тренера і капітана команди під час зустрічі, бездоганне виконання ігрових функцій – найважливіша умова успіху нападу.

Творче ставлення до гри. Команда не може досягнути успіху, діючи одноманітно. Треба урізноманітнити індивідуальну та колективну тактику в нападі відповідно до умов розвитку подій у цьому поєдинку та якості гри конкретного суперника.

Взаємодопомога, відволікання захисту на себе, своєчасна передача м'яча партнеру, заняття зручної позиції до атаки, "заслон", схрещені переміщення, вихід на вільне місце – всі ці засоби спрямовані на допомогу партнерам, щоб досягнути найефективніших тактичних дій команди.

Створення кількісної переваги. Дії нападаючих спрямовані на досягнення кількісної переваги на певній частині майданчика. Це завдання вирішують творчими індивідуальними чи колективними діями нападу.

Перенесення атаки. Там, де м'яч, постійно сконцентрований захист, тому нападаючі зобов'язані постійно і швидко міняти епіцентр боротьби, переносячи його з одного місця в інше. Захисники повинні швидко пересуватися, витрачаючи на це багато енергії і концентруючи увагу. Атакуючі точно вибирають момент і місце для вирішальних дій, кінцева мета яких – гол у ворота суперника.

Відповідальність за свої дії. Знайти оптимальні норми поведінки і дії гравців, щоб успішно вести атаки, можна лише тоді, коли гравець має відчуття відповідальності за свої дії перед колективом.

3.3.4.2. Тактика захисту

Вмілий захист не лише закріплює успіх команди, але й додає впевненості в подальших діях. Захисні дії є відповіддю на напади суперника, їх організовують залежно від особливостей тактики суперника.

Завдання захисту такі:

– систематично порушувати взаємодії гравців суперника;

– зривати індивідуальні та колективні пересування його нападаючих;

– випереджати атаку, порушувати тактичні ходи і комбінації суперника;

– своєчасно блокувати кидки по воротах;

– відбирати м'яч у суперника і переходити в контратаки.

Будь-яка дія захисника має закономірно вписуватись у складний комплекс захисних дій команди, тобто будь-яка дія захисника підпорядкована закономірностям гри. Для захисника ці закономірності сформовані в основних принципах оборони.

Виділяють такі ***принципи оборони***

1. Колективізм. Успіх дій команди залежить від узгодженості дій гравців. Незалежно від індивідуальних завдань гравців і від особистих завдань ігрових моментів, незалежно від системи або виду захисних дій, головне завдання будь-якого захисника – захист воріт. Успішно вирішити його можна лише за умови підпорядкування всіх дій окремих гравців інтересам колективу, опираючись на взаємодопомогу.

2. Створення кількісної переваги. Захисник має пересуватися туди, де є м'яч, прикриваючи напрям кидка по воротах і передачі м'яча нападаючим, які розміщені позаду, або збоку від гравця захисту. Перед нападаючим з м'ячем у небезпечній для воріт зоні треба завжди створювати кількісну перевагу захисників.

3. Збереження активної позиції. Захисник у будь-якій позиції і за будь-якої дії зобов'язаний утримувати активну позицію, завжди чітко вирішувати головне для себе і для команди завдання.

4. Випередження нападаючих. Завершальний кидок є результатом успішних комбінацій нападу. Захисник зобов'язаний передбачити кульмінацію таких дій і, випереджаючи нападаючих, зруйнувати напрям зв'язку, активно блокувати нападаючих, або перехоплювати м'яч.

5. Агресивність захисту. Захист постійно активізує свої дії, намагаючись займати позиції подалі від майданчика воротаря і поближче до лінії вільних кидків. Попереджуючи найгостріший розвиток атаки, захисник сам зобов'язаний атакувати нападаючого.

6. Помилки. Виконуючи складні захисні функції, гравець допускає окремі помилки. Це варто передбачити і попередити. Якщо цього не встигли зробити, то треба створити для нападаючого найскладніші умови для завершення атаки.

7. Зв'язок із воротарем. Основний принцип гри в захисті – кожна дія захисників має бути взаємопов'язана з діями воротаря. Висока ігрова дисципліна в захисті передбачає точне виконання кожним гравцем цього принципу.

У тактиці захисту розрізняють індивідуальні, групові та командні дії.

3.3.4.3. Тактика гри воротаря

Результат матчу багато в чому залежить від гри воротаря. Він останній із гравців може вплинути на політ м'яча, і отже, допустити чи не допустити потрапляння у ворота.

Тактика воротаря виходить з конкретно сформованих ігрових ситуацій: вибір місця у воротах і способу відбиття м'ячів, взаємодія з польовими гравцями, організація контратаки воріт суперника, дії воротаря як польового гравця.

В усіх випадках, коли воротар залишає площу воріт і стає польовим гравцем, він має бути максимально уважним і зібраним, готовим у будь-яку мить повернутися на своє основне місце.

Для оволодіння навичками гри в полі воротар повинен періодично виступати в ролі польового гравця. Це допоможе йому не тільки поліпшити свою технічну підготовленість, а й розширить тактичний кругозір, ігрове мислення.

3.3.5. Фізична підготовка

Сучасний гандбол – комбінаційна гра, якій властива висока техніка, швидкість та атлетизм гравців. Гравці – високі, міцні, витривалі і наступальні, націлені на ворота суперника (у чоловічих і в жіночих командах).

Як і у будь-якому ігровому виді спорту тренуватися доводиться більше, ніж грати. У спортивному гандболі тренування, крім ігрового та спеціального технічного, на половину атлетичне, спрямоване на спеціальну та загальну фізичну підготовку.

За значенням і пріоритетністю фізична підготовка займає, на думку тренерів, перше місце, тоді як технічна підготовка – друге, а тактична – третє. Тактичне мислення виявляється не відразу, а в процесі систематичних тренувань і змагань із накопиченням ігрового досвіду.

Фізична підготовка гандболіста має вирішувати два головні завдання: всебічно розвивати рухову систему гравця й удосконалювати специфічні рухові здібності, від яких залежить успіх у досягненні високих результатів гри в гандбол. Тому фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна підготовленість слугує базою для успішнішого підвищення спеціальної підготовленості.

Загальна фізична підготовка потрібна для гармонійного розвитку рухових здібностей і функціональних можливостей гандболіста.

Спеціальна фізична підготовка тісно пов'язана з характером ігрової діяльності гандболіста. Вправи треба підбирати так, щоб їхня структура і динаміка співвідносилися з діями, які виконує гравець під час змагань.

Фізична підготовка гандболістів має бути спрямована на розвиток:

- силових здібностей;
- швидкісних здібностей;
- швидкості рухової реакції;
- гнучкості;
- спритності;
- витривалості.

Силові здібності. Згідно з загальною класифікацією засобів тренування, усі силові вправи можна поділити на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі (рис. 3.18), тренувальні форми змагальної вправи.

До загально-підготовчих засобів належать вправи, які покликані розвивати силу всієї м'язової системи незалежно від спортивної спеціалізації. Використовують різноманітні вправи, в яких виявляються усі види динамічної та статичної сили.

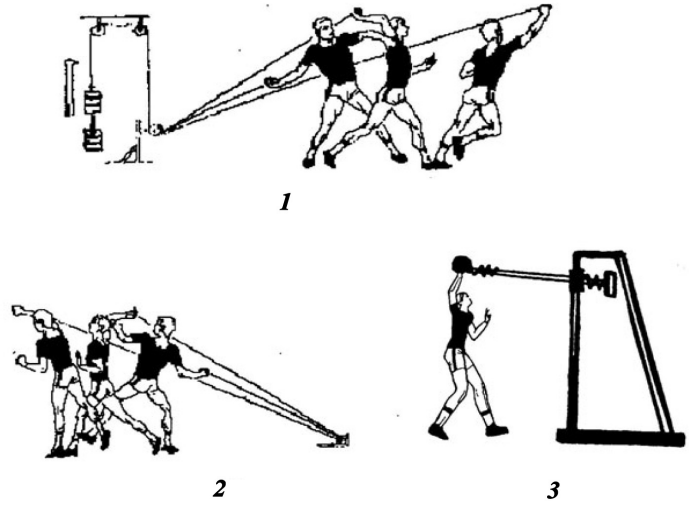


Рис. 3.18. Спеціально-підготовчі вправи для розвитку сили м'язів, які беруть участь у виконанні кидка в опорній позиції:

1 – з блочним пристроєм; 2 – з еластичним джгутом; 3 – з використанням спеціального тренажера

Використовувати загально-підготовчі вправи треба для того, щоб ліквідувати однобічний розвиток силових здібностей, оскільки усі м'язи в ор-

ганізмі людини функціонують як єдина система, відставання однієї ланки ланцюга неодмінно призведе до гальмування в удосконаленні іншого.

У тренувальних формах змагальної вправи використовують невеликі обтяження. Гандболіст бере участь в ігрових вправах і безпосередньо у двосторонній грі, одягнувши на себе обтяження – манжети на ноги й на руки, ремінь, або жилет на тіло.

Швидкісні здібності

Швидкість – є комплексною руховою якістю. Для гандболіста кінцевий результат залежить від швидкості стартового прискорення й дистанційної швидкості, швидкості виконання прийомів гри, зміни арсеналу прийомів, оцінки ігрової ситуації.

Поліпшити швидкісні якості можна, удосконалюючи швидкісно-силову підготовку і техніку рухів. Наприклад, покращення стрибучості позитивно вплине на показник бігу, тому що в обох випадках важлива швидкість розгинання ніг.

Розвиток швидкості рухової реакції. Тренування у різних швидкісних вправах поліпшує швидкість простої реакції. Для її розвитку підбирають вправи, де потрібно швидко реагувати на сигнал.

Складні реакції в ігровій діяльності гандболіста трапляються постійно і розподіляються на реакції на об'єкт, який рухається (м'яч, гравець), та реакції з вибором.

Реагуючи на предмет, який рухається, треба:

а) побачити об'єкт;

б) оцінити напрям і швидкість його пересування;

в) обрати план дій;

г) почати виконувати.

Це латентний період реакції, який триває від 0,25 до 1 сек. Більша частина часу йде на фіксацію предмета, який рухається, очима. Цю здатність розвивають вправами з реакцією на об'єкт, який рухається. Вправи поступово ускладнюють, збільшуючи швидкість, раптовість появи м'яча чи партнера, скорочення відстані. Корисні ігри з маленьким м'ячем, наприклад, тенісним.

Реакція вибору пов'язана з визначенням найраціональнішої в цій ситуації рухової дії. Цю здатність виховують за допомогою вправ, в яких привчають гравця реагувати на змодельовані ігрові ситуації, поступово наближуючи їх до змагальних. У процесі виховання швидкості складної реакції треба поступово збільшувати кількість можливих варіантів реагування у різній обстановці.

Розвиток швидкості рухів. Максимальна швидкість, яку може виявити гандболіст, залежить від рівня розвитку його швидкісно-силових здібностей, гнучкості, володіння технікою. У гандболі швидкість рухів доводиться виявляти багато разів протягом гри, а це можливо лише за наявності швидкісної витривалості.

Засоби виховання швидкості рухів поділяють на *загально-підготовчі*, *спеціально-підготовчі* та *змагальні*.

До *загально-підготовчих* належать спринтерські, стрибкові вправи, вправи у киданні різних знарядь. Для ефективнішого розвитку загальної швидкості рухів використовують певні методичні прийоми.

1. Полегшення зовнішніх умов і використання додаткових сил, які пришвидшують рух. Наприклад, у тренуванні гандболіста доцільно застосовувати біг у вітряному середовищі, похилою стежкою вниз, похилою стежкою вгору, штучно збільшуючи частоту кроків.

2. Використання ефекту "додаткового прискорення" і варіювання обтяжень. Швидкість руху збільшується після виконання його з певним обтяженням. Наприклад, кидання набивного м'яча, а потім 2–3 кидки гандбольного м'яча; чергування бігу вгору похилою стежкою із бігом униз, по горизонтальній поверхні.

3. Лідирування. У тренуванні гандболіста лідером може бути партнер, який створить орієнтир для досягнення потрібної швидкості, а також "летючий" м'яч, який задає темп пересування.

До спеціально-підготовчих засобів належать вправи, які за технікою й тактикою гри виконують на великих швидкостях. Під час розвитку швидкості використовують такі методичні прийоми:

а) полегшення зовнішніх умов. Наприклад, гра полегшеними м'ячами;

б) лідирування. Чудовим засобом перетворення м'яча у швидкісного лідера є вправи з використанням похилого батута;

в) використання раптовості появи м'яча. Наприклад, воротар затримує м'ячі, які летять із-за ширми, або відлітають від стіни; м'яч передають із-за ширми, партнер має спіймати; кидок м'яча відбувається із-за ширми, захисник повинен блокувати його;

г) зменшення відстані зіткнення з м'ячем. Спочатку воротар затримує м'яч з дальньої відстані, а потім ця відстань поступово зменшується;

ґ) збільшення швидкості польоту м'яча.

У спортивних іграх сигналом для початку прискорень є політ м'яча, або ж партнер, чи суперник, які рухаються. Майстри гандболу ті самі відрізки пробігають швидше, змагаючись із суперником, особливо у боротьбі за м'яч. М'яч і суперник є своєрідними лідерами, які сприяють розвитку швидкості.

У погоні за "швидкісною технікою" тренери на ранніх етапах використовують необґрунтовано велику кількість комбінованих вправ, у яких одночасно прагнуть удосконалити швидкість і техніку. Спроби поєднати високу швидкість пересування та виконання малозасвоєних прийомів гри приводять або до різкого падіння швидкості, або до погіршення точності та правильності виконання прийомів. На ранніх етапах багаторічної підготовки гандболістів не доцільно використовувати вправи, які одночасно

удосконалюють швидкість і техніку. Окремо треба розвивати швидкість і техніку. Використовувати вправи, які удосконалюють техніку на великих швидкостях доцільно лише тоді, коли гравці добре вивчать прийоми гри.

Важливо, щоб оволодіння прийомами гри відбувалося на так званій контрольованій швидкості. Надалі сумісний підхід до вирішення цього питання необхідний, оскільки під час гри технічні прийоми часто виконують на максимальній швидкості.

У тренувальних формах змагальної вправи, двосторонній грі, для виховання швидкості рухів використовують певні установки й незначні зміни правил.

1. Звуження просторових меж виконання вправи. Гра на зменшеному майданчику призводить до збільшення швидкості пересування.

2. Зменшення часових меж виконання вправи. Скорочення часу гри з завданням досягти певного результату пришвидшує виконання дій.

Вважають, що швидкість виховується лише у вкрай швидких рухах. Справді, рухи з максимальною швидкістю потрібні, але не для зрушень у розвитку якості, а для об'єднання підготовленості гандболіста і подальшого удосконалення.

Постійне збільшення швидкостей у тренуванні приводить до виникнення стійких умовно-рефлекторних ритмів, які затримують подальший прогрес. Тому вправи на середніх і контрольованих швидкостях треба поєднувати з регулярними невеликими кількостями швидкісних. Тоді максимальні швидкості не будуть перешкодою удосконаленню якостей, які забезпечують швидкість рухів.

У кожного гандболіста є своя індивідуальна межа швидкості, яка допомагає йому управляти своїми рухами. Стеля контрольованої швидкості визначається кваліфікацією спортсмена, його спортивною формою у цей момент і вправами, які він виконує.

Чим складніша вправа, тим нижчий рівень контрольованої швидкості у новачків і вищий у досвідчених гандболістів. Щоб розвинути швидкість у новачків, потрібно використовувати найпростіші швидкісні вправи, а не основні прийоми гри, які виконують на максимальній швидкості. Варто пам'ятати, що кваліфіковані спортсмени можуть контролювати швидкість довше, ніж гравець молодших розрядів. Це зобов'язує тренера правильно дозувати швидкісні навантаження.

Розвиток гнучкості. Спочатку вправи на гнучкість треба виконувати щоденно (ранкова зарядка і тренування). Далі спеціальні завдання для виховання цієї якості достатньо виконувати за потребою. Якщо ці завдання не виконувати на тренуваннях, то рухомість погіршується.

Виділяють два види гнучкості: *активну* і *пасивну*. *Пасивна* гнучкість досягається завдяки використанню зовнішніх сил, створюваних партнером, обтяженням, знаряддям. *Активна* – завдяки силі власних м'язів

(рис. 3.19). При активному скороченні м'язів і утриманні досягнутої амплітуди руху створюються сприятливі умови для ще більшої працездатності м'язів-антагоністів, які є важливими у міжм'язовій координації. Виховуючи гнучкість, потрібно комплексно використовувати активні рухи: переборюючі, статичні та поступальні, які утворюють оптимальні координаційні відносини між м'язами-антагоністами.

Рис. 3.19. Спеціально-підготовчі вправи для виховання гнучкості:

1 – вправи з партнером; 2 – вправи з гімнастичною палицею

Виконують вправи без обтяжень і з обтяженням повторним методом по 6–8 рухів у серії, поступово збільшуючи амплітуду. Крім того, треба навчити гандболіста розслаблятися під час виконання вправи і після неї.

Розвиток спритності. Для виховання спритності можна використовувати будь-які вправи, в яких є елемент нового. Чим більший запас рухових навичок у спортсмена, тим легше він опановує новий рух, тим вища його спритність. Вправи комплексно мають впливати на руховий, вестибулярний і зоровий аналізатори. Координаційні можливості закладаються у дитячому й юнацькому віці, а удосконалюються протягом життя. Якщо у дитячому віці виховання спритності ґрунтується на різноманітності засобів, то на етапі спортивного удосконалення спритність доцільно розвивати засобами, які виробляють навички, придатні в ігровій діяльності гандболіста. Ця здатність специфічна. Особливість спритності виявляється в тому, що вона пов'язана з якісно різними навичками в різних видах діяльності. Гандболіст з високорозвиненою спритністю може виявитися безпомічним у інших видах спорту (наприклад, у футболі чи гімнастиці). Доволі часто гандболіст, який без промаху кидає м'ячі один на один із воротарем, в ігровій ситуації не може влучити у ворота.

Удосконаленню спритності гандболіста сприяють стрибки на батуті, акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри. Вони належать до загально-підготовчих засобів.

До спеціально-підготовчих належать вправи, які мають елементи техніки гандболу, виконують на обмеженому просторі, в умовах дефіциту часу та в ситуації, що безперервно змінюється.

Методичні прийоми розвитку спритності:

▪ ускладнення раніше засвоєних вправ новими вихідними позиціями, збільшенням темпу рухів;

▪ введення нових вправ;

▪ дзеркальне виконання вправ;

▪ створення незвичної швидкості виконання за допомогою тренажерів;

▪ жонглювання предметами (тенісними або гандбольними м'ячами, булавами);

▪ введення у вправу декількох м'ячів;

▪ обмеження простору виконання вправи. Наприклад, кидок у падінні під натягнутою лінією зони мотузкою, кидки та передачі у різні "вікна"; ігри на малій площі тощо;

▪ використання інвентарю та покриття площ різної якості;

▪ варіювання тактичних умов. Наприклад, гра з різними противниками, використання різноманітних варіантів дій.

Розвиток витривалості. Загальну витривалість виховують у процесі загальної фізичної підготовки, яка спрямована на: розширення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; укріплення опорно-рухового апарату, створення передумов для збільшення корисного обсягу тренувальної роботи.

У процесі багаторічної підготовки від витривалості залежить забезпечення навчально-тренувального процесу. Над чим би не працював гандболіст, кількість та якість його вправ, втома організму під впливом навантаження, час відновлення, багато в чому будуть залежати від рівня витривалості. Отже, почати треба з підвищення загальної працездатності.

Підвищення загальної працездатності й укріплення опорно-рухового апарату досягають однотипною руховою діяльністю. Таку діяльність забезпечують енергетичні процеси, які супроводжуються утилізацією кисню в тканинах, витрачені запаси якого відновлюються під час дихання. Такий характер м'язової діяльності називається аеробним, а витривалість, яка дає спортсмену волю рухатися у подібному режимі – загальною.

Під час багаторічної підготовки межі анаеробних можливостей досягаються пізніше, ніж аеробних. Тому і у віковому аспекті підготовки, і у процесі макроциклу тренування, засоби підбирають так, щоб услід за оптимальним розвитком дихальних здібностей створювати суттєві фізіологічні зрушення в організмі, використовуючи значні навантаження.

Будь-які вправи можуть сприяти підвищенню загальної витривалості.

Спеціально-підготовчі вправи у процесі виховання витривалості забезпечують значніший та спрямованіший вплив. До них зачисляють технічко-тактичні та ігрові вправи. Створюючи серії вправ різної інтенсивності, можна цілеспрямовано розвивати спеціальну витривалість.

Тренувальні форми змагальної вправи – це навчально-тренувальні ігри з різним режимом навантаження.

Змагальні вправи (ігри) – це потрібний засіб для виховання витривалості. Без них неможливо впливати на усі чинники змагальної витривалості, тому кількість змагань має збільшуватися з підвищенням майстерності спортсмена.

У тренуванні неможливо відтворити усі специфічні вимоги до витривалості гандболіста, які потребують змагання. Дієвість змагань, як засобу виховання змагальної витривалості залежить від деяких чинників: кількості змагань; інтервалів між ними; співвідношення змагальних і тренувальних навантажень.

Методика виховання витривалості складається з трьох періодів: загально-підготовчого, спеціально-підготовчого і власне змагального.

Типові риси загально-підготовчого періоду:

а) утворення комплексів загально-підготовчих вправ, які б всебічно впливали на загальні чинники витривалості;

б) підкреслена поступовість збільшення тренувальних навантажень;

в) забезпечення такого ступеня загальної витривалості, яка потрібна для подальшого удосконалення гандболіста;

г) різноманітність використовуваних методів.

Типові риси спеціально-підготовчого періоду – виборча спрямованість впливу на чинники спеціальної витривалості, цілісне моделювання майбутньої змагальної діяльності. Тому спеціальну витривалість можна виховувати спеціально-підготовчими засобами (методи виборчого впливу) та тренувальними формами змагальної вправи (методи цілісного моделювання).

Змагальний період. Разом з удосконаленням рівня підготовленості спортсмена збільшується сумарний обсяг змагального навантаження. Збільшити обсяг змагальної витривалості можна, виступивши у підготовчих змаганнях. Участь у товариських турнірах, після попередніх підвищених тренувальних навантажень, змушує гандболіста мобілізувати в грі свою працездатність.

Виховання витривалості, яке умовно складається з трьох періодів, потрібно розглядати як єдиний процес поступового переходу переважної спрямованості із загально-підготовчої на спеціально-підготовчу, а потім змагальну.

Психологічна підготовка. Для гандболістів важлива психологічна підготовка. Від того, наскільки досконало спортсмен пізнає свою рухову діяльність, як він навчиться свідомо керувати певними функціями свого організму, які засоби буде застосовувати для максимального використання своїх можливостей, залежить успіх виступів на змаганнях.

Психологія спортсмена в змагальній діяльності – складний об'єкт для досліджень. Про хвилювання спортсмена, про те, що з ним відбувається в

процесі тренування і змагання, можемо дізнатися лише з усного звіту про його суб'єктивний емоційний стан, що ускладнює процес вивчення психологічних проявів.

Своєрідність гандболу (як і футболу та хокею) – результат зустрічі залежить від майстерності воротаря. Воротар – важлива ланка у будь-якій ігровій команді. Важко бути гандбольним воротарем – замах нападаючого, кидок м'яча, політ та вибір дії воротаря як реакції на атаку воріт зливається нібито в єдине ціле, на роздуми залишається не більше секунди.

Психологічна підготовка воротаря – це складний процес, який потребує конкретного та цілеспрямованого підходу до кожної особистості. Впевненості грі воротаря додають такі якості: сміливість, рішучість, витримка, ініціатива та цілеспрямованість.

Фізичні й емоційні навантаження впродовж гри сприяють тому, що гравець втрачає до 2 кг. Крім фізичного, воротар несе велике сенсорне і розумове навантаження. Під час гри він отримує безліч інформації, на яку швидко і правильно, а деколи миттєво треба зреагувати.

Коли воротар готується вийти на майданчик, тренер запитує, чи він готовий, як почуває себе. Воротар має бути спокійним, впевненим у собі та у власних силах. "Сторож воріт" має володіти своїми емоціями, не допускати однакових помилок. Знати комплекс всіх видів підготовки впродовж 6–8 років (рівень майстра спорту) з подальшим вдосконаленням.

Варто зосередити особливу увагу на психологічному стані спортсмена, проводити з ним бесіди, розбираючи гру, проводити автогенні тренування, спостерігати і давати поради в складних ігрових ситуаціях, оскільки психологічний стан, який супроводжує воротарів під час гри, може призводити до негативних наслідків, дисгармонії функцій і систем організму.

Контрольні запитання

1. В якому році і в якій країні зародився гандбол?
2. Кого в Україні вважають родоначальником гандболу?
3. Які елементи техніки переміщення Ви знаєте?
4. Назвати елементи техніки володіння м'ячем.
5. Які засоби, способи та форми ведення гри Ви знаєте?
6. Які три етапи розвитку атаки Ви знаєте?
7. Назвати головні принципи оборонних дій.
8. Які методичні прийоми використовують для розвитку швидкості у гандболі?
9. Які засоби доцільно використовувати у різних періодах розвитку витривалості?
10. Яке значення психологічної підготовки в системі тренування гандболістів і голкіперів?

Рекомендована література

1. *Павлюк І.* Організаційні аспекти розвитку гандболу в Україні / І. Павлюк // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. І. – С. 239–243.
2. *Селезньова Т.В.* Гандбол з методикою викладання : [навч. посібн.] / Т.В.Селезньова. – Херсон : ХДУ, 2004. – 169 с.
3. *Скалій Т.* Техніко-тактична підготовка гандболістів групи ПСМ в умовах ВНЗ / Т. Скалій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №5. – С.13–16.
4. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 328 с.
5. *Латышкевич Л.А.* Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л.А. Латышкевич, Л.Р. Малевич. – Київ : Здоров'я, 1981.– 176 с.
6. *Линець М.М.* Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.

3.4. Настільний теніс

Настільний теніс – гра, яка відбувається на спеціальному столі розміром 2,74 метри (9 футів) на 1,525 метра (5 футів). Висота столу – 76 см (30 дюймів). Стіл звичайно зроблений з ДСП або подібного матеріалу, пофарбований у зелений, темно-синій або чорний колір. Стіл поділений навпіл сіткою заввишки 15,2 см (6 дюймів). Грають дерев'яними ракетками, які покриті одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. М'яч для настільного тенісу целулоїдний. Розмір м'яча – 40 мм у діаметрі, вага – 2,7 г. М'яч має бути жовтого або білого кольору.

Грають два гравці, або команди з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, які визначили у 2001 р., кожна гра триває до 11 очок, хоча гра до 21 очка усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (п'яти або семи).

3.4.1. Історія розвитку

В Англії і Франції XVI ст. виникла цікава гра без визначених правил. Грали м'ячем з пір'їнами. Згодом гумовим м'ячем. Збереглися малюнки, де зображено як грали ракетками схожими на ті, які використовують у великому тенісі. З відкритих майданчиків гра перейшла в приміщення. Грали на підлозі, потім на двох столах, розташованих на деякій відстані один від одного. Пізніше столи поставили поряд. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати, де завгодно. Настільний теніс продовжував розвиватись. У Петербурзі 1860 р. відкрився клуб "Крикет і лаун-теніс", де грали в волан, гилку, тамбурин. Тамбурин або же-де-поль з ракетками без ручки.

Перші правила гри розробили в Англії. Вели одну партію до 30, а не до 11 очок. Своєрідною була форма учасників – вечірній одяг – жінки в довгих сукнях, чоловіки в смокінгах. Активізував подальший розвиток настільного тенісу винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894). Він увів у гру целулоїдний м'яч. Поступово змінювалась форма ракетки. Виготовляли фанерні ракетки, вага яких зменшилась майже втричі. Оскільки ручка ракетки стала вкороченою, то треба було її по новому тримати. Почали застосовувати і нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автор нововведень – англієць Е. Руд.

На рубежі XX ст. визначилася назва гри – "пінг-понг". В Англії пінг-понг як вид спорту визнали ще на початку 1900 р. (проводили перші офіційні змагання).

В Індії 1901 р. провели турнір (це перші офіційні міжнародні змагання). З Англії ця гра поширилася на Австро-Угорщину, потім Німеччину, Чехію. В Берліні на Вікторія-плацу відкрили кафе "Пінг-понг". Пінг-понг-клуби виникли у Відні, Празі та інших містах Європи. Прискорене розповсюдження настільного тенісу зумовлювало потребу створити міжнародну організацію і визначити єдині правила гри. Це зробив доктор Георг Леман (Німеччина). Міжнародна федерація настільного тенісу була заснована 6 січня 1926 р. – ***ITTF.*** Почесним головою став Айвар Монтег'ю – відомий англійський літератор, громадський діяч, лауреат міжнародної премії "За зміцнення миру на планеті".

Перший конгрес ***ITTF*** і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні (грудень 1927 р.). У змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехії, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельса й Індії. Боротьба відбувалася в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки та жінки, парних – чоловіки та змішаних. У змаганнях брали участь жіночі пари (1928). З того часу першість світу проводили раз у два роки паралельно з першістю Європи. Почали проводити також континентальні чемпіонати Азії і Африки.

Черговий злет цього виду спорту спостерігали в 1930–1931 роках. У колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні міські та міжміські змагання проводили в 20–х роках. Тоді настільний теніс ще не мав такої популярності як інші види спорту. Завдяки активному розвитку промисловості, з появою нових матеріалів, які застосовували в спорті, якісно змінився спортивний інвентар. Це вплинуло на техніку і тактику гри. Змінилися її правила. Використання пористої губчастої гуми, яку застосовували як накладки на ігрові поверхні ракетки, сприяло розвитку настільного тенісу. До цього грали поблизу стола плоскими ударами. Підвищене щеплення ракетки з м'ячем, дало змогу використовувати значно більші оберти. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Гра відбувалася активніше тоді, коли м'яч опускався нижче рівня сітки столу.

Гравці захисного стилю відходили далеко від столу і швидко повертались. В іграх переважали стрімкі переміщення, серійні удари. У 1936 р. ***ITTF*** прийняв рішення змінити назву гри. "Пінг-понг" назвали "настільний теніс". Сильними були гравці захисного стилю. Для того, щоб виграти очко, треба було багато часу. Відомий випадок, коли гра тривала 8 годин (Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) 1934 р.), її зупинили судді як найдовготривалішу за всю історію настільного тенісу. Міжнародна федерація прийняла відповідні рішення. З 1936 р. час зустрічі тривав 1 годину, а надалі (декілька дискваліфікацій за пасивне ведення гри) час зустрічі зменшили до 20 хв. Зміни відбулися і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 см, а також визначили стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 76 см від рівня підлоги. Заборонили підкручувати м'яч пальцями. Всі ці зміни давали значні переваги нападу, тому з'явилися гравці нового атакувального стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні тощо). Після Другої світової війни значно активізувався тенісний рух і в колишньому Радянському Союзі.

У 1976 р. у Москві відбувся перший повоєнний міжміський матч Москва – Ужгород. Настільний теніс став улюбленою грою в Росії, Україні, Литві, Латвії, Естонії, Молдові. В Єдиній Всесоюзній спортивній класифікації 1949 р. було передбачено виконання спортивних розрядів і звання майстра спорту з настільного тенісу. У Москві 1950 р. відбувся перший Всесоюзний турнір найсильніших тенісистів. За новими міжнародними правилами провели другий турнір у Ризі. Важливу роль у розвитку настільного тенісу відіграли міжнародні матчі з командами НДР і Польщі (1951). Нова епоха настільного тенісу розпочалася з 1952 р. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї). Вони грали ракетками з новим покриттям і використовували своєрідний хват. Система гри теж незвичайна. Японці виконували один головний елемент техніки – накат справа, але доведений до віртуозної точності. Майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено одержали перемогу. У 1961 р. на чемпіонаті світу японські тенісисти застосували новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо). Блискучі перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію вітчизняних тенісистів, які перебудували і вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили усталений баланс. Черговий етап розвитку настільного тенісу – незалежність України. Настільний теніс знову став найпопулярнішим і "привілейованим" видом системи спортивних ігор.

Гравці (з практичним досвідом) – З. Розенберг та О. Пастернак в Одесі, Ф. Око, В. Туранов, С. Тальский, О. Сирота в Києві, Ю. Ревис та А. Рисс у Харкові, Р. Газда у Львові були ініціаторами відродження гри в настільний теніс в Україні. Перші республіканські змагання найсильніших спортс-

менів України провели в 1950 р., переможцем став Е. Шицер (м. Львів). Починаючи з 1951 р. першість України проводили регулярно.

Настільний теніс – вид спорту, з якого проводять навчальні заняття з дисципліни "Фізичне виховання". Настільний теніс належить до найпопулярніших спортивних ігор серед студентів.

На відміну від більшості інших ігрових видів спорту, настільний теніс не потребує складної організації й матеріально-технічного оснащення: грати в настільний теніс можна в закритих приміщеннях і на відкритому просторі, інвентар доступний, правила гри теж. Тому настільний теніс популярний у студентському середовищі й ввійшов до програми "Фізичного виховання" в багатьох вищих навчальних закладах. Для проведення навчально-тренувальних занять і змагань з настільного тенісу не обов'язково мати великий і сучасний спортивний зал, можна використовувати приміщення невеликих розмірів.

Під час гри у настільний теніс використовують різні форми рухової діяльності, удосконалюється точність і швидкість рухів, розвивається серцево-судинна, нервова, дихальна системи, поліпшується обміну речовин, зміцнюється опорно-руховий апарат. Настільний теніс сприяє безперервній зміні ігрової обстановки і допомагає виховати швидке орієнтування.

Якщо говорити про реальні цифри тих студентів, які займаються тенісом, то найбільша кількість спортсменів у Львівській (1496), Луганській (1368), Житомирській (1269) та Харківській (1210) областях. До головного складу збірної України входять представники Харківщини, Львівщини, Херсонщини та Києва. Нзвані цифри стосуються лише підготовки майстрів (їх, до речі, за чотири останні роки в країні підготовлено 76) і спортсменів високих розрядів, не кажучи вже про аматорів, які займаються у секціях.

Кожного року відбуваються клубні чемпіонати України, а також розіграш Кубка України. В клубному чемпіонаті беруть участь 173 команди, які поділені на суперлігу, вищу, чотири регіональні та дитячу. Більшість колективів елітного дивізіону має фарм-клуби у нижчих лігах, які формуються на базах підшефних ДЮСШ і СДЮШОР.

Важливе значення для розвитку студентського тенісу в Україні має матеріально-технічна база. Останнім часом вона значно поліпшилася. Є центри, де створено належні умови для підготовки спортсменів. Це такі спортклуби. "Ракетка" у Києві, "Причорномор'я" у Дніпропетровську, "Львівська Політехніка" у Львові та "Універсал" у Харкові.

Близько десяти років поспіль збірні команди національного університету Львівської політехніки (НУ "ЛП") та Львівського державного університету фізичної культури ЛДУФК із настільного тенісу захищають честь області на Всеукраїнських універсіадах серед студентської молоді.

Жіноча збірна НУ "ЛП" з настільного тенісу переможець Кубка України, срібний призер клубного чемпіонату Україні (суперліга), переможець III

Літніх спортивних ігор та літньої універсіади України 2013 р. Чоловіча збірна неодноразово виступала не тільки в обласних, а й на всеукраїнських змаганнях, займала призові місця серед передових команд України. Зокрема, в Універсіаді–2012 серед навчальних закладів Львівщини у змаганнях із настільного тенісу брало участь 12 чоловічих команд. Найкращу техніко-тактичну підготовку продемонструвала команда НУ "ЛП", яка стала чемпіоном Універсіади.

Не пасуть задніх і студенти ЛДУФК. Вони здобули абсолютну першість у XI та X літніх Універсіадах України, обійшовши своїх суперників із великим відривом. В активі цієї команди багато бронзових і срібних медалей.

3.4.2. Технічна підготовка тенісиста

3.4.2.1. Способи тримання ракетки

Використовують два способи тримання. Європейська хватка, коли ракетка розташована горизонтально; азіатська, коли ракетка розташована вертикально (такий спосіб називається хватка "пером", тому що ракетку тримають пальцями так, як ручку з пером під час письма). Європейська зручна тим, що є змога грати обома сторонами ракетки. Найбільший ефект досягається при виконанні ударів зліва і під час гри в захисті. Позитивним є і те, що хватку не треба змінювати. У європейській хватці ручку ракетки обхоплюють трьома пальцями, вказівний витягнутий вздовж краю ракетки, а великий розташований на другій, відкритій стороні і злегка торкається середнього. Ця хватка підходить для виконання атакувальних і захисних ударів. Є варіант європейської хватки, який полегшує виконання ударів справа. Вказівний палець, який розташований ближче до центру ракетки, допомагає кисті значно змінити кут нахилу ракетки, що впливає на характеристику удару.

Хватка, при якій спортсмен тримає на закритій стороні ракетки вказівний і середній пальці, збільшує силу удару, але призводить до помилок під час гри зліва, позаяк м'яч часто попадає на пальці. Таке розташування пальців обмежує гнучкість кисті при ударах закритою ракеткою. Існує термін *"відчуття м'яча"* – це вміння миттєво і безпомилково вибрати кут нахилу ракетки. Для цього більшість спортсменів високої кваліфікації переміщують вказівний палець так, що його кінець (подушечка) впирався в ребро ракетки. Це найчутливіше місце надзвичайно майстерно керує ракеткою. Якщо використовувати хват "пером", то зручніше бити м'ячі, які летять близько. Застосовування азіатської хватки дає змогу більше працювати кисті. Спосіб хватки, де великий і вказівний пальці зімкнені, сприяє підвищенню рухомості кисті, але знижує силу удару. Спосіб, де великий і вказівний пальці розставлені широко, обмежує рухомість кисті, підвищує силу удару, але його технічні можливості обмежені. Можливі також

варіанти не симетричного розташування пальців. Наближення до ручки вказівного пальця значно збільшує силу удару. Роблячи упор на великий палець, зручно виконувати підрізки. Наближення до ручки великого пальця зручне для виконання підрізок, але обмежує можливості удару зліва по низьких і коротких м'ячах.

3.4.2.2. Подача

Уміло й ефективно виконана подача дає змогу з першого удару захопити ініціативу і навіть відразу ж виграти очко. Подачі бувають різними. Наприклад, ***"маятник"*** – рука описує півколо, рухаючись вниз – в сторону, потім вгору – в сторону. Як і під час виконання прямої подачі стійка гравця залежить від того, відкритою чи закритою стороною ракетки наноситься удар. Є подача, яку називають ***"човник".*** Для неї характерний зворотно-поступальний рух, у середині якого миттєво зупиняють ракетку, після чого переміщують її в протилежний бік. Удар по м'ячу завдають або до зупинки, або відразу ж після неї. Подача ***"віяло"*** – рука описує півколо, спрямоване випуклою стороною вгору. Удар по м'ячу завдають у найвищій точці траєкторії, на початку або в кінці. Це визначає верхнє, бокове або нижнє обертання м'яча. Подачі "човник" і "віяло" – найскладніші.

3.4.2.3. Удари по м'ячу

У сучасному настільному тенісі використовують різні удари.

Накат відкритою ракеткою (справа). Завдання головного атакувального удару – забезпечити високу точність потрапляння м'яча в ціль. Потрібна крутизна траєкторії досягається тим, що м'ячу надають верхні оберти. Ракетка рухається вгору-вперед і завдає удару по верхній боковій частині м'яча (у випадку його верхніх обертів при верхньому крученні (накат) або по нижній (підрізка).

Короткий накат. Удар виконують стрімким рухом руки на злеті м'яча, який не досягнув найвищої точки.

Довгий накат. Різновид удару справа, де контакт м'яча і ракетки відбувається порівняно далеко від заднього краю стола. На відміну від короткого накату удар по м'ячу виконують не так різко і стрімко, проте вкладають велику силу. Застосовуючи такий спосіб, удару завдають по м'ячу, який опускається. Удар по м'ячу, який відскочив набагато вище від сітки, називають ***ударом по свічці***. Його краще виконувати тоді, коли м'яч досягає найвищої точки злету. В момент удару ракетка розташована над головою. Рука дещо зігнута і наносить удар із розмаху.

Накат закритою ракеткою (зліва при європейській хватці). Рух м'яча такий, як і при накаті справа. Потрібні оберти м'ячу надає рух ракетки вгору-вперед.

Підрізка відкритою ракеткою. Призначення цього технічного прийому – повернути м'яч на сторону суперника, надавши йому нижні оберти та низьку траєкторію. Цей прийом використовують для захисту.

Підрізка закритою ракеткою (зліва при європейській хватці). Призначення таке саме, як і підрізка справа. Різниця полягає лише в тому, що рука розпочинає рух вже зігнутою в лікті, головний рух виконують передпліччям і кистю.

Топ-спін справа – атакувальний прийом надає м'ячу надсильне кручення. Швидкість його набагато більша, ніж при накаті, що ускладнює суперникові відповідні дії.

Топ-спін зліва (при європейській хватці). Використовують значно рідше, ніж справа.

Кручена свічка. М'яч приймають на ракетку, коли ручка розташована нижче пояса. Ракетка рухається догори–вперед–в сторону. Спочатку вона ніби супроводжує м'яч, який відлітає від неї, коли ракетка досягає рівня грудей. Виконувати цей прийом зручніше справа, ніж зліва, бо спортсменові легше контролювати рух відкритою ракеткою.

Плоский удар – ракетка розташована під прямим кутом стосовно напряму руху. Завдяки цьому м'яч буде обертатися, якщо він обертався перед ударом, і не буде обертатися, якщо він не обертався.

3.4.3. Методичні прийоми навчання техніки

До засобів спортивного тренування належать фізичні вправи, які можна поділити на чотири групи: *загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі, змагальні.*

Загальнопідготовчі вправи спрямовані на всебічний функціональний розвиток гравця з настільного тенісу.

Допоміжні вправи стають базою для подальшого удосконалення в настільному тенісі. До них належать різні комплекси вправ, які використовують у заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальнопідготовчі вправи є важливими для тренування кваліфікованих гравців із настільного тенісу, містять технічні елементи, різні спеціальні вправи, спрямовані на розвиток потрібних рухових якостей і функціональних можливостей. Загальні вправи – це виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації відповідно до існуючих правил змагань.

Техніко-тактична діяльність студентів полягає в оволодінні й впевненому та цілеспрямованому виконанні певних рухів і кроків, спрямованих на досягнення бажаного у грі результату в поєднанні з виробленням стратегічно-тактичного мислення студента.

Для проведення техніко-тактичної підготовки студентів існують чітко вироблені методики.

1. Методика пояснення й показу

Цей метод полягає у чіткому й послідовному поясненні стратегії та повній візуалізації відповідних рухів і дій безпосередньо на певних кроках цієї спортивної гри.

2. *Методика цілісної та поділеної вправи.*

Застосовуючи метод цілісної вправи, студент вивчає вправу одразу як одне ціле. Якщо використовує метод поділеної вправи, то студент засвоює потрібну вправу покроково, розбиваючи її на "підвправи". Згодом із цих поділених вправ формується єдина вивчена вправа.

3. *Ідеомоторний метод*

Цей метод ґрунтується на уявному виконанні поданої вправи. Це означає, що перед тим як перейти до виконання завдання безпосередньо, студент уявляє, як він його виконуватиме, прораховує всі можливі кроки.

4. *Метод аналізу виконаних рухів*

Студент, виконавши вправи, аналізує виконані ним стратегічні кроки та фізичні рухи.

5. *Метод використання технічних засобів*

Крім відпрацювання самостійних рухів і стратегічних кроків, студент навчається використовувати всі необхідні йому технічні засоби.

6. *Метод термінової інформації*

В умовах активного розвитку подій студент навчається аналізувати дії суперника, робити відповідні висновки, формуючи власну унікальну тактику гри та вирішуючи, які фізичні рухи (прийоми) йому далі застосовувати.

3.4.4. Тактична підготовка

Між тактикою і технікою гри існує зв'язок. Чим більший арсенал технічних прийомів, чим вищий рівень їхнього виконання, тим легше спортсмену задумувати складні комбінації й успішно доводити їх до кінця. І навпаки, необхідність опанувати який-небудь технічний прийом змушує гравця працювати над підвищенням рівня окремих складових цього прийому.

Гравці атакувального стилю надають перевагу грі ***накатом*** або ***топ-спіном*** з однієї або з обох сторін і діють зазвичай у ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів (здебільшого з верхнім обертанням м'яча), вони намагаються змусити супротивника програти очко або дати високий м'яч для свого точного завершального удару. Якщо ж супротивник сам завдає атакувальних ударів, то вони намагаються відповісти зустрічним накатом, граючи в ***контрнападі***. Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають ***підрізкою,*** надаючи їм нижні оберти. Щоб отримувати сильні удари, вони змушені відходити від столу до середньої та дальньої зони. Їхнє завдання – застосувати різні підрізки, надаючи м'ячеві оберти, постійно змінюючи напрям польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи супротивника робити помилки, який захопився атакою.

Для практичних занять можна рекомендувати ще багато комбінацій, які збагачують тактичний арсенал спортсмена.

1. Комбінації, які застосовує нападаючий проти нападаючого. Із середньої зони відповідати на удари супротивника несильними накатами. Вибрати зручний м'яч і завдати удару зі швидким обертанням м'яча прямо в супротивника.

Якщо супротивник веде контрнаступ (посилаючи м'яч коротким накатом або технікою "коротких" м'ячів, які непридатні для сильного завершального удару), то варто раптово наблизитися до столу і завдати стрімкого удару. Після сильного удару глибоко вправо подати вкорочений м'яч туди ж, а потім ударом справа перевести м'яч у лівий кут супротивника. Відповідати на удари супротивника короткими контрударами або підставкою, намагаючись спрямувати м'яч у супротивника, змушуючи його подавати високий м'яч.

2. Комбінації, які застосовує нападаючий проти захисника. Після сильних топ-спінів вкороченим м'ячем "підтягти" супротивника до столу і завдати удару прямо в нього. Провести серію топ-спінів справа зі свого лівого кута в лівий кут супротивника, після чого зробити завершальний удар по прямій у правий кут супротивника. Чергуючи удари накатом із вкороченими ударами, виконати їх декілька разів підряд, щоб утомити супротивника. Коли після відбиття м'ячів біля сітки він не встигне або не захоче відійти від столу, завдати удару прямо в нього. Підрізати декілька м'ячів, вибрати зручний для удару і виконати його якомога стрімкіше. Після серії повільних, але сильних топ-спінів зробити накат рухом, схожим на топ-спін. Серією топ-спінів, спрямованих у різні сторони столу, змусити захисника зіграти високо, а потім "добити".

3. Комбінації, які застосовує захисник проти нападаючого. Після серії низьких м'ячів, які спрямовані у місця, незручні для завершального удару, виконати дуже сильно підрізаний, злегка завищений вправо м'яч. Одержавши такий "зручний" м'яч, нападаючий зазвичай б'є його в сітку.

Серією низьких підрізаних м'ячів, спрямованих у праву половину стола супротивника, змусити його продовжити атаку і переміститися з середини столу, а потім зі свого лівого або правого кута нанести контрудар у залишену супротивником незахищену зону. Контрудар можна замінити підрізкою. Змінювати силу нижнього обертання м'яча, застосовуючи підрізку. Після серії сильно підрізаних м'ячів виконати низький майже без обертання. Неуважний нападаючий спрямовує м'яч під стіл або недопустимо завищує.

4. Комбінації, які застосовують захисник проти захисника. Після серії низько підрізаних м'ячів дати противнику сильно завищений, зручний для удару м'яч. Самому приготуватись до виконання відповідного удару або надійного прийому м'яча. Мета комбінації – змусити противника помилитись, спровокувати його зіграти в незвичному для нього нападі. Після

довгої серії майже однакових підрізаних м'ячів завдати сильного удару або топ-спіну, спрямовуючи м'яч у незручне для супротивника місце (прямо в нього або в незахищений кут). Після серії підрізаних м'ячів провести кілька ударів із боковим обертанням. У цьому випадку супротивник зазвичай посилає завищений м'яч, зручний для завершального удару.

3.4.5. Фізична підготовка

У настільному тенісі визначальною фізичною якістю є ***спритність***. Це комплексна якість, яка об'єднує всі інші фізичні якості. Тому тенісист має бути сильним, швидким, гнучким, витривалим. Йому потрібно постійно тренуватися. Для цього використовують загальнофізичні вправи – біг, стрибки, метання, гімнастика, плавання тощо, а також вправи зі спеціальною фізичною спрямованістю – імітація ударів із пересуванням, спеціальні ігрові завдання, застосування обтяжень, амортизаторів, тренажерів.

Загальна фізична підготовка, крім розвитку фізичних якостей, має ще й коригувальне значення. Адже настільний теніс, як і будь-який інший вид спорту, не розвиває всі м'язи однаково. З віком загальна фізична підготовленість набуває усе більшого значення, бо дає змогу підтримувати високий рівень психофізіологічних функцій.

Найважливіша якість тенісиста – ***гнучкість***. Вона поділяється на *активну* і *пасивну*. *Пасивну* гнучкість можна розвивати за допомогою партнера, снаряда, обтяження. Вона є основою для розвитку активної гнучкості. У настільному тенісі найбільше розвивається пасивна гнучкість завдяки виконанню парних вправ, коли один спортсмен своїми зусиллями може допомогти іншому розтягнути м'язи тулуба, ніг, рук. Комплекс парних вправ зображено на рис. 3.20, 3.21

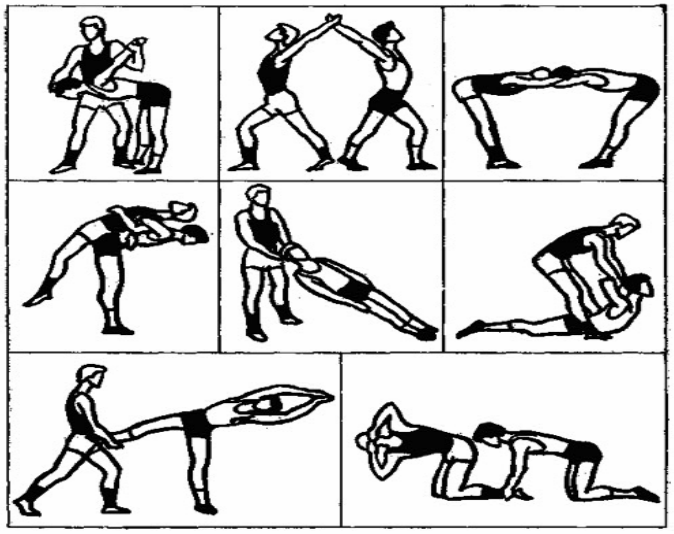


Рис. 3.20. Парні вправи для розвитку пасивної гнучкості

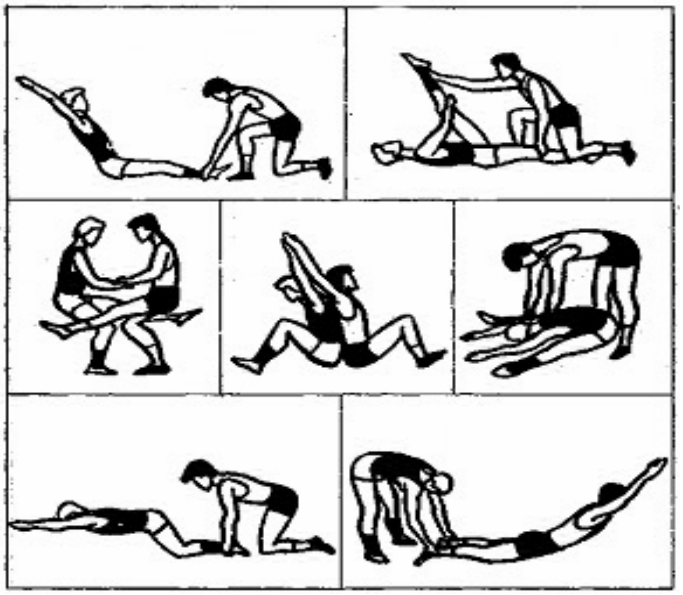


Рис. 3.21. Парні вправи для розвитку пасивної гнучкості

Активна гнучкість визначається анатомією суглоба, еластичністю зв'я-зок, м'язів і залежить від сили м'язів. М'язи не розтягуються. Якщо спробувати розтягнути їх один раз, то збільшення довжини буде досить незначним. Коли ж розтягування повторювати, то ефект стає помітним. Тому вправи на розтягування рекомендують виконувати серіями по декілька разів. Допомагають розвитку гнучкості і рухи руками, просування, переходи, повороти.

У настільному тенісі важливе значення має удосконалення швидкісно-силових якостей. Для їхнього розвитку фахівці рекомендують застосовувати вправи з обтяженнями – варіювання вагою, швидкістю і темпом руху, а також паузою відпочинку удосконалюється нервово-м'язовий апарат, поліпшується техніка рухів.

Швидкісно-силові якості. Майстри спорту СРСР Г.В. Барчукова й А.В. Біляків вважають, що для розвитку швидкісно-силових якостей треба використовувати колове тренування. Вони пропонують комплекс колового тренування, який складається з шести серій, від 10 до 12 вправ. Кожна вправа триває 30 с, а за нею 30-секундний відпочинок. Пройшовши всі "станції" двічі, робиться 15-хвилинна перерва, знову виконують дві серії і знову перерва. Звичайно, таке інтервальне тренування під силу тільки добре підготовленому спортсменові. До комплексу вправ колового тренування входять: жим лежачи зі штангою, підтягування на поперечині, присідання зі штангою вагою 30–40 кг, стрибки зі штангою вагою 25 кг на плечах, стрибки в упорі лежачи на руках і ногах одночасно, опускання ніг за голову з положення лежачи на спині, стрибки на підвищення (80 см) або

через бортик, "складання" з положення лежачи – одночасне піднімання рук і ніг, вправи з диском від штанги вагою 10–15 кг, випрямлення рук від грудей уперед, вгору, вправо, уліво.

Наступний комплекс колового тренування містить менше навантаження – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичному ослоні; обертання ніг у положенні лежачи на спині; переміщення в 4-метровій зоні, при переміщенні можлива імітація ударів праворуч і ліворуч; вистрибування вгору з глибокого присіду; біг на місці з високим підніманням стегна; нахили вперед і назад, дістаючи носки і п'ятки ніг; стрибки через ослін боком. Кожну вправу виконують з установкою повторити її якнайбільше.

У спеціальній фізичній підготовці студентів варто приділяти час імітаційним вправам. Рекомендовано такий комплекс імітаційних вправ: 10 різних ударів по 30 с із коротким інтервалом відпочинку, де усі 30 с – виконують у високому темпі; або 15 с – у звичайному темпі, а наступних 15 с – у максимальному темпі; або 10 с – у нормальному темпі, 10 с – у швидкому темпі й останні 10 с – на межі швидкісних можливостей. Імітацію можна виконувати стоячи на місці та поєднувати з роботою ніг.

Будь-який рух – це поєднання напруження і розслаблення м'язів. Доволі часто студенти, приділяючи увагу напруженню м'язів, мало займаються їхнім розслабленням. Комплекс вправ, які ми запропонуємо, потрібно виконувати регулярно у заключній частині заняття з настільного тенісу.

Вправа 1

Вихідне положення (В. п.) – ноги нарізно;

1 – глибокий вдих, руки вгору в сторони, пальці витягнути;

2 – напружити м'язи всього тіла, затримати подих; 3–5 – затримати подих і напружити м'язи;

6 – перейти у положення низького присідання, голову опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів. Легкі підстрибування.

Вправа 2

В. п. – ноги нарізно;

1 – глибокий вдих, руки в сторони, зігнуті в ліктях;

2–5 – напружити м'язи рук і шиї, затримати подих;

6 – руки, голову разслаблено опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів.

Повторити вправу, виконуючи її спочатку однією рукою, потім іншою.

Вправа 3

В. п. – ноги нарізно;

1 – глибокий вдих, руки перед грудьми, лікті опущені, пальці і кисті злегка зігнуті;

2–5 – напружити м'язи грудей, спини, живота, шиї і рук, затримати подих;

6 – руки, голову разслаблено опустити – повний видих, потім кілька вдихів і повних, тривалих видихів. Легкі підстрибування.

Вправа 4

В. п. – ноги нарізно;

1 – одну руку зігнути і напружити м'язи, іншу руку тримати розслаблено і потрушувати нею 10 с;

2 – розслабити м'язи обох рук.

Вправа 5

В. п. – нахил, руки в сторони;

1 – напружити м'язи рук;

2 – передпліччя вільно опустити вниз, плечі напружені;

3 – плечі вільно опустити вниз. Випрямитися;

4 – легко підстрибуючи, дати змогу м'язам рук цілком розслабитися.

Вправа 6

В. п. – ноги нарізно;

1 – вдих, напружити плечі, руки в сторони, зігнуті в ліктях;

2 – напружити м'язи грудей, шиї, рук;

3 – видихнувши, розслабити напружені м'язи, зробити присідання, руками упираючись у коліна;

4–6 – виконати три пружні відштовхування руками від колін і пружні напівприсідання. Встати, потрясти руками і ногами. Зробити глибокий вдих, видих, відновити спокійне дихання.

Вправа 7

В. п. – напівнахил, руки вниз.

Вільні махи обома руками одночасно (амплітуда маху широка), намагатися, щоб рухи відбувалися не за рахунок м'язових зусиль, а за інерцією.

Вправа 8

В. п. – руки вгору;

1 – кисті розслаблено опустити;

2 – розслаблено опустити зігнуті руки;

3 – розслаблено нахилити голову і тулуб уперед;

4 – руки дугами відвести назад вгору і прийняти в. п. (намагатися, щоб рухи вниз відбувалися тільки за рахунок сили ваги рук, без м'язових зусиль).

Вправа 9

В. п. – ноги нарізно, півнахил;

1 – руки розслаблено підняти вгору, використовуючи інерцію тулуба, злегка потягнутися, піднятися на носках – вдих;

2 – опустити руки вниз, тулуб злегка нахилити вперед – видих;

3–4 – вільно погойдувати руками навхрест.

Повторити вправу, але без нахилу тулуба на рахунок 2 і з рухом рук назад.

Вправа 10

В. п. – основна стійка;

1 – підняти вгору руки і ліву ногу, зігнуту в коліні, – вдих;

2–3 – руки і ногу вільно відвести назад – видих;

4 – приставити ногу.

Повторити вправу, але з іншої ноги.

Вправа 11

В. п. – руки на поясі;

1 – підняти ліву ногу, зігнуту в коліні;

2–3 – відвести ліву ногу назад з найбільшою амплітудою;

4 – в.п.

Повторити вправу, але з іншої ноги.

Вправа 12

В. п. – руки на поясі.

Стоячи на одній нозі, вільно погойдувати іншою ногою вперед, назад, убік і назад.

Вправа 13

В. п. – ноги нарізно;

1 – руки вгору в сторони, потягнутися – вдих;

2 – розслаблено опуститися в положення повного присіду, голову опустити на груди, руками впертися в коліна (лікті в сторони), видих;

3 – злегка напружити м'язи ніг і рук, пружинисто відіпхнутися руками від колін і потім знову розслаблено опуститися в положення, що відповідає рахунку 2;

4 – пружинисто відіпхнутися руками від колін і прийняти положення, що відповідає рахунку 1.

Вправа 14

В. п. – основна стійка;

1–2 – руки вгору в сторони, потягнутися;

3–4 – видих – руки вільно падають униз з одночасним нахилом тулуба і голови.

Повторити вправу, але в русі.

Вправа 15

В. п. – ноги нарізно;

1 – підняти плечі;

2 – відвести плечі назад, звести лопатки – вдих;

3–4 – плечі та голову опустити – розслаблений видих.

Вправа 16

В. п.– ноги нарізно, руки опущені;

1 – розслаблені кисті підняти до ключиць (лікті вниз), тулуб злегка відвести назад – вдих;

2–3 – руки вниз назад і потім вперед – видих. Домогтися, щоб рухи і дихання були ритмічними;

4 – в. п.

Вправа 17

В. п. – ноги нарізно, плечі вперед.

Виконувати розслаблені рухи обома руками з однієї сторони на іншу, що супроводжуються ритмічним диханням;

1–2 – вдих;

3–4 – видих.

Повторити вправу, але з невеликими поворотами (скручуванням) тулуба і рук.

Вправа 18

В. п. – основна стійка.

Спокійне переступання з ноги на ногу, одночасні нахили тулуба в сторони, ритмічне дихання:

1–2 – вдих;

3–6– видих.

Контрольні запитання

1. Коли було засновано Міжнародну федерацію настільного тенісу?
2. Які способи тримання ракетки?
3. Як умовно можна поділити подачі?
4. Назвати головні удари по м'ячу.
5. Які методи застосовують під час навчання техніки настільного тенісу?
6. Чим відрізняється гра тенісиста атакувального стилю від тенісиста захисного стилю?
7. Які фізичні якості треба удосконалювати тенісистові?
8. Навести приклад вправ, які варто використовувати у коловому тренуванні тенісистів для розвитку швидкісно-силових якостей.

Рекомендована література

1. *Амелин А.Н.* Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 111 с.
2. *Барчукова Г.В.* Настольний теннис / Г.В. Барчукова. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
3. *Барчукова Г.В.* Тактика современной игры в настольний теннис : [лекция для студентов] / Г.В. Барчукова. – Москва : ГЦОЛИФК,1986. – 43 с.
4. *Захаров Г.С.* Настольний теннис : Теоретические основы / Г.С. Захаров. – Ярославль : Верх.-Волж. кн. изд.-во,1990. – 192 с.
5. Настільний теніс: навчальна програма для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, 2000. – 84 с.
6. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Київ : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. *Смирнов Ю.Н.* Настольний теннис : [учебник для институтов физической культуры] / Ю.Н. Смирнов. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 158 с.
8. Спортивные игры : [учебник для институтов физической культуры]. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 335 с.

3.5. Футбол

3.5.1. Історія футболу

Футбол – найпопулярніша командна гра в світі. У неї грають майже у всіх країнах. Серед ігрових видів спорту футбол найбільш відвідуваний.

Історія гри в м'яч ногами налічує чимало століть. У різні ігри з м'ячем, схожі на футбол, грали в країнах Стародавнього Сходу (Єгипет, Китай), в античному світі (Греція, Рим), у Франції, Італії та Англії.

На острові Самофракія виявили найдавніше зображення гри в футбол, яке належить до 2500 року до н. е. Раннє зображення м'яча, різних моментів гри знайдено на стінах гробниць Бенні-Гасана в Єгипті. Про захоплення стародавніх єгиптян грою в м'яч ногами свідчить і настінний розпис храму Карнака, "вік" якого перевищує 4 тисячоліття. У розкопках гробниць єгипетських фараонів (2–3 тис. до н. е.) знайдено, майстерно зроблені для того часу, м'ячі.

Давньокитайські джерела, датовані 2697 роком до н.е., розповідають про гру, схожу на футбол. Називали її "ДЗУ-ню" ("ДЗУ" – штовхати ногою, "ню" – м'яч). Описують свята, під час яких дві команди потішали погляд китайського імператора та його наближених. Переможців нагороджували гірляндами квітів, дорогими сувенірами, а тих, хто програв, пороли бамбуковими палицями. Згодом, у 2674 році до н. е., "ДЗУ-ню" стала частиною військової підготовки. Матчі проводили на обмежених майданчиках, із бамбуковими воротами без верхньої поперечини, шкіряними м'ячами, набитими волосом або пір'ям. Кожна команда мала по шість воріт і стільки ж воротарів. З часом кількість воріт зменшилася. Оскільки гра мала виховувати волю і рішучість воїнів, то боротьбу вели до перемоги, яку присуджував головний арбітр (найчастіше ним був сам імператор). Як і раніше, тих, хто програвав, суворо карали.

У Давньому Єгипті схожа на футбол гра була відома в 1900 році до н.е., в Стародавній Греції – IV ст. до н.е., про що свідчить зображення на амфорі юнака, який жонглює м'ячем. Серед воїнів Спарти була популярна гра в м'яч "епіскірос", в яку грали і руками, і ногами. Цю гру римляни назвали "гарпастум" ("ножний м'яч") і дещо видозмінили правила. Ця гра була жорстокою. Саме завдяки римським завойовникам гра в м'яч у I ст. н.е. стала відома на Британських островах, одержавши визнання серед корінних жителів бриттів і кельтів. До наших днів в Англії жива легенда про поразку римських легіонерів у грі в ножний м'яч, яке їм завдали в 217 р. поблизу міста Дербі корінні жителі островів.

Приблизно в V ст. ця гра зникла разом з римською імперією, але пам'ять про неї залишилася у європейців, особливо в Італії. Італійці вважають себе

якщо не засновниками гри, то, у всякому разі, її давніми шанувальниками. Доказ тому – численні записи в історичних хроніках про ігри з м'ячем, якими бавилися давні предки італійців. У Флоренції XVI ст. була поширена гра "кальчіо", в яку грали шкіряним м'ячем на полі розміром 100×50 м.

Ігри, що нагадують футбол, були відомі в стародавній Мексиці. Іспанці, які ввійшли до Центральної Мексики, населеної племенем ацтеків, побачили гру з м'ячем, яку ацтеки називали "тлачтлі".

Французький історик футболу Моріс Нефферкорн стверджує: прямим предком сучасного футболу можна сміливо назвати "ла суль" – гру, в якій дві команди ганяли шкіряний м'яч, наповнений ганчірками або повітрям.

У XI ст. Туманний Альбіон поневолили данці. Кнут I Великий переміг Англію на полі битви, але з футбольних баталій його воїни часто йшли переможеними. Коли острови були поневолені норманами, які панували в Британії багато років, перемога у футбольних матчах для завойовників була питанням престижу (а вигравати, мабуть, вдавалося не завжди). Тому не дивно, що гру намагалися забути. Зберігся судовий звіт 1190 р., в якому зазначено, що частина жителів Кінгстона була арештована "... у зв'язку з футбольною грою з нагоди оліїстого вівторка". Запис в хроніці графства Честер 1213 р., що на урочистостях з нагоди перемоги англійців над норманами перед тим, як поховати полеглих у бою, британські вояки грали у футбол. Аж до минулого століття на місці цієї перемоги, поблизу міста Честер, проводилися традиційні ігри в футбол. Вони були популярними серед нижчого класу, бо замінювали лицарські турніри.

Англійський середньовічний футбол був примітивним. Потрібно було атакувати противника, заволодіти шкіряним м'ячем і прорватися з ним до воріт суперника. Воротами слугували межа села, струмок, будь-який інший орієнтир, а в містах найчастіше воротами ставали великі будівлі. Футбол був азартним і грубим. Англійці та шотландці грали не на життя, а на смерть. Не дивно, що влада вела наполегливу війну з футболом, виходили королівські накази про заборону гри. Жителям Лондона 13 квітня 1314 р. зачитали указ Едуарда II, який під страхом тюремного ув'язнення заборонив гру в місті. У 1365 р. настала черга Едуарда III заборонити футбол, з огляду на те, що війська вибирали гру, а не вдосконалювали свій вишкіл. Річард II у 1389 р. заборонив футбол, кості та теніс. Футбол не подобався і наступним англійським монархам – від Генріха IV до Якова II.

В Англії футбол був настільки популярним, що йому не могли перешкодити королівські укази. Саме в Англії цю гру назвали "футбол". На початку XIX ст. у Великобританії відбувся перехід від "футболу натовпу" до організованого футболу, перші правила якого розробили 1846 р. в Регбі-скул. У 1848 р. колишні вихованці коледжів Ітона, Харроу, Вінчестера, Регбі і Хьюсбері зібралися в Кембриджі, щоб виробити правила гри. Після дискусії виникли "Кембриджські правила", в яких розробили основні положен-

ня футболу: як офсайд, кутовий удар, удар від воріт, визначили дозволені поштовхи та покарання за грубу гру. Передбачали бічні штанги. Згідно з правилами всі матчі, в яких не був забитий гол, могли тривати не більше трьох днів, коли рівні очки, то суддя мав зупинити гру через п'ять днів. Однак чітко не визначили як грати – тільки ногами, ногами і руками. Протилежні погляди відстоювали представники університетів Харроу та Регбі. У 1855 р. один з піонерів футболу в Брайтоні М. Уорт розробив правила гри, що нагадують сучасні. Жодного примірника правил не збереглося.

У Кембріджі 1862 р. були розроблені нові правила, які складалися з 17 параграфів. Особливість правил – чіткіше визначення моменту взяття воріт: "...гол зараховується тоді, коли м'яч забитий у ворота, і м'яч перетнув лінію воріт, але тільки в тому випадку, якщо він не був внесений або забитий рукою". Ці правила теж забули.

У Шеффілді 1857 р. організували перший у світі футбольний клуб. У цьому ж році команди Кембріджського університету провели перший чемпіонат з футболу.

Представники семи клубів зібралися 26 жовтня 1863 р. в Лондоні, щоб розробити єдині правила гри й організувати Національну футбольну асоціацію. Засідання відбулося в лондонській таверні "Вільна людина" і тривало два тижні. Зрештою, всі дійшли до єдиної думки і 8 листопада 1863 р. правила затвердили всі члени Асоціації футболу.

У 1871 р. час гри обмежили до півтора години, голкіперу дозволили грати руками. Знадобилося понад тридцять років, щоб воротар отримав право грати руками в межах штрафного майданчика (1902). Тривалий час не було ні штрафного, ні одинадцятиметрового ударів. Покарання за порушення обмежувалися вільними ударами. Правила суворо визначали розмір поля (200×100 ярдів, або 180×90 м) і воріт (8 ярдів, або 7 м 32 см, залишилися незмінними). У 1872 р. визначили й узаконили розмір і масу м'яча. Використовували кутовий удар у його нинішньому вигляді, хоча пробивали його тільки тоді, коли першим торкався м'яча за лінією воріт гравець нападаючої сторони, що спричиняло численні суперечки. Тому з 1887 р. кутові призначали тільки в тих випадках, коли м'яч вийшов за лінію воріт від сторони, що захищається. У 1873 р. почали практикувати вкидання м'яча з-за бокової, а двома руками лише в 1882 р. До 1882 р. м'яч вводили в гру руками і ногами. Нововведення у футбольному кодексі розпочалися у 1873 р. – запровадили вільний удар, тобто удар, після якого гол не зараховується. Його призначили за торкання м'яча рукою, заборонений прийом і положення "поза грою", а з 1878 р. – і за неправильно проведений удар від воріт. У 1875 р. замість мотузки, яка з'єднувала стійки воріт, з'явилася поперечина. А сітки для воріт застосував і запатентував англієць Броді з Ліверпуля 1890 р.

Вперше на футбольному полі побачили суддю в 1880–1881 рр. З 1881 р. суддя обов'язково брав участь у грі на полі. З 1891 р. суддя почав виходити на поле з двома помічниками. У 1884 р. суддя отримав право видаляти гравця і визначати, чи правильно забитий гол. З 1889 р. за образу судді, крики та лайку на полі виносили суворе покарання.

У 1883 р. визначили правило, за яким час гри поділили навпіл, а команди після перерви стали мінятися воротами.

У 1887 р. до правил знову внесли суттєві зміни. Зокрема, в правила про положення "поза грою" (офсайд) зробили поправки, за якими "жоден гравець не міг перебувати "поза грою" при кутовому ударі, ударі від воріт або тоді, коли останній раз м'яч був "у грі в одного з супротивників". Заборонялося стрибати на суперника; уточнили правило про напад на гравця ззаду. Нападати на гравця ззаду заборонили.

Багато важливих положень прийняли в 1891 р. За грубу або навмисну гру рукою гравцем команди, що захищається в межах її штрафного майданчика, нападаюча команда почала пробивати одинадцятиметровий удар без захисту (пенальті). Його запропонував і вперше виконав в Ірландській лізі експерт за правилами футболу Джон Мак-Пенальті. Коли пробивали одинадцятиметровий, воротарям дозволяли не тільки переміщатися в воротах, а й вибігати назустріч гравцю, який пробивав по м'ячу.

На території України ця гра відома з кінця XIX ст. Перші гравці у футбол на теренах теперішньої України – англійські моряки в одеському порту, які створили найперші команди (ОБАК – "Одеський британський атлетичний клуб" 1878 р.). У 1884 р. в Одесі збудували перше футбольне поле, гру "foot-ball" іноземці намагались популяризовувати серед місцевого населення.

Гра стала відомою і в Західній Україні, де діяли осередки спортивного товариства "Сокіл". Перші правила футбольної гри надрукували у монографії "Гімнастичні ігри шкільної молоді", яку видав 1891 р. Едмунд Ценар – професор учительської семінарії у Львові.

Федерація футболу України ***(ФФУ)*** за матеріалами, наданими львівськими істориками спорту, постановила вважати гру, яка відбулася 14 липня 1894 р. у Львові, першим документально зафіксованим футбольним матчем на території України.

У рамках Загальної крайової виставки на полі, яке розмістилося у Стрийському парку, відбулася міжміська гра між командами, що представляли спортивно-гімнастичне товариство "Сокіл" – Львів проти команди Кракова.

У 1900 роках перші футбольні клуби виникали у багатьох містах України – ініціаторами створення здебільшого була молодь, студенти вищих шкіл. "Сокільський рух" започаткували чехи у середині XIX ст. (він причетний до розвитку гри у Києві). Перша команда – "Південь" (1902)

складалася переважно з чехів. Згодом її перейменували на "Сокіл". У 1911 р. шість київських клубів організували першу міську лігу.

У Львові спудеї першої реальної школи утворили ФК "Слава", який став попередником клубу "Чарні" (1903), свою спортивну команду створила четверта гімназія КГС (Клуб гімнастично-спортовий, 1904). Цю команду через три роки перейменували на "Поґонь". У міжвоєнний період вона стала флагманом польського футболу.

Осередками футбольного життя радянської частини України були великі міста: Київ, Одеса, Дніпропетровськ, Сталіно. Найкращі команди грали у Харкові – тодішній столиці республіки. Сім першостей УРСР у 1921–1931 рр. виграли саме харків'яни.

Серед найкращих гравців 20-х і 30-х років з першої столиці УРСР були футболісти збірної СРСР: Микола Кротов, Іван Привалов, Микола та Костянтин Фоміни, Олександр Бабкін. 1927 р. засновано "Динамо" (Київ). Саме "Динамо" було єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР 1936 р. "Динамівці" зайняли 2 місце. Найкращими футболістами країни були: воротар Антон Ідзковський, захисник Костянтин Фомін, нападники Костянтин Щегоцький і Віктор Шиловський.

У багатонаціональному Львові було кілька сильних команд, кожна з яких мала свою назву. Польські назви мали два найпотужніші клуби міста – "Поґонь" і "Чарні", які регулярно виступали у найвищій лізі. Сильною командою була "Гасмонея", де грали євреї. Інші команди міста – "Лехія" і футбольна дружина спортового товариства "Україна".

"Поґонь" (Львів) 4 рази ставала чемпіоном Польщі (1922, 1923, 1925, 1926). До національної команди Польщі входили гравці клубу, серед яких Спіридіон Альбанський, Ян Васевич, Юзеф Ґарбєня, Мечислав Батша, але найбільшими "зірками" були Міхал Матіас і Вацлав Кухар.

У вересні 1939 р. усі клуби ліквідували, створивши нові з "пролетарськими" назвами: "Динамо", "Спартак" та ін.

Найсильніші команди Волині: ВКС (Військовий клуб спортивний), "Гасмонея" та "Сокіл" (Рівне), ПКС і ВКС (Луцьк), ВКС (Ковель) у 1922–1927 рр. грали у Люблінській окружній лізі, а з 1929 р. – у Волинській окружній лізі, але на загальнопольському рівні успіхів не досягали.

Центром закарпатського футболу був Ужгород. Найпопулярнішою командою краю став спортивний клуб "Русь", створений у 1925 р. Ця команда була постійним переможцем першості Закарпаття у 1929–1934 рр. СК "Русь" вигравав чемпіонати Словаччини у 1933 і 1936 роках і був найвідомішим клубом країни.

Німецька окупація не заважала проводити футбольні матчі на заході України, де у 1942 р. організували суто українську лігу, яка об'єднувала клуби усієї Галичини.

У 1942, 1943 і 1944 роках чемпіонами ставали "Україна" (Львів), "Скала" (Стрий) і "Ватра" (Дрогобич).

У Києві влітку 1942 р. провели турнір, де виступали угорські, німецькі та румунські військові частини й дві українські команди – "Рух" і "Старт" (або ж по-іншому "Хлібзавод", бо там працювало більшість гравців колективу). Найвідоміші ігри – "Старт" з командою "Флякельф". Перемогли українці 5:1, тому провели матч-реванш. "Старт" вдруге переміг німців – 5:3 (9 серпня 1942 р.). Після цієї зустрічі відбулися арешти та розстріли київських футболістів, а гру назвали "Матч смерті".

У 1930 роках у вищій лізі СРСР регулярно грало лише "Динамо" (Київ). "Стахановець" із Сталіно (тепер – "Шахтар") провів у еліті сезони 1938–1941 рр. і повоєнні 1949–1952 рр., з 1955 р. клуб став постійним учасником найвищого дивізіону.

Першим гравцем українського клубу, який вийшов у матчі за СРСР, став Віктор Фомін (1955). Лише кілька поєдинків зіграли Віктор Каневський (п'ять ігор) і Олег Макаров, а стабільним гравцем збірної з українських футболістів став тільки півзахисник київського "Динамо" Юрій Войнов – єдиний представник українських клубів на чемпіонаті світу 1958 р., де виступав Радянський Союз.

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

У 1961 р. вперше в історії чемпіонатів Радянського Союзу переможцем стало київське "Динамо". Того ж року Кубок здобув "Шахтар" (Сталіно). Український футбол ставав дедалі помітнішим на радянській арені. У 1960–1963 роках у вищій лізі виступав харківський "Авангард".

"Динамо" (Київ) під керівництвом Віктора Маслова 1966–1968 рр. повторило рекорд ЦСКА (Москва), перемігши у трьох чемпіонатах СРСР поспіль. Найкращим футболістом країни 1966 р. назвали півзахисника "Динамо" Андрія Бібу.

У 1969 р. Кубок СРСР вперше і востаннє здобула команда з першої ліги – "Карпати" (Львів).

У період від 1965 до 1975 рр. "Динамо" (Київ) тільки один раз опускалося нижче 2-го місця в першості СРСР (7 позиція у 1970 р.), підсумок тих 11 сезонів: 6 чемпіонств і 4 віце-чемпіонства.

"Динамо" здобуло Кубок володарів кубків і Суперкубок УЄФА 1975 р. "Золотий м'яч" як найкращий гравець Європи отримав нападник киян Олег Блохін. Валерія Лобановського призначили наставником збірної СРСР. Блохіна визнавали найкращим футболістом України у 1972, 1973, 1974, 1975, 1976, 1977, 1978, 1980, 1981 роках і найсильнішим гравцем СРСР у 1972, 1973 і 1974 роках.

У 1974–1977 р. серед 16 команд вищої ліги чемпіонату СРСР було шість команд з УРСР, тобто – 37,5%. Це найвищий показник за всі роки існування чемпіонату. Вища частка буде лише у Чемпіонаті 1990 р., коли від участі відмовились клуби Прибалтики та Грузії.

"Динамо" (Київ) ставало чемпіоном у 1977, 1980, 1981, 1985, 1986, 1990 роках. Після стабільних успіхів київських "динамівців" Валерія Лобановського знову призначили тренером національної збірної СРСР (1982–1983 й 1986–1990).

На початку 1980 у Дніпропетровську зібрався колектив футболістів, який почав боротьбу за медалі у радянських першостях – Сергій Краковський, Микола Павлов, Геннадій Литовченко, Олег Таран та Олег Протасов. "Дніпро" виграв першість Союзу у 1983 р. (під керівництвом Володимира Ємця) і 1988 р. (під керівництвом Євгена Кучеревського); 1984 р. найкращим футболістом країни назвали Геннадія Литовченка, у 1987 р. – Олега Протасова. Протасов встановив рекорд результативності сезону 1985 р. – 35 голів і отримав "Срібний бутс". Олег Блохін ввійшов у лідери за кількістю матчів, голів за "Динамо" та за збірну СРСР. Київське "Динамо" виграло Кубок володарів кубків 1986 р., а на чемпіонаті світу у Мексиці 1986 р. у складі команди СРСР було 12 "динамівців" і 3 "дніпровці". "Франс футбол" визнав Ігоря Бєланова найкращим гравцем Європи 1986 р.

Федерація футболу України була створена у 1991 р. Першим президентом ФФУ став Віктор Банніков; наступного року організація стала членом ФІФА та УЄФА.

Першим чемпіоном України стала сімферопольська "Таврія", яка перемогла у вирішальній грі "Динамо" (Київ). Всі наступні чемпіонати (аж до 2002) вигравали кияни. Збірну команду формували на основі "Динамо", куди в 1996 р. після кількох років праці на Близькому Сході повернувся Валерій Лобановський. Він зробив футболістів зірками світового класу, які невдовзі перейшли грати до закордонних клубів (Андрій Шевченко, Олег Лужний, Каха Каладзе, Сергій Ребров). У 2004 р. український легіонер "Мілана" (Італія) Андрій Шевченко виграв "Золотий м'яч" – приз найкращому футболістові Європи.

Ставав сильнішим клубний футбол, коли на пост президента "Шахтаря" (Донецьк) прийшов мільярдер Рінат Ахметов. Завдяки вдалим капіталовкладенням зробив донецьку команду рівним суперником для київського "Динамо".

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

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

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

Всеукраїнську футбольну асоціацію студентів ***(ВФАС)*** створили 16 вересня 2000 р. на установчій конференції, в якій взяли участь 54 делегати з 22 регіонів України. Під час роботи конференції обрали першого президента ВФАС, футбольного мецената Віталія Пилипенка, першого віце-президента, виконавчого директора Олега Первушкіна, а також Виконком ВФАС у кількості 11 осіб.

Міністерство юстиції України 24 листопада 2001 р. зареєструвало статут організації, після чого 15 грудня цього ж року ВФАС була прийнята до колективних членів ФФУ на черговому п'ятому конгресі.

У 2004 р. ВФАС стала одним із засновників Європейської студентської федерації футболу ***(ЄСФФ)***. Конференція зі створення організації відбулася 16 березня 2004 р. у Мінську (Білорусь), де зібралися представники Вірменії, Азербайджану, Молдови, Білорусі, Росії та України. ВФАС провела установчу конференцію Студентської футбольної ліги України ***(СФЛУ)*** 14 грудня 2005 р**.** СФЛУ – абсолютно новий рівень організації та системи проведення Всеукраїнського чемпіонату з футболу серед ВНЗ. Особливість Ліги – вона координує не періодичні змагання, а турнір у форматі чемпіонатів, який відбувається протягом року і проводиться за певним календарем змагань. Регламент чемпіонату Ліги узгоджено з Комітетом фізичного виховання та спорту, ФФУ й підписано Міністерством освіти і науки України. З сезону 2006/07 у футболі та з сезону 2010/11 у футзалі розпочала свою діяльність Студентська ліга України.

Починаючи з 2001 р. Асоціація організовує та проводить Всеукраїнські змагання серед студентів з футболу та футзалу, з 2003 р. міжнародні турніри з пляжного футболу, а з 2010 р. – жіночі турніри. За час свого існування ВФАС провела 14 чемпіонатів України серед ВНЗ з футболу та футзалу, шість міжнародних турнірів з пляжного футболу, а також три міжнародних турніри з футзалу серед жінок. Один раз на рік команда-переможець і призер Всеукраїнського чемпіонату з футболу, починаючи з 2005 р., презентують Україну на чемпіонатах Європи. Один раз на два роки збірні команди ВФАС беруть участь у Всесвітніх універсіадах. За всі роки участі в цих змаганнях команди з України досягли значних успіхів і неодноразово ставали переможцями.

У 2012 р. ВФАС стала засновником Міжнародного студентського футбольного союзу ***(МСФС).*** Одноголосно генеральним секретарем МСФС обрали президента ВФАС – Олега Первушкіна.

Штаб-квартира Всеукраїнської футбольної асоціації студентів розташована у Будинку футболу ФФУ.

3.5.2. Технічна підготовка футболіста

У процесі змагальної діяльності футболістові треба швидко і правильно оцінювати мінливу обстановку, створювати вигідну ситуацію, реагувати ефективними діями та тактичну обстановку.

Вимоги до техніки футболу – швидкість і надійність, простота й ефективність

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за загальними (або подібними) специфічними ознаками.

За специфікою ігрової діяльності в техніці виділяють два великі розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожен розділ має підрозділи: техніка пересування і техніка володіння м'ячем. Підрозділи складаються з конкретних технічних прийомів, які виконують різними способами. Прийоми і способи техніки пересувань використовують польові гравці та воротар.

3.5.2.1. Техніка польового гравця

3.5.2.1.1. Техніка пересування. Техніка пересування складається з таких прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

Особливістю пересування футболіста є поєднання різних прийомів бігу зі стрибками, зупинками, поворотами, що призводить до порушення циклічності.

Прийоми та способи техніки пересування пов'язані з мистецтвом володіння м'ячем польовими гравцями і воротарем.

Біг – головний засіб пересувань у футболі. Використовують такі різновиди бігу: звичайний біг, біг спиною вперед, схрещеним кроком, приставним кроком.

Стрибки входять до техніки окремих способів ударів, зупинок м'яча ногою, грудьми, головою і деяких хитрощів. Всі стрибки мають фази відштовхування, польоту та приземлення. Розрізняють два види стрибків: поштовхом однієї і двома ногами.

Зупинки – ефективний засіб зміни напряму рухів. Застосовують два прийоми зупинки: стрибком і випадом. Після зупинок зазвичай виконують швидкі переміщення в різних напрямах. Тому кінцеве положення в зупинці має бути стартовою позицією для подальших рухів.

За допомогою ***поворотів*** футболісти з мінімальною втратою швидкості змінюють напрям бігу. Повороти також належать до техніки виконання деяких способів ударів, зупинок, ведення та фінтів.

Використовують такі прийоми поворотів: переступанням, стрибком, поворотом на опорній нозі. Залежно від ігрових умов застосовують повороти в сторони і назад. Виконують їх на місці та в русі.

У процесі ігрової діяльності прийоми техніки пересування використовують у найрізноманітніших поєднаннях. Наприклад, у грі широко варіюється швидкість пересування футболістів: від повільної ходьби до стартових прискорень і ривків з максимальною швидкістю, несподіваною зміною ритму бігу і його напряму.

3.5.2.2.2. Техніка володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем охоплює таку групу прийомів: удари, зупинки, ведення, обманні рухи (фінти), відбір м'яча. Крім того, до техніки володіння м'ячем входить специфічний прийом, який виконують руками – вкидання м'яча з-за бокової лінії.

Удари по м'ячу – головний засіб ведення гри. Виконують їх ногою і головою.

Удари по м'ячу ногою виконують такими основними способами: внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому, носком, п'яткою. Удари виконують по нерухомому м'ячу, а також по м'ячу, який котиться і летить у різних напрямах, з місця, в русі, в стрибку, з поворотом, у падінні.

Незважаючи на різноманіття ударів по м'ячу ногою, можна виділити фази рухів, які загальні для багатьох способів.

Удар внутрішньою стороною стопи. Цей прийом застосовують для передачі м'яча на короткі та середні відстані, і для взяття воріт з близької відстані. Удар внутрішньою стороною стопи недостатньо сильний, але дуже точний. Щоб правильно виконати цей удар, треба поставити злегка зігнуту в коліні опорну ногу в 10–15 см від м'яча і трохи збоку (рис. 3.22). Носок

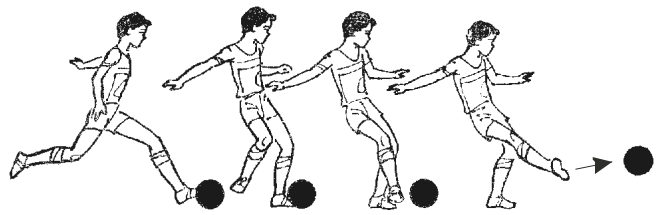


Рис. 3.22. Удар м'яча внутрішньою стороною стопи

опорної ноги має збігатися з напрямом передбачуваного удару. Стопа, зігнутої в коліні ноги, що б'є, сильно розгортається назовні. У момент удару середина стопи стикається з серединою м'яча, а тулуб одночасно нахиляється над м'ячем. Природно удар має виглядати не як окремі рухи, а як єдина рухова дія. Ще одна деталь, на яку завжди варто звертати увагу: після завершення удару нога, що б'є, ніби продовжує рух за м'ячем. Це забезпечує триваліший і точніший політ м'яча. Рух ноги після удару називається супроводом і поширюється на всі види ударів.

Удар середньою частиною підйому. Часто застосовують для передачі м'яча на середні та довгі відстані, для удару по воротах. Удар виконують із прямого розбігу щодо передбачуваного напряму польоту м'яча. Трохи зігнуту в коліні ногу ставлять поряд з м'ячем, носок її має "дивитися" у напрямі удару (рис. 3.23.). Ногу, яка виконує удар, відводять назад і сильно згинають у коліні. Потім маховим рухом стегна ногу виносять уперед. Удар наносять точно по середині м'яча. Носок ноги, що б'є, відтягують вниз, гомілковостопний суглоб напружують, тулуб нахиляють над м'ячем. Одночасно з ударом ногою руку розгинають і відводять назад, а протилежну руку виносять уперед-вгору. Якщо ж потрібно подати м'яч невисоко, то опорну ногу треба поставити на одній лінії з м'ячем, а для удару по високій траєкторії опорну ногу ставлять позаду м'яча.

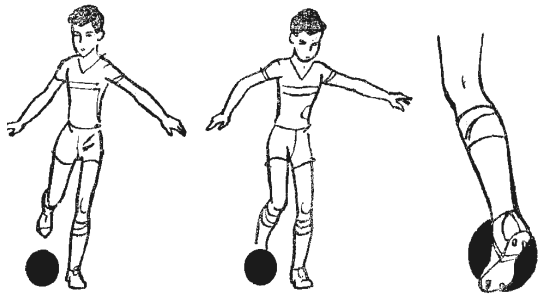


Рис. 3.23. Удар середньою частиною підйому

Удар зовнішньою частиною підйому застосовують під час ударів по воротах, кутових і штрафних ударах і для виконання прихованої передачі партнеру. У цьому ударі м'яч у польоті закручується і летить, дещо відхиляючись у бік. Щоб правильно виконати прийом, треба розбігтися точно у напрямі передбачуваного польоту м'яча. Трохи зігнуту опорну ногу ставлять на рівні м'яча на таку відстань від нього, щоб не заважати руху ноги, що б'є. Носок ноги відтягують униз, гомілковостопний суглоб напружують, і всю ногу розгортають усередину. Тулуб нахиляють уперед, вагу тіла переносять на опорну ногу. У момент удару нога стикається з м'ячем зовнішнім швом бутси (рис. 3.24.). Висота польоту м'яча залежить від відстані між опорною ногою і м'ячем, а також від ступеня повороту стопи ноги, що б'є, всередину. Варто пам'ятати: чим ближче опорна нога і чим більше вона повернута всередину, тим політ м'яча буде нижчим після удару.

Рис. 3.24. Удар зовнішньою частиною підйому

Коли використовують зовнішню частину підйому, стопа набуває неприродного поло-

ження, від чого початківець погано "відчуває" цей удар, коли б'є по м'ячу, який лежить на землі. Через острах можливого пошкодження він не відтягує стопу вниз, від чого удар виконує зовнішнім ребром стопи. Тому навчати таким ударам треба починати з ударів по м'ячу, який летить у повітрі.

Удар носком. Найчастіше застосовують під час гри в сиру погоду. Цим способом мокрий м'яч можна подати на досить велику відстань. У деяких випадках цей удар ефективний (при ударах по воротах), оскільки його виконують із невеликого замаху, а отже, раптово для воротаря. Техніка виконання цього прийому майже повністю збігається з технікою удару серединою підйому. Відмінність – інакше положення стопи. При ударах носком стопу відтягують не повністю вниз, а лише настільки, щоб носок у момент удару був спрямований до центру м'яча (рис. 3.25).

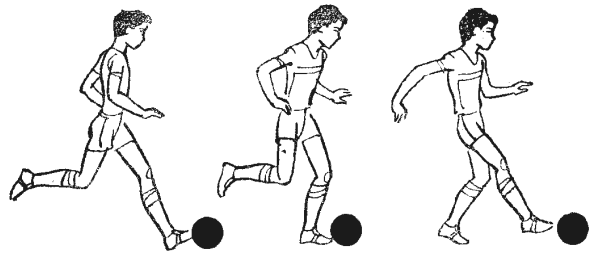


Рис. 3.25. Удар носком

Удар п'ятою застосовують, коли треба виконати несподівану передачу партнеру, який стоїть ззаду. Опорну ногу треба поставити на одному рівні й трохи збоку від м'яча. Нога після замаху спочатку проходить над м'ячем (або ж збоку від нього), а потім зворотним рухом завдає удар п'ятою в середину м'яча (рис. 3.26). П'ятою можна успішно спрямовувати м'яч і в сторону від себе, що також буває несподівано для суперників. Для цього треба опорну ногу поставити трохи попереду м'яча так, щоб п'ята була приблизно проти середини м'яча. Коліно опорної ноги згинають, після чого подають вперед і трохи вбік ногу, якою завдають удар. Носок розгортають доти, доки п'ята стане навпроти середини м'яча. Потім рухом ноги, що б'є, виконують удар в сторону від себе.

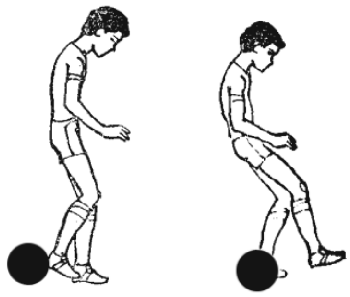


Рис. 3.26. Удар п'ятою

Для основних способів ударів по м'ячу ногою використовують два різновиди виконання: прямий і різаний.

Якщо прямий удар, то напрям ударного імпульсу проходить через центр м'яча або безпосередньо близько від нього. Для виконання різаного удару потрібно, щоб напрям удару значно відхилявся від центру м'яча.

Прямий удар можна виконувати усіма зазначеними способами. Він ускладнюється при ударі зовнішньою частиною підйому. Різаний удар найефективніше виконувати внутрішньою, а особливо зовнішньою частиною підйому.

Траєкторія польоту м'яча при прямих ударах залежить від місця прикладання сили. М'яч полетить прямо і низом, якщо місце прикладання удару припадає на середню частину м'яча по горизонтальній площині. Якщо місце прикладання сили припадає нижче горизонтальної осі, то змінюється кут вильоту м'яча.

Траєкторія польоту м'яча суттєво змінюється для різаних ударів. У цьому випадку напрям удару не проходить через центр м'яча, що зумовлює значне його обертання. Воно може бути навколо горизонтальної осі (удар "підсічкою"), вертикальної осі (різані удари низом) і похилих осей (удари верхом). Знання особливостей польоту м'яча підвищує надійність і ефективність дій футболістів.

Виконуючи штрафні, вільні, кутові удари, а також удари від воріт, гравець б'є по нерухомому м'ячу. При таких ударах у попередній фазі варіюють довжина та швидкість розбігу, що зумовлено тактичними завданнями.

Технічні дії під час ударів по м'ячу, що котиться, не відрізняються від рухів при ударах по нерухомому м'ячу. Головне завдання полягає в тому, щоб скоординувати швидкість власного руху з напрямом і швидкістю руху м'яча.

Виділяють такі напрями руху м'яча: від гравця, назустріч, збоку (справа і зліва), а також суміжні з ними. Зазначені напрями визначають особливості положення опорної ноги. При ударі по м'ячу, що котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку від м'яча. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, опорна нога не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку (праворуч або ліворуч), то раціональніше виконати удар ближчою до м'яча ногою. У всіх випадках положення опорної ноги залежить від швидкості руху м'яча, його необхідно розрахувати так, щоб під час ударного руху м'яч порівнявся з опорною ногою. Таке становище найоптимальніше для виконання удару.

При ударах по м'ячу, що опускається або по м'ячу з низькою траєкторією польоту,структура руху така сама, як і при ударах по м'ячу, що котиться.

Удари по м'ячу головою використовують у процесі гри для завершальних ударів і для передачі м'яча партнерові.

Використовують такі різновиди ударів головою: удар серединою чола, удар серединою чола з поворотом, удар бічною частиною чола, удар у падінні. Всі ці удари виконують без стрибка, в стрибку і під час бігу. Найточніші удари виконують чолом.

Удар серединою чола. Вихідне положення при ударі серединою чола – стійка, ноги розташовані в невеликому кроці (50–70 см). Роблячи замах,

гравець відхиляє тулуб назад, згинає задню ногу і переносить на неї вагу тіла. Руки злегка зігнуті в ліктьовому суглобі.

Удар серединою чола в стрибку виконують поштовхом двома або однією ногою. Стрибок є підготовчою фазою удару. Руки дещо зігнуті в ліктях піднімають угору до рівня грудей, що сприяє збільшенню висоти стрибка. Після відштовхування виконують замах (тулуб відхиляють назад). Ударний рух розпочинається в момент (або трохи раніше) досягнення найвищої точки стрибка. Треба точно розраховувати траєкторію польоту м'яча і стрибка. Удар по м'ячу виконують у найвищій точці стрибка і в момент розташування тулуба і голови у фронтальній площині. Приземлення відбувається на передню частину ступні, ноги для амортизації варто трохи зігнути.

Удар по м'ячу головою в падінні. Виконуючи цей удар, на останніх 3–4 кроках розбігу, тулуб нахиляють трохи вперед. Поштовх виконують однією ногою в бік передбачуваної зустрічі з м'ячем. Політ відбувається паралельно до землі. Руки зігнуті в ліктьових суглобах. Рух м'яча перебуває в полі зору гравця. Удар виконують серединою або бічною частиною чола. Приземлення відбувається на напівзігнуті напружені руки. Амортизуючи падіння, руки згинають, потім відбувається перекат на груди, живіт, ноги. Удар головою в падінні виконують по м'ячу, який летить на висоті 60–100 см. Цей спосіб дає змогу нанести ефективний удар по важкодоступному м'ячу (на відстані 3–4 м від гравця), коли інші технічні прийоми і способи використати неможливо.

Зупинка м'яча

Зупинки м'яча виконують ногою, тулубом і головою.

Зупинення м'яча ногою – найуживаніший технічний прийом. Його виконують різними способами: підошвою, внутрішньою стороною стопи, середньою частиною підйому, стегном, внутрішньою частиною підйому, зовнішньою стороною стопи.

Зупинка м'яча підошвою – використовують для зупинення м'яча, який котиться або опускається. Для зупинки м'яча, який котиться, вихідне положення – обличчям до м'яча, вага тіла на опорній нозі. При наближенні м'яча, нога, якою гравець зупиняє м'яч, трохи зігнута в колінному суглобі виноситься назустріч м'ячу. Носок стопи піднятий вгору на 30–40 см. П'ятка стопи розташована над поверхнею на відстані 5–10 см. У момент зіткнення м'яча з підошвою виконується невеликий поступовий рух назад. Щоб зупинити підошвою м'яч, який опускається, треба точно розрахувати місце приземлення. Зупинка відбувається в момент торкання м'яча землі. У цьому випадку м'яч накривають підошвою стопи.

Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи. Прийом застосовують для м'ячів, які котяться і летять. Завдяки значній зупиняючій поверхні і великому амортизаційному шляху, цей спосіб зупинки м'яча надійний. Для зупинки м'яча, який котиться, вихідне положення – обличчям до м'яча.

У момент зіткнення м'яча і стопи, нога відводиться назад до рівня опорної ноги. Зупиняюча поверхня припадає на середину внутрішньої поверхні стопи. Рухи при зупинці м'яча, який летить на рівні колінного суглоба, суттєво не відрізняються від рухів для зупинки м'яча, який котиться. М'ячі, які високо летять, зупиняють у стрибку. Поштовхом однієї або двох ніг виконують стрибок угору. Після зупинки приземлення відбувається на одну ногу.

Зупинка м'яча підйомом потребує точного управління системою руху. Зупиняючи м'ячі, які опускаються з високою траєкторією, стопа зупиняючої ноги розташована паралельно до землі. М'яч приймають на нижню частину підйому (ближче до пальців). Поступальний рух виконують вниз-назад.

Зупинка м'яча грудьми ґрунтується на тих самих принципах амортизації і поступального руху. Зупинці м'яча грудьми властива трифазова структура руху.

У підготовчій фазі гравець приймає доцільне для зупинки положення: розташовується обличчям до м'яча; стійка ноги нарізно або на ширині невеликого кроку (50–70 см); груди подають вперед, руки злегка зігнуті в ліктьових суглобах, опущені вниз. У разі наближення м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед. У завершальній фазі масу тіла переносять у бік передбачуваних дій з м'ячем. Цим способом можна зупиняти м'ячі, які летять на рівні грудей і опускаються з різною траєкторією. М'ячі, що летять високо, зупиняють грудьми в стрибку.

Зупинка м'яча головою – найскладніший спосіб цієї технічної дії. Його застосовують, коли не можна використати інший спосіб зупинки. Перед прийомом м'яча гравець розставляє ноги, трохи зігнуті в колінах, спрямовує погляд на м'яч. Тіло подається назустріч м'ячу. У момент зіткнення з ним тулуб і голову відводять назад, вагу тіла переносять на ногу, що стоїть позаду.

Ведення м'яча. За допомогою ведення виконують різні переміщення гравців. М'яч перебуває під їхнім постійним контролем. Ведення застосовують також для обігрування суперника. Футболіст має володіти технікою ведення м'яча, вміти прикривати м'яч корпусом, але погляд його має бути спрямований не на м'яч, а на поле.

Ведення м'яча ногою виконують: зовнішньою, середньою та внутрішньою частиною підйому, носком і внутрішньою стороною стопи.

При веденні середньою частиною підйому і носком виконують здебільшого прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає змогу виконати переміщення по дузі. Ведення внутрішньою стороною стопи дає змогу суттєво змінювати напрям руху. Найуніверсальнішим є ведення зовнішньою частиною підйому, яке допомагає виконувати прямолінійне переміщення, рух по дузі та зі зміною напряму.

Враховуючи тактичні завдання, удари по м'ячу при веденні виконують із різною силою. Якщо потрібно швидко подолати значну відстань, то м'яч відпускають від себе на 10–12 м. У разі протидії суперника є можливість втратити м'яч, тому не варто відпускати від себе м'яч далі 1–2 м. Часті удари знижують швидкість ведення. В обох розглянутих випадках немає потреби використовувати спеціальні махові рухи для виконання ударів. Задній поштовх є підготовчою фазою для удару. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча. Махова нога рухається до м'яча і виконує удар.

Для ведення стрибаючих м'ячів використовують удари середньою частиною підйому або стегном. Застосовуючи ці два способи ведення, можна просуватися з триманням м'яча в повітрі.

Фінти

За допомогою фінтів (навмисних обманних рухів) гравець намагається ввести суперника в оману. Фінти застосовують, щоб подолати опору суперника і створити потрібні умови для подальшого ведення гри.

Техніка футболу охоплює такі головні прийоми обманних рухів: фінти без м'яча та фінти з м'ячем.

Під фінтами без м'яча розуміють обманні рухи, які виконує гравець, щоб відвернути увагу суперника від наміченого руху та напряму.

Фінти можна виконувати ногою, верхньою частиною тулуба, рукою, навіть головою. Незважаючи на те, що гравець проводить ці рухи без м'яча, кінцева їхня мета – оволодіти м'ячем або точно передати його партнеру.

Фінти тулубом застосовують і в тому разі, коли хочуть звільнитися від опіки суперника. Швидкість бігу не завжди допомагає в цьому. Якщо об'єднати біг з несподіваним рухом тулубом, то суперник прореагує на нього лише через певний час, якого буває достатньо, щоб відірватися від суперника і створити сприятливішу обстановку.

Однією з форм фінтів тулубом є рух, за якого нападник біжить до м'яча, який котиться, роблячи вигляд, що має намір заволодіти ним або вдарити по ньому, але в останній момент пропускає його повз себе, створюючи сприятливе становище собі або партнерові. Такий фінт особливо ефективний перед воротами суперника у разі передачі низом. Захисники головно стежать за нападаючим, який біжить на м'яч, на решту гравців звертають менше уваги.

При обманних рухах однією частиною тіла треба прагнути не переносити центр ваги з центрального положення в сторону, бо в такому випадку важко швидко виконати другу частину задуманого руху. Тому буде правильно, якщо центр ваги і далі залишиться приблизно в первинному положенні й фінт обмежиться тільки рухом потрібною частиною тулуба.

Відбір м'яча

Відбір м'яча відбувається у момент прийому м'яча суперником або під час його ведення.

У грі використовують такі способи відбору м'яча: перехоплення, поштовх у дозволену частину тулуба і підкат.

Відбір м'яча перехопленням застосовують, коли суперник, рухаючись з м'ячем назустріч, занадто далеко відпускає його від себе. Зміст прийому полягає в тому, щоб, вловивши цей момент, різким рухом оволодіти м'ячем або відбити його, ставлячи на його шляху ногу. При наближенні суперника з м'ячем на досить близьку відстань, гравець намагається зайняти вигідну позицію на його шляху. Нога, яка виконує перехоплення, повторює майже ті самі рухи, що й при ударі внутрішньою стороною стопи: її відводять назад, м'язи і суглоби сильно напружують, після чого як перешкоду виносять на шляху м'яча. У той же момент можна додатково відсторонити суперника поштовхом плеча в плече.

Відбір м'яча підкатом – найважчий елемент техніки гри. Його застосовують, коли немає змоги відібрати м'яч у суперника будь-яким іншим способом. Відбір підкатом виконують, перебуваючи спереду, збоку та ззаду суперника, який володіє м'ячем. Визначивши, що ще є можливість вибити м'яч з-під ноги суперника, гравець виконує крок далекою від нього ногою, згинаючи її в коліні. Потім ногу випрямляють ковзаючим рухом перед суперником, виштовхуючи м'яч підошвою або внутрішньою стороною стопи.

Вкидання м'яча

Це єдиний технічний прийом, який виконує польовий гравець руками, коли м'яч перетнув бічну лінію. Вкидання можна проводити з місця або з розбігу.

При вкиданні з місця вихідне положення – стійка ноги нарізно або в положенні кроку. Руки з м'ячем, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, піднімають вгору-за голову. Тулуб відхиляють назад, ноги згинають у колінних суглобах, вагу тіла переносять на опорну ногу (положення кроку). Кидок розпочинають із енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершують кистьовим зусиллям у сторону вкидання. У момент кидка футболіст має торкатися землі обома ногами.

Вкидання з розбігу. Для збільшення дальності вкидання рекомендують виконувати його з розбігу. Недолік вкидання з розбігу: при розбігу нога гравця часом відривається від землі, що вважається порушенням правил.

3.5.2.3. Техніка гри воротаря

Техніка гри воротаря суттєво відрізняється від техніки гри польового гравця. Це пов'язано з тим, що воротарю згідно з правилами дозволено грати руками в межах штрафного майданчика.

До техніки воротаря, крім технічних дій польового гравця, входить: ловіння, відбивання, переведення і вкидання м'яча.

Ловіння м'яча – головний засіб техніки гри воротаря. Виконується здебільшого двома руками. Залежно від напряму, траєкторії та швидко-

сті м'яча ловіння виконують знизу, зверху або збоку. М'ячі, які летять на значній відстані від воротаря, ловлять у падінні.

При ловінні м'яча знизу воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. У момент зіткнення з м'ячем він підхоплює його кистями знизу, руки згинає в ліктьових суглобах і підтягує м'яч до живота. Швидкість м'яча тамується амортизаційними діями опущених рук. Другий спосіб ловіння м'яча знизу має особливість в тому, що замість нахилу воротар виконує присяд на одній нозі, яку розгортає приблизно на 50–80°. Друга нога, значно зігнута в колінному суглобі, з опорою на носку також розгортається. Руки опущені вниз, долоні звернені до м'яча. Безпосереднє ловіння м'яча відбувається як при описаному вище варіанті.

При ловінні м'ячів, які летять низько (до рівня живота) й опускаються перед воротарем, у підготовчій фазі руки мають бути злегка зігнуті і винесені долонями вперед назустріч м'ячу. Пальці дещо розставлені і напівзігнуті. Одночасно тулуб незначно нахиляють уперед, а ноги згинають. Кут їхнього згинання залежить від траєкторії польоту м'яча. У момент зіткнення з м'ячем воротар підхоплює його кистями знизу і підтягує до живота або грудей. При значній швидкості м'яча виконують додатковий поступовий рух назад, випрямляючи ноги і нахиляючи тулуб вперед.

У процесі гри доводиться ловити м'ячі, які котяться та летять низько в бік від воротаря, а також опускаються перед ним на значній відстані. У цьому випадку воротар попередньо переміщується у бік напряму руху м'яча приставним або схрещеним кроком, а також стрибком – поштовхом однієї ноги вгору, вгору-вперед або вгору-в сторону.

Ловіння м'яча зверху застосовують, щоб заволодіти м'ячами, які летять із середньою траєкторією (на рівні грудей і голови), а також м'ячами, які летять високо й опускаються. Для оволодіння м'ячами, які летять з високою траєкторією, використовують ловіння двома руками зверху в стрибку. Залежно від напряму польоту м'яча поштовхом однієї або двома ногами виконують стрибки вгору, вперед-вгору або вгору-в сторону. Стрибок поштовхом однією ногою виконують в русі, а стрибок поштовхом двома ногами – з місця. У момент відштовхування руки маховим рухом виносять угору до м'яча. Після ловіння приземлення відбувається на дещо зігнуті ноги.

Ловіння м'яча збоку застосовують для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією в стороні від воротаря. Для цього руки виносять у сторону-вперед до напряму польоту м'яча. Кисті паралельні, пальці трохи розставлені та напівзігнуті. Вагу тіла переносять на ближню ногу до сторони польоту м'яча. В ту ж сторону дещо повертається і тулуб. Робоча і завершальна фази схожі за структурою з ловінням м'яча двома руками зверху.

Ловіння м'яча в падінні – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно, а часто і сильно в бік від воротаря.

Використовують для перехоплення передач (“прострілів” уздовж воріт) і при відбиранні м’яча в ногах у суперника.

Є два варіанти ловіння м’яча в падінні: без фази польоту і з фазою польоту.

Відбивання м’яча. Якщо неможливо зловити м’яч (протидія суперника, сильний удар, “важкий м’яч” тощо), то застосовують відбивання. До відбивання належать дії, за допомогою яких воротар перешкоджає руху м’яча у ворота, перериває прострільну та навісну передачі. М’ячем воротар не володіє.

Відбиття виконують однією або двома руками, долонями або кулаками. Початкове положення – ноги зігнуті в колінних суглобах, руки перед грудьми. Відбиття відбувається при випрямленні рук у ліктьових суглобах. Зіткнення м’яча і рук відбувається до моменту повного випрямлення. Якщо м’яч мокрий або удар сильний, то надійніше відбити його кулаками.

Переведення м’яча – воротар змінює траєкторію польоту м’яча, який летить у ворота, з перекиданням його через поперечину. Головно переводять м’ячі, які летять сильно і з високою траєкторією над воротарем або осторонь від нього. Дії воротаря при переведенні схожі з діями при відбиванні м’яча. Переведення також виконують однією або двома руками.

Вкидання м’яча воротар виконує після ловіння. Завдання воротаря швидко і точно спрямувати м’яч вільному партнерові. Вкидання виконують однією рукою з-за плеча, збоку або знизу. Кидаючи м’яч з-за плеча, руку, яка підтримує м’яч, згинають у лікті і піднімають до рівня голови. Масу тіла зосереджено на опорній нозі. Вільна рука, зігнута в лікті, розташована перед грудьми. Кидок починають рухом передпліччя вперед-вниз і закінчують енергійним рухом кисті. У цей момент вільну руку випрямляють у бік і назад, а масу тіла переміщують на ногу, що стоїть попереду. Потім роблять крок вперед ногою, яка до кидка перебувала позаду. Під час кидка збоку воротар діє на зразок дискобола.

3.5.3. Методичні прийоми навчання техніки

Зазвичай студенти групи спортивного удосконалення з футболу володіють достатнім арсеналом технічних дій. Тому йтиметься про удосконалення технічних прийомів.

У методиці навчання та удосконалення техніки футболу також виправляють помилки під час виконання технічних елементів.

Оскільки за багаторічну практичну футбольну діяльність у студентів технічні елементи пересування засвоєні на достатньому рівні, то вивчення, повторення та удосконалення технічних прийомів варто відпрацьовувати у розділі техніки володіння м’ячем, основу якою становлять удари по м’ячу.

Вивчати цей прийом треба з виконання сильнішою ногою. Потім легше перейти до виконання його слабшою ногою. Можна рекомендувати таку

методичну послідовність розучування кожного способу ударів по м'ячу ногами: удари по нерухомому м'ячу з місця; удари по нерухомому м'ячу з кроку (найперше звертають увагу на правильний підхід до м'яча, правильну постановку опорної ноги та на ногу, що б'є, в момент удару); удари по нерухомому м'ячу з розбігу, удари по м'ячу, що летить з місця та розбігу. Розучуючи удари, варто враховувати таку вимогу: спочатку треба звернути увагу на правильне технічне виконання прийому, а коли вивчили прийом, потрібно працювати над точністю ударів, а лише потім – над їхньою силою.

Типові помилки під час виконання ударів

Засвоюючи ***удари внутрішньою стороною*** стопи, початківці допускають такі типові помилки. По-перше, слабко повертається стопа ноги; по-друге, під час замаху недостатньо відводиться назад опорна нога. Спочатку не завжди вдається супровід, а тулуб у момент удару сильно відхиляється назад. Нерідко гравці розгортають носок опорної ноги назовні, що ускладнює рух ноги, яка виконує удар, до м'яча. Краща вправа для усунення цих помилок – багаторазове виконання ударів по нерухомому м'ячу в стінку з відстані 3–5 м.

Удар серединою підйому. Напрям розбігу не збігається з напрямом удару, через що футболіст б'є по м'ячу не серединою підйому, а зовнішньою або внутрішньою частиною, і м'яч обертається. Помилку можна виправити, якщо на початку вивчення прийому накреслити пряму лінію і в одній з її точок покласти м'яч, до якого гравець має підходити по цій лінії. Вивчаючи цей прийом, футболісти через острах отримати травму нерідко не відтягують носок ноги, що б'є, максимально вниз. Тому удар по м'ячу наносять верхньою частиною носка, м'яч летить по занадто крутій траєкторії. Щоб виправити цю помилку, треба зробити декілька ударів, підводячись у момент торкання м'яча серединою підйому на носок опорної ноги. Крім того, часто футболісти ставлять опорну ногу занадто далеко від м'яча, і нога, якою наносять удар, ледве дотягується до м'яча. Щоб виправити ці недоліки, потрібно зробити спеціальну відмітку, де поставити опорну ногу і, використовуючи цей орієнтир, виконувати удари з невеликого розбігу в стінку.

Типові помилки розучування ***удару зовнішньою частиною підйому***:

- опорну ногу ставлять перед м'ячем так, що вона перегороджує шлях до м'яча ударній нозі;
- слабко відтягується носок ноги, що б'є;
- недостатньо розгортається всередину стопа ударної ноги.

Щоб опорна нога мала правильне положення, потрібно ставити її під час удару на спеціальну відмітку. А щоб добре відтягувати носок ударної ноги і розгортати стопу всередину, потрібно зробити позначку крейдою на відповідному місці стопи. Після цього виконують потрібну кількість ударів у стінку з відстані 8–10 м, контролюючи правильність руху.

При *ударах по м'ячу в повітрі* найчастіша помилка – стопа стикається з м'ячем нижче його центра. Тому м'яч летить по занадто високій траєкторії. Причина цієї помилки полягає в тому, що нога рухається не паралельно до землі. Стопа в момент удару спрямована вгору і піднімає м'яч. Помилку можна виправити, нахиляючи верхню частину тулуба в напрямі опорної ноги.

Часто трапляються помилки при виконанні ***удару п'ятою***, коли ударна нога і м'яч перебувають не на одній лінії з опорною ногою, а попереду. У таких випадках удар припадає на верхню частину м'яча. Футболістам, в яких трапляється ця помилка, рекомендовано виконувати таку вправу: імітувати удари п'ятою по нерухомому м'ячу з розбігу, ставлячи опорну ногу на спеціальну відмітку. Коли цей недолік усунуто, то варто повправлятися у виконанні прийому в стінку або з партнером.

Послідовність вивчення ударів головою

1. Стрибки на двох ногах. Рухи головою, що імітують удар без м'яча. Особливо багато треба вправлятися в рухах, які потрібні для удару головою в бік, повертаючи тулуб.

2. Удар головою по підвішеному м'ячу у стрибку з відштовхуванням двома ногами. М'яч підвішують на 15–20 см вище голови. Вправлятися варто в 20–30 см від нього.

3. Вправи в парах. Один партнер кидає м'яч по крутій траєкторії двома руками знизу з відстані 2–3 м, інший – відбиває м'яч ударом голови.

4. Вправи у групах по троє. Удари головою вправо і вліво, назад.

5. Гравці шикуються в колону по одному. Перший номер стає за 10 м від колони, кидає м'яч по дузі так, щоб він не долітав до другого номера на 3–4 м. Другий номер розбігається і в стрибку ударом серединою чола повертає м'яч першому номеру, а сам стає в кінець колони і т. д. Періодично змінюють гравця, який кидає м'яч. Варіант: гравець, який кидає м'яч, займає місце у воротах, а інші гравці прагнуть у стрибку забити м'яч у ворота.

6. Два гравці рухаються по колу на відстані 4–5 м один від одного. Центральний гравець по черзі рукою спрямовує їм м'яч. Гравці ж у стрибку ударом голови повертають йому м'яч.

7. Гравець стоїть за 10 м від воріт. Два інших, зайнявши позицію ліворуч і праворуч від воріт, по черзі виконують удар по м'ячу так, щоб він опинився між приймаючим гравцем і воротами. Завдання гравця, який приймає – з розбігу в стрибку головою спрямувати м'яч у ворота.

8. Два гравці стають поряд. Третій кидає м'яч по крутій траєкторії між ними. Завдання гравців – у стрибку ударом серединою чола повернути м'яч третьому.

Навчання ведення м'яча

Навчання та удосконалення технічного прийому – ведення м'яча варто розпочинати з опанування навичок ведення зовнішньою частиною підйо-

му, згодом – внутрішньою частиною підйому, а далі перейти до навчання ведення серединою підйому.

Навчання ведення м'яча проводять так:

- імітування положення тулуба і ніг із застосуванням великого м'яча;
- ведення слабонакачаного м'яча однією ногою під час ходьби;
- те саме, що у вправі 2, але зі зміною ніг;
- те саме, що у вправі 3 під час бігу у повільному темпі;
- те саме, що у вправі 3 під час бігу з середньою швидкістю;
- ведення футбольного м'яча однією ногою прямо у повільному темпі;
- те саме, що у вправі 6, але зі зміною ніг;
- ведення зі зміною ніг під час бігу у повільному темпі по хвилястій лінії;
- те саме, що у вправі 8, але біг "вісімкою";
- ведення у повільному темпі між перешкодами;
- ведення в швидкому темпі прямо, потім зигзагоподібно;
- ведення у повільному, потім у швидкому темпі зі зміною напряму, прискоренням і зниженням темпу, обходом перешкод тощо.

Типові помилки під час ведення м'яча

- Спортсмен-початківець веде м'яч перед собою не м'яко, а злегка б'є його. У цьому випадку важче відчувати рух. Для усунення недоліку треба вправлятися у веденні слабконакачаного м'яча;

- футболіст відпускає м'яч занадто далеко від себе. Для усунення цієї помилки потрібно накреслити лінію в 10–15 м від гравця, зафіксувати скільки разів гравець торкнеться м'яча до її досягнення.

Фінти

Послідовність вивчення фінтів така: спочатку вивчають прийоми, які засновані на зміні швидкості руху гравця, потім прийоми, які засновані на одночасній зміні швидкості та напряму пересування. Після чого переходять до розучування координаційно складніших прийомів, у тім числі й до поєднання фінтів. Складність виконання фінтів відбувається в такому порядку: спочатку виконують обманні рухи тулуба без м'яча, відтворюють фінт, уявляючи атакуючого суперника. Після цього переходять до виконання прийому спочатку біля близько розставлених стійок, потім із пасивним і, нарешті, з активним опором партнера. Важливо виховати у гравців уміння виконувати обманні рухи в обидві сторони обома ногами.

Методичні прийоми навчання техніки гри воротаря

Практика свідчить, що вивчати техніку воротарських прийомів варто з самого початку, опанувавши техніку футболу загалом. На першому етапі навчання гравці мають засвоювати прийоми польових гравців і техніку гри воротаря. Коли студенти-спортсмени набудуть потрібної фізичної підготовленості і засвоять головні технічні прийоми, можна розпочати спеціалізовану підготовку з тими спортсменами, які володіють необхідними якостями для виконання функцій воротаря.

Послідовність засвоєння технічних прийомів така: ознайомлення з основною стійкою воротаря, ловити м'ячі, що котяться і летять низько, потім ловлять напіввисокі і високі м'ячі на місці й у стрибку і, нарешті, ловлять і відбивають спочатку м'ячі, що котяться, а пізніше, що летять у стрибку і падінні. Вкидати м'яч вчать паралельно з технікою ловити м'яч.

Відомо, що вивчене забувається одразу ж після заняття, тому навчально-тренувальний процес формує міцні технічні навички. Для закріплення треба регулярно повторювати пройдений матеріал, використовуючи для повторення нові вправи, щоб уникнути монотонності. Вправу, яка повторюється, можна пов'язати з іншими елементами: проводити змагання в швидшому темпі, в нових умовах (наприклад, замість уявного суперника грати проти суперника реального, який надає пасивну або активну протидію), в незвичній обстановці (на дуже нерівному майданчику, на мокрій або високій траві). Повторення техніко-тактичних вправ можна вважати успішним, якщо гравцям вдалося виконати їх в ускладнених умовах.

3.5.4. Тактична підготовка

Тактика – головний зміст діяльності футболістів під час гри і найважливіший чинник, який, за приблизно рівних показників фізичної, технічної та психологічної підготовленості двох команд, забезпечує перемогу одній з них.

Тактика гри складається з тактики нападу і тактики захисту, які поділяються на індивідуальні, групові та командні дії.

Які б тактичні настанови на матч не робив тренер, вони пов'язані з діями окремих футболістів. Ось чому без індивідуальної тактичної майстерності неможливо провести чіткі групові та командні тактичні дії, які надають грі стрункість і злагодженість.

У футболі тактика і техніка тісно взаємопов'язані між собою. Вирішуючи, кому і яку зробити передачу, застосувати обведення для обігравання суперника, як і коли використовувати партнера, коли доцільно взяти на себе ініціативу гри, гравець використовує своє тактичне мислення. Виконуючи після прийнятого рішення дію, він показує свою технічну майстерність. Отже, техніка є засобом втілення в дію тактичних задумів гравця, інструментом тактики і підпорядковується їй. Зрозуміло, що тільки відмінна технічна підготовленість дає змогу застосовувати різноманітні тактичні дії, тобто техніка слугує основою тактичної майстерності.

Практичні заняття з навчання тактичним прийомам гри проводять у процесі багаторазового виконання дій у конкретній ігровій обстановці. Навчання тактики відбувається у методичній послідовності: ознайомлення з прийомом; розучування в спрощеній обстановці; розучування в ускладненій обстановці; закріплення. Цей процес нерозривно пов'язаний із вивчен-

ням технічних прийомів. Бо на першому етапі навчання початківці одночасно з засвоєнням елементів техніки формують тактичні уміння, які надалі ускладнюються і об'єднуються в складніші тактичні комбінації. Важкі для засвоєння тактичні дії розучують спочатку по частинах. Повністю метод використовують для закріплення та вдосконалення вивчених прийомів.

3.5.4.1. Тактика нападу

Дії в нападі поділяють на індивідуальні, групові та командні.

3.5.4.1.1. Індивідуальна тактика нападу. Під індивідуальною тактикою нападу розуміють цілеспрямовані дії футболіста, його вміння з декількох можливих дій у певній ігровій ситуації вибрати правильну, вміння футболіста, якщо його команда володіє м'ячем, вийти з-під контролю суперника, знайти і створити ігровий простір для себе і партнерів, виграти боротьбу з захисником тощо.

Індивідуальні дії в нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії без м'яча – відкривання, відволікання суперника, створення кількісної переваги на окремій ділянці поля.

У всіх випадках, вибираючи позиції, гравець має виконувати:

- відкриватися треба несподівано для суперника і на високій швидкості. Це дасть змогу відірватися від суперника і створити певний запас простору для отримання м'яча;
- відкривання не повинно ускладнювати дій інших партнерів без м'яча;
- не рекомендовано занадто зближуватися з гравцем, який володіє м'ячем, це гальмує розвиток атаки;
- треба уважно стежити за тим, щоб не опинитися в положенні "поза грою".

Дії з м'ячем – ведення, дриблінг, передачі та зупинки, удари по воротах.

Ведення як тактичний засіб доцільно застосовувати в тих випадках, коли партнери гравця, який володіє м'ячем, закриті суперниками і можливості для передачі немає. Тоді гравець має розпочати переміщення з м'ячем по довжині або ширині поля.

Обведення – це дії гравця, який володіє м'ячем, щоб виграти єдиноборство з суперником. Це найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Чим різноманітніший і ефективніший прийом обведення, тим небезпечнішою стає атака.

Розрізняють такі види обведення: зі зміною швидкості руху; зі зміною напряму руху; обманні рухи (фінти).

Обведення за рахунок зміни швидкості руху найбільш вигідне, коли ведуть м'яч уздовж бічної лінії поля або при діагональному переміщенні гравця з м'ячем. Можна варіювати цей спосіб обведення, зменшуючи або збільшуючи швидкість на якійсь ділянці руху.

Обведення за рахунок зміни напряму руху має два основні варіанти: перший застосовують у тих випадках, коли захисник є попереду гравця, що володіє м'ячем; другий варіант використовують тоді, коли захисник є позаду або ззаду-збоку і рухається в тому ж напрямі, що і гравець з м'ячем, причому наздоганяє його.

Обведення за допомогою обманних рухів (фінтів) – найефективніший засіб ведення єдиноборств в умовах невеликого ігрового простору (дії у штрафному майданчику суперника тощо).

Обведення ніколи не повинно бути самореалізацією. Воно завжди є засобом тактики, що дає змогу створити вигідні умови для удару, передачі, створення кількісної переваги на окремій ділянці поля тощо.

Передачі – своєрідна проміжна ланка між індивідуальними та груповими діями у футболі. Вирішуючи, кому яку передачу і коли треба робити, а також виконуючи прийняте рішення, футболіст демонструє індивідуальну майстерність. Водночас передача може бути засобом взаємодії двох-трьох спортсменів, тобто групової дії.

Маніпулюючи різними видами передач, атакуючі спонукають переміщувати гравців суперника, змушуючи їх то висуватися вперед (при поперечних передачах), то зміщуватися ближче до флангів (при поздовжніх передачах), а також швидко переводячи з флангу на фланг напрям атаки (при довгих діагональних передачах).

Короткі та середні передачі поперек поля – надійніші. Однак ці передачі ускладнюють виконання швидкісного маневру в атаці, допомагають суперникам перегрупувати свої сили на найнебезпечнішій ділянці завершення атаки.

Проте довгі поздовжні та діагональні передачі, а інколи й середні, дають змогу атакувати на високій швидкості, вносять елемент раптовості, що ускладнює дії захисту і створює вигідні умови для виходу гравців на ударну позицію. Звичайно, такі передачі пов'язані зі значним ризиком втратити м'яч. Але цей ризик цілком виправданий, бо у разі успіху створюється безпосередня загроза воротам.

Удари по воротах – головний засіб завершення всіх атакувальних дій. Без вмілого тактичного застосування цих "кінцевих" дій всі зусилля команди, спрямовані на досягнення успіху, будуть непродуктивними.

3.5.4.1.2. Групова тактика нападу. Більшість тактичних завдань, які виникають у процесі футбольного матчу, вирішуються саме груповими діями, тобто за допомогою комбінацій. По суті, вся гра складається з ланцюга комбінацій і протидій. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпровізованими, тобто такими, які виникли під час матчу.

Кожна команда складається з ланок, тобто тактичних одиниць, які в певні моменти гри спільно вирішують будь-яку тактичну задачу. Цілком

очевидно, що тільки впевнені, узгоджені дії всіх учасників можуть принести успіх комбінації. Ось чому особливого значення набуває взаєморозуміння, або, як іноді кажуть, "відчуття партнера", вибираючи та виконуючи конкретну комбінацію. Тільки спортсмени з єдиним розумінням гри можуть одноплановo вирішувати поставлене завдання і, вибравши комбінацію, успішно її виконати.

Прийнято розрізняти два основних види комбінацій: у стандартних положеннях і в процесі ігрового епізоду.

Комбінації у стандартних положеннях (вкидання м'яча з-за бокової лінії, кутовий удар, штрафний удар, вільний удар, удар від воріт, 11-метровий удар) дають змогу заздалегідь розташувати гравців у найвигідніших для виконання комбінацій зонах поля. Кожна комбінація має свої варіанти.

Вкидання м'яча можна виконувати на хід партнеру або вкинутий у гру м'яч, віддати назад гравцеві, який його вкидав, після чого він може спокійно і без перешкод ним розпорядитися. М'яч потрібно швидко вкинути в гру, до того як суперник розташується на полі.

Гравець, вкидаючи м'яч, також може застосовувати фінти. Наприклад, він робить вигляд, ніби кидає м'яч одному гравцеві, а сам віддає його іншому.

При кутовому ударі необхідно "окупувати" штрафний майданчик і навкруги. Треба не тільки розраховувати на те, що буде зроблений удар по воротах головою або ногою, а й враховувати, що суперник може відбити навішений м'яч. У таких випадках відбитий м'яч потрібно знову направити до воріт. Саме під час кутового удару нападники розташовуються в штрафній площині близько воріт, а півзахисники – поблизу штрафного майданчика. Існує правило, що гравець, який добре б'є головою, стає перед воротами. (Не можна забувати про те, що на місце таких гравців мають бути відтягнуті інші гравці).

Якщо команда отримує право на штрафний удар, то важливо, щоб удар був пробитий якомога швидше. Втрачений час дає супернику змогу розташуватися на полі й полегшує захист. Звичайно, і свої гравці повинні якомога швидше вибігати на вільні місця. Все це стосується і вільних ударів. Особливо важлива швидкість тоді, коли штрафний удар може безпосередньо призвести до голу, тобто при штрафних ударах із відстані 16–30 м. У таких випадках удар по м'ячу бажано провести до того, як суперник розташується на полі, або вибудує "стінку". Якщо ж "стінка" вже збудована, то ліпше віддати м'яч партнерові, який є в стороні на відстані 4–5 м. Гравець має показати, що збирається з усієї сили пробити по воротах і раптово віддає м'яч товаришеві. Партнер набігає на м'яч і зазвичай без перешкоди може вдарити по воротах.

При 11-метровому штрафному ударі нападники мають бути готові до того, що м'яч відіб'є воротар, або він відскочить від штанги. У таких ви-

падках нападник, що розташований в найвигіднішому положенні, набігає на м'яч і б'є по воротах.

Комбінації в ігрових епізодах виникають після того, як команда опанувала м'ячем. Очевидно, що гравці цієї команди, не маючи змоги зайняти позиції до оволодіння м'ячем, мають виконувати переміщення в процесі самої комбінації. Ось чому такі комбінації завжди мають відтінок імпровізації. Уміння змінити зміст конкретної комбінації залежно від виниклої ігрової ситуації (зберігаючи головні принципи комбінації цього виду) доступно лише футболістам із високим рівнем тактичної майстерності.

Групові дії в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д.

До взаємодії двох партнерів належать комбінації "в стінку", "схрещування" і "передача в один дотик".

До взаємодії трьох партнерів належать такі види комбінацій: "взаємозамінність", "пропускання м'яча", "передача в один дотик".

3.5.4.1.3. Командна тактика нападу. Командна тактика об'єднує зусилля всіх гравців, надає стрункість і організованість грі. Без чіткої організації атакувальних і оборонних дій всієї команди гра буде хаотичною, нецілеспрямованою, а гравці бігатимуть по полю, прагнучи оволодіти м'ячем і забити його у ворота.

Головне в тактиці – визначити оптимальні засоби, способи та форми ведення атаки й оборонних дій.

У будь-яких тактичних системах командна тактика виконується за допомогою двох видів дій: швидкого та поступового нападу.

Швидкий напад. Перевага швидкого нападу полягає в тому, що у суперників немає достатнього часу на перегрупування сил в обороні. Дії атакуючих гранично насичені елементами раптовості, гравці діють на високих швидкостях. Вони багато пересуваються по полю і створюють можливість у найкоротший час, з допомогою великої кількості передач вивести одного з партнерів на ударну позицію.

Після того як команда опанувала м'ячем у процесі ігрового епізоду, розрізняють три фази швидкого нападу:

- *початкова фаза* – перехід від оборони до атаки: повернення гравців, які брали участь в обороні, на свої місця в лінію атаки, швидка передача м'яча гравцеві, який стоїть попереду;

- *розвиток атаки* – проведення прориву оборони суперників до того, як вони встигнуть посилити й організувати дії з нейтралізації атаки;

- *завершення атаки* – створення голової ситуації та удар по воротах.

Вимоги до організації швидкого нападу

1. Швидко виконати передачу вперед і відрізати атакуючих суперників, щоб вони не встигли повернутися в оборону.

2. Під час розвитку і завершення атаки використовувати на високій швидкості добре награні комбінації.

3. Виконувати швидкісний маневр прориву по флангу, по центру або по всьому фронту. Головне – вибрати найкоротший шлях до виходу на ударну позицію.

4. Гравцям передньої лінії атаки добре володіти мистецтвом ведення єдиноборства, тобто вміти поодинці обігравати суперника.

Використовуючи найкоротші шляхи для виходу на ударну позицію, за першої можливості виконувати удар по воротах або створювати умови для взяття воріт партнером.

5. У команді мати кілька гравців, яким адресується перша передача з оборони. Партнери мають добре знати улюблену позицію цих гравців, щоб з найменшою витратою часу адресувати їм м'яч.

6. Гравці середньої лінії повинні на максимальній швидкості переміщатися до штрафного майданчика суперників, створюючи другий ешелон атаки на той випадок, якщо швидкий напад не принесе бажаного результату і суперники зуміють організувати оборону.

Поступовий напад. Найпоширеніший вид організації атакувальних дій команди – поступовий напад. Він дає підстави тривалий час контролювати м'яч, оскільки комбінації відбуваються за допомогою коротких і середніх передач. Частина передач виконується впоперек поля, особливо при підключенні до атаки гравців захисної лінії. Час, який витрачається на розвиток атаки, дає змогу обороні перегрупувати свої сили і надійно перекрити найнебезпечніші для взяття воріт зони. Організована оборона потребує від атакуючих виконання серії комбінацій (в розрахунку на прорив оборонних побудов в одній із ланок). Цілком очевидно, що подолати масову оборону малими силами вдається вкрай рідко, а отже, до атаки треба залучити значну кількість гравців для створення переваги на окремій ділянці поля.

У поступовому нападі виділяють такі фази:

- *початкова фаза* – перехід від оборони до атаки: повернення гравців нападу, що брали участь в обороні, на свої місця в лінію атаки і передача м'яча одному з відкритих крайніх захисників;

- *розвиток атаки* – поступове просування до воріт суперників, які виконують завдяки різним комбінаціям із створенням кількісної переваги на окремих ділянках поля та індивідуальних дій атакуючих. Ці дії відбуваються в умовах добре організованої оборони суперників;

- *завершення атаки* – створення голової ситуації з тим, щоб вивести одного з атакуючих на ударну позицію.

Вимоги до організації поступового нападу

1. Виконувати точно першу передачу одному з відкритих партнерів. Найдоцільніше цю передачу робити до бічної лінії, позаяк там немає вели-

кої насиченості гравців, та й в разі помилки суперник не отримує можливості безпосередньо загрожувати воротам.

2. Активно маневрувати по фронту і довжині поля всім гравцям передньої і середньої лінії. Особливо важливо вміло "відкривати" найближчих від гравця з м'ячем партнерів.

3. Передбачати можливість швидкої, поздовжньої або діагональної передачі безпосередньо на передню лінію атаки, тобто перехід до швидкісного прориву.

4. Вміло користуватися чергуванням швидких і повільних швидкостей (вміння "вибухати") у розвитку атаки.

5. Змінювати напрями атаки з одного флангу на інший завдяки довгим, поперечним або діагональним передачам. Це забезпечує розвиток атаки по всій ширині поля і розтягує оборону суперників.

6. Застосовувати награні комбінації з виведенням на ударну позицію низки гравців. Ці командні дії творчо виконують групи гравців, які можуть часом імпровізувати, залежно від ситуації.

7. Підключати на ударну позицію гравців середньої і задньої ліній атакуючої команди, позаяк гравці передньої лінії атаки опікують жорсткіше.

8. Вести атаку ешелоном. У цьому випадку атака може бути продовжена навіть тоді, коли суперники зуміють в якийсь момент безадресно відбити м'яч.

3.5.4.2. Тактика захисту

3.5.4.2.1. Індивідуальні тактичні дії в захисті. До індивідуальних тактичних дій у захисті зачисляють протидію гравцеві, який володіє і не володіє м'ячем.

Діючи проти гравця, який не володіє м'ячем, гравець оборони прагне: перешкодити суперникові в отриманні м'яча ("закривання"); опанувати м'ячем, зігравши на випередження ("перехоплення").

При "закриванні" гравець має керуватися такими положеннями:

- "закривання" виконується, коли суперник своєю безпосередньою позицією загрожує воротам або своїми діями може створити вигідне положення для взяття воріт;

- чим ближче суперник до воріт, тим щільніше треба його "закривати";

- залежно від ігрової ситуації та розташування гравці оборони можуть створити штучне положення "поза грою".

У грі на "перехоплення" гравець використовує такі положення:

- залежно від місця знаходження м'яча або суперника, який отримує м'яч, треба зберегти потрібну відстань;

- правильно оцінити обстановку і момент виконання дії;

- вибрати найдоцільніший технічний засіб "перехоплення" м'яча.

Дії проти гравця з м'ячем. Індивідуальну гру проти гравця з м'ячем будують на тактиці рухомої оборони, тобто спостерігаючи за гравцем у грі.

Гравець має прагнути відібрати м'яч у суперника в момент прийому м'яча, коли увага атакуючого гравця спрямована на виконання технічного прийому.

Діючи проти гравця, який володіє м'ячем, гравець прагне:

- відібрати м'яч;
- перешкодити передачі м'яча;
- перешкодити виходу гравця на гостру позицію;
- перешкодити нанесенню удару.

3.5.4.2.2. Групова тактика захисту. Головним змістом групової тактики гри в захисті є організовані дії гравців проти атакуючих суперників. Гравці захисту допомагають або готові допомогти кожному своєму партнерові в єдиноборстві з суперником. Чіткій взаємодії сприяє вмілий вибір місця.

До способів взаємодії двох гравців у захисті зачисляють страховку, протидію комбінації в "стінку" і "схрещування".

Страховка – один із способів взаємодопомоги під час гри, який спрямований на вибір такої позиції і наступних дій, щоб у разі потреби виправити помилку, допущену партнером по обороні.

Протидія комбінації "в стінку". Головний момент у протидії цій комбінації – вибір позиції стосовно суперника, який отримав перший пас. Потрібно зайняти місце біля суперника з таким розрахунком, щоб вибити м'яч, ускладнити його передачу або змусити його змінити початкове рішення.

Протидія комбінації "схрещування". Комбінація "схрещування" в сенсі загрози воротам не є такою небезпечною, як комбінація "в стінку". Звичайно її застосовують достатньо далеко від воріт, щоб зберегти ініціативу. У момент "схрещування" захисникам доцільно зосередитися на діях опікуваних ними гравців, особливо на діях гравця, який опинився з м'ячем, з тим щоб перешкодити йому рух до воріт.

До способів взаємодії кількох гравців зараховують спеціально організовані протидії, а саме побудова "стінки" і створення штучного положення "поза грою".

3.5.4.2.3. Командна тактика захисту. В основу командної гри у захисті покладено організовані тактичні дії гравців проти атакуючих суперників. У своїй оборонній частині ці дії зводяться до швидкої концентрації сил у небезпечній зоні, до перегрупування гравців захисних ліній і надійної страховки.

Залежно від структури та характеру атакувальних дій командні дії в обороні такі: захист проти швидкого нападу і захист проти поступового нападу.

Захист проти швидкого нападу. Якщо суперники роблять головний акцент при переході в напад на швидку атаку, прийнявши за основу як тактичний засіб пас по центру або по краю, то в початковій фазі атаки найближчі до м'яча гравці команди, що захищається, мають рішуче атакувати суперника, який володіє м'ячем, прагнучи:

- перешкодити першій передачі, яка багато в чому може визначити успіх чи невдачу атаки;

- змусити суперника помилятися, робити зайві передачі найближчим партнерам.

У розвитку атаки, коли суперник активно маневрує, треба щільно закрити своїх "підопічних", уважно спостерігати за їхніми переміщеннями в вільні зони і перешкоджати спробам отримати м'яч.

Захист проти поступового нападу. Якщо суперник використовує поступовий напад, прийнявши як тактичні засоби короткі та середні передачі, то команда, яка захищається, в початковій фазі оборони повинна відходити назад без активної боротьби. Незважаючи на те, що віддається ініціатива, організовані й узгоджені оборонні дії на своїй половині поля позбавляють суперника такого важливого чинника, як простір на шляху до воріт.

З наближенням суперника до воріт збільшується не тільки швидкість дії гравців з м'ячем і без м'яча, а й кількість гравців в атаці. Гравці оборони на небезпечній ділянці мають створити щільний заслін, щоб ускладнити вихід суперників на ударну позицію.

Незважаючи на те, що існують загальні тактичні закономірності ведення гри в захисті проти швидкого та поступового нападу, можна виділити різні способи організації командних дій в обороні, які визначають головні завдання та обов'язки окремих гравців або групи гравців.

Залежно від спрямованості на вирішення певної задачі ці способи поділяють на *персональний*, *зонований* і *комбінований захисти*.

Персональний захист – це організація оборони з суворою відповідальністю кожного гравця оборони за дорученого йому суперника.

Головна мета персонального "тримання" гравця полягає в тому, щоб скувати дії суперника та ускладнити взаємозв'язок з партнерами.

Зонований захист – це тактичний спосіб гри в захисті, де кожен з гравців контролює певну ділянку поля і вступає в боротьбу за м'яч з будь-яким суперником, який з'явився в його межах.

Необхідним елементом при зонованому захисті є взаємодопомога партнера у вигляді чіткої страховки і своєчасної "передачі" підопічних гравців один одному.

Зонована система гри в захисті має перевагу над персональною "опікою" в тому, що жодна з ділянок поля не залишена без контролю. Однак і ця система не позбавлена недоліків. Атакуючим надається відносна сво-

бода переміщень, що дає змогу їм без особливих перешкод прийняти м'яч, створити кількісну перевагу тощо.

Комбінований захист гармонійно поєднує принципи персональної та зонованої гри. Одні гравці можуть за завданням опікувати тільки своїх суперників, а інші – грати в зоні.

Поєднувати ці два способи захисту можна також у грі одного гравця. Таке вміння збагачує арсенал оборонних дій команди і підсилює їх, урізноманітнюючи методи ведення гри в захисті.

3.5.4.3. Тактика гри воротаря

Сучасний футбол потребує від воротаря не тільки вмілого захисту воріт, а й активних дій у межах штрафного майданчика, а також керівництва гравцями лінії захисту. Саме розташування воротаря (позаду всіх) дає змогу йому бачити всі перебудови атакуючих гравців, їхні наміри, які часом приховані від гравців, розташованих на окремій ділянці поля. Тому вміла і своєчасна "підказка" партнерам по обороні може мати найсуттєвіший вплив на міцність захисних дій. Воротар є тим гравцем, який починає значну кількість атак своєї команди (при оволодінні м'ячем або виконанні удару від воріт). Отже, від його майстерності багато в чому залежить збереження ініціативи й стрункості атакувальних дій.

У тактиці воротаря можна розрізняти: дії в обороні; дії в організації атаки; керівництво діями партнерів.

Дії в обороні. Головне завдання воротаря – безпосередній захист своїх воріт. Проте можна виділити дії у воротах і дії на виходах.

Дії у воротах. Вибір місця у воротах – найважливіший елемент тактичних дій воротаря. В процесі гри він не повинен нерухомо стояти на лінії воріт. У разі потреби він зміщується в той бік, звідки можуть пробити завершальний удар.

Воротар займає місце на умовній лінії, що ділить навпіл кут, утворений м'ячем і обома сторонами воріт, перемістившись на 0,5–1 м уперед від лінії воріт (рис. 3.27).

При передачах м'яча в штрафний майданчик з флангів або подачі кутових ударів місце воротаря – біля дальньої стійки воріт. З цієї позиції воротар може спостерігати за діями гравців на полі й одночасно стежити за польотом м'яча.

Вибираючи відповідний технічний прийом для нейтралізації удару, воротар враховує: свою позицію у воротах; траєкторію польоту м'яча (верхом, низом, близько чи далеко убік тощо); силу удару, тобто швидкість польоту м'яча (від цього залежить, чи переміщатися до місця прийому м'яча, чи використовувати падіння); розташування своїх і чужих гравців (вирішує: ловити м'яч, відбивати або переводити за лінію воріт); якість ґрунту (мокрий чи сухий) і поверхні м'яча.

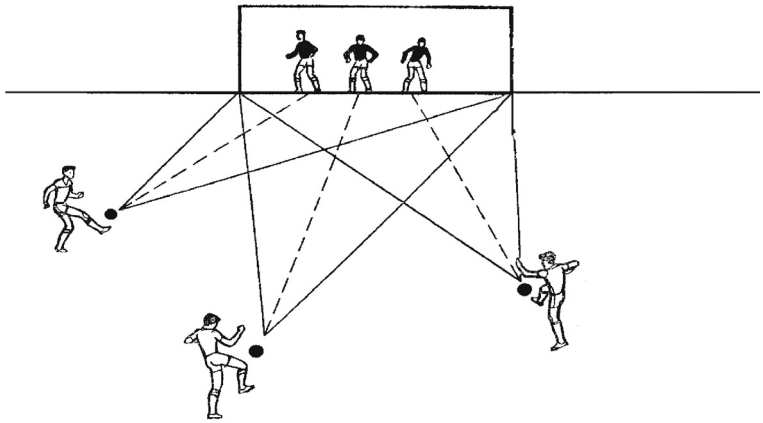


Рис. 3.27. Переміщення воротаря у воротах залежно від місця виконання удару нападником

Дії на виходах. При виході нападника суперників один на один із воротарем завдання воротаря – скоротити кут обстрілу, утворений м'ячем і стійками воріт. Для цього треба вийти з воріт назустріч суперникові. Вихід з воріт відбувається у той момент, коли суперник посилає м'яч собі на хід.

Виходячи з воріт для перехоплення або відбивання м'яча, воротар має точно розрахувати відстань до м'яча і момент дії. При високих навісах на ворота з глибини поля воротар займає місце на лінії воріт, інакше м'яч, який летить по дузі, може влетіти під поперечину.

Воротар може покинути ворота, якщо:

- вихід з воріт вкрай необхідний;

- воротар впевнений у тому, що розташування своїх і чужих гравців дає змогу йому досить вільно переміщатися;

- суперник виконав прострільну передачу і м'яч знаходиться поблизу воріт.

Не можна залишати ворота, якщо:

- воротар не впевнений у тому, що зможе встигнути переміститися на потрібну позицію для оволодіння м'ячем;

- будь-хто з партнерів веде єдиноборство з нападаючим, який володіє м'ячем, або за "нейтральний м'яч";

- у межах штрафного майданчика скупчення гравців, яке може перешкодити воротареві вийти на потрібну позицію.

Дії в організації атаки. Важливе завдання воротаря – організувати початкову фазу атакувальних дій своєї команди, після того як він опанував м'ячем у процесі ігрового епізоду або одержав право на виконання удару від воріт.

Організація атаки при ударі від воріт. При ударі від воріт воротар виконує передачу м'яча одному з відкритих партнерів.

Воротар зобов'язаний пам'ятати загальні закони застосування різних за довжиною передач. Чим коротша передача, тим менший відсоток втрати м'яча. Короткі передачі доцільно посилати гравцеві, який відкрився на фланзі, оскільки у випадку перехоплення суперник не зможе безпосередньо загрожувати воротам.

Чим довша передача, тим швидше зможе розвиватися атака, тому що деяка кількість гравців суперника відрізається від активної участі в обороні. Однак у цих випадках збільшується ризик втрати м'яча.

Організація відповідної атаки. Оволодівши м'ячем у процесі ігрового епізоду, воротар починає відповідні атакувальні дії (передача м'яча рукою або виконання удару ногою). Треба враховувати, що рукою м'яч можна направити партнеру точніше, а при ударі ногою збільшується відстань, але зменшується точність передачі.

Вибираючи спосіб організації відповідної атаки, воротар керується:

- тактичним планом організації атакувальних командних дій;
- ігровим моментом і миттєвою оцінкою позицій кожного партнера;
- результатами єдиноборств своїх нападників із суперниками за "нейтральні м'ячі" (особливо в повітрі);
- завданням максимально зберігати безпеку своїх воріт (особливо при передачі м'яча рукою).

Керівництво діями партнерів. Важко уявити воротаря, який би не керував організацією атаки й, особливо, обороною всієї команди. Оцінюючи ігрову ситуацію, воротар зобов'язаний стисло і виразно давати вказівки партнерам про напрям розвитку атаки суперника. І все це треба робити, не втрачаючи контролю за м'ячем, навіть у моменти, коли сам воротар є в боротьбі. Від взаєморозуміння воротаря та захисників багато в чому залежать дії в обороні, її стабільність і надійність. Варто додати, що воротар одноосібно керує побудовою "стінки" при штрафних і вільних ударах безпосередньо близько від воріт, а також діями партнерів при кутових ударах.

3.5.4.4. Тактичні системи гри

Система гри – це командні, конкретизовані дії всіх гравців команди в певний момент гри у нападі та захисті.

Основу ігрової системи становить схема розташування гравців на полі під час матчу. Ігрова система створює потрібні передумови для дій захисту, або нападу впродовж усієї гри. Кожна тактична схема має свої більш-менш постійні ознаки, до яких належать: розташування гравців, способи та форми ведення гри, а також функції та обов'язки гравців. Кожна система мобільна і її не можна розглядати як стабільну схему.

Система дубль-ве. За системою дубль-ве команди грають так: три захисника, два півзахисника і п'ять нападників. У середині поля сконцен-

тровані чотири гравці (два півзахисника і два напівсередніх). Завдання трьох захисників – єдиноборство з трьома нападниками суперника (один центральний нападник і два крайніх нападаючих), над якими вони проводять індивідуальну опіку. Систему дубль-ве сьогодні практично не застосовують.

Система 1-3-3-4. За цією системою команда грає трьома захисниками, трьома півзахисниками і чотирма нападниками. Завдання нападаючих – організація атаки, яка опирається на допомогу півзахисників. У відповідній ігрової ситуації 1–2 півзахисника висуваються вперед, допомагаючи нападникам, ті, що залишилися, разом із захисниками в змозі стримувати натиск суперника доти, доки захист не буде повністю сформований.

Система 1-4-2-4. Ця система ґрунтується на грі чотирьох захисників і двох півзахисників, які допомагають чотирьом нападаючим в атаці. У разі атаки суперника обидва півзахисники допомагають діям чотирьох захисників. Отож, у нападі і в захисті бере участь шестеро осіб. Але для чіткого виконання цього завдання потрібна хороша техніка та швидкість пересування. Існують кілька різновидів цієї системи, головною метою яких є захист власних воріт.

Система 1-4-3-3. За цією системою команда грає чотирма захисниками, трьома півзахисниками і трьома нападниками. Гру посиленої лінії оборони підтримують три півзахисника. Під час атаки до нападника підключаються півзахисники і крайні захисники, щоб створити кількісну перевагу на користь своїх нападників.

Сьогодні надають перевагу цій системі гри, бо вона дає змогу застосовувати багато варіантів ведення гри.

Система 1-1-3-4-2. Під час гри за цією системою велику кількісну перевагу отримують гравці середньої лінії. Цей варіант гри при двох нападниках дає підстави використовувати контратаку та прикривати фланги.

Система 1-4-4-2. Ця система широко відома і практикується з великим успіхом. Гравці розташовуються в три лінії: лінія захисту з чотирьох гравців, середня лінія також з чотирьох і лінія нападу з двох.

Існуючі схеми розташування гравців на футбольному полі, їхні функції, методи ведення гри дають підстави говорити про прагнення до створення універсальної системи, здатної змінюватися в процесі гри. Продовжується вдосконалення існуючих тактичних систем, і багато команд не без успіху використовують їхні модифікації: 1-4-1-3-2; 1-4-3-1-2; 1-3-5-2 тощо.

3.5.5. Фізична підготовка

Формування спортсмена неможливе без всебічного виховання фізичних якостей і здібностей. Розглядаючи фізичні якості як показники росту і розвитку організму, треба враховувати, що така діяльність має бути під-

порядкована головній меті: практичного використання в сукупності зі специфікою конкретної спортивної діяльності. В цьому випадку фізичні якості розглядатимемо з погляду специфічних вимог футболу.

Розвиток швидкості. Розвиток швидкості у футболі визначають латентним часом простої реакції та реакції передбачення, тобто коли гравець вгадує (за часом або простором) початок або появу сигналу для своїх дій, передбачаючи момент і місце дії суперника або партнера. Реакції передбачення можуть бути простими та складними. Проста реакція передбачення визначається взаємовиключним вибором (вдарити по воротах або передати м'яч партнеру), складна реакція передбачення визначається швидкістю вибору найадекватнішої дії на протидію суперника або перемиканням на інший вид дії (футболіст, який почав дію на удар по воротах суперника, змінює задум і передає м'яч партнеру, який є в кращому положенні). Швидкість специфічних дій футболіста пов'язана зі швидкістю мислення і швидкістю перетворення задуманої дії в рухову. Отже, розвивати швидкість футболістів треба в тісному зв'язку з технікою, індивідуальною та командною тактикою. Засобами розвитку швидкості є вправи, які потребують швидкої реакції і високої швидкості виконання окремих рухів. Ці вправи підбирають відповідно до структури та особливостей виявлення швидкісних якостей у змагальній діяльності.

Спеціальні ігрові вправи для розвитку швидкості

1. Гравець веде м'яч і пробігає відрізки 10–15 м (човниковий біг) з 10-ти секундним інтервалом (5–6 повторень). Варіанти: правим, лівим боком, з положення упор присівши, упор лежачи, після стрибків на місці за сигналом тренера-викладача.

2. Гравець котить м'яч 10–15 м спиною вперед підошвою правої та лівої ноги, за сигналом робить ривок вперед.

3. Гравець віддає м'яч низом партнерові, а сам швидко оббігає стійку.

4. Два гравці стоять на відстані один від одного до 10 м. Гравець віддає передачу партнерові, а сам робить ривок у протилежний бік на відстань 8–10 м. Отримавши зворотну передачу, знову віддає м'яч партнеру і повертається на вихідну позицію. Варіанти: м'яч накидається згори, а гравець має відіграти його стопою, внутрішньою стороною стопи ("щічкою") або головою.

5. Те ж, що і в вправі 4, тільки гравець відіграє м'яч від стінки або лавки.

6. М'яч у руках. Гравець підкидає м'яч високо в гору, швидко пробігає відрізок до 5–7 м і, повернувшись на вихідну точку, ловить його.

7. Два м'ячі на трійку, м'ячі у крайніх гравців. Центральний гравець отримує і віддає м'яч праворуч, тому, хто зліва. Варіант: гравець навішує м'яч згори, центральний гравець відіграє головою або стопою.

8. Те ж, що і у вправі 7, тільки після передачі крайні гравці оббігають стійки, які розташовані на відстані 1 м.

9. Вправа в парах. Один гравець стоїть на місці і віддає передачу другому, який швидко переміщується, пробігаючи відрізки 8–10 м.

Розвиток силових здібностей

У футболі сила вкрай потрібна під час виконання стрибків, ударів головою, стартів, швидкого бігу, при зміні напряму руху під час бігу, при зупинках, веденні м'яча, для виконання сильних ударів по м'ячу.

Загальний розвиток м'язової сили. Це розвиток сили м'язів тулуба, плечового пояса, шиї, верхніх і нижніх кінцівок. Скелетні м'язи стегон і тулуба відіграють вирішальну роль майже у всіх посилених рухах – при ударах ногою і головою, в єдиноборстві гравців, при вкиданні м'яча, ведучи його. Мускулатура рук і плечового поясу має вирішальне значення для вкидання м'яча при ударах головою.

Розвиток сили стрибка (стрибучість). Виявлення силових показників м'язів ніг важливе під час вистрибування для виконання удару головою у стрибку, дриблінгу, стартах, бігу, зміни напряму бігу, швидкому прориві, кидках воротаря. Застосування особливо великої сили необхідно на вологому і мокрому газоні, проти сильного вітру і в поганих атмосферних умовах.

Сила удару. Розвиток сили удару у футболі має головне значення. Футболіст повинен уміти робити точну передачу м'яча на відстань 40–50 м і сильні точні удари по воротах із відстані 20–25 м. Важливо не тільки володіти силою, а й вміти підтримувати її тривалий час. Отже, футболіст має володіти здатністю переносити різні силові напруження. Для цього потрібний високий рівень розвитку силових здібностей і, зокрема, силової витривалості, яка дасть змогу гравцеві в останні хвилини гри виявити високу працездатність під час виконання дій швидкісно-силової спрямованості. В останні 15 хв гри від гравця вимагається таке ж виконання сильного і точного удару, який був на початку матчу. Коли футболіст втомився, то він допускає значно більше технічних і тактичних помилок. Особливо багато помилок у стані стомлення допускають при виконанні дальніх передач, ударах по воротах, дриблінгу. У такому стані кількість помилок у другій половині гри доходить до 50–60 %. При систематичному і поступовому використанні спеціальних вправ, спрямованих на розвиток скелетних м'язів, поліпшуються показники спеціальної працездатності футболістів. Найбільший розвиток сили можна досягти повторним методом.

Для розвитку сили застосовують різні методики силової підготовки: збільшення обсягу та інтенсивності навантажень при постійних паузах відпочинку; зменшення тривалості відпочинку, залишаючи незмінним навантаження, чергування першого і другого режимів тренування.

У першій фазі перехідного періоду у студентів-футболістів розвивають загальну м'язову силу за допомогою гімнастичних вправ, які виконують на снарядах і без снарядів. Крім того, у групових вправах застосовують метання набивних м'ячів (щоденно 2–3 рази).У другій фазі (перша части-

на підготовчого періоду) важливими є вправи з максимальними навантаженнями. Тренування на розвиток сили проводять щоденно двічі по 15–25 хв. У третій фазі (друга частина підготовчого періоду) разом із розвитком загальної сили застосовують максимальні навантаження та вправи на розвиток швидкості або спеціальної сили. Такі тренування проводять тричі на тиждень. У четвертій фазі (період становлення спортивної форми) безпосередньо перед змагальним періодом розвивають спеціальні силові можливості. У цей період обсяг занять із навантаженнями зменшують, а збільшують обсяг швидкісно-силових вправ. Важливими є змагання, естафети та ігри. Спеціальні тренування проводять двічі на тиждень. Протягом змагального періоду, крім вправ, змагань і спеціальних ігор на розвиток сили знову застосовують вправи з граничними навантаженнями. Протягом тижня проводять два тренування на силу. Одне складається зі спеціальних вправ, інше – з загальнорозвиваючих вправ та ігор.

Вправи для розвитку сили м'язів ніг

1. Стрибки з місця в довжину (одинарний, подвійний, потрійний).
2. Стрибки з розбігу в довжину та висоту.
3. Потрійний стрибок з розбігу.
4. Стрибки на лівій і правій нозі.
5. Спригування з висоти 40–60 см і ривок, стрибок у довжину, стрибок у висоту.
6. Стрибок через бар'єр висотою 70–100 см і ривок, стрибок у довжину, вистрибування на гімнастичну тумбу.
7. Стрибки на двох ногах через бар'єри висотою 70–80 см, що стоять один від одного на відстані 100–150 см, з наступним вистрибуванням на гімнастичну тумбу.
8. Стрибок через бар'єр висотою 70–100 см з наступним стрибком у довжину й ударом головою в падінні по м'ячу, підвішеному над матами.
9. Вистрибування вгору з ударом по м'ячу, підвішеному на висоті 200–220 см над матами.
10. Стрибки на двох ногах, на лівій і правій ногах, із підтягуванням колін до грудей.

Розвиток гнучкості

Високий рівень розвитку гнучкості сприяє зменшенню енерговитрат під час виконання складних моторних рухів, і завдяки цьому гравці з досить низьким рівнем загальної фізичної підготовленості можуть витримувати досить високі змагальні навантаження. Підготовчі вправи, які застосовують для розвитку гнучкості, – це рухи, засновані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості у всіх суглобах. Спеціальні вправи підбирають, зважаючи на рухомість в тих чи інших суглобах, із урахуванням специфічності руху, що потребує максимальної рухливості відповідно до специфіки ігрової діяльності.

Розвитку пасивної гнучкості сприяють різні пасивні рухи, які виконують за допомогою партнера та різних обтяжень (гантелі, амортизатори, еспандери), з використанням власної сили (нахили тулуба до ніг, ніг до грудей, згинання кисті однієї руки іншою) або власної маси тіла; статичні вправи – утримання кінцівок у положенні, що потребує граничного виявлення гнучкості. Активну гнучкість розвивають вправами без обтяжень і з обтяженнями. До таких вправ належать: махові і пружні рухи, ривки і нахили. Поряд із вправами на розтягування, які виконують завдяки м'язовим зусиллям, ефективні динамічні та статичні силові вправи підібрані відповідно. Залежно від характеру вправ і темпу рухів тривалість вправ може коливатися в межах від 20 с до 2–3 хв і більше. Активні статичні вправи зазвичай нетривалі. Виконуючи статичні вправи, тривалість роботи в кожній серії становить 6–12 с, махових рухів – 10–15 с, пасивних вправ – 10–20 с.

Тривалість пауз коливається від 10–15 с до 2–3 хв залежно від виду вправ, їхньої тривалості, обсягу м'язів, залучених до роботи.

Розвиток спритності

Спеціальна спритність (футбольна спритність) полягає в технічному вмінні, у швидкості виконання ігрових прийомів, правильній оцінці та прийнятті рішення в різних ігрових ситуаціях. Головними елементами виявлення спритності є координаційні здібності спортсмена, складні рухові дії з проявами спеціалізованої ігрової техніки і володінням м'ячем. Розвиток координації у футболі визначається декількома характеристиками: узгодженістю рухів, які становлять певний технічний елемент (ведення м'яча); узгодженістю декількох елементів, які виконують одночасно (дриблінг, передачі, фінти тощо); одночасним виконанням рухів усім тілом і окремими його частинами стосовно опори і простору; одночасним виконанням рухових дій із веденням м'яча з узгодженими діями партнерів за умови протидії гравців команди суперника. Координаційні здібності засновані на виявленні рухових реакцій і просторово-часових характеристик, які є основою діяльності футболістів у несподіваних і швидко мінливих ситуаціях.

Спеціальні вправи для розвитку спритності

1. В.п. – м'яч у руках. Підбивання м'яча 1–3 рази правою ногою. Те саме лівою ногою.

2. Підбивання м'яча 1–3 рази правим, лівим стегном.

3. Підбивання м'яча 1–3 рази головою, правим, лівим плечем.

4. М'яч на підлозі (землі). Стопою підняти м'яч і почергово жонглювати правою, лівою ногою в ходьбі. Варіанти: жонглювання стегном, головою.

5. Жонглювання м'ячем правою, лівою ногою з подоланням перешкоди. Варіанти: стегном і головою.

6. Те саме, що і у вправі 5, але за зоровим сигналом тренера-викладача зміна способу жонглювання. Приклад: жонглювання м'яча підйомом стопи, перехід на жонглювання стегном і головою.

7. Жонглюючи підйомом стопи, перекинути м'яч через себе, впіймати м'яч і знову жонглювати.

8. М'яч у руках (руки зігнуті). Підкинути м'яч, зловити його вгорі в стрибку.

9. Те саме, що й у вправі 8, тільки повернутися на 180°.

10.Те саме, що й вправі 8, тільки повернутися на 360°.

11. Підкинути м'яч, прийняти положення присід і зловити його.

12. Підкинути м'яч, сісти і зловити його.

Розвиток витривалості

Під загальною витривалістю футболіста розуміють здатність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи швидкісно-силового та аеробного характеру. Тобто, ефективно виконувати тренувальні та змагальні дії специфічного характеру тривалий час за помірної інтенсивності (в аеробній зоні потужності), що підключає значну частину м'язового апарату. Характерна риса аеробних здібностей футболіста – неоднаковий обсяг засобів, спрямованих на вдосконалення загальної витривалості стосовно роботи: тривалі вправи помірної інтенсивності (аеробного характеру); вправи швидкісного, швидкісно-силового і силового характеру; вправи, які сприяють розвитку гнучкості та спритності.

Спеціальну витривалість футболіста визначають здатністю ефективно виконувати роботи і подолання втоми в умовах специфічних дій, залучаючи анаеробні режими енергозабезпечення максимальної і субмаксимальної потужності.

Для розвитку спеціальної витривалості важливими є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних за формою, структурою й особливостями впливу на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття.

Інтенсивність роботи планують так, щоб вона була близькою до планованої змагальної.

Контрольні запитання

1. У літописах яких країн стародавнього світу згадано гру у футбол?
2. Хто і коли розробив перші правила гри?
3. Назвати головні елементи техніки польового гравця.
4. Які способи виконання ударів по м'ячу ногою Ви знаєте? Схарактеризувати один за вибором.
5. У чому полягає особливість техніки гри воротаря?
6. Назвати вправи, які застосовують під час навчання техніки удару головою.
7. У чому полягає відмінність швидкого та поступового нападу?
8. Які способи взаємодії гравців у груповій тактиці захисту Ви знаєте?
9. Які функції воротаря у футбольній тактиці?

10. Які тактичні системи гри найчастіше застосовують провідні команди України та світу?
11. Назвати спеціальні вправи для розвитку швидкості у футболі.

Рекомендована література

1. *Вихров К.Л.* Педагогический контроль в процессе тренировки / К.Л. Вихров, В.Г. Догадайло – Київ : Научно-методический отдел ФФУ, 2000. – 66 с.
2. *Зеленцов А.М.* Моделирование тренировки в футболе / А.М.Зеленцов, В.В. Лобановский. – Київ : Здоров'я, 1985. – 136 с.
3. *Золотарев А.П.* Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов : [учебно-методическое пособие] / А.П. Золотарев, А.И. Шамардин. – Волгоград, 1993. – 33 с.
4. *Костюкевич В.М.* Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле підготовки / В.М. Костюкевич. – Винница, 2006. – 454 с.
5. *Романенко А.* Книга тренера по футболу / А. Романенко, О. Джус, Н. Догадин. – Київ : Здоров'я, 1988. – 253 с.
6. *Шамардин А.М.* Функциональная подготовка футболистов : [учебное пособие] / А.М. Шамардин, И.М. Солопов, А.М. Исмаилов. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 152 с.
7. *Gibbon A.* Teaching Soccer / A. Gibbon, J. Cartwirght. – London : Bell and Hyman, 1981. – 158 p.

Розділ IV

ЦИКЛІЧНІ ВИДИ СПОРТУ

4.1. Веслування

4.1.1. Історія веслування

Як засіб пересування по воді човни слугували людству з давніх часів. Байдарки за формою нагадують ескімоські каяки, а каное – індіанські пироги.

Веслування спочатку використовували для туризму, а не для гонок. У 60-х роках XIX ст. шотландець Мак-Грегот створив спортивну байдарку. В Англії в цей самий період було засновано байдарковий клуб. Згодом такі клуби виникли в Швеції, Австрії, Німеччині. Розвиток веслування на байдарках і каное розпочався тільки після Першої світової війни.

У 1924 р. в Копенгагені було засновано Міжнародне представництво каное – ***IRK***, яке займалося організацією міжнародних змагань з веслувального спорту. В 1933 р. був проведений перший чемпіонат Європи в Празі, а в 1939 р. – перший чемпіонат світу у місті Ваксхольм, Швеція. В 1936 р. в Берліні змагання з веслування на байдарках і каное ввійшли до олімпійської програми – змагання чоловічих екіпажів на одиночках і двійках. Жіночі змагання були вперше проведені під час XIV Олімпійських ігор 1948 р. у Лондоні. В 1946 р. ***IRK*** було перейменовано в ***ICF*** – Міжнародну федерацію веслування на байдарках і каное.

Радянські байдарочники і каноїсти вийшли на міжнародну арену у 1952 р., взявши участь в XV Олімпійських іграх у Ґельсінкі. У складі збірної команди брав участь українець Іван Сотніков (VIIм. К-1 10000м). Першу золоту медаль серед українських веслувальників на чемпіонаті Європи 1957 р. здобув Яциненко Євген. Перша літня Спартакіада народів СРСР відбулая 6–15 серпня 1956 р., а на III і IV Спартакіадах – Україна займає 2 місце. IV Спартакіада народів СРСР, 1967 р. – 5 золотих, 4 срібних та 1 бронзову нагороду здобула команда України. На Олімпійських іграх чемпі-

онами стали такі українські веслувальники: Хіміч Андрій, Чужиков Микола, Куришко (Нагірна) Катерина, Морозов Володимир, Рябчинська Юлія, Стеценко Юрій, Філатов Юрій, Шапоренко Олександр, Нагорний Сергій, Петренко Сергій, Чухрай Сергій, Пострєхін Сергій, Осипенко-Радомська Інна та Чебан Юрій. Також Олімпійські медалісти: Череватова-Деревенко Олена, Теклян-Семикіна Тетяна, Балабанова Ганна та Слівінський Михайло.

Після восьмирічної перерви змагання з веслування на байдарках і каное в черговий раз включили до програми XI літньої Універсіади України 2013 р. у м. Дніпропетровську, де була сформована команда на літню Всесвітню універсіаду, яка розпочала свою історію 1956 р. У 2013 р. – у Казані (Татарстан, Росія) на XXVII Всесвітній універсіаді українські веслувальники доводили свою майстерність. Так К-4 200 м (М. Більченко, О. Сенкевич, Є. Карабута, І. Трунов) – 2 місце, С–4 (Д. Камерилов, В. Вергелес (Львів), Є. Шеметило, Д. Янчук) на дистанції 500 м – 2 місце, а на дистанції 1000 м стали чемпіонами.

Серед студентів на всеукраїнському і міжнародному рівнях проводять чемпіонати. В 2014 р. у Дніпропетровську відбувся чемпіонат України серед студентів з веслування на байдарках і каное. У змаганнях взяли участь 83 спортсмени з 29 вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації з 11 областей України. Для порівняння у 2012 р. у м. Полтаві брали участь 22 ВНЗ. Серед учасників два майстри спорту міжнародного класу, 76 майстрів спорту та кандидатів у майстри спорту України, чемпіони та призери міжнародних змагань. У загальнокомандному заліку перше місце виборов Національний університет фізичного виховання та спорту міста Києва, на другому місці – Дніпропетровський інститут фізичної культури і спорту, третє місце – Уманський педагогічний університет Черкаської області. В особистому заліку найбільшу кількість нагород вибороли – Біляєв Олександр – Тернопільський національний педагогічний університет, Вергелес Віталій – національний університет "Львівська політехніка", Жмуцький Павло – Вінницький державний педагогічний університет, Єдина Тетяна – Національний університет фізичного виховання та спорту, м. Київ. За підсумками чемпіонату було визначено склад збірної команди України для участі у VI Чемпіонаті світу серед студентів, який відбувся 15–17 серпня 2014 р. в Мінську (Білорусь). Представники вищих навчальних закладів з 21 країни вийшли на воду, щоб поборотися за медалі чемпіонату світу. Українські каноїсти Д. Загній, А. Баландін (Полтава), В. Покотило, В. Бородулько (Львів) у четвірці на дистанціях 100 м та 500 м вибороли бронзу. У 2012 р. на V чемпіонаті світу в Казані (Росія) три золоті медалі здобув Віталій Вергелес. Він переміг у каное-четвірці на 500 і 1000 м та у каное-двійці на 500 м. У каное-четвірці з Віталієм боровся ще один вихованець львівського веслування студент ТНЕУ Олег Тарновський. В активі Олега – два світових студентських "золота". Активну участь укра-

їнські студенти-веслувальники беруть у чемпіонатах Європи та світу. Українська команда у складі студента Львівської політехніки ЗМС, багаторазового чемпіона і призера національних, європейських та світових першостей Віталія Вергелеса, а також Дениса Коваленка, Едуарда Шеметила та Дениса Камерилова вибороли третє місце на чемпіонаті Європи в Португалії. У каное-двійці на 500 м звання чемпіона Європи виборов український екіпаж у складі полтавчанина Дениса Камерилова та Віталія Вергелеса зі Львова. Олімпійським чемпіоном 2012 р. у заїздах каное-одиночок на 200 м став одесит Юрій Чебан – студент ПНПУ. Дві срібні медалі у байдарці-одиночці на 500 і 200 м в активі киянки Інни Осипенко-Радомської, студентки НУФВСУ. Інна Осипенко-Радомська виборола золоту медаль у байдарці-одиночці на 500 м, а Юрій Чебан фінішував другим у каное-одиночці на 200 м.

Першими веслувальниками Львівщини стали студенти-старшокурсники ЛДУФК зі спеціалізації лижного спорту; 05.05.1956 р. вперше стали у каное Герцик Мирослав та Дідух Анатолій. У червні цього ж року команда веслувальників Львівщини взяла участь у І Спартакіаді УРСР. На одній із найскладніших дистанцій львівська каное-двійка (Герцик. М., Дідух А.) зайняла 5 місце; дев'ятим фінішував Мороз Б. (К-1 10000 м). Очки, які набрали веслярі, дали змогу Львівщині зайняти друге загально-командне місце у І Спартакіаді УРСР 1956 р.

У 1957 р. Герцик М.С. і Дідух А.П. закінчили ЛДУФК та стали першими тренерами з веслування на байдарках і каное Львівщини. З 1977 р. почало розвиватись веслування на байдарках ДСТ Буревісник "Львівської політехніки". Засновником став Галайтатий Г.Д.

4.1.2. Технічна підготовка веслувальника

4.1.2.1. Техніка веслування на байдарках

Опираючись об воду, веслувальник надає човну (байдарці, каное) прискорення, величина якого пропорціональна прикладеній силі $P = ma$, де – P – сила; m – маса; a – прискорення. На човен діють сили опору води, вітру, хвиль. Щоб швидкість його не знижувалась, веслувальникові доводиться розігнати судно, перемагаючи опір цих сил. Виконати ту саму роботу можна з різною затратою часу, тобто доклавши різні зусилля. Зрозуміло, що тренованіший веслувальник зможе розвинути й більшу швидкість. Чим досконаліша його техніка, тим вищий результат, бо він ефективніше використає прикладену силу.

Під час виконання гребка відбувається розкладення сил у системі: точка опори лопаті – точка опори веслувальника і напрям його зусиль по кілю на рух човна.

Напрям зусиль веслувальника має збігатися з напрямом руху човна. Під час упирання об воду весло треба ставити правильно, тобто лопать повинна якнайдовше зберігати положення, близьке до вертикального, бо тільки в такому разі можна прикласти максимум зусиль і спрямувати їх по кілю човна. Форма руху тулуба теж має сприяти тривалому збереженню вертикального положення лопаті весла. Сила тяги тулуба є визначальною в першій половині супроводу, бо в цей період якнайвигідніше розподіляються сили між точками опору лопаті і тіла веслувальника. Довжина супроводу прямо залежна від руху тулуба, плечового пояса і руки. Оскільки всі рухи тіла веслувальника є обертальні, то їхня амплітуда залежатиме від кута повороту.

Практика найвидатніших веслувальників засвідчує, що чим довший захват (без порушення всієї координації), тим кращих результатів досягають веслувальники. Створити "довгу" опору весла відразу не вдається – для цього потрібно довго тренуватися. З веслувальниками-початківцями не варто засвоювати довжину доти, доки вони не набудуть рухових навичок і не опанують координацію рухів.

Як вже зазначалось, ефективність зусилля веслувальника, спрямованого по кілю човна, залежить від того, на якій відстані від кіля човна перебуває точка опори лопаті: чим вона ближче до нього, тим більшою буде напрямна сила веслувальника. У разі наближення лопаті до веслувальника, та у разі віддалення опори лопаті від кіля човна, сила, яка рухає човен, зменшується.

Навіть при рівномірному розподілі витягувального зусилля протягом всього гребка швидкість човна збільшуватиметься на початку опори лопаті та зберігатиметься під час усієї проводки.

Чим більша відстань між точками опори веслувальника і лопаті, тим більше збільшуватиметься швидкість човна при тому самому зусиллі спортсмена.

Довжина гребка – це шлях лопаті весла від моменту захвату до виведення його з води. ***Довжина захвату*** – відстань від точки опори веслувальника в човні до початкової опори лопаті. Довжина гребка залежить від довжини захвату та від моменту виймання весла з води. Отож, при тій самій довжині захвату довжина гребка може бути різною (у байдарочників 1,0–1,2 м, у каноїстів 1,2–2 м).

Якщо човен рухається з досить великою швидкістю, то доводиться створювати сильну опору лопаті об воду. Для того, щоб мати цю опору, треба прикласти таке зусилля по кілю човна, яке б перевищувало опір води.

Найважливішим у гребку треба вважати захват (початок упору), оскільки найвигідніше положення весла під час упору – вертикальне за повного занурення лопаті в воду. Якщо зробити захват, не врахувавши цього, то весло під кінець занурення лопаті може так змінити кут, що опора втратить свою стійкість.

Вважають, що головна частина опори – той момент, коли лопать зануриться у воду, внаслідок чого можна прикласти максимум зусиль, спрямувавши їх по кілю човна. Оскільки положення вертикального весла в період опори є найвигіднішим для просування човна, то це положення треба зберігати якнайдовше.

Дійшовши десь до середини супроводу, весло починає змінювати кут нахилу, який зростає до самого кінця циклу гребка.

У той момент, коли лопать весла, змінивши своє положення, почне втрачати опору, її виводять з води ребром убік – вперед-вгору. Щоб уникнути опору повітря, весло треба заносити ребром уперед. Перед захватом його знов розвертають і ставлять у вихідне положення.

Рухи веслувальника на байдарці. Веслувальник сидить вільно, розслабивши м'язи. Тулуб тримає вертикально або трохи нахиливши, плечі розслаблені й опущені. Зігнутими в ліктях руками тримає весло. Відстань між кистями і ліктями розведених у сторони рук однакова. Ноги веслувальника трохи зігнуті в колінних суглобах і впираються у підніжку, гомілки і стегна паралельні.

Вихідне положення веслувальника. Тулуб розвернутий приблизно на 45° навколо вертикальної осі. Одна рука вперед, а друга, зігнута в ліктьовому суглобі, відведена назад; кисть на рівні скроні. Обидві руки розслаблені.

Початок супроводу. Веслувальник опускає напружену і випрямлену вперед руку вниз доти, доки вся лопать весла зануриться у воду, а другу в цей час розгинає, штовхаючи верхню частину весла вперед. Завдяки цим рухам весло розвертається і лопать занурюється в воду.

Супровід. Коли вся лопать весла зануриться в воду, виконують проводку, поєднуючи тягу і штовхальне зусилля, розвертаючи тулуб навколо хребта. Нижня рука поступово згинається в плечовому суглобі, а верхня розгинається в ліктьовому. З наближенням до тулуба, рука, яка виконує тягу, також трохи згинається в ліктьовому суглобі. Але кут згинання не завжди однаковий і залежить від деяких чинників (співвідношення довжини тулуба веслувальника і довжини його рук). Кисть верхньої руки протягом усього супроводу рухається приблизно на одному рівні. Як тільки верхня рука випрямляється повністю, супровід закінчується. Кисть нижньої руки в цей час перебуває біля тулуба веслувальника.

Кінець супроводу. Супровід закінчується тоді, коли верхня рука випрямлена, а кисть нижньої руки опиниться біля тулуба веслувальника. У цей момент верхня рука припиняє рух і залишається в такому положенні, аж доки не буде виведена з води лопать весла. Для цього кисть нижньої руки одночасно з передпліччям піднімають угору, а кисть, передпліччя розвертаються навколо вертикальної осі. Весь час, доки лопать виходитиме з води, весло тримають легко, не стискуючи стержня пальцями.

Техніка веслування на байдарці-двійці і байдарці-четвірці аналогічна до техніки веслування на байдарці-одиночці.

Зберігання рівноваги в байдарці і керування човном. Щоб вільно зберігати рівновагу, байдарочник має вміти розслаблювати м'язи в поперековій ділянці, щоб під час кренів човна на борт не нахиляти тулуба в бік крену. Якщо порушена рівновага, то її можна відновити, упершись лопаттю весла на воду. Керують байдаркою стерном, веслом і кренами човна на борт. Виконуючи повороти за допомогою кренів човна на борт, потрібно також зберігати вертикальне положення тулуба.

Веслування на великому вітрі і на хвилі, веслування за лідером. При зустрічному або боковому вітрі застосовують "низьке веслування", тобто руку, яка виконує поштовх, виносять уперед нижче, ніж звичайно, приблизно на рівень плеча.

Під час веслування на хвилях дії веслувальника залежать від сили та напряму хвиль. Зустрічну хвилю, коли вона не дуже крута, краще долати, ставлячи човен не точно впоперек неї. Якщо хвиля ходова і швидкість її перевищує швидкість човна, то як тільки хвиля підхоплюватиме човен, веслувальник прискорюючи його рух, має втримати човен на хвилі, водночас використовуючи її для просування вперед. У проміжках між хвилями веслувальник дещо знижує інтенсивність роботи, чекаючи, доки підійде наступна хвиля. Якщо швидкість ходової хвилі збігається зі швидкістю човна або трохи перевищує її, то веслувальник має втримати човен на передньому спаді хвилі – "йти на хвилі". Якщо ж швидкість човна перевищує швидкість хвилі, то веслувальник, підійшовши до неї, повинен ривком подолати її. У змаганнях варто використовувати хвилю від човнів, що йдуть попереду, а човен треба ставити так, щоб центр його ваги був на передньому спаді хвилі, що йде від човна лідера.

Техніка старту на байдарці. Вихідним положенням на старті є положення перед початком захвату, коли лопать весла майже торкається води. Перший гребок потрібно робити в $^{3}/_{4}$ нормальної довжини. Щоб швидше надати човну потрібної швидкості, в максимальному темпі роблять 6–8 вкорочених гребків. На 10–12 гребку стартовий розгін закінчується.

Коли стартує командний човен, вирішальне значення має погодженість рухів усіх веслувальників. Через те старт виконують у темпі, який має бути доступним для всіх членів команди. Як виявили спостереження, під час змагань темп веслування на старті буває звичайно найвищим на всій дистанції.

4.1.2.2. Техніка веслування на каное

Каноїст веслує, стоячи в човні на коліні однією ногою, а другу виставивши вперед напівзігнутою. У такому положенні значно важче, звичайно,

зберігати рівновагу, але завдяки такому положенню в човні каноїст може більше використовувати під час веслування вагу свого тіла. Веслувальник-каноїст керує човном за допомогою весла, а на поворотах – нахиляючи човен на один із бортів.

У каноїста має бути високорозвинене чуття рівноваги, бо тільки в такому разі можливе ефективне веслування на човнах.

У веслуванні на каное існує своя термінологія. Нога, на якій веслувальник стоїть у човні на подушці, називається ***опорною,*** а виставлена вперед – ***напрямною.*** Рука, якою тримають весло біля лопаті, називається ***нижньою,*** а та, що тримає весло за ручку, – ***верхньою***. Борт, біля якого каноїст-одиночник опирається лопаттю весла об воду, називається ***внутрішнім,*** протилежний борт – ***зовнішнім***. Опорна нога і нижня рука завжди будуть з боку внутрішнього борту. У каное-двійки борти човна називаються ***лівим*** і ***правим***.

Вихідне положення. Опорна нога зігнута, коліном стоїть на подушці. Гомілка опорної ноги йде вздовж кіля човна, а пальці цієї ноги упираються в підніжку. Стегно опорної ноги стоїть вертикально й утворює з тулубом пряму лінію. Напрямна нога напівзігнута в коліні і виставлена вперед, а її стопа розташована над кілем і розвернута стосовно нього на 20–60° пальцями до внутрішнього борту. Тулуб веслувальника перебуває у вертикальному положенні спрямований грудьми вперед до носа човна.

Каноїст тримає весло так: однією рукою (верхньою) стискаючи зверху за ручку, другою (нижньою) – за веретено весла біля лопаті. Весло тримають вільно, не стискаючи кистей.

Веслувальники в каное-двійці стають у положення аналогічне до положення каноїста-одиночника.

Збереження рівноваги. Керування човном. Для того, щоб вільно зберігати рівновагу в каное, треба насамперед правильно розподіляти вагу тіла між точками опори. Веслувальник-каноїст стикається з човном трьома точками – ступнями ніг і коліном опорної ноги, але майже всю вагу тіла переносить на коліно опорної ноги. Вертикальне положення тіла веслувальника за будь-якого нахилу човна – друга неодмінна умова збереження рівноваги: досить трохи нахилитись і рівновага порушиться настільки, що веслувальник випаде з човна, а човен перекинеться.

Каное керують веслом і креном човна на борт. Керування креном човна на борт: натискуючи п'яткою чи пальцями напрямної або опорної ноги, веслувальник нахиляє човен на борт, і той починає рухатися в протилежний до крену бік. У каное-двійці човном керують обидва каноїсти, де перший номер керує носом човна, другий – кормою (підтягує до весла або відштовхує від нього).

Техніка виконування гребка. Рухи в безопорній фазі. Підготовка до наступного супроводу розпочинається ще до того, як весло вивели з

води. Ще в опорній фазі, коли руки закінчують супровід, починається розворот тулуба грудьми до зовнішнього борту. Після виходу лопаті з води веслувальник продовжує обертання, поступово повертаючись грудьми до зовнішнього борту.

Під час розвороту тулуба плече нижньої руки йде вперед, а плече верхньої – назад, інакше замість того, щоб розвернутись, тулуб нахилиться. Одночасно з тулубом рухаються руки. Нижня рука, як тільки лопать вийде з води, виносить її, розгинаючись у ліктьовому суглобі, вперед. Кисть нижньої руки йде вперед по прямій лінії або по дузі. Верхня рука, згинаючись у ліктьовому суглобі, рухається назустріч нижній руці назад, описуючи дугу над зовнішнім бортом.

Активне відведення ліктя верхньої руки назад допомагає розворотові тулуба. Як тільки нижня рука повністю витягнеться вперед, а кисть верхньої руки буде над головою, веслувальник, опускаючи нижню руку і посилаючи кисть верхньої руки трохи вперед, занурює лопать весла у воду. У цей момент тулуб має бути нерухомим, бо його нахил різко сповільнить хід човна під час захвату води лопаттю.

Усі рухи в безопорній фазі виконуються плавно з максимально розслабленими м'язами. У період безопорної фази рухати ногами не треба, особливо не рекомендується намагатись відштовхуватися ногами від човна, щоб подати тулуб уперед, бо тоді хід човна різко сповільниться.

Рух в опорній фазі. Каноїст опускає нижню руку вниз, а верхню розгинає в ліктьовому суглобі, посилаючи кисть уперед. Завдяки цим рухам лопать весла швидко занурюється у воду. Як тільки лопать торкнеться поверхні води, розпочинається рух тулубом. Він трохи нахиляється вперед, а потім поступово протягом усього супроводу розвертається грудьми в бік внутрішнього борту. Нахил тулуба триває доти, доки весло не займе перпендикулярне до поверхні води положення, а розворот грудьми в бік внутрішнього борту – трохи довше. Проте ще до закінчення супроводу тулуб випрямляється, а потім розвертається у зворотний бік. Як тільки човен піде вперед настільки, що лопать весла опиниться біля опорної ноги, веслувальник, продовжуючи опиратись лопаттю весла об воду, випрямляє тулуб, а потім і розвертає його в бік зовнішнього борту. Випрямляння тулуба має закінчитись ще до того, як лопать весла вийде з води, а зустрічний розворот тулуба в бік зовнішнього борту триватиме і в безопорній фазі. Якщо веслувальник спізниться випрямити тулуб і випрямлятиме його в безопорній фазі, то внаслідок вертикальних рухів тулуба почнеться кільова качка човна. Руки веслувальника-каноїста під час проводки рухаються одночасно з тулубом. Нижньою рукою він передає зусилля підтягування з тулуба на весло, а верхньою опирається на весло, проштовхуючи верхню руку вперед. Верхня рука виконує ще одне завдання – вона надає повного кута нахилу і кута розвороту лопаті весла. Верхньою рукою веслувальник

керує човном. Вже на початку проводки веслувальник підводить борт човна до веретена весла так, щоб кисть нижньої руки була над його бортом. Ноги під час веслування майже не рухаються. Ними каноїст передає зусилля підтягування з весла на човен, штовхаючи його в потрібному напрямі, допомагає рулюванню. Рухи веслувальника в каное-двійці принципово не відрізняються від рухів каноїста-одиночника. Тільки при рулюванні він не тисне веретеном весла на борт.

Техніка старту на каное. Веслування за лідером. Для того, щоб перші гребки виконати без рулювання, каноїст ставить човен суворо або під невеликим кутом до поздовжньої осі дистанції. Каное-двійки завжди ставлять точно по поздовжній осі дистанції.

Перші стартові гребки каноїст виконує приблизно в $^{3}/_{4}$ повної амплітуди рухів, коли максимально швидко заносить човен. Темп рухів на старті досягає 70 гребків за хвилину.

Як тільки човен досягне максимальної швидкості, веслувальник плавно переходить на гоночний темп і ритм рухів.

Під час старту на каное-двійці особливу увагу треба приділити злагодженості роботи веслувальників, бо інакше човен прямо зі старту почне відхилятися вбік. У змаганнях на великі дистанції веслувальникам на каное можна використовувати хвилю, що йде від човна лідера, причому можна триматися або збоку, або за кормою човна-лідера. Рухаючись збоку, човен ставлять так, щоб його центр ваги був на передньому спаді бокової хвилі. У каное-одиночках краще човен ставити до лідера внутрішнім бортом. Проводка на каное-одиночці у тому самому темпі триває довше, ніж на каное-двійці. Таке розходження можна пояснити додатковим часом, що його витрачає каноїст-одиночник на підрулювання. Кращі веслувальники раціонально використовують ритм рухів – у них час опорної фази коротший.

4.1.3. Методичні прийоми навчання техніки

Навчаючи техніки веслування, використовують методи: словесні, наочні та метод вправи.

Студенти, які розпочинають займатись веслуванням, потребують наочності. В процесі вивчення нових вправ з техніки веслування їм потрібно пояснити та показати вправи по 5–6 разів. Варто використовувати різні форми наочного навчання. До них належать, наприклад, демонстрування техніки веслування в природних умовах, вивчення техніки веслування, користуючись навчальними фільмами, відвідування змагань, де беруть участь кращі спортсмени, спільне тренування з майстрами веслування, відвідування майстерень, де виготовляють весловий інвентар. Всебічне застосування наочності в навчанні допомагає створювати у веслувальників найповніші рухові уявлення, без яких неможливе формування рухових умінь і навичок.

Процес формування рухових навичок у веслуванні залежить також і від попереднього досвіду, і від загального запасу вмінь та навичок. Якщо, наприклад, веслувальник навчався техніки народного веслування, то він значно легше й швидше сприймає техніку академічного веслування, і навпаки.

Метод вправ. Після пояснення і показу вправи студенти багаторазовим повторенням закріплюють її.

Разом із розучуванням гребкового циклу практикується й розучування техніки гребка частинами, що дає змогу ліпше засвоїти окремі його фази.

Вивчаючи і вдосконалюючи техніку веслування, треба враховувати мінливі умови зовнішнього середовища, тому й навички мають бути гнучкими. Спортсмен має навчитись упевнено веслувати в різних умовах: за вітром, проти вітру, за будь-якого стану води. Зрозуміло, що навчання має відбуватися в різних умовах.

Вивчати і вдосконалювати техніку веслування рекомендовано на оптимальній швидкості, яка можлива на цьому рівні підготовленості студентів.

Для розвитку належної активності веслувальників треба використовувати найбільш емоційні ігри, естафети, веслування в різному темпі та з різною інтенсивністю, а також різні вправи на суші, на різних суднах, навчальних апаратах, щоб студенти могли розуміти й засвоювати техніку веслування. Варто урізноманітнювати і змінювати місця завдань, що також підвищує активність сприймання матеріалу.

4.1.3.1. Етапи навчання та їхня характеристика

Перший етап навчання. На перших заняттях із веслувальниками-початківцями ставлять два загальні педагогічні завдання.

Перше завдання. Навчитися елементарно керувати веслом.

Користуючись рекомендаціями викладача, веслувальник сам має відчути і знайти найраціональніші форми руху.

Друге завдання. Розвинути комплексне чуття опору лопаті весла у воді, використати його для просування човна.

Увагу веслувальник спрямовує на те, як працює лопать весла у воді, а не на рухи власного тіла, інакше він намагатиметься пристосувати ці рухи до якоїсь схеми, відірваної від його індивідуальних даних.

Педагогічні завдання першого етапу навчання розв'язують:

1) застосовуючи підвідні й спеціальні вправи на суші; 2) веслуванням у навчально-допоміжних апаратах. У кінці етапу переходять до веслування в навчальних човнах (стійких і порівняно важких).

На першому етапі навчання студенти мають оволодіти повним циклом гребка в початковій простій формі при повільному русі човна.

Другий етап навчання. Закріпити окремі фази техніки повного циклу гребка. Завдяки багато-разовому повторенню навичка поступово стабілізується в усіх її фазах. Формування навички можна прискорити, якщо послідовно концентрувати увагу на окремих її фазах, проте не розриваючи циклу і не перетворюючи його в ізольовані, самостійні рухи. Як і раніше, увага студента концентрується на роботі весла у воді, а не на формі рухів тіла.

З формуванням навичок і підвищенням рівня тренованості виникає можливість поступово збільшувати силу відштовхування лопаті від води та амплітуду її зворотно-поступального руху.

Вивчати та закріплювати навички треба в такій послідовності: розучування рухів рук при керуванні веслом, домагаючись швидкості та точності; засвоювання вміння швидко і сильно починати супровід; засвоювання переходу від початку гребка до супроводу, зберігаючи до її кінця повний упор лопаті; вивчення рухів веслувальника і роботи лопаті весла під кінець супроводу, не зупиняючи весла під час переходу до заносу; розучування руху підготовки.

Поступово з освоюванням вправ виникають і вдосконалюються специфічні для веслувальників комплекси відчуттів. Сюди належить ***чуття води, чуття ковзання човна по воді, чуття динамічної рівноваги (балансу)***, а також ***чуття темпу і ритму.***

Розучуючи рухи заносу (підготовки) весла до наступного гребка, треба приділяти увагу розвиткові чуття швидкості руху човна, балансові та розслабленню м'язів веслувальника.

Третій етап навчання. *Завдання* – удосконалення техніки веслування загалом.

На цьому етапі гребок удосконалюють у різних швидкісних режимах, із оптимальною швидкістю включно, розучують техніку старту, прискорень на дистанції і фініші, вдосконалюють техніку рулювання в човнах.

На третьому етапі увагу приділяють вдосконалюванню темпу та ритму веслування.

Удосконалювання темпу й ритму веслування пов'язане з вихованням у студентів здатності орієнтуватися в часі. Таке орієнтування важливе для засвоєння техніки, оскільки сприймання часу відіграє важливу роль у керуванні рухами.

4.1.3.2. Головні помилки в техніці гребка. Методи та засоби їхнього виправлення

Помилки – цілком закономірне явище в практиці засвоєння техніки веслування. За сприятливих умов, коли застосовують правильну методику, а студенти вже мають добру попередню підготовленість, та й строк на-

вчання в них достатній, – помилок може й не бути. Помилки виникають із причин, які залежать від веслувальника та викладача:

- несправність інвентарю;
- методичні помилки, які допускає викладач (недотримання принципів поступовості, повторності, індивідуального підходу).

Проте багато помилок виникає і при бездоганному матеріальному та методичному забезпеченні занять. Помилки зумовлюють фізіологічні процеси становлення рухової навички. Оскільки цей процес охоплює незліченну кількість випробувань і пошуків, то в певних умовах ті чи інші не цілком вдалі розв'язання можуть закріпитися в руховий стереотип. Нарешті, ступінь фізичного розвитку студента, стан окремих м'язових груп, ступінь гнучкості, рівень координаційних можливостей тощо обмежують його можливості щодо виконування раціональної схеми гребка, яка забезпечує ефективність роботи на воді.

Помилки під час виконування головної фази гребка – супроводу (опори) є головними. Проте вони значно, а іноді й повністю, залежать від того, як було виконано попередні фази гребка.

Іноді важко усунути помилку безпосередньо в процесі виконання гребка. У таких випадках вдаються до підготовчих або підвідних вправ.

Перед тим як виправляти помилку, пояснюють і показують веслувальникові правильний рух тільки після цього зосереджують увагу на змісті його помилки. Потім бажано створити умови для полегшеного виконання гребка (повільний темп і мале вкладення сили).

4.1.3.3. Помилки в техніці веслування на байдарках і методика їхнього виправлення

Помилки основного положення: а) зайве напруження м'язів – погана рівновага і високе сидіння, сильне згинання ніг; б) нахил тулуба вперед – неправильно встановлено підніжку, погана рівновага; в) несиметричне стискання весла – недостатня координація або нерівномірний розвиток м'язів лівої і правої руки.

Помилки виконування захвату води:

а) малий захват води – повільний рух рук;

б) удар лопаттю весла об воду – надто швидкий рух рук;

в) неповне занурювання лопаті у воду – передчасне згинання нижньої або розгинання верхньої руки;

г) початок проводки веслом, лопать якого занурюється в воду перпендикулярно до поверхні води – передчасне відштовхування верхньої руки;

ґ) різке нахиляння тулуба вперед у момент занурювання лопаті весла в воду – прагнення збільшити захват води.

Помилки виконування супроводу:

а) неповне занурювання лопаті весла в воду – передчасне згинання руки, яка виконує тягу, в ліктьовому суглобі;

б) "ручна робота" – положення весла, надто близьке до вертикального;

в) відведення лопаті весла далеко від борту човна – надто низька робота;

г) рух кисті верхньої руки не вперед, а вгору – опускання ліктя верхньої руки під час супроводу.

Помилки в кінці супроводу:

а) викидання води лопаттю весла – згинання кисті нижньої руки в момент виведення лопаті з води;

б) зупинення лопаті в воді – неправильна координація рухів;

в) опускання кисті верхньої руки нижче за лінію підборіддя або відведення її до протилежного борту – прагнення виконати довгий супровід.

Помилки, які стосуються циклу гребка загалом:

а) стискування стержня весла – погане розслаблення;

б) неритмічне веслування – погана рівновага.

4.1.3.4. Методика навчання веслування на каное

Розпочинають навчання із засвоєння основного положення і правил виконання схеми гребка загалом, імітуючи ці елементи техніки на підвищеній опорі.

Навчаючи основного положення, увагу приділяють тому, щоб каноїст правильно розподіляв вагу свого тіла, зосереджуючи її на опорній нозі; щоб стояв прямо, не горблячись і не присідаючи на опорній нозі.

Як тільки веслувальник засвоїть стійку, переходять до заносу весла і супроводу загалом. Для вивчення цих елементів використовують такі вправи.

1. З положення основної стійки каноїст повинен винести весло вперед і підготуватись до захвату води, знову повернутися в основне положення.

Така проста вправа допомагає відпрацювати рух заносу весла і відчути розподіл тіла на точках опори.

2. Імітація гребка загалом. З основного положення веслувальник виносить весло вперед і, імітуючи супровід, зупиняється в основному положенні.

Рухи тулуба збільшують поступово, для чого виконують такі вправи.

1. З основного положення – виконування заносу весла і супроводу руками. Веслувальник плавно виносить весло вперед і, докладаючи невеликого зусилля, так само плавно виконує супровід приблизно на $^{2}/_{3}$ нормальної довжини і не цілком зануреною лопаттю. Вправу виконують для того, щоб початківець відчув рух лопаті весла у воді і надалі зміг би правильно розподіляти зусилля.

2. Виконання гребка руками і поворотом тулуба. Такий самий рух веслом, як і в попередній вправі, але під час заносу весла повертається ще й тулуб, внаслідок чого весло заноситься далі, а супровід стає ефективнішим.

Іноді під час виконання цієї вправи виявляється найнебезпечніша помилка – рух ногами вперед-назад.

3. Виконування гребка з повною амплітудою рухів. Під час захвату води лопаттю нахиляють тулуб, а під час супроводу його розгинають.

4. Веслування з зупинкою весла в основному положенні. Ця вправа допомагає опанувати ритм веслування, а також розучувати окремо кожний гребок.

5. Веслування зі сповільненим виносом весла. Застосовують для вивчення ритму рухів і рухів із розслабленням. Під час виконання цієї вправи час заносу весла штучно подовжують, щоб веслувальник мав змогу ліпше розслабити м'язи перед черговим гребком.

6. Веслування рівномірним темпом. Використовують для закріплення ритму рухів і техніки виконання гребка. Можна виконувати з повною та з неповною амплітудою.

7. Веслування змінним темпом. Виконують для опанування зміни темпу і ритму рухів.

Веслувальник засвоює не тільки гребок загалом, а й розучує окремі його елементи. Для цього виконують вправи, які відтворюють певну частину гребка.

1. З положення основної стійки винести вперед весло і зробити захват води (розучування захвату). Вправу виконують самими руками, руками і тулубом (тільки поворот або поворот і нахил тулуба). Після того як весло занурилося в воду, веслувальник, не виконуючи супроводу, повертається в основне положення.

2. З основного положення винести весло трохи вперед, занурити його в воду і виконати другу частину супроводу разом із відрулюванням, після чого повернутись у вихідне положення. Вправу виконують для того, щоб навчитись розвертати весло під час підрулювання, виводити його з води, а також навчитись робити заключний рух тулубом у кінці супроводу.

Збереження рівноваги і майстерність керувати каное. Ці два елементи важливі для викладача та веслувальника. По-перше, через те, що зберігати рівновагу і керувати човном під час веслування на каное набагато важче, ніж в усіх інших видах спортивного веслування. По-друге, через те, що прогрес каноїста-початківця цілком і повністю залежить від ступеня оволодіння цими елементами техніки.

Навчаючи згаданих елементів, рекомендують дотримуватись такої послідовності: навчання в спареному каное (катамарані), навчання в каное з підвищеною стійкістю (човен з додатковими балансирами), навчання в гоночному каное.

4.1.3.5. Помилки в техніці веслування на каное і методика їхнього виправлення

Найчастіша помилка – скутість тіла веслувальника. Головні причини скутості такі:

1) поганий баланс, який головно виявляється у безопорній частині циклу;

2) невміння чергувати напруження та розслаблення працюючих м'язів.

Отже, відчувши скутість, треба повільно заносити весло і зупиняти його у вихідному положенні, домагаючись повного розслаблення м'язів. Одночасно треба збільшити кількість вправ на розслаблення на суші.

Неправильне положення кисті верхньої руки є причиною малого або надмірного накриття лопаті. Один із способів виправлення цієї помилки – веслування з зупинкою у вихідному положенні та з повільним заносом весла.

Надто швидке виштовхування ручки весла вперед або випереджання верхньою рукою сили тяги нижньої руки теж приводить до неправильного кута накриття. Початківець не відчуває зменшення жорсткості опори, бо лопать і далі наштовхується на той самий опір води, проте зусилля витрачається непродуктивно. У цьому випадку рекомендують повільніший рух верхньої руки і зоровий контроль за положенням весла на супроводі.

Часто новачок прагне подовжити супровід. Щоб уникнути такої помилки, на борту роблять позначку, що показує кінець супроводу, або подають команду в момент, коли треба весло виводити з води.

Не можна дозволяти веслувальникові повертати голову в бік робочого борту, щоб контролювати рухи у другій частині супроводу і під час підрулювання.

Часто трапляється й така помилка, коли вагу тіла перед захватом води переносять на напрямну ногу. Щоб уникнути цієї помилки, веслувальник має ставити напрямну ногу на одному рівні з подушкою.

Коли вихованець зупиняє весло перед захватом води або повільно починає супровід, треба вимагати, щоб занос він робив, прискорюючи його перед захватом.

Типові помилки в кінці супроводу такі:

а) ослаблення зусиль;

б) перенесення весла в повітрі до корми після закінчення супроводу;

в) затримка весла у воді під час підрулювання.

В усіх цих випадках рекомендовано раніше закінчувати супровід, негайно виводячи весло на вихідне положення, а також виносити стегно вперед до того, як лопать втратить опору у воді.

4.1.4. Тактична підготовка

Тактичні вміння веслувальника допомагають ефективніше використовувати свою спортивну техніку, фізичну, моральну та вольову підготовленість, свої знання та досвід у боротьбі з різними суперниками в різних умовах.

Практика найбільших змагань засвідчує, що правильна оцінка своїх можливостей і можливостей команди суперника, доцільність завдання, а не "приціл" на перше місце, дають змогу спортсменам досягати найкращих результатів, активніше використовувати свої можливості.

Тактика – це сукупність форм і способів боротьби за перемогу в змаганнях. Використовуючи свої фізичні та технічні можливості, а також уразливі сторони противника, спортсмен розв'язує головне завдання – здобути перемогу.

Тактична підготовка веслувальника передбачає:

а) вивчення загальних основ тактики спортивної боротьби стосовно вибраного виду веслування, а також вивчення тактичного досвіду найсильніших спортсменів;

б) розробку та розучування різних тактичних варіантів, прийомів, способів у процесі навчально-тренувальних занять і змагань;

в) тренування наміченої розкладки швидкості веслування на дистанції для досягнення запланованого результату;

г) удосконалювання вміння швидко й доцільно переключатися в процесі змагань із одних тактичних прийомів на інші;

ґ) вироблення вміння відчувати швидкість і переключатися з однієї швидкості на іншу під час веслування в різних гідрометеорологічних умовах;

д) розучування і тренування старту, стартового прискорення, а також фінішного прискорення та фінішного кидка;

е) вивчення варіантів і прийомів групової тактики веслування;

є) розробку тактичних планів стосовно змагань із урахуванням: сил суперників, їхньої технічної, фізичної та вольової підготовленості; гідрометеорологічних умов гонок; наміченого графіка проходження дистанцій тощо;

ж) розбір та аналіз виступів у змаганнях, правильні висновки на майбутнє.

Навчання спортсменів тактики проводять за допомогою бесід, перегляду кінофільмів, читання спеціальної літератури, аналізуючи технічні результати змагань, засвоєння тактичних прийомів на спільних тренуваннях, прикидках і змаганнях.

У теоретичній частині спортсмен протягом року готується до головного змагання сезону. Варто, щоб він знав водойму, де відбуватимуться змагання, силу та напрям вітрів, величину хвилі, погоду, суперників, їхні уразливі

і сильні сторони, умови проведення змагання (на скільки днів розрахована програма, скільки приблизно буде команд, скільки разів на день доведеться брати участь у гонках).

Ведення гонки відповідно до суперника. Досить поширене в практиці і використовують у гонці з маловідомими суперниками, у попередніх заїздах, у перших змаганнях сезону, коли ще повністю не відпрацьовано свій тактичний план гонки і команда не має відповідної підготовки.

Спринтерське проходження з акцентом на високу швидкість першої половини дистанції. Поставлено завдання – швидким прискоренням очолити гонку, відірватися від противника.

Таку тактику застосовують у попередніх заїздах із розрахунком на те, що енергійний старт деморалізує суперника і він десь у середині дистанції припинить боротьбу. Завдяки тому буде зекономлено частину сил для наступних заїздів.

Прискорене проходження другої половини дистанції, особливо фінішного відрізка. До цього способу можуть вдаватись досвідчені, вольові спортсмени, які добре знають свої можливості, силу і досконало володіють цією тактичною зброєю. Цей спосіб вимагає від спортсменів великої витримки для того, щоб, займаючи другу або третю позиції в гонці, вибрати слушний момент для поступового нарощування швидкості і заключного фінішного прискорення. Така тактика поширена в гонках на невеликих човнах – одиночках і двійках.

Прискорене проходження окремих відрізків дистанції:

а) частими спуртами підтримувати високу швидкість човна та спробувати вимотати сили противника на дистанції. Зазвичай такі прискорення обмежуються 10–15 гребками і повторення на різних відрізках дистанції;

б) застосовувати один-два вирішальних і тривалих спуртів для того, щоб домогтися значної переваги. Найчастіше такі спурти використовують на третьому 500-метровому відрізку, коли в більшості команд настає "мертва точка" і помітно знижується швидкість.

Такий тактичний варіант можна рекомендувати добре підготовленим командам, які застосовують у своїй підготовці методи змінної і, особливо, інтервальної підготовки.

Проходження дистанції спуртами дуже складне. Користуватись спуртами в гонці можна – добре вивчивши і випробувавши їх. Важливим є ривок, який треба виконувати посиленням гребка. У змаганнях цей варіант застосовують:

а) коли йдуть із старту, щоб відірватись від суперника;

б) для створення переваги на дистанції;

в) для відриву від суперника у процесі долання дистанції;

г) для вимотування сил суперника;

ґ) для вивчення суперника.

Тактику рівномірного долання дистанції використовують для веслувальників із доброю загальною фізичною підготовленістю, стабільністю в роботі, врівноваженою психікою, упевненістю в собі.

Рівномірне проходження дистанції забезпечує найпродуктивніше використання можливостей команди і можна використовувати в будь-яких умовах змагань.

Для рівномірного долання дистанції спортсмени разом із тренером складають перед гонкою графік долання дистанції в часі, враховуючи всі можливості.

Тактику гонок будують залежно від довжини дистанції. У гонках на короткі дистанції змінювати курс руху човна заборонено. Спортсмени, які беруть участь у гонках, наприклад, на 500 і 1000 м, проходять дистанцію, не впливаючи на хід інших човнів і не використовуючи хвилю від човнів суперників. На цих дистанціях веслувальник розраховує тільки на свою підготовку і тактичні плани, пов'язані з розстановкою сил на дистанції та особливості суперників.

Вибираючи будь-який із тактичних варіантів долання дистанції, треба враховувати і тактичну підготовленість суперників. Тактика дасть позитивні результати тоді, коли використаний прийом буде несподіваним для суперника. Не варто застосовувати той самий тактичний план гонки в повторній зустрічі з суперником. Кожне змагання треба аналізувати, даючи оцінку виступові своєї команди та інших учасників. Будь-які змагання мають бути школою тактичної зрілості команд, бо тільки в таких умовах зростатиме тактичний досвід спортсмена.

4.1.5. Фізична підготовка

Спортивне веслування належить до видів спорту, що потребують значного напруження.

Успішність виступу на змаганнях залежить від досконалості технічних навичок і розвитку фізичних якостей, які характеризують роботу веслувальників на дистанції. Веслувальники мають бути фізично сильнішими, витривалішими, щоб затрачати великі зусилля.

Набуваючи зазначених якостей, спортсмен повинен удосконалювати:

- ***спритність,*** без якої не можна правильно виконувати найскладніші елементи гребка;
- ***гнучкість,*** потрібну для виконування гребка з великою амплітудою;
- ***координацію,*** яка дає змогу технічно правильно виконувати гребок загалом, використовуючи масу свого тіла на нестійкій опорі – човні;
- ***відчуття рівноваги,*** брак якої ускладнює командне веслування, порушує баланс човна, призводить до серйозних помилок на дистанції.

Варто звертати увагу і на вміння спортсмена розслаблятись, тобто відпочивати під час неробочої фази гребка (підготовки), що триває менше 1 с.

Розвиток якостей спортсмена багато в чому залежатиме від засобів, які використовують. Усі вправи загальної та спеціальної підготовки веслувальника поділяються на вправи для загального фізичного розвитку і спеціальні.

До групи спеціальних вправ належать:

1) веслування на суднах і на рухомих навчальних апаратах;

2) підготовчі вправи, які виконують у веслових суднах, навчальних допоміжних апаратах і зимових веслових басейнах;

3) імітаційні та підвідні вправи на суші, з приладами і без приладів.

Спеціальні вправи потрібні для того ж, що й веслування на гоночному човні. Використання різних технічних способів збільшує швидкість і точність рухів, поліпшує баланс човна, нарощує силу м'язів, інколи буває ефективнішим, ніж безпосереднє веслування.

До вправ для загального фізичного розвитку належать:

1) заняття іншими видами спорту: лижами, легкою атлетикою, спортивними іграми, плаванням тощо;

2) вправи, що ґрунтуються на використанні елементів гімнастики, акробатики, важкої атлетики, боротьби, вправи стрибкового характеру, на розтягування, різні естафети, рухливі ігри тощо. Вправи для загального розвитку треба використовувати протягом усього навчального року.

Сила та засоби її розвитку. Сезонність веслового спорту дає змогу розвивати силу здебільшого у підготовчому періоді. Вправи зі штангою та гирями – головний засіб її розвитку. До кожного студента треба підходити диференційовано.

Залежно від завдань, на кожному етапі використовують такі методи розвитку сили:

а) повторний – повторне піднімання середньої ваги "до відмови";

б) максимальний – піднімання граничної і великої ваги;

в) динамічний – піднімання середньої і малої ваги з максимальною швидкістю кожного руху.

Безпосередньо в тренувальному процесі всі описані методи застосовують комплексно, чергуючи вправи на піднімання великої ваги і малої, змінюючи кількість повторень тощо.

Як додаткові заходи в процесі тренувань треба використовувати вправи з набивними м'ячами, амортизаторами, гирями на 16 і 32 кг гімнастичну лаву і стінку, бруси, перекладини, канат або жердину, всілякі гімнастичні вправи.

Уміння виконати весь обсяг роботи під час тренування залежатиме від уміння розслаблятись, давати повний відпочинок працюючим м'язам. Тому корисні різні вправи на розслаблення, гнучкість.

Витривалість і засоби її розвитку. Витривалість – надзвичайно важлива якість кожного веслувальника. Вона буває загальна і спеціальна.

Головними засобами розвитку ***загальної витривалості*** є довгочасний рівномірний біг, кроси з поступовим збільшенням довжини відрізків для пробігу, а в зимовий період – лижний спорт, легка атлетика.

Для вдосконалювання ***спеціальної витривалості*** веслувальника – веслування на човнах.

Швидкість та засоби її розвитку. Вибираючи будь-яку вправу, спрямовану на розвиток швидкості, треба враховувати підготовленість спортсмена виконати її з максимальною швидкістю протягом заданого часу. Тривалість вибраної вправи залежатиме від швидкості окремого руху та частоти виконування циклів.

У підготовчому періоді для розвитку швидкості виконують легкоатлетичні вправи в максимальному темпі, змінний і повторний біг на короткі дистанції, вправи зі скакалкою, можуть бути спортивні ігри, особливо баскетбол, ручний м'яч, футбол.

Вийшовши на воду і набувши достатньої спеціальної витривалості, потрібно переходити до відновлення та подальшого розвитку спеціальної швидкості. На воді не варто зволікати з переходом до розвитку швидкості, бо може виробитися навичка "спокійного" веслування.

У процесі роботи над розвитком швидкості на воді довжину дистанцій, які спортсмени проходять для розвитку витривалості, поступово зменшують, а інтенсивність їхнього подолання збільшують.

Швидкісні тренування проводять на коротких відрізках із поступовим збільшенням інтенсивності та доводять до максимальної швидкості спочатку на окремих, а потім і на серії відрізків. Прискорення виконують з ходу, а потім зі старту. Починати треба з прискорень по 10–15 гребків, після чого переходити до часових прискорень у 20–60 с.

У весловому спорті особливо важливе значення має сумарна якість швидкісної витривалості, тобто здатність пройти дистанцію з високою швидкістю.

Швидкісну витривалість розвивають у такому темпі, щоб кожний відрізок або серію відрізків спортсмен проходив із швидкістю трохи нижчою від максимальної (85–90 %), поступово зменшуючи інтервали відпочинку. Тоді кожний наступний відрізок спортсмен проходитиме у стані недовідновлення, тобто з залишковими явищами втоми від попередньої роботи, що сприятиме зростанню швидкісної витривалості.

У тренуваннях використовують короткі, середні та довгі відрізки, що загалом перевищують дистанцію вдвічі-втричі. Зауважимо, що швидкісне веслування визначається швидкістю руху човна, а не реакцією організму на виконану роботу. До швидкісної роботи треба зачислити проходження будь-якого відрізка з затратою енергії від 70 % інтенсивності і більше.

Спритність, гнучкість та засоби їхнього розвитку. Для вдосконалення зазначених якостей спеціально часу не відводять. Цим займаються увесь рік з дещо більшим акцентом у підготовчому періоді.

Для розвитку спритності виконують складнокоординаційні гімнастичні рухи, спортивні та рухливі ігри**.**

Корисними для веслувальника будуть стрибкові вправи, починаючи від стрибків із місця в довжину та висоту, закінчуючи різними підстрибуваннями.

Для вдосконалення спритності в човні використовують різні вправи, наприклад, вставання в човні і сідання, веслування з заплющеними очима, ескімоський переворот у слаломній байдарці тощо.

Щоб розвинути гнучкість, на початку кожного заняття виконують різні вправи з вільною та широкою амплітудою рухів. Вправи на гнучкість (або на розтягування) мають бути схожі з наступними вправами тренування, але виконувати їх треба з більшою амплітудою.

Для перевірки комплексного розвитку всіх якостей спортсмена регулярно проводять контрольні змагання з загальної фізичної підготовки, вводячи до програми нормативи, що характеризують ті якості, розвиткові яких приділяли увагу на цьому етапі підготовки.

Контрольні питання

1. У якому році було засновано IRK?
2. Коли відбулись перші чемпіонати світу та Європи з веслового спорту?
3. Коли веслування стало олімпійським видом спорту?
4 Яких видатних веслувальників України Ви знаєте?
5. Схарактеризувати структуру техніки веслування на байдарці.
6. Які головні правила збереження рівноваги в байдарці та каное?
7. Назвати особливості техніки веслування на каное.
8. Які головні правила веслування на великому вітрі і на хвилі?
9. Які існують різновиди тактики у веслуванні?
10. Назвати найпоширеніші помилки в техніці гребка.
11. Які фізичні якості треба розвивати веслувальнику?
12. У чому полягає особливість методики розвитку фізичних якостей у веслуванні (на прикладі однієї з якостей)?

Рекомендована література

1. Весловий спорт / за ред. С.К. Фоміна. – Київ : Вища школа,1971. – 200 с.
2. *Курдіяк Ю.Є.* Чемпіони живуть у Львові : нариси, статті / Ю.Є. Курдіяк. – Львів : Каменяр, 1980. – 176 с.
3. Івасик Н. Веслярі із “безводного” Львова : Історичний нарис / Н. Івасик. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2006. – 128 с.

4. *Шинкарук О.* Орієнтація тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів / О. Шинкарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. праць. – Київ : Науковий світ, 2003. – С. 46–52.
5. *Дець О.* Комплексна оцінка працездатності веслярів на етапі спеціалізованої базової підготовки / О. Дець // Спортивна наука на рубежі століть : ІІ міжнародна наук. конф. студентів. – Київ, 2000. – С.10–11.
6. *Жуков С.Е.* Тенденции развития гребли на байдарках и каноэ / С.Е. Жуков, Т.А. Жукова // Проблемы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в спорте (научно-педагогическая школа Т.П. Юшкевича) : матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2008. – С. 135–140.
7. *Курамшин Ю.Ф.* Спортивная рекордология : теория, методология, практика : [монография] / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 408 с.
8. *Ольшевский В.С.* Сравнительный анализ тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции сильнейшими женскими гребными экипажами в олимпийском цикле / В.С. Ольшевский, С.Е. Жуков // Научно-практические проблемы спорта высших достижений : Матер. Междунар. конф. – Минск : БГУФК, 2007. – С. 81–84.
9. Правила змагань з веслування на байдарках і каное. – К. : РВК Деснянська правда, 2010. – 40 с.
10. *Чубаров В.* Проблемы, которые мы выбираем (гребля на байдарках и каноэ) / В. Чубаров // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2002. – № 3. – С. 31–34.

4.2. Легка атлетика

Легка атлетика – давній вид спорту, який складається з бігу, спортивної ходьби, стрибків і метання, а також з легкоатлетичного багатоборства. Біг входив у програму Олімпійських ігор античності. Перша згадка про Олімпійського чемпіона, датована 776 р. до н.е., стосувалася переможця з бігу. Легка атлетика є важливою складовою частиною сучасних Олімпійських ігор і з 1896 р. входить до програми ігор. Види легкої атлетики диференціюються за характером рухових функцій (біг, стрибки, метання, спортивна ходьба) та на підставі фізичних якостей (швидкісні види, швидкісно-силові, види, що потребують витривалості). У 1912 р. була заснована Міжнародна любительська легкоатлетична федерація ***(IAAF)***, до якої належать понад 200 національних федерацій.

Легкоатлетичні види поділяються на п'ять категорій: біг, стрибки, метання, ходьба, багатоборства.

До бігових дисциплін, які входять у програму Олімпійських ігор, належать: біг – 100, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000, 42195 м, 110 і 400 м з бар'єрами у чоловіків та 100 і 400 м з бар'єрами у жінок, біг 3000 м із перешкодами, естафетний біг 4×100 м та 4×400 м.

До стрибків належать: стрибок у довжину, потрійний стрибок у довжину, стрибок у висоту, стрибок із жердиною.

Метають диск, спис, молот, а також штовхають кулю.

Скороходи долають такі дистанції: чоловіки – 20 та 50 км, жінки – 20 км.

У легкоатлетичних багатоборствах змагання проводять серед 10 дисциплін (перший день: біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання кулі, стрибок у висоту, біг 400 м; другий день: біг 110 м з бар'єрами, метання диска, стрибок із жердиною, метання списа, біг 1500 м) – у чоловіків та 7 дисциплін (перший день: біг 100 м з бар'єрами, штовхання кулі, стрибок у висоту, біг 200 м; другий день: стрибок у довжину, метання списа, біг 800 м) у жінок.

Жінки-легкоатлетки вперше змагалися на Олімпійських іграх у 1928 р.

4.2.1. Історія легкої атлетики

В Англії 1837 р. відбулися перші змагання з бігу на дистанцію близько 2 км. Учасниками цього змагання були учні коледжу міста Регбі. Незабаром і в коледжах Ітона, Оксфорда, Кембриджу, Лондона організовували спортивні змагання. Трохи пізніше до програми змагань увійшли біг на короткі дистанції, біг з перешкодами і метання, з 1851 р. – стрибки в довжину та висоту, а з 1864 р. – метання молота і штовхання кулі. Новий етап почався з проведення щорічних змагань між університетами Оксфорда і Кембриджа. У 1865 р. був заснований Лондонський атлетичний клуб, який проводив перші чемпіонати країни з легкої атлетики. У 1880 р. в Англії була заснована аматорська легкоатлетична асоціація, що одержала права вищого органа з легкої атлетики в межах Британської імперії, а також у її колоніях.

У США перший атлетичний клуб заснували 1868 р. у Нью-Йорку. Центрами розвитку легкої атлетики в Америці в ті роки були університети. В 1875 р. виник студентський спортивний союз. У 1905 р. у США відбулися перші міжнародні змагання серед студентів. У 1880–90 роках легка атлетика як самостійний вид спорту крозвивався майже у всіх країнах Європи.

У Львові 1911 р. студенти університету та політехніки заснували спортивне товариство "Україна". Першим головою товариства обрали студента-юриста М. Яворських. У 1939 р. діяльність товариства була припинена.

Назва Універсіада походить від двох слів університет та олімпіада, бо для студентів це справді "Олімпійські ігри". У 1952 р. за сприянням Прімо Небіоло та Анжело Скарпело – видатних діячів італійського спорту, місцем проведення першої Універсіади вибрали Турин. На цьому святі вперше використали такі символи: прапор – біле полотно з літерою U, а на честь переможців почали виконувати гімни країн. Спортивні змагання серед студентів проводить Міжнародна федерація університетів ***(FISU)***. Змагання

проводять кожні два роки у непарний рік. Легка атлетика входить до програми всіх Універсіад, починаючи з першої.

На Універсіаді в японському місті Фукуока 1995 р. був встановлений рекорд України з бігу на 400 м. Він належав Валентину Кульбацькому.

У 2011 р. на Універсіаді у Шень-Жені випускниця ЛДУФК Христина Стуй зайняла друге місце з бігу на 100 м.

4.2.2.Технічна підготовка легкоатлета

Ходьба і біг – найпростіші способи пересування людини. Головне завдання бігуна та скорохода – подолати дистанції за найменший проміжок часу. Швидкість під час ходьби та бігу залежить від довжини та частоти кроку, а це, відповідно, залежить від здатності атлета зберігати оптимальні дані величини впродовж всієї дистанції. Збереження названих показників має свої особливості залежно від характеру роботи. Частота здебільшого пов'язана з природною здатністю до виконання максимальної кількості рухів за одиницю часу, що залежить від уміння швидкого та вчасного напруження і розслаблення м'язів. Довжина кроку залежить від антропометричних даних атлета (довжини ніг), сили відштовхування, напряму та злагодженої роботи рухливих ланок.

За структурою рухів ходьба та біг належать до циклічних вправ. Циклічними називаються вправи і рухи, які періодично повторюються. Циклом у ходьбі та бігу є подвійний крок (крок правою та лівою). Під час виконання двох кроків ноги почергово виконують опорну (поштовхову) та махову функції. Більш активним періодом є опорний. Період опори має фази: амортизації (від моменту постановки ноги на ґрунт до моменту скорочення (уступаючий режим) та відштовхування (від моменту скорочення м'язів до відриву ступні від ґрунту, долаючий режим). Період маху має також дві фази: від відриву ноги від ґрунту до моменту вертикалі та від моменту вертикалі до постановки ноги на ґрунт.

Головна відмінність між ходьбою та бігом полягає у наявності під час ходьби постійної опори на ґрунт однією або двома ногами. В бігу немає постійного контакту з опорою, а одноопорне положення почергово змінюється фазою польоту.

Спортивний біг за характером поділяють на види: біг на короткі дистанції – 100, 200, 400 м, біг на середні дистанції – 800, 1500 м та довгі дистанції – 5000, 10000 м, марафонський біг. За складністю проходження дистанції розрізняють гладкий біг і біг із перешкодами – 100 (110) м, 400 м з бар'єрами, 3000 м із перешкодами. У бігу на короткій дистанції техніка повинна забезпечувати найвищу амплітуду та частоту рухів, а на середній і довгій дистанціях сприяти економному та швидкісному виконанню вправи.

4.2.2.1. Спортивна ходьба

Спортивна ходьба має багато спільного зі звичайною, але значно складніша за координацією та ефективніша у пересуванні. Швидкість під час спортивної ходьби у 2–2,5 раза вища від звичайної внаслідок більшої довжини кроків та більшої частоти (у звичайній ходьбі довжина кроку – 80–90 см, а у спортивній – 105–120 см, частота кроків за хвилину становить – 110–120 кроків, а у спортивній – 180–200 кроків.

Аналізувати техніку спортивної ходьби найзручніше з одноопорного положення скорохода у момент вертикалі. Опорна нога випрямлена у коліні, махова зігнута і маятникоподібним рухом стегна виноситься вперед і трохи вгору. Одночасно з просуванням загального центра маси тіла (ЗЦМТ) вперед опорна нога, залишаючись випрямленою, переходить із вертикального положення у похиле. У момент, коли стопа, відштовхуючись, ще торкається ґрунту носком, друга нога закінчує випрямлення вперед і ставиться п'яткою на ґрунт.

Двоопорне положення триває дуже короткий час – соті долі секунди, потім вага тіла переноситься на ногу, виставлену вперед. Під дією інерційних сил після відштовхування гомілка піднімається, на відміну від звичайної ходьби, вгору-назад. Далі цикл повторюється.

4.2.2.2. Біг на короткі дистанції

Біг на короткі дистанції – 100 м, 200 м і 400 м.

Умовно техніку бігу поділяють на такі частини:

1) старт;
2) стартовий біг;
3) біг по дистанції (по прямій і на повороті);
4) фінішування.

Старт. У бігу на короткі дистанції застосовують низький старт, який виконується зі стартових колодок або станків. Є три різновиди низького старту: звичайний, зближений, віддалений, залежно від розташування стартових колодок.

Звичайний старт. Старт, коли перша колодка для сильнішої ноги розташовується на півтори стопи від лінії старту, а друга колодка на відстані півтори стопи від передньої, ширина між колодками – 18–20 см.

Зближений старт. Коли задню колодку розташовано стосовно передньої на відстані однієї стопи. Передня колодка залишається на тій самій відстані або може наближатися до лінії старту.

Віддалений старт. Коли задня колодка віддалена від передньої на дві з половиною стопи. Передня також може бути віддаленою.

У бігу на короткі дистанції надається три стартові команди "На старт!", "Увага!", "Руш!". Команду "Руш!" можна подавати голосом або пострілом зі стартового пістолета.

За командою "На старт!" спортсмени підбігають до своїх колодок, опускаються на долоні рук за стартовою лінією, сильнішу ногу фіксують на передній колодці, махову – на задній, опускаються на коліно махової ноги, підтягуючи руки до лінії старту на ширині плечей, випрямлені, впираючись у доріжку так, щоб великий і вказівний пальці фіксувались біля лінії старту, а решту пальців у напрямі до бігуна. Спина напівкругла, голова вільно опущена вниз. Спортсмен приймає стійке положення і масу тіла розподіляє рівномірно на всі опорні точки.

За командою "Увага!" бігун відділяє з опори коліно махової ноги, незначно випрямляючи ноги, піднімає таз до рівня плечей або й вище, маса тіла розподілена рівномірно на всі точки опори.

За командою "Руш!" бігун активно відштовхується ногами і руками від опори і переходить у **стартовий розбіг**. Перші кроки бігун виконує короткі, поступово збільшуючи їхню частоту та довжину. Тулуб нахилений, але поступово випрямляється і до закінчення стартового розбігу (30–35 м) набуває вертикального положення. У стартовому розбігу спортсмен активно піднімає стегна, працює стопою, переходячи з п'ятки на носок, біжить з активною роботою рук, які зігнуті в ліктьових суглобах, працюють з широкою амплітудою в передньо-задньому напрямі, не перетинаючи середньої лінії тулуба.

Біг по дистанції. У момент досягнення найвищої швидкості тулуб бігуна нахилений уперед на 10–15°. Нога ставиться вільно, переходячи з п'ятки на передню частину стопи. У момент найбільшого амортизаційного навантаження опорної ноги, кут у колінному суглобі становить – 140–148°. Бігун, перебуваючи в положенні для відштовхування, енергійно просуває вперед-вгору махову ногу. Відштовхування закінчується розгинанням опорної ноги у колінному суглобі. У момент відриву опорної ноги від доріжки кут у колінному суглобі становить – 162–173°. Під час польоту відбувається активне зведення стегон.

Частота кроків сягає – 4,7–5,5 кр/с. Довжина кроку залежить від довжини ноги. Руки рухаються вперед-назад.

Біг по повороту. Особливості техніки полягають у тому, що на бігуна діє доцентрова сила, яка "зносить" його з повороту, змушує бігти по прямій, дотичній до кола, і бігун губить швидкість. Щоб протидіяти цьому, бігун нахиляє тулуб вліво (кут нахилу залежить від швидкості бігу і радіусу повороту), стопи ніг повертаються дещо ліворуч, ліва рука рухається за меншою амплітудою, більше вперед і притискається до тулуба, а права – за широкою амплітудою вперед і назад – в сторону. Цими рухами бігун протидіє доцентровій силі.

Фінішування. Є три види фінішування: пробігання, грудьми та плечем.

Пробігання – це коли бігун перетинає лінію фінішу з максимально можливою швидкістю.

Грудьми – коли на останньому кроці бігун проштовхує опорною ногою і різким рухом виводить груди вперед, відводячи руки назад.

Плечем – аналогічно як грудьми, тільки перетинаючи лінію фінішну повертає тулуб праворуч або ліворуч і фінішує.

4.2.2.3. Біг на середні та довгі дистанції

Біг на середні дистанції – 800 і 1500 м, а біг на довгі – на 5000 м, 10000 м, марафонський біг.

У бігу на середній і довгій дистанціях застосовують високий старт. За командою "На старт!" спортсмени підбігають до лінії старту, опорна нога попереду зігнута в колінному суглобі, маса тіла переноситься на цю ногу. Інша нога відводиться назад на півтори-дві ступні, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, погляд спрямований прямо вперед. Бігун займає стійке положення. За командою "Руш", яку подають пострілом із пістолета, або голосом, бігуни активно, відштовхуючись від опори, переходять у стартовий розбіг. Завдання стартового бігу – зайняти вигідне положення на доріжці (біля внутрішньої бровки) і набрати початкову швидкість бігу. Довжина стартового розбігу – 30–50 м.

Біг по дистанції – виконують відповідно до необхідного темпу та часу проходження дистанції, може практично у будь-який момент змінюватися, залежно від тактики спортсмена.

Фінішування – важливий елемент, особливо у рівній боротьбі, відіграє важливу роль у рівному та приблизно однаковому проходженні дистанції для здобуття перемоги.

4.2.2.4. Біг по пересіченій місцевості (кросовий біг)

Кросовий біг зазвичай проводиться за містом у лісі, в парках, на лугах. Це самостійний вид легкої атлетики, а також засіб тренування у всіх інших видах спорту.

Техніка кросового бігу мало чим відрізняється від звичайного бігу доріжками стадіону. Однак перешкоди на шляху та особливості ґрунту (покриття) потребують від бігуна постійної зміни положення тіла та роботи ніг і рук залежно від умов на підйомах, спусках, піщаному, кам'яному і заболоченому ґрунтах, ямах тощо.

Навчання кросу можна проводити шляхом виконання великих обсягів бігу, а також застосовуючи допоміжні засоби.

Під час змагань виникає необхідність вести тактичну боротьбу, що змушує постійно вирівнювати темп бігу та потребує змінювати ритм дихання. Тренування і змагання в кросах відіграють важливу роль для розвитку вольових якостей, витривалості, спритності, зміцнюють серцево-судинну систему, позитивно впливають на фізичну підготовленість спортсмена будь-якої спеціалізації.

Восени і ранньою весною легкоатлетам варто приділяти значну увагу кросам, 1–2 рази на тиждень проводити заняття в парках, на галявинах у лісі.

Техніка бігу

Така сама, як і в бігу на довгі дистанції (залежно від покриття). Долаючи "перешкоди" – ріллю, каміння, піщаний ґрунт, сніг, ноги ставлять на всю стопу й довжину кроку зменшують. На спуску тулуб випрямляють, а на крутих спусках відхиляють назад, довжину кроку збільшують. Під час бігу вгору тулуб нахиляють вперед, кроки зменшують і ноги під час поштовху повністю випрямлюють. Канави, пні, завали, залежно від їхніх розмірів, перестрибують у кроці, оббігають або наступають на них, а глибокі канави перебігають по дну. Долаючи кущі, варто пам'ятати, що гілки можуть пошкодити обличчя, тому треба закрити його руками. Кожен атлет проходить кросову дистанцію, відповідно до своїх індивідуальних особливостей, стилю бігу, антропометричних даних.

4.2.4.5. Біг із бар'єрами

Бар'єрний біг проводять на дистанції 100 і 400 м у жінок і 110 і 400 м у чоловіків. Кількість бар'єрів на цих дистанціях постійна – 10 штук. Бар'єри встановлюють рівномірно через певний відтинок, залежно від дистанції.

Техніка бар'єрного бігу поділяється на частини:

1) старт;
2) стартовий розбіг;
3) долання бар'єрів;
   а) вхід на бар'єр;
   б) перехід через бар'єр;
   в) схід з бар'єру;
4) біг між бар'єрами;
5) фінішування.

Старт – аналогічний до бігу на короткі дистанції.

Стартовий розбіг. Його завдання – набрати максимальну швидкість, порівняно з гладким бігом має свої особливості, оскільки спортсмен пробігає стартовий відрізок за відповідну кількість кроків – 7 або 8. Якщо розбігається з семи кроків, то на колодку (яка ближче лінії старту) ставиться махова нога, якщо з восьми, то ставиться поштовхова нога.

Особливості:

а) довжина стартового розбігу обмежена: 13,72 м;

б) постійна кількість кроків 7 або 8;

в) скоріше випрямляється тулуб, оскільки вже на сьомому кроці необхідно атакувати бар'єр.

Долання бар'єрів проводять на відстані 180–210 см від бар'єра. Поштовхова нога ставиться пружно, а махова активним рухом зігнута в

колінному суглобі зі взятим на себе носком виноситься вперед на бар'єр. Тулуб нахиляється вперед до махової ноги, робота рук спрямована на підтримання інерційних сил і рівноваги. Під час долання бар'єра махову ногу поступово випрямляють і активним рухом опускають за бар'єр на відстані 80–100 см за бар'єром. У той час поштовхову ногу, закінчивши відштовхування, згинають у колінному суглобі, виносять через сторону вперед і виконують перший крок за бар'єром.

Біг між бар'єрами виконують у три кроки. Важливо під час бігу між бар'єрами зберегти частоту та довжину кроку. Біжать з високим підніманням стегна та з активною і акцентованою роботою рук.

Фінішування. Варіанти фінішування такі самі, як в бігу на короткій дистанції.

4.2.2.6. Естафетний біг

Естафетний біг проводять на доріжках стадіону або вулицями міста. Естафетний біг на доріжках стадіону може проводитися на різні дистанції з різною кількістю етапів, але класичними є 4×100 м і 4×400 м. Естафетну паличку виготовляють з дерева або пластмаси, довжиною – 30 см, діаметром – 3 см, вага не перевищує – 50 г, кінці палиці мають бути заокруглені.

Техніка бігу поділяється на такі частини:

а) старт;

б) стартовий розбіг;

в) біг по дистанції;

г) прийом і передача естафетної палички;

ґ) біг за лінією фінішу.

Старт відбувається на повороті за лінією фінішу, низький старт аналогічний до старту в бігу на короткі дистанції. Особливість низького старту – бігун тримає в руці естафетну паличку. Естафетну паличку тримають правою рукою трьома пальцями, а великий і вказівний палець відводять в сторони і упираються в доріжку до лінії старту, естафетна паличка перетинає стартову лінію.

Стартовий розбіг виконують на прямій, дотичній до повороту, поступово переходячи на внутрішню сторону доріжки. Завдання стартового розбігу – набрати максимальну спринтерську швидкість.

Біг по дистанції виконують на швидкості, необхідній для бігу на 100 або 400 м.

Передача та прийом естафетної палички відбувається в спеціальній зоні або коридорі довжиною 20 м (10 м за рахунок першого етапу і 10 м за рахунок другого). До зони передачі є зона розбігу довжиною 10 м, а до зони розбігу встановлюють контрольну відмітку довжиною 5–7 м (залежно від швидкості бігунів). Учасник, який приймає естафетну паличку,

перебуває на початку зони розбігу в положенні високого старту у зручному положенні для розбігу. Коли спортсмен, що передає естафету, досягає контрольної відмітки, спортсмен, який буде її приймати, починає розбіг, намагаючись набрати швидкість, із якою біжить передавати естафету попередній спортсмен. Передача естафетної палички має відбуватись саме у цей момент, і це повинно відбутися у межах дозволеного коридору для передачі, довжиною – 20 м. Для зручності передачі естафетної палички спортсмени часто використовують різні звукові команди, які їм будуть зрозумілі. Атлет, який біжить на першому біговому етапі естафетного бігу 4×100 м, несе паличку у правій руці, передає її атлету другого етапу у ліву руку махом правої руки знизу-вверх, атлет другого етапу захоплює паличку лівою рукою та несе її у цій руці по дистанції для наступної передачі атлету третього етапу. Передача палички відбувається таким самим махом лівої руки знизу-вверх у праву руку атлета третього етапу. Наступна передача – передача атлета третього етапу атлету четвертого етапу аналогічно як і передача атлета першого етапу атлету другого етапу, з правої руки в ліву. Коли швидкість передаючого і приймаючого приблизно однакова, проводиться передача естафетної палички, для цього передаючий перебуває на відстані 2 м подає команду "Хоп". Найпоширеніший спосіб передачі естафетної палички, знизу-вверх, коли атлет, який приймає естафету, опускає руку вниз, відводячи пальці в сторони, щоб утворити кут, повернутий вниз. Атлет, що передає естафету, рухом знизу-вверх вставляє паличку в руку приймаючого. Інший спосіб – передача зверху, коли атлет, який приймає, опускає руку вниз, повернувши долоню вверх, а той, хто передає естафету – вставляє паличку в руку приймаючого махом руки зверху-вниз. Це найпоширеніші способи передачі естафети. В естафетному бігу 4×400 м момент передачі естафети такого важливого значення не відіграє, але способи передачі використовують такі самі.

Фінішування – аналогічно як і в бігу на короткі дистанції.

4.2.2.7. Легкоатлетичні стрибки

Стрибок – це спосіб подолання перешкод. За характером перешкоди можуть бути горизонтальні та вертикальні. До стрибків з подоланням горизонтальних перешкод належать: стрибки у довжину і потрійний стрибок, а з подоланням вертикальних перешкод: стрибки у висоту та з жердиною. Стрибок – це швидкісно-силова ациклічна вправа.

Дальність польоту та його висота залежить від швидкості вильоту, кута вильоту, переходу над перешкодою та опору повітряного середовища.

Кожний стрибок є єдиною руховою дією, що виконується узгоджено з певним ритмом. Він складається з окремих фаз: розбіг, відштовхування, політ (перехід через планку), приземлення.

Значущість окремих фаз для досягнення результату у різних стрибках не однакова. Головна фаза у всіх стрибках – відштовхування. На другому місці – фаза польоту (переходу через планку) важлива у стрибках у висоту та з жердиною, а приземлення – у довжину та потрійному.

4.2.2.7.1. Стрибки у висоту. Є багато способів стрибків у висоту. Основні такі: перекат, хвиля, переступання, перекидний і фосбюрі-флоп. Спосіб стрибка впливає на результат, тому найефективнішим із них є фосбюрі-флоп, інші способи стрибка практично не використовують. Ефективність стрибка визначається за розташуванням загального центру маси тіла (ЗЦМТ) над планкою під час переходу. Чим ближче ЗЦМТ розташований до планки, тим спосіб результативніший, ефективнішою є його техніка.

Спосіб "переступання" – малоефективний, тому що ЗЦМТ при переході через планку розташований високо над нею, але добре засвоюється і підходить для розвитку фізичних якостей під час шкільного навчання.

Розбіг – набрати оптимальну горизонтальну швидкість. Довжина розбігу 7–9 бігових кроків (14–18 м). Розбіг виконують по прямій зі сторони махової ноги під кутом 25–35^{o}. Біг виконується на цілій стопі, поступово збільшуючи довжину та частоту кроку, положення тулуба майже вертикальне, робота рук – як при бігу.

Відштовхування – нога при відштовхуванні ставиться на п'ятку, випрямлена, маса тіла на поштовховій нозі. Поступово в роботу включаються великі групи м'язів ніг, нога випрямлюється, виконує перекат через ступню, закінчуючи м'язами великого пальця і завершує відштовхування. Для активнішого відштовхування махова нога виконує активний мах вперед-вгору паралельно до планки, випрямлена з зігнутою стопою. Руки також допомагають у відштовхуванні. Вони виконують активний мах вперед-вгору, зігнуті в ліктьових суглобах. При завершенні відштовхування положення тіла вертикальне, а махова нога піднята високо вгору.

Перехід через планку – після завершення відштовхування махову ногу опускають вниз за планку, поштовхова в цей час підтягується угору з подальшим перенесенням її за планку.

Приземлення – виконується на махову ногу з подальшим приєднанням поштовхової. Завдання приземлення – погасити швидкість, закінчити стрибок і приземлитися без травм.

Спосіб "фосбюрі–флоп"

Це найефективніший спосіб стрибка у висоту, його використовують лише атлети.

Розбіг. Довжина розбігу 8–12 бігових кроків, його виконують по прямій під кутом 70^{o}–90^{o} до проекції планки, а останніх 3–5 кроків виконують по дузі, радіус дуги залежить від швидкості спортсмена, чим більша швидкість, тим більший радіус дуги. Розбіг виконують із високим підніманням

стегна, положення тулуба вертикальне, погляд спрямований прямо вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, працюють по широкій амплітуді в передньо-задньому напрямі. Біг по дузі аналогічний до бігу по повороту, залежно від індивідуальних особливостей атлета, збільшується ширина кроку та амплітуда. Важливим моментом під час розбігу є те, що швидкість зростає поступово до кінця розбігу і дорівнює 6,5–7,5 м/с.

Відштовхування. Нога під час відштовхування ставиться на цілу ступню, паралельно до планки, на відстані 80–100 см від планки. Незначна амортизація в колінному суглобі допомагає стрибуну зберегти горизонтальну швидкість, яку під час відштовхування він переводить у вертикальну. Для того, щоб відштовхування було активним, стрибун виконує швидкий мах зігнутою в колінному суглобі маховою ногою вздовж планки і до середини. Мах руками зігнутими в ліктьових суглобах виконують одночасно, але можна й однією рукою, протилежною до поштовхової ноги. Завдяки цим діям стрибун повертається спиною до планки і в момент закінчення відштовхування поштовхова нога і тулуб складають пряму лінію.

Перехід через планку. Після завершення відштовхування стрибун починає опускати голову вниз, тулуб та руки вниз за планку (виконує ніби нирок). У цей час таз і ноги стрибун виводить вверх, як тільки тулуб перейде проекцію планки, випрямляє ноги в колінних суглобах (бере їх на себе).

Приземлення. Виконується на лопатки або шийний відділ хребта, спина заокруглена, а підборіддя взяте на себе, руки опущені вздовж тулуба.

4.2.2.7.2. Стрибки у довжину. Дальність польоту (результат стрибка) залежить від швидкості вильоту (відштовхування), кута вильоту, опору повітряного середовища, якості приземлення. Найважливішими фазами стрибка є розбіг та відштовхування. За характером групування атлета в польоті розрізняють три способи стрибків у довжину: прогнувшись, зігнувши ноги, ножиці.

Умовно техніку стрибка у довжину поділяють на фази:

1) розбіг;
2) відштовхування;
3) політ;
4) приземлення.

Розбіг. Завдання розбігу – набрати максимальну горизонтальну швидкість для забезпечення якісного виконання основного елемента стрибка – відштовхування. Швидкість набирається за рахунок довжини та частоти кроків, становить 10–11,5 м/с у чоловіків, у жінок 9,5–10,5 м/с. Розбіг аналогічний до бігу на короткій дистанції, лише пробігання вільніше, з довшим розмашистим кроком. Найважливішими у розбігу є останні (перед відштовхуванням) два кроки. Зазвичай найдовший крок у спортсменів – передостанній, ЗЦМТ відповідно трохи опуститься вниз, останній крок коротший за передостанній на 25–40 см.

Довжина розбігу 16–18 бігових кроків у жінок і 18–24 у чоловіків, переважно становить 40–45 м у чоловіків та 35–40 м у жінок. Довжина розбігу залежить від уміння спортсмена набрати потрібну максимальну швидкість. Є три варіанти розбігу:

1) з прискоренням – коли стрибун поступово, з кожним кроком збільшує швидкість і досягає найбільшої швидкості в момент відштовхування;

2) коли спортсмен з перших кроків розбігу намагається набрати максимальну швидкість і підтримує її до моменту відштовхування;

3) коли майже всю довжину розбігу спортсмен біжить в оптимальному "легкому" темпі з розрахунком виконати два-три останніх кроки у максимальному темпі, тобто набрати найбільшу швидкість на цих кроках.

Відштовхування. Завдання – відштовхнути тіло під певним кутом до горизонту. Відштовхування розпочинається з моменту постановки ноги на опору до відриву її від опори. Під час перенесення маси тіла на поштовхову ногу її згинають (амортизують у всіх суглобах). Поштовхову ногу ставлять пружно, на всю ступню, активним рухом згори-вниз-назад, випрямляють у коліні під кутом 170°. В цей момент кут між ногою і опорою становить 60–65° , нога згинається в коліні і розгинається у гомілковостопному суглобі. Важливо, щоб фаза амортизації (уступаючий режим) була якомога коротшою за часом, щоб не втратити горизонтальну швидкість. Із наближенням поштовхової ноги до вертикалі починають розгинати її у коліні і згинати в гомілковостопному суглобі. Махову ногу з положення ззаду, енергійним рухом від тазу коліном виносять вперед-вгору, у момент вертикалі її стегно випереджає стегно поштовхової ноги. В кінці відштовхування стегно махової ноги набирає горизонтального положення, а гомілка рухається вперед, посилюючи мах й інерційні сили атлета. Одночасно зігнутою (протилежною маховій нозі) рукою атлет виконує мах у сторону-назад, а іншою рукою – вперед-вгору. Така конфігурація роботи рук забезпечує рівновагу атлета при відштовхуванні та збільшує його інерційні сили. Положення тулуба при відштовхуванні – вертикальне із незначним відхиленням назад, що потрібно для просування ЗЦМТ тіла вперед-вверх. Правильне відштовхування характеризується динамічністю, активною, пружною постановкою поштовхової ноги, виведенням тазу і грудей вперед, швидким махом ногою і руками.

Відштовхування у кваліфікованих спортсменів триває 0,12–0,13 с, кут відштовхування – 70–78°, швидкість вильоту атлета понад 9 м/с під кутом 18–23°.

Політ. Після відштовхування розпочинається безопорна фаза, під час якої атлет перед приземленням виносить ноги якомога далі вперед, рухи під час польоту зумовлені способом стрибка.

Спосіб "зігнувши ноги". Цей спосіб найпростіший у виконанні. Польотна фаза у всіх способах стрибків у довжину розпочинається з поло-

ження "кроку". В такому положенні стрибун пролітає майже половину всієї довжини стрибка, далі стрибун підтягує поштовхову ногу до махової, піднімає коліна зігнутих ніг до грудей (не нахиляючи тулуб вперед, руки опускає вперед-вниз). Приблизно за півметра до приземлення ноги випрямляються, стопи виносяться якнайдалі вперед, руки відводять вниз-назад.

Спосіб "прогнувшись". Після відштовхування і вильоту "в кроці" махову ногу розгинають, опускають вниз-назад і підводять до поштовхової, таз подають вперед, а плечовий пояс трохи відхиляють назад. Спортсмен прогинає у грудній і поперековій ділянці хребет і швидко відводить напівзігнуті руки в сторони-назад або назад-вгору і в сторони. Перед приземленням руки опускають вперед-вниз, ноги активно виносять і тулуб нахиляють вперед.

Спосіб "ножиці". У цьому способі ноги у фазі польоту рухаються як під час бігу, але більш розмашисто, виконуючи 2,5 або 3,5 кроки. Кількість кроків залежить від спортивної майстерності стрибуна. Після виходу в положенні стрибка "в кроці" стрибун опускає махову ногу і відводить її назад, а таз подає вперед, тулуб нахиляє назад. Поштовхову ногу виносить вперед, тобто ноги міняються місцями. Перед приземленням махову ногу виносять також вперед і приєднують до поштовхової. Руки у фазі польоту піднімають угору і круговими рухами у різні сторони підтримують рівновагу.

Приземлення. Для поліпшення результату стрибка обидві ноги піднімають майже до горизонтального положення, щоб п'ятки були трохи нижче таза. Приземлення виконують двома способами: нахилом плечей вперед у групуванні або відведенням плечей трохи назад. При торканні стоп піску, розпочинають згинання ніг у колінах. Закінчується приземлення глибоким присіданням, зігнувши ноги та виходом вперед-вбік.

4.2.2.8. Легкоатлетичні метання

4.2.2.8.1. Штовхання кулі. Штовхання кулі належить до легкоатлетичних метань, виконується зі скачка або з повороту, виштовхуючи снаряд рукою від плеча. Кулю штовхають на дальність у сектор (40°) з кола діаметром 213,5 см, у передній частині якого закріплений сегмент висотою 10 см, довжиною – 122 см. Вага чоловічої кулі –7,260 кг, жіночої – 4 кг.

Найпоширеніший спосіб штовхання кулі з вихідного положення стоячи біля задньої частини кола спиною до напряму штовхання. Права нога на всій стопі біля краю кола, ліва відставлена назад на носок. Кулю тримають пальцями правої руки на рівні надключичної ямки, лікоть відведений вниз і трохи в сторону. Ліва рука вгорі. З вихідного положення атлет піднімається на передню частину правої стопи, нахиливши трохи прогнутий у поясі тулуб вперед, одночасно ліву ногу відводить назад. Після напівприсіду на правій нозі, атлет підтягує до неї ліву ногу, зігнувши її у коліні. З такого положення опорну (праву) ногу з рвучким махом лівої ноги назад активно

випрямляють. Спортсмен швидко просувається у напрямі штовхання, переходячи в безопорну фазу.

У безопорній фазі атлет згинає поштовхову ногу в коліні, швидко підтягує її (скачком) до центру кола, низько пронісши стопу, повертає її у момент приземлення трохи до середини. Ліву ногу ставить до сегмента. Після фіксації лівої ноги біля сегмента, таз навколо лівого кульшового суглоба повертається вперед-вліво, з початком випрямлення правої-поштовхової ноги тулуб починає зміщуватися вперед-вгору. В заключній фазі виштовхування разом з повертанням плечей у роботу включається рука з кулею, її розгинання в лікті збігається з повним випрямленням ніг, що почалося раніше. Випустивши снаряд, спортсмен продовжує рухатися вгору-вперед і, щоб не випасти із кола, активно змінює положення ніг стрибком. Кулю треба супроводжувати від нижньої точки її положення до моменту випуску.

Умовно техніку штовхання кулі поділяють на такі частини:

1) вихідне положення, замах і групування;
2) скачок-розгін;
3) фінальне зусилля і випуск кулі;
4) збереження рівноваги.

4.2.2.8.2. Метання списа. Метання списа виконується з прямолінійного розбігу кидком із-за голови через плече у розмічений сектор поля (29°). Спис виготовляють із металу, довжиною 260–270 см і масою 800 г для чоловіків та довжиною 220–230 см та масою 600 г для жінок. У чоловічому списі центр ваги розташований на відстані 90–110 см від вістря, у жіночому – на відстані 80–90 см. Ширина обмотки, за яку тримають спис, 15–16 см у чоловічому, 14–15 см у жіночому списі.

Довжина розбігу 27–30 м у чоловіків та 23–26 м у жінок. Перед розбігом спис тримають зігнутою рукою над плечем (горизонтально або трохи нахилений вперед), лікоть напрямлений вперед, кисть на рівні вуха. Швидкість розбігу становить – 8 м/с, досягається збільшенням частоти кроків, а не збільшенням їхньої довжини. Попередня частина розбігу 15–17 м (10–12 кроків) – до початку відведення списа. Заключна частина розбігу – чотири-шість кидкових кроків, коли спортсмен "обганяє прилад" внаслідок відведення руки зі списом назад і робить на двох останніх кроках ривок. Метнувши спис, атлет гальмує поступальний рух свого тіла стрибком, переходить через ліву ногу, що розгинається, праву ставить в упор для гальмування, іноді на ній виконується ще два-три підскоки.

Умовно техніка метання списа поділяється на фази:

1) тримання снаряду і вихідне положення;
2) розбіг (попередній і заключний);
3) фінальне зусилля.

Найпоширеніші варіанти техніки метання списа виділяють за такими ознаками:

1) за способом відведення руки зі списом – дугою вгору, прямо-назад, дугою вперед-вниз-назад;

2) за кількістю кидкових кроків – на чотири, п'ять і шість кроків;

3) за характером виконання кидкових кроків – звичайним бігом і стрибкоподібними (хрестоподібними) кроками;

4) за способом виконання кидка – без повертання плечей, із повертанням плечей і комбінований.

Спортсмени надають перевагу метанню списа на чотири кидкових кроки з відведенням снаряду прямо-назад. Виконавши попередню частину розбігу, пружним, акцентованим відштовхуванням від доріжки з мінімальним згинанням ніг у колінах спортсмен виконує перші два кроки заключної частини розбігу. На першому кроці руку зі списом відводять і плечі за годинниковою стрілкою повертають. Незначно повертають таз. На другому кроці відведення руки зі списом повністю закінчують, кисть розташована трохи вище правого плечового пояса, наконечник списа не повинен підніматися вище голови, кут між передпліччям і списом – 25–30°. Третій крок (перехресний) починають швидким винесенням вперед трохи зігнутої правої ноги. У момент безопорного положення ліву ногу також швидко проносять вперед із тим, щоб до моменту зіткнення з доріжкою зовнішнього склепіння правої ноги (ближче до п'ятки) ліва була трохи попереду правої. Такі рухи створюють передумови для відхилення тулуба назад-вправо від вертикальної осі на 30–37°.

М'язи розгиначі правої ноги розтягуються, а потім так само швидко і сильно скорочуються. Метальник переходить до четвертого кроку, який безопорної фази немає. Ліву ногу ставить далеко вперед, права нога в цей час трохи зігнута для утримання її м'язів і м'язів задньої поверхні тулуба у потрібному напруженні. Фінішне зусилля починають із випрямлення правої ноги після перехресного кроку з виведенням тазу вперед, тіло атлета нагадує натягнутий лук. Розтягнуті м'язи правої ноги, тулуба і правої руки зі списом починають скорочуватися, атлет закінчує фінальне зусилля ривком, коротко і різко зігнувши тулуб вперед, витягує руку зі списом вгору-вперед. Після цього йде швидкий захльост рукою з розгинанням і повертанням її досередини. Така "тяга" закінчується ривком із випуском списа, після цього атлет виконує п'ятий крок для гальмування.

4.2.2.8.3. Метання диска. Диск метають з кола діаметром 250 см, яке обведене металічним кільцем, у розмічений сектор (40°). Вага чоловічого диска – 2,0 кг, жіночого – 1,0 кг. Для навчання використовують й інші за вагою диски.

Умовно техніка метання списа поділяється на фази:

1) замах;

2) розгін поворотом;

3) фінальне зусилля (кидок).

Спортсмен стає у вихідному положенні на задній частині кола спиною до напряму метання і повертається навколо вертикальної осі на 540°. Обертаючись, спортсмен одночасно робить поступальні рухи в бік кидка. Метання, починаючи з вихідного положення, має декілька фаз: двоопорну (в.п.), одноопорну на лівій нозі, безопорну (після відриву лівої ноги від опори), одноопорну на правій (від моменту постановки), двоопорну на правій (фаза гальмування).

Зайнявши з диском у руці вихідне положення, а воно впливає на довжину шляху диска під час розбігу і ступінь "обгону снаряду", а отже, і на швидкість вильоту, атлет робить підготовчі розмахування, після чого починає розбіг у формі повороту. Під час розбігу і метальник, і диск повинні поступово набрати максимальної швидкості (диск – 9–10 м/с). Диск рухається у відведеній у сторону руці по максимально широкій дузі (так досягається найвища кутова швидкість снаряду), проходячи за розбіг 13–15 м. Завершуючи фінальне зусилля, атлет випускає снаряд, щоб не вийти за інерцією з кола, у стрибку змінює положення ніг для гальмування.

Попереднє розмахування виконується двома варіантами – з підтримкою диска та без підтримки. З підтримкою спортсмен переносить вагу тіла на праву ногу, повертає плечі вправо і відводить руку з диском вправо-назад. Не зупиняючись, тулуб повертає вліво, руку з диском подає вперед-вліво до лівого плеча і підхоплює диск лівою рукою. Потім вагу тіла переносить на ліву ногу і руку з диском веде по широкій дузі на рівні плечових суглобів. Вага тіла знову переноситься на праву ногу. Стопи від опори не відривають, інакше не відбуватиметься "скручування" тулуба у поясі. Заключний рух замахування виконують на ледь зігнутих ногах, тулуб тримають вертикально.

Для виконання розмахування без підтримки атлет із вихідного положення повертається вправо, відводить руку з диском назад, вагу тіла переносить на праву ногу і широким рухом тулуба і руки з диском повертається вліво, наблизивши руку зі снарядом до лівого стегна і далі назад. Потім вагу тіла знову переносить на праву ногу, плечі розвертає вправо і виконує замах рукою з диском вправо-назад. У двох варіантах розмахування рука з диском у крайньому задньому положеннях замаху повинна бути на рівні плечей.

Від моменту закінчення замаху починається вхід у поворот згинанням ніг у колінах та одночасним перенесенням ваги тіла з правої ноги на ліву ногу, яку повертає ліворуч на передній частині стопи. Плечі і рука з диском утримуються на відповідному рівні, рух тулуба і ніг випереджає рух рук. Перенісши повністю вагу тіла на зігнуту ліву ногу, атлет повертає тулуб лівим боком у напрямі кидка і руку з диском відводить далеко назад-вправо, тим самим закінчує вхід у поворот. Він нахиляється в середину кола і відновлює рівновагу потужним махом вже вільної від опори правої ноги,

яка рухається до центра кола. Відведену з диском руку весь час тримають позаду, залишаючи напруженими м'язи плечового суглоба. Таз продовжують повертати ліворуч спочатку завдяки маху правою ногою, а перед її опусканням на ґрунт – внаслідок повертання цієї ноги всередину і одночасного підтягування до неї лівої в безопорній фазі. Оскільки безопорна фаза пасивна і не дає змоги збільшувати швидкість, метальники намагаються скорочувати її. Тому в кінці безопорної фази тулуб починають нахиляти вліво-назад, праву ногу активно опускають на опору, продовжуючи повертатися всередину. У цей момент метальник має бути повернутим правим боком до напряму кидка. Постановкою лівої ноги позаду повертання закінчується. У цей момент метальник виконав обертання на 360°. Ліва та права ноги метальника стоять приблизно у центрі кола, на лінії діаметра кола в напрямі кидка. Далі він виконує поступальне переміщення у напрямі кидка з правої ноги на ліву. Вага тіла сконцентрована в основному на правій нозі, тулуб "скручений" вправо, напрям горизонтальної осі таза майже збігається з напрямом кидка, рука з диском максимально відведена назад.

Фінальне зусилля характеризується активним поступальним переміщенням метальника з правої ноги на ліву вперед-угору і поворотом тулуба вліво. Поступальний рух тулуба закінчується до моменту досягнення лівим плечовим суглобом вертикалі, що проходить через лівий носок. Після цього тулуб обертається лише навколо вертикальної осі. Рука з диском рухається по максимально широкій амплітуді. Кидковий рух супроводжується випрямленням ніг, після чого настає фаза гальмування.

4.2.3. Методичні прийоми навчання техніки

Методика навчання спортивної ходьби

Для технічного виконання всіх елементів спортивної ходьби треба виконувати такі вправи:

- колові рухи тазом;
- ходьба на п'ятках із піднятими носками на різних покриттях;
- ходьба прямо з натискуваннями кистями рук на колінні суглоби до повного випрямлення ніг;
- ходьба в гору, ставлячи випрямлені ноги із натисканнями кистями рук на колінні суглоби до їхнього випрямлення;
- ходьба з якомога вищим підніманням носка стопи вгору і перекатом з п'ятки на всю стопу.

Завдання 1. Створити уяву про техніку спортивної ходьби.

Засоби: розповідь, пояснення, демонстрація, слайди, навчальне кіно і відеофільми, самостійні спроби пройти спортивною ходьбою відрізки 2–3 рази по 60–80 м.

Методичні рекомендації: розповідь має бути чіткою, зрозумілою, доступною, лаконічною, демонстрація техніки з меншою швидкістю.

Завдання 2. Навчити ставити ногу і робити перекат через стопу.

Засоби: ходьба прямо по 60–80 м, постановка випрямленої ноги до середньої лінії тулуба з перекатом через зовнішню частину стопи.

Методичні рекомендації: робота рук – як у звичайній ходьбі, темп проходження поступово зростає.

Завдання 3. Опанування роботи – тазом навколо вертикальної осі з поєднанням із рухами ніг.

Засоби: стоячи на місці, навперемінне перенесення ваги тіла на опорну ногу з виведенням таза і коліна вільної ноги, ходьба широким кроком із акцентуванням руху таза навколо вертикальної осі, ходьба з постановкою стопи правої ноги зліва від середньої лінії і навпаки ("плутана ходьба").

Методичні рекомендації: проходження відрізків довжиною до 100 м, акцентування на рухах таза навколо вертикальної осі.

Завдання 4. Навчити рухів руками.

Засоби: стоячи на місці, навперемінні рухи руками вперед-всередину до середньої площини тіла і назад трохи назовні.

Методичні рекомендації: робота рук має бути вільною, без зайвого напруження.

Завдання 5. Навчити особливостей техніки спортивної ходьби на підйомах і спусках.

Засоби: спортивна ходьба в гору, спортивна ходьба з гори.

Методичні рекомендації: спочатку виконання вправи проводиться на пологих схилах, поступово збільшується їхня крутизна та швидкість проходження. Під час ходьби в гору тулуб нахиляється вперед, і чим крутіший підйом, тим більше нахиляється тулуб. Щоб не спадала швидкість, на підйомах збільшують частоту кроків.

Завдання 6. Навчити техніки спортивної ходьби загалом.

Засоби: спортивна ходьба на відрізках 100–400 м, участь у змаганнях.

Методичні рекомендації: увага на техніці виконання вправи загалом, контроль за узгодженістю рухів.

Методика навчання бігу на короткі дистанції

Завдання 1. Створити уяву про техніку бігу на короткій дистанції.

Засоби: розповідь, пояснення, демонстрація, слайди, навчальне кіно та відеофільми.

Методичні рекомендації: розповідь має бути чіткою, зрозумілою, доступною, лаконічною.

Завдання 2. Навчити техніки бігу по прямій на короткій дистанції.

Засоби: імітація роботи рук і ніг, біг з високим підніманням стегна, спеціальні бігові вправи, біг з прискоренням, інтервальний біг на відстань 30–100 м.

Методичні рекомендації: увага на правильну роботу ніг, рук, положення тулуба (таза).

Завдання 3. Навчити техніки бігу на повороті.

Засоби: біг по колу з різним радіусом, біг по прямій із входом у поворот, біг по повороту з виходом на пряму, інтервальний біг по повороту.

Методичні рекомендації: увага на правильну постанову стопи, нахили тулуба і роботи рук для протидії доцентрової сили.

Завдання 4. Навчити техніки старту та стартового розбігу.

Засоби: виконання команди "На старт!", "Увага!", вибігання з низького старту без сигналу і за сигналом "Руш" з пробіганням стартового розбігу.

Методичні рекомендації: увага на правильне положення бігуна на старті і виконання ним всіх стартових команд із переходом на стартовий розбіг.

Завдання 5. Навчити техніки фінішування в бігу на короткі дистанції.

Засоби: імітація фінішування "грудьми", "плечима", у повільному, середньому та швидкому темпах з пробіганням фінішною лінією (залежно від індивідуальних особливостей бігуна).

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправ.

Завдання 6. Навчити техніки бігу на короткій дистанції загалом.

Засоби: біг з низького старту на відрізках 30–50 м, контрольні нормативи, участь у змаганнях.

Методичні рекомендації: увага на техніці виконання вправ загалом.

Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції

Завдання 1. Ознайомитись з технікою бігу на середні та довгі дистанції.

Засоби: пояснити техніку, обладнання, місця, правила змагань з бігу.

Методичні рекомендації: пояснення має бути чітким, доступним, зрозумілим, лаконічним.

Завдання 2. Навчити техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Засоби: спеціальні бігові вправи, біг на відрізках до 60 м із різною швидкістю, допоміжні силові вправи.

Методичні рекомендації: звернути увагу на постановку стоп, положення тулуба, вільне виконання рухів.

Завдання 3. Навчити старту і стартовому розбігу. В бігу на довгі дистанції старт і стартовий розбіг важливого значення не мають.

Засоби: відпрацювання елементів старту підготовки спринтера.

Методичні рекомендації: стежити за правильністю виконання команд і технікою виконання вправ.

Завдання 5. Навчити техніки фінішування (враховуючи спортивне вдосконалення).

Засоби: участь у змаганнях, аналіз фінішування з метою максимального використання можливостей спортсмена, спринтерська підготовка.

Методичні рекомендації: стежити, щоб не було втрати швидкості на фініші, своєчасність фінішного ривка.

Завдання 6. Навчити техніки бігу загалом.

Засоби: пробігання дистанції загалом з максимальною швидкістю, контрольні нормативи, прикидки, змагання.

Методичні рекомендації: стежити за правильним розподіленням сил на дистанції з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Методика навчання бар'єрного бігу

Завдання 1. Ознайомити з технікою бар'єрного бігу.

Засоби: розповідь, демонстрація кінофільмів, кінограм, плакати, слайди.

Методичні рекомендації: пояснення має бути доступним, зрозумілим, конкретним, коротким.

Завдання 2. Навчити техніці долання бар'єрів.

Засоби: імітація, перехід через бар'єр у ходьбі, біля гімнастичної стінки, в повільному бігу збоку і через середину, доланням бар'єрів різної висоти і з різною відстанню.

Методичні рекомендації: стежити за правильною роботою махової та поштовхової ніг під час переходу через бар'єр.

Завдання 3. Навчити старту та стартового розбігу з подоланням 1–2 бар'єрів.

Засоби: біг з низького старту без сигналу і за сигналом з подоланням одного-двох бар'єрів, те ж саме – через середину бар'єра, змінюючи відстань між бар'єрами на максимальній швидкості.

Методичні рекомендації: враховувати індивідуальні особливості бар'єристів і стежити за технікою виконання.

Завдання 4. Навчити техніки бігу між бар'єрами.

Засоби: імітація трьох бігових кроків із подоланням бар'єра, теж саме через м'ячі, через низькі бар'єри, біг у 3,5,7 кроків між бар'єрами з різною швидкістю.

Методичні рекомендації: стежити за ритмом бігу між бар'єрами та підтриманням швидкості бігу.

Завдання 5. Навчити техніки фінішування в бар'єрному бігу.

Засоби: імітація варіантів фінішування в ходьбі та бігу, після пробігання бар'єрів.

Методичні рекомендації: звернути увагу на правильну техніку виконання.

Завдання 6. Навчити техніки бар'єрного бігу загалом.

Засоби: контрольні нормативи, змагання, біг у різних умовах і з різними суперниками.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання загалом із урахуваннями індивідуальних особливостей бар'єристів.

Методика навчання естафетного бігу

Завдання 1. Ознайомити з технікою естафетного бігу.

Засоби: пояснення, демонстрація, відеограми, навчальні фільми.

Методичні рекомендації: пояснення зрозуміле, чітке.

Завдання 2. Навчити техніки прийому і передачі естафетної палички.

Засоби: прийом і передача естафетної палички на місці, в ходьбі самостійно і по команді при повільному бігу.

Методичні рекомендації: стежити за вчасною передачею палички, правильністю передачі та прийомом естафетної палички, взаєморозумінням між атлетами.

Завдання 3. Навчити техніки старту та стартового розбігу на першому етапі.

Засоби: аналогічні до спринтерського бігу.

Методичні рекомендації: стежити за правильним триманням палички і виконанням стартових команд.

Завдання 4. Навчити техніки прийому та передачі естафетної палички на максимальній швидкості і в зоні передачі.

Засоби: пробігання спринтерських відрізків, передача і прийом естафетної палички на максимальній швидкості.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправи всіма учасниками команди.

Завдання 5. Навчити техніки виконання естафетного бігу загалом.

Засоби: контрольні пробіжки, змагання.

Методичні рекомендації: звернути увагу на цілісне виконання вправи з урахуванням індивідуальних особливостей, виправлення помилок.

Методика навчання стрибкам у висоту

Завдання 1. Ознайомити з технікою стрибків у висоту.

Засоби: пояснити, показати наочні посібники, спроби.

Методичні рекомендації: пояснення повинно бути чітким, доступним, зрозумілим.

Завдання 2. Навчити техніки відштовхування.

Засоби: імітація, відштовхування на місці, в ходьбі, різноманітні стрибкові вправи, теж через набивні м'ячі, бар'єри, гімнастичні лави.

Методичні рекомендації: звернути увагу на пружну постановку стопи при відштовхуванні й активне завершення відштовхування після амортизації.

Завдання 3. Навчити техніки розбігу в узгодженні з відштовхуванням.

Засоби: спеціальні бігові вправи, біг із прискоренням, біг на відрізках 30, 40 м з максимальною швидкістю, розбігу з імітацією відштовхування.

Методичні рекомендації: стежити за ритмічною структурою розбігу і відштовхування.

Завдання 4. Навчити техніки переходу через планку і приземлення.

Засоби: імітація переходу через планку, акробатичні вправи, стрибки через набивні м'ячі, гімнастичні лави, планку.

Стрибки у висоту з місця з одного, трьох, п'яти кроків розбігу та повного розбігу на доступній висоті.

Методичні рекомендації: звернути увагу на техніку переходу через планку та ефективність долання висоти.

Завдання 5. Навчити техніки стрибка у висоту в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Засоби: стрибки у висоту з повного розбігу, контрольні нормативи, змагання.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправи загалом з урахуванням індивідуальних особливостей.

Методика навчання стрибкам у довжину

Завдання 1. Створити уяву про техніку стрибка в довжину.

Методичні рекомендації: пояснення зрозуміле, доступне, лаконічне.

Завдання 2. Навчити техніки відштовхування в стрибках у довжину.

Засоби: імітація відштовхування, ходьба з підйомом на носки, стрибки з ноги на ногу, стрибки на одній нозі, стрибки через перешкоди, по сходинках, стрибки в кроці, з місця, з різних вихідних положень.

Методичні рекомендації: звернути увагу на пружну постановку ступні при відштовхуванні й активну роботу її при відштовхуванні.

Завдання 3. Навчити техніки розбігу узгоджено з відштовхуванням.

Засоби: спеціальні бігові вправи, біг із прискоренням із різних вихідних положень, біг на відрізках 40–60 м із максимальною швидкістю, розбіг із імітацією відштовхування.

Методичні рекомендації: стежити за ритмічністю бігу і пружною постановкою поштовхової ноги на брусок.

Завдання 4. Навчити рухам у польоті і приземленню в стрибках у довжину.

Засоби: імітація рухів у польоті залежно від способу стрибка, стрибки з підвищеного рівня відштовхування, виліт у кроці, стрибки з короткого розбігу на техніку, стрибки з підвищення з амортизаторами, стрибки з приземленням за орієнтир, застрибування за певну відмітку чи перешкоду, імітація приземлення.

Методичні рекомендації: стежити за ефективністю виконання рухів у польотній фазі і технікою приземлення.

Завдання 5. Навчити техніки стрибка у довжину загалом із урахуванням індивідуальних особливостей стрибуна.

Засоби: стрибки в довжину з короткого та повного розбігу, контрольні нормативи, змагання.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправи загалом, враховуючи індивідуальні особливості.

Методика навчання штовханню кулі

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку штовхання кулі.

Методичні рекомендації: розповідь про особливості техніки, пояснення правил і організації змагань, демонстрація техніки штовхання кулі (зразковий показ виконання, розбір відеограм, фотографій, наочних прикладів).

Завдання 2. Навчити правильно тримати і виштовхувати кулю.

Засоби: тримання кулі, перекидання кулі з руки в руку, кидки і ловіння однією рукою, кидки кулі вперед однією або двома руками знизу, штовхання кулі від грудей двома руками, інші кидки та виштовхування.

Методичні рекомендації: стежити, щоб новачки не тримали кулю на кінчиках пальців, перед штовханням чи кидками згинали у колінах ноги, активне випрямлення поштовхової ноги у коліні при штовханні чи кидках, відведення одноіменного з поштовховою ногою плеча під час штовхання, виведення під час штовхання ліктя вперед.

Завдання 3. Виконання фінального зусилля.

Засоби: штовхання кулі з різних вихідних положень із акцентуванням на швидкості випуску снаряду.

Методичні рекомендації: увага на узгодженості рухів, їхньому легкому, узгодженому виконанні, послідовності включення у роботу ніг, тулуба, рук.

Завдання 4. Навчити техніки розбігу зі скоку.

Засоби: присідання на правій нозі з кулею у правій руці, ліва нога – випрямлена; з кулею у правій руці присідання на однойменній нозі з торканням грудьми правого стегна, зігнута у коліні ліва нога відводиться назад; відштовхування правою ногою назад із махом лівої ноги назад із кулею чи без неї.

Методичні рекомендації: стежити за низьким і плавним перенесенням правої ноги до місця опори, утримання рівноваги під час розбігу.

Завдання 5. Навчити техніки штовхання кулі загалом із урахуванням індивідуальних особливостей атлета.

Засоби: штовхання зі скоку куль різної маси в різних умовах та покриттях, участь у змаганнях.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправи загалом, враховуючи індивідуальні особливості.

Методика навчання метання списа

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку метання списа.

Засоби: розповідь про особливості техніки, пояснення правил і організації змагань, демонстрації техніки метання списа (показ виконання, розбір відеограм, фотографій, наочних прикладів).

Методичні рекомендації: демонстрація техніки метання списа з різною швидкістю.

Завдання 2. Навчити правильно тримати і випускати спис.

Засоби: тримання списа першим і третім пальцями над правим плечем, відведення руки зі списом назад, з положення руки на ширині плечей, спис над плечем, відведення руки назад і метання лише зусиллям руки. Те саме, згинаючи і розгинаючи ноги та відхиляючи тулуб назад. Те саме, з положення права нога позаду на носку.

Методичні рекомендації: метати по висхідній траєкторії, прикладати зусилля до осі списа.

Завдання 3. Виконання фінального зусилля.

Засоби: метання списа лівим боком до напряму кидка, права рука зі списом відведена назад, права нога зігнута в коліні.

Методичні рекомендації: виведення руки для кидка – з випрямленої правої ноги, увага на узгодженості рухів, їхньому легкому, скоординованому виконанні, послідовності включення у роботу ніг, тулуба, руки.

Завдання 4. Навчити техніці переходу від розбігу до кидка спису.

Засоби: з положення ліва попереду на всій стопі, права позаду на передній частині стопи, права рука зі списом над плечем, відведення списа прямо-назад при виконанні двох кроків, починаючи рух із правої ноги. Те саме, під час бігу.

Методичні рекомендації: після відведення прямо-назад продовжувати рухатися вперед. Оволодівши вправою в ходьбі, перейти до виконання під час бігу від повільного до необхідного темпів.

Завдання 5. Навчити техніки метання списа загалом з урахуванням індивідуальних особливостей атлета.

Засоби: метання списа з малого, середнього та повного розбігів у різних умовах та покриттях, участь у змаганнях.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправи загалом, враховуючи індивідуальні особливості, зокрема – прискорюючи темп кроків до контрольної позначки та не сповільнюючи його у кидковій частині розбігу, стежити за пружною роботою ніг у кидковій частині розбігу, що суттєво впливає на результат.

Методика навчання метання диска

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку метання диска з поворотом.

Засоби: розповідь про особливості техніки, пояснення правил і організації змагань, демонстрації техніки метання списа (показ виконання, розбір відеограм, фотографій, наочних прикладів).

Методичні рекомендації: демонстрація техніки метання диска з різною швидкістю, показ окремих деталей техніки – тримання, випуск диска з обертанням, поворот, вихідне положення для кидка.

Завдання 2. Навчити правильно тримати і випускати диск.

Засоби: показ тримання диска, розмахування рукою у різних площинах, відведення руки назад і випуск диска по необхідній траєкторії і певним кутом.

Методичні рекомендації: не згинати руку в лікті, не перенапружувати руку з диском, випускати диск із вказівного пальця так, щоб він обертався за годинниковою стрілкою.

Завдання 3. Виконання фінального зусилля.

Засоби: з положення стоячи боком до напряму метання, ноги в напівширокій стійці, права нога перпендикулярно до напряму метання, ліва

трохи розвернута назовні, згинаючи праву ногу, нахилитися, повернути плечі за годинниковою стрілкою, відвести диск через сторону вправо-назад і виконати кидок.

Методичні рекомендації: фінальне зусилля – починати з випрямленої правої ноги. Стегно рухається вгору, а потім вперед назовні в напрямі кидка до виведення тазу вперед. Рука з диском на рівні осі плечей. Помилки: рух диска по зменшеній амплітуді, нахил тулуба вперед при випуску диска, опускання правого плеча вниз, відхід вліво, "виключення" м'язів ніг і тулуба під час кидка.

Завдання 4. Навчити техніці метання диска з поворотом.

Засоби: з положення ліва попереду, рука з диском – вздовж тулуба, виконання маху правою рукою до рівня плечей і перестрибування з лівої на праву ногу, приймання положення для виконання фінального зусилля і кидок диска; поворот із положення стоячи спиною до напряму метання; метання диска з такого положення.

Методичні рекомендації: спочатку імітація вправи, не випускати диск при поворотах, акцентування уваги на ритмічності повороту, його прискоренні.

Завдання 5. Навчити техніки метання диска загалом із урахуванням індивідуальних особливостей атлета.

Засоби: спеціальні вправи, участь у змаганнях.

Методичні рекомендації: стежити за технікою виконання вправи загалом, враховуючи індивідуальні особливості, зокрема за розгоном снаряду, кута випуску снаряду тощо.

4.2.4. Тактична підготовка

Спортивна ходьба. Перед кожними змаганнями спортсмен разом із тренером має скласти тактичний план проходження дистанції, який допоможе спортсмену впевнено почувати себе і краще мобілізувати свої сили у складній боротьбі з іншими учасниками змагань. Тактичні дії спортсмена на дистанції визначаються завданнями, які він поставив перед собою: а) показати особистий рекорд чи визначений результат незалежно від місця, яке займе спортсмен у змаганнях; б) виграти змагання чи зайняти певне місце, бути серед призерів. Для виконання першого завдання найбільш правильним буде рівномірне проходження дистанції з оптимальною швидкістю. Ця швидкість визначається на тренувальних заняттях. Якщо перед спортсменом поставлене інше завдання, то варіанти проходження дистанції можуть бути такими:

– сильно розпочати зі старту із завданням вийти вперед від решти учасників, розрив утримувати до кінця дистанції;

– виконати прискорення в середині дистанції;

– виконати прискорення на другій половині дистанції;

– застосовувати прискорення та ривки різної довжини (рвана ходьба);

– рівномірно пройти всю дистанцію згідно з запланованою раніше швидкістю.

Розглядаючи поведінку спортсмена на дистанції, можна виділити те, що іноді ліпше йти в групі спортсменів (зустрічний вітер, наявність у групі досвідченіших спортсменів). Однак треба врахувати, що можна потрапити у "чужий темп" і цим знизити свої можливості.

На змаганнях поза стадіоном (шосе) кожен спортсмен ліпше проходить або підйом, або спуск, намагаючись відірватись від решти учасників на цих ділянках дистанції.

Тактична майстерність вдосконалюється поступово, тому досягнення спортсменом тактичної зрілості залежить від того, наскільки ефективно він розподіляє зусилля по дистанції.

Тактика бігу

Тактика бігу у змаганнях визначається критеріями: станом спортивної форми, самопочуттям, складом учасників забігу, тактикою, яку застосовують основні суперники.

Важливу роль відіграють стан бігової доріжки, кліматичні умови та формула проведення змагань, тобто кількість попередніх забігів, чвертьфінали, півфінали та фінали.

При проведенні змагань у декілька етапів бігун зазвичай намагається належати до тих спортсменів, які виходять до наступного кола змагань. Тому в бігу можливі дві тактики: біг на результат і біг на перемогу.

Під час бігу на результат спортсмен стає лідером, пропонуючи високий темп. Він ставить себе у невигідні умови стосовно суперників, які можуть мати сильний фінішний ривок. Тому найважливіше в цьому випадку – підтримувати високий темп бігу, за допомогою якого позбавити решту учасників можливості швидко фінішувати. При такій тактиці біг може відбуватися у рівномірно високому темпі або у перемінному темпі ривками.

Другий варіант тактики бігу – це біг, щоб виграти змагання. У цьому варіанті тактики важливо витримати високий темп бігу і зберегти сили для фінішного ривка. Для цього спортсмен вибирає місце в забігу позаду лідера та уважно стежить за ним та іншими суперниками, готуючись прискорити темп. Дуже важливо, щоб праворуч від бігуна було вільне місце, потрібне для маневру. На різних дистанціях використовують різні відрізки для заключного фінішного ривка. У бігу на 800 м фінішувати починають за 250 м. У бігу на 1500 м переважно фінішують за 300–500 м. Чим сильніший бігун, тим раніше він починає фінішний ривок. У бігу на 3000 м з перешкодами, 5000 і 10 000 м фінішувати починають за 400, а іноді і за 800 м.

Для успішної боротьби з суперниками, які мають сильний фінішний ривок, бігунам, що застосовують тактику лідерства, потрібно збільшити темп на найскладніших відрізках дистанції, застосовуючи ривки.

Стартуючи у попередніх колах змагань, коли швидкість бігу зі старту досить низька, треба готуватися до довгого фінішного прискорення: на середніх дистанціях на початку другої половини дистанції, на довгих – на останній чверті.

Починати біг зі старту (перші 50 м) треба завжди швидко. Це дасть змогу вибігти з великої групи, зайняти найвигідніше місце і уникнути зіткнень.

Спортсмен на дистанції має постійно стежити за суперниками, що допоможе спортсмену вибрати і застосувати необхідний тактичний маневр.

Тактика у стрибках в висоту

Відповідно до міжнародних правил щодо виявлення переможця треба затрачати найменшу кількість спроб і долати кожну висоту з першої спроби.

4.2.5. Фізична підготовка

У легкій атлетиці виділяють, так звані, атлетичні якості – силу, швидкість, витривалість, які мають вагоме значення для досягнення результату.

Спеціальна сила

Для розвитку силових здібностей легкоатлетів використовують головно три методи:

1) повторних зусиль до відмови;

2) динамічних зусиль – неграничне обтяження з граничною швидкістю;

3) максимальних зусиль – граничне збільшення зовнішнього опору.

Ці методи відрізняються механізмами фізіологічного й енергетичного забезпечення, величиною і специфічністю тренувального ефекту.

Для першого методу ***повторних зусиль до відмови*** характерна тривала (15–25 повторень в одному підході або більше для малих м'язових груп) м'язова робота в гліколітичному та змішаному режимі енергозабезпечення. Частота імпульсів із ЦНС і їхня синхронізація досягають свого максимуму наприкінці роботи, у підсумку тренувальний ефект досягається тільки в останніх повтореннях, завдяки чому розширюється функціональний резерв за рахунок збільшення запасів креатинфосфату, глікогену й інших енергосубстратів. Метод ефективний для розвитку сили малих м'язових груп, відновлення працездатності та після травм.

Метод максимальних зусиль враховує короткочасну роботу з обтяженнями здебільшого для підвищення показників абсолютної сили. Використовують максимальні та білямаксимальні навантаження (85–

100 %) кількістю повторень від 1 до 3-х в одному підході і достатніми для повного відновлення інтервалами відпочинку. Механізм енергозабезпечення такого тренувального режиму – креатинфосфатний. Збільшення обсягу білкових структур відбувається за рахунок скорочувального апарата міофибрил і щільності їхнього укладання в м'язовому волокні. Тому приріст сили не супроводжується значним збільшенням м'язової маси.

Метод динамічних зусиль передбачає короткочасну роботу з обтяженнями для розвитку швидкісно-силових показників. Використовують обтяження та снаряди незначної маси, але вправу виконують на високій швидкості. Цей метод як допоміжний засіб найбільше використовують у підготовці легкоатлетів: у стрибках, метаннях, бігу на короткі дистанції та в бігу на витривалість, у бігу з перешкодами. Механізми енергозабезпечення роботи м'язів – креатинфосфатний і гліколітичний.

Методом динамічних зусиль розвиваються такі види сили, що потрібні в легкій атлетиці:

- ***загальна сила (ЗС)*** – локальне укріплення слабших, але життєво важливих м'язових ланок (м'язовий корсет, стопи, кисті, коліна) і загальний розвиток розгиначів стегна і спини (присідання зі штангою, різноманітні тяги, робота на тренажерах);

- ***швидка сила (ШС)*** – здатність виконувати певну роботу за одиницю часу у швидкому темпі, наприклад, вистрибування стрибунцем у темпі 10 стрибків за 10 с із подоланням власної ваги. (Спринтерський біг);

- ***вибухова сила (ВС)*** – здатність до протидії зовнішнього опору за короткий часовий відрізок із додатковим обтяженням або обтяженням власної ваги. (Старт у спринтерському бігу, метання, штовхання, стрибки з місця, легкоатлетичні стрибки);

- ***реактивна сила (РС)*** – здатність м'язів після попереднього ударного розтягнення (скорочення) до активної протидії. (Стрибок у довжину, частково стрибок у висоту, потрійний стрибок);

- ***екстремальна сила (ЕС)*** – гранична можливість використання поєднаних якостей вибухової та реактивної сили. (Потрійний стрибок, стрибок із жердиною).

Для бігунів, особливо спринтерів, важливим компонентом у силовому відношенні є прояв швидкої сили. Для метальників найважливішою складовою у силовому прояві є вибухова сила, оскільки швидкість випуску снаряду найбільше залежить від фінального зусилля атлета, тобто від його вибухової сили. Для стрибунів, які спеціалізуються у виконанні горизонтальних стрибків, вищим проявом сили є її реактивність, тобто здатність після попереднього ударного розтягнення м'язів розгиначів стегна швидко перейти від уступаючої роботи в долаючий режим.

Важливим компонентом у розвитку загальної сили атлета є ***ізометричний режим***. Статичні вправи важливі для укріплення деяких суглобів, роз-

витку сили дрібних м'язів, укріплення м'язового корсету хребта, відновлення працездатності після травм. Для цього достатньо прийняти визначену позу і в зворотній залежності від величини прикладеного зусилля протягом 5–8 с розвивати напругу визначеної групи м'язів. Ізометричне тренування не потребує спеціального устаткування і приміщення. Час занять може обмежуватися 15–20 хв. Існує можливість впливу на окремі м'язові групи за рахунок зміни положення тіла. Але варто пам'ятати, що ізометричні вправи розвивають силу в тому положенні, в якому проводилося тренування і вже через 6–8 тижнів перестають давати позитивний ефект; не має "переносу" на динамічну силу через розходження в нейрофізіологічному, морфологічному і біохімічному забезпеченні.

На етапах початкової підготовки легкоатлетів практично всі вправи силового характеру матимуть тренувальний ефект, але в цей період важливими будуть вправи для розвитку загальної та швидкої сили. Зокрема, треба включати вправи для зміцнення хребта, розгиначів стегна, рук.

На етапах спортивного вдосконалення атлета тренування однієї з форм м'язової сили не приводять до помітного поліпшення другої, – ці здібності обумовлюються різними фізіологічними механізмами енергетичного забезпечення та режимами роботи. Прогрес спортивних досягнень у легкій атлетиці переважно визначається рівнем швидкісно-силової підготовленості, підвищення якої потребує обсягу спеціальної силової роботи. Варто зауважити, що тенденція до нарощування обсягу тренувальної роботи як однієї з умов росту спортивних результатів закономірна тільки в циклічних видах на витривалість. Механічне перенесення цієї тенденції у швидкісно-силові види (стрибки, метання) недоцільне. У швидкісно-силових видах вирішальне значення має не стільки величина обсягів навантаження, скільки їхнє вміле використання, раціональний розподіл обсягів навантаження на різних етапах підготовки, підбір найефективніших засобів і методів тренування і їхнє місце у підготовці. Силові вправи в легкій атлетиці є не стільки засобом розвитку сили, скільки способом інтенсифікації режиму роботи опорно-рухового апарата атлета і відповідно з умовами змагальної діяльності. Отже, серед організаційних і методичних недоліків можна виділити "валове" механічне нарощування обсягу силової роботи за принципом "чим більше, тим краще", використання у спеціальній силовій підготовці вже кваліфікованих спортсменів неспецифічних засобів, а також засобів, які втратили свій тренувальний ефект та використання швидкісно-силових засобів, які не відповідають біомеханічній структурі змагальної вправи.

Відомо, що фаза амортизації (уступаюча робота) в бігу, стрибках і метаннях найактивніша. Фаза віддачі (долаюча робота) на третину менша. У фазі амортизації при відштовхуванні у стрибунів у висоту навантаження на ногу становить приблизно 570 кг, а у фазі віддачі лише близько 380 кг.

Із початком розгинання поштовхової ноги рівень сили значно зменшується і наприкінці відштовхування наближається до нуля.

Із методів швидкісно-силової підготовки високоефективними є:

- ізокінетичний метод, який розвиває силу у структурі змагальної вправи на всьому її шляху;

- робота з обтяженнями уступаючого характеру (пліометричний режим), яка активніша і в якій розвиваються найбільші зусилля порівняно з долаючою;

- вправи вибухово-реактивного характеру, особливо ефективні в приростi спортивних результатів на стадії вищої спортивної майстерності.

Силова витривалість у легкій атлетиці особливого значення не відіграє, виявляється здебільшого під час допоміжної підготовки метальників і стрибунів, а також, незначно, спринтерів. Натомість, у бігу на витривалість швидкісна витривалість відіграє найважливішу роль. Починаючи з бігу на 400 м і далі, включно з марафонським бігом, поєднання швидкості і витривалості тісно пов'язане у досягненні результату.

Методичні рекомендації:

- відмовитись від силових нахилів зі штангою, які сприяють деформації міжхребцевих дисків;

- систематично навантажувати м'язовий корсет (спину, живіт, плечі, стопи);

- уникати глибоких присідів, тяг і жимів штанги у положенні стоячи. Розвантажувати та зміцнювати хребет і коліна вправами на тренажерах (лежачи та сидячи);

- підскоки зі штангою роблять стопу плоскою, а не укріплюють її. Найефек-тивніший вплив на ресорсну функцію стопи мають вправи у режимах роботи "до відмови" та ізометричному (біля 60 с);

- швидкісно-силові вправи з невеликими обтяженнями (гирі, гантелі, жилети, манжети) виконувати без особливих обмежень;

- розвивати великі м'язи спини, стегон, сідниць, плечей і не забувати про укріплення і малих (неспецифічних). Треба враховувати, що зв'язки та суглоби піддаються тренувальному впливу значно повільніше, ніж м'язи, що призводить до дисбалансу між швидко натренованим м'язовим тонусом і непідготовленістю зв'язок до навантажень, і у підсумку,– до травм хребта та колін. Варто пам'ятати, що механічної "стійкості" зв'язки та сухожилля досягають лише у 22–23 роки, тому треба ретельніше зміцнювати у юнацькому віці;

- у легкоатлетичних метаннях, що потребують застосування фінальних зусиль, не варто використовувати гумові, пружинні та інші розтягувальні засоби, оскільки такі вправи гальмуватимуть виявлення вибухової сили у фінальній частині вправи (під час випуску снаряду), саме тоді цей момент розтягувальні елементи чинитимуть найбільший опір при долаючому режимі роботи м'язів рук;

- у підготовці жінок треба обмежити кількість вправ, які потребуватимуть натужування та затримки дихання;

- поєднання силових вправ із вправами на гнучкість і розтягування, виси на перекладинах усувають перенавантаження у суглобах.

Витривалість. Показником аеробної продуктивності слугує величина максимального споживання кисню (МСК). Цей показник надзвичайно варіативний і залежить від багатьох спадкових і середовищних чинників. Збільшуючись із віком, він залишається високим у чоловіків, тісно пов'язаний з вагою тіла (особливо м'язовою масою), дещо залежить від способу життя, професії, кліматогеографічних умов, виду спорту і кваліфікації спортсмена. Найбільші значення МСК характерні для спортсменів, що змагаються у режимах субмаксимальної потужності – бігунів на 400 і 800 м і далі, тобто у тих видах бігу, де найбільше виявляється швидкісна витривалість. У натренованих спортсменів є потреба досягнути так званих показників трьох МСК – досягнення найвищого рівня МСК, досягнення найвищого рівня МСК за найменший проміжок часу та підтримання найвищих показників МСК протягом найдовшого періоду часу. Досягнувши таких показників МСК атлет вирізняється високим рівнем витривалості. У бігунів на довгі дистанції, скороходів постає необхідність досягнення високого рівня МСК, для проходженні дистанції до рівня ПАНО (порога анаеробного обміну), оскільки гліколітичний механізм енергозабезпечення буде доцільним лише при фінішуванні.

Чинники, які зумовлюють витривалість:

- структура м'язів;
- внутрім'язова і міжм'язова координація;
- продуктивність роботи вегетативних систем (дихальної, серцево-судинної, нервової);
- запаси енергоматеріалів в організмі;
- рівень розвитку рухових якостей;
- технічна та тактична економність рухової діяльності.

Розвивають аеробну продуктивність двома ***методами – безперервним і повторним (інтервальним).*** Компонентами методики розвитку витривалості є: інтенсивність виконання вправи; тривалість вправи; інтервал відпочинку; характер відпочинку; кількість повторень (підходів).

Методичні рекомендації:

- збільшити варіативність (різноманітність) тренувального процесу. Треба використовувати великий арсенал засобів підготовки з різним обсягом та інтенсивністю;

- одноманітність засобів гальмує ріст не тільки розвитку витривалості, а й інших фізичних якостей, порушується техніка, настає перетренованість;

- біг, стрибки та спеціальні вправи потрібно виконувати на еластичному ґрунті (трава, лісові грунтові дороги, ін.) для збільшення обсягу навантa-

ження і запобігання від травм м'язів і суглобів. Взуття повинно мати товсту м'яку підошву для виконання амортизаційних функцій;

- тренування треба планувати так, щоб незважаючи на великі обсяг та інтенсивність навантажень, воно не виснажувало організм, особливо нервову систему спортсмена;

- дозувати обсяг та інтенсивність навантажень залежно від індивідуальних особливостей організму та умов (техніки виконання вправи, антропометричних даних, функціональних можливостей на певний момент і період);

- раціонально застосовувати методи практичної вправи (безперервний, перемінний, інтервальний біг, фартлек) відповідно до певного етапу річного циклу підготовки;

- планувати навантаження у підготовці жінок близько 70 % навантажень, запланованих для чоловіків;

- застосовувати безперервний біг по шосе та пересіченій місцевості для покращення діяльності кардіореспіраторної системи, що потрібно для ефективної подальшої спеціальної підготовки бігуна;

- використовувати різні засоби відновлення, повноцінний відпочинок.

Швидкість як рухова якість – це сукупність досить незалежних компонентів:

1) прихованого (латентного) часу простої рухової реакції;

2) швидкості одиночного руху;

3) частоти (темпу) рухів. Відносна незалежність складових швидкості обумовлюється специфічністю їхніх фізіологічних механізмів. Тому елементарні форми швидкості прийнято аналізувати окремо.

Проста рухова реакція залежить від багатьох середовищ і спадкових чинників: фізичної природи сигналу (світло, звук і т.п.), часу його чекання, віку, професії, рівня кваліфікації спортсмена і його спеціалізації, функціонального стану м'язового апарата і рухових центрів кори головного мозку.

Час реакції складається: з появи подразника в рецепторі; передачі подразника в ЦНС; формування сигналу дії; проведення цього сигналу до м'язів; власне дії.

Цей фізіологічний механізм детермінований генетично і слабко піддається тренуванню.

Тренування рухової реакції є складним і дуже тривалим процесом. За час багаторічної спеціалізованої підготовки можливий діапазон її скорочення коливається в межах 0,10–0,15 с. Для тренування реакції застосовують повторний метод максимально швидкого реагування на сигнал заздалегідь заданим рухом (стартом, оплеском і т.д.). Рухи виконують у полегшених чи змагальних умовах, враховуючи фізичну природу сигналу і варіюють ці сигнали за часом і силою. У легкій атлетиці час реакції впливає на старт спринтера, швидкість його вибігання зі стартових колодок.

Швидкість одиночного руху в чоловіків і жінок приблизно однаково залежить від спадковості та чинників середова. Ця здатність нервово-м'язового апарата підкоряється визначеній закономірності, що зберігається протягом усього життя: швидкість руху пальця, кисті, стопи, передпліччя вища, ніж швидкість руху плеча, тулуба, стегна, шиї.

Прогрес функції пов'язаний із покращенням швидкості перебігу біохімічних процесів у м'язах і поліпшенням міжм'язової координації. Для досягнення мети рекомендують динамічні одиночні рухи з максимальною швидкістю і невеликими (10–20 %) обтяженнями. Швидкість одиночного руху відіграє найважливішу роль у тих легкоатлетичних видах, де атлет використовує фінальне зусилля – в метаннях.

Темп рухів (частота) найбільш визначальна якість у бігових видах легкої атлетики і спортивній ходьбі. Реалізація рухів у високому темпі залежить від: потужності потоку нервових імпульсів із ЦНС; кількості залучених у діяльність мотонейронів і м'язових волокон; вмісту в них повільних і швидких волокон, а також ємності креатинфосфатного механізму ресинтезу АТФ, особливостей міжм'язової координації (техніки виконання вправи). Приріст темпу рухів (швидкості бігу) цілеспрямованої підготовки пов'язаний із удосконаленням цих механізмів. Певне значення має і здатність м'язів до розслаблення. У проміжку між їхніми скороченнями відбувається ресинтез АТФ. Швидкі та сильні рухи мають подібну, але не ідентичну енергетичну основу. Швидкісно-силові навантаження впливають на "швидкі" волокна, підвищують їхню активність і потужність креатинфосфатного механізму ресинтезу АТФ. Схожість механізмів енергозабезпечення визначають позитивний ефект швидкісно-силової підготовки в розвитку швидкості рухів. Швидкість рухів залежить від величини АТФ-азної активності міозину та вмісту креатининфосфату, а сила, крім цих чинників, пов'язана ще з загальною масою м'язу. Швидкісні навантаження без значних силових зусиль практично не збільшують м'язової маси. Спринтери значно перевершують штангістів-важкоатлетів у бігу по дистанції, де основною фізичною якістю є швидкість, але штангісти не уступають спринтерам у стартовому розгоні, при виконанні якого найбільше має виявитись вибухова сила.

Перенесення швидкості (темпу рухів) існує тільки в подібних за координаційною структурою рухах. Збільшення темпу рухів в одних ланках опорно-рухового апарата не призводить до збільшення темпу в інших.

Методичні рекомендації:

1) вправи мають відповідати біомеханічним параметрам руху, в якому вправляються;

2) техніка виконання вправи – найбільше підходить до індивідуальних особливостей спортсмена;

3) темп виконання рухів – максимальний, час виконання – до настання втоми;

4) зі зменшенням темпу (швидкості) – виконання вправи варто припинити;

5) час відпочинку між вправами має забезпечувати практично повне відновлення організму (спортсмен має входити у стадію суперкомпенсації), коли його функціональні можливості перебувають на найвищому рівні, лише у той момент виконувати повтор вправи.

Вибір засобів тренування різних форм швидкості, як і інших рухових якостей, не є принциповим. Залежно від домінуючої мети, застосовують різні бігові вправи – біг від 10 до 60 м з ходу і те саме зі старту, біг під гору (виконання вправи з полегшеними умовами, нахил доріжки має становити не більше 3°). Загалом будь-які рухи в максимальному темпі протягом 5–10 с. Для спортсменів цей час збільшується до 15 с і залежить від їхньої спеціалізації, рівня підготовленості і функціонального стану організму в конкретний момент часу.

Методичні рекомендації:

- вдосконалити техніку виконання вправи (виконувати швидкі вправи вільно, без зайвих м'язових перенапружень, розслабляючи м'язи, якщо вони не повинні скорочуватись);

- чітко регламентувати повторення, залежно від режимів відпочинку. Час відпочинку залежить від відрізку пробігання та стану підготовленості.

Режим А – через короткий проміжок часу, організм у стані зниженої працездатності відповідно до вихідного рівня, розвивається швидкісна витривалість, але абсолютна швидкість залишається на попередньому рівні.

Режим В – рівень м'язової сили, швидкості і координації рухів вище вихідного (суперкомпенсація). Відбувається розвиток абсолютної сили, а швидкісна витривалість залишається на попередньому рівні.

Режим С – показники працездатності повертаються зі стану суперкомпенсації до вихідного рівня. Тренувальне значення такого режиму незначне, але використовується для підтримки спортивної форми у змагальний період;

- застосовувати високу варіативність, змінність та новизну вправ, умов і зусиль. Звична повторність стабілізує техніку та рівень підготовленості, але у подальшому цей чинник виступає як нездоланний бар'єр;

- використовувати полегшені умови та обтяження для подолання "швидкісного бар'єру" (динамічного стереотипу), нахил 2–3° доріжки в бігу, нахил 2–3° із горизонтальною частиною для останніх чотирьох кроків розбігу у стрибках, легші за масою метальні снаряди тощо;

- використовувати елементи змагальності в тренуванні, коли спортсмену треба виявити вищу швидкість, наздоганяючи іншого, використання гандикапів (біг із форою);

- поєднувати розвиток швидкості з розвитком інших фізичних якостей;
- розвивати швидкість на фоні повного відновлення організму;
- найсприятливіший вік для акцентованого розвитку швидкості – 16–18 років.

Серед інших фізичних якостей, якими повинні володіти легкоатлети – гнучкість і спритність.

Легкоатлету треба володіти оптимальним для певного виду легкої атлетики рівнем гнучкості. Найбільший її прояв у стрибках у висоту, потрійному стрибку, бігу з перешкодами.

У легкій атлетиці спритність потрібна здебільшого при засвоєнні нової техніки виконання вправи та у нестандартних ситуаціях, щоб уникнути травм і пошкоджень: при падінні з бар'єра, приземленні у стрибках, у ситуації, коли ламається жердина тощо.

Контрольні запитання

1. У якому році було засновано Міжнародну любительську легкоатлетичну федерацію?
2. У чому полягає головна відмінність техніки спортивної ходьби та бігу?
3. Розкрити особливості техніки бігу на різні дистанції.
4. Схарактеризувати бар'єрний і естафетний біг.
5. Які способи стрибків у висоту Ви знаєте?
6. Перелічити способи стрибків у довжину. Який спосіб найефективніший?
7. На які фази поділяють техніку штовхання кулі та легкоатлетичних метань?
8. Які характерні особливості метання списа і диска?
9. Назвати причини помилок і шляхи їхнього усунення у процесі навчання легкоатлетичним вправам.
10. Які різновиди сили треба розвивати легкоатлетам залежно від їхньої вузької спеціалізації?
11. Яких методичних рекомендацій потрібно дотримуватись у процесі розвитку швидкості?

Рекомендована література

1. Введение в теорию физической культуры : [учеб. пособие] ; Под ред. Л.П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 130 с.
2. *Куц О.С.* Школа двигательной активности / О.С. Куц, В.А. Леонова. – Винница : ВГПИ, 1989. – 56 с.
3. *Матвеева Л.П.* Теория и методика физической культуры : [учеб. для ин-тов физической культуры] / Л.П. Матвеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. *Романенко В.В.* Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця : ВДСУ ім. М. Коцюбинського, 2003. – 132 с.

5. *Рыбковский А.Г.* Управление двигательной активностью человека / А.Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.
6. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия – Москва : Медицина, 1991. – 56 с.

4.3. Плавання

4.3.1. Історія плавання

Плавання – найпопулярніший вид спорту і займає третє місце серед наймасовіших видів спорту у світі. Плавання сприяє розвитку витривалості та координації рухів, м'язової та дихальної систем, формуванню високої фізичної працездатності.

Відомий старогрецький письменник із Павсаній описував, що щорічні свята, які відбувалися в Герміоні, ніколи не обходилися без музичних і плавальних змагань. У програмі Істмійських ігор плавання входило до програми як обов'язковий вид. У працях Геродота також зазначалось, що змагання з плавання та стрибків у воду регулярно проводилися в Стародавній Греції.

Збереглися відомості про те, що у Венеції 1515 р. проводили змагання з плавання.

Всі змагання до певного часу мали спонтанний характер. Змагання з плавання почали проводити лише з XIX ст. Рекордсменом за кількістю проведених "запливів" стала Англія і саме там, у 1869 р. створили першу "Асоціацію любителів спортивного плавання".

До кінця XIX ст. спортивних установ, подібних до англійської "Асоціації", стало значно більше, а їхня географія охоплювала весь світ.

Перші змагання міжнародного рівня відбулися 1889 р. у Будапешті. Рекордсменами цього століття в дальніх запливах стали: М. Вебб – капітан англійської флотилії, який переплив Ла-Манш (34,6 км), і робочий з Батумі (Росія), який подолав уплав відстань від Баку до Поті (59 км).

На початку XIX ст. тренування спортсменів були нерегулярними, спонтанними. Лише у 30-х роках XIX ст. ввели поняття про цілорічні тренування і їхню періодизацію, почали використовувати методи тренувань, збільшували обсяги та інтенсивність навантаження.

Після створення в 1908 р. Міжнародної федерації любителів плавання ***(FINA)*** змагання з плавання на Олімпійських іграх відбувалися за стабільнішою програмою, були введені єдині правила змагань, визначено види та дистанції плавання. Суттєвим кроком у ще більшій регламентації змагань плавців стало рішення ***FINA*** про реєстрацію (1957) світових рекордів тільки в 50-метрових басейнах.

Першим олімпійським чемпіоном у плаванні на 100 м вільним стилем був угорський плавець А. Хайош. Цю дистанцію він проплив за 1.22,20 с. Рекорд І Олімпіади на 100-метровій дистанції відповідає результату ІІІ спортивного розряду. Сучасний світовий рекорд на цій дистанції (2009) належить бразильцю Сезару Сьєло і становить 46,91 с. Можна вважати, що за минуле століття спортсмени стали плавати вдвічі швидше.

На IV Олімпійських іграх, яка відбувалися 1908 р. у Лондоні, плавці вперше стартували в 100-метровому басейні. Американський плавець Ч. Даніельс з результатом 1.05,60 с став першим на 100-метровій дистанції.

У 1912 р. на Олімпійських іграх у Стокгольмі тріумфального успіху досягнув плавець Д. Каханамоку. Тут він встановив новий світовий рекорд у плаванні на 100 м. Спосіб кроль на грудях, яким він плив, суттєво відрізнявся від техніки інших плавців, зокрема попереднього рекордсмена Ч. Даніельса.

Гаваєць Д. Каханамоку довго втримував свій рекорд і лише на VIII Олімпійських іграх у Парижі поступився першістю американцеві Джонні Вейсмюллеру, який став найвидатнішим спортсменом в історії плавання.

Найвідоміший плавець того часу на довгі дистанції – швед Арн Борг. Його рекорд на дистанції 1500 м, встановлений у 1927 р., більше 20 років ніхто не міг побити.

На початку 30-х років XX ст. високих результатів досягнули японські плавці. На X Олімпійських іграх у Лос-Анжелесі (1932) вони здобули 11 медалей із 18. Ці результати були зумовлені вдосконаленою технікою плавання.

На наступних Олімпійських іграх використали новий вид програми плавання – батерфляй.

Вперше у 1926 р. плавці колишнього Радянського Союзу взяли участь у Міжнародних змаганнях. Вони провели кілька товариських зустрічей у Німеччині.

У 30-х роках XX ст. у багатьох містах Росії, України, Білорусії почали діяти перші дитячі спортивні школи. З 1936 р. між спортивними школами різних міст регулярно почали проводитися матчеві зустрічі.

Виховали плеяду талановитих плавців: А. Шумін, С. Бойченко, Л. Лишков, В. Ушаков, К. Альошина та ін. Саме вони стали плавцями міжнародного класу.

Уперше в історії українського плавання севастопольська школярка Галина Прозументщикова стала олімпійською чемпіонкою в Токіо на дистанції 200 м брасом, а львів'янин Г. Прокопенко срібним призером.

XXVI Олімпійські ігри 1996 р. відбувалися в Атланті, США. Збірна України вперше виступала окремою командою. Команда плавців складалася з 16 спортсменів. Кращою була С. Бондаренко, яка зайняла четверте

місце на дистанції 100 м брасом. П. Хникін зайняв два 6 місця на дистанціях 100 м в/с і батерфляєм, Д. Сілантьєв – 8 місце.

XXVII Олімпійські ігри відбулися в Сіднеї, Австралія. На цій Олімпіаді українська команда плавців виступила набагато ліпше. Дворазовою переможницею стала вихованка з Харкова Яна Клочкова (200 і 400 метрів комплексне плавання), а також вона зайняла 2 місце на дистанції 800 м вільним стилем.

Друге місце завоював плавець із Запоріжжя Д. Сілантьєв на дистанції 200 м батерфляєм, О. Волинець – 8 місце, І. Червінський – 7 місце, С. Бондаренко – 13 місце, О. Мукомол – 14 та 17 місця, С. Фесенко – 16 місце, В. Ніколайчук – 16 місце. Команда з плавання здобула більше медалей, ніж всі інші види спорту.

Одним із перших організували спортивне товариство "Дельфін" (1920), яке проіснувало понад шість років. Плавці-вихованці "Дельфіну" стали відомими чемпіонами, фахівцями та тренерами (Н.А. Бутович, В.Ф. Китаєв, Г.П. Чернов, В.П. Поджукевич та ін.).

Починаючи з 1935 р., українські плавці почали брати участь у різних міжнародних змаганнях і встановили 70 всесоюзних рекордів, з яких 8 перевищували рекорди світу та Європи.

Після завершення Другої світової війни у містах, де працювали зимові закриті плавальні басейни, діяли молодіжні спортивні школи плавання. Посиленими темпами будували відкриті водні бази на природних водоймах, штучні літні і зимові закриті басейни. Усі ці заходи створювали сприятливі умови для залучення до систематичних занять плавальним спортом великої кількості молоді.

З 1984 р. складали обов'язковий залік з плавання.

Федерацію плавання України зареєстрували 3 лютого 1990 р. на Республіканській конференції під час проведення зимового чемпіонату України з плавання; з 1992 р. вона повноцінний член Європейської та Міжнародної федерації плавання. Федерація плаванняУкраїни знаходиться у Києві.

Найбільші досягнення українські плавці здобули на студентських іграх 1997 р. в Палермо, завоювавши 4 золоті і 1 срібну медалі. Останнім часом плавці України досягли значних успіхів на світових змаганнях, не стала винятком й Універсіада в Пекіні (2011). Це засвідчили результати виступів українських плавців на світових і континентальних змаганнях останніх років. У Пекіні рахунок українській команді відкрила Яна Клочкова, яка впевнено перемогла у запливі на 800 метрів вільним стилем – 7.59,52. Бронзову медаль здобув Володимир Ніколайчук на дистанції 100 метрів на спині. Харківчанка Яна Клочкова проплила дистанцію 200 м комплексним плаванням за 2.14,13 с і на дев'ять сотих секунди побила один із найстаріших рекордів Універсіад з 1991 р., який належав китаянці Лін

Лі. Вячеслав Ширшов завоював бронзу на 100-метрівці вільним стилем – 49,81 с. Найкращим для українських плавців став четвертий день змагань, де виграли 2 золоті, 2 срібні нагороди. Чемпіонами Універсіади стали Олег Лисогор з рекордом ігор на 50 м брасом – 27,99 с та Ігор Снітко – переможець на дистанції 400 м вільним стилем – 3,51,94. Андрій Сердинов встановив особисте досягнення, завоювавши срібло на дистанції 100 м батерфляєм – 52,88 с, а на дистанції 50 м кролем другою була Ольга Мукомол – 25,72 с.

На Всесвітній Універсіаді в Казані (2013) українські плавці здобули золото – Андрій Говоров – 50 м батерфляй, срібло – Сергій Фролов – 800 м вільним стилем та Дарина Зевіна – 200 м на спині, бронзу – Сергій Фролов – 1500 м вільним стилем та Андрій Говоров – 1500 м вільним стилем.

4.3.2.Технічна підготовка плавця

Під **технікою спортивного плавання** розуміють раціональну систему рухів, яка допомагає досягнути найвищих результатів на змаганнях у плаванні тим або іншим способом.

Технічна підготовка в плаванні передбачає оволодіння технікою чотирьох способів (стилів) плавання: кроль на грудях, кроль на спині, батерфляй (дельфін) і брас, а також технікою виконання поворотів і стартів.

4.3.2.1. Кроль на грудях

Сучасний кроль на грудях – найдосконаліший і найшвидший спосіб плавання. Це зумовлено тим, що в цьому способі виявлено основні принципи правильної техніки: горизонтальність положення тулуба, мінімальна лобова поверхня, прямолінійність руху і постійність швидкості, різниця опору під час гребкових і підготовчих (пронесення рук у повітрі) рухів руками, правильне чергування роботи і відпочинку м'язів, правильно узгоджене дихання.

Кваліфіковані плавці завжди застосовують кроль на грудях у запливах вільного стилю. В Олімпійській програмі вільному стилю відводяться дистанції 50, 100, 200 і 400 м для чоловіків і жінок, 800 м для жінок, 1500 м для чоловіків, а також естафети 4 × 100 м в/с та 4 × 200 м в/с, та останній етап комбінованої естафети 4 × 100 м.

Положення тіла. Плаваючи кролем на грудях, випрямлене ненапружене тіло плавця вільно лежить на воді у майже горизонтальному положенні (рис. 4.1). Кут атаки 2–6°, лице опущене у воду. Рівень води доходить до лінії брів або волосся. Положення голови впливає на загальне положення тіла. Припіднімання голови сприяє прогинанню тулуба, що збільшує лобовий опір. Опускання – до занурювання, що також гальмує пересування. Для вдиху голова повертається у той чи інший бік, не піднімаючись над водою.

Плечовий пояс плавця коливається навколо поздовжньої осі. Ці повороти пов'язані з рухами рук плавця. Проносячи ліву руку над водою, повертають вгору лівий бік, занурюється вниз правий і навпаки. Такі повороти допомагають виходу руки з води, пронесення її над водою, посилюють гребок іншої руки, дають змогу зробити вдих не піднімаючи голови, зберігають рівновагу тіла. Величина поворотів залежить від індивідуальних варіантів техніки, але не перевищує 40–45° .

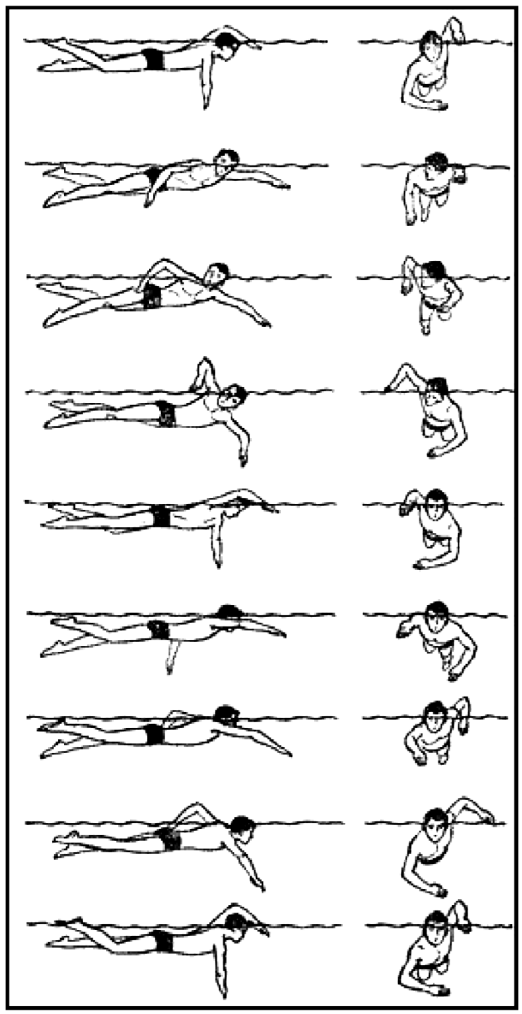


Рис. 4.1. Техніка плавання кролем на грудях

Рухи руками і дихання. Гребки руками створюють основну силу, яка рухає плавця. Рухи рук чергуються: права робить гребок, ліва проноситься в повітрі, і навпаки.

Вхід руки у воду і захват. Рука вкладається (входить у воду) кистю навпроти однойменного плечового суглоба трохи зігнутою в ліктьовому суглобі так, щоб спочатку у воду ввійшла кисть (долонею вниз, пальцями вперед), потім передпліччя, лікоть і останнім занурилось плече.

Цей рух має бути м'яким, але швидким, так щоб рука вільно увійшла у воду.

Відразу після входу у воду починається захват. Плавець зміщує руку вперед-вниз, згинає кисть і передпліччя, виводячи їх у положення, вигідне для гребка (кут 40–45°).

Основна частина гребка поділяється на дві підфази: підтягування і відштовхування. Підтягування розпочинається з вираженого руху руки вниз – до середини – назад і згинанням передпліччя. Плавець плавно посилює тиск кистю на воду. Кисть починає зміщуватись стосовно води в напрямі назад. У момент проходження плечового поясу кут між передпліччям і кистю досягає найбільшої величини (90–110°), кисть рухається вниз – до середини – назад під поздовжньою віссю тіла і навіть може заходити за неї.

Відштовхування – найбільш енергійна фаза гребка. Кисть, обганяючи лікоть з прискоренням, рухається під животом і тазом спереду-назад. Відштовхування виконується розгинанням руки в ліктьовому і променевозап'ястному суглобах.

Завершується основна частина гребка ковзним рухом кисті і передпліччя вверх-назад-назовні.

Вихід руки з води. Закінчивши гребок, розслаблена рука, згинаючись в ліктьовому суглобі, виймається з води рухом ліктя вгору – в сторону. Напівзігнута в лікті (до 90°) і розслаблена рука вільним маховим коловим рухом швидко проноситься у повітрі вперед. Проносити руку треба так, щоб кисть рухалась біля самої води. Вихід руки з води збігається з коливанням тулуба в протилежний бік.

Плечовий пояс і рука, що завершує гребок, з'являється над водою. Далі на поверхню виходить лікоть, передпліччя і кисть. Рука виходить з води за лінією тазу, біля стегна.

Під час виконання підготовчого руху – винесення руки з води, перенесення її над водою і вкладання у воду, м'язи розслаблені і рука відпочиває.

Рух руки у повітрі виконується швидше, ніж рух другої руки, яка є у воді і виконує гребок. Тому вона "наздоганяє" руку, що гребе і входить у воду в момент, коли друга рука перебуває у фазі відштовхування і почне гребок у момент закінчення гребка другої руки. Період, коли одна рука закінчує, а друга починає гребок, називається щепленням.

Завдяки передачі опори з однієї руки на другу щеплення забезпечує рівномірність просування плавця.

Дихання. У плаванні кролем лице занурене у воду. Щоб виконати вдих, голову не піднімають, а повертають у правий або лівий бік. Розпочинається повертання голови тоді, коли відповідна рука перебуватиме приблизно у середині гребка.

Повертати голову треба м'яко, без ривків і настільки, щоб рот опинився над водою. Вдих робиться тільки через рот. Починається він у момент закінчення гребка правою (лівою) рукою і продовжується під час винесення руки з води.

Після закінчення вдиху, коли права рука робить рух у повітрі, голова знову повертається обличчям у воду і робиться видих через рот і ніс. Видих триває доти, доки права рука не займе вершину колового положення, потім рухи повторюються.

Рухи ногами. Ноги під час плавання кролем рухаються частіше, ніж руки і за два гребки руками (правою і лівою) встигають зробити 6 ударів (шести ударний кроль). У плаванні на довгі дистанції застосовують чотири- або двоударний кроль.

Рухи ногами забезпечують рівновагу тіла, надають йому обтічне, майже горизонтальне положення, посилюють окремі фази рухів рук. Ноги ви-

конують зустрічні рухи зверху вниз і знизу вверх. Рух вниз є основним, робочим (гребком). Його виконують найбільш енергійно і в практиці спортивного плавання називають "ударом".

Натискуючи зверху на воду, нога завдяки опорові води та розслабленості гомілки і стопи, трохи згинається в колінному і розслабляється в гомілково-стопному суглобах. Гомілка наче відстає від руху стегна, а під кінець руху стегна вниз, за рахунок розгинання колінного суглоба, гомілка, відштовхуючи воду вниз-назад, доганяє стегно, яке вже почало рухатися вгору. Цим досягається еластичний корисний рух ноги, що нагадує удар гнучкої тростини.

Після удару вниз розпочинається рух ноги вгору. Нога, випрямившись в колінному суглобі, рухається прямо, натискаючи на воду підошвою, м'язи стегна розслаблені, а стопа утримується м'язами гомілки під кутом 40–45° до площини води.

Коли одна нога опускається, то друга піднімається. Ноги рухаються так, що на поверхні води показуються тільки п'ятки, залишаючи за собою рівномірний пінястий слід. Ноги не розводять в сторони, а ступні повернуті тиском води носками до середини, ніби переплітаються і заходять одна за одну. Розмах ніг у горизонтальній площині (амплітуда) досягає 40–50 см.

Рухи ногами мають бути м'якими, але енергійними, ритмічними й узгодженими. Ноги не повинні бути надто напруженими. Рухи ногами виконують насамперед за рахунок роботи стегон.

4.3.2.2. Кроль на спині

Кроль на спині застосовують на змаганнях з плавання на дистанціях 100 і 200 м, в комплексному плаванні на дистанціях 200 і 400 м (другий відрізок 50, чи 100 м), а також на першому етапі комбінованої естафети 4 × 100 м.

Головна відмінність кролю на спині від інших спортивних способів плавання у положенні тіла (плавець лежить на спині) і диханні (видих виконується над водою).

За швидкісними показниками кроль на спині займає третє місце, поступаючись кролю на грудях і дельфіну.

Кожний цикл рухів у цьому способі складається з двох поперемінних рухів рук, шести поперемінних рухів ніг, одного вдиху й одного видиху. Цей найбільш розповсюджений варіант техніки називається шестиударним кролем на спині.

Положення тіла. Тіло плавця займає у воді обтічне, майже горизонтальне положення (рис. 4.2.). Плечовий пояс розташований дещо вище тазу, а таз і стегна біля поверхні води. Кут атаки тіла не перевищує 6–8°.

Під час плавання плечовий пояс спортсмена ритмічно повертається вліво і вправо (25–35°) стосовно поздовжньої осі. Ці повороти, пов'язані з

рухами рук, допомагають посилити гребок, виконати його на певній глибині, а також пронести другу руку над водою з найменшим опором.

Положення голови під час плавання досить стабільне, ненапружене, м'язи розслаблені. Голова лежить на воді лицем вгору, підборіддя наближається до грудей.

Рухи рук і дихання. Плаваючи на спині, рухи рук відіграють провідну роль.

Вхід руки у воду і захват. Після пронесення в повітрі, рука опускається у воду на лінію, що є продовженням однойменного плечового суглоба. У процесі занурення у воду долоня повернута назовні, а мізинець першим входить у воду. Тулуб повертається навколо поздовжньої осі в сторону зануреної у воду руки.

Це повертання тулуба сприяє зануренню руки на глибину 15–20 см. У процесі занурення рука згинається в ліктьовому суглобі, а кисть рухається вперед-назовні в перпендикулярне за напрямом руху положення, і починає захоплювати воду. Продовжуючи рух вниз-вперед- всторону, рука згинається в ліктьовому суглобі до кута 50°, а лікоть опускається вниз і розміщується перпендикулярно до напряму руху тіла.

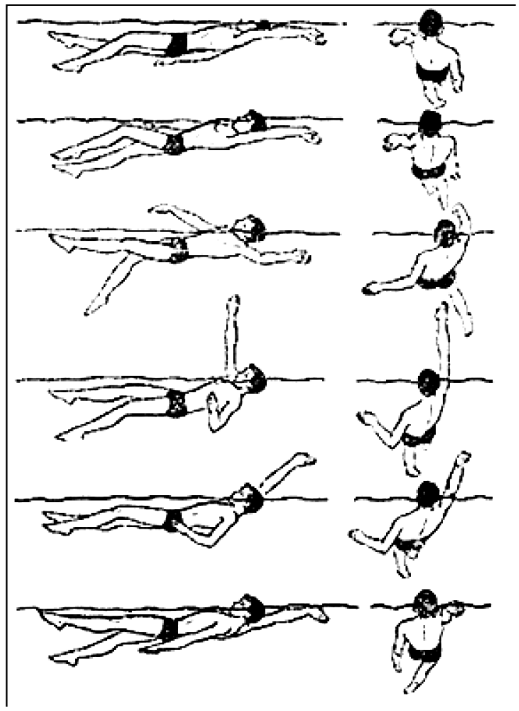


Рис. 4.2. Техніка плавання кролем на спині

Основна частина гребка ділиться на дві частини: підтягування та відштовхування.

Рука переходить до підтягування в момент зміни напряму руху кисті, що пов'язано зі згинанням і обертанням передпліччя до середини. Кисть рухається назад-вгору. Робочі поверхні кисті і передпліччя займають майже фронтальне положення, найвигідніше для опори на воду. Плавець підтягується до опори за рахунок енергійного приведення плеча.

У цій частині гребка кисть ніби доганяє лікоть. Під час підтягування рука згинається у лікті, дає змогу добре опиратись на воду долонею і передпліччям. У кінці підтягування кут згинання руки у лікті досягає до 100°, передпліччя і кисть розташовані у вертикальному положенні, ступінь нахилу тулуба в цей момент досягає максимуму і розпочинає поворот у зворотному напрямі.

Підтягування переходить у відштовхування в момент, коли кисть під час гребка омине лінію плечового поясу.

Під час відштовхування плече завершує приведення і розгинання, кисть і передпліччя продовжують швидкий опорний рух до повного випрямлення руки в ліктьовому суглобі. Завершується відштовхування хлистоподібним рухом кисті назад-вниз, долонею до дна басейну. У кінці гребка кисть розташована нижче стегна і без найменшої зупинки розвертається долонею до стегна і ковзним рухом спрямовується вгору для виходу з води.

Вихід руки з води і рух над водою виконується швидким рухом із мінімальним опором. Випрямлена рука виходить з води великим пальцем вверх. Виходу руки з води сприяє повертання тулуба в протилежний бік і активне припіднімання над поверхнею води плечового поясу зі сторони руки, що завершила гребок.

Рух випрямленої в ліктьовому суглобі руки над водою виконується у вертикальному положенні вздовж тіла плавця в єдиному ритмі з гребком другої руки.

Узгодження рухів рук має забезпечити безперервність і плавність тягових зусиль. Коли одна рука завершує гребок і виходить з води, друга входить в неї і починає захват.

Дихання найчастіше узгоджується з повним циклом рухів однієї руки. Пронісши руку в повітрі та ввівши її у воду, відбувається вдих, під час гребка і виходу із води – видих.

Рухи ногами. Значення рухів ніг при плаванні на спині – утримувати тіло спортсмена в обтічному положенні, посилити окремі фази гребка руками, а також зробити внесок у створенні сил, що просувають плавця вперед. Ноги виконують поперемінні рухи вгору і вниз. Амплітуда рухів стегон помірна, рівень згинання ніг у колінних суглобах дещо більший, ніж при плаванні на грудях, стопи розслаблені. Дуже малі рухи стопами біля поверхні води малоефективні.

Основна робоча фаза – рух ноги знизу-вгору має хлистоподібний характер, внаслідок обгону стегном гомілки і стопи. Якщо стопа ще рухається вгору, то стегно починає енергійно рухатись вниз.

4.3.2.3. Дельфін

Вперше продемонстрував американець Д. Зіг 1935 р., а на офіційних змаганнях 1953 р. – угорець Д. Тумпек.

Дельфін – це одночасні симетричні рухи рук і ніг, а також хвилеподібні рухи тулуба, які допомагають рухам рук і посилюють роботу ніг. Окремі елементи дельфіна мало чим відрізняються від техніки кроля на грудях.

За швидкістю плавання дельфін займає друге місце після кроля на грудях.

На змаганнях дельфіном плавають на дистанціях 100 і 200 м, у комплексному плаванні – на дистанціях 200 і 400 м (перший відрізок 50, чи 100 м) і на третьому етапі комбінованої естафети – 4 х100 м.

Положення тіла. Плаваючи дельфіном, тіло плавця лежить на поверхні води у витягнутому положенні, голова опущена обличчям у воду. В зв'язку з хвилеподібними рухами тулуба і коливаннями в вертикальній площині плечового поясу, кут атаки протягом одного циклу змінюється в межах 15° (рис. 4.3).

Рухи рук. Під час плавання дельфіном рухи рук виконують провідну роль. Їм підпорядковуються хвилеподібні рухи тулуба і ніг.

У фазі захвату кисті рухаються вперед-назовні і дещо вниз. Вони розвернуті долонями назовні під кутом 45°. Голова плавця в цей момент опушена обличчям у воду.

Початок ***основної частини гребка*** збігається зі зміною напряму в рухах рук, кисті спрямовуються до середини-вниз-назад одночасно зі згинанням передпліч.

У першій половині гребка руки згинаються в ліктях, у другій половині – розгинаються. Максимальний кут згинання в ліктях (в середині гребка) 90–100°.

В основній частині гребка треба намагатись утримувати кисті долонями назад, а лікті – розвернутими в сторони (але не назад). У середині гребка кисті зближуються під животом, після чого спрямовуються назад-назовні-вгору. Завершується гребок майже повним випрямленням рук у ліктьових суглобах. В останній момент гребка кисті швидко розвертаються мізинцями вгору.

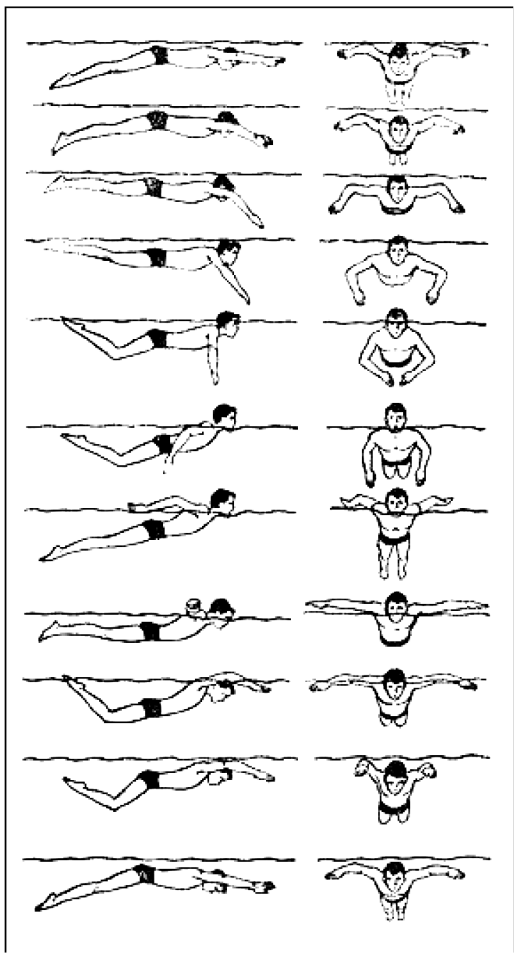


Рис. 4.3. Техніка плавання дельфіном

Вихід рук з води виконують швидким маховим рухом. Над водою з'являються лікті, передпліччя, кисті. Вихід кистей із води відбувається за лінією тазу, дещо в стороні від стегон, у цей момент вони розслаблені і повернуті долонями всередину.

Рух руками над водою виконують плавним махом майже прямих і розслаблених рук через сторони вперед. Плечовий пояс плавця в цей момент дещо припіднімається над поверхнею води, що сприяє рухам рук над водою. В другій половині перенесення рук голова спортсмена опускається обличчям вниз, допомагаючи плавно прискорити рух рук вперед.

До моменту входу рук у воду кисті повертаються долонями вниз-назовні, а лікті утримуються так, щоб кисті першими торкнулись води.

Вхід рук у воду відбувається приблизно на ширині плечей. Першими занурюються кисті, за ними передпліччя і плечі.

Дихання узгоджується з рухами рук. На початку основної частини гребка розпочинається плавне розгинання шиї, голова плавця повільно повертається обличчям вперед і, до кінця гребка руками, піднімається над поверхнею води. Вдих збігається з моментом виходу рук з води. В цей момент підборіддя рухається біля самої поверхні води, погляд плавця спрямований вперед. Закінчується вдих у першій половині рухів рук над водою. Обличчя спортсмена опускається у воду.

Плаваючи дельфіном, зазвичай виконують один вдих і один видих на повний цикл рухів рук. Досвідчені плавці використовують дихання через цикл рухів.

Рухи тулуба і ніг. Тулуб і ноги плавця виконують активні хвилеподібні рухи вгору-вниз. Коли стопи роблять хлистоподібний удар вниз, таз припіднімається вгору, а плечовий пояс наковзує на воду, дещо занурюючись вниз і під час рухів гомілок і стоп вгору, таз енергійно опускається вниз, а плечовий пояс дещо припіднімається. Тіло плавця просувається вперед пологою хвилеподібною траєкторією.

Ритмічні й активні рухи тулубом сприяють найефективніше узгоджувати робочі та підготовчі рухи руками та ногами.

Рухи ногами починають від тазу, далі в рух включаються стегна, потім гомілки і стопи. Енергійний удар стопами вниз (таз у цей момент рухається вгору) – головний робочий рух ногами. Загалом рухи ногами вниз хлистоподібні, з вираженим обгоном тазом і стегнами гомілок і стоп. Загальний принцип рухів – безперервний і пружний. Рух тазом вниз тут же змінюється рухом вгору.

Загальна координація рухів. Найраціональніше узгодження рухів у плаванні дельфіном спостерігається у двоударній координації. Два повних удари стопами вниз виконують на один закінчений цикл рухів руками, перший хлистоподібний удар ногами вниз збігається з входом рук у воду, другий – у кінці виконання руками другої половини головної частини гребка.

4.3.2.4. Брас

Брас характеризується одночасними і симетричними рухами рук і ніг. На відміну від дельфіна весь цикл рухів рук відбувається у воді.

За швидкістю брас займає останнє місце серед спортивних способів плавання. Проте він має найбільше значення в прикладному плаванні, оскільки дає змогу спортсмену плисти тихо, добре спостерігати простір над водою, долати значні відстані. В зв'язку з тим, що робочі рухи ніг у плаванні брасом створюють велику силу тяги, плавець може ефективно застосовувати ці рухи при транспортуванні потерпілого і різних предметів. Брас також з успіхом застосовують у плаванні під водою.

На змаганнях з плавання брасом пливуть дистанції 100 і 200 м, у комплексному плаванні на дистанції 200 і 400 м (третій відрізок 50 чи 100 м) і на другому етапі комбінованої естафети 4 × 100 м.

Кожний цикл рухів у брасі складається з одного руху рук, одного руху ніг, одного вдиху і одного видиху у воду.

Положення тіла. У плаванні брасом тіло плавця розташоване на поверхні води у випрямленому положенні, голова опущена обличчям у воду. Однак під час виконання гребків руками і ногами положення тіла постійно змінюється (рис. 4.4, 4.5.).

Рухи ніг. У плаванні брасом ноги відіграють головну роль у просуванні тіла плавця вперед. Однак із підвищенням швидкості плавання, значення ніг у просуванні вперед зменшується і переходить до рук.

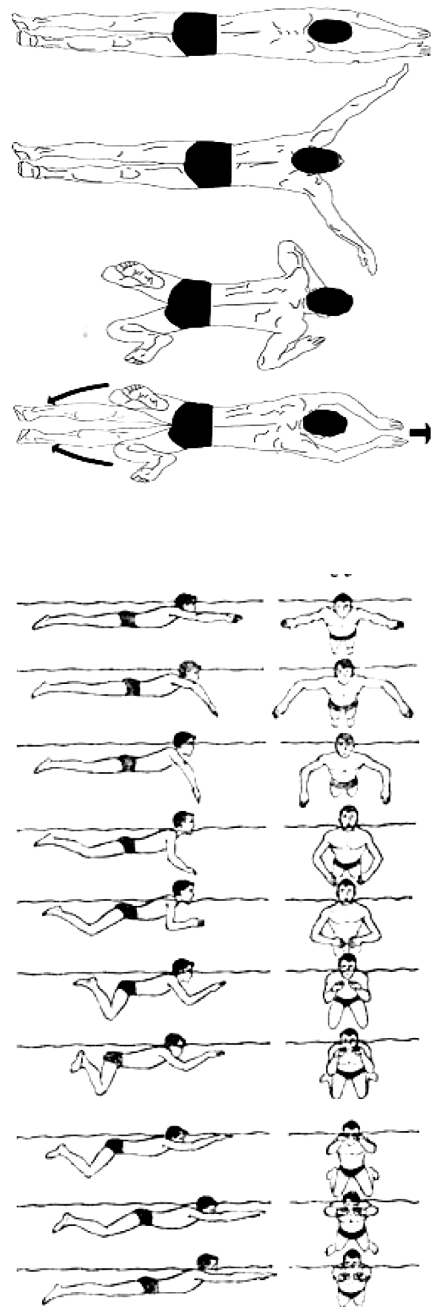


Рис. 4.5. Техніка брасу

Умовно рухи ніг у брасі можна умовно розділити на такі фази: підтягування, відштовхування і ковзання. Першу фазу умовно називають підготовчою, а другу – робочою.

Рухи рук. В брасі руки завдають темп і ритм, впливають на загальну координацію рухів, мають тісний зв'язок з диханням. Умовно рухи рук можна розділити на такі фази: захват, основна частина гребка та виведення рук у вихідне положення. Перші дві фази називають робочими, а другу – підготовчою.

Дихання. Вдих виконують через рот, піднімаючи голову з води в кінці гребка руками. Видих виконується через рот і ніс після опускання голови лицем у воду. Вдих за часом короткий, видих – тривалий.

Узгодження рухів. У плаванні брасом існує декілька варіантів техніки узгодження рухів. Найрозповсюдженіший – послідовне узгодження рухів рук і ніг без пауз у рухах руками (чемпіон Олімпійських ігор Д. Хенкен). У цьому варіанті техніки відштовхування ногами без зволікання змінюється робочими рухами рук. Така техніка дає змогу плавцю зберігати оптимальне горизонтальне положення тіла під час всієї дистанції, повністю використовувати всі тягові сили від рухів руками і ногами, досягати безперервності рухів.

4.3.2.5. Техніка поворотів у плаванні

Технічно правильно виконаний поворот допомагає продовжити рух по дистанції з обраним до повороту ритмом і темпом, а також заощадити сили.

За ділянку повороту на дистанції приймають 7,5 м до і 7,5 м після стінки повороту. Виконання повороту розпочинається з занурення голови під воду безпосередньо перед стінкою басейну (кроль на грудях і на спині) або торкання руками (дельфін, брас) і триває до початку першого циклу звичайних плавальних рухів на поверхні води після повороту.

Види поворотів у плаванні:

• ***прості повороти***, які виконують у горизонтальній площині навколо вертикальної осі. Під час виконання такого повороту тіло зберігає своє положення, яке мало до повороту. Якщо плавець підпливає до стінки басейну на грудях і виконує обертання на 180° у горизонтальній площині, то перед поштовхом він також буде перебувати у положенні на грудях. Такі повороти набагато простіші у виконані, проте на них витрачають значно більше часу;

• ***повороти "сальто"*** виконують у вертикальній площині навколо горизонтальної осі. Головна перевага – можливість групування, що до мінімуму зменшує момент інерції і значно пришвидшує виконання повороту.

Виконання повороту ділять ***на фази:*** підпливання до стінки і торкання її, обертання, відштовхування, ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню.

Техніка простого закритого повороту плавання кролем на грудях

Характерна особливість закритого повороту – виконання з головою, опущеною під воду (рис. 4.6).

Підпливання до стінки і торкання її. Плавець розраховує рух так, щоб виконати вдих у праву сторону, пронести праву руку над водою, опустити голову під воду і торкнутися долонею правої руки (пальцями вниз) стінки басейну навпроти лівого плеча на глибині 15–20 см. Водночас ліва рука робить гребок. Праву руку треба зігнути в лікті, голову глибше занурити в воду, ноги енергійно зігнути й підтягнути до грудей (таз утримувати на поверхні), тулуб нахилити плечами вниз.

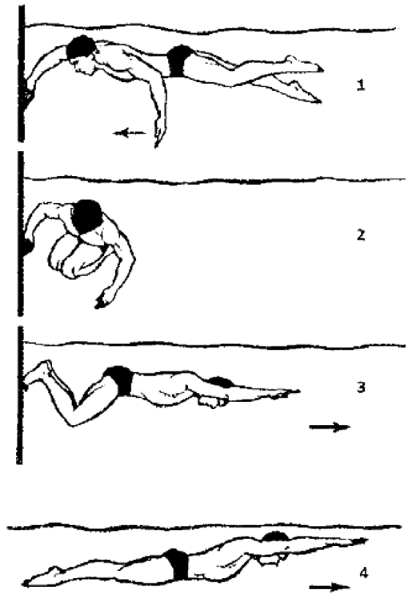


Рис. 4.6. Простий закритий поворот у плаванні кролем на грудях

Обертання. Опираючись правою рукою на стінку, плавець обертає тіло проти часової стрілки (ліворуч) на 180°, створюючи зусилля двома руками. Стопи зігнутих у колінах ніг ставлять на стінку на глибині 15–20 см, з одночасним випрямленням лівої руки вперед, до неї приставляють праву руку, голову затискають між ними.

Відштовхування. Поштовх ногами від стінки виконують з наростаючим зусиллям, розгинаючи ноги в кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах.

Ковзання. Відбувається на глибині 40–50 см під невеликим кутом до поверхні води. Глибину ковзання можна регулювати нахилом голови і положенням кистей. Довжина ковзання може сягати 6 м.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Коли після відштовхування швидкість ковзання починає зменшуватись, треба підключити удари ногами дельфіном. Вихід на поверхню відбувається з одночасним початком гребка рукою. Після 3–4 гребків виконують вдих.

Такий спосіб повороту можна використовувати під час плавання брасом та дельфіном, але торкатися стінки треба тільки двома руками. Під час повороту брасом є відмінність у фазі початку плавальних рухів та виході на поверхню. За правилами змагань можна зробити один підводний гребок – руки рухаються вздовж тулуба до стегон з одночасним поодиноким рухом ногами дельфіном, після цього виконується спливання на поверхню.

Техніка простого закритого повороту у плаванні кролем на спині

До торкання рукою поворотного щита плавець не має права перевертатися на груди. Напрям повороту визначає та рука, яка перша торкнеться стінки басейну (тобто, якщо першою торкнулася права рука, то поворот виконується в праву сторону, і навпаки).

Підпливання до стінки і торкання. Підпливаючи до стінки басейну, плавець робить вдих і торкається її лівою долонею, напрямленою пальцями вниз, на невеликій глибині навпроти правого плеча.

Обертання. Плавець закидає голову назад під воду, енергійно згинає ноги, тримаючи таз на поверхні води, маховим рухом викидає їх з води на стінку через ліву сторону. Лівою рукою відштовхується від стінки і, приєднуючи праву руку, виводить їх уперед; ноги ставить стопами на стінку майже у тому місці, де її щойно торкалась ліва рука. Голова розташована між руками.

Відштовхування. Сильний поштовх ногами закінчується активним рухом у гомілковостопних суглобах.

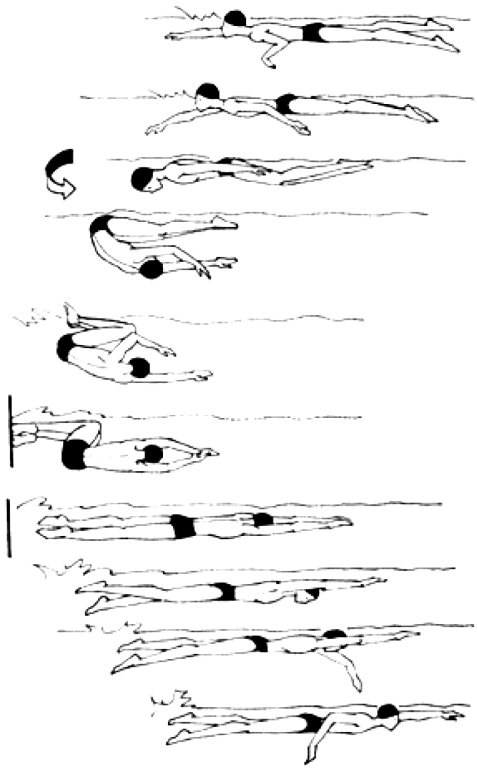


Рис. 4.7. Техніка виконання повороту "сальто" кролем на грудях

Ковзання. Глибина ковзання – 30–40 см.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Під водою для забезпечення довжини ковзання плавець енергійно робить удари ногами дельфіном. Одночасно з виходом на поверхню розпочинає гребок рукою.

Техніка повороту "сальто" у плаванні кролем на грудях (рис. 4.7)

Підпливання до стінки і торкання. Приблизно за 1,5 м до стінки плавець робить вдих і виконує рукою, що розташована попереду, першу половину гребка, друга рука напрямлена вперед.

Обертання. Обертання в вертикальній площині розпочинається з енергійного руху голови вниз до грудей, з одночасним рухом грудей униз за рукою, яка виконує другу половину гребка, але не суворо вниз, а по діагоналі, тобто зміщуючи

голову і груди до руки, яка розташована біля стегна. Таз піднімається вгору. Ноги, зігнуті в колінах, викидають вперед над поверхнею води і ставлять на стінку перпендикулярно до неї, руками допомагають обертанню.

Відштовхування. Руки, спрямовують вперед з одночасним енергійним відштовхуванням.

Ковзання. Тіло рухається в воді спочатку на боці і під час ковзання повертається на груди.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Коли після відштовхування швидкість ковзання починає зменшуватись, треба підключити удари ногами дельфіном. Вихід на поверхню відбувається з одночасним початком гребка рукою. Після 3–4 гребків виконують вдих.

Техніка повороту "сальто" у плаванні кролем на спині

Техніка повороту "сальто" у плаванні кролем на спині має деякі відмінності (рис. 4.8).

Підпливання до стінки і торкання. Підпливаючи до стінки басейну, спортсмен завершує гребок однією рукою і залишає її біля стегна. Пізніше він виконує енергійний довгий гребок іншою рукою до стегна й одночасно повертається на бік, в сторону цієї руки і відразу на груди.

Обертання. Голову різко занурюють вниз до грудей, тіло згинають, виконуючи сальто вперед, стопи ставлять на стінку басейну, руки спрямовують вперед, аналогічно до повороту сальто в кролі на грудях.

Відштовхування. Енергійно розгинають ноги в положенні на спині.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Під водою для забезпечення довжини ковзання плавець енергійно робить удари ногами дельфіном. Одночасно з виходом на поверхню розпочинає гребок рукою.

Техніка простого відкритого повороту у плаванні брасом і дельфіном (рис. 4.9).

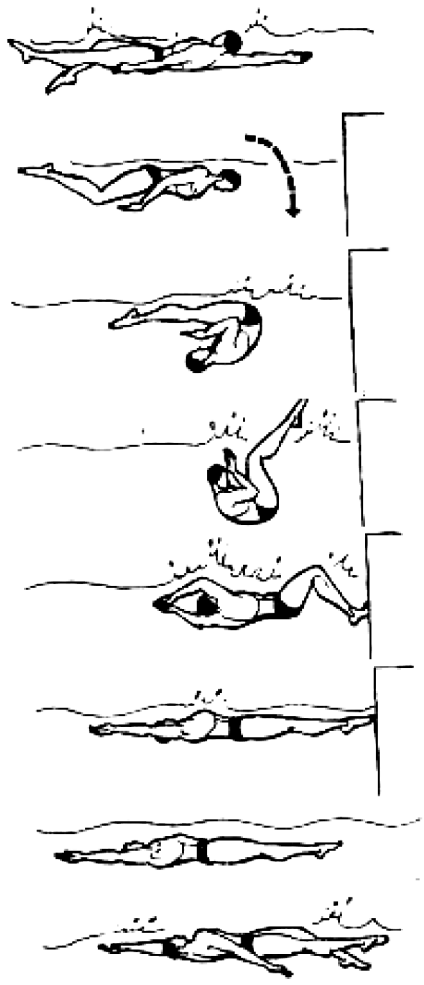


Рис. 4.8. Техніка виконання повороту "сальто"кролем на спині

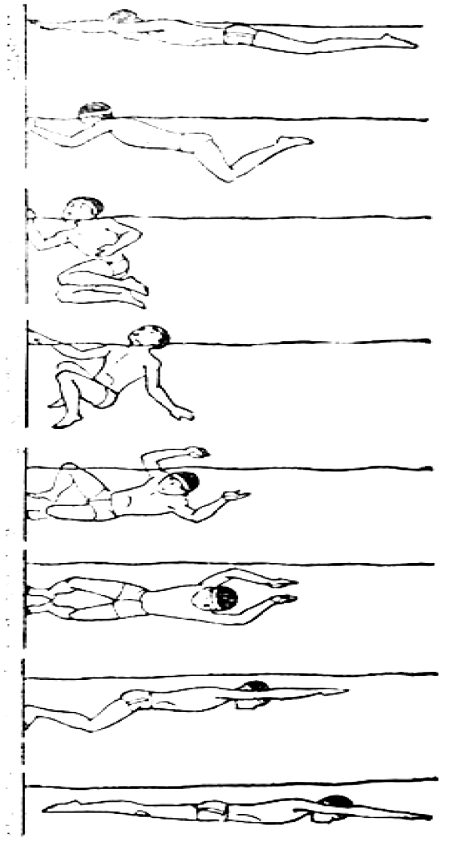


Рис. 4.9. Простий відкритий поворот у плаванні брасом та дельфіном.

У момент торкання стінки руками тіло плавця розташоване горизонтально, ноги і руки прямі, голова між руками, торкаються стінки двома руками. Перед поворотом виконують вдих.

Обертання. Виконують у ту сторону, яка першою відривається від стінки (і в яку зручніше).

Відштовхування та ковзання. Під час поштовху плавець повертається навколо поздовжньої осі для того, щоб прийняти положення на грудях. Ковзання виконують на глибині 40–50 см.

Початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Під час повороту брасом відмінність у фазі початку плавальних рухів і виході на поверхню. Спортсмен під час ковзання робить один підводний гребок – руки рухаються вздовж тулуба до стегон з одночасним поодиноким рухом ногами дельфіном, після цього виконується спливання на поверхню. У плаванні дельфіном розпочинають активні удари ногами під водою до виходу тіла на поверхню, далі підключають руки.

4.3.2.6. Техніка стартів у плаванні

У спортивному плаванні розрізняють два різновиди стартів. У плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном (батерфляєм) старт виконують з тумбочки, плаваючи на спині, старт виконують з води з відштовхуванням від бортика.

Техніка старту з тумбочки

Старт із захватом (греб-старт) (рис. 4.10). Вихідне положення – пальці ніг захоплюють передній край тумбочки, тулуб нахилений вперед, руки роблять захват переднього краю тумбочки між стопами ніг, але нижче за них. Голова нахилена вперед-вниз, погляд спрямований на стопи ніг, ноги злегка зігнуті в колінах, руки – в ліктях.

Після стартового сигналу спортсмен впирається кистями рук у тумбочку, тіло й голова подаються вперед, руки випрямляються, спрямовуючись на місце входження в воду, ноги роблять максимальний поштовх, забезпечуючи рух тіла вгору і вперед над водою, голова опускається вниз між руками і фіксується у цьому положенні, тіло входить у воду в одну задану точку.

Після занурювання тіла в воду, як тільки швидкість руху тіла дещо вповільнюється, виконують активні рухи ногами. У плаванні кролем на грудях і дельфіном зазвичай це удари ногами дельфіном, у плаванні брасом – це підводний гребок з одним ударом ногами дельфіном.

"Легкоатлетичний старт"(трек-старт) (рис. 4.11). Від старту з захватом відрізняється положенням ніг на тумбочці, коли одна нога розташована на задньому краї тумбочки, а інша – попереду. Це вихідне положення забезпечує швидший політ, у зв'язку з переміщенням центру ваги і сильнішим відштовхуванням від тумбочки спочатку ногою, яка розташована позаду, а пізніше тією, що попереду. У вихідному положенні тіло плавця відхилене назад і центр ваги зміщений до ноги, яка розташована позаду. Після стартового сигналу тулуб за допомогою рук витягується вниз і вперед, після чого відбувається відштовхування задньою і передньою ногами, з одночасним винесенням рук у напрямі входу в воду. Політ відбувається за дугоподібною траєкторіє, плоскіший, ніж у старті з захватом. Це один з недоліків цього виду старту, оскільки менш "чистий" вхід у воду забезпечує меншу швидкість ковзання.

Рис. 4.10. Старт із захватом (греб-старт)

Рис. 4.11. Легкоатлетичний старт (трек-старт)

Техніка старту з води

Старт з води виконують у плаванні на спині (рис. 4.12).

За першою командою (свисток) спортсмен стрибає у воду і займає місце біля стартових поручнів обличчям до них. Він береться майже прямими

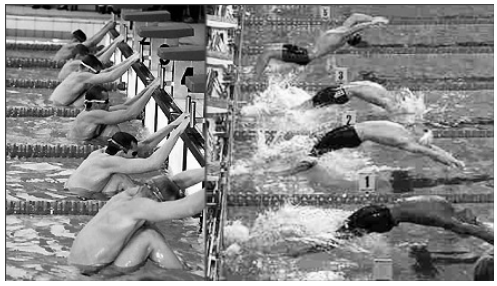


Рис. 4.12. Техніка старту кролем на спині

руками за поручні на ширині плечей хватом зверху, згинає ноги і впирається стопами в стінку басейну нижче рівня води, коліна залишаються між руками.

За командою "На старт" (або свисток) плавець згинає руки, підтягуючи себе до поручнів і завмирає в цьому вихідному положенні. За пострілом (або іншим стартовим сигналом) виконується старт. Відштовхування з махом руками – головна робоча фаза рухів. Спортсмен виконує енергійний рух верхньою частиною тулуба вперед-вгору, сильний поштовх ногами, швидкий мах руками через сторони і розгинання голови. Заключна частина відштовхування ногами збігається з завершенням маху руками, спортсмен витягується вперед і дещо прогинається. В цей момент виконується швидкий видих-вдих.

Спеціалізовані сприйняття

Під час удосконалення технічної та фізичної підготовленості плавця формуються раціональні часова, просторова та динамічна структури рухів, ритм рухових дій, а також удосконалюють спеціальні сприйняття (відчуття води, ритму, часу, величини зусиль), які становлять основу для вміння керувати різними параметрами рухів залежно від функціонального стану організму та змагальної ситуації.

4.3.3. Методичні прийоми навчання техніки

Комплектування груп. Існують різні критерії для комплектування навчальних груп (вік, стать, страх перед водою, рівень плавальної підготовки тощо). Щоб навчити плавати студентів, варто запропонувати такий розподіл за рівнем плавальної підготовки: а) поганий (які не вміють плавати); б) недостатній і середній (тримаються на воді, не володіють технікою плавання, або плавають неспортивними стилями); в) добрий (володіють технікою плавання).

Залежно від комплектування груп підбирають методику навчання або вдосконалення техніки плавання.

Зазвичай для студентів, які не вміють плавати (група А), застосовують таку послідовність вивчення технічних елементів:

- вправи для подолання страху перед водним середовищем;

- вправи для засвоєння уміння спеціального дихання в плаванні (короткий глибокий вдих через рот, повільний довгий видих у воду через рот і ніс);

- імітаційні вправи на суші (рухи ногами, руками);
- підвідні вправи у воді (поплавок, зірка, стріла, ковзання);
- рухи ногами кролем на грудях та на спині;
- рухи руками з допоміжними засобами та без них;
- узгодження рухів ногами і руками;
- узгодження рухів із диханням;
- повороти та старти.

На початку вивчають техніку плавання кролем на грудях та на спині, пізніше – брасом і дельфіном. Здебільшого, уже на 4–6 заняттях, розучуючи техніку плавання кролем на грудях та на спині, додають елементи техніки брасу та дельфіна (наприклад, рухи ногами). Застосовуючи паралельно-послідовний метод, поступово навчають і удосконалюють техніку плавання.

Для студентів групи Б, які тримаються на воді, або плавають неспортивними стилями, найпершим завданням буде виправлення помилок і поступове навчання правильному положенню тулуба, роботі ніг, рук та узгодженості елементів техніки з диханням. Для того, щоб методика була ефективною для усіх студентів, спочатку їх тестують, визначаючи кількість метрів, яку вони можуть проплисти цим способом і звертають увагу на техніку виконання вправи.

Для студентів групи В, які володіють спортивними стилями, застосовують різноманітні вправи для удосконалення техніки плавання. Послуговуються такими рекомендаціями:

- зосереджують увагу на правильному виконанні одного чи двох елементах техніки, які вдосконалюють. Наприклад, плаваючи кролем на грудях – чи тримає спортсмен лікоть у високому положенні у першій половині гребка, і чи виконує достатньо довгий гребок із випрямленням руки біля стегна?
- найважливіші елементи техніки плавці виконують під водою. Тому варто на них зосередити увагу;
- активно використовують відеоматеріали, а також ефективними є вправи в парах, коли спортсмени спостерігають за технікою один одного;
- важливими є імітаційні вправи на суші та спеціальні вправи у воді, які допомагають удосконалити техніку та виправити помилки.

Вправи, спрямовані на розвиток спеціалізованих сприйнять

Удосконалення відчуття часу:

- інтервальне долання серії 50-метрових відрізків – завдання: показати заданий результат;
- долання серії відрізків різної довжини (50 м, 100 м, 200 м) – завдання: поліпшити результат кожного відрізку на заданий час, наприклад, на 1 с.

Удосконалення відчуття темпу:

- долання дистанцій (100 – 1500 м) у постійному темпі – завдання: зберігати постійний темп рухів кожного 50-метрового відрізка;

- долання серії 50-метрових відрізків – завдання: змінювати темп долання відрізка на задану величину.

4.3.4. Тактична підготовка

Тактична підготовка в плаванні – це ознайомлення з головними варіантами тактики змагальної діяльності – вмінню правильно розподілити сили під час долання змагальної дистанції.

Існує 4 варіанти тактики долання змагальної дистанції:

- рівномірне долання відрізків дистанції;
- швидше долання першої половини дистанції, щоб приголомшити суперника і зберегти перевагу до кінця дистанції;
- швидше долання другої половини дистанції;
- зміна швидкості під час долання окремих відрізків дистанції, щоб психологічно давити на суперників.

На початковому етапі навчання студентам варто оволодіти першим варіантом тактики долання дистанції, найоптимальнішим.

Важлива передумова тактичної майстерності – спеціальний розвиток сприйнять. Розширенню діапазону тактичних умінь і навичок під час тренувальних занять сприяє відпрацювання тактики "лідирування" в запливах із різними за силами суперниками, опанування тактики "сторожування" з фінішуванням у кінці дистанції, відпрацювання подовженого фінішу.

4.3.5. Фізична підготовка

Високих результатів у плаванні досягають відмінно фізично розвинені спортсмени, які оволоділи технікою і тактикою плавання, виявили необхідні морально-вольові якості під час тренувальних навантажень.

Фізична підготовка плавця спрямована на забезпечення всебічного розвитку організму, оздоровлення, вдосконалення фізичних якостей, які сприяють створенню міцної функціональної бази щодо спортивної спеціалізації.

У процесі фізичної підготовки застосовують загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи, спеціальні вправи у воді, плавання всіма способами та вправи з інших видів спорту: бігу, веслування, лижних перегонів, спортивних ігор.

За спрямуванням впливу застосовуваних вправ фізична підготовка плавця поділяється на загальну фізичну (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

ЗФП проводять на суші й у воді. Її головне завдання – забезпечити всебічний розвиток організму спортсмена.

ЗФП вирішує такі завдання.

1. Підвищити рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, врахувавши це, створити функціональну базу щодо спортивного вдосконалення.

2. Загартовування.

На суші для розвитку *сили* використовують такі засоби: загальнорозвиваючі вправи для шиї, рук, тулуба, ніг; стрибки; метання; для *витривалості*: ходьба, біг, веслування, лижі, туристичні походи, їзда на велосипеді; для *швидкості*: баскетбол, волейбол, футбол, біг із прискореннями; для *гнучкості*: вправи для підвищення рухливості в суглобах, рухи з максимальною амплітудою; для *спритності*: елементи акробатики – перевертні, стійки, перекати, прості елементи гімнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, гандбол.

ЗФП у воді передбачає: плавання різними стилями за допомогою рухів лише рук, лише ніг і з повною координацією рухів, комплексне плавання, плавання з затримкою дихання, пірнання, стрибки в воду, прийоми рятування потопаючих, рухливі ігри у воді, водне поло.

СФП спрямована на розвиток і удосконалювання спеціальних фізичних якостей плавця.

1. Розвиток сили та спеціальної витривалості м'язів, які виконують найбільше навантаження у плаванні обраним способом.

2. Розвиток специфічних якостей: швидкості, гнучкості і спритності, які потрібні у плаванні обраним способом, виконання старту і поворотів.

СФП проводять на суші й у воді.

Спеціальна гнучкість плавця

Хороша рухливість у суглобах дає змогу спортсменові опанувати ефективну техніку і виконувати у воді якісні й ощадливі рухи.

Гнучкість плавця залежить від способу самого плавання, тому є досить специфічною. Для плавання кролем на грудях, кролем на спині та батерфляєм потрібна особливо хороша рухливість у плечових і гомілковостопих суглобах, а для плавання брасом – хороша рухливість у колінних і кульшових суглобах.

На суші головними засобами підвищення спеціальної гнучкості плавця будуть головно вправи з максимальною амплітудою рухів. Зокрема, колові та пружинні рухи кінцівками спочатку злегка, а потім, збільшуючи амплітуду.

Дієвими є різні махові рухи з поступовим збільшенням амплітуди.

Вправи для розвитку спеціальної гнучкості входять у розминку й комплекс спеціальної гімнастики плавця, складену з урахуванням обраного способу плавання.

У воді гнучкість плавця розвивається і підтримується самим плаванням різними способами з акцентом на виконанні певних елементів рухів із максимальною амплітудою, або спеціальними вправами на удосконалення техніки плавання.

Засоби розвитку гнучкості. Узагальнюючи існуючі уявлення щодо засобів розвитку гнучкості, можна виділити три різновиди вправ:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості у роботі зі спортсменами, які мають низькі показники фізичної підготовленості та у тих випадках, коли у якомусь суглобі є велика різниця між рівнем виявлення пасивної й активної гнучкості. Силові вправи доцільно поєднувати з виконанням вправ у довільному розслабленні відповідних м'язів і вправ на розтягування цих же м'язів. Таке поєднання позитивно впливає на розвиток сили та на розвиток гнучкості.

Вправи на розслаблення м'язів. Здатність до довільного (свідомого) розслаблення м'язів сприяє поліпшенню рухливості у суглобах на 12–15 %.

Вправи поділяють на сім груп: довільне швидке напруження з наступним, якомога швидким розслабленням м'язів; вільне погойдування руками; вільне погойдування ноги, хлистоподібні рухи розслабленими руками завдяки різним поворотам тулуба; потрушування руками і ногами, тулубом; розслаблені "падіння" рук, ніг (у положенні лежачи), тулуба; комбіновані вправи.

Вправи у довільному розслабленні доцільно виконувати безпосередньо перед вправами на розтягування, між серіями вправ на розтягування та між серіями вправ з розвитку сили.

Вправи на розтягування поділяються на три групи:

- активні;
- пасивні;
- комбіновані.

Активні рухи. Рухи у суглобах відбуваються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язів-синергістів, адекватного розслаблення та розтягування м'язів-антагоністів. За характером виконання активні вправи поділяють на три різновиди: повільні рухи, пружинні рухи, махові рухи.

Пасивні рухи. Переміщення ланок тіла відбувається не завдяки долаючій роботі м'язів відповідного суглоба, а під впливом зовнішніх сил. Такою зовнішньою силою може бути маса власного тіла, сила власних рук, дії партнера тощо. У пасивних рухах можна досягти значно більшої амплітуди, ніж в активних. Але перенесення пасивної гнучкості на активну досить обмежене.

Комбіновані вправи. Це поєднання в одній вправі активної та пасивної фаз динамічного та статистичного режимів роботи м'язів.

Методика розвитку гнучкості

Тренувальний процес із розвитку гнучкості варто поділяти на два етапи: перший етап – стан збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптималь-

ної величини; другий етап – збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Розробляючи тренувальні програми першого етапу, треба врахувати, що в одних випадках амплітуду руху може обмежувати недостатня розтягнутість м'яких тканин опорно-рухового апарата, в інших – недостатня сила м'язів, що забезпечує переміщення певних ланок тіла. Отже, треба визначити силу одних м'язів і розтягнутість інших.

Для цього достатньо визначити величини активної та пасивної гнучкості.

Чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І навпаки, чим менша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягуваності м'язів, зв'язок, сухожиль і здатності до довільного розслаблення м'язів.

Розвиток спеціальної сили плавця

Під час плавання тіло спортсмена викликає опір з боку води, і від сили м'язів, які беруть участь у виконанні гребків, залежить швидкість плавання.

На суші для розвитку спеціальної сили плавця застосовують вправи з обтяженнями, з гумовими амортизаторами і вправи на блокових тренажерах із вантажами. Під час виконання вправ, траєкторію руху кінцівок, розподіл зусиль у часі та темп підбирають максимально подібними до рухів у плаванні.

У процесі розвитку абсолютної сили рекомендовані вправи з великим опором, підйом штанги, підтягування на перекладині, віджимання на брусах із додатковим опором, ізометричні вправи з граничним зусиллям тощо.

Відпочинок між підходами щонайменше 2 хв. Для виховання *спеціальної силової витривалості* плавця застосовують вправи на суші на тренажерах, які дозволяють імітувати зусилля під час гребкових рухів (блочні устрої, похилі лави, пересувні візки, амортизатори).

Методи: інтервальний і повторний.

Методичні прийоми

1. Серії вправ підбирають залежно від зусиль і кількості гребків, відповідних до запланованого результату і кількості циклів рухів плавця на дистанції.

2. Час виконання серій вправ на тренажерах залежить від часу долання дистанції, наприклад, приблизно до 1,5 хв для дистанції 100 м, до 4 хв для дистанції 200 метрів і до 7 хв для дистанції 400 м.

3. Розвиток сили м'язів, які беруть участь у гребку, має бути оптимальним. Недостатньо сильні м'язи не забезпечують потрібних зусиль, а надмірна м'язова маса знижує здатність плавця до виконання численних гребків. Тому треба спочатку розвивати силову витривалість (з кількістю повторень,

яка дорівнює кількості рухів на дистанції з досить невеликим опором), а згодом, поступово збільшувати обтяження.

4. Щоб наблизити роботу на тренажері, плавця контролюють на правильність виконання гребків і темп рухів.

5. Темп рухів під час роботи на тренажері підбирають відповідно до підготовленості плавця і запланованої швидкості плавання.

У воді для розвитку спеціальної сили застосовують плавання з лопатками, калабахами, з різними гальмівними пристроями (гумове коло, пояс із гальмівними пластинами, гальмівний парашут, амортизатори тощо).

Силова підготовка спринтерів і стаєрів має певні особливості. Для спринтерів збільшують частку вправ, спрямованих на розвиток максимальної та вибухової сили, для стаєрів – на розвиток силової витривалості.

Розвиток витривалості

Витривалість у плаванні визначає спроможність плавця протистояти втомі під час долання дистанції. Рівень витривалості можна оцінити, порівнюючи показники швидкості плавання на коротких і довгих дистанціях. Із двох плавців, які мають однакові результати у плаванні на 100 м, витривалішим буде той, хто має ліпший результат на дистанції 200 м.

Загальна витривалість відображає здатність плавця виконувати роботу невисокої потужності на середніх і довгих дистанціях, завдяки аеробним можливостям його організму. Головний показник аеробних можливостей – величина максимального споживання кисню (МСК), підвищується зі зростанням спортивних результатів і становить у кваліфікованих плавців 5,2–5,6 л/хв.

Загальну витривалість у плаванні виховують за допомогою пропливання середніх і довгих дистанцій у середньому темпі (від 400 м і більше). Високий рівень розвитку загальної витривалості є необхідною передумовою для вдосконалення спеціальної витривалості і досягнення високих спортивних результатів.

Методи розвитку загальної витривалості у воді*:* безперервний (рівномірний) і перервний (повторний, перемінний та інтервальний). Крім плавання на довгі дистанції, активно застосовують перемінний метод (н.д. – проливання 3000 м : 150 м – ½ сили; 50 м – ¾ сили).

На суші розвиток загальної витривалості проводять за допомогою кросового бігу, веслування, лижної підготовки і вправ на тренажерах з невеликими обтяженнями тривалістю до 10–15 хв.

Спеціальна витривалість – це здатність плавця виявляти м'язові зусилля великої потужності на тренуваннях і змаганнях. Робота плавця виконується за участі анаеробних можливостей організму. Анаеробна працездатність пов'язана з величиною кисневого боргу, який у плавців сягає 14–15 л.

На суші спеціальну витривалість виховують за допомогою вправ на

тренажерах з величиною обтяження і часом виконання роботи, які відповідають вазі спортсмена та запланованому результату.

У воді спеціальна витривалість розвивається для підвищення швидкості плавання на обраній дистанції. Найдієвіший ***метод*** розвитку – інтервальний. Наприклад, для підвищення швидкісної витривалості на дистанції 100 м в/ст, рекомендоване плавання: 4 серії 4×25 м в/ст в режимі 25 с. Відпочинок між серіями – 1 хв; або 12×50 м в/ст відп. між 1–2 пропливанням 10 с, між 2–3 пропливанням 20 с, між 3–4 – 10 с, між 4–5 – 20 с і т.д.

Довжина дистанцій, їхня кількість, інтенсивність плавання та інтервали відпочинку між ними підбирають із урахуванням підготовленості плавця і швидкості, запланованої на змаганнях.

Із підвищенням спортивної майстерності, розвиток витривалості у спринтерів та стаєрів повинен мати суттєві розбіжності. У підготовці майбутніх спринтерів головну увагу зосереджують на підвищенні працездатності під час виконання швидкісно-силових вправ, а при підготовці стаєрів – на роботі великої та помірної інтенсивності.

Розвиток спеціальної швидкості

Швидкісні якості плавця виявляються у вигляді швидкості виконання елементів техніки, швидкості реакції та швидкості виконання циклу рухів.

Швидкість виконання рухів плавця виявляється під час перенесення рук у повітрі і під час вкладання в воду (цикл гребка) у плаванні кролем на грудях, кролем на спині і батерфляєм, а також під час підтягнення ніг і руху рук уперед під час плавання брасом.

Швидкість реакції – швидкість виконання старту під команду. Швидкість циклу рухів плавця оцінюють часом його виконання і залежить від здатності спортсмена швидко чергувати напруження й розслаблення м'язів. Чим швидше відбувається чергування напруження й розслаблення м'язів, тим більше часу м'язи отримують на відпочинок, тим економніша техніка плавання.

На суші спеціальні швидкісні якості плавця розвивають вправами з гранично швидким виконанням окремих елементів імітаційних рухів, притаманних техніці плавання різними стилями.

Швидкість реакції на стартову команду виховують за допомогою вправ, які виконують із нерухомих положень (під команду): швидке вистрибування угору з положення на старті, кидки м'яча за командою, вистрибування з присіду убік тощо.

У воді швидкість виконання циклу рухів плавця розвивають доланням відрізків до 25 м у максимальному темпі, плаванні з акцентом на швидке виконання окремих елементів техніки: рух рук повітрям, закінчення гребка, узгоджене з рухом рук вперед тощо. ***Найдієвіший метод*** – повторний, з фіксованим відпочинком до повного відновлення.

Швидкість виконання старту зазвичай контролюється часом від стартового сигналу до перетину плавцем лінії перших 10 м дистанції. Контролюють поворот за часом долання шляху від 7,5 м до повороту і до перетину плавцем лінії 7,5 м після повороту.

Контрольні запитання

1. У якому році було створено Міжнародну федерацію плавання (FINA)?
2. Яких українських плавців-призерів та учасників Олімпійських ігор Ви знаєте?
3. Схарактеризувати участь українських плавців у Всесвітній Універсіаді. .
4. Які способи (стилі) спортивного плавання Ви знаєте?
5. Описати техніку одного зі способів плавання (за вибором).
6. Які існують різновиди поворотів?
7. У чому полягає відмінність поворотів брасом і дельфіном від простого повороту кролем на грудях?
8. Яка різниця між греб-стартом і трек-стартом? Назвати їхні переваги та мінуси.
9. Які методичні прийоми навчання техніки плавання Ви знаєте?
10. Назвати різновиди тактики, яку застосовують кваліфіковані плавці під час змагань.
11. Які засоби застосовують для підвищення загальної фізичної підготовленості плавця?
12. Назвати спеціальні фізичні якості плавця. Схарактеризувати одну з якостей (за вибором).

Рекомендована література:

1. *Вайцеховский С.М.* Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1970. – 245 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. *Ганчар И.Л.* Плавание: теория и методика преподавания : [учебн.] / И.Л. Ганчар. – Мн. : Четыре четверти, Экоперспектива, 1998. – 352 с.
4. Плавание / под ред. В.Н. Платонова. – Київ : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
5. *Платонов В.Н.* Физическая подготовка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов. – Київ : Здоров'я, 1983. – 168 с.
6. *Полатайко Ю.О.* Плавання / Ю.О. Полатайко. – Івано-Франківськ : Плай, 2005. – 259 с.
7. *Сахновский К.П.* Плавание от массовости к мастерству / К.П. Сахновский . – Київ : Здоров'я, 1986. – 72 с.
8. Спортивное плавание ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва : ФОН, 1996 – 430 с.
9. Science of Coaching Swimming / John Leonard. – Illinois Leisure Press Champaign, 1992. – 162 p.

Розділ V

ОДНОБОРСТВА

5.1. Бокс

5.1.1. Історія боксу

Студентський бокс в Україні зародився ще у довоєнному 1934 р., коли у Харківському державному інституті фізичної культури запровадили напрям підготовки фахівців з боксу. Тоді в місто Харків з Москви приїхав найкращий спеціаліст з боксу в СРСР того часу Аркадій Георгійович Харлампієв. Мета його візиту – провести навчальні курси з боксу для відвідувачів Вищої школи тренерів, а також студентів Харківського інституту фізичної культури.

Найбільшого поширення серед українського студентського кола бокс все ж таки набув після Другої світової війни, коли спеціалізації з цього виду спорту було відкрито у профілюючих вищих навчальних закладах інших міст України – Києва, Дніпропетровська, Львова, Донецька. Студентський бокс у радянській системі розвивали централізовано – під патронатом добровільного спортивного товариства "Буревісник". Надалі цей вид спорту поширювали і серед непрофілюючих у фізичному вихованні та спорті вищих навчальних закладів. У минулому столітті систематично проводили Універсіади СРСР та УРСР з боксу. Чимало українських студентів-боксерів ставали чемпіонами та призерами цих змагань. Вже з 1992 р. в Україні проводили національні Універсіади та Студентські ігри, де одним із видів програми був бокс. Найкращі представники студентського боксу формували збірні команди для участі в світових Універсіадах.

На Львівщині бокс, як вид спорту, з'явився ще у 1924 р., з ініціативи першого президента Польського союзу боксу (PZB) Станіслава Самборського, а згодом поширився в спортивному товаристві "Україна". В 1925 р. було створено Львівський окружний союз боксу. Перші боксерські змагання проводили в театральних залах, відкритих майданчиках. Багато боксерських

залів існувало у польському Львові на вулицях: Коперніка, Пекарській, Руській, Яблуновських (зараз площа Петрушевича), Стрийській, площі Ринок. З'явилося багато боксерських клубів: "Лехія", "Гасманея", "Погонь", "Чарні", "Україна" тощо. Перші відомі боксери СТ "Україна" Львівщини – це Антон Білий, Михайло Тизьо, Іван Ощудляк, Юрій Левкович, Михайло Помірко, Євген Пашин, Михайло Рудницький, Володимир Шолдра. Друга світова війна від 1939 р. на ціле десятиріччя зупинила розвиток боксу в Україні. Багато боксерів загинуло на війні або були скалічені.

Досвід А.Г. Харлампієва перейняв Валентин Євгенович Старчак, який у 1955 р. прибув з Харкова на роботу у Львівський державний інститут фізичної культури. Саме з цього року розпочався розвиток студентського боксу на Львівщині. З іменем В.Є. Старчака пов'язано створення системи навчання і тренування боксерів як спортивної дисципліни. Він розробив логічно обґрунтовану послідовність в оволодінні техніко-тактичною майстерністю від початківця до рівня майстра спорту. Здобуті від А.Г. Харлампієва знання В.Є. Старчак передав своїм учням. Педагогічна і тренерська робота Заслуженого тренера Киргизії і України з боксу В.Є. Старчака була плідною: серед його учнів – 37 майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу, 11 кандидатів наук, 3 доктора наук. Серед них відомі на теренах колишнього СРСР та України Ігор Дегтярьов, Мирон Савчин, Веніамін Шаргородський, Богдан Мізюк, Микола Оборін, Анатолій Никитенко, Володимир Лабик, Олександр Бодня, Олександр Чмельов, Іван Козак та багато інших – всі ті, хто пізніше багато зробив для розвитку національного і студентського боксу та науки.

Саме з приїздом В.Є. Старчака від 1955 р. у календарі обласних змагань Львівщини завжди є першість вищих навчальних закладів з боксу. Першість ВНЗ Львівщини з боксу започаткували В.Є. Старчак та Олександр Петрович Федяєв (голова федерації боксу Львівщини того часу). Змагання традиційно щороку проводять навесні, і завжди збирають велику кількість учасників та глядачів. За підсумками цих командних змагань формують студентську збірну області з боксу. Традиційно високий рівень майстерності на цих змаганнях демонструють студенти Львівського державного університету фізичної культури, Національного університету "Львівська політехніка", Львівського національного університету імені Івана Франка. Особливий період розвитку студентського боксу на Львівщині – це 1976–1989 роки, коли учень В.Є. Старчака майстер спорту Володимир Степанович Лабик очолив як старший тренер Львівське студентське добровільне спортивне товариство (ЛСДСТ) "Буревісник" і став тренером збірної команди України цього товариства. Досягнення львівських студентів-боксерів цього періоду були високими. Серед відомих постатей переможці та призери центральної Ради ЛСДСТ "Буревісник", першостей СРСР майстри спорту: Віктор Недогарок, Олександр Бояркін, Іван Собко, Володимир Ткаченко, Олександр Павлін,

Віталій Добришкін, Михайло Лопатнюк, Джаміль Джамієв, Віктор Козлов, Володимир Мястковський, Андрій Янченко, Олександр Бодня тощо. Студент Львівського лісотехнічного інституту Олександр Бодня згодом став чотириразовим чемпіоном України, призером першості СРСР багатьох міжнародних турнірів, здобувши рівень майстра спорту міжнародного класу СРСР. Чималу допомогу у підготовці та відборі кращих студентів-боксерів до збірної ЛСДСТ "Буревісник" надали: майстер спорту Євген Миколайович Фоменко (тоді старший викладач Національного університету "Львівська політехніка"), майстер спорту Олександр Іванович Чмельов (Львівський торгово-економічний інститут), МСМК СРСР Анатолій Олексійович Никитенко (Львівський державний інститут фізичної культури). Багато для розвитку студентського боксу Львівщини також зробили МСМК СРСР Іван Герасимович Козак (Національний університет "Львівська політехніка"), майстер спорту Олександр Беднарський (Львівський Національний університет імені Івана Франка), майстер спорту Іван Бордіян (Львівська Національна академія ветеринарної медицини). Естафету з розвитку студентського боксу у цих ветеранів переймають молоді тренери-викладачі в багатьох навчальних закладах Львівщини.

5.1.2. Технічна підготовка боксера

Двобій боксерів характеризують безперервною зміною бойових положень і раптовістю ситуацій. Боксеру в таких умовах необхідно швидко пересуватися, своєчасно створювати зручні положення для атаки та захисту, володіти несподіваними, влучними ударами і надійними навичками захисту.

Під поняттям **"техніка боксу"** розуміють сукупність прийомів захисту й нападу, які в результаті систематичних тренувань стають бойовими навичками боксера. Правильно й цілеспрямовано застосовуючи надійно засвоєну техніку, боксер швидко та невимушено може виконувати найскладніші дії. Повноцінно опанувати техніку боксу й раціонально її використовувати в бою може тільки вольовий, фізично підготовлений боксер, який досконало володіє рухами власного тіла.

Для техніки боксу характерні послідовність і взаємозалежність дій: кожний наступний рух є продовженням попереднього – виконання захисту є підготовкою для нанесення удару, і навпаки.

На першому році навчання боксери повинні оволодіти основами типової (класичної) техніки боксу. Чим якісніше студент-боксер володітиме базовими елементами техніки боксу, тим перспективнішим буде його подальше технічне вдосконалення. З часом кожен спортсмен мусить виробити власну індивідуальну техніку на підставі раціональних рухів типової техніки, що загальноприйнята у навчанні.

5.1.2.1. Головні бойові положення і пересування

5.1.2.1.1. Стійки. Бойова стійка. Під поняттям "бойової стійки" розуміють оптимальне вихідне положення, з якого боксер може ефективно виконувати атакувальні та захисні дії. Бойова стійка під час двобою не залишається незмінною: відбувається зміна положень ніг, тулуба, рук залежно від тактичних задумів боксера і поведінки його суперника. Бойова стійка залежить насамперед від фізичних характеристик боксера й особливостей його характеру.

Розрізняють *типову* та *індивідуальну*, *бокову* (*ліво-* або *правосторонню*) й *фронтальну* бойові стійки.

Типову бойову стійку характеризують стандартизованістю розташування біоланок тіла спортсмена (рук, ніг, тулуба) і вважають загальноприйнятою (класичною) у навчанні боксера-початківця. ***Індивідуальна бойова стійка*** залежить від фізичних даних боксера, особливостей його характеру. Під час початкового навчання індивідуалізація бойової стійки є неприпустимою, оскільки боксер може набути неправильних навичок. Опанувавши лише типову бойову стійку, боксер з часом може створити власну стійку, яка буде максимально відповідати його індивідуальним особливостям.

Залежно від того, яка рука (права або ліва) в боксера є сильнішою, він приймає ***ліво-*** або ***правосторонню бойову стійку***. Боксер, в якого права рука більш розвинена, розташовується лівою стороною тіла вперед до суперника. В такому положенні боксера ліва (слабша) рука розташована попереду, права (сильніша) рука – позаду. Правосторонню бойову стійку характеризують аналогічним розташуванням рук, ніг, тулуба, як і під час лівосторонньої стійки. Єдиною відмінністю є те, що боксер-лівша розташовується правим боком уперед до суперника. Права (слабша) рука попереду, ліва (сильніша) – позаду. В положенні бойової стійки варто якомога менше напружувати м'язи для того, щоб передчасно не втомлювати їх, мати можливість швидко та невимушено діяти. ***Фронтальну бойову стійку*** характеризують фронтальним положенням тіла боксера стосовно суперника і застосовують у двобої, здебільшого, під час зближення з суперником.

Після того, як бойову стійку вивчено на місці, її опановують у найрізноманітніших пересуваннях.

5.1.2.1.2. Пересування. Боксер повинен швидко й невимушено пересуватися по рингу, тому що саме ефективна робота ніг, уміння розраховувати час і відстань відіграють вирішальну роль під час виконання ударів і захистів. Перевага боксера, який вміло і швидко пересувається полягає в тому, що він дезорієнтує суперника, не дозволяючи йому зосередитись на власних діях. Заразом, маневрування не повинно перетворюватись на

безцільну біганину по рингу. Завдання спортсмена – раціонально використовувати простір рингу, обмежуючи суперника в діях. Розрізняють пересування кроком і стрибком.

Пересування кроком виконують двома способами: звичайним і приставним кроками. Боксер рухається на носках. Пересування кроком на носках допомагає постійно зберігати рівновагу під час бою, створювати зручні вихідні положення для ударів. Спочатку опановують пересування поодинокими кроками в усіх напрямах руху, пізніше подвійні й потрійні дрібні кроки. Перший крок завжди починають найближчою до напряму руху ногою: вліво – лівою, вправо – правою, вперед – лівою (попереду розташованою ногою), назад – правою (позаду розташованою ногою). Треба зберігати належний простір між стопами й не схрещувати ноги. Пересуватись кроком потрібно вміти вільно вперед, назад, по колу вліво й вправо, хаотично в різних напрямах.

Пересування стрибком можна виконувати двома способами: поштовхом однієї ноги; поштовхом двох ніг. Пересування поштовхом однієї ноги відповідає пересуванню приставним кроком (в поштовху є фаза польоту). Другу ногу приставляють і зберігають положення бойової стійки. Напрям пересування стрибком залежить від початку руху однойменної ноги (як і під час пересування кроком). Під час пересування поштовхом двох ніг водночас розгинають у гомілковостопних суглобах обидві ноги. Чимале значення для ефективного ведення бою, а також для дотримання відстані до суперника має стабільна навичка пересування у **"човнику"** (руху стрибками вперед-назад у бойовій стійці).

Студентам-боксерам першого року навчання потрібно багато часу приділяти вдосконаленню маневрувань на навчально-тренувальних заняттях. Треба дотримуватися правильності й чіткості техніки пересувань із великою амплітудою рухів та зі збереженням рівноваги. Пересування вдосконалюють під час виконання всіх рухів боксера.

5.1.2.2. Удари та їхня класифікація

У техніці боксу розрізняють три типи ударів: *прямий*, *збоку*, *знизу*. Кожен із них можна виконувати в голову і тулуб, лівою і правою руками. Отож, існує дванадцять видів основних ударів, структуру яких визначають: типом удару (прямий, збоку, знизу); ударною рукою (лівою, правою); місцем нанесення удару (голова, тулуб). У зв'язку з цим виникає різноманіття ударів (рис. 5.1).

Кожен удар можна виконувати на місці (з перенесенням маси тіла на ліву або праву ногу) і з кроком (вперед або назад, під ліву або під праву ногу). Техніка ударів може змінюватись залежно від індивідуальних особливостей боксера та його суперника, темпу двобою, тактичних завдань

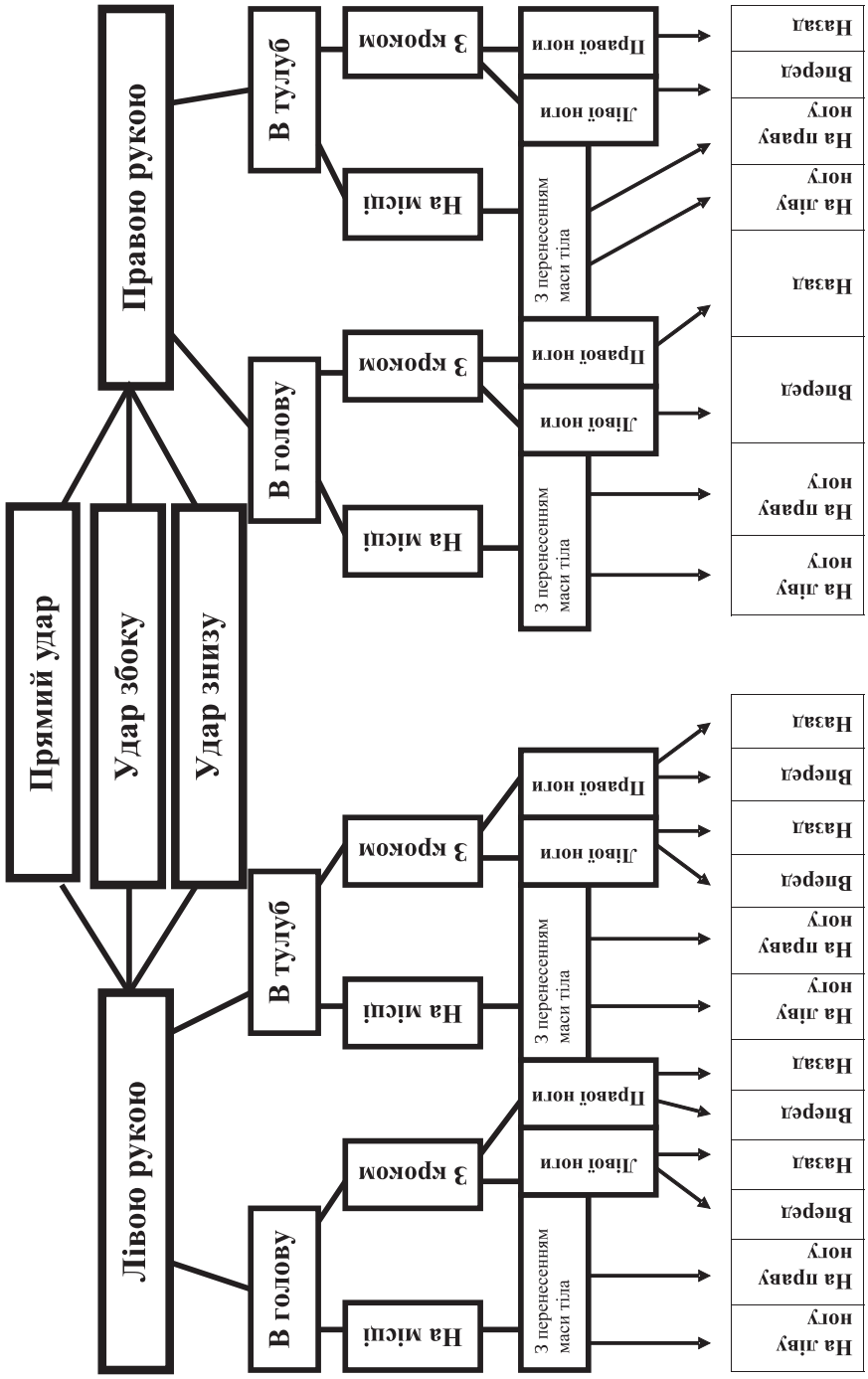


Рис. 5.1. Класифікація ударів у боксі

тощо. Заразом під час початкового вивчення ударів, як і бойових стійок, посилаються на типову (стандартну) техніку боксу. На підставі типової техніки можна розробити індивідуальні різновиди ударів, які будуть дійовими на подальших етапах багаторічної підготовки боксера.

Розрізняють *довгі* і *короткі*, *атакувальні* та *контратакуючі у відповідь й назустріч*, *удавані удари* (далі по тексту – фінти). Всі удари застосовують у трьох формах ведення бою: в атаці (на місці або в русі вперед); у контратаці у відповідь після захисту (на місці або в русі назад, вперед, в сторони); в контратаці назустріч (на місці або в русі вперед, назад, у сторони).

Основи техніки удару в боксі. Удар – це основний засіб атаки, який потрібний для досягнення змагальної мети. Удари виконують із положення бойової стійки. Треба навчатися здатності до розслаблення м'язів, яка створює оптимальні умови для переміщення і виконання ударного руху. Ударний рух виконують за участю окремих ланок тіла, які задіюють у певній послідовності:

1. Тулуб обертають навколо вертикальної осі (яка умовно проходить вертикально крізь тіло боксера) водночас із поштовхом від опори позаду (або попереду) розташованою ногою. Обертання тулубом створює початкову швидкість ударної руки, а поштовх ногою – додатковий обертальний момент для тулуба.

2. Під час обертання тулубом рукою виконують ударний рух до цілі. Обертання тулубом забезпечує виведення вперед плеча ударної руки, а поштовх ногою – приріст швидкості руху руки. Відбувається переміщення загального центру тяжіння тіла боксера до попереду розташованої ноги (надалі "перенесення маси тіла" на розташовану попереду ногу). Розгинання руки в ліктьовому суглобі під час руху тулуба збільшує швидкість руху кисті ударної руки. Тобто, удар – це поступально-обертальний рух тіла.

Висота цілі удару (удар в голову чи тулуб) суттєвої ролі у структурі ударного руху не відіграє. Її регулюють ступенем згинання ніг перед ударом. Після виконання удару боксер має зберегти рівновагу і швидко повернутися в положення бойової стійки.

Сутність боксерського удару полягає не у "руйнівній" силі, а в точності та швидкості. Оскільки двобій на рингу – це змагання в спритності, захоплення боксера силою власних ударів може негативно вплинути на результат поєдинку. Бойові ситуації потребують від боксера досягнення ефективності ударів за рахунок швидкості, а не сили. Покладаючись тільки на силу удару, боксер може не втримати рівновагу у випадку промаху, і опинитися під контрударами суперника. Крім того, виконання ударів зі збільшеною силою забирає в боксера велику кількість енергії на відновлення власної рівноваги після промахів. Під час кожного удару, з якою силою та швидкістю його б не виконували, боксер має у кінцевій фазі удару зберегти рівно-

вагу (щоб не втратити боєздатності, не розкрити себе для контрударів суперника, не витрачати енергії на відновлення рівноваги після промаху). Особливе значення має швидкість удару, яка значно залежить від координації й свободи рухів, розслабленості м'язів. Кулак ударної руки завжди має бути стиснутий й вивернутий ударною поверхнею на суперника для уникнення пошкоджень і травм кисті, особливо в кінці удару. Під час навчання боксерів-початківців на це треба звертати особливу увагу.

Прямі удари найуживаніші й найефективніші в боксі (рис. 5.1). Вони відносно прості, точні та швидкі під час виконання. Їх застосовують на дистанціях бою в атаці та контратаці. Довгими прямими ударами користуються на відстані, яка дає змогу утримувати ініціативу поєдинку. Наблизившись до суперника, використовують короткі прямі удари. Навчання боксера-початківця завжди починають з вивчення довгих прямих ударів.

Прямий удар лівою (розташованою попереду рукою) в голову – це найуживаніший удар у боксі. Застосовують для підготовки власної атаки, утримання суперника на відстані, зупинки атак суперника, володіння ініціативою, дезорієнтації суперника.

Прямий удар лівою в тулуб використовують як удаваний (надалі фінтуючий) удар, перший удар в атакувальних діях, або як контратакуючий удар.

Прямий удар правою (розташованою позаду рукою) в голову належить до найсильніших, головних (акцентованих) ударів. Удар застосовують для атаки і контратаки, щоб вивести суперника зі стану бойової готовності.

Прямий удар правою в тулуб використовують: для атаки після підготовчих рухів лівою рукою; другим ударом після прямого удару лівою в голову; як контрудар у відповідь або назустріч; як один з ударів серії для розвитку атаки або контратаки.

Удари збоку за своєю технічною структурою дуже різноманітні, і найсильніші в боксі. Розрізняють довгі та короткі удари збоку. Довгі удари збоку виконують майже прямою рукою з відстані для розкриття та ураження суперника. Короткі удари збоку займають важливе місце серед всіх основних ударів у боксі, виконують зігнутою рукою. Їх використовують для атаки і контратаки під час зближення з суперником.

Удар збоку лівою в голову застосовують для атаки і контратаки суперника як удаваний удар перед початком атаки.

Удар збоку лівою в тулуб застосовують: безпосередньо для початку атаки, для контратаки у відповідь або назустріч, як фінтивий удар.

Удар збоку правою в голову застосовують переважно як основний (акцентований) удар для ураження суперника після удаваного (або дійсного) удару лівою рукою. Інколи ним розпочинають атаку.

Удар збоку правою в тулуб застосовують як удаваний удар або основний удар в атаці й контратаці.

Удари знизу розподіляють на довгі та короткі. Довгі удари завдають майже прямою рукою зазвичай із відстані. Наблизившись до суперника, застосовують короткі удари знизу (зігнутою в лікті рукою). Удари знизу використовують частіше як контратакуючі удари, й лише в окремих випадках – для атаки, щоб з метою розкрити суперника. Цей тип ударів використовують переважно під час зближення з суперником.

Удар знизу лівою в голову застосовують в атакувальній і контратакувальній формі на відстані та під час зближення зі суперником. Довгим ударом користуються тоді, коли намагаються розкрити суперника, або для атаки у відкриту ціль.

Удар знизу лівою в тулуб застосовують в усіх формах ведення двобою і на всіх дистанціях.

Удар знизу правою в голову використовують зазвичай у тих випадках, коли ліва рука суперника не захищає його голову. Удар можна застосовувати в усіх формах ведення бою і на всіх дистанціях.

Удар знизу правою в тулуб застосовують для атаки суперника або як фінт. Удар можна застосовувати в усіх формах ведення бою і на всіх дистанціях.

5.1.2.3. Захисти та їхня класифікація

Захист у боксі є основою майстерності і завжди домінує під час навчання боксера-початківця. Недарма кажуть, що бокс – це мистецтво самозахисту. Боксер із поганим захистом не може досягти високих спортивних результатів.

У техніці боксу класифікують п'ять видів захисту (рис. 5.2): *підставка*, *відбив* (виконують руками); *ухил* (виконують тулубом); *нирок*, *відхід* (рухи виконують ногами і тулубом). Їх вивчають у такій послідовності: від простого – до складного.

Кожний різновид захисту залежить від: типу удару; цілі, що обрана суперником для удару (голова, тулуб); руки, якою завдають удар. Існує також комбінований захист (поєднання перелічених видів).

Захист є необхідним засобом збереження боєздатності боксера. Всі види захисту потрібно удосконалювати окремо. Забороняється застосовувати інші види захисту, що не дозволені правилами боксу.

Рух кожного виду захисту виконують так, щоб не тільки ефективно захищатися, але й переходити у контратаку (захист – це підготовка удару). Під час навчання боксерів кожен різновид захисту розглядають із подальшим можливим варіантом контрудару. Надійний захист – основа боксерської майстерності. У навчанні боксерів-початківців удосконалення всіх видів захисту займає першочергове місце.

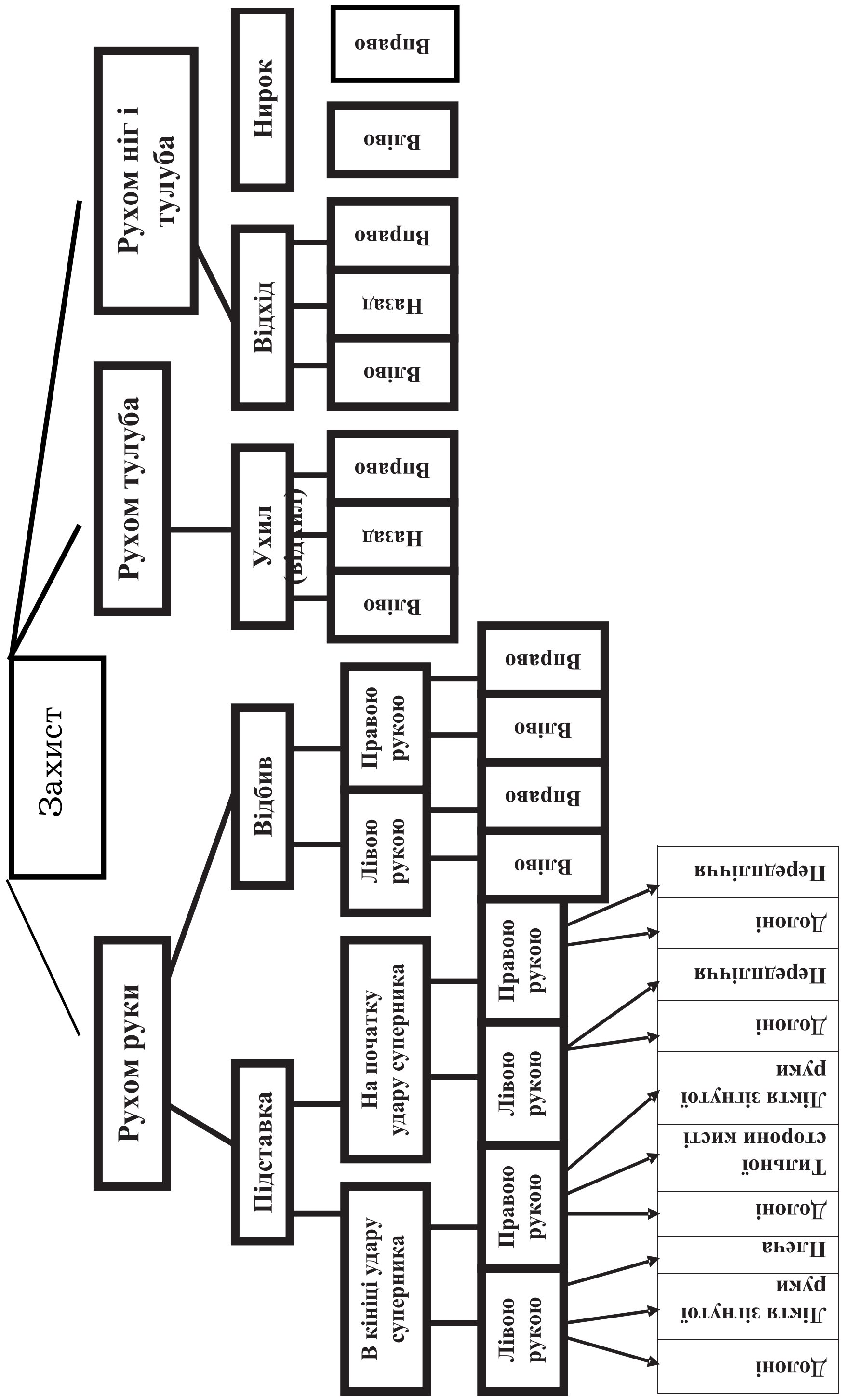


Рис. 5.2. Класифікація захистів у боксі

Захист підставкою. Це найпростіший вид захисту, з якого починають навчати боксера-початківця. Підставка долоні (плеча, ліктя, передпліччя) захищає боксера від зустрічних ударів та ударів у відповідь. Застосовують від усіх типів ударів. Із захистом підставкою долоні (плеча, передпліччя, ліктя) можна поєднати будь-який удар назустріч (прямий, збоку, знизу) другою рукою. Захист підставкою є основним видом страхування від контрударів суперника під час виконання власних атак.

Від ударів по тулубу застосовують підставку ліктя (передпліччя) зігнутої руки. Дії боксера такі самі, як для виконання підставки долонею (плечем). Від ударів збоку використовують захист підставкою передпліччя зігнутої руки, накладання долоні на плече ударної руки суперника.

Захист відбивом у сторону застосовують переважно від прямих ударів. Можна в окремих випадках застосовувати й від ударів збоку. Ударну руку суперника відбивають у бік від лінії її руху до цілі (лінії атаки). Сам відбив утворюється поштовхом долоні у передпліччя або лікоть суперника. Відбив можна виконувати всередину та назовні. Його зазвичай поєднують із ухилом (або відходом) у бік, і є складнішим різновидом відбивів.

Переважно відбив виконують рукою, яка є різнойменною до ударної руки суперника (на ліву руку суперника – своєю правою рукою, на праву – лівою). Другу руку готують до контрудару (з перенесенням маси тіла на іншу ногу): під час виконання відбиву роблять обертання тулубом у той же бік, що створює підготовку для контрудару. Перехресний відбив (однойменною рукою) небажаний, оскільки може створювати небезпеку для боксера. ***Захист блокуванням*** полягає у випередженні ударного руху суперника з використанням складових частин власних рук (кистей, передпліччя). Застосовують боксери високої кваліфікації, оскільки цей вид захисту потребує високого рівня спеціалізованих відчуттів, реакції антиципації, високого рівня досконалості рухової навички.

Захист ухилом. Цей вид захисту полягає у відведенні голови в сторону від лінії удару суперника. Ухил вважають найкращим видом захисту, оскільки допомагає провалити суперника й залишає руки боксера вільними для власних контрударів. Боксер, який майстерно володіє ухилами, завжди матиме перевагу в двобої.

Захист ухилом відбувається завдяки швидкому (в момент удару суперника) перенесенню маси тіла на одну з ніг, з одночасним обертанням тулуба і відведенням голови з лінії удару суперника. Руками підстраховують голову і готуються до контрударів.

Ухили застосовують від прямих ударів у голову. Ухилятися треба назовні стосовно удару суперника (якщо суперник б'є лівою рукою – вправо, якщо правою – вліво).

Захист відходом. Цей вид захисту характеризують виходом із зони дії ударів суперника одним або кількома кроками. Захист відходом ґрунтується на швидкій і рухливій роботі ніг, є показником майстерності боксера. Часто використовують з для того, щоб провалити (вивести з рівноваги) суперника. ***Відхід кроком назад*** (або ухил назад без кроку) застосовують від будь-якого удару для збільшення відстані до суперника. Захист ***відходом у сторону*** ефективніший, але складніший і потребує високого рівня спритності. Розрізняють два типи відходу в сторону: власне відхід в сторону та сайд-степ.

Відхід у сторону виконують за тими самими законами руху, як і сам ухил. Тільки до захисту ухилом водночас додають крок (або стрибок) ногами в сторону-вперед від лінії удару суперника.

Сайд-степ – найскладніший вид захисту в боксі. В сторону роблять не крок, а випад з одночасним обертанням тулуба в бік, протилежний до напряму випаду.

Таке обертання тулуба є підготовкою для ефективного контрудару. Сайд-степ завжди треба виконувати назовні від ударної руки суперника, що унеможливлює небезпеку отримання другого удару.

Захист нирком. Нирок – це основний вид активного захисту від ударів збоку в голову. Характеризується швидким групуванням тулуба з одночасним перенесенням маси тіла (“пірнанням”) з однієї ноги на іншу: виконують суцільний плавний рух, під час якого тулубом описують півколо (дещо присівши боксер нахиляє голову й тулуб униз – в сторону до ударної руки суперника, таз подає вперед для збереження рівноваги). Після цього боксер виконує обертання тулуба у напрямі руху, що дає змогу підготувати контрудар збоку (або встає – “винирює”). Нирок виконують всім тілом, швидко й точно. Швидкість забезпечується розслабленням м’язів тулуба й ніг під час самого руху.

Комбіновані захисти поєднують будь-які елементи зазначених видів захисту залежно від ходу поєдинку. Комбінований вид захисту притаманний кваліфікованим боксерам і є надійним засобом безпеки. Цей вид захисту використовують активно, щоб перехопити або утримати ініціативу бою (інколи як фінтувальний рух для тактичного маневру). Здебільшого застосовують ухили, відходи, нирки, сайд-степи з одночасними підставками (долоні, плеча, передпліччя, ліктя) або відбивами.

На першому році навчання студентам-боксерам дуже важливо оволодіти якісним виконанням базових елементів техніки боксу, а саме: бойовою стійкою (боковою та фронтальною), всіма видами пересувань, різними типами поодиноких ударів і захистів від них. Особливу увагу варто приділити елементарним видам захистів – підставкам, відбивам, ухилам. За умови успішного й швидкого оволодіння окремими студентами технікою поодиноких ударів, можна переходити до вивчення сполучень ударів і захистів від них.

5.1.3. Методичні прийоми навчання техніки

Вправу, яка є простою й доступною за виконанням для підлеглих, виконують ***в цілому (цілісний метод вивчення техніки рухів).*** Наприклад, прийняття вихідного положення бойової стійки не викликає особливих труднощів у початківців. Тому вправи такого рівня складності варто виконувати в цілому, але під ретельним наглядом викладача з боксу. Після опанування стійками та пересуваннями, до цілісного вивчення початківцями можна зачислити прямі удари на місці.

Складну вправу, яку можна (або доцільно) за структурою розділити на окремі частини, вивчають ***по частинах (роздільний метод вивчення техніки рухів).*** Після опанування вправою по частинах її знову об'єднують і виконують у цілому. Прикладом такої вправи для боксера-початківця може бути виконання прямого удару лівою (правою) з кроком вперед із бойової стійки, з подальшим поверненням у вихідне положення. Насправді рух є доволі простим для підготовленого боксера. Але в багатьох початківців під час виконання цього руху спостерігають труднощі та грубі помилки. Тому виконання удару поділяють на фази, і вивчають їх окремо.

Головний методичний прийом навчання боксерів-початківців – це ***зразковий показ техніки прийому з одночасним поясненням.*** Під час показу техніки ударів або захистів тренер-викладач має пояснити технічно правильне виконання прийому (удару, захисту) та його тактичне використання в бою.

Початкове навчання боксера варто проводити в одношеренговому розімкненому строю (без партнера) під загальну команду тренера-викладача. Цей методичний прийом застосовують під час вивчення елементарних бойових положень і рухів боксера (правильна фіксація кулаків, бойова стійка, пересування, удари та захисти). В одношеренговому розімкненому строю засвоюють координаційні основи бойових рухів: боксери, не заважаючи один одному, виконують під загальну команду тренера елементи техніки (їх вивчають спочатку на місці, потім у русі). Так викладач унеможливлює виникнення і закріплення помилок при вивченні прийомів. Тільки після оволодіння координацією певного елемента техніки починається його засвоєння з партнером.

Вивчення і вдосконалення техніки поодиноких або сполучень (серій) ударів відбувається послідовно під час пересування під однойменну (або різнойменну) ногу вперед, назад, вліво, вправо.

Навчання техніці сполучень (серій) ударів і пересувань відбувається у такій послідовності:

• виконання ударів (імітація ударів) на місці;
• виконання ударів під час пересування під однойменну ногу;
• виконання ударів під час пересування під різнойменну ногу;
• виконання ударів, поєднуючи пересування під однойменну та різнойменну ноги.

Процес оволодіння сполученнями від двох до чотирьох ударів поєднує такі складові вдосконалення спортсменів-початківців:

1) водночас відбувається навчання і удосконалення техніки ударів, а також розвиток спеціальної спритності й швидкісно-силових якостей боксерів (за умови імітації ударів із обтяженням масою від 500 до 1 000 грамів);

2) чим більша кількість різноманітних сполучень ударів застосовується, тим більший обсяг техніки ударів опановують спортсмени і тим вища ефективність розвитку спеціальної спритності.

На практичних заняттях тренер має застосовувати адекватні методичні прийоми для навчання боксерів-початківців основам техніко-тактичних дій. Що вищий рівень педагогічної майстерності викладача, то більше різноманітних методичних прийомів він використовує у своїй роботі. За менших затратах зусиль досягають кращих результатів в опануванні техніко-тактичною майстерності.

Засвоєння техніко-тактичного прийому (дії) з партнером відбувається спочатку ***у двошеренговому розімкненому строю***, коли одна шеренга атакує, а друга захищається. Важливо, щоб боксери діяли узгоджено, під команду викладача. Цей методичний прийом використовують під час вивчення бойової відстані до суперника, елементів атаки та захистів. Перевага цього методичного прийому – виключення моменту несподіваності, який дає змогу своєчасно і правильно виконати захист, зберегти правильну форму руху і відстань до суперника. Крім того, в узгоджених діях викладачеві легше помічати помилки боксерів, і, не зупиняючи групу, давати рекомендації, усувати техніко-тактичні недоліки. Під час навчання боксера-початківця треба швидко усувати припущені ним помилки, тому що вони можуть закріпитися і їх важко ліквідувати. Стабільні навики усталюються лише через багаторазове повторення руху. Повторюючи вправу (удар, захист), ускладнюють завдання та дії боксера, поступово збільшуючи обсяг та інтенсивність навантаження.

Вивчення кожної дії відбувається у трьох формах ведення двобою, за принципом “від простого – до складного”.

Перша форма ведення бою – ***атакувальна.*** Боксер № 1 з відстані виконує певну атаку (поодинокий удар, або сполучення ударів). Боксер 2 виконує своєчасний захист від ударів.

Друга форма ведення бою – ***контратакувальна*** дія у відповідь на атаку партнера. Боксер 1 атакує певним ударом. Боксер 2 виконує захист і своєчасну контратакувальну дію у відповідь.

Третя форма ведення бою – ***контратакувальна дія назустріч.*** Боксер 1 виконує атаку певним ударом. Боксер 2 передбачає початок атаки партнера і своєчасно завдає удар назустріч.

Вивчення елементів техніко-тактичних дій під загальну команду тренера необхідне на початку навчання, тому що так висуваються однакові (типові) вимоги до всіх боксерів-початківців. Надалі студенти мають вивчити техніко-тактичні прийоми в умовах, наближених до бойових. Такі умови створюють під час самостійного вивчення прийому за завданням тренера-викладача ***в парах, які вільно пересуваються по майданчику (рингу або залу)***. Перед виконанням цього методичного прийому тренер має точно продемонструвати елемент техніки, розкриваючи техніко-тактичні можливості його використання в бою.

Для самостійного вивчення (удосконалення) прийому в парах викладач відводить 2–3 хвилини і призначає, хто з боксерів буде атакувати, а хто захищатися. Спортсмени пересуваються по майданчику (залу) в умовах, наближених до бойових. Тренер-викладач, спостерігаючи за ними, задає темп, напрям, амплітуди рухів тощо.

Умовний бій із обмеженими, конкретним вузьким завданням, діями суперників – складний дійовий методичний прийом. Його можна використовувати під час початкового навчання боксерів, коли треба досконаліше опанувати техніко-тактичні прийоми. Умовний бій сприяє техніко-тактичній підготовці боксера. Його використовують у природних (подібних до змагального двобою) умовах. Боксери вільно пересуваються на рингу (майданчику, залі). Зазвичай атакуючому надають право діяти зненацька, але не зловживаючи силою ударів.

Умовний бій із широкими техніко-тактичними завданнями вважають головним методичним прийомом для технічного вдосконалення боксера. Дії суперників мають ширші завдання, ніж у попередньому варіанті умовного бою, але завжди конкретні. Суперники можуть атакувати, і захищатися, і контратакувати. Наприклад, може бути завдання тільки на дії у ближньому бою, щоб суперники близько були один біля одного і не відходили на відстань. Обидва мають змогу широко застосовувати різні удари, захисти, вдосконалюючись у проведенні ближнього бою.

Іншим прикладом використання цього методичного прийому може бути умовний, вільний бій із можливістю застосовувати різні удари тільки одною рукою, а другою тільки захищатися.

Умовний бій із широкими техніко-тактичними завданнями допомагає не тільки підвищувати рівень майстерності боксера, а й розвивати його спеціальні рухові якості (швидкість, витривалість, спритність тощо).

Вільний бій (без обмеження дій суперників) проводять відповідно до правил змагань у боксі. Цей методичний прийом дає змогу творчо вирішувати різні тактичні завдання. Вільний бій – це єдина вправа, яка формує в боксера його стиль ведення поєдинку. Залежно від завдань, які боксер сам собі поставить, вільний бій може бути або дуже інтенсивним, або дуже легким. В окремих випадках, щоб контролювати підготовленість боксера (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) безпосередньо в бойових умовах, тренер пропонує йому провести з суперником повний тріраундовий бій (спаринг). Такий бій не має бути брутальним і грубим. Лише творче обігрування суперника за допомогою різних технічних прийомів надає впевненості у своїх силах і здібностях. Застосовуючи вільний бій у підготовці боксерів-початківців, варто дотримуватися всіх заходів безпеки з використанням захисного шолому, капи, бандажу, бинтів і рукавиць.

Під час вивчення та вдосконаленні техніки, тактики боксу з боксерами-початківцями треба враховувати рівень їхньої фізичної підготовленості.

5.1.4. Тактична підготовка

5.1.4.1. Поняття про тактику двобоїв

Під поняттям **“тактика боксу”** розуміють мистецтво ведення двобою на рингу, раціональне використання бойових дій для досягнення перемоги. Рівень майстерності боксера визначають вмінням адекватно і правильно застосовувати технічні прийоми відповідно до особливостей суперника та ходу поєдинку. Тактика взаємопов’язана з технікою і залежить від неї.

Головне завдання боксера на рингу – виявити ініціативу, нав’язати суперникові свою волю й деморалізувати його. Раціональне тактичне мислення можливе тільки у тому випадку, коли боксер володіє собою під час поєдинку. Фізично, технічно й психологічно підготовлений, вольовий боксер ніколи не втратить контролю над ситуацією на рингу: аналізуючи бойові умови й свідомо організовуючи власні дії, боксер міцно тримає ініціативу в своїх руках. Отже, успіх тактики двобою залежить від рівня фізичної підготовленості, арсеналу технічних прийомів і дій, спеціалізованих відчуттів боксера, його психологічної переваги над суперником.

Тактику потрібно вивчати одночасно з основами техніки – коли спортсмени набувають навичок у спеціальних бойових діях, вчаться орієнтуватися в просторі (відстані) та часі. З перших кроків навчання студент-бок-

сер має користуватися технікою на підставі тактики. Не варто його обмежувати тільки навчанням техніці, оскільки немає підстав вважати, що добре володіючи лише самою технікою, спортсмен буде ефективно нею користуватися.

Найкращий шлях до перемоги – це вміле ведення двобою, що побудоване на технічному різноманітті прийомів і дій. Основою своєчасного застосування прийомів і дій боксера є добре розвинені спеціалізовані відчуття часу (вміння точно вибирати момент для атаки або захисту) і дистанції (вміння розраховувати відстань до суперника).

Двобій на рингу характеризують швидкими, безперервними та інтенсивними діями. Тому, важливою умовою успішного ведення двобою в сучасному боксі є його високий темп. Всі дії боксерів ґрунтуються на швидкому мисленні та орієнтуванні в умовах поєдинку. Загалом боксери-початківці мають вести бій у посильному для них темпі. Їм не варто захоплюватись форсуванням подій на рингу через підвищення темпу бою, натомість звертати увагу на вдосконалення тактичного мислення в складних умовах.

Чимале значення у двобої має сила й точність ударів. Сильні удари негативно впливають на фізичний і моральний стан суперника: вони можуть зумовлювати втрату орієнтації, що призводить до погіршення боєздатності. Не менш важливою є точність ударів, яка дає боксерові набирати очки й забезпечувати перемогу.

5.1.4.2. Різновиди тактичних дій боксерів

Бій на рингу складається з атакувальних, захисних і контратакувальних дій. Намагаючись раціонально використовувати власні ресурси, боксер застосовує атакувальні удари, захисти та контрудари.

На першому році навчання студентам-боксерам треба вивчити три форми ведення бою на відстані від суперника, ознайомитись із елементами двобою під час зближення з суперником, отримати навички веденння двобою з боксером-лівшою.

Існує три тактичні форми ведення двобою: атака; контратакувальні дії у відповідь після захисту; контратакувальні дії назустріч.

Атака – це швидка наступальна дія, безпосередня мета якої завдати один або декілька ударів супернику. Атакують у сприятливий момент, коли суперник розкритий (незахищений). Такий момент потрібно активно створювати, застосовуючи різні удавані (фінтувальні) дії.

Удавані (фінтувальні) удари, свідомо не доведені до завершення, відволікають увагу суперника, що створює зручні умови для нанесення справжнього удару. Фінтувальні удари мають бути прості й природні, щоб суперник не міг відрізнити їх від справжніх. Основний удар виконують швидко, оскільки підготовка атаки може стати безцільною: можливість нанести

справжній удар буде втрачено, тому що суперник перестає реагувати на фінтувальні удари. Не варто багаторазово повторювати ті самі дії, оскільки це полегшує ситуацію на рингу для суперника.

Боксер на першому році навчання (виконуючи бій із тінню, імітаційні вправи біля дзеркала, в умовному бою) має частіше практикуватися у підборі й вдосконаленні удаваних дій. Всі елементи атаки правильно виконують лише тоді, коли утворюють одне ціле.

Атакуючими ударами можуть бути прямі, удари збоку, а в окремих випадках – удари знизу. Атакувати треба рішуче та впевнено. Атака – це основна дія вольового, фізично сильного боксера.

Захист – це основа збереження боєздатності боксера. Чим вищий рівень техніки захисту, тим вища техніко-тактична майстерність спортсмена.

Атакуючи суперника, боксер має одночасно піклуватися про власну безпеку, щоб не отримати контрударів від нього. Кожний атакувальний удар боксера має сполучатися з захистом – страхування від ударів суперника назустріч є обов'язковою умовою безпеки боксера.

Такі захисти, як підставлення правої долоні, лівого плеча, ухили, нирки, відходи, відбиви, мають бути надійно засвоєні протягом першого року навчання. Не можна допускати до змагань боксера, який не вивчив навичками захисту.

Контратака – це перехід до наступу (атаки) проти атакуючого суперника. Контратака може бути двох типів:

- контратакуюча дія у відповідь після захисту;
- контратакуюча дія назустріч.

Будь-яку контратаку будують на контрударі, поєднаному з захистом, що вимагає від боксера спритності й технічного вміння. Контратакувальна дія у відповідь після захисту є найпростішою тактичною формою ведення бою в контратаці. Сутність її полягає у нанесенні удару (сполучення ударів) у відповідь супернику після власного захисту. Контратакувальна дія назустріч є складнішою формою ведення бою, проте ефективнішою. Її зміст полягає у застосуванні зустрічних ударів із використанням захисту. Студентам-боксерам першого року навчання бажано вивчити основи цих двох типів контратаки однаково успішно. Однак тренеру-викладачу вимагати від початківця вміння виконувати контратаку назустріч не варто через її технічну та психологічну складність.

Добре володіння технікою й рішучість надають контратаці велику дієвість. Несподівана контратака завжди дезорганізує суперника. Ефективність контратаки залежить і від успішності використання удаваних дій.

Контратаку застосовують для активного захисту. Зазвичай така тактика боксера спрямована, щоб викликати суперника на рішучі дії, використовуючи удаваний відкритий захист. Викликаний на атаку суперник помиляється, що дозволяє боксеру активно перейти у контратаку.

5.1.4.3. Види бойових дистанцій

У теорії вітчизняного боксу розрізняють три види дистанцій: *дальня*, *середня* та *ближня.* ***Дальню дистанцію*** класифікують відстанню, з якої боксер спроможний нанести довгий удар супернику, виконуючи крок вперед на зближення до нього. ***Середню дистанцію*** характеризують відстанню, з якої боксер спроможний завдавати ефективних ударів по супернику без зближення кроком до нього (тобто, з місця). ***Ближню дистанцію*** характеризують відстанню, з якої боксер може завдавати короткі удари зігнутими в ліктях руками по супернику без просування (кроку) вперед.

Боксер під час поєдинку намагається утримуватись на такій відстані від суперника, яка для нього зручна, використовуючи власні індивідуальні особливості (антропометричні дані), виявлення фізичних якостей і бойових прийомів. Навчання боксера-початківця розпочинають із вивчення дальньої дистанції. Середню та ближню дистанції розглядають тоді, коли боксер вже задовільно орієнтується в тактиці дальньої дистанції. Заразом вибір відстані для боксера не можна перетворювати на догму, яка обмежує його бойові можливості: надання переваги якомусь одному з видів дистанції для вдосконалення боксера є педагогічною помилкою тренера. Боксер має однаково вміло вести бій на будь-якій відстані до суперника.

Двобій на відстані (бій на дальній дистанції) характеризують застосуванням довгих ударів (прямих, збоку, знизу) з кроком вперед до суперника. Відстань до суперника в кожного боксера є індивідуальною, відповідно до довжини його рук, кроку та зросту. Бій боксера на відстані від суперника ґрунтується на маневруваннях, швидкості й рухливості ніг у пересуваннях, застосуванні довгих точних поодиноких або сполучень ударів, творчому тактичному мисленні. Маневруючи на відстані, боксер уникає небажаних зіткнень із суперником, шукає для себе найзручніші положення для ведення двобою.

Боксер, який майстерно володіє тактикою бою на відстані (на дальній дистанції) від суперника, завжди матиме перевагу, оскільки може відмінно розраховувати шлях до супротивника й уникати невигідного йому ближнього бою, завдавати велику кількість влучних ударів, що надає незаперечну перемогу. Успішне маневрування забезпечується добре збалансованою бойовою стійкою, належним рівнем розвитку рухових якостей (передусім швидкості та спритності).

Двобій при зближенні (на середній і ближній дистанціях) характеризується застосуванням довгих або коротких ударів (прямих, збоку, знизу) без кроку вперед до суперника. Боксери можуть торкатися деякими частинами тіла (руками, плечем, тулубом), рукавицями.

Бій на зближенні з суперником займає значне місце в сучасному боксі. Під час зближення боксерам характерне ведення бою сполученнями довгих (або коротких) ударів, володіння перенесенням маси тіла з однієї ноги на іншу. Бій на зближенні потребує високого рівня розвитку всіх фізичних якостей, швидкості реакції, спеціальної працездатності. Характерною для боксерів є згрупована напівфронтальна бойова стійка. Під час зближення з суперником існує постійна загроза отримати удари. Для успішного ведення бою треба володіти всіма видами захистів (головно нирками, ухилами, підставками) й ударів (переважно збоку й знизу), спроможністю витримувати високий темп поєдинку.

Ближній бій ставить високі вимоги до фізичної, техніко-тактичної й психологічної підготовленості боксера, до його спеціалізованих відчуттів.

Розраховувати відстань під час зближення з суперником потрібно особливо точно. Неточний її розрахунок призводить до випадкових зіткнень головами і, у підсумку до травм (забої, розсічення).

Правилами боксу заборонено боротися, штовхатися, захоплювати один одного, простягати руки під час зближення боксерів у двобої.

На першому році навчання студенти-боксери мають добре опанувати навички ведення бою на дальній дистанції. Ведення бою на зближенні (середня та ближня дистанції) на цьому етапі буде ознайомчим, оскільки оволодіти всіма видами дистанцій певному контингенту студентів надзвичайно складно.

5.1.5. Фізична підготовка

Фізична підготовка студентів-початківців у боксі спрямована на гармонійний розвиток у них рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), що забезпечує потужну фізичну базу для поглибленого вдосконалення в боксі. Бокс як вид спорту потребує доволі високого розвитку всіх без винятку рухових якостей, тому, фізична підготовка як процес має виконуватися системно. Будь-яка фізична вправа за умов ефективного її виконання сприяє розвитку кількох рухових якостей одночасно. Фізичну підготовку студентів-боксерів першого року навчання поділяють на загальну та спеціальну, що передбачає дуже широке коло засобів для використання.

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

ЗФП студентів-боксерів, які розпочали заняття боксом, спрямована на підвищення рівня їхнього загального фізичного розвитку, гармонійно-

го формування м'язової системи, збільшення рухливості в суглобах, удосконалення координації рухів й вміння тримати рівновагу, поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем. Чимале значення має збільшення фонду рухових вмінь і навичок, різнобічний розвиток фізичних якостей.

Як засоби ЗФП можна використовувати рухливі й спортивні ігри, елементи циклічних вправ (з легкої атлетики, плавання, ходьби на лижах тощо), гімнастичні й акробатичні вправи. У навчально-тренувальному процесі боксерів застосовують різні загальнопідготовчі фізичні вправи.

Загальнопідготовчі фізичні вправи – основний засіб для проведення підготовчої й заключної частин навчально-тренувального заняття. Їх виконують боксери на місці і в русі, з предметами або без, індивідуально або з партнером, із використанням різних знарядь (тренажерів). Загальнопідготовчі фізичні вправи є невід'ємною частиною кожного навчально-тренувального заняття всіх періодів підготовки. Їхній зміст, спрямованість, обсяг і дозування залежать від рівня фізичного розвитку боксерів-початківців, завдань періоду або окремого заняття.

Вправи з партнером. Вправи з опором суперника (в парах). Стоячи обличчям один до одного, руки хватом долонею у долоню й зігнуті. Поперемінне розгинання рук вперед, вгору, вниз, в сторони. Стоячи обличчям до партнера, правим або лівим боком, із виставленою вперед рукою, хватом долоню у долоню вивести суперника з рівноваги, перетягнути до себе. Стоячи спиною один до одного, взятися хватом під руки й поперемінно, нахилом вперед перетягувати партнера собі на спину. Те ж саме вихідне положення, спираючись спиною, одночасно сісти. "Бій півнів", із положення на одній нозі лівим або правим боком до суперника, легкими поштовхами плечима, боком з удаваними рухами, вивести суперника з рівноваги. "Пуш-пуш" – поперемінно пружно відштовхуватися лівою і правою руками від грудей партнера, рухаючись у "човнику" на ногах.

Акробатичні вправи. Перекати вперед, назад, в сторони. Стійка на лопатках із різними положеннями рук і ніг. Стійка на голові з опорою на руки. Стійка на руках, передпліччях. Вправа "міст" із положення лежачи. Перекиди з різних положень (упор присівши) вперед і назад.

Загальнопідготовчі фізичні вправи боксера з предметами. Стрибки зі скакалкою на одній, двох ногах; поперемінно на лівій і правій нозі; стрибки з подвійним обертом скакалки вперед й назад. Вправи з гімнастичною палицею: нахили і повороти тулуба, махові та колові оберти палиці в руках, супінація й пронація палиці в руці тощо. Вправи з тенісними м'ячами: кидки та ловля з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) одною та двома руками, жонглювання. Метання м'яча на відстань, у ціль. Вправи з набивними м'ячами (медицинболами) вагою 1–5 кг: метання

м'яча партнерові з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) будь-яким способом (поштовхом від грудей двома руками, від плеча однією рукою), кидками м'яча з-за голови, через голову, між ногами; імітація ударів (прямих, збоку, знизу) з набивним м'ячем. Вправи з гантелями для м'язів рук й плечового поясу з різних вихідних положень: піднімання та опускання прямих рук; згинання та розгинання рук; колові оберти руками. Імітація боксерських рухів з гантелями. Вправи для зміцнення м'язів кисті. Нахили вперед, назад, в сторони з обертами тулубом із різних вихідних положень. Піднімання й опускання, згинання та розгинання ніг, колові оберти з положень сидячи і лежачи з прикріпленими до них гантелями. Вправи зі штангою: присідання, нахили, підстрибування на ногах, повороти, ривки, поштовхи. Вага штанги становить 30–100 % від маси тіла боксера, і залежно від поставленої мети (можна ефективно розвивати вибухову силу, швидкісно-силову витривалість, максимальну силу).

Вправи на гімнастичній стінці: піднімання й опускання ніг у положенні вис; лазити по стінці вгору, вниз, в сторони; махові вправи для ніг стоячи біля стінки; нахили у різних напрямах стоячи біля стінки. Вправи на линві: лазити за допомогою рук (або рук і ніг). Вправи на перекладині: виси, підтягування, розмахування, підйом розгином. Вправи на паралельних брусах: підйом в упор; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; кут в упорі на руках, зведення та розведення ніг; стійка на плечах; підйом розгином.

Елементи спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики, плавання, лижного спорту. Спортивні та рухливі ігри, естафети. Елементи баскетболу, волейболу, гандболу, футболу. Різні рухливі ігри та естафети. Легкоатлетичні вправи. Біг на короткі й середні дистанції. Кросовий біг. Стрибки в довжину (з місця, з розбігу). Стрибки у висоту. Штовхання кулі (або важких каменів). Метання диска, списа. Плавання довільним способом або одним зі стилів на відстань 200–400 метрів без урахування часу. Лижні гонки або прогулянки на 1–5 км залежно від рівня фізичної підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) боксера

СФП боксерів спрямована на розвиток рухових якостей, специфічних тільки для боксу. Вона пов'язана з технікою боксу. Засобами СФП є спеціалізовані боксерські вправи, які спрямовані на розвиток необхідних рухових якостей, а також вправи, які за формою або режимом роботи м'язів подібні до боксерських.

Головним засобом для проведення основної частини навчально-тренувального заняття є спеціальні фізичні вправи боксера. Вправи для розвитку спеціальної сили, швидкості, витривалості, силової витривалості, спритності чергують із вправами на розслаблення.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Застосовують різні спеціалізовані вправи: імітаційні (без снарядів і партнера), які побудовані на бойових рухах боксера (з обтяженнями та без); вправи на боксерських снарядах (виконання ударів по боксерському мішку, груші, настінній подушці, лапах); вправи з партнером у боксерських рукавицях (робота в парах за завданням тренера, умовні бої). Спеціальна витривалість у боксера-початківця формується за умови систематичності й безперервності навчально-тренувальних занять. Поступово підвищується обсяг, складність, щільність та інтенсивність вправ.

Вправи для розвитку спеціальної силової витривалості. Рухи, які потребують постійності у виявленні спеціальних силових якостей (удари, захисти, пересування), треба вдосконалювати на кожному навчально-тренувальному занятті для того, щоб досягти морфофізіологічних зрушень в організмі боксерів-початківців. Варто дотримуватись принципів доступності й поступовості. Більшість вправ за структурою та змістом має відповідати бойовим рухам боксера, що забезпечують виконання ударів, пересувань і захистів. Використовують: імітаційні вправи для вдосконаленнязазначених елементів техніки боксу (з обтяженнями та без); вправи на боксерських снарядах (виконання ударів по боксерському мішку, груші, настінній подушці, лапах); вправи з партнером у боксерських рукавицях (робота в парах за завданням тренера).

Вправи для розвитку сили та відчуття удару. Передбачається виконання ударів по спеціальних боксерських снарядах (мішку, груші, настінній подушці) для розвитку сили та відчуття удару. Вправи з тренером на "лапах": виконання поодиноких ударів, сполучень із двох ударів у різних формах (атаці, контратаці). Увагу акцентують на спроможності виконувати удари на 25 %, 50 %, 75 %, 100 % від максимальної сили удару. Удари в імітаційних вправах виконують поперемінно з обтяженнями різної маси (гантелі до 1 кг і вище) та їхньою відсутністю.

Вправи для розвитку швидкості рухів. Розвиток швидкості рухової реакції в ударах, захистах і пересуваннях, а також швидкості, самих рухів (пересувань, ударів, захистів), відбувається за допомогою імітаційних вправ без снарядів, зі снарядами (мішок, груша, настінна подушка), з партнером. Удари (поодинокі й серійні) виконують із прискоренням у кінці ударного руху. Окремі удари в серіях акцентують за сигналом тренера-викладача. Захисні дії (ухили, нирки, підставки, відходи, відбиви, сайд-степи) вдосконалюють на місці та в русі за сигналом тренера і без сигналу. Головна умова під час виконання вправ – нечасте повторення рухів із максимальною швидкістю. Зі зниженням швидкості руху вправу припиняють. Ефективним для вдосконалення швидкості є також виконання вправ у варіативних (спрощених, звичайних, складних) умовах. Удосконалення спеціальної швидкості доцільно проводити в першій поло-

вині навчально-тренувального заняття. Під час виконання ударів чергувати використання невеликих обтяжень (гантелі до 1 кг) й нанесення ударів без них. Обов'язкова умова – виконання вправи з максимально високою швидкістю.

Вправи для розвитку спеціальної спритності (координаційних здібностей). Спеціальну спритність боксер розвиває за допомогою різноманітних вправ і формує при достатньому рівні розвитку інших якостей (швидкості, гнучкості, сили, витривалості, відчуття рівноваги). Боксерові-початківцю треба збільшувати свій руховий досвід за рахунок імітації великої кількості боксерських рухів (пересувань, маневрів, захистів за допомогою рук, ніг і тулуба) з великою амплітудою, застосування в тренуванні рухливих і спортивних ігор. Основна вимога для формування спритності – виконання вправ у складних умовах. Ускладнити умови виконання вправи можна завдяки: обмеження площі майданчика (рингу); зменшення часу, призначеного на виконання завдання; впровадження додаткових умов (пересування на одній нозі). Важливе значення для виявлення спритності боксера має розвиток гнучкості, яку формують під час виконання загальнопідготовчих і спеціальних вправ із великою амплітудою.

Розвиток функціональної рухової симетрії у боксерів

Бокс як вид спорту характеризують формуванням рухової асиметрії у людини під час систематичного тренувального процесу. Це простежується у тому, що обидві сторони тіла (ліва і права) функціонують із різними зусиллями робочих м'язів. Через недбале ставлення тренера-викладача до підлеглих, або ж їхню власну необізнаність, відбуваються явища дисгармонії у розвитку м'язів і в поставі людини – аж до появи сколіозів, кіфозів хребта тощо. Тому дуже важливо робити профілактику цих небажаних наслідків занять боксом, використовуючи симетричні (в обидві сторони) загальнопідготовчі вправи на початку та особливо наприкінці кожного заняття (під час виконання заключної частини тренування).

З іншого боку, для досягнення високих спортивних результатів у боксі велике значення мають рівномірний функціональний розвиток і рівноцінне використання обох рук під час ударів. Безперечним є ствердження, що відставання в рівні розвитку однієї з рук знижує рухові можливості боксера. У боксі важливою є функціональна рухова симетрія розвитку тіла спортсмена, що надає перевагу боксерам-лівшам і боксерам, які використовують праву руку для нанесення акцентованих ударів.

Перевага "дворуких" боксерів полягає в тому, що вони однаково спритно, швидко й сильно завдають удари й ефективно захищаються лівою та правою руками. Високі пластичні властивості нервово-м'язового апарата людини створюють передумови для перебудови функцій рухових навичок слабшої руки.

Зазвичай у практиці фізична підготовка "боксера-лівші" й "боксера-правші" мало чим відрізняється. Частіше за все права рука в "боксера-лівші" відстає у своєму розвитку від лівої порівняно менше, ніж ліва рука від правої у "боксера-правші". Опанування симетричними руховими навичками ударів і захистів слабшою рукою підвищують рівень спритності й майстерності боксерів. Ми рекомендуємо проводити навчально-тренувальні заняття так, щоб сприяти рівномірному розвитку обох рук у боксерів-початківців: включати загальнопідготовчі симетричні вправи для розвитку слабшої руки; змінювати положення бойової стійки у симетричну.

Вправи, які супроводжуються симетричною зміною бойової стійки з лівосторонньої на правосторонню й навпаки, поліпшують рівень спритності боксера, підвищують його можливості у захисті, атаці та контратаці. Зміну бойових стійок застосовують під час виконання: імітаційних вправ (бій із тінню, пересування), спеціалізованих вправ із партнером у парах (умовні та вільні бої), вправ зі снарядами (боксерський мішок, груша, лапи).

Декілька навчально-тренувальних занять боксерів-початківців присвячуються оволодінню руховими навичками боксера-лівші.

Контрольні запитання

1. Назвати головні історичні моменти зародження студентського боксу в Україні та на Львівщині.
2. З яких технічних елементів складається техніка боксу?
3. Які різновиди стійок боксера Ви знаєте?
4. Схарактеризувати техніку виконання удару в боксі.
5. Класифікувати різновиди ударів.
6. Які види захистів використовують боксери? Який захист найефективнішим?
7. Назвати послідовність навчання техніці серій ударів.
8. Які методичні прийоми навчання та удосконалення техніки Ви знаєте?
9. Які вправи використовують для підвищення загальної фізичної підготовленості боксера?
10. Які спеціальні фізичні якості потрібно розвивати боксерам? (схарактеризувати одну з них).

Рекомендована література

1. Бокс. Совершенствование техники. – Книга 2 ; сост. В.Л. Лесенко, М.Н. Матвеев. – Москва, 1999. – 152 с. – Серия "Библиотека боксёра".
2. *Градополов К.В.* Бокс : [учебник для ИФК] / К.В. Градополов. – Москва : Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
3. *Дегтярёв И.П.* Бокс : [учебник для ИФК] / И.П. Дегтярёв. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

4. *Дегтярёв И.П.* Тренированность боксёров / И.П. Дегтярёв. – Київ : Здоров'я, 1985.– 144 с.
5. Медицинский справочник тренера. – 2-е изд., доп. и перераб. ; сост. В.А. Геселевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
6. Романенко М.И. Бокс : [учебник для ИФК] / М.И. Романенко. – Київ : Вища школа, 1985. – 319 с.
7. *Савченко В.Г.* Педагогічні аспекти психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації : [навч. посіб. для студентів та викладачів вищих і середніх учбових закладів, а також тренерів, які спеціалізуються на боксі] / В.Г. Савченко. – Дніпропетровськ : Пороги, 1996. – 37 с.
8. Техника бокса : [учебно-методическая разработка по теме "Техническая подготовка боксёра"] ; Сост. В.Е. Котешев, М.М. Радоняк. – Краснодар, 1987. – 27 с.
9. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург : Шатон, 2002. – 190 с.

5.2. Греко-римська (вільна) боротьба

5.2.1. Історія греко-римської (вільної) боротьби

Спортивна боротьба (греко-римська) – європейський вид боротьби. В цьому виді боротьби не можна захоплювати нижче пояса, ставити підніжки, або активно користуватися ногами для виконання яких-небудь дій.

Цим видом змагань люди захоплювались з давніх-давен. Про це свідчать пам'ятки старовини. Зокрема, у Єгипті в селищі Бені Гассан на гробниці, яка споруджена понад 4 500 років тому, зображено поєдинки борців.

Детальніші відомості про розвиток боротьби у своїх містах-державах залишили нам стародавні греки в численних творах літератури і образотворчого мистецтва. Цьому популярному виду спорту віддавали належне найвидатніші філософи, поети та державні діячі країни. Видатними борцями, учасниками і переможцями Олімпійських ігор були філософ Платон, поет Піндар. Греко-римська боротьба відігравала значну прикладну роль у фізичній підготовці воїнів. Дуже популярною була боротьба у стародавніх римлян (стала улюбленим цирковим видовищем).

Відбувалися такі поєдинки на Русі. У Лаврентіївському літописі зазначено, що під час одного нападу печенізьких кочівників у 993 р. їхній володар запропонував князю Володимиру, щоб долю битви вирішив борцівський поєдинок між печенігом і русичем. Пропозицію було прийнято – руський селянин переміг велетня-печеніга.

Змагання з боротьби були окрасою багатьох народних свят наших предків.

Наприкінці XVIII початку XIX ст. в Європі почала формуватися сучасна греко-римська боротьба. Головні її положення було закладено у Франції, де боротьбою захоплювалися у селах і містах.

У Парижі 1843 р. збудували перші атлетичні арени, на яких виступали борці-професіонали. Вони стали центром згуртування і зібрання любителів цього виду спорту.

Поступово французьку боротьбу розповсюдили і в інші європейські країни, де також почали функціонувати професійні борцівські чемпіонати.

Боротьба ставала все популярнішою і набувала географічного розповсюдження. Поєдинки грубих силачів не викликали симпатій у публіки, почали цінувати техніку, спритність, красу.

Перший чемпіонат Європи провели 1898 р. у Відні. Перший чемпіонат світу відбувся 1904 р. також у Відні.

Цей вид боротьби під назвою греко-римська (згодом її ще називали класичною) входив до програми перших Олімпійських ігор сучасності, які відбулися 1896 р. в Афінах.

Міжнародний олімпійський комітет офіційно назвав боротьбу – греко-римська. Від 1908 р. вона входила до програми змагань усіх літніх Олімпійських ігор.

У 1992 р. створили Асоціацію спортивної боротьби України як об'єднання федерацій вільної боротьби та греко-римської: Українську асоціацію одразу прийняли до Міжнародної федерації боротьби ***(FILA)***, яка сьогодні об'єднує 154 країни, під її егідою проводять змагання з вільної та греко-римської боротьби.

В Україні здавна існувала чудова школа спортивної боротьби. Представники України у різний час виборювали найвищі нагороди на борцівських килимах. Високе звання олімпійських чемпіонів мають: Яків Пункін, киянин Іван Богдан, Олександр Колчинський, Павло Пінігін. Переможцями світових чемпіонатів були: Григорій Гамарник, Сергій Рибалко, Володимир Синявський, Володимир Гулюткін та ін. Першим серед українських борців чемпіоном світу став Григорій Гамарник на першості світу, яка відбувалася у німецькому місті Карлсруе 1955 р. Немає сумніву, що славу цих атлетів примножать нові покоління видатних майстрів вихованих у спортивних товариствах України, у численних дитячо-юнацьких спортивних школах, а також у спортивному товаристві студентів "Гарт" (СТС "Гарт").

У 1992 р. почав діяти центральний спортивний клуб (ЦСК) "Гарт" як орган державного управління спортом та фізкультурно-оздоровчою роботою серед дітей і студентської молоді усіх типів та рівнів акредитації у структурі Міністерства освіти і науки України.

Саме ЦСК "Гарт" разом з органами державної влади, громадськими та спортивними організаціями проводить підготовку збірних команд України для участі у Всесвітніх універсіадах, чемпіонатах світу та Європи серед студентів.

Роки самостійного державного розвитку сприяли успішним виступам студентів-борців України на Всесвітніх універсіадах, чемпіонатах світу та Європи.

На чемпіонаті світу серед студентів з вільної та греко-римської боротьби, який відбувався у фінському місті Куортан, Україну представляло 20 студентів із 13 вищих навчальних закладів. Українські борці вибороли дев'ять медалей: 3 золоті, 1 срібну та 5 бронзових. Зокрема, у вільній боротьбі перше місце у своїх вагових категоріях зайняли студенти Львівського державного університету фізичної культури: Василь Шуптар, Ірина Гусяк та Юлія Остапчук. Студент Одеської даржавної академії будівництва та архітектури Семен Радулов здобув срібну медаль, а студентки Львівського державного університету фізичної культури Ірина Рибак та Світлана Рижикова, студент Національного університету фізичного виховання та спорту Олександр Хоцянівський та студентка Уманського державного педагогічного університету імені П. Тичини – бронзові.

У греко-римській боротьбі почесне третє місце зайняв студент Одеського національного морського університету Володимир Тесленко. Варто згадати успішний виступ української жіночої команди з вільної боротьби, яка у загальнокомандному заліку стала першою у світі.

Вдало виступили українські студенти-спортсмени на XXVII Всесвітній літній універсіаді у змаганнях з греко-римської та вільної боротьби, яку провели в Казані. Призерами стали Олександр Хоцянівський, Павло Олійник та Ірина Гусяк, які здобули срібні медалі. Жан Беленюк, Дмитро Пишков, Семен Радулов, Василь Шуптер, Аліна Стадник, Марія Лівач, Юлія Благіна – бронзові. У греко-римській боротьбі бронзовим призером став Дмитро Пишков.

Успішні виступи студентів-борців України на Всесвітніх універсіадах, Чемпіонатах світу та Європи – це найперше результат плідної творчої співпраці когорти тренерів-викладачів, науковців і студентів-спортсменів.

У вищих навчальних закладах України працюють досвідчені тренери-викладачі, кваліфікація і знання яких допомагає виховувати спортсменів-борців високого класу. Більшість з них випускники Національного університету фізичного виховання та спорту і Львівського державного університету фізичної культури.

Ступінь розвитку студентської спортивної боротьби в Україні характеризується кількістю проведених змагань і кількістю учасників, які беруть участь у них. Зокрема, у змаганнях серед обласних студентських команд з вільної та греко-римської боротьби. В XI літній Універсіаді України брали участь 350 спортсменів. Переможцями у загальнокомандному заліку стали представники Києва. Друге місце вибороли представники Львівської області, а третє Хмельницької.

Сьогодні спортивна боротьба як вид спорту культивується у багатьох вищих навчальних закладах України і є прекрасним засобом фізичного та духовного розвитку студентської молоді.

5.2.2 Технічна підготовка борця

Поєдинок завжди розпочинають зі **стійки**, коли обидва борці стоять на ногах і перебувають у вертикальному положенні. Зміст боротьби полягає в тому, що спортсмени прагнуть вивести один одного з рівноваги, щоб кинути на килим. У процесі зустрічі характер стійки змінюється. Вона може бути висока, середня і низька. Стійку вибирають з урахуванням фізичних і моральних даних спортсмена, його технічної підготовленості, тактичного завдання, що стоїть перед ним.

Стійки борця поділяють на правосторонні (коли права нога дещо виставлена уперед), лівосторонні (коли попереду ліва нога), фронтальні (коли обидві стопи розташовані на однаковій відстані від супротивника). Для більшої стійкості ноги треба розставляти нарізно. Занадто розставлені ноги не дозволяють вільно маневрувати по килиму і несподівано та швидко атакувати. Відстань, на якій борці стоять один від одного під час сутички, називають дистанцією. **Дистанції** бувають ближніми, середніми та дальніми.

У процесі поєдинку борці безперервно пересуваються. Ці маневри дають змогу створити вигідну позицію для атакувальних дій, позбутися незручного положення, відновити рівновагу, вивести з рівноваги супротивника тощо. Під час пересування по килиму не потрібно схрещувати ноги, тому що створюється зручна ситуація для атаки супротивника.

Важливим для борця є **партер**. Він буває високий і низький. У таке положення борець може потрапити сам під час боротьби чи унаслідок порушення правил.

Під час проведення технічних дій, виконуючи захвати, борці часто з'єднують свої руки різними захватами. У будь-якому прийомі боротьби **захват** – найважливіший елемент.

Найрозповсюдженіші з'єднання рук під час захватів:

- з'єднання рук захватом зап'ястка;
- з'єднання рук у гачок;
- з'єднання рук долоня у долоню.

Щодо ж до тактики, то борця можна вважати тактично грамотним, якщо він уміє орієнтуватися в складній мінливій обстановці поєдинку, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що виникає, а також передбачити ту, яка може виникнути за мить.

Оволодіти базовою технікою боротьби – означає навчитися правильно виконувати головні прийоми з кожної групи класифікації. Головними їх називають тому, що їхнє засвоєння сприяє швидкому вивченню інших координаційно подібних прийомів із певної групи класифікації техніко-тактичних дій.

Головні техніко-тактичні дії – це дві великі групи атакувальних, захисних і контратакувальних прийомів у стійці і партері.

Прийоми в стійці. Залежно від деяких характерних рухів їх поділяють на переводи, кидки, звалювання, а в **партері** – перевертні, кидки, утримання, виходи з мосту та виходи нагору.

Навіть у найскладніших умовах змагань виконання прийомів пов'язано зі створенням і використанням зручних умов, ситуацій, захоплень; прийоми в боротьбі виконують не ізольовано, а поєднуючи та враховуючи дії супротивника. Підготовка виконання прийому, маскування його, введення супротивника в оману, вміле використання різних ситуацій – невід'ємна частина дій борця, виражає змістовну основу спортивного поєдинку. Тому з перших занять треба розвивати в студентів здатність готувати виконання прийому, застосовувати маневрування, обманні та інші дії. Для досягнення цієї мети уже після вивчення прийомів потрібно приступити до вивчення найпростіших комбінацій. Це дає змогу студентам зрозуміти, що для перемоги у спортивній боротьбі потрібні не натиск і груба сила, а уміння розгадати дії супротивника, підготувати ситуацію, яка вигідна для виконання технічної дії або контрприйому. Треба знаходити і розробляти зв'язки (комплекси) прийомів так, щоб одна технічна дія органічно була пов'язана з іншою. Вправляючись, борець набуває техніко-тактичні навички, які у наступних заняттях доводять до досконалості.

Під час виконання технічних дій важливим є уміння використовувати вагу тіла та інерцію рухів, узгоджувати дії різних частин тіла, розподіляти зусилля та своєчасно змінювати їхній напрям залежно від ситуації, що виникла.

Процес засвоєння техніки спортивної боротьби часто буває утрудненим, тому що немає спеціального килима, тренувальних манекенів та іншого обладнання; суттєве значення має ліміт часу, відведений для занять боротьбою.

Практичне знайомство з базовою технікою спортивної боротьби і вивчення окремих прийомів розвивають й удосконалюють вольові якості, допомагають переборювати невпевненість і чуття страху, які виникають під час безпосереднього контакту з супротивником. Уміння переборювати опір супротивника, досягати над ним беззаперечної переваги надає впевненості у своїх силах. Важливо й те, що борці мають змогу навчитися правильно приземлятися під час падіння і кидків.

5.2.3. Методичні прийоми навчання техніки

Методика навчання техніки спортивної боротьби ґрунтується на загальних дидактичних принципах – свідомості, активності, систематичності, доступності та міцності. Проте методика навчання не обмежується тільки цими принципами. Зокрема, для навчання техніки греко-римської боротьби треба враховувати не тільки загальні фізіологічні закономірності, а й особливості застосування рухових навичок.

Зміст цих особливостей такий.

1. Окремі рухові навички у спортивній боротьбі вирізняються варіативністю застосування в різних ситуаціях сутички. Ця варіативність, що виникає з самого характеру греко-римської боротьби, потребує удосконалення окремих рухових навичок вже на першому етапі навчання не тільки на місці, а й у русі з різних положень, які виникають під час поєдинку.

2. Більшість рухових навичок у спортивній боротьбі має зворотний характер. Їхнє виконання пов'язано зі створенням чи вловлюванням зручних для борця рухів, поз чи захватів супротивника, які слугують сигналами для початку виконання технічних дій. Під час занять потрібно користуватися такими сигналами.

3. Рухові навички в спортивній боротьбі потребують такого удосконалення, яке допомагає виконати його дуже швидко, як миттєву реакцію на сигнал, на відміну від рухових навичок у тих видах спорту, де немає єдиноборства.

4. Окрему технічну дію в греко-римській боротьбі кваліфіковані борці рідко виконують ізольовано, тому удосконалення її не може обмежуватися тільки повторенням. Під час удосконалення певної дії треба виконувати її у поєднанні з іншими в різних комбінаціях, які можуть виникнути в процесі поєдинку.

Розвиток техніки і тактики, поліпшення методів фізичної підготовки, періодична зміна правил змагань – все це спонукає тренерів-викладачів краще організовувати процес навчання. Більшість тренерів вважає, що спортсмену достатньо досконало володіти 3–4 прийомами, тобто вміти тактично їх підготувати і виконати у різних динамічних ситуаціях.

У греко-римській боротьбі дуже багато різних технічних дій. Досконало опанувати усі дії чи хоча би більшість з них неможливо. В цьому немає жодної потреби. Варто підібрати для себе декілька прийомів і вивчити їх. Вивчати інші прийоми треба постійно упродовж усього спортивного життя борця. Арсенал прийомів борця має поповнюватись.

У борця має бути "коронний" прийом. Чим більше борець використовує свої оригінальні прийоми, тим небезпечніший він у сутичці.

Вищий критерій у визначенні спортивної майстерності борця – його різностороння та результативна технічна підготовленість. Під різноманітністю розуміємо кількість прийомів, які відрізняються специфікою проведення.

Технічно різносторонній борець має ефективно нападати і захищатись із найрізноманітніших положень. Це стосується боротьби і в стійці, і в партері. Буває так, що борець ніяк не може надійно захиститися від якогось прийому, тоді ліпший засіб для швидкої ліквідації цього недоліку – вивчити і провести цей прийом. Спортсмен швидко розуміє, що потрібно робити, які захисти і в який час застосовувати.

Процес технічного удосконалення борця можна умовно поділити на два етапи.

Перший етап – опановують технічні основи школи греко-римської боротьби. Для цього етапу характерна невелика кількість змагань. Тривалість залежить від того, наскільки успішно відбувається засвоєння техніки. Для фізично підготовлених спортсменів цей період менш тривалий, позаяк витрачається менше часу для ліквідації фізичних недоліків і розвитку основних якостей, а більше уваги приділяється безпосередньо технічній підготовці.

Вивчаючи основи техніки греко-римської боротьби, не варто захоплюватися індивідуалізацією прийомів. Прийоми треба вивчати в академічній структурі, найбільш доцільній і простій.

Щоб урізноманітнити і збагатити рухові навички, різносторонність борця, потрібно опанувати якомога більше прийомів. Така різноманітність знадобиться під час переходу до подальшого удосконалення техніки. Тоді студентові буде легше варіювати у створенні своєї індивідувальної техніки, застосовуючи багатий запас рухових навичок.

Другий етап – підбирають та удосконалюють індивідуальну техніку, повторюючи стару техніку і вивчаючи нові дії. Вивчення нової техніки і повторення старої обов'язкове для усіх спортсменів, незалежно від їхньої кваліфікації та підготовленості.

В індивідуальній техніці зазвичай удосконалюють ті прийоми, до повторення яких борець найбільше пристосований. З них поповнюється арсенал "коронних" прийомів спортсмена. Це не означає, що борець все своє спортивне життя буде прив'язаний до певної групи прийомів. Якщо в перші роки занять борець через свої певні фізичні та морально-вольові недоліки обмежений у виборі дій, то коли ці недоліки ліквідовані, він має змогу вивчити прийоми, які раніше були для нього заскладними.

Щоб створити надійний захист від прийомів супротивника, доцільно удосконалювати захисні дії і контрприйоми в положеннях, у яких борець особливо слабкий.

Особливу увагу потрібно приділяти вивченню й удосконаленню тих технічних дій, які надалі можна доповнювати і комбінувати з іншими прийомами.

Прийоми індивідуального комплексу (так звані коронні) потребують пильної уваги і багато часу для удосконалення. Їх удосконалюють на кожному тренуванні, не забуваючи про подальше збільшення технічного багажу.

Під час удосконалення прийомів варто звертати увагу на те, щоб борець міг атакувати з різних положень. Які технічні засоби він буде використовувати, не так важливо, головне щоб було результативно.

Трапляється, що через специфіку своєї тілобудови і розвиток фізичних якостей, борець досить важко засвоює прийоми певної групи, тоді як інші даються легко. Чи потрібно продовжувати вивчати й удосконалювати прийоми які даються важко? Так, потрібно. Однак не варто виконувати їх як основні. Це потребує багато часу, але без значної користі, оскільки прийоми цієї групи надзвичайно рідко стають "коронними". Тому борцеві треба користуватися тими прийомами, до яких він найбільше пристосований.

Вивчаючи техніку проведення прийому, не потрібно домагатися того, щоб той самий прийом боєць ефективно проводив в обидві сторони. Це вдається не кожному.

Опанувавши прийоми і поступово ускладнюючи умови проведення, борець набуває технічної майстерності.

У процесі удосконалення технічних дій не варто захоплюватись відпрацюванням на спеціальних манекенах. Це призводить до появи і закріплення помилок у структурі прийомів. З манекеном доцільно виконувати спеціальні вправи, чи імітацію окремих елементів прийомів, але не усю дію загалом.

Удосконалюючи технічні дії з партнером, дуже важливо, щоб він правильно розумів своє завдання, тобто створював справжні борцівські ситуації. Вони мають бути досить складними, але посильними для майстерності борця, що вправляється. Борець має навчитися проводити прийом із найскладніших положень. Засвоївши структуру прийому, треба досягати швидкості виконання. Але швидкість повинна бути оптимальною, тобто такою, коли зберігається бажана структура технічної дії. Якщо вона порушується, необхідно знизити швидкість виконання прийому, а потім знову підвищувати, поступово збільшуючи кількість повторень на швидкості, близькій до максимальної.

Не можна удосконалювати техніку втомленим, тому що через втому порушується координація рухів, точність і швидкість. Корисно удосконалювати техніку, використовуючи інтервальний метод тренування, коли роботу чергують з інтервалами відпочинку для відновлення сил і координації рухів. Інтервали відпочинку і роботи підбирають відповідно до майстерності та тренованості спортсмена (в середньому на 3–5 хв роботи, 2–3 хв відпочинку).

Прийом або комбінацію можна вважати засвоєними тільки тоді, коли спортсмен починає використовувати їх під час змагань. Борцеві з малим досвідом корисно частіше брати участь у змаганнях з несильними супротивниками, де він без зайвого ризику міг би застосовувати різні прийоми нападу та захисту, звикав би до активної технічної боротьби. Сутичок зі супротивниками, які значно переважають борця в своїй майстерності, варто уникати. Тільки після того як технічна майстерність спортсмена буде добре засвоєна й апробована, можна брати участь у змаганнях із сильними суперниками.

Використання на заняттях спеціальних вправ для розвитку швидкості і підтримання високого рівня володіння технікою основних прийомів – обов'язкова вимога тренування борців.

Техніко-тактичну підготовку борці проводять у навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сутичках. Під час поєдинку спортсмени застосовують різні засоби: прийоми, контрприйоми, захисні та тактичні дії, які зумовлені правилами змагань із боротьби.

Для того, щоб вміло використовувати свої технічні дані, фізичні та вольові якості, приховати слабкі місця і у підсумку стати переможцем у сутичці, треба до виходу на килим спланувати свої дії. Характер, тривалість і темп ведення поєдинку визначають залежно від завдань, які поставили перед борцем.

Для навчальних поєдинків характерне те, що для борців створюють наперед визначені умови. Тривалість і темп можуть бути різними. Навантаження мале. Найчастіше навчальні поєдинки застосовують у підготовчому періоді і на етапі передзмагальної підготовки. Для безпосередньої підготовки вони не надто важливі, здебільшого уточнюють окремі елементи прийому. Зазвичай навчальні сутички проводять для того, щоб вивчити та удосконалити прийоми, захист від контрприйомів і способів тактичної підготовки.

Навчальні сутички слугують для виправлення окремих недоліків у техніці та тактиці. У навчальному поєдинку один борець виконує прийом, другий створює певні умови для виконання. В окремі моменти партнер допомагає або перешкоджає виконанню прийому. Тренер може зупинити поєдинок і зробити відповідні зауваження, виправлення. Борці мають коректувати виконання завдань. Під час поєдинку борці міняються ролями через визначені проміжки часу. Наприклад, якщо один борець проводить перевод ривком за руку, інший приймає задану стійку і захищається упівсили. Згодом борці міняються ролями. Для виконання індивідуальних завдань підбирають партнерів різних за вагою, ростом і майстерністю. Найчастіше у навчальних поєдинках використовують повторний метод.

У навчально-тренувальних поєдинках борці виконують індивідуальні завдання. Залежно від поставлених завдань темп поєдинку змінюється. Навантаження середнє і велике. Проводять у змагальному та підготовчому періодах тренування, найчастіше їх застосовують на етапі попередньої підготовки.

У цих поєдинках борець удосконалює свою технічну й тактичну майстерність при активному опорі партнера, тобто в умовах близьких до змагальних. Щоб успішно підготувати борців вищих розрядів, треба спаринг-партнерів підбирати цілеспрямовано, давати завдання на створення певних динамічних ситуацій.

Якщо перед борцем поставлено завдання удосконалити новий прийом чи новий варіант прийому, то підбирати партнерів потрібно послідовно – від легкого до складного. Під час поєдинку борець має виконувати не тільки завдання, а й, використовуючи помилки в ситуаціях, що склалися в процесі поєдинку, застосовувати усі відомі йому технічні й тактичні засоби.

У таких поєдинках борець вчиться самостійно вирішувати завдання, які виникають. Не потрібно переривати поєдинок для виправлення помилок. Ліпше використати хвилинні перерви, а потім зробити аналіз виконання завдання, а також усього поєдинку.

У навчально-тренувальних поєдинках удосконалюється фізична морально-вольова та психологічна підготовка борця.

Борець має проводити поєдинок творчо й ініціативно, бути сміливим і рішучим у проведенні прийомів. Це сприятиме вихованню вольових якостей.

Проводячи поєдинки з різними супротивниками, треба правильно оцінити свій стан, вміти знайти причину, чим вона зумовлена, не перебільшувати сили супротивника і не переоцінювати свої. Ці вміння дають змогу покращити психологічну підготовленість борця.

Уміння точно і чітко виконувати завдання тренера, дотримуватися правил змагань, не застосовувати у поєдинку заборонених прийомів, з повагою ставитись до свого суперника – формують моральні якості борця.

Навчально-тренувальні поєдинки проводять із дотриманням правил змагань з боротьби під наглядом тренера чи борця, які мають суддівську категорію.

Поєдинки проводять за різними формулами, чергуючи боротьбу у стійці і партері, в різному темпі. Особливо важливо дотримуватись принципу поступовості, щоб тривалість поєдинку у підготовчому періоді тренування зростала від заняття до заняття і не перевищувала терміну, визначеного правилами змагань. У змагальному періоді тривалість поєдинку може бути більшою.

У вільних поєдинках борці виконують завдання в умовах, що максимально наближені до змагань. Вони бувають тренувальними та змагальними. Відмінна особливість – виконання завдань, спрямованих здебільшого на удосконалення технічних або тактичних дій, ведення боротьби у заданому темпі, стилі тощо.

Тривалість вільних поєдинків така сама, як і змагальних. Проводять їх у заданому темпі, відповідно до вибраної тактики, яка може змінюватись в окремі періоди, залежно від конкретних ситуацій, що склалися.

Навантаження значне, особливо у змагальних поєдинках. Такі поєдинки важливі на етапі безпосередньої підготовки змагального періоду. Проводять їх і на етапі попередньої підготовки.

За допомогою вільних поєдинків удосконалюють усі види спортивної майстерності, підвищують працездатність і досягають найвищої спортивної форми.

У вільних поєдинках рівень спортивної майстерності борця визначають кількістю й якістю виконаних технічних і тактичних дій, ступенем фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості. Після проведення вільного поєдинку його детально аналізують, щоб виявити й усунути недоліки.

Для проведення вільних поєдинків треба скрупульозно підбирати спаринг-партнерів. Вибір має відповідати виконанню головного завдання, поставленного перед борцем.

Наприклад, якщо завдання борця – провести поєдинок у швидкому темпі з застосуванням кидків із підворотом, або перемога у ньому, то його супротивник у першому завданні має володіти швидкісною витривалістю, вміти виконувати кидки підворотом і контрприйоми від них, а в іншому – вміти застосовувати наступальну тактику, виконувати різноманітні прийоми. При такому підборі супротивника створюються умови для повноцінного виконання завдання.

Якщо ж у тренувальному поєдинку головним завданням буде виконання технічних прийомів, то підбір супротивника може бути поступовим: від рівного до сильнішого. У випадку неправильного виконання прийому з сильним супротивником борються зі слабшим або рівним.

За безпосередньої підготовки до змагань партнерів підбирають з урахування характерних особливостей майбутніх супротивників.

На етапі безпосередньої підготовки до змагань головним завданням є підвищити працездатність до рівня вільного проведення двох поєдинків у заданому темпі протягом одного заняття, а також правильне виконання вибраних “коронних” прийомів і способів тактичної підготовки. Переривати вільні поєдинки не потрібно. Борець має навчитися вирішувати усі завдання під час сутички самостійно. Для консультації борця і рекомендацій щодо подальшої боротьби використовують хвилинні перерви. Перед проведенням вільного поєдинку розробляють тактичний план, який передбачає засоби і способи його вирішення, розподіл сил у періодах, вибір тактики й темпу для різних відрізків часу.

Для удосконалення техніко-тактичної майстерності борців вищих розрядів застосовують метод зміни умов і завдань.

Метод зміни умов передбачає проведення поєдинку з виконанням певних техніко-тактичних дій у різноманітних умовах. Ці положення можуть змінюватися від легших до складніших.

Тому спортсменові пропонують боротись іцз супротивниками, які відрізняються вагою, ростом, силою, швидкістю чи витривалістю, технікотактичною майстерністю. Зміна супротивників допомагає борцеві скоріше опанувати техніко-тактичною майстерністю.

Можливості для удосконалення виникають під час прийомів у різних за формою поєдинках.

Метод завдань особливо важливий для удосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах вільних поєдинків, тому що творчо урізноманітнює тренування борців, залежно від їхніх індивідуальних особливостей і завдань, які стоять перед ними.

У процесі удосконалення техніки і тактики боротьби треба більше уваги приділяти виправленню недоліків, які особливо чітко виявляються на змаганнях. Вони можуть виникати через недостатню фізичну підготовленість, коли борець просто не в змозі правильно виконати прийоми, або через недостатність вольової підготовленості, коли невпевненість і нерішучість борця призводять до неправильного виконання певного прийому.

У греко-римській боротьбі недоліки у техніці є наслідком уже вироблених навичок проведення прийомів. Це можна пояснити тим, що техніка боротьби різноманітна.

Треба розрізняти головні і другорядні недоліки. Усунувши головний, усуваємо другорядні. Тренер має детально пояснити спортсменові суть недоліку, його причину, спільно знайти шляхи усунення.

Удосконалення техніко-тактичної майстерності – це процес творчої діяльності борця під керівництвом тренера. Важливим у цьому процесі є мислення борця.

Удосконалюючи техніку, борець одночасно вивчає найсприятливіші положення для виконання конкретного прийому, а також тренує виконання прийому у несприятливих умовах. Момент проведення прийому для борця не має бути важким. Можна спостерігати як борець, перебуваючи у захисті і у положенні, сприятливому для проведення прийому, вже не наважується його виконувати. На наш погляд, це відбувається тому, що боротьба є технічно складним видом спорту. Техніко-тактичні дії, які виконують з великою варіативністю й індивідуальністю, створюють багатий арсенал технічних засобів ведення боротьби. Тому борець, перебуваючи в захваті і в добрих умовах для виконання прийому, змушений передбачити, що задумав супротивник: чи він тільки чекає початку прийому, щоб випередити і провести свій прийом чи контрприйом тощо. Часу на обдумування майже немає. Якщо спортсмен наперед знає, що він сильніший за свого супротивника, то бореться сміливо і не замислюючись виконує прийоми. Якщо борець сильніший від супротивника (він намагається проводити поєдинок гостро), то в такому положенні один спортсмен атакує, інший захищається і робить усі спроби першим виконати прийом. Від прямолінійної атаки не так вже і складно захищатися. Треба знайти слабку сторону супротивника, відволікти його увагу і переконати в тому, що прийому не буде, а самому зосередитись на створенні сприятливих умов для застосування прийому. Прийом потрібно виконувати впевнено і з максимальною силою. Якщо

супротивник застосовує глухий захист, то уміння управляти своїми діями буде полягати в аналізі дій і пози борця, у використанні його слабких сторін, у виборі та сміливому застосуванні способу тактичної підготовки для виконання тактичної дії.

Виконання різних технічних дій відбувається автоматизовано. Це примушує борця керувати своїми діями.

Пусковим сигналом до проведення технічних дій зазвичай є захват, або сприятлива поза супротивника. У борця має бути вироблений стійкий навик на певні положення, які слугували б сигналом до проведення атакувальних дій. Тоді й вирішується питання, коли проводити прийом.

Отже, дилема проводити прийом чи не проводити вирішена. Спортсмен, свідомо керуючи своїми техніко-тактичними діями, налаштовує себе до появи пускового сигналу, за яким відбудеться енергійне і впевнене виконання прийому у повну силу.

5.2.4. Тактична підготовка

Удосконалення техніко-тактичної майстерності щодо свідомого керування своїми діями може відбуватися в декількох напрямах.

Перший напрям полягає в тому, що спортсмен удосконалює такі тактичні дії, які створюють сприятливе положення для проведення "коронного" прийому.

Вибираючи певний напрям, треба навчитися майстерно виконувати прийом і твердо знати, в якому положенні його можна застосувати. Зручні для проведення прийому положення треба поступово збільшувати, виконуючи прийоми з різних положень. Зручне положення для його проведення буде сигналом для негайної дії.

Надалі удосконалюють тактику "коронного" прийому, вивчаючи різні положення, які застосовують супротивники: пози, стійки, переміщення, напрям зусиль, захоплення тощо. Це потрібно для того, щоб відпрацювати свої тактичні дії, які змусять супротивника прийняти положення, зручні для застосування "коронного" прийому. Припустимо, що "коронний" прийом борець добре виконує, коли супротивник перебуває у лівій низькій стійці. Тоді спортсмен удосконалює дії, які змушують супротивника з правої середньої стійки стати в ліву, з фронтальної високої стійки перейти у ліву низьку тощо. Не варто обмежуватись якоюсь однією дією: їх має бути декілька, це ще більше розширить тактичне застосування "коронного" прийому. Чим досконаліше борець володіє діями для створення зручних ситуацій, тим небезпечнішим буде його "коронний" прийом.

Другий напрям передбачає удосконалення прийому, який застосовують на дію суперника під час стандартного початку атаки. У цьому випадку борець використовує будь-які дії суперника (захисні чи атакувальні) для проведення вибраного прийому.

Подібна тактика передбачає, що борець завжди починає атаку стандартно. За такого початку атаки суперник може використовувати різні захисні чи атакувальні дії. Будь-яка дія суперника у відповідь має бути використана як сприятлива умова для проведення відповідного прийому.

Наприклад, борець для початку атаки вибрав захват супротивника за зап'ясток і плече. Утримуючи супротивника за руку і маневруючи, борець чекає дії у відповідь на його захват. Суперник може відповісти захисними діями для звільнення руки від захвату, чи перейти до атакувальних дій, чи вичікувати. Борець, утримуючи супротивника за руку, залежно від його дій та пози, може застосувати переведення ривком за руку, вертушку з захватом руки під плече, кидок через плече, кидок прогином із захватом руки, а також збивання з захватом руки. Змінюючи захват відповідно з діями супротивника, борець може застосовувати прийоми з різними варіантами виконання.

Така тактика ведення сутички дає змогу борцеві розкрити індивідуальну майстерність.

Завдання борця полягає в тому, щоб вивчити усі можливі дії супротивника у відповідь на вибраний початок ведення сутички: досконало володіти прийомами, виконання яких відповідає сприятливій умові, створюваній супротивником; швидко розгадувати дії супротивника у відповідь, правильно вибрати потрібний прийом і негайно його застосувати.

Наведена тактика складніша за тактику "коронного" прийому і потребує від борця високого рівня розвитку швидкості, координації рухів та чіткості дій.

Третій напрям – контратакувальна тактика. Вона ґрунтується на умінні використовувати атакувальні устремління суперника для проведення контрприйому. Сприятливі умови для проведення контрприйомів створюються у момент проведення прийому супротивником. Деякі контрприйоми краще виконувати на початку прийому супротивника, інші в середині, якісь у кінцевому положенні. Крім того, виконання суперником певних прийомів створює сприятливі умови для проведення інших прийомів.

Наприклад, кидки прогином створюють умови для кидків через спину; збивання для кидків прогином; переводи ривком для кидків через спину тощо.

Отже, спортсмен, який удосконалює контратакуючу тактику, має добре знати, які прийоми і за яких положень створюють сприятливі умови для проведення контрприйому. Треба також досконало оволодіти технікою виконання відповідних контрприйомів. Спортсмен повинен увесь час удосконалювати швидкість реакції, поєднуючи зі своєчасним і швидким виконанням контрприйому. Сигналом до активних дій слугує прийом суперника.

Контратакувальну тактику добре застосовувати проти борця, який атакує. Суть ще одного напряму полягає в удосконаленні швидкого визна-

чення намірів супротивника. Для цього враховують його фізичні, технічні, тактичні та інші дані. Вибір цього напряму зобов'язує борця постійно вдосконалювати свій тактичний і технічний арсенал прийомів, розвивати фізичні і виховувати вольові якості.

Відомо, що чим більшою кількістю прийомів володіє борець, тим багатшою буде його тактика. Володіння технікою прийому це ще не все. Треба знати, коли цей прийом ліпше застосувати, проти якого супротивника і за якої динамічної ситуації. Якщо борець володіє великою кількістю прийомів, то немає потреби для кожного конкретного прийому вишукувати шляхи реалізації з будь-яким супротивником і у будь-якій ситуації. Навпаки, спортсмен визначає, проти якого супротивника і в якій ситуації, який прийом доцільно застосовувати. Наприклад, борець визначає, що проти супротивника, який нижчий ростом за нього, краще виконати кидок нахилом, а проти суперника вищого ростом – кидок через себе.

Складність полягає в тому, що на відміну від тактики "коронного" прийому, коли борець сам зосереджує увагу на тому, як створити сприятливе положення для виконання, доводиться в процесі поєдинку вибирати, який конкретний прийом буде найбільше відповідати ситуації, що склалася, враховуючи дані супротивника.

Отож, борець осмислює кожний конкретний випадок для виконання відповідого прийому.

Удосконалення такої тактики неможливе без розвитку логічного мислення. Борець має вміти швидко аналізувати, зіставляти та узагальнювати, постійно накопичувати знання і збагачувати свій досвід ведення боротьби з різними супротивниками.

П'ятий напрям полягає в удосконаленні комбінаційного стилю ведення боротьби, який ґрунтується на взаємозв'язку підготовчих дій і атакувальних прийомів із відповідними діями супротивника. Завдання полягає в тому, щоби розвинути уміння вчасно розпізнати реакцію супротивника у кожній окремо взятій ситуації і визначити, які дії можна чекати від нього.

Удосконалення комбінаційного стилю ведення боротьби не повинно обмежуватись тим, що спортсмен володіє кількома комбінаціями, за схемою: прийом – прийом; прийом – захист – прийом тощо. Треба вивчати зв'язок усіх можливих початкових положень (поз) і дій супротивника з конкретним своїм положенням і дією, постійно удосконалювати свої техніко-тактичні дії. Наприклад, коли борець проводить прийом, то він має знати усі можливі дії супротивника у відповідь у цьому положенні, вміти на будь-яке з них проводити атаку та завершити на свою користь.

Борець має бути готовим до того, що на його атакувальний прийом супротивник не встигне зреагувати дією у відповідь. Тому потрібно володіти підвищеною реакцією і своєчасно завершити перший прийом у повну силу. Атаку треба будувати за схемою: прийом – будь-яка дія у відповідь

– подальша завершальна дія, тобто атака, як би вона не розпочиналась, не повинна перериватися захистом, ні контрприйомом, ні самим борцем, а тривати до моменту, доки супротивник не буде на лопатках, або буде виграш за балами.

Комбіноване ведення боротьби – це вміння використовувати атакувальні дії супротивника для застосування захисту з наступним завершальним прийомом.

Неправильно чинять ті спортсмени, які свою тактику будують на основі прийомів, які вивчили раніше, збіднюючи її. Потрібно так планувати тренування, щоби технічні прийоми вивчали з урахуванням вибраної тактики.

Удосконалення тактичної майстерності у кожному з наведених напрямів потребує розвитку здатності виявляти свої фізичні якості. Не завжди обстановка у поєдинку потребує, наприклад, максимального використання сили. Це особливо наочно видно, коли виконують деякі способи тактичної підготовки при маневруванні, розвідці та ін. Ці дії інколи виконують жорстко, інколи без особливого напруження, якщо борець хоче приспати пильність супротивника чи відволікти його увагу від справжніх намірів.

Застосування фізичних якостей завжди пов'язано з вольовими зусиллями. Уміння управляти своїми фізичними якостями з допомогою вольових зусиль – це також тактична майстерність, яка ґрунтується на свідомому осмисленні своєї спортивної діяльності.

Тактичні знання набувають шляхом вивчення загальних основ тактики, тактики проведення технічних дій, тактики ведення поєдинку і участі у змаганнях.

Велику користь спортсмен буде мати від вивчення тактики видатних борців світу, що значно збагатить його знання. Усі набуті знання з тактики треба перевіряти на практиці, щоб правильно застосувати їх під час поєдинку з конкретним супротивником. Під час тренувальних занять треба апробувати усі рекомендовані тактичні дії та визначити, які з них прийнятні для спортсмена, а які ні.

Вивчення правил змагань, положення про змагання, місця й умов проведення дає спортсменам знання про закони єдиноборства і про обстановку, в якій їм доведеться діяти. Ці знання допоможуть борцям правильно орієнтуватися у складній ситуації змагань. Набуті знання варто застосовувати у практичній діяльності.

Борці повинні детально аналізувати усі без винятку поєдинки, які проводяться на змаганнях і тренуваннях.

Знання з тактики спортивної боротьби дають змогу спортсменові правильно й обґрунтовано скласти тактичний план ведення поєдинку, визначити шлях реалізації. Детально розроблений план поєдинку уточнюють з тренером, а потім декілька разів повторюють про себе для кращого запам'ятовування.

Складаючи тактичний план, важливо регулярно збирати й опрацьовувати різну інформацію. Спортсмен завжди має бути інформований про найновіші рекомендації, що ґрунтуються на науково-методичних дослідженнях із усіх питань методики тренування, технічної та тактичної майстерності тощо.

Реалізувати тактичний план дій – це підкорити супротивника своїй волі. Всю волю, впертість і настирливість борець має спрямувати на те, щоб перебороти ті складнощі і перешкоди, які виникають у процесі поєдинку і нав'язати супротивнику свою тактику. Для того треба досконало володіти наміченими технічними і тактичними діями.

5.2.5. Фізична підготовка

Стабільного результату у спортивній боротьбі не можна досягнути тільки перевагою в силі, спритності чи витривалості. Людей з рівномірно розвинутими фізичними якостями трапляється доволі мало. Зазвичай одна фізична якість переважає. Наприклад, недостатньо сильний і спритний борець надзвичайно витривалий, середньо витривалий борець може бути дуже швидким.

Розвиток фізичних якостей накладає відбиток на стиль і характер боротьби спортсмена, його техніко-тактичну майстерність.

У тренуванні потрібно багато уваги приділяти удосконаленню усіх фізичних якостей, у яких простежується відставання. Ретельної уваги потребують фізичні якості, в яких спостерігається перевага над суперниками. Варто стежити, щоб у процесі тренування ця перевага не тільки збереглася, а й зросла.

Греко-римська боротьба досить ефективно розвиває усі потрібні якості борця. Деякі борці досягали значних успіхів, не використовуючи вправ із інших видів спорту.

Сьогодні тренувальні навантаження значно збільшились. Якщо раніше достатньо було три заняття на тиждень і тільки з боротьби, то тепер такої кількості занять для досягнення високих результатів у боротьбі недостатньо. У тижневому циклі проводиться не менше п'яти занять, хоча з боротьби їх рідко буває більше трьох. Два заняття на тиждень присвячують розвитку фізичних якостей. Обмеження кількості тренувальних занять із боротьби пояснюється тим, що велика кількість занять боротьбою призводить до перевтоми нервової системи. Призначення занять з фізичної підготовки полягає в тому, щоб підтримувати на належному рівні тренованість і надалі розвивати фізичні та морально-вольові якості, які потрібні борцеві. Вони є прекрасним засобом розвантаження нервової системи і активного відпочинку.

Розвиток сили

Для того, щоб перемогти супротивника на килимі, треба перебороти його опір, провести прийом і покласти супротивника на лопатки або досягти переваги у виграшних очках. Без достатньої фізичної сили це зробити неможливо.

Потрібно, щоб борець мав рівномірно розвинуту мускулатуру тіла. Таке трапляється досить рідко. В одних борців сильніше розвинуті м'язи рук, у інших розвинуті м'язи спини або ніг. Тому на тренувальних заняттях варто підбирати такі вправи, які сприяли би розвитку різних м'язових груп.

Розвиток сили треба поєднувати з розвитком інших фізичних якостей (швидкості, гнучкості). Захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до втрати еластичності м'язів, гнучкості у суглобах. Може виникнути скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Це відбувається, коли надмірно захоплюються вправами з обтяженнями. Сила борця має бути вибуховою, тобто його рухи мають бути швидкими і вибуховими. Швидкісно-силові вияви сили для борця – найважливіші.

Вправ для розвитку сили дуже багато і для них характерне напруження м'язів. Багато вправ вирізняються багаторазовими повтореннями. Найкраще застосувати вправи, що за своєю структурою будуть подібними до рухів, які застосовують у боротьбі. Кількість повторень вправ може зменшуватись, якщо обтяження досить значні.

Якщо вправи виконують з невеликими обтяженнями, то треба робити їх із максимальною швидкістю і багаторазово. В такому разі поряд із розвитком сили розвивається і швидкість рухів.

Здатність до тривалих силових зусиль виховують під час повторних вправ із невеликим або середнім обтяженнями до сильної втоми, або до відмови. Ці вправи треба повторювати багато разів. Якщо вправи не спричиняють потужних напружень м'язів, то ефект від їхнього виконання буде незначним. Зі збільшенням сили і тренованості борця вправи, які виконували раніше з великим зусиллям, стануть легкими і не будуть зумовлювати колишніх напружень. Тому потрібно їх ускладнювати: збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість виконання тощо.

Орієнтовні вправи для розвитку сили рук та плечового поясу:

- підтягування на поперечині та кільцях;
- підйоми силою на поперечині і кільцях;
- лазити по канату;
- згинати і розгинати руки, відведення їх у бік з опором чи обтяженням;
- боротьба в стійці на захватах;
- боротьба в партері з застосуванням прийомів, які проводяться за рахунок сили рук (переверти розтяжкою, переверти з захватами руки на ключ тощо); перевагу потрібно віддавати вправам для "згиначів"; сила цих м'язових груп особливо потрібна у боротьбі;
- вправи на гімнастичних приладах (поперечина та бруси);

• метання та штовхання важких предметів (куля, каміння, молот).

Вправи для розвитку сили м'язів тулуба:

• нахили уперед, назад, у сторони з обтяженнями (тримаючи партнера на плечах, із гантелями чи гирями в руках, зі штангою приблизно власної ваги на плечах);

• вправи зі штангою (тяга штанги різної ваги вгору);

• боротьба з партнером в обопільному захваті (хрест навхрест);

• згинання та розгинання тулуба, сидячи на кріслі, закріпивши нерухомо гомілки ніг;

• вправи на мості (переступання ногами довкола рук і голови; перекиди через голову).

Вправи для розвитку сили м'язів ніг:

• присідання і вставання з обтяженнями (з партнером чи зі штангою різної ваги на плечах, з тягарем у руках тощо);

• піднімання вагових гир пальцями ноги вгору;

• пересування у присяді чи напівприсяді (з обтяженнями і без них);

• розтягування ногою еспандера, закріпленого одним кінцем нерухомо);

• стрибки в довжину і висоту з місця та з розбігу;

• витискання ногами вантажу, лежачи на спині.

Розвиток спритності

Спритність – це здатність борця швидко, правильно виконувати рухи та дії у різних ситуаціях єдиноборства.

Вибираючи вправи для розвитку спритності, тренерові варто пам'ятати головне правило: будь-яка вправа, яку запропонували борцеві для розвитку спритності, слугує цій меті доти, доки він її не засвоїть, тобто доки вона для борця є новою.

Після її засвоєння в центральній нервовій системі утворюється досить стійкий стереотип цієї вправи і надалі її можна використовувати тільки з іншою метою. Для розвитку спритності потрібна нова, ще незнайома, або стара, але складніша вправа. Отже, основою розвитку спритності є постійне опанування новіших чи складніших координацій рухів.

Широкий діапазон техніки греко-римської боротьби, який вивчають і удосконалюють із партнером, є основним засобом розвитку спритності для борця. Як свідчить досвід, використання додаткових засобів – різних загальнорозвивальних вправ – прискорює розвиток цієї якості, тому їх рекомендують застосовувати в процесі заняття з боротьби (в підготовчій і в кінці головної частини) і на заняттях із загальної фізичної підготовки.

Для розвитку спритності використовують такі вправи:

• вправи зі скакалкою добре розвивають м'язи ніг, а при тривалому виконанні з ускладненням – витривалість і координацію. Стрибки виконуються на одній, двох ногах, із подвійним обертанням скакалки в одному підскоку, зі схрещенням рук перед тулубом;

• вправи з набивними м'ячами. Борець може вправлятися самостійно, але краще займатися у парах чи невеликою групою. У парах чи у групі борці вправляються в киданні, ловлять м'яч у положенні стоячи, сидячи чи лежачи;

• "бій півнів". Борців ділять на пари. Стоячи один навпроти одного на одній нозі (другу ногу тримають рукою за ступню), намагаються перештовхнути один одного за лінію чи виштовхнути з кола;

• "бій вершників". У цій грі супротивниками є дві пари, в якій один є "конем", інший – "вершником". "Кінь" може пересуватися навколішки – тоді "вершник" сидить у нього на спині, чи на ногах – тоді "вершник" сідає "коневі" на плечі. Виграє та пара, "вершник" якої стягнув "вершника" іншої пари, примусивши його торкнутися килима.

Спеціальні вправи для розвитку спритності у греко-римській боротьбі – вправи опанування техніки. Чим більшу кількістю складних прийомів і комбінацій опанує борець, тим краще розвинутою у нього буде стритність.

Розвиток швидкості

Швидкість у боротьбі – це здатність спортсмена виконувати рухи і прийоми у короткий термін. Високі досягнення у боротьбі неможливі без добре розвинутої якості швидкості. Відомо, що борець, який діє швидше супротивника навіть на соті долі секунди, може мати суттєву перевагу над ним. Більшість дій борця у поєдинку є зворотною реакцією на обстановку, що склалася і на дії супротивника.

Швидкість значно залежить від рухливості нервових процесів борця, від того наскільки високо розвинута у нього чутливість до сприйняття найменших змін у зусиллях і рухах суперника. На швидкість дій борця в процесі поєдинку впливає вибір найвигіднішої для цієї динамічної ситуації дії: наскільки повноцінно використовуються зусилля суперника, положення тіла і його частин, сила інерції тощо.

Розвиток швидкості успішний тоді, коли борець володіє достатньою силою, еластичністю м'язів і рухливістю у суглобах. Борці, які не вміють розслабляти м'язи, ніколи не зможуть швидко діяти під час поєдинку.

Оскільки швидкість застосовують у конкретних діях, то розвиток цієї якості тільки тоді має ефект, коли проводиться у тісному зв'язку з удосконаленням рухових навичок. Більшість вправ на швидкість – це вправи з партнером.

Швидкість пов'язана з розвитком сили. Борцівська швидкість ще залежить і від витривалості. Щоб виконати швидкі і точні рухи наприкінці поєдинку, незважаючи на втому, потрібна швидкісна витривалість.

Розвивають швидкість зазвичай серіями вправ, які виконують із максимальною інтенсивністю. Рухи у цих вправах потрібно підбирати так, щоб вони були подібними до рухів, які виконують у боротьбі. Треба поєднувати

розвиток сили основних м'язових груп, що беруть участь у виконанні головних технічних дій, із розвитком швидкості рухів.

Удосконалюючи швидкість за допомогою виконання технічної дії з максимальною швидкістю, не можна порушувати раціональну структуру прийому. Треба намагатись чітко і точно його провести. Доцільно проводити тренувальні поєдинки з борцями малих вагових категорій, які мають високу швидкість. Для розвитку швидкості корисно використовувати також імітаційні вправи з приладом і без нього. Імітаційні вправи без приладу допустимі тільки в тому випадку, коли технічна дія, що імітується, міцно засвоєна і борець подумки уявляє собі усі деталі руху надзвичайно чітко. Виконувати імітаційні вправи потрібно з наростаючою швидкістю.

Крім спеціальних вправ для розвитку швидкості, застосовують вправи з інших видів спорту: футбол, баскетбол, ручний м'яч та ін. Позитивні емоції, які виникають, сприяють підвищенню загального стану організму, розвантажують нервову систему, розвивають фізичні якості, в тім числі і швидкість, яка так потрібна в боротьбі.

Розвиток гнучкості

Гнучкість – здатність борця виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість потрібна борцеві для виконання більшості технічних дій та їхніх елементів. Гнучкість залежить від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, сухожиль і форм суглобових поверхонь. Гнучкість безпосередньо впливає і на техніку. Щоб переконатися в цьому, достатньо поспостерігати за борцями з різним виявом гнучкості, простежити за тим, які прийоми вони використовують.

Зазвичай борці з недостатньою гнучкістю застосовують силові прийоми в стійці і партері, і дуже рідко кидки прогином.

Борці з добре розвинутою гнучкістю різноманітніші у виконанні різних технічних прийомів і значно частіше виконують кидки прогином у різних варіантах у стійці.

Вправи, які розвивають гнучкість, можна застосовувати упродовж усього часу тренувальних занять. До них належать акробатичні вправи, вправи на розтягування, вправи з максимальною амплітудою рухів.

Гнучкість поєднана з великою амплітудою рухів і потребує своєчасного й умілого розслаблення м'язів. Тоді під час виконання технічної дії збільшується шлях прикладання сили, є змога підвищити швидкість руху.

Виконуючи вправи на розтягування, не можна доводити їх до появи больових відчуттів у м'язах. Вправи для розвитку гнучкості мають входити до ранкової розминки, коли організм уже достатньо розігрітий. Ці ж вправи виконують у підготовчій і заключній частинах заняття.

Вправи для розвитку гнучкості.

Для розвитку рухливості у суглобах у розминку борців вводять деякі

"вільні" вправи з великою амплітудою рухів і "розминочні", які дуже часто застосовують у підготовчій частині заняття. До них належать:

- колові рухи тазом у нерухомому положенні плечей;
- колові рухи тулубом (голова між піднятими руками);
- розтягування у кульшових і колінних суглобах у положенні випаду чи у положенні шпагату (уперед-назад і в сторони);
- прогин у положенні лежачи, тримаючись кожною рукою за однойменну стопу, переверти в сторону у цьому положенні;
- прогин до торкання головою килима, стоячи на колінах, падіння уперед із перевертом через груди на міст, з того ж положення та з положення стоячи;
- заведення стопи за голову з допомогою рук;
- згинання і розгинання ліктьових суглобів у положенні стоячи на гімнастичному мості.

Розвиток витривалості

Витривалість – це здатність борця виконувати рухи і дії з заданою інтенсивністю тривалий час, вести боротьбу без помітної втоми в декількох поєдинках із різними супротивниками, упродовж одного тренувального заняття.

Витривалість – фундамент стабільності результатів борця. Борцеві потрібна спеціальна витривалість. Спеціальну витривалість виховують безпосередньо боротьбою, тому замінити її неможливо ніякими іншими вправами.

Базою для розвитку спеціальної витривалості є загальна витривалість. Тому усі тренування розпочинають із розвитку загальної витривалості. Будь-які вправи, будь-яка фізична робота, що призводить до втоми і підвищення діяльності серцево-судинної та дихальної систем спортсмена, сприяють розвитку загальної витривалості. Розвивати загальну витривалість можна різними видами бігу, особливо бігом на ковзанах, ходьбою на лижах, іграми у футбол, баскетбол, ручний м'яч тощо.

Головний засіб розвитку спеціальної витривалості – заняття боротьбою, поєдинки на килимі та спеціальні вправи з партнером, манекеном тощо.

Одним із засобів, яким користуються для розвитку спеціальної витривалості, слугують тривалі поєдинки в досить високому темпі. Не збільшуючи часу поєдинку, збільшують його темп і доводять до максимального. Корисно проводити поєдинки й у перемінному темпі. Зі збільшенням тренованості спортсмена час, який відводиться для виконання вправ чи поєдинку у високому темпі, можна поступово збільшувати.

Найрозповсюдженіший метод розвитку спеціальної витривалості у борців – метод, де інтервали роботи змінюються інтервалами відпочинку. Тривалість поєдинку залежить від його інтенсивності та навантаження, які отримали, а також від тренованості спортсмена.

Від того ж залежать інтервали активного відпочинку між поєдинками.

Борець, який більше тренувався, може виконувати тривалу та інтенсивну роботу. Наприклад, виконати деілька спуртів (прискорень) під час поєдинку, скорочуючи інтервали відпочинку.

Розвиток витривалості продовжується і після закінчення тренування. Відновлювальні процеси в організмі призводять до підвищеної працездатності, але різні органи відновлюються по-різному. Тривалість відновлювальних процесів в організмі перебуває у прямій залежності від обсягу та інтенсивності навантажень.

Для новачків найважливішим є питання про співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження в одному занятті та мікроциклі. Під обсягом розуміють кількість часу і кількість виконаних повторень, під інтенсивністю – темп (або частоту) і напруженість (потужність) роботи.

У процесі тренувань тренер має правильно вирішити питання про співвідношення щільності занять та інтенсивності роботи. Щільність занять та навантаження мають бути допустимо високими. Рекомендують переключатися з одного виду роботи на інший. Періодично борці повинні мати періоди повного відпочинку (не менше 3–5 хв).

У процесі тренувань не можна забувати про контроль над впливом навантажень на організм спортсменів. Особливо потрібен контроль у роботі з молодими борцями. Найпростіший і надійний спосіб – контролювати за частотою пульсу.

Краще тренований борець може проводити тривалішу та інтенсивнішу роботу, виконувати по декілька спуртів під час поєдинку, скорочуючи інтервали відпочинку. За незначної тренованості спортсмена перевагу треба надавати тренуванням, які проводять у невисокому темпі, оскільки основною метою є накопичення спеціальної витривалості. Не варто проводити тренування на витривалість із надмірною інтенсивністю та тривалістю, даючи спортсмену непосильне навантаження. Такі тренування призводять до перетренованості спортсмена.

Витривалість залежить також і від того, наскільки економічними та доцільними є рухи спортсмена, наскільки раціональна його техніка. Нетехнічний борець витрачає під час поєдинку значно більше сили, ніж технічний.

Зауважимо, що сам перебіг поєдинку залежить не тільки від самого спортсмена, а й від партнера. Витривалий і агресивний партнер може дати більше навантаження у поєдинку. Підбираючи супротивника на поєдинок, треба враховувати цю обставину. Крім того, для виховання спеціальної витривалості доцільніше змінювати партнерів під час поєдинку.

Чим ближче до змагань поєдинки мають ставати інтенсивнішими та напруженішими. Не варто захоплюватися збільшенням тривалості поєдинків. Значно ліпше, якщо вони не будуть перевищувати за часом поєдинки,

які доведеться проводити на змаганнях. Зі збільшенням інтенсивності тренувальних занять перед змаганнями загальний час, який витрачають на них, і обсяг виконаної роботи потрібно скорочувати. Удосконалюючи витривалість, завжди потрібно пам'ятати, що розвиток цієї якості пов'язаний із постійним переборюванням втоми. Тренування, що не втомлює, не дає бажаного ефекту. Необхідна тривала досить інтенсивна робота.

Контрольні запитання

1. Назвати спортсменів, які у різний час були Олімпійськими чемпіонами з греко-римської боротьби.
2. Коли була створена Асоціація спортивної боротьби України?
3. З яких елементів складається техніка спортивної боротьби?
4. Які завдання вирішують, використовуючи навчальні поєдинки? Коли їх проводять?
5. Які завдання вирішує навчально-тренувальний поєдинок? Коли його найчастіше застосовують?
6. На якому етапі підготовки до змагань використовують тренувальні поєдинки?
7. Які фізичні якості найнеобхідніші борцеві?
8. Які засоби розвитку спеціальної витривалості застосовують борці?

Рекомендована література

1. *Алиханов И.И.* Техника и тактика вольной борьбы. / И.И. Алиханов. – Москва : Физкультура и спорт. 1986. – 304 с.
2. *Бальсевич В.К.* Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.К. Бальсевич. – Москва : Физкультура, образование, наука, 1996. – 53 с.
3. *Бернштейн Н.А.* О ловкости и её развитие. / Н.А. Берштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с.
4. *Верхошанский Ю.В.* На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Теория и практика физической культуры, 1997. – № 2. – С. 21–26.
5. *Гужановский А.А.* Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста / А.А. Гужановский : Автореф. докт. дисс. – Москва, 1979. – 23 с.
6. *Игуменов В.М.* Спортивная борьба : [учебное пособие для педагогических институтов и училищ] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – Москва : Просвещение, 1993. – 240 с.
7. *Кондрацкий И.А.* Формирование основ ведения единоборства / И.А. Кондрацкий, В.М. Игуменов, Г.М. Грузных // Спортивная борьба : Ежегодник, 1985. – С. 66–81.
8. *Кузнецов А.С.* Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля / А.С. Кузнецов : Дисс... докт. пед. наук. – Краснодар : КГАФК, 2002. – 471 с.

9. *Новиков А.А.* Основы системы подготовки борцов высокого класса / А.А. Новиков, В.В. Кузнецов // Спортивная борьба : Ежегодник. – Москва, 1971. – С. 3–15.
10. *Новиков А.А.* Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1999. – № 9. – С. 50–56.
11. *Шулика Ю.А.* Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : [учебное пособие для студентов ИФК] / Ю.А. Шулика. – Краснодар : Краснодарск. книжное изд., 1988. – 142 с.

5.3. Дзюдо

Процес підготовки в бойових мистецтвах є комплексною багатофакторною системою використання різних засобів і методів, спрямованих на розвиток борця, щоб підготувати його до дій в умовах поєдинку з одним або декількома суперниками. Для успішної практики бойових мистецтв треба мати високий рівень розвитку таких фізичних якостей: швидкість, сила, гнучкість і спритність, а також володіти високим рівнем спеціальної витривалості. У бойових мистецтвах оптимальну фізичну підготовленість розглядають як інтегральний функціональний стан організму і лише умовно поділяють на різні форми рухових здібностей, або фізичних якостей. Конкретний зміст навчання і тренування в бойових мистецтвах зводиться до навчання руховим діям, прийомам, які відображають специфіку та особливості конкретного виду бойового мистецтва, подальше підвищення в процесі тренувальних занять функціональних можливостей організму, що допомагають досягти високого рівня ефективності бойових дій.

5.3.1. Історія дзюдо

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовки, особливо у зв'язку зі зміною умов змагальної діяльності, зумовлених постійним удосконаленням правил змагань.

Дзюдо – найпопулярніша сучасна система східних єдиноборств.

Дзюдо ("дзю" – означає м'який, гнучкий, скромний, "до" – шлях, пізнання, манера триматись, склад розуму) – японське бойове мистецтво, яке пов'язане з захопленнями, заломами та кидками. На відміну від більшості західних видів боротьби, що роблять акцент на власну силу борця, в основу дзюдо покладено принцип максимального використання сили супротивника. Дзюдо – це м'який, спортивний варіант джиу-джитсу (дзю-дзюцу).

Дзюдо виникло на базі дзю-дзюцу, яке походить від китайської боротьби куміути, що в перекладі означає "голими руками" (XV ст.). Відомо, що

дзю-дзюцу належало до системи бойової та фізичної підготовки самураїв у феодальній Японії. Це мистецтво було єдиною системою, яка об'єднувала безліч стилів і видів рукопашного бою.

Засновником сучасного дзюдо вважають професора Дзігоро Кано, який народився 1860 р. у м. Мікаге на Японських островах. Ще в студентські роки він серйозно замислювався над можливістю досягнути гармонії тіла і духу. Не маючи ідеальних фізичних даних, Кано в короткий термін зумів засвоїти складну техніку численних прийомів дзю-дзюцу. Вибравши з них найефективніші та вилучивши небезпечні захоплення і удари, створив нову систему фізичного вдосконалення тіла і духу – дзюдо.

Закінчивши 1882 р. університет, Кано відкрив у храмі Ейсе в Токіо першу спортивну школу дзюдо – Кодокан ("будинок осягнення Шляху"), де почав навчати нової, розробленої ним самим системи спортивного одноборства, яку назвав дзюдо ("шлях гнучкості, м'який шлях"). Обов'язковим був принцип: "Максимум ефективності, мінімум енергії" ("сейреку дзенке"). Кано розглядав дзюдо як засіб формування гармонійно розвиненої особистості. На думку Кано, дзюдоїсти проходять хорошу фізичну та морально-психологічну підготовку. Дзюдоїст має вміти виявити сильні та слабкі сторони супротивника, бути мужнім, бути наполегливим у боротьбі, з повагою ставитись до інших людей.

Над теорією дзюдо, особливо над морально-етичними проблемами вивчення військових мистецтв, Кано продовжував працювати ще довгі роки. Базу техніки дзюдо він закінчив 1887 р., а сформована система була завершена до 1922 р. – 40-річного ювілею школи Кодокан (професорові було 62 роки).

Пояснюючи фізичні передумови свого вчення, які випливають з освячених тисячоліттями законів кемпо, Кано писав: "Дзюдо означає Шлях м'якості, податливості, або вміння поступатися в ім'я кінцевої перемоги, в той час як дзю-дзюцу уособлює собою технічну майстерність і практику дзюдо".

Техніка цієї витонченої боротьби вже не є секретом ні для спортсменів, ні для вболівальників, хоча в міжнародних суддівських правилах прийоми зберегли традиційні японські назви, будь-який член юнацької збірної може подати детальний опис і порівняльну характеристику.

Європейський шлях дзюдо

Популяризувати дзюдо на заході почав Дзігоро Кано, коли відправився до Європи для ознайомлення з існуючою там системою фізичного виховання. Протягом 1890 р. Дзігоро Кано відвідав Ліон, Париж, Брюссель, Відень, Берлін, Копенгаген, Стокгольм, Амстердам, Гаагу, Роттердам і Лондон. Європейський вояж Дзігоро Кано був плідним. Почався обмін викладачами та спортсменами, відкривались філії Кодокану за кордоном і школи дзюдо в країнах Старого Світу, а пізніше і в США. Вже після Другої світової війни дзюдо займались в 120 країнах.

Найактивніше дзюдо почали розвивати у Франції, де Кано вперше після Японії демонстрував свою техніку. Професор Ханно Рі ознайомив із технікою дзюдо жителів Німеччини та Швейцарії. У Великобританії на початку століття викладав досвідчений Акітаро. Після смерті батька справу популяризації дзюдо продовжив Рісеі Кано. Ставши директором Кодокана в 1946 р., він зробив суттєвий внесок у зміцнення міжнародних позицій дзюдо.

Розширення географії дзюдо привело в підсумку до проведення світового Чемпіонату, який відбувся 1956 р. в Японії. Другий чемпіонат світу відбувся через два роки також в Японії. Змагання проводили без поділу учасників за ваговими категоріями.

У 1965 р. запропонували поділити учасників змагань за ваговими категоріями, зокрема, на чемпіонаті світу 1965 р. було чотири вагових категорії, а на наступних – вже п'ять вагових категорій. Сьогодні змагання проводять у семи вагових категоріях – 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг у чоловіків і 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг у жінок. Крім того, проводять турніри в абсолютній категорії, де можуть брати участь спортсмени будь-якої ваги.

Дзюдо – перше східне військове мистецтво, яке увійшло до програми Олімпійських ігор, що проводились у Токіо 1964 р., і відтоді невід'ємною частиною олімпійського спорту. Остаточний олімпійський статус дзюдо отримало 1972 р. в Мюнхені. Міжнародну федерацію дзюдо ***(IJF)*** заснували 1951 р. Вона складається з п'яти континентальних союзів: Європейського, Азіатського, Панамериканського, Африканського, а також союзу дзюдо Океанії. Члени ***IJF*** – 122 національні федерації. Протягом останніх двадцяти років у всьому світі розвивається жіноче дзюдо (понад 70 країнах), проводяться чемпіонати континентів і світу.

Службовці органів правопорядку Бельгії, Німеччини, Голландії, Франції в обов'язковому порядку вивчають Дзюдо-ханмі, техніку традиційного дзюдо. Дзюдо об'єднує людей різних національностей, смаків, віросповідань.

Дзюдо в Україні

Федерація дзюдо України, заснована в 1991 р., – Всеукраїнська громадська організація, яка створена для подальшого розвитку, популяризації та пропаганди дзюдо.

У 1993 р. Федерацію офіційно визнали членом Європейського союзу дзюдо (European Judo Union) як самостійну організацію.

Дзюдо в Україні має свої традиції. Перші секції дзюдо в Україні виникли ще на початку тридцятих років минулого століття в Києві та Харкові. Появою вітчизняного дзюдо ми зобов'язані Василю Сергійовичу Ощепкову (1892–1937). Він народився на Південному Сахаліні. Потрапивши до Японії в юному віці, 13-річний Василь отримав освіту в духовній семінарії Кіото, де і почав займатися в секції дзюдо.

Завдяки зусиллям В.С. Ощепкова було відкрито кафедру дзюдо в Київському державному інституті фізичної культури, де готували майбутніх тренерів.

Наприкінці 30-х років у СРСР для дзюдо настали важкі часи: дзюдо заборонили як "чуже радянському народові заняття". Василя Сергійовича Ощепкова 1937 р. заарештували за звинуваченням у шпигунстві на користь Японії. Він помер у в'язниці через десять днів після арешту від серцевого нападу – так було написано в офіційних документах.

Відродження дзюдо в СРСР відбулося на початку 60-х років XX ст. У зв'язку з тим, що дзюдо отримало статус олімпійського виду спорту, на найвищому державному рівні було прийнято рішення відновити дзюдо на основі боротьби самбо. Радянські спортсмени – самбісти почали змагатись за медалі у новому виді боротьби.

Проте у складі збірної СРСР на XVIII Олімпійських іграх 1964 р. в Токіо (Японія) не було українських дзюдоїстів.

Українці швидко опанували японське бойове мистецтво і вийшли на передові позиції у збірній СРСР, успішно конкуруючи з дзюдоїстами з інших союзних республік. У квітні 1965 р. на чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія) найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу став львів'янин Володимир Куспіш (70 кг). У 1968 р. у Лозанні (Швейцарія) чемпіоном Європи був Володимир Саунін (абсолютна категорія), а через рік в Остенде (Бельгія) європейське "золото" вдалось завоювати Анатолію Бондаренку (80 кг). Двічі чемпіоном Європи серед юніорів був Олександр Шуклін (Лісабон – 1967, Лондон – 1968).

У 1972 р. офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Право провести в грудні 1973 р. перший чемпіонат СРСР з дзюдо було надано столиці України – місту Києву. Надалі в різні роки чемпіонами СРСР, переможцями та призерами Олімпійських ігор, чемпіонатів Європи та світу ставали Валерій Двойников, Анатолій Новиков, Сергій Новіков, Віталій Биченок, Сергій Мельниченко, Леонід Митник, Сергій Мезенцев, Володимир Саунін, Олександра Шуклина і Фируз Маргіані.

Після розпаду Радянського Союзу, на початку 90-х років XX ст. розпочався новий етап розвитку дзюдо в Україні. На настановчій сесії в місті Києві 21 січня 1991 р. була створена Федерація дзюдо України (ФДУ). Першим президентом ФДУ одноголосно обрали Володимира Васильовича Барабаша, пост віце-президента зайняв Ярослав Іванович Волощук, а на посаду генерального секретаря федерації делегати конференції підтримали кандидатуру Олександра Петровича Просовського.

Дебют української збірної в офіційних стартах на міжнародній арені відбувся лише через два роки після офіційного створення національної федерації. У травні 1993 р. в Афінах (Греція) збірна України вперше виступила окремою командою на чемпіонаті Європи серед чоловіків і жінок.

Перші серйозні успіхи на міжнародній арені вітчизняні дзюдоїсти 1995 р. здобули на чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Великобританія). Бронзову медаль у категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на чемпіонаті світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялась львів'янка Тетяна Бєляєва (72 кг).

Надалі, в різні роки переможцями та призерами найпрестижніших міжнародних змагань були: Роман Гонтюк, Марина Прокоф'єва, Руслан Машуренко, Анастасія Матросова, Людмила Луснікова, Валентин Греков, Марина Прищепа, Геннадій Білодід, Муса Настуєв, Віталій Бубон, Євген Сотников, Ілля Чимчиурі, Руслан і Ренат Мірзалієви, Володимир Сорока та Георгій Зантарая.

В активі українських дзюдоїстів три медалі олімпійського карбування. У 2000 р. на XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (Австралія) бронзову медаль завоював Руслан Машуренко (90 кг). Дві олімпійські нагороди в активі Романа Гонтюка (81 кг) – "срібло" в Афінах – 2004 і "бронза" в Пекіні – 2008.

По справжньому "золотим" для українського дзюдо видався 2009 рік. Уперше в історії цього виду спорту чемпіоном світу став киянин Георгій Зантарая. На чемпіонаті світу в Роттердамі (Голландія) підопічний Віталія Дуброви з блиском пройшов увесь турнірний шлях, достроково завершивши всі свої поєдинки і став найсильнішим дзюдоїстом планети у ваговій категорії до 60 кг. Ще одну медаль у скарбничку української збірної поклала Марина Прищепа, що завоювала "срібло" у ваговій категорії до 78 кг.

У 2011 р. уперше в історії незалежної України чоловіча збірна виграла командний чемпіонат Європи, який відбувався у Стамбулі. Жіноча збірна також виступила успішно, завоювавши бронзові медалі.

З 1998 до 2006 р.р. посаду президента ФДУ займав Леонід Васильович Деркач. Всього за роки існування ФДУ змінилось чотири президенти:

1991–1995 – Володимир Барабаш;

1995–1998 – Вадим Павленко;

1998–2006 – Леонід Деркач;

2006 р. – Володимир Сівкович.

Сьогодні дзюдо в Україні займається близько тридцяти тисяч осіб. Школи, клуби та секції дзюдо працюють в усіх регіонах України. Щорічно Федерація дзюдо України спільно з Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту проводять чемпіонат і Кубок України, а також національні чемпіонати в п'яти вікових групах (U13, U15, U17, U20, U23).

В Україні найактивніше займаються дзюдо в Києві, Донецькій, Дніпропетровській, Запорізькій, Львівській, Івано-Франківській, Полтавській та Харківській областях. Плідно працюють центри жіночого дзюдо в Чернігові і невеликому містечку Надвірна, що в Івано-Франківській області.

У серпні 2003 р. в м. Тегу (Південна Корея) відбулася 22 літня Всесвітня універсіада. Проводили змагання з 21 виду спорту, вперше до програми змагань ввели такі види спорту: тхеквон-до, дзюдо, стрільба з лука. У боротьбі з 5000 суперників зі 174 країн збірна України виглядала дуже переконливо, завоювавши 55 медалей (23 золотих, 15 срібних, 17 бронзових); українська команда стала четвертою в загальному заліку Універсіади.

Серед здобутків українських спортсменів варто згадати досягнення збірної команди з боротьби дзюдо Львівського національного університету імені Івана Франка. Десять років поспіль збірна команда Львівського національного університету імені Івана Франка з боротьби дзюдо на Універсіадах Львівщини впевнено утримує лідерську позицію серед інших вищих навчальних закладів Львівської області, займає перше місце у командному заліку серед жінок і чоловіків.

Збірна команда Львівського національного університету імені Івана Франка з боротьби дзюдо гідно представляє свою "Alma mater" на змаганнях усіх рівнів. Зокрема на XII і XIII Універсіадах України (м. Суми) збірна команда ЛНУ імені Івана Франка серед 63-х вищих навчальних закладів України зайняла п'яте місце, а в своїй категорії виборола перше місце. Призери XII Універсіади України з боротьби дзюдо: Гончук Сергій (друге місце), Саврась Дарія (третє місце), Лозинський Тарас (третє місце). Призери XIII Універсіади України з боротьби дзюдо: Гончук Сергій (друге місце), Кириченко Василина (третє місце), Маляр Іванна (третє місце). Крім командних перемог, студенти Львівського національного університету імені Івана Франка впевнено досягають особистих перемог на змаганнях різного рівня з боротьби дзюдо. Студент другого курсу історичного факультету ЛНУ імені Івана Франка Юрій Підківка у складі збірної України з дзюдо завоював бронзову нагороду на чемпіонаті світу серед спортсменів з вадами зору. Чемпіонат відбувався в Анталії. У змаганнях узяли участь понад 300 спортсменів із 38 країн світу.

Студентка філософського факультету Василина Кириченко стала переможцем чемпіонату України з дзюдо, який відбувся в Одесі 20 березня 2014 р. Крім того, Василина Кириченко виборола золоту нагороду Кубка Європи з дзюдо серед юніорок до 21 року (14–15 березня 2015 р. в м. Коїмбра, Португалія) та бронзову нагороду на юніорському Кубку Європи з дзюдо.

Студент геологічного факультету Сергій Гончук виборов золоту нагороду на етапі Кубка Європи з дзюдо (21– 22 травня 2011 р.).

Студенти Львівського національного університету імені Івана Франка Гончук Сергій та Василина Кириченко є членами збірної України з боротьби дзюдо.

5.3.2. Технічна підготовка дзюдоїста

Кожний спортсмен має елементарний набір технічних і тактичних дій, який можна назвати базовим. У процесі навчання одноборствам треба виділити базові й додаткові рухи. До базового набору належать рухи й дії, які є основою технічної оснащеності борця. Засвоєння базових рухів є обов'язковою умовою.

Додаткові рухи й дії – це елементи окремих дій і варіанти базових рухів, характерні для конкретного спортсмена, у зв'язку з його індивідуальними особливостями. Додаткові рухи й дії формують індивідуальний стиль боротьби.

Відомо, що використання окремих прийомів у дзюдо зазвичай не дає очікуваного ефекту. Тому застосовують складні техніко-тактичні дії. Оскільки треба формувати комбінований стиль боротьби на початковому етапі підготовки, то до складу базової техніки вводять сполучення або комбінації, які складаються з базових прийомів.

Цей обсяг аналогічний до елементарного набору техніко-тактичних дій, тому що дає змогу вести одноборства з суперником, але ще не є необхідним обсягом для досягнення спортивної майстерності. Обсяг потрібної техніки є сукупністю технічних дій, які спортсмен може засвоїти у тренувальному процесі, відповідно до своїх індивідуальних особливостей.

Засновник дзюдо Дзігоро Кано поділив техніку боротьби на три етапи:

1) техніка боротьби у стійці (кидки руками, ногами, тулубом, кидки з падінням на спину, на бік);

2) техніка боротьби лежачи (утримання, задушливі та больові прийоми);

3) самозахист (засоби атаки життєво важливих центрів людини).

Важливо врахувати, що головна мета боротьби у стійці зводиться до кидка супротивника на спину, за відмінне виконання такого кидка присуджують перемогу.

За правилами боротьби прийоми оцінюють за такими параметрами – точність, швидкість і сила. Чим ліпші ці характеристики, тим вища оцінка прийому. Визначаючи переможця, враховують, що одна вища оцінка одного прийому перевищує суму будь-якої кількості нижчих оцінок, отриманих від інших технічних дій. Отож, найбільшу увагу приділяють якості проведеного прийому. Прийоми, які одержали вищі оцінки в дзюдо – іппон – (чиста перемога) і вазарі (половина перемоги), у японській термінології називаються "кімарі-вадза" – ударні прийоми, а оцінки іппон і вазарі – називають ударними оцінками.

Проводячи ударні прийоми, борець здобуває чисту перемогу або одержує вирішальну перевагу. Не завжди перемога досягається тільки завдяки улюбленим прийомам (зазвичай за допомогою ударних прийомів). Улюблені й ударні прийоми в боротьбі визначають рівень технічної (школи) і тактич-

ної (досвіду використання технічних дій на змаганнях) підготовленості борців. На прикладі аналізу двобоїв Спартакіади ВНЗ м. Харкова 2005–2007 рр. С. Повєткін виділив три групи ударних прийомів, до яких увійшли три групи кидків:

а) проведені в основному руками;

б) проведені в основному стегном;

в) проведені в основному ногами.

Кожна класифікація досить складної системи техніки боротьби завжди дещо умовна. Властива архаїчність і переплетіння комбінацій не дають підстав зробити класифікацію техніки боротьби досить зручною і практичною.

На думку фахівців, найрезультативнішим кидком у дзюдо є кидок через спину. Ранжування за результативністю інших техніко-тактичних дій у фахівців відрізняється, але не принципово. Кидки руками за результативністю ранжуються так: кидок захопленням за стегно зсередини, підхватом за дві ноги. З групи кидків через стегно результативним є кидок через стегно з захопленням. Серед кидків виділяють підхоплення під одну ногу (другий за результативністю зі всіх кидків у дзюдо), потім зачіп зсередини, передня підніжка, підхват і підсікання зсередини. З кидків із падінням на спину найбільш оцінюваними діями в змаганнях є кидок через голову й кидок через груди, а в групі кидків із падінням на бік – кидок із захопленням руки під плече.

У боротьбі в партері найрезультативнішими є утримання, які оцінюють як іппон (чиста перемога). Також результативними є утримання з боку голови, попереку, збоку, верхи, збоку з захопленням руки й голови (утримання наведені в порядку зниження результативності). На думку японських фахівців, найрезультативнішим є задушливий прийом – петля ззаду, а з больових – важіль ліктя (захоплюючи руки ногами). Не зважаючи на прийнятий підхід, у навчанні техніки боротьби застосовують також прийоми, які рідко трапляються в змагальних сутичках, але потрібні для формування базової техніки.

До таких прийомів зачисляють кидки підворотом і виведення з рівноваги.

Технічний арсенал борців поділяють на дві частини: техніка боротьби у стійці, під якою мають на увазі виконання кидків, і техніка боротьби лежачи.

Техніку проведення кидків у стійці поділяють на дві групи залежно від того, чи залишається атакуючий борець на ногах, або для проведення кидка теж опускається на килим або татамі. Кидки, після яких борець сам залишається стояти, поділяють на кидки, що виконуються рухом ніг, рухом рук і рухом за допомогою стегон або плечей. Різноплановість техніки переходу боротьби зі стійки до боротьби лежачи розглядають як неякісне проведення прийому стоячи, або навмисне переведення різними технічними діями боротьби у партер.

5.3.2.1. Поняття базової техніки та її значення у вдосконаленні техніко-тактичної майстерності

Головна спрямованість базової підготовки – формування у спортсмена багатого фонду рухових навичок і вмінь, а також засвоєння головних технічних елементів (прийомів) обраного виду спорту.

В.Н. Платонов до базових зачисляє рухи та дії, які становлять основу технічної оснащеності цього виду спорту, без яких неможливе ефективне ведення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. На думку Г.С. Туманяна, "під базовою технікою і тактикою треба розуміти мінімальний перелік обов'язкових рухів із різних груп класифікації, засвоєння яких забезпечує формування "пошукової" техніки і тактики, та створює передумови швидкого розучування будь-якого нового руху зі складу розширеної техніки і тактики боротьби". Тобто, базову техніку розглядають із погляду біомеханічного взаємозв'язку дій із урахуванням необхідності забезпечення позитивного перенесення.

До базових Г.С. Туманян зачисляє рухи та дії, які є основою технічної оснащеності дзюдо, без яких неможливо провадити змагальну діяльність із дотриманням діючих правил.

Автор наводить сім розділів техніки і тактики, яким треба навчати спортсменів: базові елементи – БЕ, допоміжні базові елементи – ДБЕ, технічні дії – ТХД, тактичні дії – ТД, комбінації ДБЕ, ТХД і ТД, тактика сутички, тактика змагань.

Кожна з семи груп змагальних вправ складається з двох розділів: базової та розширеної техніки і тактики. До складу базової техніки і тактики належить звужений перелік профілюючих елементів, засвоєння яких забезпечує формування "шкільної техніки і тактики", розучування інших прийомів цієї групи відбувається швидко і без утруднень.

Цей підхід ґрунтується на принципі первинності змагальної діяльності і вторинності навчально-тренувального процесу.

Оскільки у студентському спорті є спортсмени-борці з різним рівнем спортивної майстерності, у деяких з них навчання у ВНЗ збігається з етапом базової підготовки багаторічного тренувального циклу у спорті. Головна мета етапу базової підготовки в загальній структурі багаторічної базової підготовки – формувати у студентів-спортсменів багатий арсенал рухових умінь і навичок, опанувати технічні прийоми, що становлять основу обраного виду спорту. Важливо також зазначити, що при управлінні техніко-тактичною підготовкою на цьому етапі особливе значення має цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності.

Відповідно до розробки Г.С. Туманяна і Я.К. Коблева (1985), у багаторічній техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів доцільно виділити чотири етапи:

- формування основ ведення єдиноборства;
- формування базової техніки;
- формування комбінованого стилю;
- індивідуальна підготовка.

Враховуючи вищесказане, завдання технічної підготовки полягає в пристосувальній варіативності рухових навичок. Як відомо, в боротьбі під час засвоєння технічних дій головна проблема – це забезпечення широкого діапазону варіативності рухових навичок. Отож, на етапі базової підготовки навчання треба будувати так, щоб дотримуватися оптимального співвідношення між факторами, що приводять до закріплення рухових навичок і факторами, що збільшують їхню доцільну мінливість.

Початкова базова підготовка борця, починаючи з вивчення основ ведення єдиноборства до засвоєння складних техніко-тактичних дій, має бути спрямована на формування "коронного прийому" – досконало відпрацьованої, доведеної до автоматизму технічної дії.

Індивідуальна техніка, змінена залежно від особливостей спортсмена, не повинна спотворювати основу рухового стилю.

Технічна підготовка спрямована на ознайомлення з усіма основними прийомами дзюдо, об'єднаними в комбінації та зв'язки. Варто враховувати, що перше вміння, закріплене багаторазовим повторенням, залишається домінуючим навіть через багато років. Це стосується одиничного руху, і всього набору прийомів, комбінацій, підготовчих дій – пересувань, захоплень, виведення з рівноваги тощо.

Серед головних засобів технічної підготовки борців масових розрядів важливими є рухливі ігри. Вони дають змогу урізноманітнити, оновлювати рухові дії.

Будь-які рухові дії, якими б новими вони не видавалися, виконують завжди на підставі наявного рухового досвіду. Тому розширення рухового багажу різними вправами з суміжних видів спорту сприяє формуванню техніки дзюдо.

Тренувальний процес варто побудувати так, щоб збагачення навичками відбувалося системно, безперервно. Це зумовлює необхідність визначення рухів, які треба довести до рівня рухової навички, рухового вміння.

5.3.2.2. Види тренування в дзюдо

Головні, традиційні види тренування в дзюдо – ***ката і рандорі***. Саме під час виконання ката студент опановує найрізноманітніші навички, враховуючи виконання різних кидків і захоплень, нанесення ударів, визначення потрібної дистанції, знаходження больових точок тощо. Всі ката розроблені для фізичного розвитку, ретельного засвоєння методів атаки й оборони, а також для розуміння самої суті дзюдо. Всю техніку дзюдо можна умовно поділити на кілька розділів.

Стійки – сізей – основа будь-якої технічної дії. Будь-яка дія в дзюдо розпочинається з певного положення сізей.

Сізей Хонтай – природне положення: ноги нарізно, вага тіла на передніх частинах стоп, коліна і плечі розслаблені.

Сіго Хонтай – захисне положення: широка стійка, ноги зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед.

Захват – куміката – це те, з чого розпочинається техніка дзюдо.

Пересування – синтай – головне пересування в дзюдо – цуги аси – ґрунтується на м'якому переміщенні стоп. Відстань між стопами має бути незмінною.

Повороти – тайсабакі – складніші рухи – найважливіші елементи, на яких ґрунтуються техніки захисту й атаки.

Падіння – укемі – від уміння правильно падати залежить продовження бою після пропущеної атаки, а часто здоров'я і навіть життя.

Техніки прийомів – **вадза**.

1. **Таті вадза** – прийоми в боротьбі стоячи:
   Тевадза – техніка рук, наприклад, сеойнаге.
   Госівадза – техніка стегон – оогосі.
   Асівадза – техніка ніг – деасібарай.
2. **Сутемі вадза** – кидки з падінням:
   Масутемі вадза – кидки з падінням на спину – Томое наге.
   Йокосутемі вадза – кидки з падінням на бік.
3. **Катаме вадза** – прийоми в боротьбі лежачи:
   Осаевадза – техніка утримання – кесагатаме.
   Сіме вадза – техніка удушення – хадак дзіме.
   Кансетсу вадза – техніка больових прийомів – уде гарамі.

Класифікація прийомів дзюдо.

Техніка дзюдо традиційно поділяється на три етапи:

техніка кидків;

техніка сковування;

техніка нанесення ударів в уразливі точки тіла.

Кидки поділяються на такі, що: проводять головно ногами; проводяться головно руками; кидки з падінням на спину; кидки з падінням на бік.

Техніка сковування поділяється на: утримання; удушення; больові прийоми на суглоби: лікоть, коліно і кисть.

Техніка нанесення ударів в уразливі точки тіла поділяється на: удари руками; удари ногами; удари головою.

5.3.2.3. Особливості тренування дзюдоїста

Костюм дзюдоїста називається кімоно або дзюдогі, білого або синього кольору, складається з широких штанів і просторої куртки, які виготовлені

з бавовни. Тканина дзюдогі має бути досить міцною, оскільки в багатьох прийомах дзюдо використовуються захвати за одяг.

До початку тренування учасник має бути одягнений в кімоно за правилами. Знімати кімоно протягом тренування заборонено, знімати його можна тільки з дозволу тренера, якщо це потрібно для виконання деяких вправ.

Вправи та боротьба відбувається тільки босоніж, використовувати шкарпетки, тапочки неетично, негігієнічно. За правилами це теж заборонено. Виняток роблять, якщо учасник пошкодив стопу. Жінки під кімоно повинні одягати гімнастичний купальник (верхня і нижня частина разом).

Бій обов'язково розпочинається і закінчується поклоном. Борець має продемонструвати свою повагу суперникові 7 разів. Під час поклону долоні, спочатку притиснуті по швах, природно опускаються до колін. Стопи ніг утворюють кут 60°. Рот закритий, голову тримають прямо. Поєдинок обслуговує головний суддя (арбітр), який працює на татамі, і два бічних судді-асистента. Час поєдинку лімітовано: 5 хвилин для чоловіків і 4 хвилини для жінок.

5.3.3. Методичні прийоми навчання техніки

Засвоїти навчальний матеріал можливо у випадку доступності вправ для спортсменів, тому доступність і є найважливішим чинником, який визначає послідовність вивчення навчального матеріалу.

Найоптимальніша послідовність вивчення техніки – засвоїти прийоми з наростаючими психофізичними труднощами та координаційною руховою складністю.

Однозначної схеми для послідовності вивчення прийомів немає. Має бути індивідуальний підхід до формування техніки кожного спортсмена, хоча треба застосовувати загальні тренерські підходи:

- вивчати прийоми за принципом "від простого до складного";
- вивчати декілька прийомів боротьби в партері, а потім у стійці;
- оглядове вивчення широкого кола типових прийомів із різних кваліфікаційних груп;
- колове вивчення прийомів у групах;
- вивчення обмеженої кількості "коронних" прийомів;
- раннє вивчення ефективної комбінаційної техніки.

5.3.3.1. Послідовність вивчення прийомів техніки дзюдо

Безпечні для здоров'я та найпридатніші для занять із новачками кидки класифікують на кидки, проведені головно руками, головно тазом (стегном), головно ногами і з падінням. Однак це не свідчить, що навчання кидкам проводять саме в такій послідовності. Її визначає тренер, врахувавши

складність прийому, напряму виведення з рівноваги, кутів поворотів та інших чинників. Головний чинник – середній рівень фізичної підготовленості студентів.

Подальше вивчення техніки кидків для студентів першого року навчання має відбуватися за принципом від простого до складного. Пропонуємо такий порядок:

1) бічне підсікання;
2) задня підніжка (відхват);
3) кидок через стегно з захопленням поясу на спині;
4) кидок через стегно з захопленням тулуба з-під руки;
5) зачіп зсередини різнойменною гомілкою;
6) кидок через плече захопленням за однойменний одворот;
7) зачіп зсередини однойменною гомілкою;
8) передня підніжка.

Вивчати техніку в боротьбі лежачи пропонуємо в такому порядку:

1) утримання збоку захопленням руки і голови;
2) утримання збоку захопленням тулуба;
3) утримання збоку захопленням голови з ближньою рукою;
4) утримання верхи захопленням голови;
5) важіль ліктя від утримання збоку;
6) важіль ліктя захопленням руки між ніг;
7) важіль ліктя з положення атакуючий знизу.

5.3.3.2. Спеціально-підготовчі вправи

До спеціально-підготовчих належать вправи, в яких використано елементи чи прийоми, що подібні до них за формою та характером фізичних якостей.

Головне завдання спеціально-підготовчих вправ полягає в забезпеченні вибіркового впливу на різні системи організму. Залежно від переважної спрямованості їх поділяють на: координуючі, розвиваючі та сполучені.

Координуючі вправи спрямовані переважно на вдосконалення координації, коли освоюють різні рухи. До них належать вправи зі самострахування під час падіння, страхування і надання допомоги партнеру під час проведення технічних дій, акробатичні вправи, вправи з партнером, манекеном, імітаційні.

Розвиваючі вправи спрямовані переважно на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, специфічних для дзюдо. Ці вправи поділяють на власне силові, швидкісно-силові, вправи, спрямовані на переважний розвиток силової і швидкісно-силової витривалості та гнучкості, аеробні (тривалістю понад 5–8 хв, що виконуються на ЧСС 130–150 уд/хв), аеробно-анаеробні (2–5 хв, ЧСС 150–180 уд/хв), анаеробні лактатні (30–120 с,

на граничній ЧСС) і анаеробні алактатні (тривалістю до 20–30 с із максимальною інтенсивністю).

Сполучені вправи спрямовані на вирішення одночасно двох завдань: вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення функціональних можливостей організму.

Як сполучені вправи звичайно використовуються тактико-технічні дії чи сутички, що багаторазово повторюються в спеціально обраному режимі, який забезпечує розвиток потрібної підготовленості.

Залежно від характеру впливу сполучені спеціально-підготовчі вправи поділяють на вправи, які підвищують потужність виконання окремих ТТД (тактико-технічних дій), комплекси вправ, ігри різної тривалості й інтенсивності, сутички, що вдосконалюють різні механізми енергозабезпечення. Сполучені вправи використовують у групах спортивного вдосконалення.

Підготовчі вправи – це вправи зі страхування і самострахування при падіннях. Навички самострахування і страхування партнера відіграють важливу роль для занять дзюдо та для профілактики побутового травматизму і травматизму в реальних бойових ситуаціях. Особливо важливе засвоєння вправ самострахування на початковому етапі занять дзюдо, тому що, не засвоївши навичок падіння, не можна приступати до вивчення таких базових розділів технічних дій, як кидки.

Для вивчення самострахування рекомендують такі вправи.

Падіння назад з положення сидячи: руки вперед; у момент, коли поперек торкнеться татамі, ляснути долонями прямих рук по татамі (руки під кутом 45 ° до осі тулуба).

Падіння назад з повного присіду: руки вперед; сідаючи на татамі ближче до п'ят, прийняти кінцеве положення як при падінні назад із положення сидячи.

Падіння назад зі стійки: згинаючи сильно коліна і тулуб, зробити перекат на спині і пом'якшити падіння руками.

Помилки: руки в кінцевому положенні складають занадто великий чи малий кут стосовно тулуба.

Падіння на бік: із положення лежачи на правому боці, підборіддя притиснуте до грудей, права рука під кутом до тулуба; перекочуючись із цього положення, прийняти положення страхування на лівому боці, сильно вдаривши долонею лівої руки по татамі.

Падіння на бік з повного присіду: винести ліву ногу вперед, сісти правою сідницею ближче до п'ят. Не зупиняючи руху, закінчити падіння на правий бік ударом правої долоні по татамі.

Падіння на бік з положення стоячи: присісти на лівій нозі; не зупиняючи руху, прийняти кінцеве положення падіння на правий (лівий) бік.

Падіння на бік перекидом уперед: згинаючи коліна, нахилитися; праву руку якнайбільше повернути всередину долонею вниз і поставити

біля лівої ноги. Зробити мах лівою ногою вгору, утворити правою рукою, плечем і спиною півколо. Перекидом прийняти кінцеве положення падіння на лівий бік, пом'якшуючи удар лівою рукою.

***Падіння на бік перекидом уперед у русі (вліво)*:** просуваючись уперед кроками, на третій крок лівою ногою вперед поставити ліву руку на татамі і перекотитися через ліве плече і нижню частину правої лопатки. Потім, не перериваючи руху, правою рукою, що амортизувала падіння, відштовхнутися сильно від татамі і повернутися в стійку. Тулуб не затримується на татамі, якщо зберігається інерція обертання.

Падіння через перешкоди: падіння перекидом через лежачого партнера; через партнера, що стоїть у партері, і через двох партнерів.

Падіння вперед із ударом долонями по татамі.

Падіння вперед із м'яким приземленням на руки.

Помилки у самострахуванні.

При падінні назад не можна опиратися на лікті.

При падінні назад руки в ударі об татамі занадто далеко відставлені від тулуба.

При падінні на бік не можна опиратися на лікоть.

При страхуванні перекидом не можна опиратися на руку, виставляючи пальці вперед.

До координуючих вправ також належать різні ігри й естафети. Цей вид вправ вирішує відразу кілька задач. З одного боку, він сприяє поліпшенню фізичних якостей, а з іншого – використання змагального методу підвищує емоційний фон і активність спортсменів. Тому рекомендовано використовувати різні ігри в групах першого року навчання на кожному занятті.

1. В.п.: стоячи обличчям один до одного на одній нозі, руки позаду за спиною. Завдання: поштовхом плеча вивести партнера зі стійкого стану, змусивши встати на дві ноги.

2. В.п.: учасники стоять обличчям один до одного, руки на плечах партнера. Завдання – носком ноги торкнутися стопи партнера.

3. Той, хто водить і всі гравці пересуваються, виконуючи різні перекиди, перекати, перевороти. Задача – торкнутися один одного.

4. В.п. – перші номери сідають на плечі других. Пари сходяться, верхні прагнуть звалити один одного вниз. Після падіння (чи за командою) партнери міняються місцями.

5. В.п. – перший номер стоїть навколішки, другий сидить зверху, ноги врізнобіч. Нижній намагається скинути сидячого на спині (родео).

6. В.п. – перші номери беруть двома руками гомілковий суглоб партнера. За командою перші номери різкими рухами намагаються вивести з рівноваги і кинути на татамі партнера. За командою партнери міняються місцями.

7. В.п. – партнери стоять один до одного правим боком, упершись зовнішньою стороною правої стопи в праву стопу партнера і взявшись правими руками в "замок". За командою намагаються вивести партнера з рівноваги, змусивши його впасти чи ступити лівою ногою.

8. Гра в регбі, стоячи на колінах.

Акробатичні вправи. Акробатичні вправи – найефективніший засіб координаційної підготовки. Серед них виділяють:

перекати – обертальні рухи з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перекидання через голову (наприклад, перекати на спині в групуванні);

перекиди – обертальні рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову чи вперед-назад в групуванні;

перевороти без фази польоту – рух тіла вперед, чи назад убік із перекиданням тіла через голову ("колесо");

перевороти з фазою польоту – стрибкові рухи з перекиданням тіла вперед чи назад через голову з відштовхуванням руками та ногами.

Акробатичні вправи застосовують у різних частинах заняття залежно від поставлених завдань. Найчастіше використовують на початку заняття, тому що сприяють підготовці суглобів до виконання складних техніко-тактичних дій. Вивчаючи складні перекиди і перевороти, треба використовувати обов'язкову допомогу та страхування.

Е.М. Чумаков і С.Ф. Іонов зазначали, що існує два головних способи визначення послідовності вивчення прийомів боротьби:

концентричне вивчення, тобто послідовне вивчення прийомів із різних класифікаційних груп технічних дій, проходячи головні прийоми з усіх груп, повернення до початкової групи і вивчення в цій самій послідовності, але вже інших прийомів із цих груп (таке вивчення рекомендують проводити на заняттях в ДЮСШ);

лінійне вивчення – спочатку засвоюють всі прийоми з першої групи, а потім всі прийоми з другої групи і т.д. (Таке вивчення проводять на семінарах, навчально-тренувальних зборах і в спеціалізованих фізкультурних навчальних закладах).

5.3.4. Тактична підготовка

Спортсмени, які володіють середньою силою нервових процесів, їхньою врівноваженістю і пластичністю, ліпше опановують контратакуючий стиль.

Дзюдоїсти, які неврівноважені щодо гальмування нервової системи, з переважною інертністю нервових процесів, здебільшого використовують захисний стиль.

У процесі формування базової техніки треба передбачити стиль боротьби і відповідно до нього акцентувати увагу на ефективніші для цієї групи технічні дії.

В арсеналі борцівських операцій і дій (тобто техніці і тактиці), Ю.А. Шахмурадов виділив чотири групи:

– окремі операції (елементи);

– стійкі сукупності операцій (захвати, прийоми тощо);

– техніко-тактичні дії;

– алгоритми, комбінації і зв'язки.

Моделювання різних ситуацій одноборства дає змогу, по-перше, урізноманітнити вміння та навички борця-початківця на підставі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності; по-друге, виробити коронні прийоми і надалі удосконалювати їх, застосовуючи різні способи тактичної підготовки та використовуючи сприятливі динамічні ситуації.

5.3.5. Фізична підготовка

Розвиваючі вправи

Застосовуючи вправи цієї групи, варто мати на увазі, що для розвитку і вдосконалення фізичних якостей можна використовувати найрізноманітніші вправи з різних видів спорту. Їхня спрямованість і кінцевий ефект впливу визначаються головно методикою їхнього застосування.

Розвиток сили

Незважаючи на те, що дзюдо асоціюється з поняттям "перемога техніки над грубою силою", без достатнього розвитку силових здібностей жоден дзюдоїст, якою би філігранною технікою він не володів, розраховувати на перемогу не може.

Найсуттєвішою для дзюдо є "вибухова сила" – здатність виявляти велику силу в найменший час.

Розвиваючи силові здібності, дзюдоїсти здебільшого користуються вправами з підвищеним опором. До них належать:

- вправи з зовнішнім опором (штангою, гантелями, гирями, на тренажерах, з партнером);

- вправи з подоланням ваги власного тіла (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, на брусах і у висі, лазіння по канату, піднімання ніг до поперечини, стрибки й ін.).

Недостатній рівень розвитку фізичних якостей (передусім м'язової сили) є причиною багатьох технічних помилок – порушується раціональна структура рухів, що негативно позначається на кінематичних і динамічних показниках спортивної техніки. Тому фахівці з теорії і практики фізичної культури все частіше доходять висновку, що не тільки загальний рівень фізичної підготовленості, а й рівень розвитку окремих груп м'язів, які взаємодіють зі структурою технічних дій, впливає на ефективність спортивної техніки. Враховуючи ці обставини, для засвоєння складної техніки дзюдо варто виділити "найважливіші" (специфічні) групи м'язів, рівень розвитку яких обумовлює успішність навчання і у підсумку спортивний результат.

Розвиток витривалості

Витривалість відіграє важливу роль у дзюдо. Рівень розвитку спеціальної витривалості студентів-дзюдоїстів свідчить про достатнє на початковому етапі опанування ними спеціальними технічними вправами, які притаманні кваліфікованим спортсменам дзюдоїстам.

Спеціальна витривалість одноборців має розвиватись у поєднанні з загальною витривалістю. Ефективний засіб вдосконалення витривалості – тривалий біг невисокої інтенсивності, що зміцнює мускулатуру, зв'язково-суглобовий апарат, органи дихання, допомагає підготуватися до подолання спеціальних навантажень. Для розвитку витривалості використовують також спортивні ігри, плавання. Цим вправам доцільно надавати особливий характер, чергуючи зниження швидкості виконання з раптовими прискореннями. Основний засіб вдосконалення спеціальної витривалості – тренувальні поєдинки, вправи в парах із партнером, вправи на снарядах, бій із тінню. Виконання вправ для вдосконалення спеціальної витривалості має відбуватися з певною швидкістю. Підвищення навантаження може спрямовуватись на збільшення тривалості, вправи кількості повторень або інтенсивності рухів.

На заняттях дзюдо треба виявляти різні компоненти витривалості:

а) ***силовий компонент*** – пов'язаний з високим рівнем розвитку м'язової сили, спрямований на посилення ефективності рухових умінь і навичок дзюдоїстів;

б) ***швидкісний компонент*** важливий для підтримки необхідної швидкості рухів дзюдоїстів;

в) ***особистісно-психічний компонент*** витривалості, пов'язаний з орієнтацією дзюдоїстів на досягнення результатів, психологічною установкою на майбутню діяльність, а також з такими якостями особистості: витримка, цілеспрямованість, наполегливість, воля до перемоги.

Засоби розвитку витривалості у дзюдоїстів мають найефективніше впливати на вдосконалення роботи вегетативних систем організму і сприяти зміцненню здоров'я. Навантаження, які застосовують у навально-тренувальному процесі дзюдоїстів, мають відповідати їхнім індивідуальним можливостям.

У заняттях з дзюдоїстами не рекомендовано передчасно застосовувати тренувальні навантаження високої інтенсивності – на рівні порогу анаеробного обміну і вище. У недостатньо підготовлених дзюдоїстів це спричиняє перенапруження серця.

Для розвитку загальної витривалості часто використовують спортивні ігри (футбол, баскетбол), де біг є головним компонентом діяльності. Загальну витривалість можна підвищувати специфічними засобами: рухливі ігри на татамі з використанням елементів боротьби, різні естафети, командні ігри типу регбі.

У дзюдо головні чинники, які визначають спрямованість роботи над розвитком ***спеціальної витривалості***, такі:

тривалість змагальної сутички;

максимально можлива кількість сутичок протягом змагань;

силове протиборство з максимальною напругою, використовуючи почергово практично всі м'язові групи.

Важливий чинник спеціальної витривалості – анаеробна продуктивність, що забезпечує м'язову діяльність.

Вдосконалення алактатного механізму спеціальної витривалості

Сюди належать кидки манекена, партнера та тренувальні сутички. Можливий режим тренувальної сутички: боротьба в максимальному темпі 15 с, потім 1,5–2 хв. У невисокому темпі – шість таких серій. Той самий режим можна використовувати при накидуванні партнера. У періоди активності ЧСС має перевищувати 180 уд/хв, в інший час – 150–160 уд/хв.

Вдосконалення лактатного механізму спеціальної витривалості

Потребує виявлення значних вольових зусиль. Рекомендують два режими роботи:

1) тривалість сутичок 1,5–2 хв. Кількість повторень у серії – 3.

Інтенсивність роботи близька до максимальної. Інтервал відпочинку після першої сутички – 2 хв, після другої – 1 хв. Інтервали відпочинку між серіями 15–20 хв.;

2) час сутички одного повторення спеціальних вправ 30–50 с, кількість повторень у серії – 3, час відпочинку між повтореннями – 1,5–2 хв. Кількість серій – не більше 4, інтервали між серіями 15–20 хв.

В обох випадках ЧСС досягає максимуму, в інтервалах відпочинку застосовують спокійну ходьбу та дихальні вправи.

Вдосконалення аеробного компонента спеціальної витривалості

Засобами також є тренувальні сутички, але з інтенсивністю 70–80 % від максимуму (ЧСС має бути на рівні 170–180 уд/хв). Тривалість вправи – 1,5 хв. Кількість повторень – 8–9, інтервали відпочинку визначають за ЧСС (приблизно 1,5–2 хв). До початку наступного повторення ЧСС не повинна бути нижче 130–140 уд/хв. Проводячи тренувальні навантаження з двох серій, пауза між ними – 15–20 хв.

Розвиток швидкісних здібностей

Найрозповсюдженіший спосіб удосконалення швидкості реагування – *повторний метод*, який передбачає багаторазове виконання вправ на сигнал, що раптово з'являється. Цей метод сприяє поліпшенню сенсорної та моторної фази реакції. На етапі початкової підготовки цей метод базовий.

Контрольні запитання

1. В яких вагових категоріях відбуваються змагання з боротьби дзюдо серед жінок і чоловіків?
2. Коли була заснована Міжнародна федерація дзюдо?
3. Назвати видатних спортсменів-дзюдоїстів України.
4. На які етапи можна поділити техніку дзюдо?
5. Який кидок вважають найефективнішим в дзюдо?
6. Які прийоми формують базову техніку боротьби?
7. Схарактеризувати способи визначення послідовності вивчення прийомів боротьби.
8. Схарактеризувати види підготовки у дзюдо.
9. Які спеціально-підготовчі вправи застосовують у підготовці дзюдоїстів?
10. Які засоби використовують для вдосконалення спеціальної витривалості дюдоїста?

Рекомендована література

1. *Арзютов Г.М.* Навчальна програма дзюдо для ДЮШС, СДЮШОР, ШВСМ / Г.М. Арзютов. – Київ : Держкомспорт, 1998. – 89 с.
2. *Арзютов Г.Н.* Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо : [научно-методическое пособие по дзюдо] / Г.Н. Арзютов. – Київ : Чёрный пояс, 1998. – 144 с.
3. *Болквадзе Т.А.* Силовая подготовка борца / Т.А. Болквадзе. – Санкт-Петербург ; Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 447 с.
4. *Дахновский В.С.* Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – Київ : Здоровье, 1989. – 188 с.
5. *Купцов А.П.* Спортивная борьба / А.П. Купцов – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
6. *Пархомович Г.П.* Основы классического дзюдо : [учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов] / Г.П. Пархомович. – Пермь : "Урал-Пресс Лтд", 1993. – 304 с.
7. *Соловей А.В.* Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами / А.В. Соловей, В.Г. Арзютов. – Книга 3. Синій коричневий пояс. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. – 38 с.

5.4. Фехтування

Головна мета занять фехтуванням – досягнення високих спортивних результатів. Однак у процесі тренувань паралельно вирішуються завдання поліпшення здоров'я, фізичного удосконалення, розвитку здібностей, потрібних для життєвої практики.

Сьогодні змагання проводять серед чоловіків і жінок трьома видами зброї: на рапірах, шпагах, шаблях.

5.4.1. Історія фехтування

Фехтування – вид спорт, який входив до програми всіх Олімпійських ігор сучасності. Кількісний склад учасників і кількість медалей, які розігрували на Олімпійських іграх, не були постійними, але мали тенденцію до збільшення. У 1896 р. було всього 11 спортсменів, які змагались на рапірі і шаблі, а вже 1912 р. у трьох видах зброї (рапіра, шабля, шпага) 281 спортсмен боровся за медалі.

На Олімпійських іграх 1896–1912 рр. у програмі змагань були не всі види фехтування, тільки у 1920 р. регламент чоловічих змагань набув сучасного вигляду. Надалі до Олімпіад почали допускати жінок – з 1924 р. розігрується особиста першість у фехтуванні на рапірах, а з 1960 р. – командна. У 1996 р. до програми Олімпійських ігор увійшли особисті та командні змагання на шпагах для жінок.

У програмі сучасних Олімпійських ігор розігрується 10 комплектів медалей з фехтування: 6 – у змаганнях чоловіків і 4 – у жінок. Кількість комплектів медалей збільшуватись не буде.

Отже, сьогодні олімпійськими видами фехтування у чоловіків і жінок є особисті та командні змагання на рапірах, шаблях і шпагах.

Незначна медалеємність фехтування стимулює його розвиток у багатьох країнах світу. До Міжнародної федерації фехтування ***(FIE)*** входять національні об'єднання (федерації, асоціації, союзи, секції) 110 країн, що свідчить про велику популярність фехтування в світі. Це призвело до значного підвищення конкуренції на міжнародних змаганнях, збільшення їхньої кількості, впровадження до системи підготовки фехтувальників сучасних досягнень науки і техніки.

Студентський спорт значно молодший за олімпійський тільки тому, що вища освіта з'явилась значно пізніше спорту як такого.

Обласні Універсіади з фехтування проводять щороку, вони є першим етапом визначення кращих спортсменів для виступу на Універсіаді України, яка проводиться раз на два роки на передодні Всесвітньої Універсіади.

Сьогодні фехтування має педагогічну спрямованість як засіб фізичного та духовного розвитку. Фехтування викладають як обов'язковий предмет у військових навчальних закладах, університетах і гімназіях багатьох європейських країн. Українське фехтування масового розвитку досягло після Другої світової війни. Починаючи з 1952 р., фехтувальники України брали участь (у складі команди СРСР) у всіх Олімпійських іграх. У 1956 р. на І Спартакіаду України з фехтування у місто Львів приїхало 445 спортсменів із 27 областей республіки. Інститути фізичної культури Києва і Львова налагодили підготовку тренерських кадрів. Промисловість республіки освоїла випуск фехтувального спорядження. Отримали науково-методичне обґрунтування основні положення підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Перший успіх на Олімпійських іграх прийшов у 1956 р. Львів'янин Євген Череповський, студент Львівського інституту фізичної культури завоював бронзову медаль у командних змаганнях шаблістів. Після проголошення у 1991 р. державної незалежності України з'явились можливості для ширшої участі українських фехтувальників у міжнародних змаганнях, самостійно вирішувати проблеми розвитку фехтування в країні та утверджувати його позиції на світовій арені. Першим кроком у зародженні новітньої структури розвитку студентського спорту України було створення у 1992 р. Центрального спортивного клубу "Гарт" у структурі Міністерства освіти і науки України. Саме "Гарт" разом із органами державної виконавчої влади, громадськими та спортивними організаціями почав комплектувати та проводити підготовку збірних команд України для участі у Всесвітніх Універсіадах, чемпіонатах світу та Європи серед студентів. У 1993 р. українські спортсмени виступили самостійною командою на XVI зимовій та XVII літній Всесвітніх Універсіадах. Успішні виступи українських фехтувальників на Олімпійських іграх були у 1992 р. у складі збірної команди СНД. Золоті медалі в команді шаблістів завоювали В. Гутцайт і Г. Погосов, срібну медаль в особистих змаганнях завоював рапірист С. Голубицький, а бронзову медаль в складі команди шпажистів – С. Кравчук.

На Олімпійських іграх 1996 р. в Атланті Україна вперше виступала самостійною командою. В її складі було шість спортсменів, які завоювали ліцензії на участь в особистих змаганнях: С. Голубицький (рапіра), В. Гутцайт (шабля), В. Тітова (шпага), Є. Виборнова (шпага), О. Бризгалов (рапіра). С. Голубицький і В. Гутцайт зайняли шості залікові місця і команда України з двома очками зайняла 11 місце.

Реформування політичної та економічної системи зумовили негативні кризові явища в соціальній сфері, в тім числі і в галузі спорту.

Старі форми організації спортивної роботи не спрацьовували в ринкових умовах господарювання. Колективи фізичної культури, спортивні клуби на багатьох підприємствах були ліквідовані. Державне фінансування масового спорту обмежується виплатою зарплати тренерам-викладачам. Постійно недофінансовується підготовка національної збірної команди України. Перестали виготовляти фехтувальний інвентар спеціалізовані підприємства "Динамо" в Харкові та Дніпропетровську.

Все це вплинуло на масовість фехтування та спортивні результати українських фехтувальників. Якщо в 1956 р. фехтування культивувалось в 27 областях, то в 2001 р. – в 17 областях України. Кількість спортсменів-фехтувальників зменшилась із 11,8 тис. у 1967 р. до 5,4 тис. у 2001 р. Кількість штатних тренерів залишилась на рівні 1967 р. – 170 осіб. Долаючи різні негаразди, українські фехтувальники спромоглись стати чемпіонами та призерами чемпіонатів світу, Європи та міжнародних турнірів – Яна

Шемякіна, Ростислав Герцик, Почкалова Анфіса – студенти ЛДУФК, Пундик Дмитро, Аулов Євген – студенти ХНУ. Олімпійськими чемпіонами 2008 р. у Китаї стала збірна команда шаблістів: Ольга Харлан (студентка НУК ім. Макарова), Пундик Галина, Жовнір Ольга (студентки ХНУ). У 2009 р. на XXV Універсіаді в Бєлгороді збірна жіноча команда України зі шпаги та шаблі виграли золоті медалі, Яна Шемякіна в особистих змаганнях виборола бронзову нагороду. На XXVI Універсіаді в Китаї у 2011 р. чемпіонкою в особистих змаганнях по шаблі стала Ольга Харлан, чоловіча команда по шаблі також стала переможцем, Кривицька Олена (студентка ТНЕУ) виборола срібну медаль на змаганнях зі шпаги. На Олімпіаді–2012, яка відбувалася у Лондоні, чемпіонкою в особистих змаганнях із жіночої шпаги стала аспірантка ЛДУФК – Яна Шемякіна. Ці досягнення підняли авторитет українських спортсменів на міжнародній арені, сприяли популяризації фехтування серед молоді та студентів. За спортивну історію незалежної України, починаючи з 1993 р., було проведено десять Універсіад України з фехтування. Більшість з них проводились у м. Львові, що свідчить про активний розвиток студентського фехтування у цьому регіоні. В Універсіадах бере участь велика кількість спортсменів із різних областей України (180–250 спортсменів), які представлені 35 ВНЗ із 12 областей України. На останній Універсіаді у Львові в змаганнях взяли участь 70 заслужених майстрів спорту, 17 МСМК, 102 МС, 52 КМС. Надзвичайно сильний склад учасників свідчить про високий рівень проведення, організації та популярності фехтування в Україні.

Отож, що Універсіади – це визначне явище у студентському спортивному русі, яке має неабияке соціальне значення для студентської молоді, високий міжнародний авторитет і політичну значущість.

Провідними регіонами в розвитку фехтування на Україні є: місто Київ, Миколаївська, Львівська, Харківська, Дніпропетровська обл. Вони розвивають фехтування як пріоритетний вид спорту. Сьогодні фехтування культивують 40 ДЮСШ, 6 СДЮСШОР і 6 ШВСМ.

5.4.2. Технічна підготовка фехтувальника

У кваліфікованих спортсменів техніка рухів стійка і разом з тим гнучко пристосована (варіативністю) до різних змін ситуацій, особливостей суперників, умов змагань і суддівства та інших чинників.

Технічна підготовленість фехтувальників передбачає наявність технічного арсеналу, а також вміння вибирати і реалізовувати найефективніші бойові дії в варіативних ситуаціях при дефіциті інформації та ліміті часу.

5.4.3. Методичні прийоми навчання техніки

Навчання фехтуванню розпочинають із оволодіння основними положеннями та переміщеннями. Вивчають способи тримання зброї і управління нею, бойові стійки, пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад, різні поєднання кроків і стрибків із випадами і стрілою, вивчення позиції і переміни на місці і в поєднанні з пересуваннями.

Спочатку кожен з цих технічних прийомів вивчають окремо. Важливе значення має систематичне тренування пересувань у бойовій стійці різними стрибками з випадами та перемінами позицій. Таке тренування поєднують з іншими вправами загальної та спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на розвиток головних рухових якостей.

У процесі оволодіння технікою основних положень і пересувань переходять до вивчення простих атак уколом (ударом) прямо, захистів і відповідей. Спочатку уколи (удари) відпрацьовують на мішенях із близької і середньої дистанції. На цьому етапі приділяють увагу виробленню правильних координаційних відношень у роботі озброєної руки, ніг і тулуба в поєднанні з дистанцією.

Досягнувши правильного виконання уколу (удару) без випаду і з випадом на мішенях, переходять до засвоєння атак уколами прямо в парах. Спочатку атаки виконують на місці (зброя партнера у нерухомому положенні), а потім в поєднанні з пересуваннями і вибором моменту для нанесення уколу залежно від дистанції і дій партнера своєю зброєю. Паралельно з розучуванням атак навчають і основним захистам від них і відповідям. На заняттях використовують вправи, які закінчують невеликими поєдинками, що складаються з атак, захистів, відповідей і контрвідповідей.

Практика засвідчує, що не варто прагнути до того, щоб студенти на цьому етапі обов'язково досягнули досконалості в опануванні окремих прийомів. Це може перетворити заняття на технічну муштру, позбавити навчальний процес елементів ігрової спрямованості, властивих фехтуванню, що неминуче призведе до зменшення зацікавлення наступними заняттями. Надмірна старанність у відпрацюванні прийомів у навчанні може затримати процес формування тактичних здібностей і бойових якостей, які є обов'язковими передумовами росту спортивної майстерності.

Як тільки координація у виконанні атак уколом прямо в основі буде засвоєна правильно, можна переходити до оволодіння атак уколом переводом. Застосування атак з уколами прямо і переводом значно збільшує репертуар дій початківців-фехтувальників, розширює можливості для ускладнення взаємодій із партнером, що є необхідною умовою формування тактичних умінь.

Атаки уколом переводом розучують, коли зброя партнера у нерухомому положенні, а потім відпрацьовують з партнером, який діє своєю зброєю.

Атаки прямо і переводом відпрацьовують у тактичних варіантах як атаки повторні, у відповідь на підготовку. Виконання атак, захистів і відповідей поєднують із взаємною грою партнерів зброєю і дистанцією. Поступово вправи з вирішенням тактичних завдань переростають у навчальні бої за завданням, а потім – у навчальні, тренувальні та змагальні бої.

Після засвоєння навиків проведення простих атак, захистів і відповідей, починають поступове засвоєння атак з обманами та дією на зброю.

5.4.3.1. Послідовність засвоєння окремого прийому (дії) фехтування

Процес оволодіння технікою окремого прийому доцільно поділити на окремі етапи. Схематично ця послідовність виглядає так: ознайомлення з прийомом – вивчення – удосконалення. Кожен із цих етапів має свої послідовно ускладнені сходинки (табл. 5.1).

Розглянемо кожен із етапів зображеної типової схеми засвоєння окремого прийому.

Таблиця 5.1

Типова схема засвоєння окремого прийому (дії) фехтування

ОЗНАЙОМЛЕННЯ	–	**ВИВЧЕННЯ**	–	**УДОСКОНАЛЕННЯ**
Назва прийому, пояснення тактичного призначення й умов використання. Показ у бойовому виконанні (декілька разів). Показ частинами. Показ загалом у повільному темпі з поясненням техніки виконання. Показ у бойовому виконанні		- Виконання прийому частинами і загалом у повільному темпі з виправленням помилок. - Цілісне виконання з послідовним відпрацюванням окремих елементів і поступовим збільшенням швидкості. - Виконання разом з пересуваннями. - Виконання прийому зі зброєю на місці та в русі у відповідь на дії партнера		- Варіативне виконання з різних положень, з різних положень зброї і дистанцій. - Виконання в різних ситуаціях разом з іншими прийомами і з розвитком їх у бойові епізоди. - Виконання дій в епізодах із тактичною протидією партнера. - Виконання дій у навчальних тренуваннях і змагальних поєдинках

Ознайомлення з прийомом (дією) передбачає створення у фехтувальників правильної уяви про цей прийом. Розпочинається з назви прийому відповідно до затвердженої термінології і пояснення бойового призначення. Після цього прийом показують декілька разів у бойовому виконанні. Показ

має бути зразковим за технікою виконання, створювати правильний зоровий образ прийому.

Після показу, або одночасно з ним, треба пояснити тактичне призначення й умови використання прийому.

Далі повторно показують прийом, але в повільному темпі і частинами, пояснюючи техніку його виконання. Потрібно не тільки пояснити, а й домогтися, щоб студенти зрозуміли, що саме таке виконання найраціональніше і найефективніше. Важливо також виділити головні, ведучі елементи і зосередити на них увагу.

Закінчується ознайомлення з прийомом повторним показом в бойовому виконанні.

Вивчення прийому – багато разів використовуючи, виправляючи помилки. Головне завдання вивчення – досягнути правильного виконання прийому у простих умовах. Вивчення фехтувальних прийомів проводять у певній послідовності, відповідно до фаз утворення рухового навику (див. табл. 5.1).

Послідовність етапу вивчення:

- виконання прийому частинами і загалом у повільному темпі з виправленням помилок;
- цілісне виконання прийому з послідовним відпрацюванням окремих елементів, поступове збільшення швидкості;
- виконання прийому в поєднанні з пересуваннями;
- виконання прийому на дії партнера зброєю на місці і у процесі пересувань.

Вивчення прийому поступово переходить у процес удосконалення.

Удосконалення прийому передбачає оволодіння варіативною технікою виконання прийому в різних умовах.

Послідовність ускладненого процесу удосконалення прийомів:

- варіативне виконання прийому з різних положень зброї і з різних дистанцій;
- виконання прийому в різних ситуаціях і в поєднанні з іншими прийомами;
- виконання прийому в сутичках з тактичною протидією;
- виконання дій у навчальних, тренувальних і змагальних боях.

5.4.3.2. Помилки та причини виникнення

Найтиповіші помилки вивчення техніки прийомів фехтування.

1. Внесення в техніку прийомів непотрібних елементів (відхилення тулуба від вертикалі в бойовій стійці, розкачування тулуба при пересуваннях, підсідання перед випадом, згинання ноги в колінному суглобі на випаді, замах при виконанні укола (удару) та ін.

2. Відхилення рухів за амплітудою і напрямом (недотримання однакової відстані між стопами при пересуваннях, недотримання однакової висоти бойової стійки при пересуваннях, постановка махової ноги на випад не по бойовій лінії, недостатнє відштовхування на випад і недостатня амплітуда махової ноги під час виконання випаду, високе відштовхування на випад).

3. Недотримання загального ритму рухів (пасивне підтягування лівої ноги при кроках вперед і правої ноги при кроках назад, брак своєчасної і активної відмашки лівої руки, порушення координації в роботі озброєної руки і ніг в атаках).

4. Невідповідність м'язових зусиль і надмірна напруженість багатьох м'язових груп (надмірний прогин у попереку, надмірне зміщення центру ваги тіла на одну з ніг, перенапружене тримання зброї, перенапруженість м'язів плечового поясу, скутість при управлінні зброєю).

Названі помилки інколи мають природний характер (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність нервово-м'язових диференціювань). Причиною можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Головні причини грубих помилок на етапі вивчення прийомів (дій).

1. Недостатня фізична підготовленість (розвиток фізичних якостей має передувати оволодінню прийомів фехтування).

2. Недостатнє розуміння завдання (повторне пояснення, показ, активізація уваги).

3. Недостатній самоконтроль (мобілізація уваги, взаємодопомога, методи термінової інформації).

4. Помилки у виконанні попередніх частин (фаз) прийому (ліквідація помилок в окремих фазах).

5. Втома (підвищується на етапі вивчення прийому, застосовують прийом переключення, ліквідації монотонії).

6. Негативне перенесення навиків (ліквідувати чинники, які сприяють негативному перенесенню).

7. Боязливість (пояснення безпечності вправ, застосування підготовчих вправ).

8. Несприятливі умови виконання прийому (поганий інвентар і обладнання, недостатня освітленість, невідповідний температурний режим, тощо).

5.4.3.3. Засоби та методи навчання фехтуванню

Практичні (спеціальні) методи – головні в процесі навчання та тренування фехтувальників. До них належать:

- вправи без суперника;
- вправи на підсобних снарядах;

- вправи з партнером;
- індивідуальні уроки;
- навчальні поєдинки;
- тренувальні та змагальні поєдинки.

Вправи без суперника – це групове або самостійне виконання прийомів фехтування без взаємодії з партнером. У таких вправах відпрацьовують пересування, позиції, переміни позицій, імітації атакувальних і захисних дій.

Вправи без суперника – це своєрідна гімнастика фехтувальника, яку він виконує на всіх етапах удосконалення.

Вправи на підсобних снарядах – це виконання фехтувальних прийомів із використанням манекенів, стендів, тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації.

Вправи з партнером – основний метод проведення групових занять у процесі навчання та тренування фехтувальників. Студентів поділяють на пари і за рекомендацією викладача виконують визначені прийоми (дії) в певній взаємодії один із одним. Різновиди цих вправ: вправи в пересуваннях, змінах позицій і з'єднань; вправи в удосконаленні атак, захистів і відповідей; ігрові вправи в захистах і відповідях; вправи в контрах.

Індивідуальні уроки – найефективніший метод тренування фехтувальників. Викладач індивідуально працює з окремими спортсменами, безпосередньо спілкуючись з ними за допомогою слова і своєї зброї. Викладач-тренер у цьому випадку одночасно є учителем і суперником, який створює різні тактичні ситуації.

Залежно від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні уроки можуть бути уроками навчання, тренування, бою, контролю.

Навчальні поєдинки передбачають єдиноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. У навчальних поєдинках партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи і підбираючи дистанцію, використовуючи дії розвідки і виклики для обігрування суперника і створення найвигіднішої ситуації. Проте тренер обмежує основні дії суперників, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час поєдинку тощо. Тобто, це поєдинки з певними обмеженнями, з установкою на виконання окремих завдань тренера.

Тренувальні та змагальні поєдинки проводять без обмежень у виборі засобів техніко-тактичних дій, у створенні тактичних ситуацій, побудові поєдинків загалом.

У тренувальному поєдинку стоїть завдання лише перемогти, хоч він і проводиться відповідно до правил змагань. Головне завдання цих поєдинків – удосконалення окремих компонентів спеціальної підготовленості.

Змагальний поєдинок проводять за правилами змагань і ставлять завдання перед учасниками – перемогти.

5.4.4. Тактична підготовка

Усі свідомо виконані рухи фехтувальника, спрямовані на вирішення певного тактичного завдання, називаються тактичними (бойовими) діями. Отже, **тактична дія** – це спосіб вирішення тактичного завдання. В психологічному аспекті тактична дія є продуктом складних психомоторних процесів, які відбуваються послідовно і сумісно.

Тактична дія складається з трьох головних фаз:

1) сприйняття і аналізу змагальної ситуації;
2) мислиннєве вирішення спеціального тактичного завдання;
3) рухове вирішення тактичного завдання.

Ці три фази є послідовною низкою шляхів вирішення тактичного завдання і перебувають у тісному взаємозв'язку, де вирішальну роль відіграє пам'ять.

Сприйняття і аналіз змагальної ситуації (перша фаза тактичної дії) – має провідне значення, оскільки є основою для наступних фаз. Помилки в першій фазі впливають на другу і третю фазу.

Якість сприйняття залежить від обсягу і поля зору, зорово-рухових оцінок, від рівня розвитку техніко-тактичних навиків, від якості процесів мислення, знань, досвіду, здатності зосереджувати увагу.

Сприйняття змагальної ситуації є лише частиною першої фази тактичної дії. Спортсмен має цілеспрямовано сприймати деталі змагальної ситуації, щоб бути в стані проаналізувати й оцінити її, зрозуміти завдання, яке йому потрібно вирішити.

Мислиннєве вирішення тактичного завдання передує руховому. Проблема полягає в тому, щоб на підставі сприйняття і аналізу змагальної ситуації в найкоротший час знайти оптимальний шлях вирішення тактичного завдання.

У багатьох спортсменів виникають труднощі, коли треба мислиннєво вирішити тактичне завдання в обмежений час. Це відбувається за різних причин. Вони можуть пояснюватись недоліками сприйняття і аналізу змагальної ситуації, незадовільними знаннями та досвідом, логічними помилками мислиннєвого вирішення. В таких випадках на вирішення завдання спортсмен витрачає більше часу, ніж того потребує змагальна ситуація. Це несприятливо впливає на рухове вирішення завдання.

Якщо змагальна ситуація дає змогу вирішити тактичне завдання за допомогою відпрацьованих тактичних навиків, то спортсмену для мислиннєвого вирішення треба мінімум часу. Набагато повільніше відбувається мислиннєве вирішення, коли спортсмен потрапляє у незнайому ситуацію.

Рухове вирішення тактичного завдання – заключна фаза тактичної дії, в якій ця дія виявляється. Рухове вирішення – це комплексна діяльність, яка потребує інтелектуальних і фізичних здібностей та навиків.

Вона є результатом продуктивної творчої діяльності, яка пов'язана з оптимальним використанням технічних навиків, а також фізичних і психічних якостей. Руховий акт – це підсумки сприйняття і аналізу змагальної ситуації, і підсумок мислиннєвого вирішення спеціальної тактичної задачі.

Тактика у фехтуванні – це вміння ефективно застосовувати прийоми фехтування, щоб перемогти суперника. Доцільність застосування різних прийомів визначається відповідністю бойової поведінки і дій фехтувальника, поведінці, діям, намірам і стану суперника.

Єдине мірило ефективності тактики – кінцевий результат. Тактика переможця – правильна тактика. Тактика, яка призвела до поразки – неправильна тактика.

5.4.4.1. Взаємозв'язок техніки і тактики фехтування

Тактика і техніка взаємопов'язані, оскільки тактика є мистецтвом застосування технічних прийомів. Тому невідповідність технічних прийомів тактичним задумам загрожує поразкою в бою. Тактично правильна дія, але виконана технічно погано, так як і відмінно виконана дія, але невчасно і неадекватно застосована, зазвичай може призвести до поразки.

Взаємозв'язок між тактикою і технікою можна виразити так. Техніка фехтувальника має відповідати його тактичним задумам, і навпаки, задуми не повинні виходити за межі технічних можливостей.

Незважаючи на взаємозалежність техніки і тактики, фехтувальника в бою має захоплювати тільки тактична боротьба. Тому техніка виконання прийомів має бути настільки досконалою, щоб не відволікати думки фехтувальника від тактичної боротьби. Саме цією обставиною пояснюється те, що навчання техніці передує навчанню тактиці.

Тільки гармонійне поєднання мудрої тактики з автоматизованою технікою – запорука успіху спортсмена.

За допомогою сприйняття і аналізу змагальної ситуації спортсмен визначає тактичне завдання, яке він має вирішувати (спочатку подумки, а потім моторно).

У руховому вирішенні цього завдання, незалежно від того, чи результат позитивний, чи негативний, ця система удосконалюється (в кібернетичному розумінні йдеться про саморегулювальну систему). Тут суттєву роль відіграють власна і зовнішня інформація, а також принцип зворотного зв'язку ("зворотна" аферентація).

Результат рухового вирішення передається в пам'ять через акцептор дії шляхом зворотного зв'язку. Якщо фехтувальник вирішив завдання позитивно, то надалі він вибере той самий шлях вирішення і реалізує його моторно. Негативно вирішене завдання потребує, щоб дію проаналізували і з'ясували причини невдачі. Невдача може бути наслідком помилки сприйняття і аналізу змагальної ситуації, недостатнього розвитку процесів мис-

лення, рухових (моторних) помилок (погана техніка, недостатній розвиток фізичних якостей), а також психічні недоліки (боязкість, переоцінка своїх можливостей та ін.). Якщо дії, які дають позитивний результат повторюються досить часто, то утворюються досконалі тактичні навички.

5.4.5. Фізична підготовка

У процесі тренувань і змагань спортсмени-фехтувальники розвивають найважливіші якості: швидкість рухів і рухових реакцій, спритність, витривалість, гнучкість, здатність легко переключатися з одних дій на інші, швидко оцінювати обстановку і діяти відповідно до неї, покращується обмін речовин, зміцнюється руховий апарат.

Активний характер рухової діяльності та значні навантаження на тренуваннях, а особливо на змаганнях, потребують, щоб серцево-судинна системи фехтувальників добре діяла. Частота серцевих скорочень збільшується до 170–180 уд/хв, у найнапруженіші моменти поєдинків досягає 190 уд/хв.

Для успішного завершення атакувальних дій фехтувальники мають посилати зброю з максимальною швидкістю і точністю в поверхню тіла суперника, що підлягає ураженню. Фехтувальникові часто доводиться вже в процесі атаки раптово змінювати напрям і швидкість руху зброї, щоб у відповідь на дії суперника нанести укол в іншу частину поверхні, що підлягає ураженню. Особливо високі вимоги до точності рухів ставлять під час виконання фехтувальних зав'язок, які складаються з атак, захистів і відповіді. Виконання таких вправ у процесі тренувань і змагань сприяє вдосконаленню точності дій, загальної координації рухів.

У процесі занять фехтуванням активно функціонує центральна нервова система. У поєдинках треба постійно реагувати на різні дії суперника та сторонні подразники. Це потребує швидкості сприйняття і переробки інформації, точності та адекватності дій у відповідь в умовах жорсткого ліміту часу. Така діяльність розвиває швидкість і точність реагувань, особливо дилемних, пов'язаних із вибором дій і точним узгодженням за часом, напрямом, амплітудою.

У тренуваннях і змаганнях фехтувальник має не тільки швидко реагувати на поодинокі рухи суперника, а й вловлювати цілий комплекс сигналів від підготовчих, атакувальних і захисних дій. За характером окремих дій треба правильно оцінити поведінку суперника і швидко розгадати його наміри. В процесі такої діяльності у фехтувальників вдосконалюється інтенсивність і концентрація уваги, а також швидкість переключення від одних дій до інших.

Фехтувальні поєдинки потребують високої активності психічних процесів і вольових зусиль. Необхідність постійно створювати вигідні тактичні

ситуації, застосовувати різноманітні засоби впливу і викликати суперника на контрдії призводить до зав'язування тактичної боротьби, в якій суперник ставить аналогічні завдання. Таке одноборство супроводжується активним виявом наполегливості, ініціативи, рішучості, витримки, сміливості та волі у досягненні поставленої мети. Тому систематичні заняття фехтуванням сприяють розвитку потрібних вольових і моральних якостей.

Умови колективних занять, певний режим тренувань, виконання гігієнічних, організаційних вимог, правила змагань – все це сприятливо впливає на свідомість фехтувальників, їхню інтелектуальну, вольову й емоційну сферу.

Увесь процес занять фехтуванням пронизаний виховними моментами, серед яких активно використовують методи переконання, індивідуальної бесіди, заохочення, стягнення, колективного впливу. Під впливом систематичних тренувань і змагань з'являються нові позитивні риси характеру, гартується воля, поліпшуються психічні якості, самодисципліна, вимогливість до себе, потяг до самовдосконалення.

Позитивний вплив фехтування на фізичні та психічні якості робить цей вид спорту цінним засобом розвитку здібностей людини, потрібних для життєвої практики. У цьому і полягає цінність фехтування як засобу фізичного виховання.

Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень виявлення рухових якостей, наприклад, витривалості, тісно пов'язаний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. Тактична підготовленість пов'язана зі здатністю спортсмена сприймати й оперативно переробляти інформацію, вмінням скласти раціональний тактичний план і знайти ефективні шляхи вирішення рухових завдань залежно від ситуації, яка склалася, а це теж визначає рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості тощо.

Фізична підготовка – невід'ємна частина тренувального процесу фехтувальників на будь-якому етапі спортивного удосконалення.

Зміст **загальної фізичної підготовки (ЗФП)** має охоплювати різні види вправ і рухових дій. Однак треба пам'ятати, що між різними руховими навичками, а також між різними руховими якостями може існувати позитивний і негативний зв'язок. Наприклад, вправи, пов'язані з тривалими одноманітними та повільними силовими напруженнями, у вигляді жима штанги та гантельної гімнастики, які слугують для збільшення м'язової маси, негативно діють на розвиток спеціальних якостей фехтувальників. Тому ЗФП фехтувальника треба планувати так, щоб використати можливість позитивних взаємодій між різними руховими якостями і виключити негативний вплив на спеціальні рухи.

Підбираючи засоби фізичної підготовки, треба враховувати головні відмінності спортивного фехтування.

1. Комплексне виявлення фізичних і вольових якостей у спортивному поєдинку при взаємозв'язку з суперником в постійно змінних ситуаціях.

2. Ациклічний характер рухових дій, безперервну зміну інтенсивності нервово-м'язових зусиль, що потребують максимальної швидкості, швидкісної витривалості, витримки.

3. Максимальна швидкість і вибухова сила рухових дій у контрастних переходах від статики до динаміки дій з навмисним порушенням їхнього темпу, ритму і швидкості.

4. Великий арсенал тактики обманів суперника швидкими та точними рухами зброєю і тілом.

5. Підвищені вимоги до гостроти зору, слухового, м'язового та вестибулярного аналізаторів.

Треба ввести у фізичну підготовку фехтувальників вправи, близькі до їхньої змагальної діяльності за характером нервово-м'язових зусиль, які потребують комплексного виявлення швидкості, спритності, швидкісної та силової витривалості.

Для фехтувальників особливо корисні вправи, які впливають на розвиток м'язів спини, черевного пресу, ніг, кисті та передпліччя. Оскільки фехтування належить до видів спорту, що потребують великої швидкості, то у підготовці фехтувальника переважають швидкісно-силові вправи, в яких виявлення сили досягається завдяки збільшенню швидкості руху зі збереженні маси спортивних снарядів і частин тіла, що переміщуються. Наприклад, метання і штовхання різних снарядів, стрибки з місця і короткого розбігу.

До спеціальних вправ фехтувальника для **розвитку сили** належать:

- підскоки у присіді з положення бойової стійки, випаду;
- присідання на одній і двох ногах;
- стрибки на одній і двох ногах на місці і в русі, легкоатлетичні стрибки в довжину з місця, з невеликого розбігу, потрійний і багатократний стрибки, стрибок у висоту;
- повторні рухи "стрілою", 3–5 разів в одному напрямі та зі зміною напряму;
- вправи з елементами суперництва в парах: виштовхування, перетягування;
- виривання набивного м'яча;
- різноманітні обертання, махи з обтяженнями (важкими булавами, набивними м'ячами, гантелями).

Для вдосконалення **швидкості** фехтувальників рекомендовані:

- ривки по 10–20 м із різних стартових положень;
- чергування повільного бігу з прискоренням 15–20 м;

- швидкісні рухи руками (розмахи, ударні рухи) та ногами (імітація рухів на місці);

- змагання на швидкісне подолання невеликих відстаней бігом, кроками вперед і назад, стрибками на одній і двох ногах. Рухливі ігри й естафети;

- різні ривки з діставання і перехоплення предметів, що летять із різною швидкістю, висотою та різних положень.

Для комплексного розвитку **рухових реакцій** у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважають рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, на менших стандартних майданчиках. Використовують також виконання циклічних вправ із миттєвою зміною темпу, напряму виду руху за командою.

Для розвитку **загальної витривалості** фехтувальникам можна рекомендувати спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол), а також циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, біг на лижах або ковзанах). Циклічним вправам треба надавати особливого характеру, чергуючи зниження швидкості з раптовими прискореннями. Для фехтувальників особливо важливий біг на 400, 800 та 1500 м, де виробляється вміння переборювати мертву точку, що надалі допомагає розвивати спеціальну витривалість і вольові якості.

Для розвитку витривалості у маневруванні зі збереженням бойової стійки, фехтувальники виконують вправи у пересуваннях на певну відстань або час.

Для розвитку витривалості у тривалому управлінні зброєю з високою точністю можна рекомендувати серії уколів і ударів по мішенях у комплексі з пересуваннями протягом тривалого часу. Особливо добре виконувати ці вправи у вигляді простих змагань: хто довше, хто більше.

Для розвитку **спеціальної витривалості** можна рекомендувати навчальні бої з завданнями: бої без перерви з 3–5 фехтувальниками, бої на 20–30 уколів, бої зі скороченим часом бою, бої з перевагою в один укол і з метою перемогти по часу за 1–2 хв, змагання у групі на 2–3 кола.

Контрольні запитання

1. До програми яких Олімпійських ігор уперше ввели фехтування?
2. Яка періодичність проведення обласних, Всеукраїнських і Всесвітніх Універсіад?
3. Коли виникли студентські змагання?
4. Що таке технічна підготовка?
5. Як поділяються бойові дії?
6. Що таке тактична підготовка?
7. Який взаємозв'язок між технікою і тактикою?
8. Які головні відмінності спортивного фехтування потрібно враховувати, вибираючи засоби фізичної підготовки?
9. Які спеціальні засоби розвитку сили фехтувальника Ви знаєте?
10. Назвати засоби розвитку загальної та спеціальної витривалості фехтувальника.

Рекомендована література

1. *Аркадьев В.А.* Фехтование / В.А. Аркадьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1959. – 350 с.
2. *Бусол В.А.* Фехтування: правила організації та проведення змагань в Україні ; За заг. ред. Бусола В.А. – Київ, 2013. – 96 с.
3. *Кун Л.* Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун : [пер. с венгерского]. – Москва : Радуга, 1982. – 325 с.
4. *Матвеєв Л.П.* Основи спортивного тренування / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 270 с.
5. *Оливова В.* Люди и игры : У истоков современного спорта / В. Оливова : [пер. с чешского]. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 220 с.
6. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Київ : Олимпийская литература, 1997. – 687 с.
7. *Сайчук Л.* Фехтование : [учебн. пособие для тренеров] ; Под ред. Л. Сайчука. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 290 с.
8. *Тышлер Д.А.* Спортивное фехтование : [учебн. для вузов физической культуры] ; Сост. и общ. ред. Д.А.Тышлер. – Москва : Физкультура, образование и наука, 1997. – 287 с.
9. *Тышлер Д.А.* Фехтование : [учебник для ИФК] ; Под общ. ред. Д.А. Тышлера. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 370 с.

5.5. Шотокан карате-до

Шотокан – найпоширеніший стиль карате у світі. Історія стилю Шотокан розпочалася з поїздки Гічіна Фунакоші (засновника стилю) у 1922 р. в Японію, де він уперше продемонстрував техніку карате членам Братства Воїнських мистецтв. Незважаючи на успішну демонстрацію нового бойового мистецтва, воно не одразу отримало безумовне визнання в Японії. Г. Фунакоші вніс зміни у традиційне окінавське карате і переніс модифіковане бойове мистецтво на ґрунт культурних традицій Японії.

Г. Фунакоші проголосив головний принцип Шотокан карате-до: "Атака в карате не має переваги", або, іншими словами, "карате не є зброєю агресії". Це гасло має практичний зміст – під час атаки рука чи нога нападника перетворюється у ціль для того, хто захищається, її можна вразити міцним блоком (захисним рухом) чи контрударом, тому ката (формальний бій) у Шотокан карате-до завжди розпочинають із блоку.

Вислів "карате не є зброєю агресії" має продовження – "у карате не нападають першим, у карате б'ють першим". Тобто, контрудар треба закінчити раніше від атаки, зупиняючи агресію, що пояснює необхідність очікування першого удару суперника. Іншими словами, усвідомлюючи неминучу агресію з боку супротивника, каратист має першим нанести удар

– відчуття цього моменту є результатом багаторічних самовідданних тренувань.

Стиль карате-до Шотокан потребує старанного вивчення, що зумовлено такими причинами.

1. Це традиційний стиль карате-до, тому потрібна хороша загальна фізична підготовленість і самовідданність.

2. Програма навчання значна за обсягом: треба вивчати та вдосконалювати десятки блоків, ударів руками і ногами, а також опанувати понад 20-ти ката.

3. У кожному технічному прийомі обов'язково треба реалізовувати такі параметри:

– правильне дихання, яке допомагає активізувати циркуляцію внутрішньої енергії;

– своєчасність дії;

– контроль руху ударної кінцівки, тобто чітке закінчення прийому;

– розвиток максимально можливої сили та швидкості за мінімальний проміжок часу, особливо в кінцевій фазі удару чи блоку.

Особливо потрібно звертати увагу на:

– відпрацювання загальної стійкості, жорсткого балансу, яке досягається довготривалим відпрацюванням стійок;

– обертовий рух стегон у горизонтальній площині в прямому та зворотному від удару напрямах, що генерує величезну руйнівну силу в ударах та блоках;

– своєчасне і раптове включення усіх груп м'язів у кінцевій фазі руху ударної частини.

Психофізичні характеристики бійця формуються цілеспрямованою та інтенсивною роботою над тілом. Умови жорсткої дисципліни, самодисципліни та великі фізичні навантаження передбачають руйнування егоцентризму, розвивають твердість характеру, працелюбність і гуманність.

У карате-до розвинуте почуття взаємоповаги та визнання особистості, взаємодіючи фізично й інтелектуально.

Жорсткі тренування в карате-до закладають стабільну основу для саморозвитку. Учні поступово засвоюють технічні принципи бойового мистецтва, що призводить до відкриття безмежних можливостей. Тому учнів заохочують тренуватися самовіддано. Вони повинні постійно думати, як подолати проблеми, на які натрапляють, і виправити свої помилки. Цей спосіб розвитку переходить від вивчення техніки до вивчення себе. Тому карате-до як бойове мистецтво розглядають як спосіб самовідкриття.

В Японії було засновано кафедри Будо у восьми університетах для популяризації східних єдиноборств в країні і загалом у світі, та підготовки фахівців з бойових мистецтв. У викладанні Будо акцентують увагу не лише на підготовку спеціалістів, а також на виховання науковців цієї галузі.

5.5.1. Історія Шотокан карате-до

Шотокан карате-до як вид спорту викладають у вищих навчальних закладах світу не один рік, не одну книгу присвячено окремим питанням розвитку та вдосконалення спеціалізованих властивостей каратистів, історії розвитку Шотокан карате-до. Подаючи інформацію про техніку, традиції, філософію, зміст Шотокан карате-до як бойового мистецтва, вони недостатньо висвітлюють, або й взагалі не висвітлюють, питання методики викладання карате-до у вищих навчальних закладах. Більшість тренерів клубів, а також тренерів у вищих навчальних закладах, на жаль, не мають особливого бажання заглиблюватися у вивчення карате-до як мистецтва. Це пов'язано зі слабкою теоретичною та практичною базою. Іншою причиною цього є і те, що у радянські часи викладання карате-до було офіційно заборонено майже на десять років. Це сприяло виникненню підпільних секцій, у яких молодь намагалась вдосконалювати свій дух і тіло. Оскільки можливості отримання інформації були обмеженими, то й інтерес до ґрунтовнішого вивчення мистецтва карате-до згасав. Після зняття заборони на тренування карате-до інтерес громадян до вивчення цього мистецтва зростав дуже швидко. В кінці 90-х років вищі навчальні заклади України після багатьох звернень громадян почали впроваджувати окремі спеціалізації з видів одноборств. Фахівців у цій галузі бракувало і не завжди вибір викладачів-тренерів був вдалим, але цей шлях потрібно було пройти, хоча б для того, щоб змінити ставлення держави до цієї проблеми. Зараз у багатьох вищих навчальних закладах України створено секції або групи спортивного вдосконалення. Вибір напряму, стилю, версії того чи іншого одноборства, що культивують у виші, зазвичай залежить від спеціаліста, який у ньому працює і має достатній досвід викладання бойового одноборства. Незважаючи на те, що зараз велика кількість молоді обирає вивчення карате як спортивної дисципліни, багато студентів все-таки захоплюються вивченням карате-до як бойового мистецтва. Вони не лише гідно конкурують у змаганнях різних рівнів, а прагнуть краще зрозуміти це бойове мистецтво, його філософію. Щоб простежити різницю між карате як видом спорту і як традиційним традиційним бойовим мистецтвом, розглянемо групу з двадцяти учнів. Карате як вид спорту досягне своєї мети, навіть коли тільки п'ять учнів із двадцяти стануть хорошими спортсменами. Такої кількості буде достатньо в індивідуальних чи командних змаганнях, щоб здобути славу для клубу. Якщо розглядати карате-до як бойове мистецтво, то такий метод не буде виправданим, доки не буде досягнуто фізичного та духовного розвитку усієї групи. Навчання в залах, у яких карате-до вивчають як традиційне бойове мистецтво, ґрунтується саме на цій концепції, тобто ***Карате-до будо*** – методі морального розвитку і загального виховання індивіда. Це не означає, що ігнорують спортивний аспект карате-до.

Навпаки, вважають, що змагання важливі і всіляко рекомендують брати участь у них. Про це свідчать успіхи українських каратистів у змаганнях усіх рівнів. Серед їхніх здобутків – медалі чемпіонатів, кубків Європи та світу.

5.5.2. Технічна підготовка каратиста

5.5.2.1. Вивчення базових технік Шотокан карате-до

На кожному етапі вивчення базових технік Шотокан карате-до студент буде не лише засвоювати ці техніки практично, а й поліпшуватиме свою загальнофізичну та спеціальну підготовленість. Етапи вивчення технік поділені за певними рівнями, які відповідають кю (учнівським ступеням з 1 до 9) і данам (майстерським ступеням з 1 до 10), зазначено вимоги до їхнього виконання, помилки, які допускають студенти під час виконання.

На початкових етапах навчання не треба демонструвати техніку з акцентуванням різкості та сили, а звертають увагу на правильне виконання стійок, переміщень у них, блоків та ударів, стабільність, впевненість у діях. На подальших етапах додають скоординоване й одночасне закінчення рухів усього тіла, природність виконання технік, силу, швидкість, реальність.

У ката (формальних вправах) вивчають рухи тіла з уявним суперником і використовують великий діапазон техніки атак і блоків. У куміте (поєдинок з суперником) вчать застосовувати проти одного чи декількох суперників усю техніку, що є в ката. Отож, ***куміте*** є практикою ***ката***.

5.5.2.1.1. Вивчення ката. ***Ката*** – це домовлена техніка захисту від декількох умовних супротивників.

Фольклорні танці застосовували для практичного навчання різним навичкам поведінки, серед яких запам'ятовування технічно важливих пунктів (прийомів) у навчанні боротьби китайців і мешканців острова Окінава. Поступово фольклорні танці трасформувались у ката, і були адаптовані до прикладних і практичних потреб боротьби. Трансформація відбувалась за принципом: танець "ілюстрував" бойові дії героїв, демонстрував глядачам отримання перемоги над ворогами, як саме вдалось зробити або "знайти" спосіб (прийом) у процесі бою, щоби жителі племені запам'ятали цей спосіб, котрий зберіг життя і приніс перемогу. Воїни, повторюючи "танець", намагались ідентифікувати себе з переможцем. "Зливаючись" в русі з його Духом, Духом Перемоги. Вони імітували дії, рухи і ритм. Копіювали бойовий крик ("кіай"). Танці повторювали всю битву, потім її частини. З часом битву і героя забували, але метод повторення зберігався, оскільки це було підтверджено бойовою практикою наступних поколінь. Це була геніальна, революційна ідея невідомих майстрів у бойових мистецтвах, які першими зрозуміли, що танці стануть у нагоді для навчання воїнів. Тому ката стали основною формою тренування в Китаї і на острові Окінава.

Кожне бойове мистецтво має свою історію і традиції. Зв'язною ланкою між минулим і теперішнім, зберігаючи і вдосконалюючи систему бойових знань у східних єдиноборствах, є ката.

Якщо уявити карате-до як початковий шлях, то ката – це найголовніше з усього, що є в карате-до, оскільки ката є не лише набором різноманих рухів, а й генератором певного стану, стану бойового духу.

У дослівному перекладі з японської мови ката означає "форма" або "образ" і є комплексом технічних прийомів традиційного карате-до, виконаних у певній послідовності і з певним ритмом.

Сьогодні ката в первісному вигляді майже не збереглися, більшість із них модифіковані відомими майстрами, які потім стали засновниками нових шкіл і стилів карате-до. Деякі ката реставровано і відтворено, або складено заново. Проте усі майстри східних єдиноборств і різних стилів карате надають особливого значення вивченню формальних комплексів. Це демонструє сутність карате-до, оскільки в ката закладені усі головні принципи бойового мистецтва.

Кожен стиль карате має свої ката, які відображають його особливості та специфіку.

Вважають, що кіхон (техніка) є азбукою, ката (умовний бій) – граматикою, а джіу куміте (вільний спаринг) – редакцією карате-до. Ката – це початок і кінець карате-до. Ці вправи мають символ мистецтва і не мають меж для вдосконалення. Ката є певною послідовністю рухів карате, старанно відібраних, які завжди виконують однаково і в тому самому напрямі. Між початком і кінцем вправи каратист виконує серію технік (від 20 до 60 рухів, залежно від складності ката). Це – кіхон (техніки), пов'язаний рухами різної складності. Повторення ката звичне для кожного уроку в доджо (залі для занять). Саме за виконанням ката розпізнають рівень каратиста, саме випробування в ката потрібне під час переходу до вищого ступеня – досягнення рівня чорного поясу. На цьому рівні ката вже не видається "кумедним боксом проти привидів", а є відчайдушною, запеклою боротьбою однієї людини з декількома суперниками.

Ката – це реальна боротьба, в якій каратист використовує більше енергії і волі, ніж він збирався на початку, завжди має декілька суперників (зазвичай від 8 до 18), різної сили і техніки, які борються за своє життя, але вони атакують за схемою, визначеною заздалегідь. Коли не було війни, умовні сутички і ката були єдиною формою тренування, достатньою для прогресування на шляху до бажаного джерела абсолютної ефективності.

Цікавим є також те, що канва боротьби, запропонована в ката, не є застарілою, незважаючи на вік: у них є уся техніка сучасного карате, і, на противагу джіу куміте, яке має тенденцію розвивати відчуття захисту в одному напрямі, вони відкривають безліч невідомих можливостей. Змушуючи каратиста реагувати, відхилятися, блокувати, змінювати на-

прям руху, бити ногою і кулаком, хапати і кидати, ката штучно відтворює умови реальної боротьби, де супротивники атакують із усіх боків.

Кожне ката розпочинається з захисного руху, пропагуючи, як уже було сказано, ідею гуманності, яку виголосив засновник стилю карате-до Шотокан Гічін Фунакоші: "Карате-до не є зброєю нападу", а треба використовувати його лише для захисту та порятунку життя.

Мета ката – поєднувати ефективність із технічною досконалістю, щоб швидше змусити каратиста відчути, що технічна досконалість цілком природно випливає з відчуттів. Б'ючись по-справжньому тілом і духом, він має наближатися до дуже доброї форми, яку визначили вчителі. У розпалі дій каратист може раптово зрозуміти, що абсолютна ефективність фізичного і духовного самовладання є найвищою ціллю карате-до і усіх бойових мистецтв. Ката – це форма для "виливання" ("форма" дослівний переклад слова "ката"), в яий треба "виливати" тіло і дух, щоб досягти досконалості. Ката – це фізична вправа, під час виконання якої усі м'язи працюють гармонійно, розвивається рівновага тіла, сила і швидкість, дихання стає синхронним з рухами, технічні комбінації стають природними. Лише з досвідом розуміють ката. Тоді ката є "справжнім", рухи – логічно пов'язані. Потрібно центрувати свою увагу на стилі чи, навпаки, боротися з сильним внутрішнім відчуттям. Ідеально досягнути це одночасно. Яким би не був багатим досвід формальних вправ, він є даремним без належної глибини. Ката треба тренувати настільки старанно, щоб вони стали частиною повсякденного життя, оскільки ката є основою Карате-до.

Особливості ката:

- розпочинається і закінчується поклоном стоячи – "ріцу-рей";

- має свою задану траєкторію руху, розпочинається і закінчується в тій самій точці – "ембусен";

- розпочинається з захисного руху і зазвичай має два "кіай" – моменти потужного вивільнення фізичної та ментальної енергії;

- має суворо визначену кількість рухів, і певну послідовність (змінювати і пропускати які заборонено), а також визначений проміжок часу на виконання.

Кожна техніка і кожен рух в ката мають глибокий внутрішній зміст. Повне оволодіння технікою ката свідчить про ґрунтовність знань і практичний досвід, які дають змогу піднятися на наступну сходинку майстерності для вивчення складнішого ката, і передбачає:

- чітке і правильне виконання усіх елементів ката;

- контроль постави з дотриманням правильних стійок і переміщень тіла у просторі, який використовують;

- правильне використання принципів дихання, обертання, стискання та розтискання, напруження і розслаблення, вміння опускати центр ваги і працювати "хара" (місцем концентрації фізичної сили, міці);

- постійне збереження “заншін” (найбільша концентрація на візуалізованому противникові), передача бойового духу певного ката, потужний “кіай”;

- дотримання правильного ритму в ката і кількість часу, які потрібні для його виконання;

- знання назви кожного руху, який виконують в ката, а також його практичне та бойове застосування в “бункай-ката” (практична розшифровка кожного руху);

- уміння виконувати це ката у прямомому та зворотному (дзеркальному) напрямі “ура-ката”.

Лише дотримуючись усіх вищеперарахованих вимог, можна переходити до вивчення і практики наступного ката.

У сучасному Шотокан карате-до виділяють 26 ката.

1–5. Хейан (Шодан, Нідан, Сандан, Йондан, Годан).

6–8. Теккі (Шодан, Нідан, Сандан).

9. Канку-дай.

10. Канку-шо.

11. Бассай-дай.

12. Бассай-шо.

13. Джіон.

14. Емпі.

15. Ніджюшіхо.

16. Хангетсу.

17. Ганкаку.

18. Джітте.

19. Чінте.

20. Сочін.

21. Джіін.

22. Мейкіо.

23. Ванкан.

24. Годжюшіх-дай.

25. Годжюшіхо-шо.

26. Унсу.

Існують впорядковані критерії оцінки виконання ката.

1. Формальний аспект

• Послідовність – впевнене знання ката.

• Стиль – чіткість і точність виконання, дотримання зовнішньої форми.

2. Динамічний аспект

• Динаміка – швидкість, кіме (напруження), силова техніка, дихання, сила, чергування напруження і розслаблення.

• Ритм – зміна темпу, відчуття часу, паузи, реакція.

3. Аспект настрою

• "Хара" – впевненість, врівноваженість, спокій, стійкість внутрішня та зовнішня.

• "Кі" – бойовий дух, настрій, демонстрування впевненості, внутрішній захист.

• "Заншін" – увага, пильність, усвідомлення атак і контратак.

Усі розглянуті формулювання критеріїв оцінки виконання ката дають змогу отримати послідовні чіткі вказівки з методики тренування ката.

Крім бойових прийомів, які використовують у реальних сутичках, ката варто розглядати не лише як форму тренування тіла, що може бути використано як метод фізичного виховання та реабілітації, а й як метод психофізичної і тактико-технічної підготовки, а також філософії.

5.5.2.1.2. Вивчення куміте. Куміте – це вища форма реалізації технічної майстерності, перевірка отриманих навиків у процесі взаємодії з суперником, який володіє такими самими прийомами.

Куміте передбачає декілька взаємопозв'язаних ступенів, що послідовно ускладнюються та відповідають певним етапам навчання. Куміте поділяється на дві групи.

1. ***Якусоку куміте***, яке складається з різних видів напівдомовленого поєдинку, де усі технічні дії попередньо домовлені (рівні атак, техніка їхнього проведення тощо):

• *Гохон куміте* – домовлений формальний бій на п'ять кроків;

• *Санбон куміте* – домовлений формальний бій на три кроки;

• *Кіхон іппон куміте* – домовлений формальний бій на один крок;

• *Каєші іппон куміте* – по черзі по одній атаці один одному;

• *Дзю іппон куміте* – бій на один крок з попередньо оголошеною атакою, використовуючи довільні переміщення у бойовій стійці;

• *Окурі джіу куміте* – бій, виконання якого ідентичне до дзю іппон куміте, проте після контратаки атакуючий виконує другу атаку без попередження;

• *Хаппо куміте* – бій, під час якого той, хто захищається, має провести блок і котратаку послідовно проти восьми суперників, які його оточують.

Під час вивчення якусоку куміте наголошують на вивченні основних технік, їхньому правильному виконанні і засвоєнні важливих базових принципів ведення бою: відчуття часу, дистанції, партнера, правильності переміщень, дихання. Усі види куміте є перехідною ланкою від базової техніки і ката до вільного бою Джіу куміте.

2. ***Джіу куміте*** – атаки та захисні рухи не домовлені (Джіу) для перевірки набутих умінь і навичок. Цей вид куміте також поділяютья на:

• *Кіогі куміте* – це змагання з куміте, яке регулюють визначеними правилами ведення поєдинку і суддівських оцінок;

• *Шіай куміте* – справжній бій, який не регулюють правилами.

5.5.3. Методичні прийоми навчання техніки

Гохон куміте. Ця базова форма тренування основної техніки навчає "Міга має" (фізичній готовності) та "Кіга має" (психологічній готовності), правильності виконання стійок, пересування у них, блоків та ударів, правильності дихання. Рухи треба виконувати швидко і п'ять разів підряд. Той, хто захищається, має блокувати удари з бійцівським духом, підтримуючи свою впевненість і протидіяти без емоцій.

Важливі моменти під час виконання *Гохон куміте*:

– вироблення відчуття дистанції, ритму, вдосконалення під час пересувань;

– стабільність стійок і блоків;

– активна робота стегон;

– правильне переміщення центру ваги тіла;

– сконцентрований погляд вперед;

– збереження впевненості в діях і підтримання бойового духу;

– контратака проводиться без контакту.

Санбон куміте – вид тренування перерахованих критеріїв. Той, хто атакує, має дотримуватися "Міга має" і "Кіга має". З захисної позиції він також попереджає того, хто захищається, про рівень і вид атаки, тоді, зосереджуючись, на нижній частині живота, атакує точно і послідовно. Атаки виконують послідовно, з використанням різної техніки на різних рівнях, тричі: джодан (верхній рівень), чудан (середній рівень), гедан (нижній рівень). Той, хто захищається, має уважно стежити за диханням і рухами суперника. Той, хто захищається, кожен раз використовує відповідну техніку блоків і після третього удару негайно контратакує.

Важливі моменти під час виконання *Санбон куміте*:

– див. Гохон куміте;

– акцентувати увагу на зміну рівнів;

– звертати увагу на влучність ударів і реальність проведення атак;

– уважно стежити за диханням і діями суперника;

– контратаку проводити без контакту;

– Санбон куміте вивчається в обидві сторони.

Кіхон іппон куміте

Головна мета вивчення Кіхон іппон куміте – опанувати відходи та ухили (тай сабакі) як захисні рухи, а також вдосконалювати базову техніку з врахуванням техніки дихання.

Важливо правильно виконувати техніку з відповідним диханням і правильними стійками, інакше не можна досягти потрібного рівня техніки, сили та відповідного духу. Атаку Торі (того, хто атакує) треба виконувати з максимальною швидкістю, відповідний момент вибирають, стежачи за диханням суперника. Уке (той, хто захищається) має спокійно, в гармонії з тим, хто атакує, одночасно зробити крок у відповідному напрямку, бло-

кувати у правильній стійці і відразу ж виконати контратаку. Торі й Уке повертаються у шизантай (вихідне положення, стійку бойової готовності) лицем один до одного.

Важливі моменти під час виконання *Кіхон іппон куміте*:

– див. Санбон куміте;

– повертатися у вихідне положення повільно, зберігаючи бойовий дух і стежачи за диханням;

– не відводити погляду від суперника під час виконання вправи;

– суворо дотримуватись етикету та загальноприйнятих ритуалів Шотокан карате-до;

– Кіхон іппон куміте вивчають в обидві сторони.

Каєші іппон куміте

Головна мета вивчення Каєші іппон куміте – відпрацювання базової техніки, вдосконалення відчуття дистанції, моменту, відчуття партнера, пересувань, концентрації, розвинутої у процесі вивчення попередніх видів куміте, а також розвиток спонтанності застосування прийомів.

Під час атаки той, хто захищається, уважно спостерігає за рухами суперника, виконує пересування, одночасно виконуючи чіткий блок як в Кіхон іппон куміте, тоді атакує з кроком вперед, а той, хто захищається, відступаючи назад чи вбік, виконує блок та контратакує. Проте відмінність цього виду куміте полягає в тому, що той, хто спочатку атакує, в кінці є тим, хто захищається.

Важливі моменти під час виконання *Каєші іппон куміте*:

– див. Кіхон іппон куміте;

– атаку та захист виконувати з шізантай, відчуття ваги тіла в цій позиції має бути на великих пальцях ніг і внутрішніх краях ступні, тулуб прямий і розслаблений;

– після проведення контратаки збільшувати дистанцію;

– виконання техніки потребує плавності, а також міцності ніг для швидкого виконання миттєвого старту та пересувань;

– контратаку виконувати без контакту, з хорошим контролем, після чого прийняти стійку вільного стилю (джіу камає);

– на початковому етапі вивчення усі дії партнерів домовлені, а зі зростанням рівня майстерності домовленою залишається лише перша атака, усі інші дії виконують на власний розсуд;

– Каєші іппон куміте вивчають в обидві сторони.

Дзю іппон куміте

Головна мета вивчення Дзю іппон куміте – відпрацювання практичніших та ефективніших переміщень, відповідної техніки атак і блоків, вдосконалення раніше набутих фізичних і розумових якостей, міцних стійок і основної техніки, які відпрацьовувались в гохон, санбон та кіхон іппон куміте. Цей вид куміте підготує до наступного Джіу куміте.

У цьому виді куміте треба наголошувати на важливості роботи ніг і відчуття часу, які ґрунтовно і невтомно відпрацьовують. На відміну від попередніх видів куміте, в яких використовують лише власну силу для виконання блоку чи контратаки. В цьому виді куміте використовують ще й силу і пересування суперника, щоб подвоїти силу контратаки.

Дистанція між суперниками постійно змінюється з кожною атакою чи захистом, тоді той час як у попередніх видах куміте вона є визначеною наперед. Той, хто атакує, у вільній бойовій стійці попереджає свого суперника про рівень і тип атаки, тоді атакує, коли є відповідний момент часу та дистанції. Атаку завжди потрібно виконувати до кінця і повністю, з бійцівським духом, ніби у справжній сутичці. Той, хто захищається, виконує пересування з блоком і контратакує, після чого негайно відступає назад чи тримається на безпечній відстані, щоб уникнути взаємного контакту.

Важливі моменти під час виконання *Дзю іппон куміте*:

– див. Кіхон іппон куміте;

– вихідне положення перед виконанням технік – джіу камає;

– використовувати силу та пересування суперника для подвоєння сили контратаки;

– після проведення контратаки збільшувати дистанцію;

– чітко усвідомлювати різницю між опорною і рухомою ногою;

– уважно стежачи за всіма рухами суперника, переміщення (тай-сабакі) виконувати в останній момент перед виконанням блоку;

– намагатися атакувати в той момент, коли суперник робить вдих, або робити фінти (оманливі рухи), щоб вибрати ліпший момент для атаки;

– не піддаватися фінтам;

– після закінчення виконання кожної вправи Торі та Уке виходять в джіу камає;

– Дзю іппон куміте вивчають в обидві сторони.

Окурі джіу куміте

Цей вид куміте належить до групи Якусоку джіу куміте. Головна мета цього виду куміте – не лише вдосконалити завдання з попередніх видів куміте, а й відпрацювати швидкість реакції та рефлекторних здібностей в атаці та в захисті.

Виконання цього виду куміте ідентичне до виконання Дзю іппон куміте. Проте після контратаки той, хто атакує, виконує другу атаку (“окурі” означає “віддати, повернути”) вже без попередження. Той, хто захищається, у стійці вільного стилю після контратаки має бути готовим фізично і психологічно використати всі можливості, щоб вдруге виконати атаку.

Під час вивчення Окурі джіу куміте варто наголосити на важливості заншін (бойового духу) і самоконтролю після виконання котратаки, щоб забезпечити готовність зустріти наступну атаку. Тому, старанно і наполегливо тренуючи комбінації цих атак, відповідних блоків, треба досягти фі-

зичного, розумового та технічного рівня, потрібного для такої послідовності атакувальних і захисних дій, а саме – рефлексів, швидкості виконання, фізичного, розумового контролю і контролю над диханням.

Хаппо куміте

Цей вид куміте також належить до групи Якусоку джіу куміте і ґрунтується на принципі самозахисту. Таку назву цей вид куміте має у зв'язку з тим, що той, хто захищається, має провести блок і контратаку послідовно проти восьми суперників, що оточують його (слово "Хаппо" стосується восьми основних напрямів). В усіх попередніх видах куміте той, хто захищався, стикався лише з одним суперником. У житті інколи може виникнути ситуація, коли кількість нападників перевищуватиме десять чи двадцять осіб, і цей вид куміте якраз і готує спортсмена до правильного вирішення ситуації.

Для того, щоб витримати період часу (від 30 с до 2 хв) в оточенні суперників, цей вид куміте більше, ніж інші види, потребує таких якостей: швидкості, витривалості, фізичного та розумового контролю, а саме: вибору правильного моменту, рівноваги, розслабленого розуму, концентрації, точності тощо. Той, хто захищається, стоїть в центрі кола у позиції Шизантай (стійка бойової готовності). Радіус цього кола з восьми осіб, які стоять на однаковій відстані один від одного, приблизно два метри. Немає визначеного порядку для атаки. Проте рівень і техніку виконання треба згадувати перед кожною атакою. Щойно атака виконана, той, хто захищається, має швидко повернутись у початкову позицію. Тільки одна атака за один раз – це правило. Щойно решта суперників помітить, що той, хто захищається, вже виконав контратаку, вони по черзі, без зупинок виконують атаку. Особливу увагу варто приділити ритму дихання, оскільки це дуже впливає на фізичну витривалість і впевненість у собі.

Джіу куміте

У Джіу куміте дозволено вільно і без попередження використовувати різну техніку атаки та захисту, а також бійцівський дух, набутий щоденними тренуваннями. Джіу куміте, яке використовують у змаганнях, що стають все популярнішими, не повинно змінюватись правилами. Учасники змагань мають використовувати свою найефективнішу техніку, поважати гідність один одного. Це передбачає глибоке почуття відповідальності та взаємної довіри.

Важливим для тактики ведення поєдинку є спостереження за диханням, психологією суперника та дистанцією. Мета змагань – здобуття перемоги над суперником. ***Карате-до будо*** має за мету досягнути перемоги над самим собою, тобто мати владу над собою. Це потрібно враховувати, обираючи між змагальним чи традиційним карате.

Кіогі куміте

Це змагання в куміте, які регулюють визначеними правилами ведення поєдинку і суддівських оцінок. Для визначення переможця зіставляють ро-

зумові, психологічні та технічні якості учасників. Рішення виносить рефері (суддя на татамі) за допомогою суддів, які стоять у кутах татамі (майданчик розміром 10×10 метрів). Учасник змагань у деталях має вивчити правила змагань.

Шіай Куміте

Шіай куміте – це реальний бій. Справжнього бою (Шіай) немає в карате-до, який є шляхом бойових мистецтв. Замість цього є Шіай куміте, або змагальний бій, який надає суперникам випробувальний ґрунт для зіставлення своїх вмінь, змагаючись, щоб було легко оцінити свої розумові, психологічні та технічні сторони, досягаючи справжньої ефективності, яка потрібна в реальній сутичці.

На відміну від Кіогі куміте, Шіай куміте не регулюється певним набором правил. Вирішальним є сумління учасників. Виявлення фізичних, розумових і технічних здобутків, досягнутих щоденними тренуваннями, має контролювати розум. Могутня техніка, перетворена у справжню зброю, зупиняється відразу перед ціллю під цілковитим контролем розуму. Це типова сцена в Шіай куміте карате-до. Фізичний контроль тіла і кінцівок призведе до розумового контролю, до самоконтролю – основи формування характеру.

Безперечно, тренування в цьому виді куміте має ґрунтуватись на почутті моральної відповідальності та взаємній довірі. Оскільки у цьому виді куміте немає жодних правил, то це може призвести до нещасного випадку (якщо проводити бій без контролю).

Головна проблема карате – наблизити до цілі вибух смертоносної сили його прийомів, що називається Іккен Хіссацу (“одним ударом наповал”). Це неможливо виконувати без просування у тренуваннях крок за кроком в усіх описаних вище видах куміте.

5.5.4. Фізична підготовка

Досвідчені майстри бойових мистецтв і новачки приділяють увагу фізичному розвитку, що допомагає досягти ліпших результатів у тренуваннях і змаганнях. Не набравши потрібної фізичної форми, неможливо брати участь у змаганнях, які потребують великого фізичного напруження. Набувши початкову фізичну форму, можна рухатися до досягнення її піка, до досягнення такого фізичного стану, який дасть змогу людині максимально продемонструвати своє мистецтво і повністю розкрити свій потенціал.

Крім головних складових загальної фізичної підготовки, спортсмени, які вивчають Шотокан карате-до, повинні розвивати гнучкість, точність, реакцію, відчуття часу та психічну стабільність. З хорошою фізичною формою людина набагато легше вивчає нові технічні прийоми. Коли ж потрібно одночасно займатися фізичною підготовкою та вдосконалювати тех-

нічну майстерність, витрачається удвічі більше зусиль і часу. За хорошої фізичної форми:

1) підвищується ефективність виступів у спортивних заходах;

2) поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань;

3) підвищується стійкість до стресових ситуацій;

4) стабілізується вага;

5) поліпшуєся сон і процес травлення;

6) збільшується впевненість у власних силах;

7) енергійніше виконуються щоденні обов'язки;

8) знижується ризик отримання травм;

9) підвищується задоволення від занять будь-якою діяльністю;

10) підвищується самооцінка;

11) підвищується самодисципліна.

Для досягнення бажаного рівня фізичного розвитку потрібно не лише регулярно виконувати фізичні вправи, а й вносити зміни до методики тренувань:

– не перевантажуватись на тренуваннях;

– виконувати фізичні вправи регулярно;

– розслаблюватися на тренуваннях та у щоденній діяльності;

– перейти на збалансоване харчування;

– підтримувати потрібну вагу;

– відмовитися від куріння й алкоголю;

– навчитися позбавлятися нервового та психічного напруження.

Серед спортсменів, які займаються східними єдиноборствами, розповсюджений варіант розминки, коли спортсмени відразу приступають до виконання спеціальних вправ, поступово збільшуючи інтенсивність виконання, а також для розігрівання та підвищення інтенсивності роботи виконують вправи на розтягування та махи. Проводити таку розминку можуть лише досвідчені спортсмени, які мають великий стаж тренувань. Найчастіше описаний варіант розминки застосовують під час змагань.

Окремі "блоки" підготовчих вправ, у тім числі махи та розтягування, рекомендують включати і до основної частини тренувань, проводячи спеціальну розминку перед виконанням в повну силу швидкісно-силових і координаційноскладних рухів.

Виділяють також пасивні засоби розігріву організму, за яких температура тіла підвищується не від фізичної активності, а під впливом на нього зовнішніх чинників. Це такі чинники: сауна, гарячий душ або розігрівальні мазі. За деяким винятком, такі розігрівальні засоби найменш ефективні, оскільки підвищують температуру тіла без залучення до рухової активності суглобів і м'язів.

Розвиток фізичних якостей

Розвиток сили

На практиці поєдинки в Шотокан карате-до є суперництвом між двома спортсменами і збільшення сили однієї зі сторін відразу дає їй суттєву перевагу. Здатність виконати сильний удар вважають основою більшості бойових мистецтв. Під час виконання кидків і захватів сила також потрібна для того, щоб скувати дії суперника і виконати власні прийоми. Хоча в карате-до наголошують на тому, що техніка переважає над грубою силою, здатність швидко мобілізувати всю м'язову силу дуже потрібна для своєчасного реагування на дії суперника і виконання більшості технічних прийомів. Високий рівень силових здібностей у вправах загальнопідготовчого характеру ще не гарантує значних результатів під час виконання спеціально-підготовчих і, особливо, змагальних вправ, бо максимальна і вибухова сила та силова витривалість виявляються здебільшого у тих рухових діях і за тих умов роботи, які були наявними у процесі тренувань. Часто спортсмени, які демонструють високі показники в типових силових вправах, неспроможні досягти високих показників сили в силових компонентах одноборств. Це пояснюється тим, що немає потрібного поєднання силових здібностей, конкретних виявів техніки та функціональної підготовленості.

Заняття силовими вправами в Шотокан карате-до треба планувати так, щоб із підвищенням рівня максимальної, вибухової сили та силової витривалості досягати вдосконалення здатності до ефективності реалізації спортсменом силових якостей. Вправи мають максимально відповідати вимогам технік Шотокан карате-до та умовам змагальної діяльності.

Загальна силова підготовка в Шотокан карате-до приносить успіх лише у тому випадку, коли враховують індивідуальні особливості спортсмена, фізичні якості, технічні навики та змагальну діяльність.

Послідовність розподілу у заняттях силових вправ різної спрямованості визначається відповідними методичними умовами і має бути такою: найперше виконують вправи, які збільшують вибухову силу, потім – максимальну силу і, нарешті, силову витривалість.

Обсяг засобів силової підготовки визначають індивідуально і такими чинниками:

1) певною спрямованістю тренування;

2) етапом і періодом тренування;

3) віком спортсмена і його кваліфікацією;

4) рівнем розвитку різних силових якостей;

5) здатністю переносити різні силові вправи.

Ці чинники визначають також час, протягом якого виконуються силові вправи.

Під час тренування силових можливостей використовують такі методи тренувань:

1) метод максимальних зусиль;
2) метод повторних зусиль;
3) "ударний" метод;
4) методи розвитку "вибухової" сили та реактивної здатності м'язів;
5) метод розвитку динамічної (швидкісної) сили;
6) методи розвитку силової витривалості;
7) ізометричний метод.

Для розвитку будь-якого виду сили треба виконувати рухи з максимально можливою амплітудою, що забезпечує повноцінне навантаження на м'язи, які беруть участь у роботі, їхній розвиток, а надалі – виявлення сили в усіх фазах руху та профілактику травматизму.

Для запобігання травмам перед кожним тренуванням на розвиток силових здібностей варто спочатку робити загальну розминку, а потім спеціальну. Спеціальну розминку потрібно проводити перед виконанням вправ із максимальною вагою і після відпочинку. Перед кожним тренуванням ретельно перевіряють справність тренажерів, тренувального приладдя. Працюючи з великою вагою не треба забувати про страховку.

Розвиток швидкості

Елементарні форми виявлення швидкості лише створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, а основний зміст тренування становить розвиток комплексних швидкісних здібностей. Засобами швидкісної підготовки каратистів є вправи, які потребують швидкісної реакції, високої швидкості виконання окремих технік, максимальної частоти рухів. Для розвитку елементарних форм швидкості в Шотокан карате-до активно використовують добре засвоєні вправи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Коли каратист навчиться точно виконувати технічні прийоми, тоді можна розпочинати проробляти кожну вправу у швидшому темпі, концентруючи увагу та вольові зусилля не на техніці, а на швидкості виконання вправ. Поступово збільшуючи швидкість виконання прийому, треба стежити за реакцією тіла. Тривалість вправ має бути такою, щоби до кінця їхнього виконання швидкість не знижувалась через втому, а якщо зі збільшенням швидкості відносна точність рухів зберігається, то можна підвищувати інтенсивність виконання вправ.

Завдання розвитку швидкості рухів – всебічне підвищення функціональних можливостей організму, які визначають швидкісні характеристики у різних видах рухової активності. Максимальна швидкість, з якою людина може виконати будь-який рух, залежить не лише від розвитку у неї швидкості, а й від інших чинників – рівня динамічної сили, гнучкості, володіння технікою і т.п. Тому тренування швидкості рухів має бути тісно пов'язане з тренуванням інших фізичних якостей і вдосконаленням технік.

Під час занять Шотокан карате-до потрібно особливу увагу звертати на розвиток швидкості простої та складної рухових реакцій. Проста ре-

акція – це відповідь заздалегідь відомою технікою на заздалегідь відому техніку після раптового сигналу. Особливості розвитку швидкості складної реакції можна розглянути на прикладі двох типів складної реакції: реакції на об'єкт, який рухається, і реакції вибору. Тобто, спортсмен під час виконання будь-якого удару повинен:

а) побачити дію;

б) оцінити напрям і швидкість цієї дії;

в) вибрати план дії;

г) розпочати її виконання.

Для реакції на об'єкт, який рухається, важливу роль відіграє уміння бачити об'єкт, який рухається з великою швидкістю. Розвитку саме цієї здатності треба приділяти особливу увагу.

Реакція вибору пов'язана з вибором потрібної техніки відповідно до зміни поведінки партнера або ситуації. Під час тренування складної реакції використовують поступове збільшення кількості можливих змін ситуації. Наприклад, спочатку спортсмена навчають робити захистні техніки у відповідь на заздалегідь домовлену атакувальну техніку, а потім тренують реакцію на одну з двох можливих атакувальних технік, потім трьох і т.д., що забезпечує поступову підготовку до реального поєдинку.

У багатьох випадках значну роль у скороченні часу складної рухової реакції відіграє чинник передбачення (так звана антиципація). Досягається таке передбачення і випередження дій суперника завдяки тому, що досвідчений спортсмен реагує не лише на рух, а й на підготовчі дії до нього, тобто на першу, підготовчу фазу руху. Цим, наприклад, можна пояснити відхід від ударів суперника на ближній і середній дистанціях, тобто тоді, коли сам час удару менший за час виконання захисних дій.

Для вдосконалення цього типу реакції спочатку треба вчитися реагувати на свідомо показану суперником першу, підготовчу фазу руху, і поступово тренувати виконання вправи максимально швидко. Тренування швидкості полягає у вдосконаленні техніки й ефективності рухів.

Правильне і швидке виконання кожного технічного прийому передбачає знання законів біомеханіки тіла. Швидкість виконання, наприклад, удару ногою буде значно нижча, якщо під час його проведення голова та руки будуть неконтрольовано рухатися. У стабільному положенні тіла швидкість нанесення удару ногою підвищується. Так само і удар кулаком буде повільним, якщо виконувати його лише рукою. І швидкість, і силу удару кулаком можна значно збільшити, якщо виконувати його, вкладаючи в удар силу всього тіла і виконуючи обертовий рух стегнами. Нахиливши тулуб у бік під час виконання повороту, можна втратити рівновагу і впасти. Якщо під час повороту корпус зберігає вісь руху вертикальною, то він буде швидким і плавним.

Зрештою, для збільшення швидкості виконання технік, треба вміти розслаблятися. Напружені м'язи гірше реагують на команди мозку, ніж розслаблені. Розслабитися треба безпосередньо перед виконанням руху і намагатися зберігати мінімальне напруження м'язів під час проведення техніки. Розслаблений стан м'язів допомагає зберігати у них енергію і зменшує кількість зусиль на виконання техніки, тому на тренуваннях потрібно працювати і над швидкістю розслаблення м'язів. Висококваліфіковані спортсмени якраз і відрізняються здатністю до зменшення часу довільного розслаблення м'язів, які працюють у рухах з великою частотою.

Головне завдання на початковому етапі розвитку швидкісних якостей – не концентруватися на виконанні однієї вправи або дії, а використовувати арсенал різних засобів. Швидкісні вправи потрібно виконувати не в стандартних ситуаціях, а в ситуаціях, які змінюються (рухливі та спортивні ігри).

Під час тренувань з розвитку швидкості варто пам'ятати:

– на тренуваннях не використовувати технічно складні прийоми;

– спочатку треба досконало вивчити техніку виконання прийому і лише потім переходити до відпрацювання його на швидкості;

– не напружувати м'язи перед виконанням швидкісного прийому;

– до швидкісних тренувань можна приступати, маючи добре розвинуті м'язи. Слабкі м'язи, які не можуть витримати велике напруження швидкісних тренувань, легко травмуються.

Зазвичай швидкісні тренування поєднують з технічною або швидкісно-силовою роботою.

Розвиток гнучкості

Тренування в Шотокан карате-до потребують хорошої гнучкості плечових, кульшових, колінних, гомілковостопних суглобів, а також максимальної рухливості хребта. Цілеспрямовані тренування для розвитку гнучкості здатні поліпшити еластичні властивості суглобових сумок, зв'язок, змінити форму зчленованих кісткових поверхонь. Заняття, спрямовані на поліпшення рухливості у суглобах, треба проводити щоденно. Для підтримування досягнутого рівня заняття можна проводити 3–4 рази на тиждень. Спортменам-каратистам потрібно розвивати рухливість суглобів на всіх етапах тренувального року, позаяк набута гнучкість досить швидко (через 2–3 місяці) повертається до майже вихідного рівня. Перерва у заняттях має становити не більше 1–2 тижнів.

Плануючи тренування, варто враховувати, що ступінь гнучкості людини змінюється протягом дня: найменша гнучкість вранці, після сну, потім вона поступово зростає, досягаючи піка вдень, а до вечора поступово знижується. Спеціальні вправи у розминці, різні види масажу (розтирання), зігрівальні процедури сприяють значному збільшенню гнучкості, тривалі паузи між вправами, прогресуюча втома знижують рівень гнучкості, особ-

ливо активної, причому показники пасивної, відповідно, збільшуються. Варто пам'ятати, що активна гнучкість розвивається в 1,5–2 раза повільніше від пасивної. Різний час потрібен і для розвитку рухливості різних суглобів. Час розвитку гнучкості залежить від структури суглоба, м'язової тканини, від віку спортсмена і, звичайно, від тренувального процесу.

Для вправ на підвищення рухливості всіх суглобів не враховують специфіку виду спорту і використовують загальнопідготовчі вправи, які ґрунтуються на згинаннях, розгинаннях, нахилах, поворотах, махах, вправах, які виконують самостійно або з партнером, із найпростішим тренувальним обладнанням: з манжетами, обтяженням, накладками, біля гімнастичної стінки, а також з гімнастичними палками, мотузками, скакалками. Допоміжні вправи добирають з урахуванням ролі рухливості визначених суглобів і рухів, характерних для конкретного виду спорту.

Найбільший ефект вправи на розвиток гнучкості мають, коли їх виділяють у самостійну частину заняття. Інтервали відпочинку між окремими вправами мають бути достатніми для відновлення працездатності перед подальшою роботою. Тривалість пауз залежить від характеру вправ, їхньої продовжуваності, кількості м'язів, залучених до роботи, і коливається від 10–15 с до 2–3 хв. Виконуючи вправи, спортсменам треба вчитися концентрувати увагу на окремій частині тіла, щоби навчити своє тіло виконувати те, що закладено в спеціальних вправах карате-до. Дихання сприяє розслабленню та досягненню максимальної амплітуди. Повільне і глибоке дихання запобігає появі корчів у зоні стегон і живота.

Високий рівень гнучкості надає рухам плавності, ефектності та легкості. Оскільки у Шотокан карате-до багато рухів оцінюють з погляду естетичності (наприклад, виконання ката), плавність виконання має не останнє значення. Крім того, гнучкість потрібна для виконання ударів ногами, стрибків, технічних прийомів, які потребують акробатичних навиків і низьких стійок. Гнучкість забезпечує використання природної механіки тіла, допомагає безперешкодно виконувати амплітудні рухи, розвиваючи швидкість і силу.

Також ефективність застосування вправ на розтягування залежить від спрямованості тренувальної роботи на занятті. Перед швидкісно-силовою роботою до розминки варто включати активні динамічні вправи на розтягування, самомасаж, струшування ланок тіла, які працюють, а також виконання серії із 1–2 спеціальних підготовчих вправ на розтягування у процесі виконання самої роботи. Саме такий методичний прийом застосування вправ на розтягування рекомендують у тренуваннях із Шотокан карате-до.

Головні методи розвитку гнучкості такі:

– метод багаторазового розтягування;
– метод статичного розтягування;

– метод попереднього напруження м'язів із наступним розтягуванням;
– метод сумісного з силовими вправами розвитку гнучкості.

Розвиток гнучкості можна розділити на два етапи: етап збільшення рухливості в суглобах і етап підтримання цієї рухливості на досягнутому рівні.

Варто згадати також аспект розтягувань, про який зазвичай забувають. Вправи для поліпшення гнучкості треба використовувати не лише для розігріву, а й для того, щоб допомогти організму охолонути після тренування. Особливо рекомендовані вправи на розтягування після навчальних поєдинків або для долання якихось перешкод, внаслідок чого м'язи скорочуються і травмуються. Вправи допомагають повернути м'язам нормальну довжину та запобігти крововиливам.

Розвиток витривалості

Для розвитку витривалості важливі п'ять чинників:

1) абсолютна інтенсивність вправ (швидкість переміщень і т.д.);
2) тривалість вправи;
3) тривалість інтервалів відпочинку;
4) характер відпочинку (активний або пасивний);
5) кількість повторень вправи.

Найкращим способом розвитку анаеробної витривалості є так звані *перервні тренування.* Перервні тренування – це вид навчальних занять, на яких інтенсивні вправи чергуються з періодами активного відпочинку. Активним відпочинком може бути будь-яка легка вправа, яка підтримує рівень аеробної витривалості серця. Періоди активного відпочинку потрібні для очищення м'язів від молочної кислоти, що накопичилась у них під час інтенсивної фази занять, виробляючи анаеробну енергію. Прикладом перервного тренування може бути активне відпрацювання ударів на боксерській груші протягом однієї хвилини, за якою ідуть три хвилини легких вправ для розвитку навичок переміщення.

Перервне тренування розвиває аеробну та анаеробну витривалість організму. Під час інтенсивної фази занять вдосконалюється анаеробна витривалість, а у періоди активного відпочинку аеробна витривалість. Змушуючи організм швидко переходити від одного виду діяльності до іншого, спортсмен отримає з перервного тренування більше користі, ніж якщо б окремо займався аеробними чи анаеробними вправами. Спалахи та спади напруження, які впливають на серцево-судинну систему під час перервних тренувань, надзвичайно потрібні для розвитку витривалості у Шотокан кратае-до.

Головна мета перервних тренувань полягає не стільки у періодах інтенсивної діяльності, скільки у послідовному чергуванні більших та менших навантажень. Тому тренування (50 хв), яке охоплює вісім п'ятихвилинних інтенсивних відрізків і декілька хвилин відпочинку між ними, ефективніше від аеробних вправ, які виконують безперервним методом.

Перервні тренування можна використовувати і для розвитку швидкості. На таких заняттях виконують максимальну кількість повторень однієї дії протягом короткого відрізку часу і чергують ці інтенсивні фази з тривалими періодами активного відпочинку. Наприклад, протягом однієї хвилини виконють якомога більше ударів ногою по боксерській груші, а потім відпочивають п'ять хвилин; для розвитку витривалості подовжують періоди інтенсивної діяльності та скорочують фази відпочинку. Або пробігають з максимальною швидкістю 100 м, повертаються назад, біжучи підтюпцем, і знову пробігають 100 м якомога швидше.

Колове тренування, яке часто плутають із перервним, є хорошим засобом для розвитку м'язової витривалості. Колове тренування складається з періодів аеробної активності, які чергуються з вправами для розвитку м'язової сили та витривалості. Наприклад, після п'ятидесяти відтискань від підлоги протягом трьох хвилин виконують стрибки зі скакалкою, після яких знову п'ятьдесят відтискань, потім – будь-яка аеробна вправа і так далі.

Таке тренування називається коловим, бо під час його проведення у спортивному залі часто обладнуються спеціальні стаціонарні станції, на яких спортсмени повинні виконувати ті чи інші вправи. У колових тренуваннях у Шотокан карате-до чи інших бойових мистецтвах таких станцій може бути до десяти: для присідань, відтискань, стрибків, відпрацювань ударів по мішенях, занять із боксерською грушею тощо. Переміщуючись по периметру залу, учні через певні проміжки часу змінюють один одного на кожній станції і виконують на них відповідні вправи, доки не пройдуть повне коло.

Розвиток спритності, координаційних умінь і навичок

Спритність є вродженою якістю, яку до деякого рівня можна розвинути спеціальними вправами. Визначити і конкретно назвати єдине джерело спритності дуже важко. Це та основа, навколо якої формуються усі якості, потрібні справжньому спортсмену. Спритність – це гармонійний взаємозв'язок сприйняття, координації, швидкості, сили та рівноваги.

Важливо для спортсмена набути нових навичок без великих перерв, бо доведено, якщо людина довго не навчається новим рухам, то її здатність навчатися знижується. У заняттях з Шотокан карате-до, особливо в куміте, спритність чудово розвивається, бо під час поєдинку можливі будь-які зміни ситуацій, різноманітні варіації виконання та поєднання технік руками, та ногами, виконання кидкових технік, ударів у стрибках тощо, які потребують від спортсменів швидкого реагування на зміни і миттєвого вибору дій у відповідь. Для поліпшення спритності до тренувань загальнофізичної скерованості треба використовувати акробатичні вправи, різні перекиди, стрибки, перестрибування, кидки та ловіння предметів, долання смуг із перешкодами, поєднувати вправи під час руху тощо.

Вправи для розвитку спритності швидко втомлюють, а їхнє виконання потребує чіткості м'язових відчуттів. Тому інтервали відпочинку між вправами мають бути достатніми для повного відновлення.

Для раціонального виконання рухової дії треба пам'ятати, що виконання буд-якого руху є результатом поєднання збудження і розслаблення у м'язах. Розслаблення певних груп м'язів у потрібний момент так само необхідне для успішного виконання руху, як і збудження. Напруження м'язових груп, які в ідеальному виконанні мають бути розслаблені, призводять до скутості рухів, а це негативно впливає на виконання руху.

Під час виконання вправ треба звертати увагу на те, щоб тіло рухалось як єдине ціле. Використовувати центр ваги як ядро будь-якого руху. Щоб це ліпше зрозуміти, можна уявити своє тіло колесом із віссю. Вісь проходить через центр тіла, а руки і ноги є обідком колеса, яке крутиться навколо осі. Міцно зафіксувавши вісь, можна швидко змінювати напрям руху і бути внутрішньо готовим до несподіваних змін ходу поєдинку.

Найважливіший чинник, який зумовлює рівень розвитку **координаційних здібностей**, – властивість центральної нервової системи запам'ятовувати рухи, відтворювати їх у разі потреби, так звана моторна (рухова) пам'ять. Іншим важливим чинником є ефективна внутрішньо- і міжм'язева координація, тобто здатність швидко активізувати потрібну кількість рухових одиниць, швидко перейти від напруження м'язів до їхнього розслаблення. Специфіка вивчення поєдинку в Шотокан карате-до потребує від спортсменів швидко аналізувати і змінювати хід поєдинку – адекватно реагувати на непередбачувані технічні та тактичні дії суперників, дистанційні зміни, переключатися з одних дій на інші, вибирати момент для атаки чи захисту.

За особливостями виявлення, критеріями оцінки та чинниками, що їх зумовлюють, можна виділити такі види координаційних здібностей:

– оцінка, регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів;

– збереження рівноваги;

– чуття ритму;

– довільне розслаблення м'язів;

– скоординованість рухів.

Взаємодія між цими видами, які залежно від ситуації виконують або провідну, або допоміжну роль, особливо виявляється у процесі вивчення Шотокан карате-до.

Здатність до регулювання параметрів дій залежить від точності рухових чуттів і сприйнять. В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регулювання дій має бути такий добір тренувальних засобів, який забезпечує підвищені вимоги до аналізаторів стосовно визначення точності динамічних, кінематичних і ритмічних параметрів дій. Активно вико-

нують вправи, які ставлять підвищені вимоги до м'язового чуття способом виключення чи обмеження зорового (центрального чи периферійного) контролю за руховими діями; вправи, спрямовані на підвищення чіткості м'язево-рухових сприйняттів, різні обтяження застосовуваних у вправах для підвищення координаційних здібностей.

Чуття ритму – це здатність спортсмена акцентувати та розподіляти зусилля (їхній напрям) різних м'язових груп у просторі та часі. Ритм – найважливіша характеристика техніко-тактичної майстерності каратистів. Тому під час тренувань, щоб розвинути чуття ритму, тренерам треба виробляти раціональну послідовність різних елементів рухів, враховуючи такі характеристики: динамічні, кінематичні, ритмічні, приділяти увагу чергуванню ступенів напруженості та розслаблення м'язів – синергістів і антагоністів. На початкових етапах варто орієнтуватися на прості вправи. Складні рухові дії треба поділяти на елементи. У тренуваннях використовують виконання вправ під рахунок, плескання у долоні, реагування на жести або різноманітну техніку тощо.

Процес формування у спортсменів чуття раціонального ритму потребує активної мобілізації та психічних процесів. Особливу увагу варто приділяти ідеомоторному тренуванню, яке допомагає спортсмену через процес продумування технічних і тактичних прийомів ліпше засвоїти раціональний ритм рухів. Ідеомоторні тренування дають позитивний результат у вивченні та вдосконаленні ката та куміте.

Ідеомоторні та аутогенні тренування є також ефективними психорегулювальними засобами у вихованні здатності до довільного розслаблення м'язів.

Скоординованість рухів і дій має вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів. У Шотокан карате-до під час тренувань і у змаганнях постійно виникає потреба швидко реагувати діями, адекватними до ситуацій, що склалися. Щоб розвинути цю якість, треба у тренуваннях якомога більше використовувати різнопланові техніки та поєднувати їх. Для цього використовують загальнопідготовчі та допоміжні вправи, спеціально-підготовчі та тренувальні форми змагальних вправ.

Основні вимоги до вправ для вдосконалення координаційних здібностей – складність, нетрадиційність, новизна, можливість різноманітних і несподіваних вирішень рухових завдань, комбінування прийомів і дій.

Збереження рівноваги. Зберігати рівновагу значно легше, якщо технічні дії виконують правильно. Зокрема, зберігаючи рівновагу в основній стійці, рекомендують фіксувати погляд у горизонтальному напрямі на якомусь предметі і не змінювати його. Підтримувати рівновагу потрібно завдяки рухам у суглобах, які розташовані найближче до опорної поверхні.

Розташування центру ваги надзвичайно важливе для збереження рівноваги в русі і спокої. Стійке положення тіла залежить від розташування

центру ваги стосовно точки опори. Чим ближче розташований центр ваги до точки опори, тим стійкіше положення. Зігнувши ноги у колінах і опустивши корпус, спортсмен підвищує свою стійкість. Не варто забувати і про недоліки – чим нижча стійка, тим менша рухливість. Якщо центр ваги переміщується до меж точки опори, то потрібні незначні зусилля, щоб вивести тіло зі стану рівноваги. Хороша рівновага у того, хто вміє швидко її відновлювати.

Рівновага у Шотокан карате-до визначає передусім стійкість стійок і рухливість у переміщеннях. Збереженню рівноваги у русі сприяє зменшення кількості зусиль, докладених для виконання рухів і стійок. Не приймаючи глибокої стійки чи швидко відступаючи після проведення атаки, можна зберегти здатність легко переміщувати центр ваги у кожному русі. Постійно контролюючи розташування центру ваги, можна вільно керувати будь-якими рухами свого тіла.

Найскладніше завдання для тих, хто займається Шотокан карате-до – зберегти рівновагу під час виконання обертових рухів. Під час відпрацювання обертових рухів треба намагатися постійно залишатися на одному місці, фокусуючи увагу на точці, яка є просто перед спортсменом. Розворот треба розпочинати виконувати лише тілом, а коли воно повернеться майже на 180 градусів, якомога швидше розвернути голову і спрямувати погляд у ту саму точку, що й до розвороту, доки тіло буде завершувати повний оберт. Треба уявляти власне тіло як взаємопов'язане ціле, а не як залежні один від одного його частини, які рухаються окремо одна від одної. Більшість пов'язаних із рівновагою проблем можна успішно вирішити за допомогою виконання вправ у повільному темпі та концентрації уваги на збереженні правильного положення тіла протягом усього руху.

Психомоторика у вивченні Шотокан карате-до

Психомоторні процеси, або психомотрика, є об'єктивним сприйняттям людиною усіх форм психічного відображення, починаючи з відчуття та закінчуючи складними формами інтелектуальної активності. Вперше термін "психомоторика", який визначає залежність рухових проявів людини від психічної регуляції, використав І.М. Сеченов. Виконання довільних рухів (фізичних вправ, технік карате-до) відбувається під контролем свідомості, а виявлення рухових якостей – за участі вольових зусиль. Тому психомоторні особливості людини – це поєднання психологічних і фізіологічних механізмів управління рухами, руховими діями, які відображаються у різних психомоторних (рухових) якостях.

Найкращі спортивні результати в Шотокан карате-до показують не тільки спортсмени, які мислять, а й які відчувають, тобто мають добре розвинуті чуття часу, дистанції, суперника, татамі, точності, сприйняття та ін. Вдосконалення цих психомоторних якостей спортсменів є комплексним.

Розвиток відчуття часу. У психології спорту і в системі спортивного тренування приділяють увагу "відчуттю часу" в довільній регуляції психомоторних дій спортсменів. Відчуттям часу називається здатність правильно визначити час проведення прийому, виконати його у суворо вибраний момент. Цю здатність часто плутають із швидкістю. Однак швидкість визначається кількістю часу, потрібного для нанесення удару з початку і до ураження цілі, а відчуття часу означає уміння виконувати рух у потрібний момент і у потрібному темпі. Для цього також потрібна швидкість, але відчуття часу не ідентичне зі швидкісними рухами. Своєчасна реакція спортсменів, яка підпорядкована до завдання дії, може бути і не найшвидшою, а швидка реакція часто стає передчасною і малоефективною. Для того, щоб спортсмен навчився реагувати на ситуацію своєчасно, йому свідомо треба навчитися керувати своїми руховими імпульсами.

Відчуття часу виникає з сукупності досвіду та знань. Початківці часто вважають, що успіх атаки залежить від удару, проведеного якомога швидше у будь-який момент бою. Накопичивши досвід, вони починають розуміти, що швидкість не завжди є вирішальним чинником для перемоги. Виявляється, що для атаки один момент буває вигідніший за інший. Коли учні починають розуміти відчуття часу, вони інстинктивно визначають найсприятливіший момент для атаки. Теоретичні обґрунтування відчуття часу нескладно вивчити і продемонструвати на простих прикладах. Відчуття часу і уявлення про нього можуть виникати на підставі слухових, зорових, дотикових і, що особливо важливо, рухових відчуттів. Однак практичне застосування здатності відчувати потрібний момент для виконання якоїсь дії можливий лише після довгих і наполегливих тренувань. Відчуття часу в умовах реального бою є поєднанням швидкості, сприйняття і точності. Крім того, для відчуття часу потрібні чудові технічні навики й контроль. Впевненість в особистих можливостях і силах здатні підвищити фізичні здібності спортсмена, спонукати суперника підлаштовуватись під його стратегію ведення бою. Відчуття часу – це знання, коли і як нанести удар. На думку Геллерштейна С.Г., спортсмен має бути в стані реагувати кожного разу з потрібною швидкістю. Цю здатність він назвав здатністю "керувати часом", яка означає вміння стримувати руховий імпульс, загальмувавши його, коли це треба, на заздалегідь розрахований час.

Відчуття часу є невід'ємним компонентом майстерності будь-якого виду бойових мистецтв. Відчуття часу – це чинник, завдяки якому можна провести удар, який неможливо відбити, виграти бій і нанести поразку фізично сильнішому супернику. Дуже важливе відчуття часу для спортсменів, які намагаються виграти час, грамотно його "затягуючи" (різні маневри, фінти, імітації ударів тощо), особливо на останніх секундах поєдинку. Не менш важливим є відчуття часу і під час виконання ката (формальних вправ), в індивідуальному та командному виконанні.

Під час поєдинку для найшвидшого досягнення мети є низка важливих моментів, дотримання яких призведе до ефективності дій.

1. Атакувати треба, коли суперник:
– ще не закінчив крок;
– змінює стійку;
– наближається до спортсмена;
– відступає;
– реагує на оманливий маневр чи рух;
– опирається у стійці на обидві ноги;
– задумався чи відволікся.

2. Контратакувати треба, коли суперник:
– змінює положення чи напрям руху;
– виконує обертовий рух;
– атакує;
– провів одну атаку, але ще не почав наступну;
– завершує атаку;
– відступає після проведення атаки.

Згідно з цими принципами потрібно розробляти вправи, які будуть розвивати відчуття часу.

Однією зі складових відчуття часу є здатність контролювати та **відчувати дистанцію,** яка розділяє спортсмена і суперника. Розвинута здатність точно оцінювати просторові умови дії потрібна для кожного виду спорту, не лише для карате-до. Переміщуючись із певною швидкістю і у потрібні моменти, підбираючи оптимальну дистанцію для себе, спортсмен може ухилятися від атак, які виконують проти нього, перехоплювати ініціативу, виконувати власні результативні атаки. Найкорисніші вправи, що імітують реальний бій, у якому спортсмен може опинитися. Відчутя дистанції відпрацьовується імітуваннями атаки і контратаки без відволікань на сторонні чинники.

Із кожною атакою неодмінно виникає така ситуація, коли атакуючий стає уразливим для контратаки суперника. Тут важливо **відчувати суперника.** Антиципація (передбачуваність, прогнозування) рухів суперника – необхідна умова випереджаючого у часі потенціалу як додаткового резерву готовності спортсмена до реалізації екстренних дій. Спортсмену не лише треба враховувати уявні (передбачувані) дії суперника, а й адекватно реагувати на них.

Будь-який рух передбачає послаблення захисту. Ударами у ці відкриті точки можна перемогти будь-якого суперника, навіть набагато сильнішого і спритнішого. Програмування рухових дій як динамічний процес має передбачати параметри рухів (їхній простір, швидкість, темп, зусилля) і сенсорний контроль рухів під час їхньої реалізації. Кожен спортсмен під час поєдинку, спостерігаючи за ситуацією і переміщенням суперни-

ка, має, так би мовити, спрогнозувати його дії. Залежно від цих розрахунків каратист визначає напрям і характер своїх дій у просторі та часі. Досвідчений спортсмен реагує не стільки на рух суперника (його техніки руками чи ногами), скільки на його підготовчі дії. Випереджувальне планування – постійний чинник формування екстренних і змінних програм у єдиноборствах та інших видах спорту. Важливу роль для результативних дій відіграють оманливі рухи – фінти спортсменів, які допомагають увести в оману суперника перед проведенням справжньої атаки або замість неї. Вони мають бути настільки правдоподібними, щоби партнер не зміг вчасно розпізнати їхню неправдивість і прогнозовано зреагувати на цей фінт. Звичайно, передбачення, яке ґрунтується на процесах передбачування дій суперника, не може бути абсолютним, і в зв'язку з цим говорять про ймовірність прогнозу. Рівень передбачень стосовно очікуваних подій і розробка способів реагування на них (конкретних програм дій) не завжди однакові. Важливим у передбаченні (ймовірності програмування) є минулий досвід спортсмена.

Від хорошого **відчуття опори** залежить швидкість маневрування під час бою, переміщення під час ударів, блоків, виконання кидкової техніки тощо. На м'яких татамі помітно знижуються перелічені показники, оскільки складніше стає контролювати рівновагу, особливо під час виконання ударів ногами та ударів із обертанням. Важливо відчувати татамі під час виконання формальних вправ. Тому під час тренувань, які передують змаганням, треба враховувати щільність покриття татамі, вносити корективи у підбір і виконання вправ.

Розвиток точності. Точністю називають здатність чітко виконувати потрібний рух. Існують різні ступені точності, які можуть варіюватись від ідеальної точності до прийнятної. Мета кожного руху – точне виконання.

У контролюванні точності рухів головну роль відіграють м'язові рецептори, які взаємодіють з нервовими клітинами опорно-рухового апарата. Функціонуючи узгоджено, вони здатні визначити та виправити ступінь м'язового скорочення за дуже короткий час.

На початкових стадіях руху м'язові рецептори передають у центральну нервову систему детальну інформацію про те, як відбувається рух, ця інформація старанно опрацьовується, і назад приходить відкоректований сигнал, у якому задаються нові, уточнені вимоги до скорочення м'язу, що виконує рух.

Точність рухів залежить також і від типу м'язів, залучених до діяльності. Малі групи м'язів, наприклад, м'язи кисті мають дуже низький поріг активації. Докладаючи незначних зусиль, вони здатні виконувати найпростіші завдання. Коли сили для виконання дії треба більше, задіюють більші м'язові групи, ступінь точності виконання дії знижується. Найбільші м'язові групи, здатні на максимальне напруження, є найменш чутливими, тому контролювати їхні дії складніше, ніж рухи менших груп м'язів. З цієї

причини найпотужніші рухи виконують ті групи м'язів, які відповідають за загальну рухову активність.

У Шотокан карате-до точність виконання прийому чи технічної дії важливе, оскільки за умови промаху марно витрачається енергія. Найгіршим є те, що виконання неточних рухів може привести до отримання серйозних травм, які можуть надовго стати перешкодою для повноцінного тренувального процесу.

Точність будь-якого руху є прямим результатом правильності його виконання. Точно виконаний технічний прийом потребує менше енергії, виконується швидше і сильніше, ніж прийом, виконаний на низькому технічному рівні. Результатом точно виконаного прийому є його максимальна ефективність.

Точності виконання дій треба досягати уже на ранніх етапах навчання.

Завжди треба відпрацьовувати рухи саме так, як вони будуть виконуватися у реальній протидії супернику. На тренуваннях відпрацьовується швидкість нервово-м'язових реакцій і узгоджена взаємодія мозку та м'язів. Тренуючись у розслабленому режимі, спортсмен не зможе навчити м'язи швидко і правильно реагувати на сигнали мозку.

Не можна займатися відпрацюванням точності, якщо є відчуття фізичної чи психічної втоми. Втомлені м'язи нездатні діяти і у мозку закладається неправильна модель дій. Точність значно зменшується у разі м'язової втоми, але ще більше у разі психічної. Нездатність сконцентруватися зведе нанівець усі зусилля досягнути бажаного результату. Якщо людина втомлена, то ліпше зробити перерву або перенести заняття на наступний день.

Розвиток сприйняття. Сприйняттям називається безперервна діяльність головного мозку з класифікації та визначення отриманої від органів відчуття інформації. Від сприйняття подій і явищ навколишнього середовища залежать реакції у відповідь на зовнішні подразники. Ефективні та високотехнічні дії на тренуваннях і змаганнях визначаються сприйняттям.

Здатність до сприйняття може знижуватися або повністю блокуватися стомленістю, емоційним збудженням, психічною неврівноваженістю, недостатньою тренованістю, неуважністю до деталей і реакцією на подразники.

Для кожної людини характерна перевага якогось одного виду сприйняття. У когось ліпше розвинуте візуальне сприйняття, а в інших відчуття на дотик, багатьом вдається комбінувати різні види сприйняття.

Сприйняття є першою ланкою у ланцюзі дій. Перш ніж відреагувати на будь-яку дію, людина має сприйняти її і усвідомити необхідність дій у відповідь. Існує чотири етапи сприйняття:

– виявлення – усвідомлення наявності зовнішнього подразника;

– розпізнавання – визначення відмінності між видами подразників;

– впізнавання – виявлення у подразника знайомих ознак;

– ототожнення – вибір дій у відповідь на подразник.

Наприклад, під час спарингу суперник наносить удар кулаком. Спочатку треба усвідомити, що він розпочав дію, яка потребує від вас дії у відповідь (виявлення). Потім треба визначити, яка дія суперника потребує підвищеної уваги, які дії він виконує, щоби ввести вас в оману (розпізнавання). Потім відбувається порівняння основної дії суперника з подібними рухами, яким раніше вже доводилось протидіяти, визначати його кінцеву мету (впізнавання). Нарешті, потрібно вибрати найліпшу у цій ситуації відповідь на його дії (ототожнення).

Сприйняття є необхідною умовою для набуття технічної майстерності.

Розвинуте сприйняття надзвичайно потрібне у спарингах і самозахисті. Під час поєдинку з суперником мозок спортсмена фіксує сотні дрібних деталей і пропонує на них дії у відповідь. Недостатньо розвинуте сприйняття дає змогу визначати лише найочевидніші подразники. Високий рівень розвитку сприйняття допомагає точно визначати усі нюанси дій суперника, швидко реагувати на них. У спарингах відпрацьовується здатність миттєво помічати найменші зміни у поведінці суперника. Не варто обмежуватися сприйняттям лише зорових сигналів – треба звертати увагу і на звукові подразники; реакція на звукові сигнали (викрики суперника) може виявитися швидшою від реакції на зорові образи.

Оскільки сприйняття є процесом впізнавання і реакції у відповідь, то кращим способом розвитку буде моделювання ситуацій, у яких потрібно швидко розпізнавати дії суперника і так само швидко реагувати на них. Якщо повторюватимуться ситуації, то спортсмен навчиться швидко впізнавати найчастіші рухи або комбінації рухів суперника. Це допоможе визначати ціль дій суперника й адекватно реагувати на них, не задумуючись, на відміну від реакції на техніку, яку застосовують вперше.

Інший шлях розвитку сприйняття полягає у постійному вдосконаленні технічної майстерності. Потрібно вибирати обмежену кількість прийомів і доводити їхнє виконання до ідеального рівня. Якщо кожен раз перед нанесенням удару спортсмен не буде думати про процес виконання, то контратакуючі дії стануть швидшими й ефективнішими, ніж атаки недосвідченого спортсмена.

Швидкість сприйняття відпрацьовується у ситуаціях, які повторюються і потребують миттєвого аналізу. Найліпша вправа для розвитку швидкості сприйняття у Шотокан карате-до – спаринг (тренувальний бій) як змагальна вправа. Спаринг навчає визначати, якою буде атака ще до проведення її суперником. Крім того, у спарингу, кожної секунди наражаючись на фізичну небезпеку, спортсмен навчається постійно перебувати у стані бойової готовності. Пильність – це ключовий чинник швидкості сприйняття. Небезпеку неможливо прогнозувати, не усвідомлюючи її наявності.

Психомоторні функції розвиваються і вдосконалюються у процесі

спортивних тренувань. Якщо під час спортивних тренувань спеціально та цілеспрямовано розвивати потрібні психомоторні якості, то можна отримати додатковий ефект росту технічної майстерності. Тобто, вдосконалення регуляторних функцій психомоторики – додатковий шлях реалізації прихованих резервів спортсмена.

Контрольні запитання

1. Які основні принципи Шотокан карате-до?
2. Яка різниця між традиційним карате-до та спортивним карате?
3. Назвати критерії оцінювання виконання ката.
4. Пояснити термін “куміте”.
5. Яка головна мета вивчення гохон куміте, санбон куміте, кіхон іппон куміте?
6. Назвати головні якості фізичної підготовки каратиста.
7. Назвати основні види вправ, які спрямовані на підвищення загальної силової підготовленості.
8. На що треба зважати під час виконання вправ для розвитку координаційних здібностей?
9. Які вправи найкраще виконувати для розвитку аеробної витривалості, анаеробної витривалості?
10. Чому точність виконання прийому у Шотокан карате-до є важливою?
11. Які головні психомоторні якості каратиста?

Рекомендована література

1. *Биджиев С.В.* Каратэ-до Сётокан / С.В. Биджиев. – Санкт-Петербург,1994. – 559 с.
2. *Горевалов И.И.* Практические рекомендации по каратэ / И.И. Горевалов. – Москва, 1991. – 276 с.
3. Каратэ додзё. Традиции и сказания ; пер. с англ. Питер Урбан. – Москва : АСТ: Астрель, 2007. – 159 с.
4. *Момот В.В.* Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие) / В.В. Момот. – Харьков : ФЛП Коваленко А.В., 2007. – 160 с.
5. *Накаяма М.* Динамика каратэ / М. Накаяма ; пер. с англ. А. Куликова. – Москва, 1998. – 302 с.
6. *Накаяма М.* Лучшее каратэ / А. Накаааяма : В 11 т. – Москва : Ладомир, АСТ, 1998. – Т.1. Полный обзор. – 142 с.
7. *Санг Х. Ким.* Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Ким Х. Санг. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 272 с.
8. *Сурков Е.Н.* Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. *Трусов О.В.* Шотокан каратэ-до / О.В. Трусов. – Киев : София, 2000. – Книга 1 : Основные аспекты. – 384 с.
10. *Фомин В.П.* Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – Москва : Мол. гвардия, 1990. – 363 с.

11. *Фунакоши Г.* Каратэ-До Ньюмон / Г. Фунакоши. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 160 с.
12. *Хаберзетцер Р.* Каратэ-до. От Азов до черного пояса / Р. Хаберзетцер. – В 5 т. – Молдова, 1997. – Т. 1 : Основы. – 184 с.
13. *Хаберзетцер Р.* Каратэ-до. От Азов до черного пояса / Р. Хаберзетцер. – В 5 т. – Молдова, 1997. – Т. 4 : Кумитэ, самозащита. – 264 с.
14. *Чой Сунг Мо.* Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Мо Сунг Чой. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 192 с.
15. *Kanazawa H.* S.K.I. Kumite kyohan / H. Kanazawa. – Tokyo, 1986. – 215 p.

Розділ VI

АТЛЕТИЧНІ ВИДИ СПОРТУ

6.1. Армрестлінг

6.1.1. Історія армрестлінгу

Армрестлінг цікавить глядачів тому, що учасником таких змагань, в принципі, може бути будь-хто. Щодо суперництва за нагороди на великих турнірах людям, які не посвячені у тонкощі армрестлінгу – боротьби на руках, – ліпше залишатися на місцях для глядачів.

Назва цього виду спорту утворена поєднанням двох англійських слів: "арм" – рука, "рестлінг" – боротьба. Боротьбою на руках захоплювалися ще наші діди та прадіди.

Для армрестлінгу не треба складного інвентарю, спеціального одягу та взуття. Потрібний тільки стіл. Армрестлінг – це захоплююче видовище.

Армрестлінг найдавніший вид спорту, але в офіційне спортивне русло його спрямував заповзятий американський журналіст Білл Соберанес, який 1952 р. у одному з барів невеликого каліфорнійського міста Петалума організував перші офіційні змагання з боротьби на руках, а 1962 р. у тому самому місті він організував перший чемпіонат світу з боротьби на руках.

Американці стверджують, що все почалося в Чикаго серед водіїв великовантажних автомобілів. Історики спростовують цю версію. Люди боролися на руках вже дві тисячі років тому, про що свідчать знайдені на археологічних розкопках предмети з зображенням двох зчеплених у боротьбі рук.

Історія армрестлінгу в Україні пов'язана з історією цього виду спорту в СРСР. До Москви у грудні 1989 р. приїжджала група американських і канадських атлетів, щоб пропагувати армрестлінг, тому провели спільний матч. У цьому ж році була створена Всесоюзна федерація гирьового спорту

й армрестлінгу, президентом якої обрали олімпійського чемпіона, чемпіона і рекордсмена світу з важкої атлетики Давида Ригерта.

У Москві 1990 р. провели перший всесоюзний турнір з армрестлінгу. Його абсолютним переможцем став український борець Ігор Тюменєв зі Львова, а переможцем у ваговій категорії до 70 кг – киянин Юсуф Джуматов.

У Львові 1993 р. відбувся перший чемпіонат Української асоціації армрестлінгу. Цей вид спорту ввійшов до програми Спартакіад профспілкових робітників. У 1994 р. Українську асоціацію армрестлінгу ***(УАА)*** зареєстрували в Міністерстві України у справах молоді та спорту як національну федерацію.

У Харкові 1998 р. президентом Української асоціації армрестлінгу, а з 2001 р. Української федерації армспорту обрали Володимира Петренка з Харкова.

У 2011 р. відбувся перший чемпіонат України з армспорту серед студентів вищих навчальних закладів.

6.1.2. Технічна підготовка армрестлера

Люди, які не пов'язані зі спортом, вважають армрестлінг простою спортивною дисципліною, де від спортсмена не потрібно нічого, крім грубої фізичної сили. Достатньо бути сильнішим за свого суперника. Але це не так. Атлет з першим підходом до армстола у цьому переконується. Людина, яка займається яким-небудь силовим видом спорту, ні на сантиметр не зможе зрушити руку підготовленого армрестлера (жими, підйоми на біцепс тощо).

Секрет криється у володінні технікою боротьби. В армрестлінгу правильна техніка боротьби дає змогу спортсменові з мінімальним зусиллям досягати бажаного результату – перемоги в поєдинку; виконувати рух, який допомагає мінімізувати ризик отримання травм.

Існує кілька видів техніки або, як кажуть, стилів боротьби. Якщо аналізувати і детально розбирати кожен нюанс, то можна дійти висновку, що стилів боротьби існує стільки, скільки й армрестлерів. Навіть удвічі більше – адже боремося на двох руках. Те, що стиль боротьби кожного спортсмена індивідуальний і практично неповторний, зрозуміло після ознайомлення з технічною різноманітністю прийомів боротьби. Усі види техніки за основними ознаками можна поділити на три групи: техніка боротьби "в бік", техніка боротьби "в крюк", техніка боротьби "згори". Поєднання і злиття цих основних стилів боротьби дає різноманіття технічних прийомів.

Незалежно від того, яку техніку використовує спортсмен, важливо залучати до роботи великі м'язові групи: груди, плечі, спину, а також ноги. Більшість тренерів сходяться на думці, що боротьба тим ефективніша, чим більше м'язів включається в рух. Важливо контролювати кут між пле-

чем і тулубом, виставляючи захват, і безпосередньо в атакувальному русі. Важливим є положення ніг – вони мають забезпечувати стійку рівновагу спортсмена, а також посилювати атакувальні або захисні дії борця, виконуючи, наприклад, розворот корпусу. Залежно від використовуваного стилю боротьби, положення ніг буде відрізнятися.

Техніка боротьби "в бік" передбачає активну дію на руку суперника, шляхом тиску безпосередньо в бік подушки. Навантаження лягає на бічну зв'язку атлета. Техніка боротьби "в крюк" характеризується супінацією передпліччя і подальшим стягуванням захвату до себе або ж безпосередньо в бік подушки. Головне навантаження лягає на біцепс і бічну зв'язку атлета. Техніка боротьби "згори" ведеться за рахунок атаки на кисть або пальці суперника. Мета атакуючого – "відкрити" кисть своєму опонентові, щоб потім боковим натиском або стягуванням на себе привести захват у те положення, яке забезпечить перемогу.

Для означення технічних дій в армрестлінгу використовують загальноприйняту термінологію рухів кистей рук. При зафіксованій руці долонею вгору: рух кисті вгору називають згинанням; вниз – розгинанням; праворуч, у сторону великого пальця – відведенням; ліворуч – приведенням. Поворот долонею вниз – пронація, а долонею вгору – супінація.

6.1.2.1. Техніка боротьби "в бік"

З позиції техніки, боротьба в бік – найпростіший з існуючих стилів боротьби. Стиль боротьби в бік є базовим або головним. З цієї причини студентів-початківців передусім навчають правильній техніці боротьби в бік. Проте ця техніка не поступається в ефективності іншим стилям боротьби. Як сказав видатний армрестлер Олексій Воєвода: "Техніка боротьби в бік – техніка чемпіонів". З цим твердженням важко не погодитися: саме боротьбою в бік вигравали поєдинки такі атлети: Андрій Пушкар, Олексій Воєвода, Джон Брзенк, Арсен Лілієв та ін.

Техніка боротьби в бік передбачає головний атакувальний рух у бік – у бік подушки. Насамперед треба зайняти правильне стартове положення: виконати захват, виставити плечі та ноги. Найоптимальніше положення ніг у боротьбі на праву руку – коли права нога під столом, а ліва трохи позаду корпусу атлета. Розташування ніг має сприяти максимальній реалізації бічного тиску.

Атлет має виставити захват у таке положення, яке забезпечує йому максимально вигідну позицію для реалізації бічного тиску. Крім того, ця позиція має забезпечувати ефективну протидію верхньому (блокування пронуючого руху або нейтралізація натяжки) або крюкового (блокування супінуючого руху) руху противника. Деякі спортсмени, на початку бокової боротьби, максимально пронують кисть, що потребує додаткового повороту плечей, аби зайняти положення, регламентоване правилами.

У боротьбі в бік головним чинником є потужність руху, тобто кількість м'язових груп, що включаються в роботу. Завдання максимального включення м'язів вирішується вже на етапі виставлення захвату. По-перше, треба забезпечити максимальну злитість руки та тулуба. Це досягається максимальним стяганням ліктя робочої руки на центр тулуба. Таке стягання забезпечує надійну фіксацію робочої руки м'язами грудей і спини.

По-друге, положення захвату має забезпечувати вигідне положення кисті для натяжки. Отож, потрібно забезпечити максимальне приведення кисті і розташувати захват якомога вище на руці суперника. Зауважимо, що досвідчені атлети варіюють положення захвату, залежно від техніки боротьби суперника. Коли суперник – атлет, який бореться в крюк, то доцільно заблокувати супінуючий рух, щоб не дозволити опоненту нав'язати свою боротьбу. Тому доцільно братися вище і включати деяку натяжку з перших секунд поєдинку. Коли суперник – атлет, що бореться "згори", то ситуація зворотна. Потрібно заблокувати пронуючий рух суперника, а також його натяжку. Треба якомога щільніше і глибше обхопити кисть суперника, щоб з перших секунд поєдинку забезпечити собі вигідне положення. Для реалізації цього завдання може бути необхідний скручувальний рух кисті в бік відразу після старту поєдинку і подальша реалізація бічного тиску.

Як вже зазначалося, після стартового сигналу, завданням атлета, який веде боротьбу в бік, є завоювання виграшного становища кисті. Важливо виконати потужний рух у бік, який приведе до перемоги. Виграшне становище кисті – суттєвий, але не головний чинник. Можна однозначно констатувати, що домінуюче положення кисті дає змогу атлетові повноцінно використовувати міць бічного тиску, проте деякі атлети не акцентують на цьому, ведучи боротьбу тільки боком. Якщо ж кисть починає "провалюватися", то атлет атакує сам себе (тиск у бік сильніше розкриває кисть і ставить атлета у невигідне становище), подальше ведення поєдинку стає скрутним. Можлива також успішна боротьба боком і з вибитою кистю, коли сила бічної зв'язки дає змогу виконувати протидію в явно невигідному становищі.

У боковій боротьбі зазвичай не роблять акцент на натяжці, пронації або супінації – весь рух відбувається в бічному напрямі, але протистояння різним стилям боротьби змушує атлета модифікувати стандартні положення техніки бічної боротьбі.

Атлетів, які ведуть боротьбу в бік, називають атлетами-центровиками.

6.1.2.2. Техніка боротьби "в крюк"

Тривалий час стиль боротьби "в крюк" був єдиним – інші різновиди боротьби почали виникати пізніше. Назву цей стиль боротьби отримав через характерне положення руки атлета, коли кисть супінована і сильно зігнута на себе. Візуально рука атлета в такому положенні нагадує крюк. Боротьба

"в крюк" – це суто силова боротьба, яка виводить на перший план силові якості атлетів, а також його силову витривалість тоді, коли поєдинок затягується. Головна відмінна особливість крюка – характерне положення кистей атлетів під час боротьби. Вже зі старту крюковик прагне максимально супінувати і зігнути свою кисть, переводячи боротьбу "в крюк". Зауважимо, що успішність боротьби в крюк залежить не тільки від того, наскільки атлет підготовлений безпосередньо в крюку, а й від здатності нав'язати таку боротьбу. Боротьба "в крюк" висуває вимоги насамперед до сили супінаторів і згиначів кисті. Саме вони дають змогу успішно нав'язувати свою боротьбу, тобто входити в положення крюка. Коли атлет вже загорнувся в крюк, то головні атакувальні дії відбуваються завдяки силі бічної зв'язки та біцепса.

Першочергове завдання крюковика – нав'язувати свій стиль боротьби за допомогою скручування і супінації кисті суперника. Завдання крюковика виставити захват так, щоб створити найсприятливіші умови для вкручування в крюк після початку поєдинку. Для цього крюковик намагається максимально обхопити кисть суперника своїми пальцями для того, щоб ліпше контролювати її положення. Для спрощення вкручування деякі атлети вже на старті надають бічний тиск на захоплення, що забезпечує вигідніше становище для супінації. Уже на старті крюковик намагається виставити мінімальний робочий кут; положення плечей зазвичай трохи припідняте. Плече робочої руки максимально допустимо виведено вперед.

У процесі крюкової боротьби дуже важлива злитість руки і корпусу атлета, під час атаки, та і під час захисту. На старті треба надійно зафіксувати руку, притиснувши її до тулуба за рахунок зусилля м'язів грудей і спини.

Відразу після початку поєдинку крюковик розпочинає вкручуватися і одночасно виконувати розворот плечей, коли плече робочої руки сильно виведено вперед. Для реалізації такого прийому можливі два доцільних положення ніг. Перше – коли права нога трохи виведена вперед і є під столом; друге – коли права нога впирається в праву ближню стійку столу (під час боротьби на праву руку).

Після початку поєдинку крюковик максимально швидко скручує кисть до себе, нав'язуючи свою боротьбу. Опинившись у положенні крюка, він може виконувати атакувальні або захисні дії. Для атаки можливий або тиск чисто в бік, або по діагоналі, коли до бічного руху приєднується стягання захоплення на себе.

Напрям тиску під час атаки визначається сильними сторонами атлета. Якщо його сильною стороною є бічний тиск, то, відповідно, доцільно вести боротьбу з акцентом на бік. Якщо ж атлет має перевагу в утримуванні робочого кута, то можливе стягування захвату по діагоналі.

Техніка боротьби в крюк має різновиди. Головні відмінності виникають вже в момент стартового скручування кисті, і визначають подальший напрям атаки атлета-крюковика. Таких різновидів три: верхній, середній і нижній крюк.

Верхній крюк характерний тим, що відбувається не скручування кисті суперника, а її згинання, тобто без супінації. Такий крюк є різновидом боротьби в бік. У такій боротьбі згинання виконують променево згинаючи кисті і великий палець, або іншими словами – через вказівний, середній і великий пальці. Подальшу атаку виконують завдяки бічному тиску в бік подушки.

Середній крюк – класичний вид крюка, в якому після стартового руху відбувається скручування та супінація кисті суперника. Атака розвивається за загальними принципами крюкової боротьби, які описані вище.

Для нижнього крюка характерне те, що після початку поєдинку акцент роблять на супінації кисті суперника.

Найефективніша супінація, а отже, і подальша атака нижнім крюком, відбувається тоді, коли атлет після початку поєдинку прагне якомога сильніше "закинути" пальці за кисть суперника, знизивши захоплення.

6.1.2.3. Техніка боротьби "згори"

Вважається, що атлети, які ведуть боротьбу "згори", менше від інших армрестлерів піддані ризику отримати травми. Крім того, верх найчастіше забезпечує найменшу за тривалістю боротьбу. Можна виділити достатню кількість борців, які надають перевагу верховій боротьбі, проте найяскравішим представником цього стилю боротьби є американський спортсмен Тревіс Беджент.

У боротьбі "згори" головна дія спрямована на кисть або пальці суперника. Мета верховика – "вибити" кисть суперника, перекладаючи навантаження на його бічну зв'язку і біцепс. Таке положення найчастіше забезпечує виграш верховику. Є випадки, коли суперникам все ж таки вдавалося контратакувати із положення з вибитою кистю, що призводило до поразки верховика.

Боротьба верхом тісно пов'язана з поняттям "натяжки". Зазвичай атлет виконує натяжку ще при виставленні захвату. Завдання атлета ще до початку боротьби дестабілізувати руку суперника, виставляючи свою кисть і виконуючи натяжку так, щоб заблокувати певні пальці суперника, давши йому після старту поєдинку, наприклад, зігнути кисть або виконати супінуючий рух.

Натяжку найчастіше виконують "на себе", коли кисть перебуває повністю у відведеному стані. Такий напрям натяжки найефективніше застосовувати для блокування атаки суперника-верховика. Атлет намагаєть-

ся стягнути руку суперника до себе, зберігаючи незмінним кут у ліктьовому суглобі, натискаючи на пальці суперника (пік тиску має припадати на вказівний і середній пальці).

Успішність боротьби верхом прямо залежить від величини важеля. Саме з цієї причини у боротьбі з суперником-верховиком доцільно намагатися взятися вище не тільки виставляючи захват, а й у процесі боротьби. Деякі атлети воліють виконувати перехват пальцями, зміщуючи кисть на себе, щоб отримати вигідніше становище. Такий перехват можна практикувати безпосередньо після старту поєдинку і в процесі боротьби атлетів-верховиків.

6.1.3. Тактична підготовка

Тактика боротьби в армрестлінгу загалом є мистецтвом застосування техніки в конкретних умовах, а також протиставлення своїх фізичних і морально-вольових якостей якостям і намірам суперника.

Перед поєдинком армрестлер має вирішити головне завдання: пристосовуватися до дій суперника чи активно діяти самому. Тут важливу роль відіграє наявність інформації про суперника і, враховуючи цю інформацію, оцінити власні можливості, зіставити їх із можливостями суперника, прийняти правильне рішення про вибір манери боротьби.

Армрестлери, які мають хороші швидкісно-силові якості, найчастіше (приблизно 90 % випадків) вибирають атакувальну стратегію. Можливі такі варіанти боротьби:

- рух кисті до себе;
- прямий поштовх кисті суперника (без супінації);
- супінація руки і зігнутою кистю протягувати руку суперника;
- супінація кисті та прямий поштовх руки суперника.

Армрестлери, в яких ліпше розвинуті силові якості зазвичай використовують контратакуючу стратегію боротьби. Можливі такі варіанти боротьби:

- дія "прогнутою" кистю. У такому випадку на старті атлет не приймає участі кистю в боротьбі, а рухом руки вперед з відведеною кистю намагається подолати супротив суперника. Інколи така ситуація може виникнути і в атакуючого, коли він програє старт;
- свідомий програш старту, після чого зупинка руху супротивника і доведення до перемоги. Такий варіант можливий, коли є значна перевага сили, що на змаганнях високого рівня трапляється вкрай рідко.

З описаних варіантів боротьби зрозуміле головне тактичне завдання армрестлера – "ізолювати" руку і кисть суперника від тулуба.

Як видно з опису можливих варіантів, боротьбу в армрестлінгу можна умовно поділити на такі фази:

- стартова позиція;
- досягнення переваги;
- реалізація переваги.

Стартова позиція детально описана в правилах змагань. Залежно від швидкості реакції спортсменів боротьба складається з наступальних і оборонних дій. Атлет, що виграв старт – наступає, атлет, що програв старт – захищається, і його завдання – при першому зручному випадку перейти до нападу, оскільки тільки напад може призвести до перемоги. Спортсмен, який виграв старт, має перевагу. Тому головним показником для набору в секцію армрестлінгу є швидкість рухової реакції. Методика тренування багато в чому орієнтована на розвиток вибухової сили. Деколи поєдинок триває долі секунди, і спортсмен, який програв, навіть не встигає зрозуміти, що трапилось.

Досягнення переваги відбувається двома основними прийомами: тягою або поштовхом руки суперника.

Основна ідея техніки поштовху зводиться до того, щоб зменшити кут між площиною стола та передпліччям суперника. Цей результат досягається такими способами:

- прямим рухом передпліччя з прямою кистю;
- прямим рухом передпліччя з супінацією кисті;
- прямим рухом передпліччя з вигнутою кистю.

Третій спосіб використовують у тих випадках, коли був програний старт, чи з тактичних міркувань кисть "віддається" супернику.

Основна ідея техніки тяги зводиться до того, щоб збільшити кут між плечем і передпліччям суперника, зменшивши силу його супротиву. Цей результат досягається такими способами:

- прямим рухом, згинаючи кисть;
- приведенням кисті;
- супінацією кисті;
- супінацією зі згинанням кисті.

Реалізація переваги, на перший погляд, не є проблемною, однак практика свідчить, що, виграв старт і не володіючи дожимом, спортсмен може в підсумку програти.

Досягнення переваги пронацією: зі стартової позиції атакуючий спортсмен починає обертати свою кисть у бік великого пальця, одночасно згинаючи руку в зап'ястку і підтягуюи його до свого протилежного плеча.

Досягнення переваги згинанням руки в зап'ястку: атакуючий спортсмен із стартової позиції згинає свою кисть різким рухом у зап'ясті, відтягуючи її трохи назовні. Досягнення такої переваги потребує великої сили.

6.1.4. Фізична підготовка

Спеціальні вправи в армрестлінгу спрямовані найперше для тренування м'язових груп передпліччя та кисті. Проте м'язи передпліччя, як і м'язи гомілки, черевного пресу, вважаються "важкими". Розвиток сили цих м'язів потребує великої різноманітності вправ, пропрацювання м'язів під різними кутами і правильно вибраного оптимального навантаження.

Усі вправи можна виконувати зі штангою, з гантелями й іншими обтяженнями, наприклад, з гирею або обтяженнями на ремні. Також можна використовувати різні захвати: знизу, зверху; різні хвати: широкий, вузький, середній. Всі вправи можна виконувати в декількох режимах: динамічному, статичному, з використанням частини амплітуди руху і змішаному. Наприклад, до середини амплітуди, затримка декілька секунд із наступним прискоренням. Без цього неможливо ефективно пропрацювати всю сукупність м'язів верхнього плечового поясу, які беруть участь у боротьбі.

Рис. 6.1.

Спеціальні вправи

1. Згинання руки з обтяженням на ремні (рис. 6.1).

М'язи – плечопроменевий, згиначі пальців, згиначі зап'ястку, плечовий, розгиначі великого пальця і м'язи, які відводять великий палець.

Техніка. В.п. стоячи, обтяження на ремні, перекинуто через пальці. Початковий кут руху між передпліччям і плечем не повинен бути більшим 120°. Обтяження підбирають, щоб на всій амплітуді руху кисть була фіксована (не провалювалась), також має бути фіксована початкова точка руху.

2. Накручування на горизонтальну вісь тросу з обтяженням (рис. 6.2).

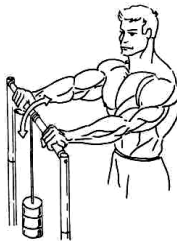


Рис. 6.2.

М'язи – згиначі і розгиначі пальців, згиначі та розгиначі зап'ястку, м'яз, який відводить і згинає великий палець.

Техніка. Можливе обертання рукоятки тренажера до себе та від себе, що розподіляє навантаження між згиначами та розгиначами зап'ястку і пальців.

3. Ходьба з обтяженням в руках (рис. 6.3).

М'язи – згиначі та розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястку, трапецієвидні.

Техніка. В.п.: обтяження в опущених руках. Максимальне обтяження потребує використання "лямок" для кистей, що сприяє збільшенню навантаження на трапецієвидні м'язи. Тулуб прямий упродовж усього руху. Величина обтяження і тривалість ходьби створюють потрібне навантаження для м'язів передпліччя.

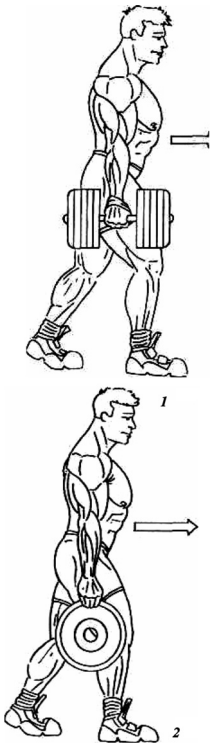


Рис. 6.3.

Варіант вправи. Обтяження утримують пальцями. Головне статичне навантаження йде на згиначі пальців. Під час ходьби навантаження збільшується.

4. Підкидання штанги, лежачи на гімнастичній лаві.

М'язи – тріцепси, біцепси, дельтовидні, найширший м'яз спини, грудні, м'язи передпліччя.

Техніка. Опустивши штангу до грудей, вижати її з максимальним прискоренням до неповного випрямлення рук із розжиманням кистей. Висота відриву штанги від долонь залежить від отриманого прискорення.

Для виконання цієї вправи обов'язкова страховка!

Варіанти вправи. Можливий повний відрив штанги від долонь. Або можливий контрольований відрив штанги, де пальці торкаються грифа.

5. Почергове згинання пальців на тренажері (рис. 6.4, 6.5).

М'язи – згиначі пальців.

Техніка. Ремінь блокового тренажера захоплюють першою фалангою пальця. Палець згинається і повільно *повертається у вихідне положення.*

Для збільшення ефективності вправи треба в кінцевій точці згинання зробити паузу близько 2 с.

Варіанти вправи. Згинання пальців на тренажері. У вправі задіяні згиначі великого пальця, які створюють протидію згиначам інших пальців. Або варіантом цієї вправи є згинання пальців із резиновим джгутом.

6. Відведення кисті з односторонньою гантелею, передпліччя зафіксоване (рис. 6.6).

М'язи – променевий, згиначі та розгиначі зап'ястку, м'язи, які розгинають і відводять великий палець, плечопроменевий.

Техніка. В.п. передпліччя зафіксоване, одностороння гантеля в руці. Амплітуда руху – максимальна. Недопустиме обертання кисті.

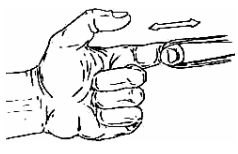


Рис. 6.4.

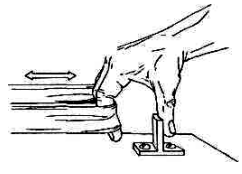


Рис. 6.5.

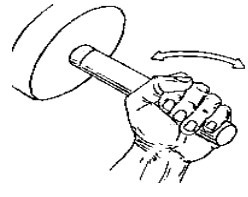


Рис. 6.6.

7. Пронація кисті з обтяженням на ремені (рис. 6.7).

М'язи – круглий пронатор, плечопроменевий, згиначі і розгиначі пальців, згиначі і розгиначі зап'ястку, двоголовий м'яз плеча.

Техніка. Обтяження на ремені створює постійну напругу на всій амплітуді руху, що найбільше наближує цю вправу до змагальних умов.

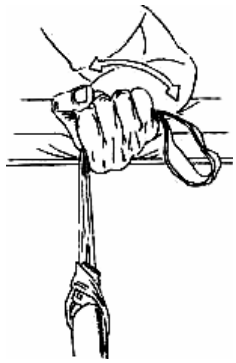


Рис. 6.7.

8. Супінація кисті з односторонньою гантелею (рис. 6.8, 6.9).

М'язи – згиначі і розгиначі зап'ястку, згиначі та розгиначі пальців, м'язи, які відводять великий палець.

Техніка. В.п. одностороння гантеля в руці, в вертикальному положенні, передпліччя опирається на стегно. Темп виконання повільний, із зупинкою в кінцевій точці руху.

Варіанти вправи. Обертання кисті з односторонньою гантелею. Амплітуда руху залежить від рухливості кистевого суглобу. Темп виконання повільний, зумовлюючи інерцію.

Вправу виконують здебільшого в підготовчому періоді.

9. Імітація боротьби на горизонтальному блоці (рис. 6.10).

М'язи – згиначі та розгиначі пальців і зап'ястку, біцепс, плечопроменевий, тріцепс, дельтовидні, грудні, м'язи живота, найширший м'яз спини.

Техніка. В.п. змагальний старт. Напрям вибухового зусилля залежить від тренувального завдання.

10. Відведення кисті з односторонньою гантелею, рука перед собою (рис. 6.11.).

Рис. 6.8.

Рис. 6.9.

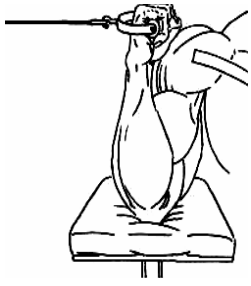


Рис. 6.10.

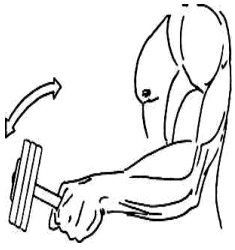


Рис. 6.11.

М'язи – променеві згиначі; розгиначі зап'ястку; м'яз, що відводить великий палець; згиначі пальців; супінатор передпліччя.

Техніка. В.п. стоячи, рука з односторонньою гантелею, обтяженням вгорі, передпліччя горизонтально, долонею всередину.

Рух обтяження по вертикалі на себе з максимальною амплітудою і короткою паузою в кінцевій точці.

Варіанти вправи. Повороти кисті з односторонньою гантелею.

М'язи – пронатори передпліччя, плечопроменевий м'яз.

Техніка. В.п. гантеля в руці долонею вгору, обтяження гантелі внизу з боку мізинця.

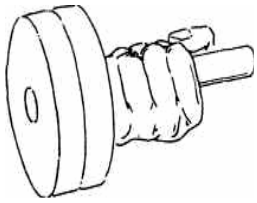
Обертання кисті виконують з максимальною амплітудою і фіксацією в кінцевій точці руху, не змінюючи положення руки (рис. 6.12 *1, 2*).

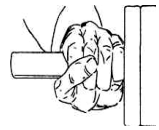
11. Розгинання кисті з гантелею (рис. 6.13).

М'язи – променеві розгиначі зап'ястку, згиначі пальців.

Техніка. В.п. гантеля в руці, долонею згори. Плавно опускаємо гантелю, розгинаємо кисть і також повертаємося в вихідне положення.

12. Відведення кисті з односторонньою гантелею, передпліччя вертикально (рис. 6.14.).





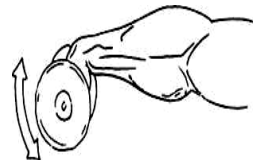


Рис. 6.12:
1 – вихідне положення;
2 – кінцеве положення

Рис. 6.13.

Рис. 6.14.

М'язи – променеві згиначі пальців; м'язи, які відводять великий палець; супінатор передпліччя.

Техніка. В.п. рука в стартовому положенні з односторонньою гантелею, обтяженням вгору. Вправу виконують у повільному темпі з фіксацією в кінцевій точці руху.

13. Згинання кистей зі штангою в опущених руках ззаду (рис. 6.15).

М'язи – усі м'язи передпліччя, переважно згинач зап'ястку.

Техніка. В.п. стоячи, штанга в опущених руках за спиною, нижнім хватом. Вправу виконують у повільному темпі з фіксацією в верхньому положенні.

14. Стоячи, відведення кисті з односторонньою гантелею (рис. 6.16).

М'язи – променеві згиначі і розгиначі зап'ястку; м'язи, які відводять великий палець; згиначі пальців; супінатор передпліччя.

Техніка. В.п. стоячи, рука з односторонньою гантелею опущена вздовж тулуба, долонею всередину. Утримуючи руку прямою, піднімаємо кистю обтяження вгору з короткою паузою в кінцевій точці руху.

15. Згинання руки з односторонньою гантелею (рис. 6.17).

М'язи – двоголовий плеча, розгиначі пальців.

Техніка. В.п. стоячи, з односторонньою гантелею долонею всередину, лікоть зафіксований. Згинаємо руку в ліктьовому суглобі в повільному темпі.

16. Відведення кисті з односторонньою гантелею, передпліччя горизонтально, рука відведена в сторону (рис. 6.18).

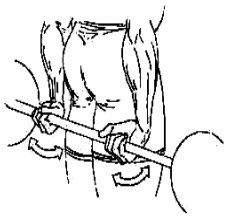


Рис. 6.15.

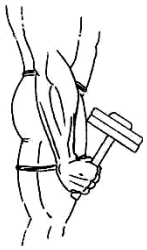


Рис. 6.16.

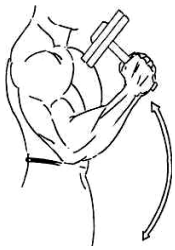


Рис. 6.17.

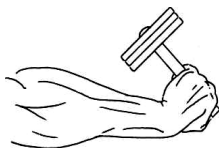


Рис. 6.18.

М'язи – променеві згиначі та розгиначі зап'ястку; м'язи, які відводять великий палець.

Техніка. В.п. передпліччя в горизонтальному положенні, долоня вертикально. Взяти односторонню гантелю за ручку. Повільно опустити гантелю і відвести її у вихідне положення. Амплітуда руху максимальна, наскільки можлива гнучкість кисті, зумовлюючи інерцію.

17. Згинання руки в ліктьовому суглобі з відведенням кисті (рис. 6.19).

М'язи – двоголовий плеча; променеві згиначі та розгиначі зап'ястку; м'язи, які відводять великий палець.

Техніка. В.п. в руці одностороння гантеля. Впертися ліктем або всім плечем об плоску поверхню, зігнути руку в ліктьовому суглобі з одночасним відведенням кисті. В кінцевій точці руху коротка пауза з максимальною концентрацією уваги на кистевому русі.

18. Пронація кисті з односторонньою гантелею (рис. 6.20).

М'язи – пронатори передпліччя, плечовий м'яз.

Техніка. В.п. рука з односторонньою гантелею на підставці, в стартовому положенні. Обертовий рух кисті виконують у повільному темпі з короткою паузою в кінці амплітуди руху.

19. Приведення кисті з односторонньою гантелею (рис. 6.21).

М'язи – променеві розгиначі зап'ястку; м'язи, які розгинають і відводять великий палець.

Техніка. В.п. рука з односторонньою гантелею в стартовому положенні, передпліччя вертикально. Рух обтяження виконують по вертикалі, зумовлюючи інерцію. Акцент навантаження припадає на кисть руки.

20. Відведення і приведення кисті з односторонньою гантелею (рис. 6.22).

М'язи – променеві згиначі і розгиначі зап'ястку, згиначі пальців, супінатор передпліччя.

Техніка. В.п. передпліччя в горизонтальному положенні долонею вниз. Рух обтяження виконують по горизонталі.

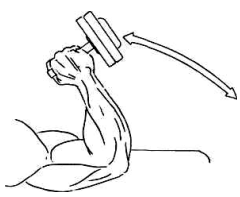


Рис. 6.19.

Рис. 6.20.

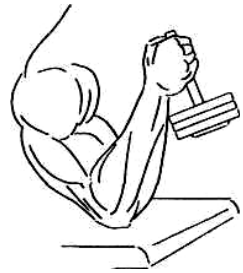


Рис. 6.21.

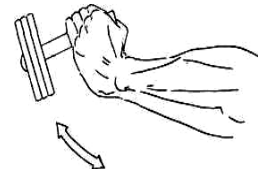


Рис. 6.22.

Армрестлінг – це швидкісно-силова спортивна дисципліна, де атлети змагаються у безпосередньому поєдинку за армстолом. Як і будь-який спорт, він використовує широкий арсенал методів тренування для розвитку різних якостей спортсмена. Ці методи покликані безпосередньо або дотично впливати на спортивний результат армрестлера і вести до постійного зростання технічної майстерності, сили, швидкості або витривалості.

На змаганнях атлети зустрічаються в поєдинку за столом, де результат залежить від рівня розвитку їхніх фізичних якостей. У процесі боротьби до фізичних якостей атлета ставлять різні вимоги.

1. Достатній рівень сили в потрібних робочих кутах.

2. Достатній рівень швидкості, яка допомагає швидко включатися на старті й оперативно реагувати на атакуючі дії суперника.

3. Достатній рівень витривалості, який дає змогу атлету вести боротьбу послідовно з кількома суперниками без значного зниження ефективності.

Для виховання у спортсменів таких рухових якостей потрібні відповідні методи тренування, від організації яких буде прямо залежати зростання спортивних результатів.

До головних ***методів тренування*** в армрестлінгу можна зачислити такі.

1. Динамічне тренування, яке передбачає виконання спортсменом вправ на певну кількість повторень.

2. Метод статичного напруження, який передбачає утримання ваги (блоку, гуми) в певному положенні протягом заданого часу.

3. Метод ізометричного напруження, який передбачає не пов'язаний з динамічним переміщенням тиск у певному робочому положенні.

Контрольні запитання

1. Коли і хто організув перші змагання з армрестлінгу?
2. Що означає слово "армрестлінг"?
3. Назвати особливості техніки боротьби в бік.
4. Які види боротьби техніки в крюк Ви знаєте? Схарактеризувати один за вибором.
5. Назвати елементи атакуючої стратегії ведення тактичної боротьби.
6. Які варіанти контратакуючої стратегії боротьби Ви знаєте?
7. На які фази можна поділити боротьбу в армрестлінгу?
8. На розвиток сили яких м'язових груп спрямовані спеціальні вправи фізичної підготовки?
9. Які методи тренування використовують армрестлери?

Рекомендована література

1. *Бельский И.В.* Система эффективной тренировки : Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск : ООО "Вида-Н", 2002. – 352 с.
2. *Живора П.В.* Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живора, А.И. Рахматов : [учебн. пособие для студ. высших педагогических учебных заведений]. – Москва : Издательский центр "Академия", 2001. – 112 с.
3. *Кондрашкин Е.Н.* Армспорт. Специализированные тренировочные программы / Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2005. – 46 с.
4. *Барсков А.* Техника борьбы в армрестлинге / А. Барсков, Д. Бондаренко, Д. Головинский, В. Ничик [Електронный ресурс]. – Режим доступа: http://last-man.org/texnika-borby-v-armrestlinge/
5. *Барсков А.* Техника борьбы "в бок" / А. Барсков, Д. Бондаренко, Д. Головинский, В. Ничик [Електронный ресурс]. – Режим доступа: http://last-man.org/texnika-borby-v-bok/
6. *Барсков А.* Техника борьбы "верхом" / А. Барсков, Д. Бондаренко, Д. Головинский, В. Ничик [Електронный ресурс]. – Режим доступа http://last-man.org/texnika-borby-verxom/
7. *Барсков А.* Техника борьбы "в крюк" / А. Барсков, Д. Бондаренко, Д. Головинский, В. Ничик [Електронный ресурс]. – Режим доступа: http://last-man.org/texnika-borby-v-kryuk/

6.2. Важка атлетика

Дедалі більшої популярності набувають види спорту, які спрямовані на виявлення силових якостей спортсменів. Важливе місце серед них займає важка атлетика як олімпійський вид спорту.

Під час заняття цим видом спорту максимально проявляються силові зусилля людини завдяки розвиненій активній м'язовій масі, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури.

6.2.1. Історія важкої атлетики

На межі XIX і XX століть у Росії та Україні значного поширення набула важка атлетика. Представником атлетики був В.Ф. Краєвський, який 1885 р. у Санкт-Петербурзі заснував "Гурток аматорів атлетики", де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягти розвитку поперечних м'язів, які мали давньогрецькі атлети.

Усі фізичні вправи умовно поділяли на атлетику, спорт та гімнастику. До атлетики належали спеціальні вправи для розвитку максимальної сили; у спорті об'єднували вправи, які виконували задля задоволення; гімнастику поєднували з вправами для м'язів шиї, тулуба, рук і ніг, а також вправами на гімнастичних приладах і лікувальною гімнастикою.

Фахівці, які розробляли методику розвитку сили й формування добре розвинутих м'язів, мали своїх послідовників. Зокрема, В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему "тілобудови" й розвитку сили; Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (цю систему ізометричних вправ автора опублікували 1924 р.); Олександр Анохін розробив систему гантельної гімнастики тощо.

У 1897 р. відбувся Перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах із обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також – у вільних вправах.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся 1898 р. у Відні. Програма змагань охоплювала 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Геогр Гаккеншмідт і Гвідо Мейер.

Клуби та гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єднали у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої обрали Людвіга Чаплинського, а в 1913 р. ця спілка стала членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв низку важливих рішень. Важка атлетика поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гирі), бокс і всі види боротьби. Для важкоатле-

тів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різнойменними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд – перетягування линви. Атлети виступали у п'яти вагових категоріях: до 60 кг; 67,5; 75; 82,5 і понад 82,5 кг.

У 1919 р. замість Всеросійської спілки важкої атлетики створили Московську лігу, яка керувала розвитком цього виду спорту. Учасників поділили на п'ять вагових категорій і визначили п'ять змагальних вправ. 1923 р. У Москві провели Перший чемпіонат СРСР, на якому призерами змагань стали українські важкоатлети: Я. Шепелянський, Іван Жуков, Давид Ехт, Людвиг Алекс, Август Орлеан. Перша Всеукраїнська олімпіада відбулася у Харкові 1922 р., а її чемпіонами стали Я. Шепелянський, І. Жуков, В. Поль і Д. Ехт. Першість СРСР 1927 р. відбувалася за новими правилами: було впроваджено кваліфікаційні розряди (новачки, II, I), учасників поділили на шість вагових категорій.

У важкій атлетиці 1933 р. прозвучало ім'я Георгія Попова. Він один із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу – "розніжка". Перший із українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку – 98,2 кг, а 1937 р. йому присвоїли почесне звання "Заслужений майстер спорту СРСР".

Чемпіонати СРСР і України 1936 р. проводили за програмою триборства у нових вагових категоріях, наближених до міжнародних. Тоді ж важкоатлетичну секцію відокремили від секцій боротьби та боксу.

Чемпіонат України 1936 р. відбувся у Донбасі (місто Ірміно). Переможцем став 20-річний киянин Яків Куценко (його досягнення – 14-разовий чемпіон СРСР), який переміг харків'янина Івана Кириченка і встановив перший рекорд СРСР у ривку. У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії.

На Всесоюзному чемпіонаті 1939 р. 20-річний киянин Григорій Новак встановив черговий рекорд СРСР у жимі (118,1 кг), а через два роки, на змаганнях "Україна–Росія" в Києві у ваговій категорії 75 кг він показав феноменальну для того часу суму триборства – 400 кг (жим – 125, ривок – 120, поштовх – 155 кг).

Після звільнення України від фашистських загарбників (1943) у республіці почалося відновлення народного господарства. У Харкові 1943 р. поновили свою діяльність Республіканський комітет у справах фізичної культури і спорту, а також Державний інститут фізичної культури, який згодом перевели до Києва. У червні 1944 р. в Києві відбувся черговий чемпіонат країни з важкої атлетики, де з абсолютно кращим досягненням – 407,5 кг у сумі триборства переміг Яків Куценко.

У 1946 р. секція важкої атлетики СРСР вступила до Міжнародної федерації важкої атлетики ***(IWF)***. На перший повоєнний чемпіонат світу до Парижа у складі збірної команди СРСР відбули кияни Георгій Попов, Юхим Хотимський та Яків Куценко. Бронзовим призером у легкій вазі став Г. Попов, Я. Куценко виборов срібну медаль.

У 1950 роках найсильнішими важкоатлетами України були: Юрій Мазуренко, Михайло Кемель, Петро Кіршон, Микола Меркулов, Федір Осипа, Ігор Рибак, Микола Комешов, які досягли вершин спортивної майстерності.

Важкоатлети СРСР 1952 р. уперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади, де завоювали три золоті, три срібні та одну бронзову медалі.

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики зайняла друге місце у І Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960 років відомими усьому світу стали українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Бєляєв, Леонід Жаботинський.

У 1965 р. спортивна класифікація країни зазнала значних змін – уперше ввели нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди. Першими звання майстрів спорту міжнародного класу отримали українські важкоатлети В. Бєляєв та О. Кидяєв. Міжнародна федерація важкої атлетики 1969 р. додала до наявних вагових категорій дві нові – 52 кг та 110 кг, змагання проводили у дев'яти вагових категоріях.

На конгресі ***IWF*** під час проведення Ігор Олімпіади 1972 р. після тривалих обговорень із фахівцями прийняли рішення про вилучення жиму з програми змагань важкоатлетів. Основною причиною була суб'єктивність суддівства цієї вправи під час змагань.

У середині 1970 років в Україні найвідомішими важкоатлетами були: львів'яни Адам Гнатів і Петро Король; донеччани Борис Павлов та Юрій Голубцов; луганчани Валентин Михайлов, Олександр Кидяєв, Олександр Сеньшин; кияни Сергій Полторацький та Валерій Кузниченко, рівенчанин Валерій Устюжин та ін.

На початку 1980 років про себе заявило нове покоління важкоатлетів України. У 1981 і 1982 роках Віктор Соц із Донецька став чемпіоном світу та Європи, встановив сім світових рекордів. У 1981 р. звання чемпіона світу та Європи виборов Валерій Кравчук із Кривого Рогу, а в 1981, 1982, 1983 роках – киянин Анатолій Писаренко.

У середині 1990 років в Україні з'явилися нові талановиті важкоатлети: Володимир Альошкін, Роман Севастеєв, Руслан Савченко, Олександр Блищик, Вадим Бажан, Олег Чумак, Сергій Дідик, Олександр

Левандовський, які неодноразово встановлювали світові та європейські рекорди на міжнародних змаганнях.

Після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав (1992) збірні команди цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

Рис. 6.23.
Леонід Жаботинський – дворазовий олімпійський чемпіон

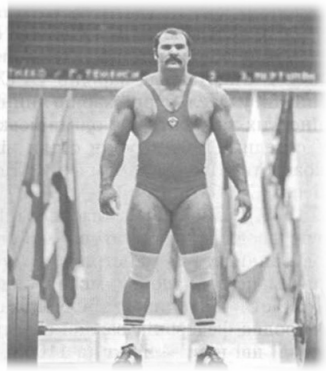


Рис. 6.24.
Анатолій Писаренко – триразовий чемпіон світу

Федерацію важкої атлетики України прийняли до складу ***IWF*** найперше. Ця подія відбулася 16 листопада 1992 р. Вже через рік збірна команда важкоатлетів України на чемпіонаті світу 1993 р. в Австралії та чемпіонаті Європи 1994 р. у Чехії виборола перші загальнокомандні місця.

Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики (2000) про долучення до програми змагань жіночої важкої атлетики, українські фахівці почали інтенсивно працювати для її розвитку. Призерками та рекордсменками чемпіонатів світу та Європи стали: Наталія Скакун, Любов Григурко, Віта Руденок, Людмила Канунова, Вікторія Щаймарданова, Наталія Давидова, Ольга Коробка, Юлія Довгаль та ін.

Важка атлетика на Іграх Олімпіад. Починаючи з Ігор XV Олімпіади, важкоатлети колишнього СРСР, куди входили й українські спортсмени, зберегли провідні позиції у світовій важкій атлетиці. Наприклад, за період з 1952 до 1992 р. збірна команда СРСР у неофіційному командному заліку завжди виборювала призові місця. Значний внесок у ці досягнення зробили українські важкоатлети.

Першим олімпійським чемпіоном на Іграх XVI Олімпіади став харків'янин Ігор Рибак, звання чемпіона Ігор XVIII і XIX Олімпіад виборов

важковаговик Леонід Жаботинський. На Іграх XXI Олімпіади у легкій вазі чемпіоном став львів'янин Петро Король, а на Іграх XXII Олімпіади у Москві переміг Султанбай Рахманов. Чемпіоном Ігор XXVI Олімпіади в Атланті у ваговій категорії 108 кг став Тимур Таймазов, чемпіонкою Ігор XXVIII Олімпіади у ваговій категорії 58 кг стала Наталія Скакун, на Олімпійських Іграх у Лондоні (2012) золоту нагороду здобув Олексій Торохтій у ваговій категорії 105 кг.

Призерами Олімпійських ігор у змаганнях з важкої атлетики у різні роки ставали: серед чоловіків: Володимир Бєляєв (1968 р., вагова категорія до 82,5 кг, друге місце); Олександр Первій (1980 р., вагова категорія до 75 кг, друге місце); Тимур Таймазов (1992 р., вагова категорія до 100 кг, друге місце); Денис Готфрід (1996 р., вагова категорія до 99 кг, третє місце), Ігор Разорьонов (2004 р., вагова категорія до 105 кг, друге місце); серед жінок – Наталія Давидова (2008 р., вагова категорія до 69 кг, третє місце); Ольга Коробка (2008 р., вагова категорія понад 75 кг, друге місце).

Аналіз розвитку української важкої атлетики засвідчує, що вона зробила гідний внесок у загальну систему підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

Рис. 6.25. Олексій Торохтій – олімпійський чемпіон (2012)

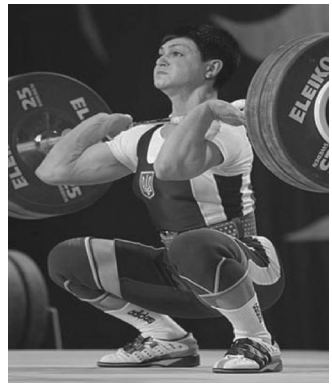


Рис. 6.26. Наталя Скакун – перша олімпійська чемпіонка України серед жінок (2004)

Рис. 6.27. Ігор Шемечко – чемпіон Європи (2009)

6.2.2. Технічна підготовка важкоатлета

Тренувальна і змагальна діяльність спортсменів у силових видах спорту містить багато схожих засобів і методів підготовки, але існують деякі відмінні риси у змагальній діяльності та спрямованості тренувальних занять.

Змагальній діяльності у важкій атлетиці властиве одноборство з обтяженням.

На початку тренувальної діяльності спортсменам треба вивчити основи техніки та методику навчання вправам із засвоєнням власне тих вправ, які використовують під час навчально-тренувального процесу та змагань, а також структуру рухових дій у цих вправах.

Тренувальні вправи залежно від спрямованості дії на спортсмена поділяють на спеціально-підготовчі та загально-підготовчі. Правильно подана класифікація вправ та їхня точна термінологічна назва сприяють кращому опануванню техніки виконання вправ. Під час тренування трапляються випадки, коли важко пояснити той або інший рух, якщо його не правильно названо. Варто уникати використання однакових термінів для назви різних за структурою вправ або рухів.

Систему рухів спортсмена визначають кінематичними (просторово-часовими), динамічними та ритмічними характеристиками. Спортивна техніка забезпечує ефективність, економічність і сталість рухових дій спортсменів.

Під час піднімання ваги атлети використовують такі способи ***захвату:*** простий – долоня захоплює гриф штанги зверху, великий палець накриває інші; у "замок" – долоня зверху, великий палець усередині й накривається середнім і вказівним; однобічний – долоня зверху, усі пальці з одного боку захоплюють гриф; різнохват – одна рука захоплює гриф штанги долонею зверху, інша – знизу. Ширину хвату визначають із урахуванням пропорцій тіла спортсмена, амплітуди руху в суглобах, рівня технічної майстерності та завдань, які вирішують у процесі виконання вправи.

Для виконання змагальних і спеціально-підготовчих вправ у важкій атлетиці застосовують такі способи ***присіду***: розніжка, ножиці, напівприсід (кут згинання ніг у колінних суглобах не має перевищувати 70°). Для детального вивчення техніки важкоатлетичних вправ фахівці використовують системно-структурний підхід, який допомогає визначити структуру та фазовий склад рухових дій спортсменів.

6.2.2.1. Техніка виконання ривка

Ривок – перша змагальна вправа, під час якої спортсмени одним безперервним рухом піднімають штангу вгору на випростані руки. Загальна тривалість вправи – 2,5–3 с, а максимальна швидкість руху у фазі підриву становить приблизно 2,0–2,3 мс.

До структури підготовчих дій важкоатлета належить період старту та дві фази – установлення і присід.

На старті спортсмен ставить стопи ніг на ширині таза або трохи вужче – так, щоб проекція грифа проходила на рівні суглобів великих пальців

стоп. Головне в стартовому положенні – розташування ланок тіла: центр кульшового суглоба розташований вище центра колінного суглоба стосовно горизонталі, а плечі виводять уперед за межу грифа. Спину прогинають у попереку, голову утримують в одній площині з тулубом.

Основні дії у ривку містять п'ять періодів і сім фаз. Перший період містить дві фази.

Першу фазу – ***взаємодія спортсмена зі штангою*** – починають із моменту докладання зусиль до штанги і закінчують у момент піднімання (відриву) її з помосту. Тривалість фази 0,15–0,20 с. У цей момент відбувається початкове розгинання ніг і незначне піднімання таза. Плечі й голова важкоатлета починають рух уперед. Завдання першої фази – застосування жорсткої взаємодії між ланками кінематичного ланцюга атлета, опорою і штангою.

Другу фазу – ***попередній розгін*** – починають із моменту відриву штанги від помосту до першого максимуму розгинання ніг у колінних суглобах. Атлет у кінці фази приймає таку позу: гомілки вертикально, плечові суглоби спереду за лінією грифа, опора на всій стопі, штанга сягає рівня колінних суглобів.

Зусилля атлета на початку попереднього розгону швидко зростають і через 0,08–0,12 с сягають 140–160 % ваги, яку він піднімає (перший пік зусиль на опору).

Завдання другої фази – надати штанзі прискорення і набути раціональної пози перед виконанням підриву. Кути згинання ніг у колінних суглобах у кінцевій частині періоду становлять близько 155°, а в кульшових відповідно, 90–100°. Основну роботу виконують за рахунок м'язів-розгиначів нижніх кінцівок, м'язи тулуба виконують стримувальну функцію.

Другий період – ***підрив*** – також містить дві фази.

Третю фазу – ***фаза амортизації*** – розпочинають з активного розгинання тулуба та ніг у кульшових суглобах із одночасним згинанням ніг у колінних суглобах. Якщо правильно виконувати цілісний рух, то ноги згинаються автоматично, без підведення колінних суглобів під гриф. На початку фази зусилля на опору знижують (до 70–120 % ваги штанги), а потім різко збільшують і у кінцевій фазі сягають максимуму. На початку фази показники опорної реакції сягають другого максимуму (170–190 % ваги штанги), а в кінці зменшуються, але зростає швидкість руху штанги. Третій період – присід – містить три фази.

Кути згинання ніг у колінних суглобах зменшуються у кінцевій частині фази амортизації до 115–130°, а у кульшових – збільшуються до 125–135°. Загальна тривалість фази – 0,10–0,16 с.

Четверту фазу – ***фінальний розгін*** – розпочинають від моменту найбільшого згинання ніг у колінних суглобах, вона триває до моменту максимального розгинання ніг у колінних, кульшових і надп'ятково-гомілковостопних

суглобах. Тривалість фази 0,15–0,20 с. Завдання цієї фази – досягнути максимальної швидкості руху штанги та відповідної висоти вильоту (вона становить для чоловіків 73–77 % від зросту; у жінок 76–79 %, відповідно) завдяки потужній роботі м'язів ніг і тулуба. Головна вимога під час її виконання – миттєве перемикання руху в колінних суглобах від фази амортизації до фази фінального розгону.

П'ята фаза ***безопорний присід*** – триває від моменту максимального розгинання суглобів нижніх кінцівок важкоатлета до моменту досягнення штангою максимальної висоти піднімання. Загальна тривалість фази у кваліфікованих атлетів становить 0,25–0,30 с. Завдання цієї фази – енергійна дія атлета на снаряд за допомогою рук, що виконують поштовховий рух від штанги, а також миттєве переміщення тіла вниз у присід.

Шоста фаза – ***опорний присід*** – триває від моменту, коли штанга максимально піднята, до моменту її фіксації у присіді. Завдання цієї фази – випростаними руками утримати штангу, яка рухається вниз і перемістити стопи ніг у таке положення, яке допоможе зафіксувати вагу в опорному присіді. Тривалість фази 0,2–0,4 с. Відстань, на яку опускається штанга у присід, характеризує рівень технічної майстерності важкоатлета, оскільки вона має становити 8–10 % у чоловіків від зросту, у жінок 9–11 %, відповідно.

Сьому фазу – ***фіксацію у присіді*** – можна виконувати, якщо траєкторія руху штанги трохи порушена. Завдання цієї фази – утримати штангу у вертикальній площині для подальшого випростання тулуба та ніг атлета. Під час миттєвого руху від фази присіду до вставання фази може бути.

Четвертий період – ***вставання*** – виконують розгинання ніг у колінних і кульшових суглобах для збереження рівноваги у системі "атлет–штанга" та виконання підготовчих дій до фіксації. Під час виконання фази атлет може пересуватися на помості, утримуючи вагу вгорі.

П'ятий період – ***фаза фіксації*** – це короткочасна дія важкоатлета, під час якої вагу утримують у нерухомому положенні, руки та ноги випростані. Головна вимога – дочекатися сигналу суддів на повернення ваги на поміст.

Завершальні дії атлета містять один період опускання ваги на поміст. Вони потребують суворого дотримання правил змагань і супроводу грифа штанги руками до рівня пояса чи торкання вагою помосту.

6.2.2.2. Техніка виконання поштовху

Поштовх – швидкісно-силова вправа, під час якої штангу одним безперервним рухом спочатку піднімають на груди (перший прийом), а потім від грудей – (другий прийом).

Відмінність між поштовхом і ривком полягає у більшому м'язовому напруженні, що супроводжується затримкою дихання та натужуванням, вага

штанги більша на 20–30 %, тривалість вправи 6–9 с. Спортсмен у присіді може використати пружні якості грифа штанги.

Перший прийом – ***піднімання ваги на груди*** – містить п'ять періодів і дев'ять фаз, а рухові дії поділяють тільки на підготовчі та основні. Використання вужчого, ніж у ривку, хвату дає змогу спортсменові підняти пояс верхніх кінцівок під час старту на 10–15 см вище, ніж у ривку та докласти значно більших зусиль на старті й у підриві.

Підготовчі дії такі самі, як у ривку. Основні дії містять чотири періоди і сім фаз.

Перший період – ***тяга*** – має такі самі фази, як і ривок. Під час піднімання штанги на груди важкоатлети докладають (щодо ваги штанги) менших зусиль, ніж у ривку. Перший максимум зусиль на опору становить 115–120 % ваги штанги, а другий 140–170 %. Показники зусиль зменшуються на початку фази амортизації до 75–85 %, а фаза попереднього розгону більша (0,52 с), ніж у ривку (0,45 с), що є наслідком більшої ваги.

Другий період – ***підрив*** – містить такі самі фази, що й у ривку.

Третя фаза – ***амортизації*** (0,13 с) у ривку значно коротша за часом, ніж четверта фаза фінального розгону (0,17 с), а під час піднімання штанги на груди ці показники, відповідно, становлять 0,15 та 0,14 с, що є наслідком меншої швидкості руху обтяження. Завдання цієї фази – досягнути максимальної швидкості руху штанги та відповідної висоти вильоту (вона становить для чоловіків 59–63 % від зросту; у жінок 63–66 %, відповідно). Головна вимога під час її виконання – миттєве перемикання руху в колінних суглобах від фази амортизації до фази фінального розгону. Отже, під час виконання тяги та підриву треба використовувати пружні властивості грифа, які будуть тим більшими, чим активніше спортсмен діятиме на штангу.

Третій період – ***присід*** – містить такі самі фази, що й у ривку. Тривалість безопорного присіду 0,10–0,11 с, а опорного 0,30–0,50 с. Коли стопи ніг спортсмена розташуються на помості, він кладе штангу на груди та одночасно з цим виводить лікті вперед. Потім тулуб зі штангою (у поступальному режимі роботи м'язів ніг) опускають трохи вниз, а лікті піднімають догори. Відстань, на яку опускають штангу у присід, має бути в певних межах. У чоловіків вона становить 18–20 % від зросту, у жінок 19–22 %, відповідно.

Четвертий період – ***вставання*** – виконують якнайшвидше, застосовуючи амортизаційні якості м'язів ніг. Рух розпочинають, енергійно розгинаючи ноги та подаючи тулуб трохи вперед.

Другий прийом – ***піднімання ваги від грудей*** – містить сім періодів і вісім фаз, а рухові дії поділяють на *підготовчі, основні* та *завершальні.*

Підготовчі дії – набуття вихідного положення перед поштовхом. Його мета – надійне утримання ваги штанги на грудях і збереження вертикального положення, в якому лінія ваги системи "атлет–штанга" проходить по-

середині опори чи ближче до центрів надп'ятково-гомілковостопних суглобів. Оптимальний час утримання ваги на грудях 1–3 с.

Основні дії у поштовху становлять п'ять періодів і сім фаз.

Період – ***попередній присід*** – містить дві фази – ***вільного падіння та активного гальмування.***

Першу фазу ***вільного падіння*** – починають із випрямлення грифа в центральній частині завдяки руху тулуба вниз, кінці грифа залишають на місці. Тривалість цієї фази у кваліфікованих важкоатлетів 0,20–0,30 с.

Другу фазу ***активного гальмування*** – починають від моменту зростання опорної реакції (до 133 % ваги штанги та досягнення максимальної швидкості 0,96 мс) до моменту зупинки і найбільшого кута згинання ніг у колінних суглобах. Тривалість фази – 0,14 с. Глибина напівприсіду у чоловіків становить 13–14 % залежно від зросту спортсмена, у жінок 10–12 %, відповідно. Кути у колінних суглобах зменшуються до 118°.

Завдання першого періоду є виконання жорсткої взаємодії між ланками кінематичної системи "атлет–штанга" й переміщення ваги вертикально вниз.

Виконують цю фазу завдяки різкому зростанню зусиль на опору (у середньому до 207 % ваги штанги). У кінці фази швидкість руху ваги зменшують до нуля, гриф максимально зігнутий, диски у гранично нижньому положенні.

Другий період – ***виштовхування*** – містить дві фази зупинки та посилання. Фазу зупинки важкоатлети використовують, щоб змінити режим, роботи м'язів ніг, тривалість фази 0,03–0,07 с. Під час цієї фази прогинання грифа закінчується, опора проходить через середину стоп. Фазу посилання – починають від граничного згинання ніг до максимального їхнього розгинання у колінних суглобах. Тривалість фази у середньому 0,25 с. До середини фази зусилля на опору становить приблизно 223 % ваги штанги. До моменту завершення фази швидкість руху штанги становить 1,78 мс. Завдання фази – розвиток швидкості розгинання ніг і рук для переміщення ваги вертикально.

Період присіду містить фази безопорного (шоста) та опорного (сьома) присідів. Тривалість періоду 0,45–0,55 с.

Фазу ***безопорного присіду*** – починають від моменту максимального розгинання ніг у колінних суглобах до моменту дотику ногами помосту та досягнення штангою максимальної висоти підйому. Тривалість цієї фази у середньому 0,26 с. Під час руху важкоатлет з граничною швидкістю переміщує ноги у сагітальній площині. Присідаючи, спортсмен не тільки супроводжує штангу руками, а й активно відштовхується руками від неї.

Фаза ***опорного присіду*** – триває від моменту досягнення штангою максимальної висоти до моменту фіксації штанги у присіді. У цій фазі спортс-

мен розставляє ноги так, щоб нога, яка була переміщена вперед, пройшла шлях у 1,5 довжини стопи. Її ставлять на поміст всією стопою з невеликим розворотом усередину. Іншу у цей час переміщують назад з розворотом п'яти назовні, що забезпечує їй опору на всі пальці. Опорний присід завершують фазою фіксації штанги у присіді. Тривалість цієї фази у висококваліфікованих важкоатлетів становить 0,40–0,80 с, а у менш кваліфікованих 0,60–1,20 с. У завершальному положенні присіду гриф штанги, ліктьові, плечові й кульшові суглоби розташовують у вертикальній площині.

Завершують основні дії важкоатлета періодом вставання, який містить фази випрямлення та переміщення ніг. Після фіксації ваги у присіді спортсмен випрямляє ногу, виставлену вперед (опору переносять на ногу, яка стоїть позаду), і підтягує її до вертикалі. Після цього на неї переносять вагу тіла і підтягують другу ногу. Мета цієї фази – встати з присіду і підготувати ланки тіла до статичних дій (періоду фіксації).

Метою періоду фіксації є утримання ваги над головою з прямими ногами і руками, стопи ніг розміщують на одній лінії. Головна вимога утримання ваги у нерухомому положенні до отримання сигналу суддів.

Повернення штанги на поміст можна виконати двома способами: переміщенням ваги вниз із супроводом грифа штанги руками до рівня пояса чи доторкання дисками помосту й опусканням ваги на груди, а потім на поміст.

6.2.3. Методичні прийоми навчання техніки

6.2.3.1. Спеціальні вправи для навчання техніки ривка

Із вису ривок із напівприсідом. Вправа для підвищення швидкості підриву, присіду, а також реактивності нервово-м'язового апарату. У вихідному положенні гриф штанги розміщують нижче, на рівні або вище колінних суглобів. Від ривка відрізняється тим, що у стартовому положенні руки завжди випрямлені (бо утримують вагу), а м'язи спини перебувають у статичному положенні, але більше напружені.

Ривок із напівприсідом. За структурою виконання схожий із ривком, але відмінний від нього способом присіду під штангу. Використовують, щоб збільшити швидкість підриву і перемістити вагу на більшу, ніж у ривку висоту. Після фази фінального розгону виконують напівприсід (кут згинання ніг у колінних суглобах становить приблизно 70–90°).

З підставок, ривок *(із напівприсідом).* Вправа для удосконалення окремих фаз підриву та розвитку вибухової сили м'язів ніг. У вихідному положенні штанга на підставках: гриф нижче, на рівні або вище колінних суглобів.

Протягування ривкове *(ривок без присіду).* Вправа для удосконалення завершальної фази ривка та повної амплітуди розгинання тулуба.

Вагу піднімають угору без додаткового згинання ніг у колінних суглобах. Завершальна рухова дія руками і фаза розгинання ніг збігаються за часом.

З вису (або підставок), протягування ривкове. Вправа подібна до попередньої, але штангу піднімають угору коротшим шляхом. Це змушує спортсмена докладати найбільші зусилля для переміщення ваги у фазі підриву.

Тяга ривкова. Її застосовують для удосконалення рухів під час відпрацювання тяги та підриву, а також розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів ніг і тулуба. Після підриву штанга рухається вгору, до граничного рівня, а потім опускається на поміст. Руки супроводжують вагу вгору і вниз. Найактивніше працюють трапецієподібні м'язи, м'язи ніг та спини.

З вису (або підставок), тяга ривкова застосовують для удосконалення завершальної фази тяги підриву. Допомагає формувати рухові навички, своєчасно залучати до роботи м'язи ніг, спини та пояса верхніх кінцівок.

Стоячи на підставці, тяга – для удосконалення першої фази тяги. У вихідному положенні атлет більше нахиляє тулуб і згинає ноги. Подовжується шлях штанги і навантаження на м'язи спини та ніг збільшується. Вправу виконують з підривом або без нього.

Піднімання штанги на груди (хват широкий) – вправа для удосконалення тяги та підриву. Після підриву штанга рухається угору і, коли рух її сповільнюється, спортсмен швидко підводить ліктьові суглоби під гриф й кладе вагу на груди. Найчастіше вправу виконують із напівприсідом або з різних вихідних положень: з вису, підставок тощо.

Штанга на плечах, хват ривковий, присід. Спеціальна вправа для удосконалення структури опорного та безопорного присіду. Штангу знімають зі стійок. Після прийняття вихідного положення виконують короткий поштовх ногами для переміщення штанги вгору, одночасно тулуб рухається донизу до положення присіду. У завершальній фазі руху активно працюють руки. Кінцевий рух руками і фаза присіду збігаються за часом. Цю вправу використовують для поліпшення рухливості суглобів, гнучкості у поперековому та грудному відділах хребта, а також удосконалення координації рухів у фазі присіду.

Присідання зі штангою, що утримується вгорі прямими руками, використовують для відпрацювання координації руху ланок тіла, сталості техніки присіду і розвитку гнучкості. Штангу знімають зі стійок поштовхом ніг і переміщують догори на прямі руки (хват ривковий). Після цього спортсмен повільно опускається у присід, зберігаючи рівновагу системи "атлет–штанга" і повертається у вихідне положення.

6.2.3.2. Спеціальні вправи для навчання техніки поштовху

Піднімання на груди з напівприсідом за структурою виконання подібне до піднімання на груди, але відрізняється способом присіду. Використовують для удосконалення швидкості підриву та підвищення реактивних властивостей нервово-м'язового апарату. Після фази фінального розгону виконують напівприсід (рівень згинання ніг у колінних суглобах 70–90°). Підведення ліктьових суглобів під гриф і торкання п'ятами помосту виконують у момент, коли штанга досягла рівня грудей, а тулуб – вертикального положення.

З вису або з підставок піднімання на груди (з напівприсідом). Вправа для удосконалення швидкості руху під час підриву та присіду. У вихідному положенні гриф розміщують нижче, на рівні, або вище колінних суглобів. Після фази фінального розгону атлет виконує напівприсід або присід розніжкою та одночасно піднімає вагу на груди.

Піднімання на груди без присіду – вправа для відпрацювання завершальної фази підриву. Корисна для тих атлетів, які передчасно починають виконувати присід, не завершивши розгинання тулуба та ніг. Після підриву ноги в колінних суглобах не згинають, вагу піднімають на груди. Вправу можна виконувати і з положення вису. Допомагає удосконалити структуру підриву й оволодіти виведенням ліктьових суглобів уперед.

Тяга поштовхова. Вправа для удосконалення тяги та підриву, а також швидкісно-силових можливостей м'язів ніг і тулуба. Виконують зі стартового положення для поштовху чи з підставок різної висоти. Гриф штанги проходить якомога ближче до гомілок і стегон. Штангу піднімають до повного випрямлення ніг і тулуба, а після завершення підриву повертають на поміст. Увагу звертають на активну роботу трапецієподібних м'язів (у кінці підриву) і на рух тулуба у вертикальному напрямі. Фазу випрямлення рук треба виконувати з положення напівприсіду. Вправу можна виконувати з положення вису, без підриву, середнім хватом.

Стоячи на підставці, тяга поштовхова. Ця вправа складніша для важкоатлета з огляду на збільшення шляху піднімання ваги і додаткового навантаження на м'язи спини та ніг.

Поштовх від грудей застосовують для удосконалення другого прийому поштовху. Дає змогу зосередити увагу тільки на вдосконаленні структури поштовху, не витрачаючи сили на піднімання ваги на груди.

Поштовх із напівприсідом виконують за такою самою структурою, що й поштовх, але замість присіду ножиці роблять невеликий напівприсід. Вправа для атлетів, у яких недостатній рівень розвитку вибухової сили м'язів ніг, тому вагу штанги виштовхують уперед. Вправа дає змогу відпрацювати координацію рухів ніг і рук, точність посилання ваги у вертикальному напрямі.

Вправу можна виконувати зі стійок (вагу розміщують на грудях або на плечах), а ширину хвату змінювати.

Поштовх жимовий. Під час посилання штанги вгору спортсмен не відриває п'ятки ніг від помосту, а завершує вправу вижиманням ваги за допомогою м'язів рук. Вправа для удосконалення дій у фазі посилання та збільшення сили м'язів рук.

Поштовх штанги з-за голови вправа для відпрацювання вибухової сили м'язів ніг. Виконують за такою самою структурою, як і поштовх від грудей. У вихідному положенні центр маси штанги практично проходить через хребет і наближається до п'яток. Завдяки цьому досягається жорстка передача зусиль від опори до снаряду.

Напівпоштовх виконують для удосконалення фази посилання. Після виштовхування вага рухається вгору приблизно 50–60 % усього шляху, але у завершальній частині фази руки не працюють на утримання штанги, вона з напівшляху повертається на груди.

Напівприсіди зі штангою на плечах – вправи для удосконалення початкової фази посилання. Вага штанги гранична або близька до неї. Виконавши напівприсід, спортсмен миттєво і швидко повертається у вихідне положення. Після завершення фази випрямлення ніг можна ставати на носки.

Нахили зі штангою на плечах виконують для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів спини та ніг. У вихідному положенні вага на плечах. Повільно нахилитися вперед і з поступово зростаючою швидкістю, піднятися у вихідне положення. Ритм руху такий: на чотири рахунки нахил, на два повернення у вихідне положення. Під час виконання вправи ноги можна трохи зігнути.

6.2.4. Фізична підготовка

Заняття важкою атлетикою сприяють розвитку таких фізичних якостей: сила, вибухова (швидкісна) сила, спеціальна силова витривалість, гнучкість, координація рухів, висока фізична працездатність, психологічні якості та фізіологічні показники. У студентів-спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці, вибухова сила є провідною фізичною якістю, яка виявляється під час виконання окремих частин змагальних і спеціально-підготовчих вправ (тяга, підрив, присід, виштовхування ваги).

Усі швидкісні вправи поділяють на спеціальні, допоміжні та загально-підготовчі. Ефективним засобом комплексного розвитку швидкісної та вибухової сили є такі спеціальні вправи: ривок (штанги) з різних вихідних положень, однією чи двома руками; піднімання штанги на груди; тяга ривкова чи поштовхова; різні варіанти поштовху від грудей; стрибки у глибину, довжину, висоту з місця, на гімнастичного коня; виштовхування ваги.

Під час тренувальних занять застосовують здебільшого методи інтервальної комбінованої вправи. Тривалість безперервного виконання вправи повинна бути такою, щоб швидкість, частота або амплітуда рухів у процесі подолання запланованого обтяження не зменшувалися. У середньому тривалість вправи, яку виконують зі швидкістю 91–100 % максимальної, становить 6–8 с, зі швидкістю 71–90 % від 8–10 до 20–22 с, відповідно.

Кількість спроб для швидкісно-силових вправ в окремому занятті залежить від рівня тренованості спортсмена, тривалості та інтенсивності окремих вправ, кількості м'язів, залучених до їхнього виконання. Залежно від технічних особливостей, інтенсивності її виконання, рівня тренованості спортсмена встановлюють інтервал відпочинку між вправами. Критерій визначення готовності до повторного виконання вправи – відновлення ЧСС до 101–120 уд/хв, що збігатиметься з фазою підвищення оперативної працездатності організму. Між серіями вправ інтервал відпочинку повинен бути у 2–3 рази довшим, ніж між окремими вправами. Характер відпочинку між вправами активний: вправи на розслаблення і відновлення дихання, помірне розтягування м'язів.

Варто також зазначити, що починати виконання швидкісно-силових вправ із обтяженнями можна лише після повного засвоєння техніки рухової дії, виконаної без обтяження.

Вибухову силу визначають двома чинниками, які взаємодіють один із одним – швидкісним і силовим. Важка атлетика – це вид спорт, в якому спортсменам треба поєднувати виявлення максимальних м'язових зусиль (у поштовху вага штанги сягає 250–260 кг) і швидкість руху (у момент підриву в ривку, підніманні штанги на груди та від грудей).

Вважається, що тренування спортсменів із вагою 80–95 % максимальної сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, з вагою 50–79 % швидкісних, а з вагою понад 95 % силових.

Ефективним методом розвитку вибухової сили є ***пліометричний метод (ударний метод)***, у якому відбувається різке розтягування напружених м'язів, що передує активному скороченню. Чинник, який стимулює активність м'язів, – не обтяження, а кінетична енергія падіння маси тіла спортсмена або тренувального снаряда.

Ударний режим роботи має специфічний тренувальний ефект, спрямований на вдосконалення швидкості та потужності переключення м'язів від поступального до долаючого режиму роботи. Спроможність м'язів спортсмена миттєво змінювати режим роботи виявляється під час виконання ривка і поштовху у важкій атлетиці.

Техніка використання пліометричного методу для розвитку вибухової сили м'язів ніг важкоатлетів така.

1. Приземлятися треба на носки з подальшим пружним опусканням на всю ступню. У момент приземлення і подальшого відштовхування ноги

зігнуті в колінних суглобах до 120–140°, а кут у найнижчій фазі амортизації має становити не менше 90°, інакше різко знижується швидкість переходу від фази амортизації до фази відштовхування. Безпосередньо перед приземленням м'язи ніг треба трохи напружити й активно намацати опору ногами. У момент опори дихання затримують із одночасним натужуванням.

2. Зістрибування роблять з висоти 30–40 см, залежно від силової підготованості атлета та його маси тіла. Ефективність відштовхування значно підвищується, якщо застосувати додаткові орієнтири.

3. В одній серії виконують, залежно від рівня тренованості спортсмена, від 5–6 до 9–20 стрибків. Їх можна виконувати безперервно або повторно через 10–30 с. Оптимальна кількість серій, відповідно до рівня тренованості, становить від 2 до 4 в одному занятті.

4. Інтервал відпочинку між серіями – до повного відновлення, яке може тривати 10–15 хв. Характер відпочинку комбінований: вправи на розслаблення, помірне розтягування м'язів, повільний біг.

Вибухову силу можна розвивати на початку основної частини заняття після ретельної розминки. Це створює умови для оптимального збудження ЦНС. У системі суміжних занять такі вправи виконують не частіше, ніж через 2–3 дні. Менше ніж за 2 дні м'язи встигають повністю відновитися і це може спричинити зниження тренувального ефекту.

У підготовчому періоді для комплексного розвитку швидкісної та вибухової сили використовують такі загальнопідготовчі вправи: біг на короткі дистанції (30–60 м), стрибки зі скакалкою (з подвійним або потрійним обертанням), комбіновані стрибки через гімнастичну лаву з просуванням уперед, спортивні ігри з виявленням зусиль вибухового характеру (волейбол, баскетбол, гандбол, теніс тощо).

Обсяг тренувальної роботи для розвитку швидкісної та вибухової сили не має бути великим, оскільки швидкісні рухи потребують значної концентрації вольових зусиль і напруження ЦНС. Тому вже після кількох повторень у спортсменів може виникнути відчуття втоми, що призводить до зниження швидкості рухової дії чи вправи.

Спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок

Тяга станова. Вправа для збільшення сили м'язів спини. Вихідне положення на старті як у поштовху. Перед початком відриву штанги від помосту важкоатлет піднімає таз догори і вилучає з роботи м'язи ніг, вагу піднімає до пояса тільки за рахунок розгинання м'язів спини. Ширину хвату і спосіб захвату можна змінювати. Для збільшення навантаження на м'язи спини вправу виконують стоячи на підставці.

Присідання зі штангою на плечах – головна вправа важкоатлета для розвитку граничної сили м'язів ніг. Присід виконують повільно, вставання швидко. Під час присіду з найбільшою амплітудою важкоатлет ви-

користовує амортизаційні властивості м'язів ніг і без затримки піднімає вагу вгору.

Присідання зі штангою на грудях застосовують для удосконалення техніки піднімання штанги з присіду та збільшення сили м'язів ніг. Темп виконання вправи такий самий, як і у попередній вправі. Присідати і вставати потрібно тільки у вертикальній площині, спина в попереку прогнута, ліктьові суглоби піднято якомога вище.

Присідання в ножицях зі штангою на плечах (або на грудях). З вихідного положення спортсмен робить крок вперед, ставлячи правильно ноги (стопа ноги, що переміщена уперед, трохи повернута всередину, а інша назовні). Нога, яка знаходиться позаду, трохи зігнута й утримується в статичному положенні. Спортсмен, завдяки згинанню ніг у колінних суглобах, переміщує тулуб униз до торкання коліном помосту, а потім повертається у вихідне положення. Після виконання запланованої кількості присідань положення ніг змінюють: ту, що була позаду, переміщують уперед, а іншу назад. Під час присіду тулуб зберігає вертикальне положення.

Жим штанги ногами. Вправа для розвитку м'язів ніг. Виконують із вихідного положення, лежачи горілиць на лаві, ноги зігнуті у колінних суглобах, стопи спирають у гриф штанги, закріпленої у вертикальних стійках. Розгинання ніг у колінних і кульшових суглобах. Під час виконання вправи немає навантаження на поперек.

Жим (стоячи, сидячи чи лежачи) для розвитку м'язів рук і пояса верхніх кінцівок, зміцнення зв'язок променево-зап'ястних суглобів. Виконують із різних положень і з різною шириною хвату.

Ходьба ножицями зі штангою на плечах або грудях вправа для розвитку м'язів ніг.

Стрибки зі штангою на грудях або плечах розвивають вибухову силу м'язів ніг. Вправу виконують з невеликими напівприсідами з граничним виявом зусиль у фазі посилання.

Вправи з фіксованими положеннями ланок тіла використовують для розвитку максимальних м'язових зусиль у різних фазах ривка та поштовху в таких статичних позах: на старті, на початку, в середині та завершальній фазі підриву.

Упори грудьми у нерухомий гриф у різних фазах руху з присіду; у положенні напівприсіду перед виштовхуванням штанги вгору; у завершальній фазі положення присіду ножицями; на різній висоті грифу штанги після виштовхування.

Комбіновані силові вправи для розвитку граничних м'язових зусиль у різних фазах ривка та поштовху разом зі статичними позами атлета:

• тяга штанги до рівня колінних суглобів, статична пауза, піднімання ваги трохи вище колінних суглобів, статична пауза;

• набуття пози у фазі фіксації після ривка, піднімання штанги на груди або поштовху, статичне положення, повільне опускання ваги на поміст;

• ривок або піднімання ваги на груди з напівприсідом, повільне присідання;

• із вихідного положення штанга вгорі на випрямлених руках, повільне присідання зі статичними паузами.

Вправи з рухом тільки в поступальному режимі з положення фіксації у ривку, поштовху, штанга на грудях, стоячи, штанга в руках – повільне опускання ваги на поміст, згинаючи ноги й тулуб. Із положення штанга на випрямлених угору руках або на грудях, плечах – повільний присід.

Контрольні запитання

1. В якому році була заснована важка атлетика в Україні?
2. Коли і де створено Федерацію важкої атлетики України?
3. Хто з українських важкоатлетів став першим олімпійським чемпіоном? В якому році?
4. З яких технічних елементів складається ривок?
5. З яких технічних елементів складається поштовх?
6. Які способи захвату грифа штанги використовують атлети?
7. Розвитку яких фізичних якостей сприяють заняття важкою атлетикою?
8. Які особливості використання пліометричного методу розвитку вибухової сили м'язів ніг важкоатлетів?
9. Які спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба застосовують важкоатлети?

Рекомендована література

1. *Алаев И.Т.* Актуальные проблемы подготовки сборной команды Украины по тяжелой атлетике к Олимпийским играм 2000 года : [методические рекомендации] / И.Т. Алаев, В.Г. Олешко, В.И. Цимиданов. – Київ : Федерация тяжелой атлетики Украины, 2000. – 33 с.
2. *Бельский Й.В.* Основы специальной силовой подтотовки высококвалифицырованных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И.В. Бельский. – Минск : Технопринт, 2000. – 206 с.
3. *Вейдер Д.* Система строительства тела / Джо Бендер. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
4. *Виноградов Г.П.* Атлетизм: теория и методика тренировки : [учебник для вузов] / Г.П. Виноградов – Москва : Советский спорт, 2009. – 328 с.
5. *Дворкин Л.С.* Тяжелая атлетика : [учебник для вузов] / Л.С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2005. – 597 с.
6. *Дворкин Л.С.* Подготовка юного тяжелоатлета : [учебное пособие]. – / Л.С. Дворкин. – Москва : Советский спорт, 2006. – 396 с.

7. *Капко І.О.* Атлетизм : [навч. посібник] / И.О. Кашко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко. – Київ : ВПД "Київський університет", 2007. – 232 с.
8. *Медведев А.С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. *Олешко В.Г.* Силові види спорту / В.Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 287 с.
10. *Олешко В.Г.* Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту : [монографія] / В.Г. Олешко – Київ : Полімед, 2005. – 254 с.

6.3. Гирьовий спорт

Гирьовий спорт – молодий вид спорту, але, не зважаючи на це, він як простий, доступний і видовищний вид спорту став популярним в Україні, зокрема і серед студентів вищих навчальних закладів. Цей вид спорту переживає часи становлення та розвитку, супроводжується постійними змінами й удосконаленням програми і правил змагань, класифікаційних нормативів, що зумовлює підвищення вимог до підготованості спортсменів і потребує раціональної побудови та подальшого удосконалення тренувального процесу.

Узагальнення передового досвіду підготовки та участі гирьовиків у змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, що висуває все вищі вимоги до підготовки українських спортсменів. Водночас, не зважаючи на популярність цього виду спорту, якість побудови тренувального процесу гирьовиків різної кваліфікації залишається на незадовільному рівні, оскільки у практичній діяльності майже немає науково обґрунтованої програми підготовки до змагань, а невелика кількість наявних публікацій з гирьового спорту здебільшого ґрунтується на особистому тренерському або спортивному досвіді авторів чи на науковому потенціалі важкої атлетики. До того ж більшість наукових досліджень з проблем гирьового спорту застарілі, оскільки їх проводили у 80–90-х роках минулого століття і в них не враховано змін, які відбулися у гирьовому спорті останнім часом, а отже, не відповідають фундаментальному принципу підготовки спортсменів – взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

На думку деяких учених (М.М. Линця, А.В. Михайлова, Н.Г. Озоліна та ін.), щоб досягнути високої спортивної майстерності, у тренувальному процесі варто застосовувати принципи пріоритетного розвитку тих фізичних якостей, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності та надійність виступу спортсменів у ній.

Для спортивного тренування найвідповідальнішим є підготовчий період, у якому закладено функціональну та техніко-тактичну основу для успішної участі у змаганнях. У гирьовому спорті підготовчий період набу-

ває ще важливішого значення, адже кількість днів, відведених на змагання, значно менша, ніж у інших видах спорту. Тому побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації саме у підготовчому періоді є актуальним та своєчасним питанням.

6.3.1. Історія розвитку гирьового спорту

Формування гирьового спорту в сучасному розумінні цього терміна припадає на другу половину XX ст., проте його початок пов'язаний з історією Стародавньої Греції, де існували неофіційні змагання з піднімання ваги. Як спортивні снаряди елліни використовували грубо обтесане каміння, що нагадувало гирі. Вага найбільшої гирі, яка зберігається в музеї Олімпії, – 143,5 кг, її розміри – 68×39×33 см. На гирі написано: "Бібон (атлет приблизно VI ст. до н. е.) підняв мене над головою однією рукою". На іншому великому блоці з чорного вулканічного каменю вагою 480 кг, знайденому на острові Санторин, написано: "Евмаст, син Критобула, підняв мене з землі". Подія відбулася у VI ст. до н. е.

Спроби систематизувати вправи з обтяженнями, використати їх як лікувально-профілактичні засоби, ввести в загальну фізичну культуру населення робили ще на початку XIX ст. Французький атлет Іполит Тріа, який першим заснував атлетичні школи у Брюсселі (1840 р.) і Парижі (1849), у 1851 р. запропонував французькому керівництву "План оздоровлення нації", який ґрунтувався на вправах із обтяженнями. Але знать знехтувала планом, а Іполит Тріа спалив свій історичний трактат.

Неабиякого значення вправам із гирями надавав творець першої оригінальної системи фізичного виховання П. Лесгафт. Проте правлячі кола не турбувалися про фізичний розвиток населення. Ініціатива створення перших спортивних організацій – приватних гуртків і клубів – належить прогресивним представникам громадськості. Лікар В. Краєвський створив 10 серпня 1885 року у Петербурзі перший гурток атлетів. За свідченнями журналу "Геркулес", "колекція гир, яка зберігалася у гуртку, не мала собі рівних в усій Європі".

У період з 1896 до 1899 р. В. Краєвський написав дві головні праці: "Катарсис здоров'я" ("Катахизис здоровья") та "Розвиток фізичної сили без гир та за допомогою гир" ("Развитие физической силы без гирь и при помощи гирь"), де виявив відмінні знання медицини, психології, педагогіки, історії фізичної культури, що зробило його визнаним лідером у атлетичному спорті. На консультацію до лікаря приїжджали ентузіасти атлетики з різних куточків Російської імперії. На початку 90-х років XIX ст. атлетичні гуртки, платні арени та школи за зразком гуртка В. Краєвського почали виникати не лише в Петербурзі, а й у Москві, Уфі, Воронежі, Нижньому Новгороді, Твері, Ризі, Тифлісі, Києві, Одесі, Ревелі та в інших містах Росії.

З 1897 р. за ініціативою В. Краєвського в Росії почали регулярно проводити чемпіонати держави з підняття ваги. Змагання відбувалися без поділу учасників на вагові категорії. Програма, умови та порядок виконання вправ обговорювали учасники та судді безпосередньо перед початком чемпіонату. Взагалі, на межі XIX–XX ст. у багатьох країнах світу відбулось масове захоплення атлетикою та проведенням чемпіонатів. Саме в ті часи, за словами Ю. В. Шапошникова, в Росії відбувався "атлетичний бум": фотографії видатних атлетів розміщували у вітринах магазинів, друкували у газетах і журналах, їхні імена використовували у рекламі товарів. Були роки, коли чемпіонати Росії та світу з підняття ваги проводили кілька разів на рік. У 1905 р. звання чемпіона світу розігрували тричі, а у 1911 – 4. У 1907, 1909 та 1911 роках двічі проводили чемпіонат Європи, а у 1908 р. двічі відбувся Всеросійський чемпіонат.

"Гурток любителів атлетики" В. Краєвського сприяв появі в Росії плеяди видатних силачів, імена яких стали відомими усьому світу. Серед них І. Лебєдєв, В. Питлясинський, Г. Гаккеншмідт, С. Єлисєєв, Г. Луріх, П. Крилов та багато інших. Ці атлети встановили значну кількість світових рекордів у різних вправах із гирями. Найпочесніше місце серед вправ з гирями того часу – "хрест" (розведення рук у сторони) з гирями. Зокрема, І. Лебедєв виконував цю вправу у солдатській стійці (не відхиляючи корпуса, стопи разом) із двопудовими гирями 5 разів поспіль. Г. Гаккеншмідт у положенні "хрест" утримував гирі вагою 40,5 та 40 кг. Окрім того, він виконував присідання, тримаючи в опущених за спиною руках гирі загальною вагою 83 кг та 50 разів поспіль – присідання з гирею 50 кг. Г. Луріх ще у 18-річному віці підняв 4-пудову гирю 20 разів та відірвав від землі одним пальцем правої руки декілька зв'язаних гир загальною вагою 163,8 кг. Цікавим є рекорд сучасника Г. Луріха, О. Аберга – ривок трипудової гирі 30 разів підряд. В. Питлясинський однією рукою виривав дві незв'язані двопудові гирі. П. Крилов ("Король гир") встановив декілька світових рекордів з гирями: "хрест" – загальна вага гир 82,3 кг; жим двопудової гирі лівою рукою у солдатській стійці 86 разів; жонглювання одночасно трьома двопудовими гирями.

Продовжувачем справ В. Краєвського був талановитий представник російської інтелігенції Л. Чаплінський, який у 1912 році на березі Неви заснував спортивне товариство фізичного розвитку "Санітас". За його ініціативою 31 грудня 1912 р. у Петербурзі було створено "Всеросійський союз важкоатлетів", який через рік вступив до Міжнародного союзу важкоатлетів, який почав існувати на берлінському конгресі 5 червня 1913 р. Берлінський конгрес прийняв низку конструктивних рішень. Відтоді назва "важка атлетика" об'єднувала три види спорту: бокс, усі види боротьби та піднімання ваги (вправи зі штангою та гирями). Для командних змагань обов'язковим стало перетягування каната. Однак вправи з гирями до прог-

рами Олімпійських ігор та чемпіонатів світу не увійшли. З того часу гирі перейшли в розряд допоміжних вправ, а після революційних подій 1917 р. гирьовий спорт стали культивувати лише на території країн Радянського Союзу.

У середині XX ст. заняття з гирями продовжували користуватися популярністю у сільської молоді, воїнів Радянської Армії та Військово-морського флоту. Змагання з гирями проводили у вигляді конкурсів силачів під патронатом важкої атлетики, де не було ні чітких однакових для всіх радянських республік правил, ні класифікаційних нормативів.

Періодом формування гирьового спорту як окремого виду можна вважати 60-ті роки XX ст. У 1962 р. Президія Російської Ради ДСТ "Урожай" затвердила перші правила змагань із гирьового спорту та нормативи, які увійшли складовою до класифікації з національних видів спорту народів РРФСР. Вони повністю копіювали програму змагань з важкої атлетики (жим гирі лівою та правою рукою, поштовх двох гир від грудей, ривок гирі однією (будь-якою) рукою). Паралельно з російським "Урожаєм" відбувалося становлення гирьового спорту в українському "Колосі", литовському "Нямунасі" та "Воднику".

У Москві 1983 р. було створено Всесоюзну комісію гирьового спорту та атлетичної гімнастики при Федерації важкої атлетики СРСР, а 10 грудня 1984 р. наказом Комітету з фізичної культури та спорту Ради Міністрів СРСР були затверджені єдині всесоюзні правила змагань з гирьового спорту, розрядні нормативи (у тім числі й норматив, який давав право на присвоєння звання "Майстер спорту СРСР"). Результатом довгої та нелегкої роботи стало проведення 23–24 листопада 1985 р. в Ліпецьку Першого офіційного чемпіонату СРСР з гирьового спорту. Вихід на всесоюзну арену дав новий поштовх для розвитку гирьового спорту у фізкультурно-спортивних товариствах, активізував роботу в республіках.

Розширення географії гирьового спорту, календаря спортивних заходів, поява спортивних шкіл із відділенням гирьового спорту, збільшення кількості учасників і зростання спортивних результатів виявили низку проблемних питань, пов'язаних із організацією змагань і технікою виконання вправ. За часи формування гирьового спорту в правила змагань було внесено багато суттєвих поправок: у 1983 р. відмінили жим; 1985 р. увели ривок гирі другою рукою; 1989 року уведено 10-хвилинний регламент на виконання кожної вправи та започаткували проведення змагань одночасно на декількох помостах; 1989 р. уперше провели Кубок СРСР за програмою поштовху гир за "довгим циклом". Це суттєво змінило особливості проведення змагань, підвищило видовищність, зняло деякі питання, які пов'язані з об'єктивним визначенням переможців.

Міжнародну федерацію гирьового спорту (МФГС) створили у 1992 р. У тому ж році сформувалася Федерація гирьового спорту України (ФГСУ).

Перший чемпіонат світу відбувся 20–21 листопада 1993 р., як і перший чемпіонат СРСР, у місті Ліпецьку, зібравши 86 спортсменів із 8 країн (колишніх союзних республік), і став новим етапом розвитку гирьового спорту.

В Україні перші роки незалежності були нелегкими для гирьового спорту. Однак українські гирьовики відстояли свої національні традиції й у 1995 р. ФГСУ увійшла до складу МФГС. З 1996 р. в Україні проводять Кубки України з "довгого циклу", а з 2000 р. рішенням ФГСУ чемпіонати України проводять з класичного двоборства, та з "довгого циклу".

Починаючи з 2002 р., значно розширилася географія змагань з гирьового спорту. У вересні 2002 р. уперше в історії гирьового спорту черговий чемпіонат світу провели за межами країн СНД – в Афінах (Греція). Наступні чемпіонати світу були проведені у Вентспілс (Латвія, 2003 р.), Гамбургу (Німеччина, 2004 р.), Огре (Латвія, 2006 р.), Сан-Дієго (США, 2007 р.). Розширюється також і програма змагань з гирьового спорту – проводять чемпіонати серед чоловіків і жінок, юнаків, юніорів і ветеранів, чемпіонати з силового жонглювання, гирьові естафети.

В останні роки все частіше з'являється науковий матеріал з методики тренувань у гирьовому спорті, зміст якого побудований на фундаментальних дослідженнях. Оптимізується організація змагань різного рівня – застосовують електронну суддівську сигналізацію, відео- та аудіоапаратуру. Розширюється географія та масовість гирьового спорту – його, (як найдоступніший та ефективний засоб фізичного виховання людини), долучено майже в усі комплексні спортивні заходи в Україні та багатьох країнах світу.

Використання засобів гирьового спорту для розвитку фізичних якостей у студентів вищих навчальних закладів та учнівської молоді, становить неабиякий інтерес дослідників (В. В. Баранова, В. В. Василєвського та ін.)

На початку XXI ст. гирьовий спорт долучили в Універсіаду України серед студентів вищих навчальних закладів різного рівня акредитації, що 2011 р. дало поштовх у проведенні першого чемпіонату України серед студентів ВНЗ у Житомирі. Того ж року був проведений перший чемпіонат світу.

6.3.2. Технічна підготовка у гирьовому спорті

6.3.2.1. Техніка виконання класичних вправ у гирьовому спорті

У техніці виконання класичних вправ гирьового спорту, як і в будь-якому іншому виді спорту, існує багато "дрібниць", від яких залежить загальна координація рухів, правильність дихання та результат загалом.

Класичні вправи з гирями виконують протягом 10 хвзі значною вагою. Тому сила і витривалість –це головні фізичні якості студентів-гирьовиків. Спортивна техніка повинна передусім забезпечити повнішу реалізацію цих якостей.

Спортивна техніка безперервно удосконалюється. Сучасна техніка поштовху і ривка гирі значно відрізняється від тієї, яку застосовували раніше, її удосконалення зумовлене прагненням знайти раціональніші способи виконання вправ у межах існуючих правил, і, відповідно, підвищити результати.

Низький рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму студента може погіршити опанування раціональною технікою. У цьому випадку варто поступово покращувати нерозвинені відстаючі фізичні якості. У процесі їхнього розвитку виникає постійна потреба удосконалювати техніку.

Найважливішим елементом спортивної техніки є раціональний ритм вправи. **Ритм** – це визначене співвідношення часу у процесі виконання окремих фаз, з яких складена вправа. Характерна особливість правильного ритму – акцентоване докладання зусиль у момент виконання головної фази вправи. Невід'ємним елементом вивчення техніки виконання вправ гирьового спорту є правильне дихання.

Високий рівень витривалості, достатня сила, досконала техніка виконання вправ поєднана з правильним диханням та умінням максимально розслабити "зайві" м'язи – головні складові високих результатів у гирьовому спорті.

6.3.2.2. Техніка поштовху двох гир

Поштовх гир – швидкісно-силова багаторазово повторювана вправа.

За правилами змагань, дві гирі треба підняти спочатку на груди, потім від грудей угору на прямі руки. Підйом від грудей повторюється максимальну кількість разів протягом 10 хв.

Піднімати гирі на груди та від грудей легше з підсідом. Неглибокий підсід дає змогу виконувати кожний прийом економічніше. Глибина підсіду залежить від технічної підготованості студента (спортсмена), його гнучкості, а також рівня втоми, на фоні якого виконують рух.

У поштовху виділяють такі технічні елементи: стартове положення, взяття гир на груди, вихідне положення перед виштовхуванням, напівприсід, виштовхування, підсід, фіксація гир угорі на прямих руках та опускання гир на груди (у поштовху гир "за довгим циклом" гирі у подальшому опускають у положення вису та розпочинається новий цикл).

Стартове положення. Ноги нарізно, зігнуті в колінах, гирі стоять між ногами на відстані 10–15 см від лінії пальців ніг (індивідуально), дужки гир паралельні до стоп, хват зверху, спина пряма. У стартовому положенні важливо відчути основні опорні точки: упор на п'яти, спина прогнута, м'язи напружені.

Взяття гир на груди. Зі стартового положення відірвати гирі від помосту та, завдяки неповному розгинанню ніг і тулуба, виконати замах гир назад за коліна, у "мертву точку". У цьому положенні спина має бути пряма, трохи прогнута у поперековому відділі, м'язи спини напружені, плечі опущені донизу, руки прямі, лікті торкаються тулуба, голова піднята. Використовуючи зворотний рух гир, швидко випрямити ноги й тулуб, виконати підрив, руки тримати прямими. У кінці підриву дужки гир паралельні, що дає змогу виконати взяття гир на груди, обертаючи їх навколо передпліч та уникаючи перекидання через кисті. Як тільки гирі торкнуться передпліч, стати на повні стопи та зігнути ноги у колінах, пом'якшуючи таким способом удар по грудях. Випрямити ноги та прийняти вихідне положення перед виштовхуванням.

Вихідне положення перед виштовхуванням. Ноги у колінах випрямлені, тулуб трохи відведений назад, плечі опущені, лікті втиснуті гирями у живіт. М'язи рук максимально розслаблені, кисті глибоко просунуті всередину дужок (дужки гир лежать на основі великого пальця). У цьому положенні важливо відчути упор ліктів у таз (рис. 6.28, 2).

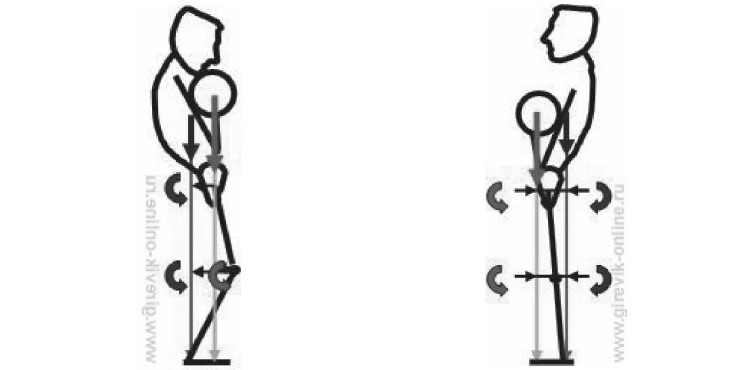


Рис. 6.28. Вихідне положення перед виштовхуванням:

1 – нераціональне стартове положення; 2 – раціональне стартове положення

Напівприсяд. Зігнути ноги в колінах, зберігаючи опору на всю ступню. Руки розслаблені, як у вихідному положенні. У напівприсяді вісь тулуба має збігатися з віссю стегна. М'язи ніг перебувають у розтягнутому стані, готові до виконання наступного елемента.

Виштовхування. Виконують шляхом різкого розгинання ніг і закінчують виходом на носки. У момент виштовхування м'язи рук максимально розслаблені, вони лише сприяють утримуванню гир. Залучення в роботу рук знижує ефективність виштовхування та призводить до передчасної втоми. Закінчується виштовхування виходом на пальці ніг, підйомом грудей і плечей. Отже, гирям надають потрібної швидкості руху вгору.

Підсід. Використовуючи момент руху гир за інерцією, треба миттєво виконати підсід (опуститися на повні стопи та зігнути ноги у колінах) й одночасно випрямити руки вгору. Згинання ніг і випрямлення рук виконують швидко, закінчують одночасно. На відміну від напівприсід таз опускають не вперед-вниз, а назад-вниз.

Фіксація гир вгорі на прямих руках. Утримавши гирі у підсіді, не затримуючись, потрібно випрямити ноги і зафіксувати гирі на прямих руках над головою в нерухомому положенні до рахунку судді.

Опускання гир на груди. Під час опускання гир на груди тулуб необхідно трохи відхилити назад, таз подати трохи вперед та, розслабляючи руки, встати на носки назустріч гирям, які падають. Амортизація гир відбувається завдяки поступальному руху грудної клітки на видиху, опусканням на носки та згинанням ніг у колінах. Потім знову приймають вихідне положення для виконання наступного циклу поштовху.

Як вже згадувалось, для виконання поштовху гир за "довгим циклом" гирі у подальшому опускають у положення вису та рухом замаху гир назад за коліна виконують черговий цикл.

6.3.2.3. Техніка ривка гирі

Класичний ривок гирі – завершальна вправа двоборства у гирьовому спорті, вправа, виконуючи яку, відповідно до правил змагань, гиря повинна бути піднята вгору на пряму руку одним безперервним рухом. Опускають гирю у положення вису також одним рухом, не торкаючись грудей та інших частин тіла. Виконують ривок однією, потім іншою рукою без відпочинку протягом 10 хв.

За технікою виконання ривок – найскладніша вправа класичного двоборства. Це пов'язано з потрібно реалізувати руховий потенціал для швидкого руху гирі, утримати її вгорі над головою та зберегти стійкість тіла за наявності високої швидкості снаряда у передньо-задньому напрямі, а також у вмінні правильно дихати та розслабляти м'язи упродовж усього часу виконання вправи.

Основні технічні елементи ривка гирі – стартове положення, підйом гирі вгору на пряму руку і фіксація, опускання гирі.

Стартове положення. Ноги нарізно, щоб гиря вільно проходила між гомілками, гиря стоїть на відстані 15–20 см перед пальцями ніг. Нахилитися, зігнути ноги й, захопивши дужку хватом зверху, випрямити спину, напружити м'язи поперекового відділу. Вільна рука – у зручному положенні, не торкається тулуба чи інших частин тіла. Голова трохи піднята, погляд спрямований уперед.

Підйом гирі вгору на пряму руку та фіксація. Відірвавши гирю від помосту та, завдяки неповному випрямлянню ніг і розгинанню тулуба, виконати замах гирі назад за коліна, у "мертву точку". У цьому положенні спина має бути прямою або прогнутою, але не зігнутою (згорбленою). Таз і коліна подані трохи назад, рука, яка утримує гирю, пряма. Плече опущене донизу, вільна рука відведена назад, голова припіднята.

Як тільки гиря з "мертвої точки" починає зворотний рух уперед, потрібно швидко, мовби випереджаючи рух гирі, подати таз і коліна трохи вперед і за рахунок неповного розгинання тулуба та випрямлення ніг додати початкового прискорення руху гирі вперед-угору – виконати підрив. Лікоть у цей момент торкається тулуба. Не сповільнюючи руху гирі, остаточно розігнути тулуб, випрямити ноги (можна відривати п'яти від помосту), підняти і трохи відвести назад плече. Після підриву, використовуючи рух гирі вгору за інерцією, приблизно на рівні голови, потрібно швидко просунути кисть усередину дужки. Дехто зі спортсменів у цей момент виконує пом'якшуючий підсід. Тіло гирі повертається навколо передпліччя. Випрямити ноги та зафіксувати гирю вгорі на прямій руці, м'язи плеча розслаблені, вільна рука опущена або відведена у бік.

Опускання гирі. Після сигналу (рахунку) судді гирю знову опускають у "мертву точку" для виконання чергового підйому. Під час опускання треба, відхиляючи плечі назад та повертаючи гирю навколо передпліччя (а не перекидаючи через кисть), швидко відкинути її трохи вперед і відразу ж захопити дужку зверху (до початку скидання гирі кисть була просунута всередину дужки), одночасно припідняти плече, підвестися на носки. У момент захоплення гиря перебуває на рівні голови або трохи нижче. Як тільки гиря відтягне руку донизу, опустити плече, стати на повні стопи, зігнути ноги і нахилити тулуб. Гиря рухається назад за коліна, вільну руку відвести назад, м'язи спини напружити.

6.3.3. Методичні прийоми навчання техніки

Навчання у гирьовому спорті – складний педагогічний процес, який передбачає отримання потрібних знань, виховання спеціальних навичок, рухових і вольових якостей. Навчання та тренування – єдиний процес. У

навчанні застосовують методи тренування, а в тренуванні використовують елементи навчання. На початковому етапі має переважати навчання: вивчають техніку класичних вправ гирьового спорту, спеціально-підготовчі вправи, засоби загальної фізичної підготовки, теоретичні основи гирьового спорту.

Початковий етап – найвідповідальніший, від нього багато в чому залежать подальші спортивні результати та загальна культура спортсмена. Тому на етапі початкової спеціалізації особливу увагу треба звернути на вивчення класичних вправ гирьового спорту. Зазвичай поштовх і ривок розучують і вдосконалюють на одному занятті в послідовності, яка визначена регламентом змагань (перший – поштовх, другий – ривок).

Процес навчання та тренування студентів класичних вправ гирьового спорту можна репрезентувати у вигляді трьох послідовно і тісно пов'язаних між собою етапів, кожен із яких має свої методичні завдання: перший етап – ознайомлення з технікою виконання вправи; другий – розучування вправи, прийому, дії; третій – тренування (удосконалення).

Головна мета ознайомлення – створити у студентів правильне уявлення про техніку виконання класичних вправ гирьового спорту, забезпечити її розуміння. Для цього потрібно чітко назвати вправу, зразково її показати, пояснити її вплив на організм. Найчастіше показ передує поясненню або супроводжується ним. Показ можна проводити за допомогою найбільш підготованого студента-гирьовика. Особливо важливо пояснити роль головного елемента (фази) вправи. Саме з нього треба розпочинати практичне оволодіння вправою у процесі вивчення її за частинами.

Демонстрація наочних посібників – доповнення показу. Плакати, рисунки, фотографії слугують допоміжними засобами навчання. Вони також сприяють створенню правильного уявлення про вправу. Особливо цінним засобом наочного навчання є демонстрація відеоматеріалів, відвідування змагань і тренувань кваліфікованих спортсменів-гирьовиків.

Поширена помилка тренерів на цьому етапі – викладення значного потоку інформації. Не потрібно детально пояснювати приховані механізми рухів, оскільки студенти-початківці не зможуть сприйняти матеріал через недостатнє володіння технікою класичних вправ.

Розучування вправи, залежно від її складності та підготовленості студентів, відбувається загалом, за частинами, за розділами, за допомогою підготовчих вправ. Під час навчання вправи за частинами треба для кожної частини долучати етап ознайомлення. Вивчення вправи або прийому за частинами починають із розучування головного її елемента (фази), якщо можливо його вичленувати, не порушуючи зв'язку з іншими рухами. Вивченню кожної фази вправи передує застосування підготовчих вправ, які за координацією схожі з вправою, яку вивчають, й одночасно простіші за структурою (дотримання принципу "від простого до складного"). Варто

намагатися, щоб наступна підготовча вправа за структурою була схожою на попередню та ускладнювала її. Багаторазове виконання вправ забезпечує формування навички, після чого розпочинається виконування вправи загалом.

Головною перешкодою для збільшення навантаження є швидка втома студентів. Нові рухи на фоні втоми під час навчання засвоюють значно гірше. У зв'язку з цим доцільно буде залучати не більше 1–2 нових підготовчих вправ у одне тренувальне заняття. Вправи треба підбирати подібні за структурою для підсилення тренувального ефекту навчання.

Удосконалення техніки класичних вправ гирьового спорту забезпечується систематичним, багаторазовим виконанням вправи з поступовим підвищенням фізичного навантаження. Після багаторазового виконання вправи, але вже в умовах, які змінюються (збільшення кількості повторень, ваги гир), здобуте вміння поступово закріплюється, починається автоматизація нервово-м'язових процесів. На цьому етапі треба звертати увагу надавати "шліфування" найважливіших фаз і вправи загалом.

6.3.3.1. Навчання студентів поштовху двох гир. Спеціальні підготовчі вправи для поштовху

Вивчати поштовх потрібно починати з прийняття правильного положення дужки гирі на долоні. Це забезпечить працездатність м'язів рук протягом відведеного регламенту часу. Після показу та пояснення студентами спочатку однією, потім іншою рукою студенти виконують правильне захоплення дужки і правильно розташовують гирю на плечі та передпліччі, де внутрішня сторона дужки лягає на основу великого пальця. Кисть руки ніби є продовженням передпліччя. Під час розгинання кистей рук назовні м'язи-згиначі пальців перебувають у розтягнутому, напруженому стані, що призводить у підсумку до втрати працездатності та неможливості продовжувати виконання вправи. Вміння правильно утримувати гирі є характерною рисою, що відрізняє гирьовика високої кваліфікації від початківця.

У вихідному положенні перед черговим виштовхуванням гирю фіксують на плечі та передпліччі так, щоб ліктьовий суглоб впирався у гребінь стегнової кістки, переносячи на неї всю вагу снаряда, рука максимально розслаблена. Для правильного положення утримання гир на грудях необхідно згрупуватися (наче зсутулитися – збільшити випуклість грудного відділу хребта назад), корпус тіла трохи відхилити назад, плечі опустити, ноги у колінах випрямити. У такому положенні центр ваги кожної гирі буде проектуватися через ліктьовий суглоб одразу на кістки тазу повз хребет. Тобто, хребет у вихідному положенні буде вивільнений від навантаження. Також під час виконання вправи двома руками допускають накладення однієї

дужки на іншу, іноді захват пальцями. Це забезпечує стійке положення снарядів на грудях і, у підсумку, підвищує результат. У більшості студентів-початківців у вихідному положенні лікті не утримуються на стегнових кістках тазу, а "висять". Для навчання правильного положення утримування гир на грудях рекомендовано виконувати таку підготовчу вправу: у вихідному положенні початківець якомога довше має утримати покладені під лікті монети, ноги випрямлені. Для ускладнення вправи студентам можна виконувати напівприсіди або ходити, утримуючи монети притиснутими ліктями до тіла.

Наступними елемент навчання – утримання гир у положенні фіксації над головою. Як підготовчу (вправу з утриманням гирі над головою) треба виконувати спочатку однією рукою, потім двома, спочатку легкими гирями, потім важчими. Студент утримує снаряд у положенні над головою декілька секунд, звертаючи увагу на випрямляння руки у ліктьовому суглобі, а також рівне дихання. Затримка дихання у положенні фіксації є типовою помилкою новачків. Для ускладнення вправи треба застосовувати напівприсіди та ходьбу з гирями угорі на прямих руках. Уміння правильно утримувати гирі у положенні фіксації вгорі на прямих руках також відрізняє гирьовика-майстра від початківця.

На вчаюючись поштовху, треба сконцентрувати увагу на роботі ніг. Поштовх виконують завдяки різкому випрямленню ніг у колінних і гомілковостопних суглобах після незначного напівприсіду для виштовхування. Під час виконання напівприсіду для виштовхування потрібно звернути увагу на те, щоб студенти подавали таз уперед-вниз, а руки були розслаблені. Виштовхування виконують завдяки різкому випрямленню ніг і закінчують виходом на носки. Контакт рук із тілом (ліктів з тазом) у цей момент має бути максимальним. Однак у студентів виникають труднощі виконання підсіду після виштовхування. Техніка вимагає негайного опускання у підсід після виштовхування. На відміну від напівприсіду у разі виконання підсіду таз має опускатися не вперед-вниз, а назад-униз. Опускання після виштовхування треба виконувати без паузи. Роблячи паузу, новачки втрачають увесь ефект виштовхування. Допустивши паузу, студент змушений залучати до роботи м'язи рук, які значно поступаються в силі та витривалості м'язам ніг. Залучення до роботи рук сприяє передчасній втомі та знижує ефективність поштовху. Увагу потрібно акцентувати на роботі ніг. Рукам відводять роль фіксації снарядів над головою або, за словами В. М. Гомонова, руки виконують роль "пасивних підпорок". Як підготовчу вправу студентам пропонують виконувати виштовхування гир. Основним завданням цієї вправи є повне вилучення з роботи рук. Студент має відчути момент прискорення снарядів і виштовхувати їх на висоту над головою тільки за рахунок роботи ніг. Для роботи з повною амплітудою достатньо додати підсід і вихід з підсіду для фіксації гир угорі на прямих руках.

Опускання гир на груди можна виконувати двома способами: перший – завдяки м'язам рук; другий – шляхом згинаючи ноги у колінних суглобах при опусканні. У процесі виконання цієї частини циклу поштовху рекомендовано використовувати м'язи ніг. На початку руху снарядів донизу руки розслабляють і гирі опускають на груди під дією сили тяжіння ("падають"). У момент "падіння" спортсмену треба підвестися на носки та після торкання плечима тулуба пом'якшити падіння, опустившись на всю стопу, у разі потреби, зігнути ноги у колінах.

У процесі розучування кожного елемента поштовху особливу увагу треба надати ритмічному диханню, без зупинок і затримок. Уміння поєднувати рухи з диханням – невід'ємна частина техніки. Усі класичні вправи гирьового спорту виконують протягом 10 хв: за цей час провідні атлети піднімають до 10 тон і більше. Потреба організму в кисні досить значна. Навіть, здавалося б, незначні збої та затримки у диханні відразу ж позначаються на роботі м'язів, і на результаті загалом. Ритм дихання має суворо відповідати циклу поштовху: напівприсід для виштовхування – видих, виштовхування – вдих, підсід і вихід з підсіду – видих, опускання гир на груди доторкання плечима тулуба – вдих, торкання плечима тулуба і опускання на всю стопу – видих. Під час одного циклу поштовху виконують два цикли дихання. Кількість циклів дихання у положенні гир на грудях залежить від темпу виконання поштовху. Темп вибирають для кожного спортсмена індивідуально. Головна умова вибору – можливість відпрацювати 10 хв регламенту в умовах достатнього кисневого забезпечення роботи. Вищий темп не дасть змоги своєчасно відновлюватися до наступного циклу поштовху, що призведе до перевтоми та передчасного припинення роботи.

Спеціальні підготовчі вправи для поштовху

Спеціально-підготовчі вправи як засіб тренування студентів-гирьовиків містять елементи змагальних дій, їхні елементи, а також дії, які суттєво подібні зі змагальними вправами за формою, динамікою зусиль і виявленням функціональних можливостей організму. Спеціально-підготовчі вправи, порівнянно зі змагальними, забезпечують вибірковий вплив на окремі елементи техніки та групи м'язів.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями

1. Взяття гирі (двох гир) на груди.
2. Жим гирі (двох гир) стоячи, сидячи.
3. Виштовхування гирі (двох гир).
4. Утримання гирі (двох гир) на грудях, угорі на прямих руках.
5. Напівприсіди з гирею (двома гирями) на грудях, вгорі на прямих руках.
6. Ходьба з гирями в руках;
7. Вистрибування з гирею на грудях, за головою, в опущених донизу руках.

8. Поштовх гирі одною рукою.

Спеціально-підготовчі вправи зі штангою

1. Взяття штанги на груди.
2. Жим штанги стоячи, сидячи.
3. Присідання зі штангою на плечах.
4. Напівприсяди зі штангою на плечах.
5. Вистрибування зі штангою на плечах.
6. Напівприсяди (ходьба) зі штангою вгорі на прямих руках.
7. Жим штанги лежачи вузьким хватом.
8. Поштовх штанги.

6.3.3.2. Навчання студентів ривка гирі. Спеціальні підготовчі вправи для ривка

Загальну схему ривка, на відміну від поштовху, новачки схоплюють чи не з першої спроби. Проте досягти технічно правильного виконання ривка значно важче. Як свідчить практика, на становлення техніки ривка витрачається більше часу, ніж на становлення техніки поштовху. Навіть спортсмени високого класу зазнають неабияких труднощів у технічній підготовці у процесі виконання ривка, не кажучи вже про початківців, які намагаються виконати ривок здебільшого за допомогою сили рук. Ривок гирі треба виконувати за рахунок чіткого руху тулуба та ніг. Основи техніки ривка варто закладати з перших занять.

Навчання ривка також потребує використання підготовчих вправ. Спочатку потрібно розучити правильний хват гирі. Виконують просту на перший погляд вправу. Вихідне положення – ноги нарізно, гиря трохи попереду. Нахилитися вперед і захопити дужку гирі зверху так, щоб середній палець прихоплював середину дужки, долоню накласти зверху, а не заводити збоку. Великий палець накладати на вказівний, утворюючи замкнуте кільце. Для перевірки правильності хвату необхідно відірвати гирю від підлоги на 10–15 см, залишаючись у нахилі. У разі правильного хвату після відриву снаряда гиря і рука спортсмена мають утворювати одне ціле: не має бути ніяких відхилень гирі від вертикалі, ніяких прокручувань дужки в захопленні, м'язи руки максимально розслаблені, плече опущене ("обтягнуте"), спина прогнута.

Після освоєння хвату гирі можна переходити до розучування махового руху. Мах гирі виконують згинанням-розгинанням тулуба та ніг, а не докладаючи сили рук. Для цього студентам треба пояснити, що під час виконання ривка треба вернути увагу на момент початку згинання та розгинання тулуба. Він має суворо відповідати руху гирі: у момент початку

опускання снаряда, плечі та голова гирьовика мають рухатися трохи назад, корпус нахилити вперед лише після торкання передпліччям тулуба. Тобто, максимальне відхилення гирі вперед має відповідати максимальному відхиленню корпуса назад і навпаки. Положення хвата гирі рукою протягом усього махового циклу залишається незмінним. Навіть студенти-розрядники інколи не дотримуються цієї умови і часто допускають помилки у момент крайнього відхилення гирі назад ("мертвій точці"): рука після торкання тулуба припиняє рух, а гиря продовжує рухатися. Виходить так званий захльост гирі та зміна положення дужки в захваті, що призводить до додаткового напруження м'язів рук, зриву шкіри з поверхні долоні, у підсумку, дострокового припинення виконання вправи. Саме цей момент циклу ривка особливо важкий для студентів під час навчання. Увагу новачків потрібно акцентувати на фазі опускання гирі. Підготовча вправа – підняти гирю у положення фіксації над головою двома руками, опустити однією. Опускання гирі розпочинається з повороту тіла навколо передпліччя – кисть повертати мізинцем уперед. Гиря вільно падає.

Нахил тулуба вперед має завершуватися повною зупинкою гирі у "мертвій точці". Однак і в цій фазі циклу ривка у багатьох початківців виникає багато проблем. Деякі спортсмени виконують маятниковий рух на прямих ногах, що призводить до додаткового напруження м'язів спини, залучення до роботи малоефективних м'язів рук ("обривання" рук) і передчасної втоми організму. Згинання ніг забезпечує плавну зупинку гирі у нижній "мертвій точці", розтягнення робочих м'язів ніг і створення у них пружного потенціалу для ефективного виконання наступної фази ривка – підриву.

Наступна підготовча вправа – мах гирі вперед. Виконують одночасно та потужно розгинаючи ноги та тулуб. Мах треба робити на висоту плечей і закінчувати короткочасною фазою вільного польоту (рух гирі за інерцією), що характеризується значним зменшенням величини зусилля для захвата дужки (момент відпочинку).

Для винесення гирі над головою потрібне фінальне зусилля – підрив. Підрив виконують під час руху снаряда вперед у момент відриву передпліччя від корпуса завдяки різкому розгинанню тулуба та ніг і руху плеча назад та вгору. Правильний підрив забезпечить політ снаряда на висоту для фіксації над головою. Саме завдяки підриву спортсмен має нагоду відпустити захват гирі для просовування руки в дужку так, щоб її внутрішня поверхня лягла на долоню на основу великого пальця. Проте й тут студенти роблять помилки, б'ючи гирею по передпліччю. Удар відбувається, бо гирі надали прискорення, яке значно більше від оптимального, а також у тому випадку, коли тіло гирі замість обхідного руху навколо передпліччя (заведення кисті руки збоку гирі) обертається через кисть.

Наступна вправа має бути спрямована на розучування підриву та просовування руки в дужку гирі. Підготовча вправа – махи гирі з підйомом після підриву на груди. Використовуючи вільний політ гирі, студент виконує просування руки. Підйом на груди може чергуватися з махами без підйому на груди. Під час скидання гирі треба послати снаряд трохи вперед із одночасним відхиленням тулуба назад, захопити дужку і повністю розігнути руку в ліктьовому суглобі. Тільки після цього роблять мах гирі назад.

Виконання ривка загалом має сенс лише після вивчення всіх підготовчих вправ, інакше можливе закріплення помилки в техніці. Під час виконання ривка з повною амплітудою головна проблема полягає у боротьбі з величиною прискорення гирі при падінні вниз із положення фіксації над головою. Що вища швидкість руху гирі вниз, то складніше утримати снаряд під час захвату і зробити правильний мах назад. Технічні прийоми боротьби з прискоренням не можна моделювати підготовчими вправами, їх розучують у процесі виконання ривка загалом. Опускання гирі вниз супроводжується відхиленням тулуба назад і поворотом руки долонею до себе, ноги можуть трохи згинатися у колінах. Під час вільного падіння гирі рука звільняється і зміщується для захвату, деякі спортсмени при цьому злегка підводяться на носки. Важливо, щоб під час вільного падіння гирі усі м'язи руки спортсмена, за винятком згиначів пальців, були розслабленими. Рука має нагадувати мотузку, до якої прив'язана гиря. Усі ці прийоми забезпечують зменшення висоти падіння гирі вниз і збільшення висоти захвату дужки, а отже, і зменшення тривалості вільного падіння гирі. Вертикальне падіння гирі плавно переходить у маятниковий рух, зусилля на м'язи рук таким способом наростає поступово, без ривків. Після захвату роблять мах гирі назад, уперед і підрив.

Ритм дихання має відповідати фазам циклу ривка, акцентуючи на видиху, а не вдиху. Як і в разі виконання поштовху, затримки і зупинки дихання недопустимі. Будь-які порушення ритму дихання призводять до кисневого "голодування" організму та передчасної втоми. З положення фіксації гирі вгорі на прямій руці повний цикл ривка виконують на два вдихи та видихи: початок опускання гирі – короткий вдих, опускання гирі до моменту максимального нахилу тулуба вперед – повний видих, після підриву – вдих, фіксація гирі над головою – видих. Кількість циклів дихання у положенні фіксації індивідуальна і регулює темп ривка.

Зауважимо, що у циклі ривка фази відпочинку не існує. Зупинка у положенні фіксації гирі над головою не є фазою розслаблення, оскільки потребує зусилля для утримання снаряда. Проте кваліфіковані гирьовики здатні максимально розслабляти м'язи у цьому положенні та відновлюватися. Тому усуненню помилок у положенні фіксації треба надавати осо-

бливої уваги: "включення" ліктьового суглоба, опускання плеча під вагою снаряда, випрямлення ніг, рівне дихання, не розгинати кисті та пальці під тиском гирі. Вибір темпу також має забезпечувати роботу протягом відведеного правилами часу. Щоб сформувати навички для акцентування дій на окремі частини і фази ривка у процесі тренування, треба застосовувати вправи зі зміненою кінематичною та часовою структурою руху: ривок із двома і більше махами; ривок із тривалою зупинкою у верхньому положенні фіксації; махи, у тім числі зі зміною рук; утримання гирі над головою тощо.

У процесі навчання техніці класичних вправ гирьового спорту та тренування студентів, тренер-викладач завжди має пам'ятати, що навіть за умов застосування правильної методики навчання можуть виникати помилки у техніці. Головні причини помилок: неправильне уявлення про вправу, яку вивчають; значна вага гир; низький рівень розвитку основних фізичних якостей; негативний вплив навичок, здобутих раніше; стан організму студента (перевтома, хвороба) тощо.

Спеціально-підготовчі вправи з гирями для тренування ривка

1. Махи гирею однією (двома) руками з різною амплітудою (та з перехватом).
2. Взяття гирі на груди та опускання.
3. Підрив гирі однією (двома) руками.
4. Протяжка гирі двома руками.
5. Утримання гирі вгорі на прямій руці.
6. Напівприсіди (ходьба) з гирею вгорі на прямій руці.
7. Нахили тулуба вперед із гирею за головою.
8. Станова тяга двох гир.

Спеціально-підготовчі вправи зі штангою для тренування ривка:

1. Взяття штанги на груди та опускання.
2. Нахили тулуба вперед із штангою на плечах.
3. Вистрибування зі штангою на плечах.
4. Напівприсяди зі штангою на плечах.
5. Тяга штанги до рівня підборіддя.
6. Станова тяга штанги.

6.3.4. Фізична підготовка

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, високої фізичної працездатності, психологічних якостей і фізіологічних показників студентів вищих навчальних закладів. Тому вправи з гирями широко застосовують і в інших видах спорту: важкій атлетиці, силовому триборстві, боротьбі, плаванні, веслуванні, легкій атлетиці (Баранов В.В., 2003; Пилипко В.Ф., 2003; Платонов В.Н., 1997).

Більшість вправ із гирями виконують із нахилом та енергійним випрямленням тіла. Таких нахилів із різною амплітудою за одне заняття можна виконувати від 200 до 500 разів, що значно сприяє зміцненню м'язів ніг, спини, черевного преса. Позитивна відмінність гир від інших спортивних снарядів полягає у зміщенні центру ваги стосовно місця їхнього утримання, що дає змогу поряд із загальноприйнятими вправами виконувати інші, нетрадиційні вправи, які впливають майже на всі м'язові групи.

У працях багатьох дослідників зазначено, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі студентів ВНЗ засобів гирьового спорту та загальнорозвиваючих вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, не тільки не заважає зростанню спортивних результатів, а й підвищує рівень загальної та спеціальної працездатності студентів.

Досліджуючи вплив занять гирьовим спортом на функціональний стан організму студентів ВНЗ, вчені виявили, що частота серцевих скорочень (ЧСС) у гирьовиків високої кваліфікації зафіксована у межах 56,7±6,65 уд/хв, що свідчить про значний вплив регулярних занять з гирями на серцеву діяльність (Шевцов В.В., 1993). Унаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, мережа судин, які його живлять; відбуваються зміни й у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується окіл грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність ЦНС, розумова працездатність; підвищується стійкість нервових клітин, інтенсивність і концентрація уваги.

З'ясовано, що під час роботи з обтяженнями значна кількість повторень спрямована на розвиток витривалості. Отже, заняття з гирями сприяють зниженню ЧСС і стабілізації артеріального тиску в стані спокою.

Відомо, що реакція міокарда на навантаження виражається в брадикардії, чим вищий ступінь розвитку загальної фізичної витривалості, тим сильніше вона виражена. У дослідженнях (Фролов А.Ф., 2003) зазначено, що у кваліфікованих гирьовиків ЧСС у спокої становить 55–56 уд/хв, що підтверджує факт про розвиток загальної витривалості у процесі занять гирьовим спортом.

Учені експериментально довели, що застосування засобів гирьового спорту в навчальному процесі студентів сприяє усуненню різних дефектів будови тіла (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку), забезпечує добрий функціональний стан опорно-рухового апарату та кардіо-респіраторної системи, надає впевненість, бадьорість, оптимізм, сприяє гарному настрою.

Виконання ривка гирі, для якого характерний маятниковий циклічний рух у сагітальній площині, сприяє підвищенню функціональних показників опорно-рухового апарату (зокрема хребта і плечових суглобів) та фізичної працездатності людини.

Найпростіші вправи з гирями: махи ривкові, прості елементи жонглювання легкою гирею та деякі інші, які виконують з нахилом тулуба при багаторазовому виконанні, можна порівняти з бігом у помірному темпі тривалий час (10–30 хв), що сприяє зміцненню серцево-судинної системи та системи дихання. Нахили живлять хребет кров'ю, що оздоровлює усі внутрішні органи, функціонування яких прямо залежить від стану хребта.

Вправи з гирями позитивно впливають на м'язи та кістково-зв'язковий апарат людини; сприяють поліпшенню пропорційності тіла; формують невимушену, правильну поставу. Правильна постава не тільки надає тілу красу, а й створює відповідні умови для діяльності внутрішніх органів. Розвинена м'язова система свідчить про високий фізичний розвиток і добрий стан здоров'я.

Як відомо, сила м'язів сприяє збільшенню амплітуди руху в суглобах, тому вправи з гирями застосовують для розвитку гнучкості. Гнучкість, рухливість у суглобах – це компоненти координаційних здібностей, здатність виконувати рухи точно, швидко, з широкою амплітудою. Жонглювання гирею є ефективним засобом зміцнення м'язів усього тіла та розвитку координаційних здібностей.

У процесі занять гирями відбувається формування стійкої мотивації у студентів до занять фізичним вихованням і спортом, самовдосконалення, здорового способу життя, набувається особистий досвід творчого застосування засобів гирьового спорту, досягається високий рівень психофізичної підготовленості.

Характер спортивної діяльності визначає особливості формування психічних процесів людини. Застосування вправ із видів спорту, які спрямовані на розвиток витривалості, впливають на вольові процеси: здатність виконувати роботу значно стомленим; тривалий час підтримувати високу працездатність та інтенсивність роботи. Заняття гирьовим спортом (систематичні тренування та участь у змаганнях) створюють стресові ситуації та викликають мобілізацію резервних можливостей організму студентів.

Учені (Воротынцев А.И., 2002, Поляков В.А., 1988) у процесі занять з гирями виділили морально-вольову підготовку, яка полягає у вихованні наполегливості, цілеспрямованості, терпіння, витримки. Вони вважають, що вольові якості особистості, які виховані у процесі занять гирьовим спортом, виявляються у професійній діяльності та повсякденному житті. У поєднанні зі знаннями вольові якості роблять людину сміливою, рішучою, впевненою у собі, гармонійно розвиненою. Методом формування вольових якостей, на думку вчених, є змагальний метод. Напружені стресові ситуації змагальної діяльності стимулюють розвиток морально-вольових процесів людини, формують його характер, вчать стійко долати труднощі.

Під час занять з гирями відбувається розвиток психологічних якостей, що передбачає єдність впливів на мотиваційну, інтелектуальну, вольову, емоційну та дієво-практичну сферу студента, забезпечує формування не тільки знань, умінь і навиків, а й мотивів, потреб, відносин, ідеалів, переконань особистості у доцільності своєї діяльності, яка часто пов'язана зі свідомим подоланням фізичних навантажень.

Отже, можна зробити висновок, що цілеспрямоване застосування засобів гирьового спорту сприяє розвитку сили, загальної силової витривалості, координаційних здібностей і функціональних можливостей курсантів, а також допомагає формувати професійно-важливі психофізіологічні та морально-вольові якості. Розвиток цих якостей на первинному етапі навчання забезпечить студентам високий рівень працездатності й ефективності навчальної та, професійної діяльності.

Гирьовий спорт – це спорт, який різниться специфічною спортивною діяльністю, ставить високі вимоги до розвитку загальної та спеціальної фізичної витривалості, тобто функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму.

Контрольні запитання

1. Яка вага найбільшої гирі, яку підняв атлет? Де вона зберігається?
2. Які технічні елементи виділяють у поштовху гир?
3. Скільки часу триває змагальна вправа поштовх двох гир від грудей?
4. З яких технічних елементів складається ривок?
5. З яких етапів складається процес навчання студентів вправам гирьового спорту?
6. Надати спеціально-підготовчі вправи, які застосовують для вивчення поштовху гир.
7. Надати спеціально-підготовчі вправи, які застосовують для вивчення ривка гир.
8. Розвитку яких фізичних якостей студентів сприяють заняття гирьовим спортом?
9. Які морально-вольові якості студентів формуються під час занять з гирями?

Рекомендована література

1. *Андрейчук В.Я.* Методичні основи гирьового спорту : [навч. посібник] / В.Я. Андрейчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. *Борисевич С.А.* Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков : [учеб.-метод. пособие] / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов. – Тюмень : ТГСХА, 2005. – 40 с.
3. Гиревой спорт / авт.-сост. А.М. Горбов. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. – 191 с.

4. *Дворкин Л.С.* Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2003. – 338 с.
5. *Зубков С.П.* Гирьовий спорт у системі фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : [навч.-метод. посібник] / С.П. Зубков, С.В. Романчук. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка 2012. – С. 66–83.
6. *Пономарев И.Е.* Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта / И.Е. Пономарев // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса : 1-я Всерос. науч.-практ. конф. – Ростов на Дону : РГСУ, 2003. – С. 99 – 104.
7. *Хайруллин Р.А.* Гиревой спорт : [учеб.-метод. пособие] / Р.А. Хайруллин, Ю.А. Ромашин, А.П. Горшенин. – Казань : ЦОП, 2004. – 96 с.
8. *Щербина Ю.В.* Гирь восхитительный полёт / Ю.В. Щербина. – Київ, 1998. – 118 с.

6.4. Спортивна аеробіка

Аеробіка як сучасна оздоровчо-спортивна дисциплін упевнено увійшла в систему фізичного виховання та спорту. Поява аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Можливість вирішити відразу багато проблем у короткий час та ще й у сучасному музичному супроводі допомога студентам оздоровитись, формувати гарну статуру, брати участь у змаганнях найвищого рангу. Стрімкий розвиток оздоровчої аеробіки зумовив появу нового виду спорту – спортивної та фітнес-аеробіки зі своїми особливостями та правилами.

Особливість аеробіки – чітке регулювання навантаження та інтенсивності завдяки темпу і ритму музики; формування фізично-досконалої статури; розвиток витривалості, сили і гнучкості – обумовлює інтерес і розширює діапазон використання оздоровчої та спортивної аеробіки в системі фізичного виховання і спорту студентської молоді. Завдяки створенню Федерацій спортивної та фітнес-аеробіки в Україні, Європі та світі з 1989 р. проводять змагання: чемпіонати України, Європи, світу. Аеробіка сьогодні – найулюбленіший вид фізичної активності в багатьох країнах світу серед людей різного віку, статі та підготовленості завдяки привабливим, ефективним і водночас безпечним для здоров'я тренуванням.

Аеробіка – це науково обґрунтована, оздоровча програма розвитку витривалості, сили та гнучкості, заснована на насиченні організму киснем.

6.4.1. Історія аеробіки

Історія аеробіки бере свій початок ще в античному світі: танці, фізичні вправи під музику застосовували для розвитку гарної постави, ходи, пластичності, нарешті, сили і витривалості.

На рубежі XIX–XX ст. почали виникати різні гімнастичні системи: німецька, шведська, снарядна гімнастика, сокольська, дихальна, атлетична тощо.

Етапи розвитку гімнастичних систем і зародження аеробіки:

- система Франсуа Дельсарта – особливості методики – це зв'язок між емоціями, жестами, мімікою. Виразні рухи стали базою пантоміми та ритмопластичної гімнастики. Наприклад, у Росії зародилась гімнастика Л.Н. Алексєєвої. Її "гармонічна гімнастика" була насичена етюдною роботою, імпровізацією, спортивно-танцювальними постановками під класичну музику, пантомімою;

- пластика Айседори Дункан – відродження класичного античного танцю, побудованого за законами вільної пластики і рухів, принципи джазового танцю. Її принципи пластичної виразності стали сенсацією в Європі. На підставі цього напряму виникла сучасна художня гімнастика й оздоровча ритмічна гімнастика;

- Жак Далькроз Ж. у 1910 р. заснував школу ритмічної гімнастики. Він першим назвав гімнастику ритмічною. Система була призначена для розвитку слуху і почуття ритму у музикантів. Органічний зв'язок музики та рухів – основа методу Ж. Далькроза;

- Зінаїда Вербова – автор книги "Мистецтво довільних вправ" (1967), організувала студію пластичного руху, де й народилась художня гімнастика;

- Моніка Бекман – автор книги "Джаз-гімнастика" 1971 р. у Стокгольмі, у Штутгарті 1975 р. представила танці як засіб фізичного виховання. Джаз-гімнастикою були охоплені Англія, Франція, Данія, ЧРСР, НДР.

Джазовий танок зародився в США на основі синтезу європейської і африканської культур, як поліцентрична вправа та ізоляція і централізований контроль за тілом. З початку 20-х років джазовий танець розвивася за двома напрямами: як танок бальний і як сценічний. Мета джаз-гімнастики – усунути недоліки будови тіла, постави, підвищити функціональні можливості організму, поліпшити здібності до сприяння музики та рухового її вираження, виховувати танцювальність, граціозність. Усі вправи мають бути побудовані на пластиці сучасних, джазових рухів, для яких характерна просторова та ритмічна незалежність рухів окремих частин тіла.

Уперше термін "аеробіка" використав доктор *Кеннет Купер*, відомий американський спеціаліст у галузі масової фізичної культури. Свою оздоровчу систему фізичних вправ для усіх вікових категорій, яку у первісному вигляді створив для військових, а потім переніс на широкі маси, він назвав

“аеробікою”. У передмові до книги К. Купера “Нова аеробіка” професор А. Коробков писав: “З погляду медика, слово **“аеробіка”** досить точно відображає сутність оздоровчих тренувань. Кожній людині передусім необхідні вправи аеробного характеру, які розвивають здатність організму до засвоєння кисню…”

Оксфордський словник англійської мови (1986) термін “аеробіка” трактує як “метод фізичних вправ, який забезпечує сприятливі зміни у функціюванні систем кровообігу та дихання в результаті виконання фізичних навантажень, які супроводжують середнє збільшення засвоєння кисню”.

Через декілька років К. Купер у новій книзі “Аеробіка корисна всім” розширив діапазон засобів і долучив до них гімнастичну аеробіку. В середині 70-х років аеробіка К. Купера стала популярна не тільки у США, а й у Європі. Під керівництвом американки Д. Соренсен аеробіка була впроваджена у танцювальну гімнастику. Відтоді у США розпочалось бурхливе зростання популярності різних напрямів аеробіки: аеробні танці, аеробна гімнастика, гімнастична аеробіка і таке інше. Пропонувати та рекламувати ці напрями на арені масової фізичної культури почали відомі актори Джейн Фонда, Сінді Ромм, Марлен Шарель. Висока акторська майстерність та їхня рухова культура сприяли популяризації аеробіки в усьому світі. Аеробіка, як і джазова гімнастика, має різні назви у різних країнах і клубах. Це і тонізуюча гімнастика, і аеробна гімнастика, поп-гімнастика і танцювальна аеробіка. Вплив східної системи фізичних вправ додав до аеробних занять йогу. Численні елементи гімнастики йогів широко впроваджують в аеробіці у завершальній частині занять для зменшення збудження та посилення оздоровчого ефекту.

На початку 1990 р. у Ленінграді відбувся перший Всесоюзний семінар з американської аеробіки, де учасникам пояснили, що таке американська аеробіка. Інформація була цікава, сенсаційна, нова і перспективна.

“Насамперед – американська аеробіка – це спорт для усіх з однаковими вимогами і правилами. Основа методики й базові особливості – це доступність, простота прямувань. Існує і своя заповідь – не нашкодити!!! Ставить високі вимоги до взуття – перевага надається кросівкам, оберігаючи хребет від надмірного навантаження. Під час занять і змагань заборонені травмонебезпечні вправи. Характерні риси американської аеробіки: швидкий темп, перешикування прості, але множина різноманітних сполучень, демонстрація сили, артистичності та культури рухів. Коротко можна відзначити – головне завдання – розвиток силової витривалості!”

Аеробіка має також естетичний аспект: прекрасні костюми, сильні, упевнені, досконалі тіла, а найважливіше – дуже емоційне і граничне виконання усіх вправ у змішаних групах (40 % займаються чоловіки). Інструктор є прикладом в усьому: зовнішній вигляд, емоції, коментар у процесі занят-

тя, спритність у роботі з мікрофоном. Музику підбирають дуже ретельно, це підтримка ЧСС протягом заняття (130–160 уд/хв). Від музики та побудови заняття залежить і інтенсивність заняття:

- низька інтенсивність – одна нога на підлозі – опорна;
- середня інтенсивність – підскоки;
- висока інтенсивність – біг і стрибки.

Дуже різний діапазон застосування аеробіки – це тематичні уроки (дитячі, схуднення, гідро, для початківців, бігові, силові, коловіта інші). Можливе й ефективне використання аеробіки в ранковій гімнастиці, фізкультхвилинці, вступній гімнастиці на виробництві та фізкультпаузі для студентів, а також у розминці з різних видів спорту.

На світовий рівень спортивна аеробіка увійшла у 1989 р. проведенням чемпіонатів світу та Європи. Таким способом українські фахівці дізналися про спортивну аеробіку. В Італії 1990 р. відбувся перший чемпіонат Європи, де наша українська спортсменка Олена Бехтерева перемогла в індивідуальних виступах жінок і стала першою чемпіонкою Європи.

Міжнародний турнір зі спортивної аеробіки у Москві на головній арені в Лужниках у 1991 р. приніс нові імена української аеробіки: срібний призер турніру – Олена Бехтерева (м. Одеса), бронзовий призер – Ольга Пасічна (м. Київ), четверте місце й учасники фіналу серед змішаних пар Юрій Пінчук та Ольга Пасічна (м. Київ). До речі, ці змагання проводили автори спортивної аеробіки Кетрін і Говард Шварц, а серед суддів цього турніру була суддя з України Тетяна Пасічна.

Створення Федерації спортивної аеробіки України (1991) відбулося на благодійній основі. Багато професійних тренерів і спортсменів змінили свою спортивну спрямованість і почали вивчати спортивну аеробіку. Прикладом був клуб КПІ "Талісман", який мав певний досвід у ритмічній гімнастиці. Перший чемпіонат України 1992 р. проходив у Києві у спорткомплексі КПІ і запекла боротьба точилася між клубом "Талісман" (Ольга Пасічна, Юрій Пінчук, Наталія Варченко) та збірною командою м. Одеси (Олена Бехтерева, Геннадій Ляшенко, Людмила Червона та інші). Перша збірна команда України 1992 р. мала у своєму складі спортсменів із Одеси та Києва. Але участі у чемпіонаті світу та Європи 1992 р. з фінансових проблем команда не взяла. Новий вид спорту не підтримали ні держава, ні спонсори. Федерація продовжила свою роботу і провела Кубок України в Одесі, рекламувала масову оздоровчу аеробіку по телеканалу УТ-1, газетах і журналах. У 1993 р. відбулись зміни у ставленні до аеробіки. Унаслідок перевиборів у Федерації замість Єлфімова Ігора Михайловича (м. Одеса) президентом обрали Пасічну Тетяну Володимирівну (м. Київ), яка створила професійну атмосферу роботи президії.

Чемпіонат України 1993 р. відбувся у Запоріжжі на хвилі зростаючої популярності спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсме-

нів із чотирнадцяти міст та областей України взяли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише з 18 років). Кубок України знову провели у Києві у спорткомплексі КПІ з упевненою перемогою київських спортсменів. Важливою подією 1993 р. стала участь збірної команди України у чемпіонаті світу в Америці в Новому Орлеані завдяки спонсорській підтримці КФС "Експобанку". Це був четвертий чемпіонат світу і наша команда дебютантів одразу потрапила у десятку сильніших серед сорока країн учасниць (Олена Бехтерева, Ольга Пасічна, Юрій Пінчук і Геннадій Ляшенко).

Віднині Україна щорічно брала участь в усіх міжнародних змаганнях, отримувала гарні результати і не дуже, але завжди мала цінну інформацію, активно долучалася до розвитку аеробіки у світі. Дуже вдалим для України був 1995 р.: на першому Кубку Європи у квітні в Гессені (Німеччина) завоювали третє командне місце і перше місце у змішаних парах. Команда складалася з трьох спортсменів (Ольга Пасічна, Сергій Зик та Андрій Лісничий – усі з клубу "Талісман" КПІ) і двоє спортсменів Ольга та Сергій виконували вправи у трьох видах програми. Далі краще – дві бронзові медалі на чемпіонаті Європи у Празі (13–14 травня): Юрій Пінчук – індивідуальні виступи чоловіків і змішана пара Ольга Пасічна та Сергій Зик; п'яте місце серед змішаних пар на Гран-Прі у Генуї (Італія) в середині червня. Щорічно в Україні проводили чемпіонат і Кубок зі спортивної аеробіки, відкриваючи нові імена спортсменів (Олексій Левкін, Тетяна та Микола Гринь із Запоріжжя, Олена Прядко з Донецька, Юлія Кіян з Луганська) і тренерів (Тетяна Борисівна Олейнікова з Запоріжжя, Аліна Валеріївна Прийменко з Донецька, Анна Ростиславівна Батова з Луганська, Андрій Анатолійович Боляк з Харкова, Майя Анатоліївна Говдяк з Хмельницького), клубів та обласних федерацій з аеробіки. Збірна команда України 1994–1997 рр. склалася лише зі спортсменів клубу "Талісман" (м. Київ) – додавши до знайомих імен Наталію Варченко, Віталія Кньовца, Ірину Чутченко, Олену Цимах, Віталія Вереда, Юлію Таран, Олену Шумську.

Отримавши світове визнання, Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу ***(ФУСАФ)*** подала заявку у Міжнародну федерацію зі спортивної аеробіки та фітнесу ***(FISAF)*** на проведення у травні 1998 р. чемпіонату Європи в Києві. Ліцензію отримали і почалася важка праця підготовки великої аеробної події. ФУСАФ вже визнав Держкомспортом, а спортивна аеробіка мала свою графу у Календарі змагань України, свою сторінку у кваліфікаційній книзі України, п'ять майстрів спорту зі спортивної аеробіки (усі з клубу "Талісман" КПІ), шість суддів міжнародного класу, 24 осередки у різних куточках України. 14 травня 1998 р. на великій арені Жовтневого палацу мер Києва Олександр Олександрович Омельченко урочисто відкрив ці змагання. Заповнений глядачами зал, 157 учасників з 27 країн Європи, телебачення і преса, спонсори та міцна державна під-

тримка – усе було на високому рівні! Двічі лунав гімн України на цих змаганнях: на честь чемпіонки Європи серед юніорів – Наталії Миколаївни Пасічної (м. Київ) та чемпіона Європи серед чоловіків Олексія Левкіна (м. Запоріжжя). Четверте місце отримала Ольга Миколаївна Пасічна серед дорослих. Срібні медалі завоювали юніори клубу "Талісман" Аніта Луценко, Оксана Попченко та Наталія Пасічна. Чемпіонат був вдалим, фінали "Євроспорт" показав на весь світ. Україна вписала свою сторінку в історію світової спортивної аеробіки. Відтоді Україна відкрита для проведення міжнародних турнірів. Стало традиційним проводити відкритими національні змагання: (Кубок України 1998, 1999, 2000 років) чемпіонати Києва (1999) та Судака (1999, 2000 роки).

Сучасна світова аеробіка має багато досягнень і проблем. Бажаючи бути видом спорту в олімпійській програмі, сформували нові правила і провели дуже багато різних змагань. Але у світі є три міжнародні федерації, які розвивають аеробіку, кожна має свої правила змагань та свій шлях розвитку. З 1993 р. Україна постійний член міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF).

Збірна України 25 жовтня 2000 р. повернулася з першого Кубка світу серед дітей та юніорів з міста Деберцена (Угорщина), здобувши: бронзовий Кубок у командному заліку, срібну медаль особистої першості серед юніорів юнаків – Максим Бубен, клуб "Талісман" (Київ), тренер Віталій Веред – та багато інших гарних результатів. Команда складалася з двадцяти спортсменів, п'яти тренерів і одного судді. Спортсмени з різних міст – Києва, Харкова, Луганська, Сімферополя та Маріуполя. Найкращий виступ команди з Києва, які змагалися у віковій категорії – юні (17–19 років) – були у всіх видах програми у фіналі. Це студенти НТУУ "КПІ" – Наталія Пасічна – п'яте місце серед трійок та шосте місце серед індивідуалів; Наталія Малюкова – п'яте місце серед трійок та п'яте місце у змішаних парах; члени клубу "Талісман" – Наталія Колодченко – п'яте місце серед трійок, Андрій Сабодаш – п'яте місце у змішаних парах та п'яте місце серед індивідуалів. Тренери клубу "Талісман", які готували спортсменів до цих змагань: майстри спорту зі спортивної аеробіки, вихованці клубу, учасники чемпіонатів світу та Європи попередніх років, Наталія Градусова (Варченко), Наталія Пасічна та Віталій Веред.

З 14 до 20 листопада 2005 р. у Москві відбулися три великі змагання зі спортивної аеробіки та фітнесу за правилами міжнародної федерації FISAF: чемпіонат Європи для дорослих, чемпіонат світу для юніорів та Кубок світу для кадетів. Така подія з аеробіки та фітнесу у Москві відбулася вперше і команда України готувалася до цих змагань дуже наполегливо. Збірна команда України була на змаганнях найчисленнішою: 178 спортсменів, 22 тренери та двоє суддів. Результат був найкращим за всі роки: 10 золотих, 5 срібних та 13 бронзових медалей привезли в Україну! Особливо відзна-

чилися спортсмени з Димитрова Донецької області, Житомира, Запоріжжя та Києва.

Спортивна аеробіка – вид спорту, який активно розвивається і претендує на внесення в Олімпійську програму. Першим кроком на цьому шляху стало долучення спортивної аеробіки в програму Всесвітньої універсіади 2011 р. у Китаї. Українські спортсмени і тренери мають великий досвід перемог на змаганнях найвищого рангу. Чотири рази за останні 5 років вони здобували титул "чемпіон Європи", 4 рази займали призові місця на п'єдесталі світових чемпіонатів. Перед українськими спортсменами щорічно ставлять максимальні завдання: завоювати провідні позиції у світовому професійному й Олімпійському спорті.

Отже, розвиток спортивної аеробіки в Україні можна умовно поділити на такі ***етапи***:

– етап зародження (1991–1993);

– етап виходу на міжнародний рівень (1994–1998);

– етап розвитку (1999–2005);

– сучасний етап (2006–до сьогодні).

6.4.2. Технічна підготовка в аеробіці

Завдання технічної підготовки:

– створити рухове уявлення про техніку, яку вивчають;

– опанувати правильне виконання необхідних рухів, елементів, зв'язок і дій;

– набути навичок спортивної техніки;

– удосконалювати спортивну техніку шляхом раціональнішого та ефективнішого виконання рухів;

– оволодіти розслабленням;

– збільшити частоту рухів і їхню амплітуду;

– навчити виявляти велику силу у виконанні рухів і дій;

– використовувати пружність м'язів;

– навчити виконувати рухові дії, у звичайних і у важчих умовах;

– вивчити техніку допоміжних видів спорту;

– навчити правильно виконувати загально-розвивальні та спеціальні вправи.

Технічна підготовка охоплює розучування, закріплення та вдосконалення елементів спортивної аеробіки, базових кроків, спортивної комбінації загалом.

Робота над спортивною комбінацією охоплює:

а) роботу за елементами;

б) роботу частинами;

в) виконання комбінації загалом;

г) здвоєні підходи і тощо.

Система спеціальної технічної підготовки у спортивній аеробіці побудована на ретельно відібраному та систематизованому матеріалі, має багаторівневі блокові особливості, основними програмними компонентами якої є:

- прості рухові навички, які потребують вироблення стилю;
- почуття ритму та виразна міміка;
- спеціальна хореографічна підготовка;
- засвоєння головних робочих положень;
- шість базових навичок, які є складовими елементами більшості вправ;
- кваліфікаційні елементи;
- навчальні профілюючі комбінації різної складності.

6.4.2.1. Різновиди змагань у спортивній аеробіці

Сьогодні у спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, які мають загальні положення та досить вагомі відмінності у вимогах до змагальної програми та критеріїв оцінювання різних параметрів. У кожному з існуючих напрямів спортивної аеробіки (рис. 6.29) проводять чемпіонати світу і Європи, кубки світу, товариські зустрічі та інші види змагань.

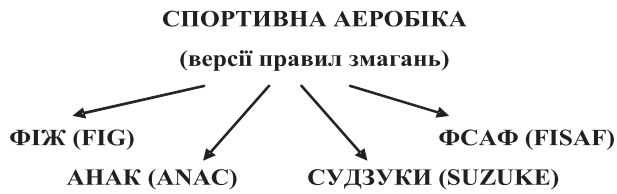


Рис. 6.29. Різновиди спортивної аеробіки

Федерація аеробіки України розвиває два види ФІЖ та ФІСАФ (FIG, FISAF).

Спортивна аеробіка, версія ФІЖ (FIG) – змагання відбуваються за п'ятьма видами програм: індивідуальні виступи чоловіків і жінок, виступи змішаних пар, трійок і груп (шість спортсменів). Для визначення переможців підсумовують оцінки (бали), які виставляють за артистичність, виконання та складність вправи.

Спортивна аеробіка, версія ФІСАФ (FISAF) – спортсмени виступають у чотирьох видах програми (соло чоловіки, соло жінки, змішані пари, трійки, групи). У програмі мають бути два типи обов'язкових вправ (Compulsory, Obligatory). До першого типу обов'язкових вправ належать "махи", "вправи на силу м'язів рук", "стрибки: ноги нарізно, ноги разом".

Кожний рух треба повторити чотири рази підряд і відповідати заданій моделі. Другий тип обов'язкових вправ – це елементи, які вибирають спортсмени з запропонованого організаторами змагань переліку. Судді оцінюють у балах артистичність і майстерність спортсменів.

6.4.2.2. Основні рухи і термінологія базової аеробіки

Різновиди аеробних кроків часто мають кілька варіантів назв. Подаємо існуючі варіанти термінів англійською мовою та їхні відповідники українською мовою. До них належать:

1. March–(ing) *(марш-інг)* – ходьба на місці.

2.Walking *(вокінг)* – ходьба в русі.

3. Step touch *(степ тач)* – крок убік.

4. V–step *(ві степ)*.

5. Heel–touch *(хіл тач)* – торкання п'яткою підлоги.

Варіанти виконання:

– вперед на п'ятку;

– навхрест уперед на п'ятку;

– попеременне торкання п'яткою підлоги;

– у поєднанні з ходьбою;

– з ходьбою в русі (наприклад, три кроки вперед – п'ятку на підлогу).

6. **Toe touch** *(тоу тач)* – торкання носком підлоги.

Виконують як і в попередньому варіанті, тільки торкаються носком.

7. Mambo *(мамбо)* – кроки на місці з пересуванням (уперед, назад).

Вихідне положення (В. п.) – основна стійка (О. с.).

1 – крок правою вперед, (центр ваги тіла на правій нозі);

2 – крок лівою вперед (центр ваги тіла на лівій нозі);

3 – крок правою назад;

4 – крок лівою назад.

8. Cross *(кросс)* – схресний крок на місці.

В. п. – О. с.:

1 – крок лівою вперед;

2 – схресний крок правою вперед вліво;

3 – крок лівою назад у присіді, правою вперед на п'ятку (центр ваги тіла на лівій нозі);

4 – крок правою назад.

9. Step Line (степ лайн) – кроки по лінії (вперед, назад, управо, вліво).

Double step touch *(дабл степ тач)* – два приставні кроки вбік.

10. Chasse, gallop *(шассе, галоп)* – приставні кроки вбік з підскоком.

11. Slide *(слайд)* – ковзний крок убік.

12. Open step *(опен степ)* – відкритий крок.

13. Grape wine *(грейп ван)* – схресний крок убік.

14. Scoop *(скуп)* – кроки зі стрибком на дві ноги (з просуванням уперед чи назад).

15. Leg curl *(лег кьол)* – закидання гомілки (можна виконувати на місці, з просуванням уперед, назад, з поворотом на 180°).

16. Knee up *(ні ап)* – мах зігнутої ноги вперед.

Виконувати можна: на місці, з пересуванням уперед, назад, у співвідношенні з кроками й іншими елементами, у повороті, навхрест, з підскоком на опорній.

17. Squat *(сквот)* – півприсід.

В. п. – О. с.:

1 – крок праворуч убік, ноги нарізно у півприсіді;

2 – поштовхом правої, приставляючи її у В. п.;

3–4 – те ж саме з іншої ноги.

18. Lunge *(ландж)* – випад.

19. Skip *(скіп)* – згинання, розгинання ніг у колінному суглобі у положенні донизу (вперед – донизу, вбік – донизу, назад – донизу).

Виконувати: на місці, в русі, в стрибку, з поворотом на 180°, 360°.

20. Low kik *(лоу кік)* – вільний, м'який рух ногою від коліна до повного розгинання її вперед – донизу.

В. п. – О. с.:

1 – крок лівою на місці, зігнути праву вперед – донизу;

2 – правою вперед – донизу;

3 – крок правою на місці;

4 – крок лівою на місці.

21. Kik *(кік)* – мах ногою у будь-якому напрямі вперед, убік, назад не вище 90°.

23. Pendulum *(пендьюлам)* – "маятник", зміна положення ніг (уперед донизу, назад донизу, убік донизу).

24. Scissors *(сізорс)* – "ножиці" – зміна положення ніг стрибком на підлозі.

В. п. – О. с.:

1 – стрибок ноги нарізно, права вперед;

2 – зміна положення ніг.

Виконувати у півнахилі вперед.

25. Pivot turn *(півод тен)* – поворот навколо опорної ноги на 180°, 360°, який побудований на кроках.

28. Jamp tern *(джамп тен)* – стрибок з поворотом у русі (уперед, убік, назад).

В. п. – О. с.:

1 – крок правою вперед, стрибок угору, з поворотом праворуч на 180°.

2 – півприсід.

Головні групи базових елементів:

1. Елементи, в основі яких є кроки (march, walking, step touch, "V"–step, mambo, cross).

2. Елементи зі зміною напряму руху вбік, по діагоналі, кутом, по квадрату (step line, grape wine, chasse, chacha-cha).

3. Елементи, в основі яких є підйоми ніг – kick, lift (front – уперед, side – убік, back – назад).

4. Елементи, в основі яких є просування вперед, назад (walking, jogging, scoop).

5. Елементи, в основі яких – згинання ніг у тазостегновому та колінному суглобах (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kick).

6. Елементи, в основі яких є стрибки (jumping jack, scissors, pendulum, jump).

7. Елементи, в основі яких є повороти (turn, pivot turn, rivers).

Класифікація елементів класичної (базової) аеробіки

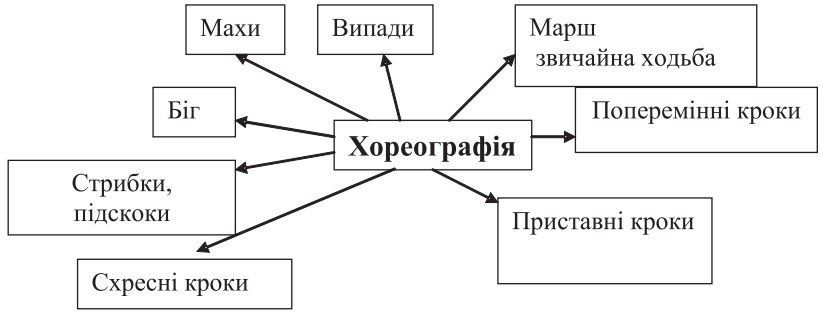


Рис. 6.30. Класифікація елементів на осові кінематичних характеристик

Варіанти зв'язок базової аеробіки

Типова зв'язка базової аеробіки 1.

1. 1–8 – **Step touch "L"**– крок убік (кут).
2. 1–4 – **Grape wine** – схресний крок убік;
   5–8 – **Leg curl** – закидання гомілки.
3. 1–4 – **Chasse, gallop** – приставні кроки убік з підскоком;
   5–8 – **"V"– step turn** – "V"– step з поворотом на 180°.
4. 1–4 – 2 **Open step** – відкритий крок;
   5–8 – **Pivot turn** – поворот навколо опорної ноги на 180°, 360°, який побудований на кроках.

Типова зв'язка базової аеробіки 2.

1. 1–8 – **Toe touch** – торкання носком підлоги в одній точці двічі;
2. 1–4 – **Chasse, gallop –** приставні кроки убік з підскоком;
   5–8 – **"V"– step turn** – "V"– step з поворотом на 180°.
3. 1–4 – **Grape wine** (грейп ван) – схресний крок убік;
   5–8 – **Pivot turn** – поворот навколо опорної ноги на 180° чи 360°.
4. 1–4 – 2 **Leg curl** – закидання гомілки;
   5–8 – **Cross** – схресний крок на місці.

Типова зв'язка базової аеробіки 3.

1. 1–4 – heel (схрестно);
   5–8 – **Pivot turn** – поворот навколо опорної ноги на 180° чи 360°.
2. 1–4 – **Step line** – кроки по лінії;
   5–8 – **Cross** – схресний крок на місці.
3. 1–4 – **Grape wine** – схресний крок убік;
   5–8 – 2 **Leg curl** – захльост гомілки.
4. 1–8 – **Knee up** – мах зігнутої ноги вперед (поперемінно).

Типова зв'язка базової аеробіки № 4.

1. 1–4 – 2 **Step touch** – крок убік;
   5–8 – **Cross** – схресний крок на місці.
2. 1–4 – ходьба з просуванням уперед;
   5–6 – ходьба з просуванням назад;
   7–8 – **Pivot turn** – поворот навколо опорної ноги на 180° чи 360°.
3. 1–4 – **Chasse, gallop** – приставні кроки убік з підскоком;
   5–8 – **V-step**.
4. 1–4 – 2 **Open step** – відкритий крок;
   5–8 –2 **Leg curl turn** – закидання гомілки з поворотом.

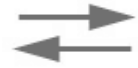
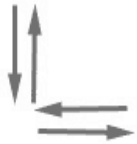
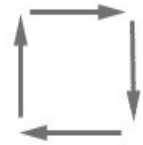
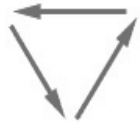
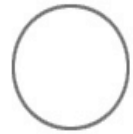
Типова зв'язка базової аеробіки № 5.

1. 1–4 – 2 **Step touch –** крок убік (схресно);
   5–8 – **Cross** – схресний крок на місці.
2. 1–4 – **"V"– step turn** –"V"– step з поворотом на 180°;
   5–8 – **"V"– step turn** –"V"– step з поворотом на 180°.
3. 1–4 – **Grape wine** – схресний крок убік;
   5–8 – схресний крок на місці.
4. 1–4 – **Chasse, gallop** – приставні кроки убік з підскоком;
   5–8 – **Pivot turn** – поворот навколо опорної ноги на 180° чи 360°.

Види переміщень. Під час заняття аеробікою студенти переміщаються по залі у різних напрямах. Найчастіше застосовують такі види переміщень при виконанні аеробних кроків (табл. 6.1.).

Таблиця 6.1

Основні види переміщень в аеробіці

1. Вперед і назад Наприклад, Walking, Basic	**2. Вправо–вліво**  Наприклад, Grape wine, Chasse
3. По діагоналі Наприклад, Knee up по діагоналі кроком правої праворуч	**4. Рухи на місці** Наприклад, Marching, Open Step, Leg Curl, Toe Tap
5. Кутом  Наприклад, Step – Touch кутом	**6. По квадрату**  Наприклад, Step – Touch по квадрату
7. По Трикутнику  Наприклад, Step – Touch по трикутнику	**8. По колу**  Наприклад, Walking по колу, V–step по колу

6.4.3. Методичні прийоми навчання техніки

Складання конкурентоздатної композиції в спортивній аеробіці – це складний процес, до якого залучають, окрім спортсменів і тренерів, хореографів, композиторів або аранжувальників музики, звукооператорів, модельєрів спортивного одягу. Процес підготовки нової композиції має багаторівневу структуру. На першому етапі відбувається технічне оснащення програми елементами, підтримкою і "пірамідами"; визначення черговості їхнього виконання і розташування на майданчику; написання музичного супроводу, який допоможе створити яскравий "образ" виконавцеві. Другий етап – безпосередній процес складання програми – з'єднання аеробної хореографії з технічними елементами. На третьому етапі відбувається удосконалення виконання композиції та формування у спортсменів артистичної майстерності.

В аеробіці застосовують два методи навчання: цілісний і розчленований. Зрозуміло, що такі вправи, як ходьба, приставні кроки і їхні різновиди вивчають цілісним методом. Різні "додатки", наприклад, рухи руками, потребують роз'єднання. Розчленований метод застосовують також для розучування танцювальних, складнокоординованих вправ.

Вивчення нових елементів має бути послідовним, систематичним, а комбінація складена на підставі раніше вивчених елементів.

Методичні прийоми навчання вправ аеробіки є

Метод використання слова. Для проведення занять важливе значення мають рекомендації, які подає викладач у процесі виконання вправ. Рекомендації охоплюють моменти, що і як виконувати (назва рухів, головні технічні елементи, напрям і рахунок тощо), враховуючи виправлення помилок, вносячи корекцію, зберігаючи поточний метод проведення занять.

Візуальне управління групою. Зазвичай візуальне управління групою застосовують разом із методом використання слова. Наприклад, показуючи напрям вправи, пояснюємо, як її робити.

Музика як чинник навчання. Музичний супровід розглядають як чинник дії на студентів, які займаються аеробікою, у процесі навчання, зміною темпу і ритму музичного супроводу.

Важливим методичним прийомом є зміна темпу виконання хореографічних рухів: можна сповільнювати чи прискорювати темп залежно від стадії засвоювання елементів, зв'язок чи комбінації.

Самоконтроль дій. Викладач має коментувати функціональну роботу м'язів. Допомагає проводити заняття дзеркало. Студенти можуть контролювати свої рухи і порівнювати їх з діями викладача.

Показ вправ. Прості за координацією рухи можна показувати обличчям до студентів з лівої руки і ноги (табл. 6.2), а складні – спиною до студентів.

Таблиця 6.2

Принципи дзеркального показу

Рухи студентів	Рухи викладача
Для виконання вправ на місці	
З правої ноги	З лівої ноги
У сторону чи по діагоналі	
Праворуч, з правої ноги	Ліворуч, з лівої ноги
Пересуваючись вперед	
Вперед, з правої ноги	Назад, з лівої ноги
Рухаючись назад або по діагоналі	
Назад, з правої ноги	Вперед, з лівої ноги

Виконуючи зв'язки з поворотами, наприклад, поворот навколо однієї ноги, тренер-викладач декілька разів повторює рухи з групою спиною до них, а вже потім – обличчям до групи.

Симетричне навчання. Варто пам'ятати, що рухи треба виконувати в обидва боки. Рівномірне навантаження сприяє гармонійному розвитку.

Символіка та жестикуляція. У словесних порадах, зазвичай використовують декілька слів, які є інформацією про зміну рухів, похвалу або коректування. Ефективність таких рекомендацій визначають умінням викладача вчасно, чітко й голосно подавати їх, не перериваючи показ руху і не переводячи подих.

На заняттях аеробікою застосування візуальних вказівок і символіки поєднують зі словесними порадами (студенти швидше сприймають зорову інформацію). Це особливо важливо, якщо викладачеві потрібно одночасно дати кілька рекомендацій, наприклад, вести підрахунок та інформувати про початок нового руху.

Щоб символи-жести були зрозумілі, їх мають виконувати з певним випередженням. Зміст і обсяг інформації на занятті залежать від етапу навчання та рівня підготовленості студентів.

6.4.4. Фізична підготовка

Загальна фізична підготовка (ЗФП) у спортивній аеробіці тісно пов'язана з опануванням техніки виконання кожної вправи.

Головні завдання ЗФП

1. Набути всебічний фізичний розвиток і підвищити його рівень.
2. Досягнути гармонійного розвитку м'язів.
3. Набути та підвищити загальну витривалість.
4. Підвищити швидкість виконання різних рухів.

5. Поліпшити рухливість у суглобах.

6. Збільшити спритність і координацію рухів.

7. Набути вміння виконувати рухи без зайвого напруження (опанувати розслаблення).

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Зміст СФП у спортивній аеробіці охоплює: вправи для підвищення аеробних можливостей спортсменів, які виконують у зоні анаеробного порогу; використання засобів, аналогічних до тих, які застосовують у спортивній гімнастиці (комплекси вправ у статичному та швидкісно-силовому режимах, які виконують на гімнастичних снарядах і тренажерах; вправи з розвитку швидкісних якостей, об'єднані в спеціально складені комплекси колового тренування; вправи на розвиток рухливості в суглобах); використання засобів, специфічних для спортивної аеробіки (удосконалення приземлень лежачи на зігнутих руках і його модифікацій, а також інших вправ у партері); засоби для розвитку спеціальної витривалості у спортивній аеробіці.

Виділяють СФП-1 і СФП-2.

Завдання СФП-1

1. Розвинути спеціальні фізичні якості та підвищити їхній рівень.

2. Збільшити масу певних груп м'язів, абсолютну, відносну силу та їхню еластичність.

3. Набути і підвищити спеціальну силу (динамічну, статичну, вибухову).

4. Поліпшити координацію, швидкість рухових реакцій, рухів і дій.

5. Збільшити відносну й абсолютну стрибучість.

6. Розвинути необхідну гнучкість.

7. Розвинути спеціальну спритність (взаємодія в групі).

8. Оволодіти вільним виконанням рухів і дій без напруження.

Завдання СФП-2

1. Моделювання змагальної діяльності.

2. Підвести до змагань на піку спортивної форми.

6.4.4.1. Хореографія

Під хореографією розуміють все те, що зачисляють до мистецтва танцю. У розділ хореографічної підготовки належать елементи класичного, народного, історико-побутового та сучасного танців, які виконують у вигляді екзерсису біля опори і на середині.

Урок хореографії в аеробіці може охоплювати:

1) демі пліє (напівприсіди) і гран пліє (присіди) у всіх позиціях у поєднанні з пор де бра (руками руками), нахилами;

2) батмани тандю (виставлення на носок) і тандю жете (кидки ногою до 45 °) в 1 і 5 позиціях у всіх напрямах, різних варіаціях і поєднаннях;

3) рон де жамб пар тер і ан лер (кругові рухи по підлозі і по повітрі) вперед і назад в різних варіантах і поєднаннях;

4) батмани фондю і фраппе (плавне і різке згинання та розгинання) у всіх напрямах;

5) Релеве лян і девлопе (піднімання прямої ноги через розгинання);

6) гран батман жете (махи на 90 ° і вище) з 1 і 5 позиції;

7) маленькі хореографічні стрибки;

8) народно-характерні танці;

9) комбінації на 16 тактів з використанням базових кроків аеробіки в сучасному стилі (фанк, стріт данс, латина).

Контрольні запитання

1. Хто вперше ввів термін аеробіка?
2. Де і коли відбувся перший чемпіонат України зі спортивної аеробіки?
3. З яких етапів складається процес підготовки нової композиції в аеробіці?
4. Які вправи хореографії, що використовують в аеробіці Ви можете назвати?
5. Назвати базові кроки аеробіки.
6. Перелічити види переміщень в аеробіці.
7. Які основні компоненти системи спеціальної технічної підготовки в спортивній аеробіці Ви можете назвати?

Рекомендована література

1. *Акулова А.И.* Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет : [учеб. пособие] / А.И. Акулова. – Москва : Физкультура и Спорт, 2007. – С. 32–37.
2. *Давыдов В.Ю.* Новые фитнесс-системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2001. – 139 с.
3. *Журавин М.Л.* Гимнастика : [учебник] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич. – Москва : Академия, 2010. – 448 с.
4. *Зайцева Г.А.* Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : [учеб.-метод. пособ.] / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
5. *Ивлев М.П.* Аэробика: теория и методика проведения занятий / М.П. Ивлев, П.И. Котов, В.П. Левшенкова. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 250 с.
6. *Лисицкая Т.С.* Аэробика: частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2. – 216 с.
7. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.

Навчальне видання

СІРЕНКО Романа Романівна,
СЕМЕН Богдан Васильович,
НІКІТЕНКО Сергій Анатолійович
та інші

СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Навчальний посібник

За заг. редакцією
Сіренко Романи Романівни

Редактор *У. І. Крук, Н. Й. Плиса*
Технічний редактор *С. З. Сеник*
Комп'ютерна верстка *Л. М. Семенович*
Обкладинка *В. О. Рогана*

Формат 70×100/$_{16}$. Умовн. друк. арк. 34,83. Тираж 200 прим. Зам.

Львівський національний університет
імені Івана Франка.
вул. Університетська, 1, Львів, 79000

Свідоцтво
про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серія ДК № 3059 від 13.12.2007 р.

Видрукувано з готових діапозитивів
у книжковій друкарні "Коло".
вул. Бориславська, 8, м. Дрогобич, Львівська обл., 82100

Свідоцтво
про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
і розповсюджувачів видавничої продукції.
Серії ДК № 498 від 20.06.2001 р.

С 73 **Спорт у вищих навчальних закладах** : навч. посібник / [Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.А. Нікітенко та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 420 с.

ISBN 978-617-10-0389-7.

Розглянуто проблематику організації та функціонування спортивного відділення кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Подано історію студентського спорту, структуру підготовки у різних видах спорту: теоретичні та практичні відомості про техніку й тактику, методичні прийоми оволодіння технікою, особливості спеціальної фізичної підготовки тощо.

Особливість навчального посібника – орієнтованість на специфіку організації груп спортивного удосконалення у вищих навчальних закладах, а також на залежність планування навчально-тренувальних навантажень у різних періодах річного тренувального циклу від навчальної діяльності студентів.

Для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, тренерів, інструкторів.

УДК 378.091:79(075.8)