

Спортивні ігри: витоки, розвиток та сучасні тенденції розвитку

1. Виникнення спортивних ігор

Питання про виникнення і розвиток спортивних ігор на першому етапі людства актуальне в дослідженнях багатьох учених.

Існує декілька позицій при обговоренні проблеми їх виникнення:

1. В кінці XIX – на початку XX ст. німецький філософ Шиллер висунув теорію гри. Прихильниками його теорії були філософи Бюхер і Гросс (Німеччина), Спенсер (Англія), Летурно (Франція). Відповідно до цієї теорії, людина розвивалася фізично і розумово завдяки праці, а трудовий процес виник з гри. Таким чином, на думку вчених, в житті суспільства «гра старше праці», а «праця є дитя гри»

2. Теорія магії вперше викладена англійським вченим Рейнак. Прихильники цієї теорії – К. Дим і В. Кербі (Німеччина). Б.Жіллет (Франція) висуває, сучаснішу теорію походження спортивних ігор – «фізичні вправи й ігри мають культове та твариноподібне походження».

3. Теорія зайвої біологічної енергії висунута вченим Спенсером (США). Основне положення його теорії в тому, що фізична культура – це інстинкт, але, на думку інших вчених, якщо це інстинкт, то суспільство не несе відповідальності за ті пороки, які воно породжує.

4. Матеріалістична, марксистсько-ленінська теорія, викладена в роботах Г.В. Плеханова, Н.І. Пономарьова. Згідно їх теорії, в основі виникнення фізичної культури лежать два фактори – об'єктивний і суб'єктивний.

До об'єктивного фактору відноситься те, що в процесі трудової діяльності (полювання, рибальство, збиральництво) людина постійно була вимушена розвивати свої навички. Вправляючись, вона удосконалювала свої фізичні якості (спритність, витривалість, швидкість, силу).

До суб'єктивного чинника відноситься власне свідомість людини, яка придумувала вправи для підготовки до трудової діяльності, встановлювала

зв'язок між попередньою підготовкою і результатами полювання, а також організувала передачу досвіду отриманих навичок, тобто виховувала.

Помилка прихильників перших трьох теорій, які намагалися довести, що зачатки фізичного виховання є вже у тваринному світі, полягала в тому, що вони не знаходили відмінностей між інстинктивною поведінкою тварин і свідомою діяльністю людей. Вчені, які намагалися довести, що фізична культура виникла з релігійних обрядів первісних людей, також помилялися, так як людина стала застосовувати фізичні вправи раніше, ніж з'явилася релігія. Наукою доведено, що суспільно-історичною основою походження фізичної культури та ігор є праця. Саме про це і говорили Г.В. Плеханов і Н.І. Пономарьов у своїй теорії виникнення фізичних вправ.

Оскільки в самому ранньому періоді свого становлення людина займалася полюванням і саме вона була серйозним фізичним випробуванням, пов'язаним з необхідністю подовгу бігати, метати, плавати, переносити важкі туші вбитих тварин. Але ці дії ще не можна вважати фізичними вправами, так як вони застосовувалися з метою впливу на навколишній світ, на природу заради добування їжі, одягу та інших матеріальних благ.

Фізичними вправами ці дії стали лише тоді, коли людина почала свідомо використовувати їх з метою розвитку власних фізичних якостей, виділивши з трудових дій у відносно самостійний вид діяльності. Наприклад, перед полюванням багаторазово повторювати найбільш важливі мисливські дії, образно висловлюючись «грати в охоту». Перетворення трудових дій у фізичні вправи дозволило ефективно впливати, з одного боку, на фізичне вдосконалення людини, а з іншого – на підвищення її працездатності.

Власне, про час, коли виник спорт, можна сказати лише приблизно, тому що цей момент ніде і ніким документально не зафіксовано. Але і ті уривчасті й розрізнені відомості, які дійшли до нас, дозволяють судити, що різні спортивні ігри та забави були широко поширені ще в глибоку давнину.

Примітно, що багато з них пов'язані з м'ячем. Його робили зі шкір свійських тварин або з бульбашок. Такі м'ячі вперше з'явилися в стародавньому Єгипті за



3500 років до нашої ери. Популярність м'яча пояснюється не тільки тим, що він дуже зручний для багатьох ігор. Деякі древні народи вважали його священним символом Сонця чи Місяця. У ті далекі часи у мексиканців був навіть спеціальний бог гри в м'яч по імені Ксолотль.

У єгиптян гра з м'ячем була найбільш шанованою і гідною з усіх інших ігор. М'яч вважався дуже дорогою річчю, його навіть клали на могилу небіжчика, якщо той за життя був гравцем.

На острові Самофракія в Егейському морі недавно знайшли глиняну табличку, що відноситься до 2500 року до нашої ери. На ній зображений шкіряний м'яч. Вчені вважають, що це саме давнє зображення шкіряного м'яча. Цікаво, що він зроблений з окремих клинів шкіри, як і наш сучасний футбольний м'яч.

На тій же табличці були намальовані моменти спортивних ігор, що нагадують гру у футбол і баскетбол. Тобто, стародавні греки вже тоді знали не одну, а кілька ігор з м'ячем. Пізніші давньогрецькі барельєфи, зроблені за 600-500 років до нашої ери, підтверджують це припущення. Знали ці ігри і в інших країнах.

2. СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ СУЧАСНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР

Минулі на території Європи в XVIII-XIX століттях буржуазні революції створили необхідні умови для демократизації всіх сторін суспільного життя, що відкрило широкі перспективи для утворення різного роду громадських об'єднань (партії, спілки тощо). Розвиток промисловості, науки, техніки, культури в період Нового часу привело до інтенсивного зростання міст, в яких почала складатися нова культурно-побутова середина. Одним з важливих її компонентів були різноманітні змагання, що проводяться серед різних верств міського населення. Про це свідчать історичні матеріали. У газетах того часу було дуже багато публікацій про грошові виграші, різні винагороди, одержувані переможцями змагань. Це створювало серед широких верств населення стійкий інтерес до такого роду змагань і сприяло подальшому розвитку в суспільстві соціально обумовленої потреби в видовищі. Як показують історичні матеріали, у цей період зароджуються і перші фізкультурно-спортивні товариства, гуртки, школи. У цей період почали влаштовуватися регулярні змагання з футболу.

Другою передумовою, що мала важливе значення для виникнення спорту в сучасному його вигляді, став інтенсивний розвиток у промисловій сфері машинного виробництва. Науково-технічна революція забезпечила значне зростання продуктивності праці. На фабриках і заводах почали вводити нормований робочий день, що створювало об'єктивні передумови для формування в суспільстві «середнього шару» (потенційних споживачів видовищ). Таким чином, створені нові соціально-економічні умови стали основою для розвитку різних фізкультурно-спортивних об'єднань (гуртків) серед широких мас міського населення, а не тільки в аристократичному середовищі, як це було раніше. Вони зіграли важливу роль в залученні різних верств населення до цінностей фізичної культури.

Таким чином, історично сформована соціально зумовлена потреба в видовищі, з одного боку, і розвиток у суспільстві демократичних інститутів, що створюють сприятливі умови для самовираження вільних громадян через

змагальну діяльність на основі їх тілесної сутності, з іншого, призвели до появи вже в середині XIX століття такого суспільно значущого явища як спортивні ігри. Специфіка взаємозв'язків соціально обумовленої потреби в видовищі й біосоціальних потреб людей у змагальній діяльності, що визначають сутність спорту, полягає в тому, що конкретний вид їх реалізації (вид спорту) залежить від створених на цьому історичному етапі і в цьому конкретному місці, соціально-економічних умов. Це породжує різноманіття видів спорту, яке так само невичерпне, як невичерпні форми прояву людських здібностей. У цьому різноманітті полягає важлива приваблива сила спортивних ігор, бо воно (різноманіття) забезпечує, з одного боку, широкий спектр можливостей для самовираження громадян, а з іншого, видовище на будь-який смак.

Сучасні спортивні ігри, як показує аналіз історичного розвитку фізичної культури, має кілька історичних коренів: видовищний, релігійний і виховний.

Суспільна значущість спортивних ігор, що визначає головні напрямки історичного розвитку, базується на сформованій в суспільстві соціально обумовленої потреби в видовищі.

Сучасні спортивні ігри мають свої витоки на початку XXVII ст., а в знайомі нам форми воно організувалося на переломі XIX-XX століть. Їх виникнення пов'язане з розвитком буржуазної міської культури та витоки лежать не в потребах фізичного вдосконалення і не в традиційних формах свят, а переважно в нових можливостях розваги під час дозвілля.

Якщо атлетам давнини протегували боги, і самі атлети наближалися до богів своєю досконалістю, то спорт нового часу народжений, швидше, нудьгою і азартом.

Так що сучасні спортивні ігри з їх правилами виникали не на гуманістичній основі, не як реалізація прекраснодушних ідеалів Просвітництва і утопізму, а на основі комерційної угоди, пари, ставки. Спортивні повідомлення тодішній Англії майже суцільно складаються з публікацій про грошові удачі, виграші, винагороди. Тому на види спорту, що виникали, так легко переносилися правила скачок і іподромів. Тут явно проявила себе чисто

комерційна сторона сучасного спорту, яка з тих пір жила в ньому і ніколи його не покидала.

Однією з найбільш важливих і вирішальних причин швидкого розвитку спортивних ігор як частини культури сучасного суспільства було введення фізичного виховання в програми шкільної освіти. Першочергова заслуга в



цьому належить ректору коледжу Регбі Т.Арнольду (1755 – 1842). Суть його реформи шкільного виховання полягала в тому, щоб старші й сильніші підлітки були не глумливими тиранами молодших і слабких, а їх покровителями й організаторами. Арнольд вважав, що це можливо досягти за допомогою

спортивних змагань, виходячи з того, що кращі в іграх і змаганнях, як правило, є й лідерами молодіжних груп, всередині яких зазвичай дотримуються дисципліна та певні правила честі. Звідси і його педагогічний принцип: через гру і спортивні змагання – до виховання і навчання.

Досвід виявився успішним і на якийсь час став зразком для англійських шкіл ХІХ ст., випускники яких не тільки міцно засвоїли спортивний дух і традиції, але й внесли їх у масову свідомість, у спосіб життя. Скоро в такому ж напрямку були проведені реформи і в школах США, Франції та інших країн.

3. ЗАРОДЖЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У НАРОДІВ, ЩО ПРОЖИВАЛИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ.

Виникнення фізичних вправ та ігор у народів нашої країни відноситься до первісного суспільства. Вони відображали мисливську, рибальську, скотарську, землеробську, військову та побутову діяльність. У стародавніх народів побутовали верхова їзда, метання різних предметів, стрільба з лука, різноманітні ігри.

Класовий характер фізичного виховання особливо яскраво проявився в Північному Причорномор'ї, Криму, в Київській Русі, в цей період фізичне виховання проходило в двох основних напрямках: в народних масах і у пануючого класу.

У виховній системі слов'ян особливе місце посідали ігрища, пов'язані з культовими обрядами. Вони присвячувалися матері-землі, богові сонця Ярила, бога війни і зброї Перуну. Ігрища склалися з танців, пісень, хороводів, різноманітних ігор і фізичних вправ, що носять змагальний характер. Молодь прагнула показати своє вміння у стрільбі з лука, метанні каміння в ціль і на дальність, в іграх (городки, бабки та ін.)

У Київській державі (IX – XI ст.), в період феодальної роздробленості на Русі (XII - XIV ст.) і в епоху Російської централізованої держави (XV - XVII ст.) народ незважаючи на численні війни (їх було близько 160 з татарами, монголами, литовцями, німецькими лицарями, шведами й ін.) дбайливо зберігав і продовжував розвивати самобутні форми фізичного виховання («Слово о полку Ігоровім»). Широкою популярністю користувалися боротьба, верхова їзда, стрільба з лука, підняття і метання каменів і безліч ігор.

Процесу розвитку фізичних вправ та ігор в більшості перешкоджала релігія. Російська православна церква виступала проти народних ігрищ та інших фізичних вправ. Звід церковних постанов «Стоглав» (1551) та «Домострой» (1580) окремими положеннями були спрямовані проти народних ігор, забав та розваг, але заохочували тілесні покарання.

Проти народних форм фізичного виховання вела боротьбу не тільки

церковна, але й світська влада. У 1648 р. цар Олексій Михайлович видав указ про заборону народних ігор та забав.

Але ні царські укази, ні церковні заборони не в силах були зупинити процеси розвитку фізичних вправ та ігор, і вони передавалися з покоління в покоління.

4. ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Гра є невід'ємною потребою всіх біологічних істот. Особливо яскраво здатність і прагнення до гри проявляється у дитинстві. Відомо, що чим вище організована жива істота, тим більше вона грає. Наприклад, ведмеді, дельфіни, собаки із всіх тварин найбільш схильні до гри, і саме вони вважаються найрозумнішими серед живих організмів. Автор популярної книги однієї з спортивних ігор Г.Я. Місуна так висловлюється про роль ігор в житті людства: «Все людство поєднує гра! Все людство грає! Дійсно народившись і озирнувшись ми попадаємо у світ гри. Граючи ми осягаємо світ, дорослішаємо ... і продовжуємо грати. І ми прислухаємося до цих ігор, робимо висновки й опираємося на них у реальному житті. Гра для багатьох стала справою життя».

Нідерландський мислитель ХХ сторіччя Йохан Хейзинга у своїй праці «Людина, що грає» проаналізував сутність і значення гри як джерел культури. Гра є чудовою моделлю життєвих ситуацій. Але на відміну від життя, гру завжди можна розпочати знову й зіграти краще, ніж раніше. Можливо саме тому гра є такою привабливою для всіх, і одним із чисельних проявів її форм є спортивні ігри.

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу.

Популярність спортивних ігор пояснюється низкою чинників. Абсолютна більшість ігор виключно доступні. Вони не вимагають великих затрат на інвентар, особливих місць для занять, а головне – немає необхідності у

довготривалій попередній підготовці для того щоб брати участь у грі.

Ігри відрізняються особливою привабливістю. Адже для перемоги мало одної фізичної переваги. Переможцем вийде той, хто проявить більш високий інтелект і зуміє знайти шлях до успіху не тільки за рівності сил, а й за умови переваги суперника.

Ігрове змагання – це чудове спортивне видовище. Висока напруга, непередбаченість результату і майстерність, яка доставляє насолоду тим хто слідує за змаганням на майданчику. Найбільша кількість глядачів, які



відвідують стадіон приходиться на змагання в різних видах спортивних ігор.

Спортивні ігри служать засобом розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін..) під час вирішення основних рухових завдань. Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.). Самим важливим аспектом впливу гри варто признати здійснювану через неї соціальну інтеграцію, спортивні ігри виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети. Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками.

Спорт у сучасному суспільстві займає важливе місце. І якщо стверджують, що він перетворився у справжній феномен ХХ ст., то в більшій мірі така оцінка відноситься до спортивних ігор, які складають його самий молодий різновид. Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, начало яким було покладено

промисловою революцією XIX ст.. Саме тоді з'явилася необхідність раціонально використовувати вільний час. З цією метою стали використовувати народні ігри, переосмислюючи їх та пристосовувавши до нових умов життя. Впровадження єдиних правил дало можливість всім любителям ігор зустрічатися в умовах змагань. В результаті з'явилися вболівальники, які з цікавістю спостерігали за поєдинками. Саме тоді виникли такі популярні сьогодні ігри як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу. За статистикою ЮНЕСКО, спортивні ігри у наші дні стали самим масовим видом спорту.



Розвиток ігор безперервний і відбувається під впливом багатьох чинників. Першим з них є матеріальні умови існування. Зміни умов життя відбиваються на змісті ігор. Другий чинник – накопичення життєвого досвіду. Також розвиток ігор тісно пов'язаний з морально-

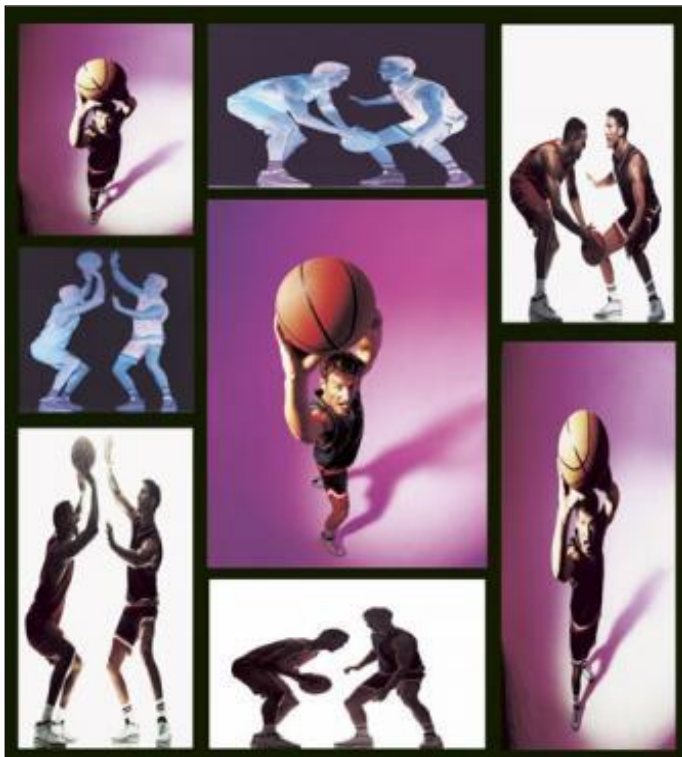
етичними та економічними відношеннями між людьми. Формування теорії та практики фізичного виховання у свою чергу накладає відбиток на розвиток спортивних ігор.

Таким чином за різноманітністю здійснюваного впливу спортивні ігри не мають суперників. Вони стали основною складовою вітчизняної системи фізичної культури. Широко використовуються в різних закладах освіти, за програмою загальноосвітніх шкіл вони проводяться починаючи з 1 класу. За допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – освітні, оздоровчі та виховні. В родинях, в учбових закладах та робочих колективах спортивні ігри цінують за високу емоційну насиченість, змагальний характер, який кожному дає можливість творчого самовираження. Сьогодні за необхідністю у кожному конкретному випадку може бути рекомендована саме та гра, яка оказує необхідний вплив. Це і майже «без

рухові» ігри, які вимагають виключно розумової діяльності (шахи, шашки), і самі інтенсивні, які вимагають високої фізичної і психічної напруги спортивні ігри, в яких необхідно не тільки досконало володіти своїм тілом, предметом гри та інвентарем, але й спеціальними засобами пересування (хокей на льоду, водне поло, кінне поло тощо).

5. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР

Минулий і теперішній стан спортивних ігор є звершеним фактом, тому й очевидним. Їх майбутнє можна лише прогнозувати на основі існуючих тенденцій популярних видів спортивних ігор. Таким чином, можемо з впевненістю сказати, що майбутнє сучасних спортивних ігор пов'язано зі збільшенням швидкості гри, максимальним розвитком атлетичних якостей спортсменів, насамперед швидкісно-силових.



Удосконалення техніки ігор в бік збільшення швидкості виконання всіх прийомів буде відбуватися головним чином за рахунок скорочення часу виконання підготовчої фази технічних елементів.

Особливого значення набуває індивідуальна майстерність гравців, що змінюватиметься у бік як підвищення ефективності й різноманітності індивідуальної техніки, так і збільшення її варіативності. З іншого боку, відбудеться максимальне відшліфування основних стандартних ігрових прийомів.

Тактика гри змінюватиметься у бік підвищення швидкості реалізації тактичних завдань, що спричинить скорочення кількості багатоходових

комбінацій позиційного нападу й підвищення якості індивідуальних тактичних дій і групових взаємодій, які є більш гнучкими й при високій індивідуальній майстерності швидше досягають мети.

Триватиме злиття аматорського й професійного напрямку розвитку спортивних ігор за рахунок підвищення професійного відношення до тренувально-змагального процесу. Зміцнення й постійне вдосконалення матеріальної бази спортивних ігор, збільшення доходів спортивних організацій, об'єднання інтересів теле-медіа компаній, комерційних фірм, урядових органів з інтересами спортивних ігор спричинить можливість здійснення більш масової, якісної й ефективної підготовки гравців високого класу.

Інтеграція спортивних шкіл Сходу й Заходу триватиме й надалі й призведе до виникнення нових методик навчання, у яких підвищиться, головним чином, свідомо-психологічний компонент підготовки, заснований на східних методиках розвитку свідомості й західних методик ідеомоторного й аутогенного тренування. Це сприяє зросту ролі психологічної підготовки спортсменів у напрямку володіння емоціями й думками спортсменів, підвищення рівня взаєморозуміння гравців і здатності передбачення дій суперника.

Удосконалення різних методів відновлення працездатності піде по шляху максимального наближення до натурально-природного.

Здійснення цих тенденцій розвитку спортивних ігор відбуватиметься на основі фундаментальних положень теорії й практики фізичної культури і спорту, впровадження нових перспективних підходів в навчально-тренувальний процес спортсменів-ігровиків.

Характеристика та специфічні ознаки спортивних ігор

1. КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

Спортивними іграми називають види ігрових змагань, основою яких є різні технічні й тактичні прийоми влучення у процесі протиборства у визначену ціль спортивним снарядом (зазвичай ним є м'яч, ціллю – ворота, кільце, майданчик і т. п. суперників); зміст і організація спортивних ігор регламентуються офіційними правилами. Більшість спортивних ігор представляє собою комплекси природних рухів, фізичних вправ (біг, стрибки, метання, удари і т.п.), які виконуються гравцем або у взаємодії з партнёрами в боротьбі з суперником і спрямовані на створення ігрових ситуацій, які в підсумку забезпечують перемогу. У багатьох спортивних іграх спортсмени вступають у безпосередню, контактну боротьбу.

Широке розповсюдження спортивних ігор обумовлено їх доступністю, відносною простотою змісту й організації, силою емоційного впливу на учасників і глядачів.

Розрізняють спортивні ігри командні (наприклад, волейбол, гандбол, футбол, всі види хокею), особисті (наприклад, шахи, шашки) та ігри, що існують як особисті так і командні (наприклад, бадмінтон, гольф, настільний теніс, теніс).

Спортивні ігри культивуються серед людей різної статі й віку. Правила проведення спортивних ігор розробляються відповідними міжнародними федераціями; національні спортивні ігри (американський футбол, городки, лакросс, російські шашки й ін.) - національними федераціями, які сприяють розвитку ігор і організують міжнародні й національні змагання. Зі спортивних ігор проводяться чемпіонати світу, континенту, окремих країн. Спортивні ігри входять до програми Олімпійських ігор, регіональних й ін. комплексних змагань (наприклад, Панамериканські ігри, Всесвітні студентські ігри, Спартакіади). В Україні культивується більшість спортивних ігор, які отримали світове визнання. Федерації України зі спортивних ігор є членами

відповідних міжнародних федерацій.

Специфіка спортивних ігор у тому, що активна протидія суперника вимагає швидкої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Спортсменам приходиться діяти в обстановці дефіциту часу при змінах ігрових ситуацій і необхідності знаходити адекватну відповідь. Ефективність ігрових дій залежить від швидкої оцінки ігрової ситуації і вибору відповідних ігрових прийомів, що передбачає наявність високо розвинутих психофізіологічних функцій (різні параметри уваги, об'єм полю зору, швидкості реакції тощо).

Відмінною особливістю всіх спортивних ігор є наявність великого технічного арсеналу (передачі, ведення, кидки, удари), сполучення прийомів і різнобічність тактичних побудов (колективні взаємодії в обороні та нападі).

Спортивні ігри різноманітні і багато чисельні (рис. 1). Між ними існує схожість і відмінність, що дозволяє розподілити їх у відносно загальні групи і тим самим полегшити їх вибір.

У кожній грі є дві найбільших ознаки, що визначають основні риси дії гравців, - взаємодія між учасниками і мета гри, до досягнення якої вони прагнуть.

Взаємодія між гравцями може розглядатися, як взаємодія між суперниками і як взаємодія між партнерами в команді. Таким чином можна поділити ігри на дві великі групи: ігри командні та індивідуальні (протиборство двох учасників). Останні складають меншість і частіше додаються такими варіантами, в яких сторони які грають складаються з двох гравців або результат гри визначається за сумою спроб, почергово виконаних декількома учасниками змагань.

Подальша класифікація передбачає розподіл ігор на такі, в яких змагання відбуваються без будь якого контакту і безпосередньої гри з суперником та на такі, в яких існує активне протиборство сторін. Самостійну групу складають ігри з почерговою участю в них суперників, які не виявляють протидії один одному.

Для першої групи характерна боротьба за оволодіння м'ячем з наступною

спробою направити його в ціль, якою зазвичай є ворота (футбол, хокей, регбі, водне поло, гандбол тощо).

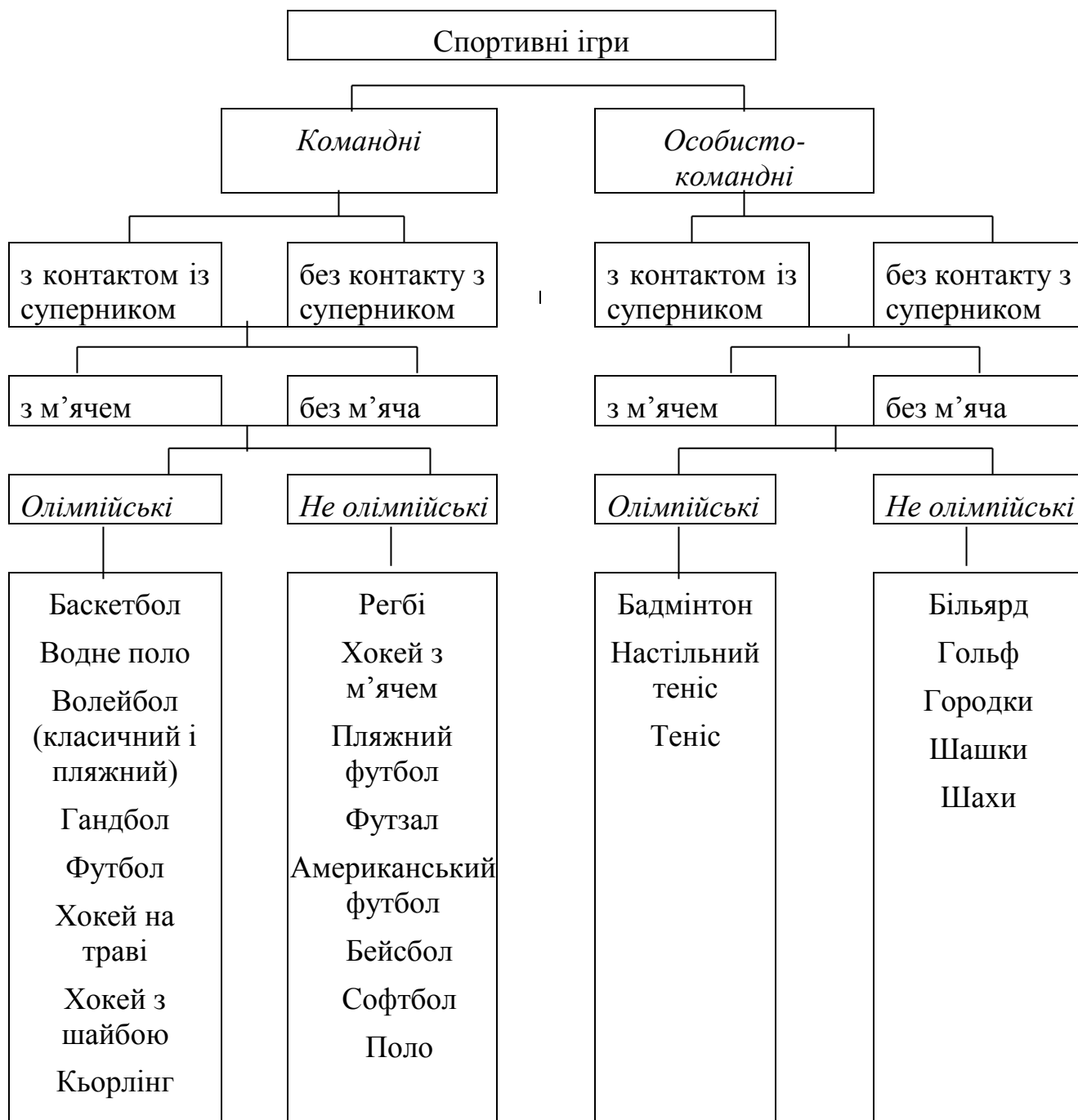


Рис. 1. Характеристика спортивних ігор

Для другої групи характерне почергове володіння м'ячем і дії гравців на окремих ділянках майданчика, які зазвичай розділені сіткою. Команда, яка володіє м'ячем прагне направити м'яч у майданчик суперника (теніс, волейбол, бадмінтон тощо).

Дії з почерговою участю наперед визначаються правилами, які

передбачають безпосереднє виконання ролей, що відведені для кожної із сторін. Метою гри тут частіше за все буває певна ціль або фігура, яка встановлюється на майданчику або самі гравці (бейсбол, гольф, городки, лапта).

Наступна деталізація класифікації ігор відбувається за іншими, менш суттєвими, але все ж таки достатньо характерними ознаками. До них відноситься ігровий інвентар та способи володіння ним.

У якості інвентарю найчастіше використовуються м'ячі або інші специфічні предмети (шайби, шари, кільця тощо). Гравці взаємодіють з цими предметами безпосередньо руками, ногами, головою або опосередковано за допомогою інших пристроїв (ключки, біти, ракетки тощо). Крім того можуть бути використані додаткові засоби пересування (ковзани, ролики та ін.).

За відношенням до програми Олімпійських ігор всі спортивні ігри прийнято розподіляти на олімпійські та не олімпійські види спорту.

У більшості ігор з м'ячем хід спортивної гри має фазовий характер.

Розрізняють три фази:

- фаза володіння м'ячем;
- фаза відбору м'яча;
- нейтральна фаза, коли жодна з команд не володіє м'ячем.

Фази гри у свою чергу поділяються на ігрові ситуації. Деякі з цих ситуацій постійно повторюються відповідно з правилами гри. Такі ситуації називають *стандартними положеннями* (удар від воріт, кутовий, подача м'яча тощо). Інші ігрові ситуації також часто повторюються під час гри, але точного регламентування правилами вони не мають. Ці ситуації називають *типовими*. До них відносять одноборство двох гравців, різні дії груп гравців проти рівного чи нерівного числа суперників на певній ділянці майданчика (двоє проти одною чи троє проти двох і т. ін.)

У тій чи в іншій ігровій ситуації учасники використовують спеціальні дії – ігрові прийоми. В залежності від обставин учасники використовують індивідуальні чи колективні дії.

Індивідуальні ігрові дії – це комплекс рухових дій, які використовуються у

грі для вирішення певної ситуації.

У відповідності з фазовим характером гри розрізняють індивідуальні ігрові дії в нападі та захисті.

У більшості спортивних ігор у процесі гри діють не окремі учасники, а колективи (команда). Тому ігрові завдання вирішують частіше за все при взаємодії всіх учасників змагань. Таким чином, *колективні ігрові дії* представляють свідому взаємодію двох чи більше гравців, яка оснований на адекватному розумінні завдань в певній ігровій ситуації.

Наявність у грі типових ситуацій зумовлює можливість попередньої підготовки і спеціального вивчення способів їх ефективного вирішення.

Продумані та попередньо розучені взаємодії називають *комбінаціями*.

Досягнення переваги у грі, у першу чергу, залежать від планомірного, організованого використання індивідуальних і колективних дій гравців.

З цією метою поряд з комбінаціями використовують певні форми організації взаємодій гравців команди у захисті та нападі – *системи гри*.

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

Спортивні ігри належать до категорії ситуативних видів спорту, які характеризуються найбільшою варіативністю змагальної діяльності.

Дії гравців відрізняються різноманітністю. Кожен з них визначається двома взаємопов'язаними аспектами: зовнішнім і внутрішнім. Під зовнішнім розуміють вирішення рухового завдання з певною руховою структурою, законами біомеханіки, особливостями конкретної ситуації.

Інший аспект складають психічні процеси, які пов'язані з вибором вірного вирішення певної ігрової ситуації. Це тактичний аспект ігрової діяльності.

Обидва аспекти називають технікою і тактикою ігрових дій. *Тактика спортивного протиборства* в більш ширшому розумінні – це форми і методи ведення спортивного поєдинку з урахуванням його зовнішніх і внутрішніх умов. В більш вузькому смислі тактика – це вибір раціонального вирішення, а

техніка – форма його рухової реалізації, яка здійснюється з урахуванням спортивно-педагогічних, біомеханічних і фізіологічних закономірностей.

Способи досягнення змагальної мети протягом тривалого часу складають стратегію спортивної боротьби.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Спортивні ігри характеризуються різноманітним використанням техніко-тактичних прийомів і досить швидким їх виконанням в умові активних протидій. Дії гравців у спортивних іграх відзначаються великою різнобічністю, складністю і винахідливістю. Окремі елементи структури змагальної діяльності пов'язані зі сприйняттям і осмисленням інформації та реалізацією її під час виконання відповідних рухових дій.

Складний механізм сенсомоторних реакцій складається з трьох взаємопов'язаних блоків: антиципації, програмування і управління. Їх повноцінне функціонування забезпечується високим рівнем орієнтування спортсмена.

Рухова реакція на певні ситуації є результатом вибіркової уваги і оперативного мислення гравця, що забезпечує пристосування до ігрової обстановки, що постійно змінюється.

Розрізняють три рівні тактичного мислення спортсмена.

Перший рівень – це вирішення ігрових завдань в ситуаціях, що досить часто повторюються. Ці ситуації легко розпізнаються і вирішуються. До них належать дії з чисельною перевагою (2х1, 3х2) і прості умови одноборства.

Другий рівень тактичного мислення – це розв'язання складного комплексу ігрових комбінацій, де гравець може обрати оптимальне рішення на основі засвоєних алгоритмів, які він реалізує автоматизовано. Це дії у типових ситуаціях (2х2; 3х3 і т. ін.).

Третій, найвищий рівень прийняття рішень, заснований на творчих особливостях тактичного мислення, діє при вирішенні нових ігрових ситуацій, з якими гравець ще не зустрічався.

Специфічними особливостями змагальної діяльності у спортивних іграх є:

- 1) сприйняття інформації в умовах маскування і хибності дії суперника;
- 2) осмислення інформації і прийняття рішення в умовах ліміту і дефіциту простору і часу;
- 3) втілення прийнятих рішень в умовах активного протиборства з боку суперника.

Суттєвою передумовою результативності ігрової діяльності є вольова реакція гравця. Від неї, між іншим, залежить здатність до довготривалої концентрації уваги у грі, вибір оптимального рішення й управління своїми діями під час його реалізації.

У процесі гри виникають різні чинники, що ускладнюють сенсомоторну діяльність. До них відносяться втома, низький рівень спеціальної витривалості, характер ігрової ситуації, рівень суддівства. Все це негативно впливає на сенсорну систему і понижує ефективність ігрової діяльності гравця.

У кожній грі є особливості, що пояснюються її специфікою. В іграх з



безпосереднім одноборством – це різноманітні реакції гравців, що пов'язані силовим характером протиборства сторін. В іграх, в яких виключається безпосередній контакт, ігрова активність чергується з моментом відносної пасивності. Тут важливим є

вміння передбачувати тактичні ходи суперника.

У деяких спортивних іграх швидкість льоту м'ячів чи інших предметів дуже велика. Так при подачі м'яча в тенісі швидкість його льоту може досягти 140 км/год., під час кидка шайба летить зі швидкістю біля 150 км/год. У цих випадках дуже важливим для гравців є випереджуюча реакція, яка базується на високій концентрації уваги.

Особливу складність у спортивних іграх має колективний характер

ігрових дій. Зіграність команди – найважливіший чинник ігрової переваги. Вона досягається не лише завдячуючи адекватності розуміння всіма учасниками ситуації, але й бажанням співпраці при правильному розподілі ролей і функцій в ігровій команді. Рівновага у команді досягається психологічною сумісністю гравців, нормальним фоном міжособистісних відношень і здоровим психологічним кліматом.

Для ігрової діяльності характерна й особлива складність взаємодії функціональних систем організму. В основі тактичного мислення лежить сигнальна діяльність кори головного мозку. Вищі відділи центральної нервової системи здійснюють одночасно і нейрогуморальну регуляцію довільної рухової діяльності гравців.

Різноманітність ігрових умов вимагає різних рівнів регуляції. У простих випадках, коли реакція елементарна, регуляцію беруть на себе нижчі відділи. У складних ситуаціях, коли необхідно вибирати для певної ігрової ситуації відповідні ігрові навички, включаються вищі відділи і друга сигнальна система.

Спеціалізовані навички, що використовуються у грі, формуються за типом умовних рефлексів вищого порядку на базі вроджених рухових навичок. Перемінний характер ігрових умов вимагає особливої динамічної навички. Жорсткі стереотипні рухи в таких умовах не завжди ефективні.

Характерно, що чим вище майстерність спортсмена, тим в більшій мірі проявляється в нього варіативність стандартних рухових навичок.

Процеси багаторівневого управління складною системою рухового апарату спортсмена базуються на виключно високій функціональній досконалості аналізаторних систем. Тому, в процесі занять спортивними іграми значною мірою удосконалюється гострота зорового, тактильного, кінетичного, вестибулярного, слухового сприйняття. Знищуються їх пороги, і збільшується діапазон відчуттів. Це призводить до формування загострених відчуттів предмета гри – "відчуття м'яча", просторово-часових параметрів рухів – "відчуття майданчика", "відчуття дистанції" тощо.

Спортивні ігри відзначаються високим рівнем забезпечення обмінних

процесів в організмі. Енергетичні витрати у процесі гри дорівнюють витратам, які є в таких видах спорту як плавання, біг на середні та довгі дистанції. В таких ігрових видах спорту, як баскетбол, хокей, футбол, гандбол рівень обмінних процесів підвищується порівняно з основним в 10-15 разів.

Спортивна гра проходить, переважно, у змішаному аеробно-анаеробному режимі. Окремі моменти гри відбуваються в умовах анаеробного способу енергоутворення. Це призводить до утворення значного кисневого боргу (7-10 л) і підвищенню рівня молочної кислоти у крові (на 150-250 мг %). Одночасно значно зростає діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Частота пульсу досягає 180-210 уд/хв., легенева вентиляція – 80-130 л/хв., споживання кисню збільшується до 3,5-4,5 л/хв. Безумовно, спортивна гра проходить з перемінною інтенсивністю. Високо інтенсивні моменти змінюються епізодами помірної інтенсивності, які характеризуються частотою серцевих скорочень 170-190 уд/хв., рівнем молочної кислоти 30-50 мг %, величиною кисневого боргу 7-9 л і середньою інтенсивністю з частотою серцевих скорочень 140-170 уд/хв., хвилинною вентиляцією – 15-20 л, рівнем молочної кислоти 15-30 мг%.

За гру спортсмен – гравець втрачає від 2-х до 5-ти кілограм маси тіла. Енерговитрати в різних ігрових видах спорту неоднакові, але практично у кожному з них загальна діяльність відбувається в умовах повної концентрації фізичних і морально-вольових зусиль для досягнення позитивного результату.

3. СПОРТИВНІ ІГРИ У ПРОГРАМАХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Олімпійські ігри першого періоду (1896-1912 рр.) не відзначалися стабільністю і залежали від багатьох причин: спортивних традицій у місцях організації змагань, позиції МОК, МСФ і окремих членів цих організацій, матеріальної бази міст-організаторів Ігор тощо.

У 1896 р. в програмі I Олімпійських ігор був представлений лише теніс. Проводилося два турніри – в одиночному і парному розряді. На іграх 1896 року ще не існувало вимоги, щоб всі члени команди представляли одну країну, і деякі пари були інтернаціональними, а їх результати зараховані Змішаній

команді. Змагання з тенісу відбулися також на літніх Олімпійських іграх 1900-1924 рр.

На іграх II, III і IV Олімпіад до програми входили різноманітні, у тому числі мало розповсюджені спортивні ігри: лакрос, поло, же-де-пом (прототип настільного тенісу), рекетс (різновид тенісу), роккі (різновид крокету), гольф, регбі, хокей на траві тощо. У змаганнях деяких з них брали участь представники 1-3 країн. На V олімпійських іграх розігрувалися медалі з футболу та водного поло. Дольова частка спортивних ігор у цей період складала 10,8%.

На початку другого періоду Олімпійських ігор (1920-1948 рр.) дольова частка спортивних ігор зменшилася до 4,5%. Ситуація значно покращилася і стабілізувалася у 1932-1948 рр., коли до програми були включені ігри, що отримали широке розповсюдження у світі (баскетбол, гандбол, хокей, водне поло, волейбол тощо). Олімпійські змагання з тенісу з 1928 р. по 1964 р. не проводилися.

Третій період олімпійського руху включає період з 1952 рр. по наш час. Його початок (1952-1964 рр.) характеризується стабільністю олімпійських програм. У подальшому спостерігається тенденція до збільшення спортивних ігор з 3,7% у 1964 р. до 9,3% у 2008 р. В останні роки суттєво збільшилася кількість нових видів спортивних ігор: бадмінтон, бейсбол, софтбол, пляжний волейбол, настільний теніс, теніс, що відражає прагнення МОК і МСФ зробити змагання більш привабливими для глядачів і засобів масової інформації.

Баскетбол в програму Олімпійських ігор включений з 1936 року – чоловіки, з 1976 року – жінки. Чоловіча збірна СРСР двічі була першою на Іграх Олімпіад у Мюнхені (1972 р.) і Сеул (1988 р.). Баскетболістки збірної СРСР стали олімпійськими чемпіонками у 1976 р., 1980 р. та 1992 р. Жіноча збірна України найкращий результат показала на Олімпійських іграх в Атланті у 1996 р., де посіла 4 місце.

Волейбол увійшов до програми Олімпійських ігор з 1964 р. Золото чоловічих команд СРСР – 1964 р., 1968 р., 1980 р. , жіночих команд – 1968 р.,

1972 р., 1980 р., 1988 р.

Пляжний волейбол включений у програму Олімпійську ігор у 1996 р. Медалі розігруються серед чоловічих і жіночих команд.

Гандбол (11х11) був представлений у програмі 1936 р., гандбол 7х7 з 1972 (чоловіки), 1976 р. (жінки). Золото чоловічих команд СРСР – 1976 р., 1988, 1992, жіночих команд – 1976, 1980 рр. Жіноча збірна команда України завоювала бронзові нагороди на Олімпійських іграх 2004 р. в Афінах.

Футбол (чоловіки) у програмі Олімпійських ігор з 1900 р. (крім 1932 р.) , з 1996 р. змагання проводяться серед жіночих команд. Олімпійськими чемпіонами футболісти стали у 1956, 1988 рр.

Хокей на траві (чоловіки) входив у програму Олімпійських ігор з 1908 р. (крім 1912 і 1924 рр.), з 1980 р. змагання проводяться серед жіночих команд. На Олімпіаді 1980 р. в Москві вперше взяли участь команди (чоловіча і жіноча) Радянського Союзу і посіли 3-і місця.

Більш детальний аналіз участі ігрових команд в Олімпійських іграх наведений у табл. 1.

Таблиця 1

Призери Олімпіад в командних ігрових видах

Б А С К Е Т Б О Л				
	<i>З</i>	<i>С</i>	<i>Б</i>	<i>Всього</i>
Чоловіки (1936 – 2012)				
США	14	1	2	17
СРСР	2	4	3	9
Югославія	1	4	1	6
Аргентина	1	0	1	2
Іспанія	0	3	0	3
Італія	0	2	0	2
Франція	0	2	0	2
Канада	0	1	0	1
Хорватія	0	1	0	1
Бразилія	0	0	3	3
Литва	0	0	3	3
Уругвай	0	0	2	2
Куба	0	0	1	1
Мексика	0	0	1	1
Росія	0	0	1	1

Жінки (1976 – 2012)				
США	7	1	1	9
СРСР/ОК	3	0	1	4
Австралія	0	3	2	5
Болгарія	0	1	1	2
Бразилія	0	1	1	2
Китай	0	1	1	2
Югославія	0	1	1	2
Корея	0	1	0	1
Франція	0	1	0	1
Росія	0	0	2	2
ВОЛЕЙБОЛ				
Чоловіки (1964 – 2012)				
СРСР	3	2	1	6
США	3	0	1	4
Бразилія	2	3	0	5
Японія	1	1	1	3
Голандія	1	1	0	2
Югославія	1	0	1	2
Польща	1	0	0	1
Італія	0	2	3	5
Росія	1	1	2	4
Чехословаччина	0	1	1	2
Болгарія	0	1	0	1
НДР	0	1	0	1
Аргентина	0	0	1	1
Куба	0	0	1	1
Румунія	0	0	1	1
Жінки (1964 – 2012)				
СРСР/ОК	4	3	0	7
Куба	3	0	1	4
Японія	2	2	2	6
Китай	2	1	2	5
Бразилія	2	0	2	4
США	0	3	1	4
Росія	0	2	0	2
НДР	0	1	0	1
Перу	0	1	0	1
Польща	0	0	2	2
Болгарія	0	0	1	1
КНДР	0	0	1	1
Корея	0	0	1	1

ФУТБОЛ				
Чоловіки (1900-1928, 1936-2012)				
Угорщина	3	1	1	5
Великобританія	3	0	0	3
Аргентина	2	2	0	4
СРСР	2	0	3	5
Уругвай	2	0	0	2
Югославія	1	3	1	5
Іспанія	1	2	0	3
Польща	1	2	0	3
НДР	1	1	1	3
Нігерія	1	1	0	2
Франція	1	1	0	2
Чехословаччина	1	1	0	2
Італія	1	0	2	3
Швеція	1	0	2	3
Бельгія	1	0	1	2
Камерун	1	0	0	1
Канада	1	0	0	1
Данія	0	3	1	4
Бразилія	0	3	2	5
Болгарія	0	1	1	2
США	0	1	1	2
Австрія	0	1	0	1
Парагвай	0	1	0	1
Швейцарія	0	1	0	1
Голландія	0	0	3	3
Гана	0	0	1	1
Германія	0	0	1	1
Норвегія	0	0	1	1
Чилі	0	0	1	1
Японія	0	0	1	1
Мексика	1	0	0	1
Південна Корея	0	0	1	1
Жінки (1996-2012)				
США	4	1	0	5
Норвегія	1	0	1	2
Бразилія	0	2	0	2
Китай	0	1	0	1
Германія	0	0	3	3
Японія	0	1	0	1
Канада	0	0	1	1

ХОКЕЙ НА ТРАВІ				
Чоловіки (1908, 1920, 1928-2012)				
Індія	8	1	2	11
Германія	4	3	3	10
Пакистан	3	3	2	8
Великобританія	3	2	3	8
Голландія	2	4	3	9
Австралія	1	3	5	9
Нова Зеландія	1	0	0	1
Іспанія	0	3	1	4
Данія	0	1	0	1
Корея	0	1	0	1
США	0	1	0	1
Бельгія	0	0	1	1
СССР	0	0	1	1
Японія	0	0	1	1
Жінки (1980-2012)				
Австралія	3	0	0	3
Голландія	3	1	3	7
Германія	1	2	0	3
Зімбабве	1	0	0	1
Іспанія	1	0	0	1
Корея	0	2	0	2
Аргентина	0	1	2	3
Китай	0	1	0	1
Чехословаччина	0	1	0	1
Аргентина	0	1	0	1
Великобританія	0	0	2	2
СРСР	0	0	1	1
США	0	0	1	1
ГАНДБОЛ				
Чоловіки (1936, 1972-2012)				
СРСР/ОК	3	1	0	4
Югославія	2	0	1	3
Хорватія	2	0	1	3
Німеччина	1	2	0	3
Росія	1	0	1	2
Франція	2	0	1	3
НДР	1	0	0	1
Швеція	0	4	0	4
Румунія	0	1	3	4
Австрія	0	1	0	1

<i>Продовження табл. 1</i>				
Ісландія	0	1	0	1
Корея	0	1	0	1
Чехословаччина	0	1	0	1
Іспанія	0	0	3	3
Польща	0	0	1	1
Швейцарія	0	0	1	1
<i>Жінки (1976-2012)</i>				
Данія	3	0	0	3
Корея	2	3	1	6
СРСР/ОК	2	0	2	4
Норвегія	2	2	1	5
Югославія	1	1	0	2
Угорщина	0	1	2	3
НДР	0	1	1	2
Росія	0	1	0	1
Чорногорія	0	1	0	1
Китай	0	0	1	1
Україна	0	0	1	1
Іспанія	0	0	1	1



Жіноча збірна команда України з гандболу – єдина команда, що здобула для незалежної України олімпійську нагороду

Організація і проведення змагань зі спортивних ігор

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАНЬ

Ріст та становлення спортивної майстерності не можливе без участі у змаганнях. Змагання вирішують певні завдання у загальній системі фізичного виховання і спорту:

1. Виховне значення – під час змагань складаються всі умови для виховання важливих вольових і етичних якостей, а саме: наполегливість, рішучість, відповідальність, справедливість, чесність, взаємовиручка тощо.

2. Дидактичне значення – удосконалення вивчених ігрових прийомів у змагальних умовах, перевірка отриманих знань та умінь.

3. Агітаційно-пропагандистське значення – змагання є одним із основних засобів залучення дітей та молоді до регулярних занять спортом, пропаганди здорового способу життя, популяризації виду спорту.

За завданнями, які вирішуються під час змагань розрізняють дві групи: *масові змагання та змагання кваліфікованих спортсменів*. До першої групи належать всі змагання початківців, дітей та підлітків (першості шкіл та училищ, виробничих колективів середніх та вищих навчальних закладів, військових частин, оздоровчих таборів, домів відпочинку тощо). Змагання такого рангу відрізняються великою кількістю учасників, використанням спрощених правил, доступністю для всіх бажаючих та стислими термінами проведення. Під час їх організації необхідна велика кількість суддів, місць для змагань та висока чіткість у роботі суддівського апарату.

До другої групи відносяться змагання в яких беруть участь виключно кваліфіковані спортсмени. Це такі змагання як державні та міські першості серед юніорів та розрядних команд, державні першості та кубкові змагання для команд першої та вищої ліг, змагання у рамках спартакіади країни, міжнародні змагання. Такі змагання відрізняються особливою ретельністю підготовки і організації. До них допускається обмежена кількість найбільш підготовлених спортсменів. Змагання проводяться за міжнародними правилами з залученням

найбільш кваліфікованих суддів, на кращих спортивних спорудах.

За характером змагань розрізняють: особисті (гольф, більярд тощо), командні (баскетбол, футбол, волейбол тощо) та особисто-командні (теніс, настільний теніс тощо).

За організаційною формою змагання бувають офіційні і товариські.

До *офіційних змагань* належать: чемпіонати, першості і змагання на Кубок, класифікаційні змагання, відбірні.

Чемпіонати (першості) – найбільш відповідальні змагання. Переможцю присвоюється почесне звання чемпіона. Проводяться такі змагання, як правило, один раз на рік з визначенням місць усіх учасників.

Змагання на Кубок проводяться з метою залучення великої кількості команд і визначення переможця за короткий термін (після поразки учасники вибувають із гри).

Класифікаційні змагання дозволяють оцінити рівень спортивної кваліфікації і виконати вимоги Єдиної спортивної класифікації.

Відбірні змагання проводяться для виявлення найсильніших команд або окремих спортсменів, які у подальшому будуть брати участь у змаганнях вищого рангу.

Товариські змагання проводяться з метою підготовки до офіційних змагань або присвячуються до урочистих подій (дат). За домовленістю обох сторін вони можуть проводитись дещо за зміненими правилами. Наприклад, із скороченим чи продовженим часом гри.

До товариських змагань належать:

- *Матчеві* зустрічі двох або декількох команд. Вони можуть бути плановими і служать засобом підготовки до офіційних змагань, укріпленням товариських відношень між різними колективами;

- *Змагання з гандикапом* організуються для спортсменів з різною підготовленістю. Щоб урівняти сили, організатори до початку змагань визначають кількість очок, яка надається слабій команді (фора). Ці умови об'являються або до, або після гри. Така форма викликає великий інтерес у учасників. Зазвичай проводяться у оздоровчих таборах, санаторіях, загальноосвітніх школах.

- *Скорочені змагання (бліц-турніри)* проводяться за зміненими правилами (за скороченим часом гри, зменшеною кількістю очок для перемоги). Такі змагання не займають багато часу, але відрізняються

напруженістю. Зазвичай проводяться у святкові дні або як складова спортивних свят.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Організація і проведення змагань із спортивних ігор складається з трьох етапів.

На першому етапі згідно з календарем спортивних заходів на рік складається положення про змагання, готується і проводиться агітаційно-рекламна робота, готуються спортивні споруди, створюється організаційний комітет з проведення змагань.

На другому етапі проходить безпосереднє проведення змагань. У процесі цього етапу відбувається допуск команд до змагань, згідно з яким за відповідною системою проводяться ігри між командами.

Жеребкування здійснюється з метою присвоїти командам певні номери, які використовуються при складанні календаря змагань. Застосовується два способи жеребкування: загальне жеребкування (усіх команд водночас); розсіювання команд.

Розсіювання команд дозволяє сформувати підгрупи (коли у змаганні бере участь велика кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім – фінал) приблизно однакові за силами.

Використовуються дві схеми розсіювання: за жеребком і “змійка”. Якщо розсіювання проводиться за жеребком, береться кількість команд, яка відповідає кількості підгруп, і між ними кидається жереб для розподілу цих команд за підгрупами. Потім у такій же послідовності розподіляється за жеребком наступна група команд.

За умов розсіювання за схемою “змійка” командам присвоюються номери відповідно до їх місць, які вони посіли на попередніх змаганнях. Потім ці команди згідно з присвоєними їм номерами розподіляються за підгрупами. Наприклад: схема розподілу 10 команд буде мати такий вигляд:



Перша підгрупа

Друга підгрупа

На третьому етапі нагороджуються команди-призери, підбиваються підсумки змагань, оформляється документація.

Як правило, папка про проведення відповідного змагання складається з таких документів:

- ◆ Положення про змагання.
- ◆ Заявки команд.
- ◆ Календар ігор.
- ◆ Протоколи ігор.
- ◆ Турнірна таблиця.
- ◆ Склад суддівської колегії.
- ◆ Звіт головного судді.
- Кошторис витрат.

Положення про змагання. Змагання із спортивних ігор повинні проводитись згідно з *положенням*, яке розробляється організацією, що проводить відповідні змагання.

У положенні визначаються всі необхідні організаційні заходи і вказівки, якими зобов'язані керуватися всі учасники змагання. Положення про змагання повинно мати такі розділи:

Мета і завдання. Мета змагань: зміцнення здоров'я учасників, підбиття підсумків навчальної роботи, популяризація спортивної гри, формування збірної команди для участі у змаганнях вищого рангу. Завдання залежать від масштабу і виду змагань.

Термін і місце проведення змагань. Числа певного місяця і року; місце (база), де проводяться змагання.

Керівництво змаганнями. Організація, що проводить змагання, суддівська колегія, яка безпосередньо проводить змагання.

Учасники змагань. Назви команд, вік учасників, їх кваліфікація; кількість учасників, які вносяться в заявку.

Умови проведення змагань. Системи розіграшу, порядок визначення переможця. Як правило, у спортивних іграх у випадку, коли дві чи більше команд наберуть однакову кількість очок, перевага надається тій команді, у якої кращі:

- ◆ результати в особистих зустрічах;
- ◆ різниця забитих, пропущених м'ячів (набраних очок);
- ◆ більше перемог;
- ◆ більша кількість забитих м'ячів (набраних очок).

Коли всі показники однакові, переможець може бути визначений шляхом жеребкування.

У цьому розділі вказуються умови до місць змагань, вимоги до спортивного знаряддя та форми і зовнішнього вигляду учасників.

Умови подання протесту. Вказується порядок подання протесту, терміни його розгляду і органи, куди подається протест. Як правило, у спортивних іграх протест подається у головну суддівську колегію з проведення змагань протягом 24 годин після закінчення гри. Відмітка про подання протесту робиться представником команди у протоколі матчу. Протест повинен бути розглянутий до наступної гри команди, на яку поданий протест.

Нагородження команд та учасників. Вказуються види відзначень учасників (медалі, жетони, дипломи, свідоцтва, грамоти, перехідні призи, вимпели, пам'ятні подарунки) і кількість учасників, що нагороджуються (гравці, які зіграли за команду не менше 50% всіх зіграних матчів).

Умови прийому учасників змагань і оплати витрат. Вказуються витрати:

- ◆ організації, що проводять змагання;
- ◆ організації, що направляють команди на змагання;
- ◆ порядок і умови оплати суддівства.

У цьому розділі обов'язково вказуються дати прибуття і від'їзду команд.

Порядок та термін подання заявок для участі в змаганнях. Вказуються:

- ◆ організація, що розглядає заявки;
- ◆ порядок і терміни подання попередніх заявок (це потрібно для того, щоб визначити фактичну кількість команд);
- ◆ порядок і терміни подання іменних заявочних списків (на цьому етапі здійснюється допуск учасників до змагань);
- ◆ форма заявки та перелік документів, які необхідно подати мандатній комісії;
- ◆ порядок до заявки учасників змагань;
- ◆ місце та час проведення жеребкування.

Положення про змагання затверджується керівником організації, що проводить змагання.

До положення про змагання додається програма змагань, а також кошторис витрат, який складається з таких розділів:

1. Найменування змагань.
2. Терміни та місце проведення.
3. Кількість суддів (в тому числі немісцевих), витрати на їх розміщення, харчування, проїзд.
4. Кількість учасників (в тому числі немісцевих), витрати на їх розміщення, харчування, проїзд.
5. Витрати на медичне обслуговування.
6. Витрати на оренду спортивних споруд.
7. Витрати на рекламу – афіші, плакати тощо.
8. Транспортні витрати.
9. Канцелярські витрати.
10. Витрати на оплату обслуговуючого персоналу.

Заявка. Залежно від рівня змагань заявки команд бувають звичайні і розширені.

Заявка завіряється печаткою організації, що направляє команду на

змагання, а також відповідним штампом чи печаткою лікаря.

Звичайна форма заявки:

З А Я В К А						
команди _____ для участі _____						
№ п/п	Прізвище, ім'я	Рік народж.	Спорт. розряд	ФСТ	Прізвище, ініціали тренера	Віза лікаря
Керівник _____ Прізвище та ініціали (підпис)						
Представник команди _____ Прізвище та ініціали (підпис)						
До змагання допущено _____ чол.						
Лікар _____ Прізвище та ініціали (підпис)						

ТЕХНІЧНА ЗАЯВКА ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ					
Команди _____					
На гр. № п/п	Спортивне звання	Ім'я	Прізвище	Рік народження	Зріст
Капітан команди _____ Прізвище Ім'я _____					
Тренер команди _____ (спортивне звання)					
_____ Прізвище Ім'я _____					

Розширена форма заявки:

Стор. 1.

Оформлено _____ чол.

Місто _____

На сезон 20 ____ року

Організація _____

Адреса, телефон
організації _____

Адреса, телефон стадіону (спорткомітету) _____

ЗАЯВОЧНИЙ ЛИСТ

На команду _____ (м. _____) учасницю
чемпіонату (Кубка) України з _____ ліги 20 ____ р.

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Число, місяць, рік народження	Освіта, де навчається	Спортивне звання	ФСТ	З якого року у команді	Ігрове амплуа	№ документа (паспорта), ким і коли виданий	Домашня адреса телефон	Віза лікаря фізкульт.-спорт. диспансеру (печатка на кожного спортсмена)

До змагань допущено _____ чол.

М.П. Лікар _____

Підпис

Прізвище та ініціали _____

КЕРІВНИЙ СКЛАД КОМАНДИ

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Число, місяць, рік народження	Спортивне звання	Почесне спортивне звання	Освіта	Посада в команді	Стаж тренерської роботи		№ документа (паспорта), ким і коли виданий	Домашня адреса, телефон
							Загальний стаж	З якого року в команді		

Форма команди:

Основна:

- ★ футболки
- ★ шорти

Запасна

- ★ футболки
- ★ шорти

М.П. Президент клубу _____ (Прізвище, ініціали)

М.П. Голова комітету фізичної культури і спорту (області чи міста) _____ (Прізвище, ініціали)

З А Я В К А

№ п/п	Прізвище, ім'я по батькові спортсмена	Рік народ.	Спорт. розряд	ФСТ	Прізвище, ім'я по батькові тренера	Віза лікаря

Керівник

Представник команди

Лікар

Календар ігор. Календар визначає порядок, терміни та місце проведення змагань від початку до кінця.

КАЛЕНДАР

ігор чемпіонату _____

серед команд _____

№ п/п	Команди	Дата проведення гри	Початок гри	Місце проведення гри

Головний суддя _____

Головний секретар _____

З метою залучення глядачів на змагання складається календар-афіша. Наприклад: перед проведенням чергового туру чемпіонату України з волейболу серед чоловічих команд вищої ліги організаторами змагань були розповсюджені такі календарі-афіші:

29-31 січня 2001 р. ЛОК ВМЦ ВПС вул. Фрунзе, 48				
<i>Чемпіонат України серед чоловічих команд вищої ліги Четвертий тур</i>				
В О Л Е Й Б О Л				
29 січня п'ятниця	“Дніпро-Динамо” м. Дніпропетровськ	–	“Дорожник-СКА” м. Одеса	15.00
	“СК ВПС-Вінниця” м. Вінниця	–	“Юракадемія” м. Харків	17.00
30 січня субота	“Дніпро-Динамо” м. Дніпропетровськ	–	“Юракадемія” м. Харків	15.00
	“СК ВПС Вінниця” м. Вінниця	–	“Дорожник-СКА” м. Одеса	17.00
31 січня неділя	“Юракадемія” м. Харків	–	“Дорожник-СКА” м. Одеса	11.00
	“СК ВПС – Вінниця” м. Вінниця	–	“Дніпро-Динамо” м. Дніпропетровськ	13.00

Протокол гри. Перед кожним матчем заповнюється протокол, в якому

фіксується хід гри і який підписується (після закінчення матчу) представниками команд та суддями.

Турнірна таблиця. Результати ігор між командами в кожному турнірі заносяться в спеціальну таблицю:

ТАБЛИЦЯ								
результатів чемпіонату _____								
№ п/п	Команди	1	2	3	4	Співвідношення (різниця) м'ячів (очок)	Кількість очок	Місце
1								
2								
3								
4								

Іноді таблиця результатів (особливо у пресі) заповнюється за такою схемою:

№ п/п	Команди	Кількість зіграних ігор	Виграші	Нічії	Поразки	Співвідношення (різниця) м'ячів (очок)	Очки
		І	В	Н	П	М	О

Склад суддівської колегії. Організація, що проводить змагання, за узгодженням із президією колегії суддів з певного виду спорту призначає суддівську колегію. Склад суддівської колегії для проведення змагань зазвичай складається з головного судді, заступника головного судді, суддів, головного секретаря, секретарів, секундометристів, хронометристів, судді-інформатора, оператора табло, лікаря змагань, коменданта змагань тощо.

Обов'язки членів суддівської колегії:

Головний суддя несе відповідальність за проведення змагань з певного виду спорту відповідно до правил і положень. Головний суддя керує всією суддівською колегією, учасниками змагань та представниками команд.

Головний суддя зобов'язаний:

- ◆ контролювати підготовку місць змагань;
- ◆ розподіляти обов'язки між суддями;
- ◆ затверджувати календар ігор;
- ◆ керувати роботою суддівського апарату і вирішувати всі питання, що пов'язані з ходом змагань;

- ◆ забезпечувати учасників, глядачів, представників преси, радіо і телебачення інформацією про хід змагань та їх результати;

- ◆ у виключних випадках головний суддя може втрутитись у хід матчу, якщо, на його думку, судді прийняли помилкове рішення.

Головний суддя затверджує результати змагань і пише звіт про змагання, який подає в організацію, що проводить змагання.

Головний суддя має право:

- ◆ у процесі змагань звільнити від суддівства арбітрів, які не справляються зі своїми обов'язками;

- ◆ згідно з рішенням головної суддівської колегії знімати зі змагань команди і окремих учасників, які грубо порушили правила змагань та вимоги, які висуваються до спортсменів;

- ◆ відмінити або відкласти змагання у зв'язку з непередготовленістю майданчиків чи несприятливістю погодних умов;

- ◆ вносити зміни в програму змагань, календар ігор, призначення суддів, якщо в цьому є необхідність.

Розпорядження головного судді є обов'язковими для всіх учасників змагань.

Заступники головного судді відповідають за ділянки роботи, що доручені

їм головним суддею. Під час відсутності головного судді один із заступників виконує його обов'язки.

Головному секретарю необхідно:

- ◆ перевіряти заявки;
- ◆ складати розклад ігор і після затвердження його головним суддею доводити до відома команд;
- ◆ вести протоколи засідань суддівської колегії;
- ◆ оформляти розпорядження і рішення головної суддівської колегії;
- ◆ приймати заяви, протести і доповідати про них головному судді;
- ◆ відповідати за своєчасне оформлення протоколів і всієї технічної документації;
- ◆ готувати звіт про змагання.

На суддю-секретаря покладено такі обов'язки:

- ◆ правильне внесення в протокол гри відповідних записів (прізвища гравців, спортивне звання, ігрові номери);
- ◆ ведення протоколу під час гри;
- ◆ заключне оформлення протоколу в кінці матчу (його повинні підписати судді та представники команд).

Під час змагань *суддя-секундометрист* зобов'язаний:

- ◆ вести відлік ігрового часу і часу перерв згідно з правилами;
- ◆ включати годинник відліку часу хвилинної перерви і повідомляти суддю-секретаря про закінчення перерви;
- ◆ інформувати досить голосним сигналом про закінчення ігрового часу кожної половини періоду чи додаткового періоду гри;
- ◆ контролює час тимчасово вилучених гравців, тривалість кожної половини гри.

Суддя хронометрист управляє табло 45 секунд володіння м'ячем при проведенні змагань з гандболу і табло 24 секунд володіння м'ячем при проведенні змагань з баскетболу.

В обов'язки *судді-інформатора* входить інформування гравців та глядачів про хід змагань, про основні положення про змагання. Він знайомить глядачів з командами, гравцями, тренерами і суддями, оголошує заміни гравців (кількість фолів у баскетболі).

Суддя-інформатор також оголошує рахунок, якщо немає табло.

Суддя-оператор табло відповідає за чітку, правильну і своєчасну інформацію, яка висвічується на табло.

Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді. Лікар змагань:

- ◆ стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань;
- ◆ надає медичну допомогу учасникам при травмах, захворюваннях і робить висновки про можливість продовжувати змагання;
- ◆ після закінчення змагань подає звіт про лікарсько-санітарне забезпечення змагань, в організацію, яка проводить змагання.

Комендант змагань відповідає за:

- ◆ своєчасну підготовку і оформлення місця змагань;
- ◆ порядок під час проведення змагань;
- ◆ наявність необхідного інвентарю, приміщень для учасників і суддівської колегії;
- ◆ радіофікацію місць змагань відповідно до вказівок головного судді.

Звіт головного судді. У звіті головного судді дається стисла характеристика змагання: організація, стан спортивних споруд, робота суддівської колегії і обслуговуючого персоналу, відзначаються негативні моменти і пропозиції щодо поліпшення проведення змагань у майбутньому. У кінці звіту вказуються спортивні результати команд, виконання спортивних розрядів тощо.

Церемонія відкриття та закриття змагань.

Відкриття. 1. Парад команд. Першими йдуть чемпіони минулого року, а далі – в алфавітному порядку; заключною – місцева команда. Перед кожною

командою несуть таблички з назвою команд.

2. Прапор України (під гімн України) піднімає капітан команди-чемпіона країни або капітани всіх команд.

3. Голова організаційного комітету вітає учасників змагань.

4. Оголошується відкриття змагань.

5. Учасники залишають спортивну арену.

Закриття. 1. Установлюється п'єдестал.

2. Виносяться медалі.

3. Виходять команди-призери і вишиковуються за п'єдесталом.

4. Дикторський текст:

◆ перше місце і золоті медалі Чемпіонату (Кубка) виборола (назва команди). Гравці піднімаються на п'єдестал.

◆ друге місце і срібні медалі виборола (назва команди).

◆ третє місце і бронзові медалі виборола (назва команди).

5. Гравцям і тренерам команд-призерів вручають відповідні медалі.

6 Звучить Гімн України (15 сек.) і капітан команди-чемпіона опускає прапор.

7 Гравці і тренери команд-призерів проходять коло пошани.

3. СИСТЕМИ РОЗІГРАШІВ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Залежно від мети змагання, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів) вибирається певна система розіграшу. При проведенні змагань з баскетболу, волейболу, гандболу та футболу застосовуються такі системи розіграшів:

◆ колова;

◆ з вибуванням після поразки;

◆ змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система

Принцип проведення змагання за коловою системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною один раз (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дозволяє найбільш об'єктивно виявити

переможця і визначити місця всіх команд згідно з їх спортивною майстерністю.

Для проведення змагання в одне коло за умов парної кількості команд ігрових днів потрібно на 1 менше, а непарної – кількості ігрових днів відповідає кількість команд.

Кількість ігор визначається за формулою: $X = \frac{n(n-1)}{2}$,

де: X – кількість ігор;

n – кількість команд.

Наприклад, якщо у змаганнях бере участь 6 команд, то кількість ігор в одному колі буде дорівнюватиме: $X = \frac{6(6-1)}{2} = 15$.

При складанні календаря змагань користуються двома способами: без чергування полів і з чергуванням полів.

Схема складання календаря ігор під час проведення змагання без чергування полів:

Для 6 команд

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1 6	1 5	1 4	1 3	1 2
2 5	6 4	5 3	4 2	3 6
3 4	2 3	6 2	5 6	4 5

Наведений спосіб проведення змагання носить назву: з обертанням навколо “1”. Кожний наступний ігровий день складається внаслідок зміщення всіх номерів учасників на одну сходинку проти годинникової стрілки. Цифра “1” залишається нерухомою.

Якщо ігри проводяться на полях (майданчиках) учасників, то виникає потреба у чергуванні ігор на своєму і чужому полі. У цьому випадку календар ігор складається за схемою «змійка». За умов непарної кількості команд викреслюється така кількість вертикальних ліній, яка відповідає кількості команд (якщо кількість команд парна – вертикальних ліній на 1 менше).

Під першою лінією ставиться цифра “1”, а далі справа від неї знизу вгору проставляється в арифметичному порядку половина номерів учасників. Друга

половина у зворотному порядку пишеться зліва від вертикальної лінії. Над другою лінією ставиться число на 1 більше від найближчої цифри (рис. 1).

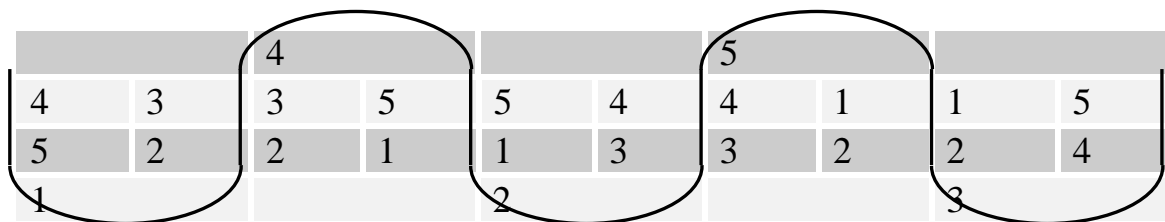


Рис. 1. Схема складання календаря ігор під час проведення змагання з чергуванням полів.

За умов парної кількості команд додаткова цифра дописується до числа, яке є вільним над чи під вертикальною лінією.

Наприклад, для 6 команд календар ігор буде мати такий вигляд:

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
1	6	6	4	2	6	6	5	3	6
5	2	3	5	1	3	4	1	2	4
4	3	2	1	5	4	3	2	1	5

Система з вибуванням.

При великій кількості команд використовують систему розіграшу з вибуванням (після першої поразки). Ця система, на відміну від попередньої, дозволяє у досить стислі терміни визначити переможця. Водночас її недоліком є те, що у фіналі зустрічаються не завжди найсильніші суперники. Тому часто фаворитів змагань попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за таких умов, у випадку перемоги обидві сильні команди зустрінуться між собою лише у фіналі).

Загальна кількість ігор визначається за формулою: $X = n - 1$,

де: X – кількість ігор;

n – кількість команд.

Якщо кількість учасників дорівнює числу 2^n (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо), то всі вони починають змагання з першого туру (рис. 2.).

У випадку, коли кількість команд не дорівнюється числу 2^n , постає завдання визначити кількість команд, яка гратиме в першому турі змагань з таким розрахунком, щоб до наступного туру залишилась необхідна кількість

команд (тобто 2^n).

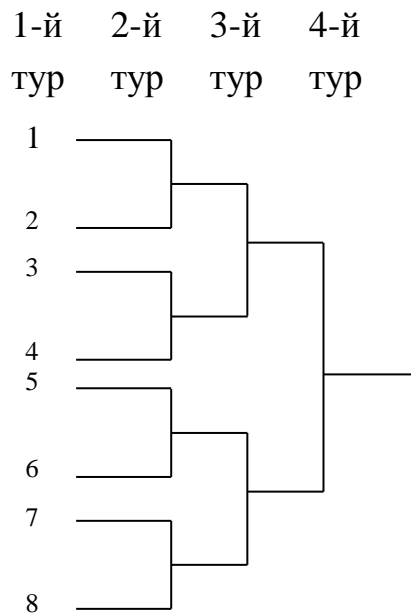


Рис. 2. Схема складання ігор за системою з вибуванням для 8 команд

Для цього використовується така формула: $X = (K - 2^n) \cdot 2$,

де: X – кількість команд, що грає в першому турі;

K – загальна кількість команд;

n – такий ступінь числа 2, за якого одержане число буде наближене до K , але не більше за нього.

За умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд зверху і знизу сітки.

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 10 команд, то в першому турі гратимуть $X = (K - 2^n) \cdot 2 = (10 - 2^3) \cdot 2 = 4$ команди. Решта 6 команд розпочнуть ігри лише з наступного туру (рис. 3).

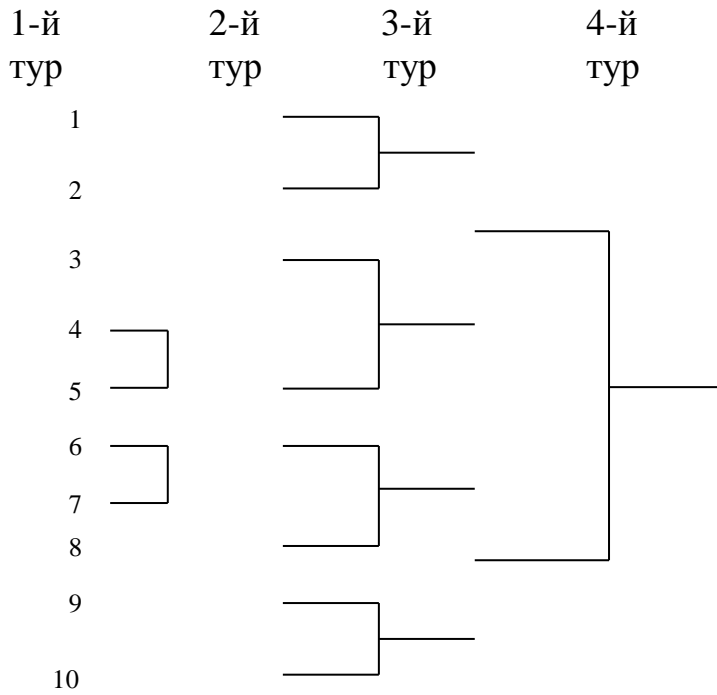


Рис. 3. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 10 команд

За непарної кількості команд у другому турі в нижній частині сітки в змаганнях не візьме участь на одну команду більше, ніж у верхній (рис. 4).

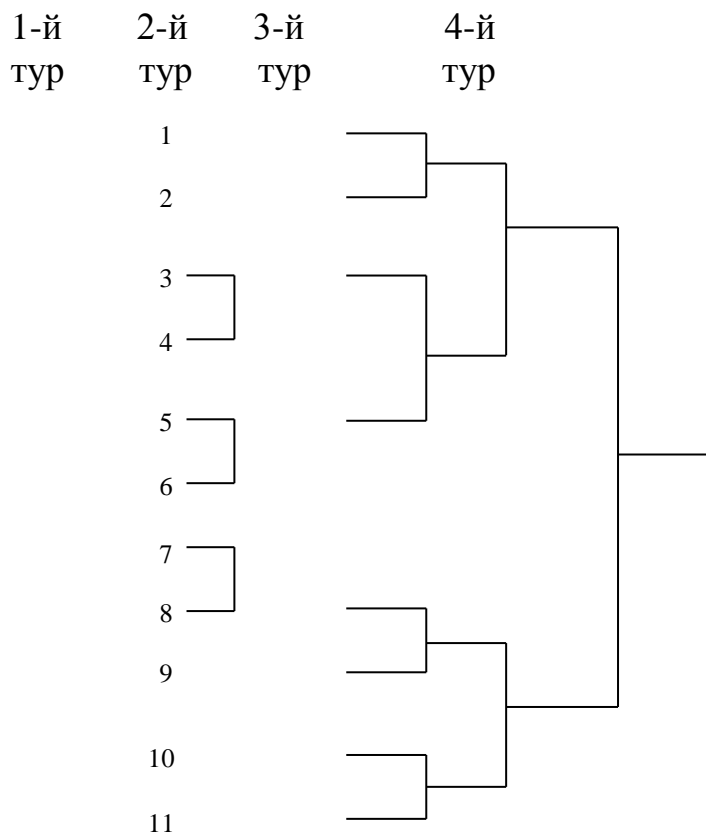


Рис. 4. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 11 команд

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 11 команд, то в першому турі гратимуть 6 команд, а 2 команди з верхньої частини сітки і 3 команди з нижньої – розпочнуть змагання з другого туру.

Змішана система.

Змішана система дозволяє у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників. Команди поділяються на підгрупи, в яких за коловою системою проводиться попередній етап змагань. Переможці чи певна кількість учасників з кожної підгрупи входить у фінальну групу, змагання в якій може проводитись у будь-який спосіб (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням). Іноді змагання проводять у зворотному варіанті, тобто спочатку команди грають за системою з вибуванням, а потім за коловою.

ГАНДБОЛ

Історія виникнення і розвитку гандболу

1. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

Гандбол (ручний м'яч) – командна контактна спортивна гра, в якій кожна з команд намагається забити найбільше голів у ворота суперника і протидіяти супернику під час його намагання закинути м'яч у ворота. Ігрові дії з м'ячем польовими гравцями виконуються тільки руками. Правила передбачають покарання за грубість. Переможець визначається за більшою сумою закинутих у зустрічі м'ячів.

У гандбол грає дві команди по 7 гравців (6 польових та один воротар у кожній команді). Грають у закритих приміщеннях на майданчику розмірами 40x20 м (рис. 1), м'ячем розмірами 58-60 см в окружності та вагою 425-475 г для чоловіків і 54 – 56 см в окружності й вагою 325-375 г для жінок. Ворота мають розміри 3x2 м.

Гра складається із двох таймів по 30 хвилин кожний загального часу; секундомір у гандболі зупиняється лише під час тайм-аутів, технічних перерв. Між таймами перерва складає 15 хвилин.

Під час кидка не можна заступати за лінію, що обмежує 6-метрову зону перед воротами. Нічия в гандболі допускається, але в окремих випадках. На турнірах з вибуванням; якщо основний час завершується нічиєю, тоді призначаються 2 додаткових тайми тривалістю по 5 хвилин з 1 хвилиною перервою між ними; у випадку не виявлення переможця, призначається ще 2 додаткових тайми; якщо також закінчується з нічийним підсумком, то команди пробивають пенальті – по 5 кидків з 7-метрової відмітки.

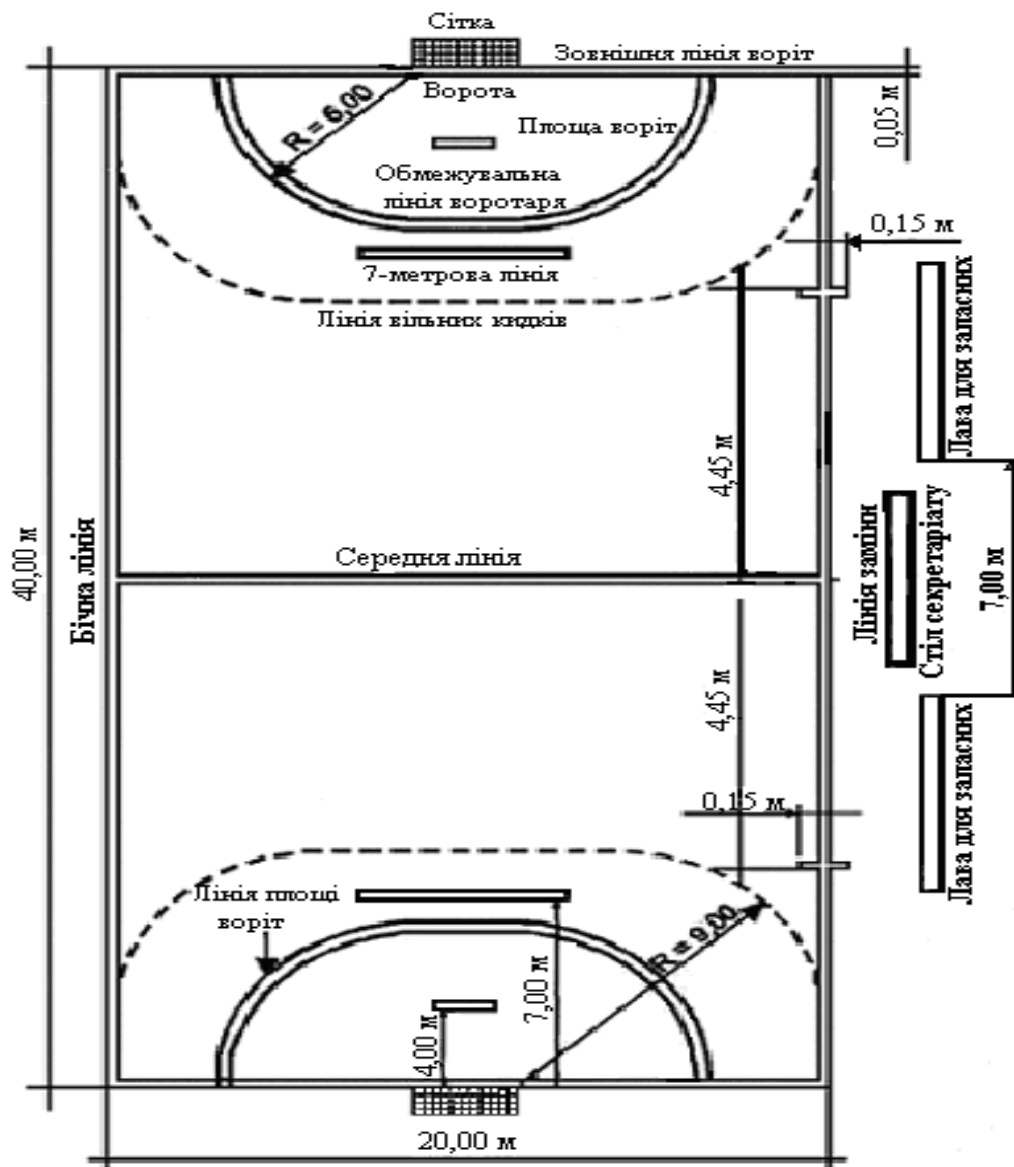


Рис. 1. Макет гандбольного майданчика

2. ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ У СВІТІ

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

Проте, батьківщиною гандболу вважається Данія, де у 1898 р. викладач жіночої гімназії міста Ордруп Хольгер Нільсен увів на своїх уроках нову гру, яка істотно відрізнялась від футболу і в основному призначалася для дівчат. Хольгер Нільсен назвав цю гру «хаандболд» («хаанд» — рука і «болд» — м'яч), у ній на невеликому полі змагались команди з 7 осіб. Гравці, які передавали м'яч один одному руками, намагались закинути його у ворота.

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

Суттєво змінили техніку і тактику гандболу нові правила, введені у дію у 1923 р., в яких були введені правила "трьох кроків" і "трьох секунд". Ці зміни значно збільшили темп гри, м'яч став переходити від однієї команди до іншої.

У 1926 р. в Гаазі (Голландія) було проведено Конгрес Міжнародної любительської атлетичної федерації спорту, який став особливою подією у розвитку гандболу. Також була організована спеціальна комісія, одним із завдань якої було сприяння розвитку гри. Після цього гандбол став рівноправним серед інших видів спорту.

Подальший розвиток гандболу пов'язаний з такою віхою, як створення в 1928 р. в Амстердамі Міжнародної любительської атлетичної федерації гандболу (ІАГФ).), яка спочатку об'єднувала 11 країн. У 1930 р. таких країн було вже 20, а на теперішній час Міжнародна гандбольна федерація (ІГФ) складається більше ніж з 123 членів.

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

Наступний етап в розвитку гандболу розпочався після другої світової війни. Була створена нова міжнародна федерація гандболу – ІГФ. Внесені зміни до правил гри. У 1948 р. в Франції був проведений перший чемпіонат світу для чоловічих команд 11x11, в якому було представлено 12 країн учасників, чемпіоном стала команда Швеції.

В 1949 р. у Будапешті проведено чемпіонат світу серед жіночих команд 11x11 (переможець – команда Угорщини). У подальшому чемпіонати світу проводились раз у чотири роки. Всього було проведено 7 чоловічих і 3 жіночих чемпіонати світу з гандболу 11x11.

Паралельно з розвитком гандболу 11x11 розвивався "Малий гандбол" 7x7,

а в кінці 50-х років гандбол 11x11 взагалі втратив свою популярність. У 1954 р. у Швеції проведено перший чемпіонат світу з гандболу 7x7 (чемпіони – Швеція).

Останній чемпіонат світу з гандболу 11x11 серед жіночих команд відбувся у 1960 р. у Голландії – чемпіони Румунія, серед чоловічих команд – у 1966 р. в Австрії – чемпіони ФРН,

У 1967 р. в Югославії був проведений чемпіонат світу серед жінок з гандболу 7x7. У турнірі, що проходив на відкритих майданчиках, перемогли спортсмени Чехословаччини.

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

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

Дебют жіночого гандболу відбувся пізніше чоловічого – на XXI Олімпійських іграх у 1976 році в канадському Монреалі, де нагороди



розігрували 6 команд, як і у подальшому в Москві (1980 р.) та Лос-Анджелесі (1984 р.).

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

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

Гандбольні команди - переможці в історії Олімпійських ігор

Рік, місце проведення	Команди	1 місце	2 місце	3 місце
1936, Берлін	ч	Германія	Австрія	Швейцарія
1972, Мюнхен	ч	Югославія	Чехословаччина	Румунія
1976, Монреаль	ч	СРСР	Румунія	Польща
	ж	СРСР	НДР	Угорщина
1980, Москва	ч	НДР	СРСР	Румунія
	ж	СРСР	Югославія	НДР
1984, Лос-Анджелес	ч	Югославія	ФРН	Румунія
	ж	Югославія	Пів. Корея	Китай
1988, Сеул	ч	СРСР	Пів. Корея	Югославія
	ж	Пів. Корея	Норвегія	СРСР
1992, Барселона	ч	Об'єднана команда	Швеція	Франція
	ж	Пів. Корея	Норвегія	Об'єднана команда
1996, Атланта	ч	Хорватія	Швеція	Іспанія
	ж	Данія	Пів. Корея	Угорщина
2000, Сідней	ч	Росія	Швеція	Іспанія
	ж	Данія	Угорщина	Норвегія
2004, Афіни	ч	Хорватія	Німеччина	Росія
	ж	Данія	Пів. Корея	Україна
2008, Пекін	ч	Франція	Ісландія	Іспанія
	ж	Норвегія	Росія	Пів. Корея
2012, Лондон	ч	Франція	Швеція	Хорватія
	ж	Норвегія	Чорногорія	Іспанія

29 жовтня 2005 року виконком Міжнародного олімпійського комітету на засіданні у Лозанні (Швейцарія) дозволив збільшення жіночих команд на

Олімпійських іграх-2008 у Пекіні. Таким чином, вже в китайській столиці в обох турнірах – чоловічому і жіночому – взяли участь однакова кількість команд – по 12.

Чоловіча збірна СРСР завойовувала срібні нагороди на чемпіонатах світу 1978 і 1990 років і XXII Олімпійських іграх. Ставала володарем золотих медалей на чемпіонатах світу 1982 і 1992 років. Виграла титул чемпіона XX, XXIV Олімпіад. В Олімпійських іграх 1984 року команди СРСР не брали участь, а в 1992 році виступали об'єднаною командою СНГ.

3. РОЗВИТОК ГАНДБОЛУ НА УКРАЇНІ

Виникнення вітчизняного гандболу відноситься до початку XX століття. Вперше цей вид спорту в країні з'явився в Харкові в 1909 році. Родоначальником українського гандболу стала чеська гра «хозена терцова», яка культивувалась у товаристві «Сокіл» як гімнастична гра. Визначальна роль у розвитку гандболу у дореволюційній Росії належить докторові Е.Ф.Мали, який до 1914 році завершив роботу щодо створення високо-рухливої та ефективної гри з м'ячем і розробив перші у нашій країні офіційні правила українського гандболу. Відповідно до правил гра велась командою з 7 гравців на майданчику 45x25 м, яка поділена на три зони: захисту, центральну та нападу. Площа воротаря обмежувалась лінією кидків у ворота з 4 м, яка становила прямокутник 4x8 м. Кидки м'яча виконувались у ворота шириною 200 і висотою 225 см. Гра тривала два тайми по 30 хвилин. Основні елементи українського гандболу ввійшли найважливішою складовою частиною в міжнародні правила гри, які були розроблені через 20 років після видання правил Е.Ф. Мали. Український гандбол з'явився першим у світі закінченим варіантом гри спортивної спрямованості. У Харкові за пропозицією доктора Е. Ф. Мали ручний м'яч був введений у програму гімназії. Там же у 1910 році відбулась перша офіційна гра вітчизняних гандбольних команд.

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

У 1918 – у Харкові вперше була створена «гандбольна ліга», до складу якої

увійшло до 40 організацій.

1923 р. в Харкові була створена перша гандбольна секція, а в 1924 році відбулись перші змагання в них взяли участь 22 команди переможцями стали гандболісти Харківського паровозобудівного заводу.

У 1925 р. були проведені перевибори Харківської гандбольної ліги, яка знову отримала назву секції. На засіданні цієї секції були затвердженні правила гандболу 7×7, які в основному зберегли теперішні риси правил. Ця секція стала всеукраїнським керівним органом, яка здійснювала за завданням Ради фізичної культури України подальший розвиток гандболу в країні.

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

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

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

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

У 1956 р. проведено перші чемпіонати Радянського Союзу з гандболу 11х11. Першим чемпіоном серед жіночих команд стала команда м. Києва (тренер – Д.Ф. Чікунов).

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

У 1959 р. у Харкові відзначалось 50-річчя розвитку гандболу. На честь

цієї події відбувся перший всесоюзний турнір міст з гандболу 7х7. Перемогла чоловіча команда «Буревісник» (Київ).

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

З 1959 по 1962 рр. всесоюзні змагання проводились за двома системами гри у гандбол: літом – 11х11, а зимою – 7х7.

З 1962 р. чемпіонати Радянського Союзу проводились лише з гандболу 7х7.

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

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

1976 р. XXI Олімпійські ігри – вперше відбулися змагання жіночих гандбольних команд. Основу збірної СРСР становили спортсменки київського клубу «Спартак» на чолі з тренером І.Є. Турчином. Перемога жіночої збірної з гандболу принесла спортсменкам звання Олімпійських чемпіонок. Ось хто з українських спортсменок отримав золоті медалі на олімпіаді: Бобрусь Людмила, Захарова Галина, Глущенко Тетяна, Карлова Лариса, Літошенко Марія, Лобова Ніна, Панчук Людмила, Макарець Тетяна, Турчина Зінаїда, Шерстюк Наталія.

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

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

1980 р. – XXII Олімпійські ігри в Москві. Збірна жіноча команда СРСР, яка була створена на базі «Спартака», Київ, – стали чемпіонами XXII Олімпійських ігор.

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

Найбільшого успіху серед клубних команд України досягла команда «Спартак», Київ. Багаторазовий чемпіон СРСР, 14 разів була володарем Кубка Європейських чемпіонів.

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

Чемпіонат України проводиться серед чоловічих і жіночих команд суперліги і вищої ліг. До суперліги чоловіків належать такі команди: «Динамо» (Полтава), «Мотор» (Запоріжжя), ZTR (Запоріжжя), «Портовик» (Южний), «Будівельник» (Бровари), «Буревісник» (Луганськ), «Політехнік» (Донецьк), «Шахтар-Академія» (Донецьк).

У суперлізі серед жіночих команд беруть участь: «Карпати» (Ужгород), «ПУ-ДПС-БВУФК» (Ірпінь), «Спартак» (Київ), «Дніпрянка» (Херсон), «Галичанка» (Львів), «Спарта» (Кривий Ріг).

За період існування незалежної України великого успіху досягли такі клубні чоловічі команди, як «Шахтар» (Донецьк) та «ЗТР» (Запоріжжя), які доходили до однієї четвертої Кубка Європейських чемпіонів. Ці дві команди найчастіше перемагали у чемпіонатах країни. Серед жіночих клубних команд варто відзначити «Мотор» (Запоріжжя) та «Спартак» (Київ), які мають певні досягнення в Єврокубках, а також ставали переможцями чемпіонату України.

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

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

Значний внесок у розвиток українського гандболу в країні внесли заслужені тренери СРСР, Є. Івахін, С. Полянський. Але варто окремо сказати про відомого українського спеціаліста, заслуженого тренера СРСР і України Ігоря Євдокимовича Турчина. Під його керівництвом жіноча збірна неодноразово ставала Олімпійськими чемпіонами та чемпіонами світу. Команда «Спартак», (Київ) на чолі з тренером І.Є.Турчином 14 разів ставали володарем Кубка Європейських чемпіонів, більше 20 разів чемпіоном радянського союзу.

Федерація гандболу України та керівництво команди «Спартак» (Київ) в останні роки вшановують пам'ять І.Є. Турчина проведенням міжнародного турніру. Участь у ньому беруть відомі у світі жіночі збірні команди таких країн як Росія, Україна, Білорусія, Македонія, Польща тощо.

Протягом останніх років національну жіночу збірну команду України очолював досвідчений наставник Леонід Ратнер (багаторічний керманіч одного із найкращих клубів СРСР – запорізького ЗТР, під керівництвом якого молодіжна збірна СРСР 5 разів виборювала звання чемпіонок світу). Саме під його керівництвом жіноча команда виборола бронзові медалі на XXVIII Олімпійських іграх в Афінах у 2004 р.



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

Негативно позначається на грі українських команд великий відтік гравців

у закордонні клуби. На сьогоднішній час там виступає багато сильних українських гандболістів, особливо гандболісток, і продовжують від'їжджати все нові й нові спортсмени. Тому в командах чемпіонату країни багато

молодих, ще не підготовлених гравців. Це, звичайно, знижує видовищність гри, негативно впливає на відвідування змагань і популяризацію гандболу в нашій країні.

4. СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ ГАНДБОЛУ

МІНІ-ГАНДБОЛ

У багатьох країнах світу діти починають грати в гандбол з 4-5 років. Звичайно, це не той гандбол, в який грають дорослі, оскільки маленьким спортсменам ще не під силу багато прийомів з м'ячем. Проте для них теж проводяться змагання. Правила гри залишаються такими ж, як і для дорослих команд, тільки майданчик і м'яч трохи менший, час гри зменшений, деякі правила спрощені.

У міні-гандбол грають у зменшеному складі 6х6 або 5х5 на зменшеному майданчику. Крім того, на звичайному майданчику грають без переходу на чужу сторону поля з чергуванням нападу і захисту на своїй половині. Для наймолодших гандболістів достатньо майданчика 9х12 м з воротами заввишки 160 см і завширшки 240 см.

Діти 10-12 років, чотири або п'ять польових гравців і один воротар, грають на майданчику 24 м в довжину і 18 м шириною. Для них ворота мають розміри заввишки 180 см і завширшки 270 см, завісою або будь-яким іншим матеріалом відгороджують простір у звичайних воротах.

Гра 2 по 3х3 проводиться на великому полі по сім гравців у кожній команді, але обидві команди треба розділити на дві. У складі однієї команди на одній стороні майданчика три захисники і воротар, а на іншій три нападники. В іншій команді розташування навпаки, нападаючі там, де воротар протилежної команди. Переходити середню лінію командам не треба. Гра йде тільки на своєму боці за правилами гандболу.

Спочатку м'яч у гру вводить суддя, а далі початкового кидку немає. Навіть коли м'яч побував у воротах, м'яч у гру вводить воротар, передаючи своїм гравцям на іншу половину поля. Спочатку нападає одна половина першої

команди, а коли вона втратила м'яч, в атаку повинні йти їхні супротивники, але на іншій половині поля. Якщо м'яч перехоплений в захисті, то його швидше відправляють на інший бік майданчика, там де знаходяться нападники. Через середню лінію можна робити заміни, гравці можуть таким чином ставати то нападниками, то захисниками.

Заняття з міні-гандболу потрібно проводити так, щоб діти не перенавантажувалися, постійно контролювати стан дітей, робити паузи відпочинку для бесіди.

Роботу з найменшими гандболістами краще доручати молодим тренерам. Заняття з малюками не схожі на тренування навіть підлітків. Тренер часто повинен пересуватися на майданчику разом з учнями, узявшись з ними за руки, постійно показуючи рухи, грати з ними разом, допомагаючи дітям освоювати елементи гри.

ПЛЯЖНИЙ ГАНДБОЛ

Зовсім недавно в 1997 р. Міжнародна федерація затвердила правила пляжного гандболу. Назва говорить за себе, що гра відбувається біля водоймища.

Гра проходить на майданчику 27 м завдовжки і 12 м завширшки, засипаному шаром піску в 40 см (рис. 1). У шести метрах від лицьової лінії еластичними кольоровими стрічками завширшки 8 см або мотузками відзначають зони воріт, і між ними утворюється ігрова зона (15x12 м).

З обох боків майданчика вздовж ігрових зон повинні бути зони заміни завширшки 3 м, покриті піском, у яких на лавках розташовуються чотири запасні гравці під час гри. Після першого періоду команди міняються воротами, але залишаються у своїх попередніх зонах заміни.

Ворота звичайні гандбольні завширшки 3 м і заввишки 2 м розташовані на лицьових лініях. Склад команди 8 осіб. На майданчику одночасно перебувають один воротар у воротах і три польових гравці. Гравцям доводиться пересуватися по піску, а це створює велике навантаження на ноги і весь організм. Тому гра команд триває 2x10 хвилин з перервою 5 хвилин.

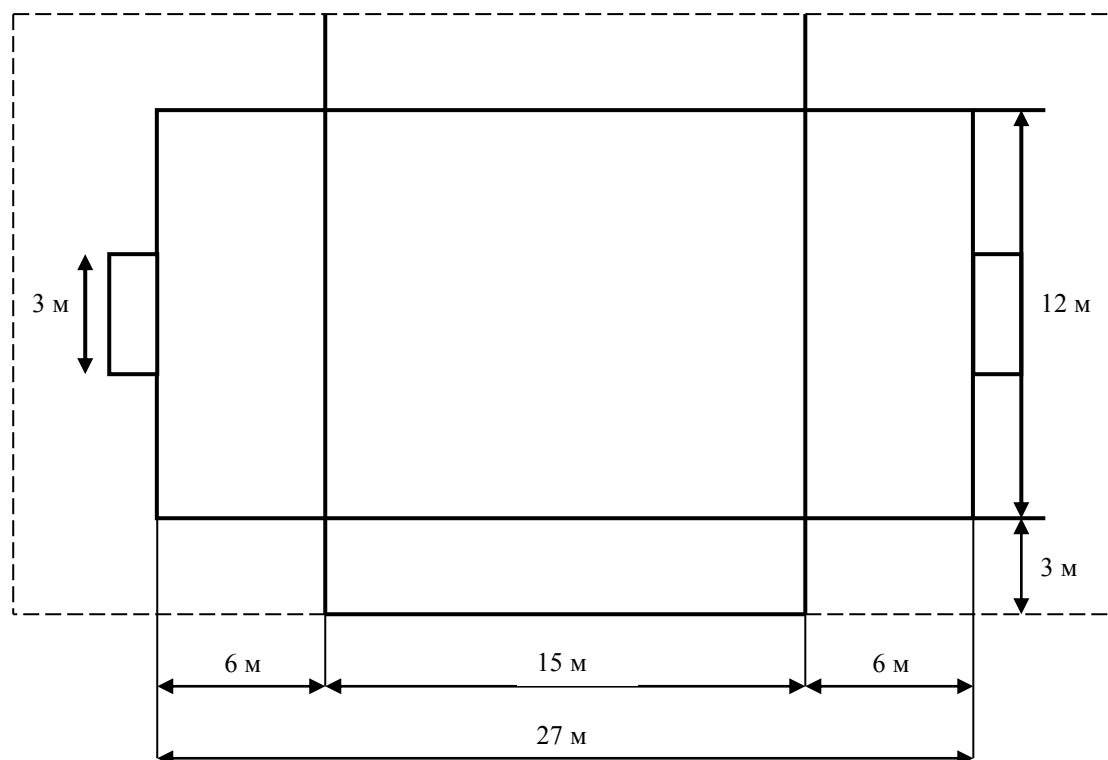


Рис. 1. Майданчик для пляжного гандболу

Грають у пляжний гандбол гумовим неслизьким м'ячем вагою для жінок 280-300 г і 350-370 г для чоловіків, окружністю для жінок 50-52 см, а для чоловіків – 54-56 см. У грі повинні бути три м'ячі: одним грають і по одному знаходиться за кожними воротами. Якщо м'яч відлетів далеко, воротар вкидає запасний м'яч, і гра продовжується.

До складу команди, що бере участь у грі, входять всього чотири особи (воротар і три польові гравці). Форма у гравців полегшена і грають всі босоніж.

Заміни можна проводити в будь-який час через зону заміни, а воротаря через бічну лінію свого майданчика.

Гра в кожному періоді починається спірним кидком у центрі, а далі м'яч у гру вводить воротар. Він може виходити зі свого майданчика і ставати четвертим польовим гравцем. Якщо він кине м'яч у ворота супротивника як польовий гравець або безпосередньо зі своєї зони, то команда отримує додаткове очко.

Гра триває 2 періоди по 10 хвилин з перервою 5 хвилин. Після першого періоду команди міняються воротами, але залишаються зі свого боку заміни. Рахунок ведеться окремо для кожної половини гри, переможцеві кожної

половини гри нараховується одне очко.

У кожному періоді гри повинен бути переможець. Якщо буде нічия, то продовжується гра до забитого м'яча. Хто закине м'яч, той і виграв період і отримав 1 очко. Якщо виграно два періоди, то команда перемогла з рахунком 2:0. При нічийному результаті у кожному періоді застосовується правило «один гравець проти воротаря». Кожна команда призначає по 5 гравців, які по черзі з суперниками виконують наступні дії. Воратар перебуває на лінії воріт, його гравець стає на перетині бічної лінії з лінією площі воротаря. Гравець передає м'яч воротареві і біжить до воріт супротивника, протягом 3 секунд отримує м'яч назад і кидає у ворота.

Обидва воротарі мають право рухатися вперед, як тільки м'яч відокремиться від руки гравця, то один повинен зі свого майданчика або кинути м'яч в протилежні ворота або віддати пас партнерові, що біжить, а другий намагатися протистояти голу в обох випадках. Решта всіх гравців в цей час перебуває в зоні заміни. Якщо з першого разу знову зафіксована нічия, то гра «один на один» продовжується, але команди міняються воротами.

При вільному, бічному, спірному, штрафному кидках гравці команди супротивника не повинні перебувати на відстані ближче за один метр від гравця з м'ячем. І будь-який кидок, окрім спірного кидка, може бути голом. У цій грі дискваліфікація дається після другого видалення.

За особливо гарні кидки в цій грі додаються додаткові очки. Пляжному гандболу потрібні віртуози.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В ГАНДБОЛ

Характеристика техніки гри

Технічна підготовка спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які служать засобом ведення гри в гандбол, а також на оволодіння технікою всіх інших вправ, які використовуються в тренуванні. Спеціальна технічна підготовка здійснюється на всьому шляху спортивної діяльності гандболіста. Спортсмен систематично враховує спосіб виконання прийомів гри, тобто пізнає

біомеханічні закономірності рухів і оволодіває більш різноманітною і досконалою структурою, темпом і ритмом цих дій.

На кожному етапі свого розвитку вона є засобом ведення спортивної боротьби, яка дає змогу гравцю, в межах правил, вирішувати конкретні тактичні завдання в різних ігрових ситуаціях. Для досягнення успіху в ігрових умовах, які швидко змінюються, гандболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх у грі – все це komponує поняття «технічна майстерність спортсмена». Критеріями вищої технічної майстерності є:

- різнобічність, яка визначається широким колом технічних прийомів (і їх варіантів), що уміють виконувати гандболісти;
- ефективність як рівень високої результативності технічних прийомів, які засновуються на вмінні використовувати свої можливості в конкретних умовах ігрової діяльності;
- стабільність, яка характеризується стійкістю техніки до дій різних факторів, що перешкоджають їй, сталістю до досягнення високих результатів усіх умов діяльності.

У процесі розвитку гандболу виконання технічних прийомів і способів, а також критерії їхньої оцінки змінювалися і вдосконалювалися залежно від:

- співвідношення рівнів розвитку нападу і захисту;
- рівня фізичної підготовленості гравців;
- розробки нових концепцій ведення гри і побудови ефективних тактичних схем у нападі і захисті;
- зміни правил гри.

Класифікація техніки. Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри у гандбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів за розділами, групами на підставі визначених схожих ознак.

Техніка гандболу за характером дій гравців розподіляється на два великих розділи: техніку польового гравця та техніку воротаря. За спрямованістю

діяльності в кожному з розділів можна виокремити підрозділи: техніка нападу і техніка захисту. За функціональним складом розрізняють техніку польового гравця і техніку воротаря. Крім того, за амплуа гравців розрізняють техніку польових гравців: розігруючого, лінійного, напівсереднього і крайнього. Техніка їх гри має деякі особливості, як у захисті, так і в нападі. Хоча треба підкреслити, що будь-який польовий гравець повинен грати на будь-якому місці. В техніці нападу виокремлюють групи переміщення і володіння м'ячем, а в техніці захисту – переміщення і протидії володінню м'ячем.

Під терміном «прийом» розуміють рухові дії, які схожі за цільовою ознакою, і спрямовані на вирішення одного і того ж ігрового завдання (кидок для взяття воріт, затримання взяття воріт і таке інше).

Але прийом може застосовуватися в різних ігрових ситуаціях. Це зумовлено здійсненням ряду способів виконання кожного прийому. Причому кожен спосіб характеризується своєю системою елементарних рухів.

Кожна з груп включає прийоми гри, які, у свою чергу, виконуються декількома способами.

У кожному прийомі можна виділити три фази: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча фаза – комплекс рухових дій, що забезпечують гандболісту прийняття найбільш вигідного положення для виконання основної дії (прийому).

Основна фаза – комплекс рухових дій, що забезпечують виконання основного прийому.

Заключна фаза – комплекс рухових дій, спрямованих на забезпечення готовності гравця до подальших дій.

Способи виконання прийому характеризують такі ознаки:

- одну або дві руки використовує гравець при виконанні прийому;
- положення кисті з м'ячем відносно плечового суглоба (зверху, збоку, знизу);
- спосіб розгону м'яча (поштовхом, хльостом, ударом).

Способи виконання прийому мають різновиди, тобто деякі особливості в

деталях системи руху. Досконалішою роблять техніку умови виконання прийому, до характеристик яких входять: відстань, відношення до опори, напрямок, спосіб розбігу і таке інше.

Кожна команда, що грає на майданчику, ставить мету: закинути м'яч у чужі ворота і не пропустити в свої. Таким чином, мить, коли м'яч закинутий у ворота противника, є результатом зусиль гравців, тобто всі виконані ігрові прийоми є підготовчими або допоміжними для виконання основного прийому взяття воріт. У цьому випадку результативний кидок по воротах – кінцева мета, а усі раніше виконані дії спрямовані на його створення. Результативний кидок як кінцева мета – тільки один, тоді як дії, що йому передують, - різноманітні й багаторазові. У цьому випадку будь-яка неправильно виконана дія (передача, ловля, ведення тощо) вже не призведе до завершення атаки (кидка). І, як правило, у грі найбільше втрат допускається саме не в кидках у ворота, а під час виконання підготовчих прийомів до кидка. Тому вміле і правильне виконання переміщень, зупинок, стрибків, заслонів, оманних дій, ведення, ловлі та передачі м'яча становить сутність техніки гри.

Техніка нападу польового гравця

Команда, що оволоділа м'ячем, стає нападаючою, а всі зусилля гравців будуть спрямовані на те, щоб закинути м'яч у ворота. Перебороти опір захисту можна лише за допомогою спеціальних технічних прийомів. У цей найбільш складний розділ техніки гри входять: переміщення, ловля м'яча, ведення, кидки у ворота й оманні рухи.

У процесі гри у нападі гандболіст застосовує певні технічні прийоми (рис. 2.1.). Участь у грі зобов'язує спортсмена бути в постійній готовності до переміщення, до прийняття м'яча. Ця готовність відображається в позі гравця, яку прийнято називати стійкою.

Стійка – це положення гравця з м'ячем у повній готовності до дії. Розрізняють стійки: високу, середню, низьку. Вибір тієї чи іншої стійки визначається ігровою ситуацією.

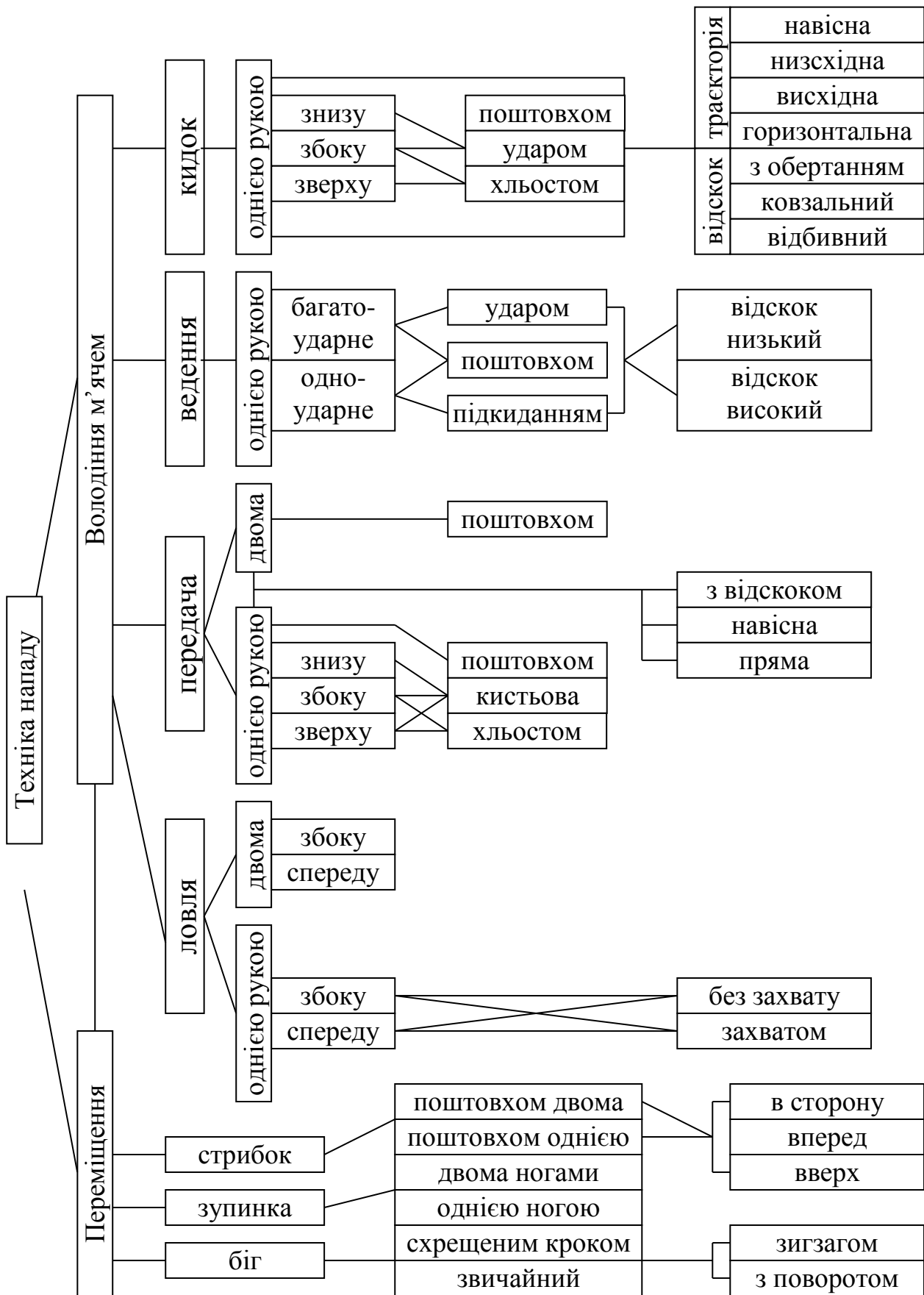


Рис. 2.1. Класифікація техніки нападу (за В.Я. Ігнат'євою, 2008)

У процесі гри спортсмен постійно перебуває в русі, переміщуючись кроком або бігом, гравець здійснює стрибки, зупинки, повороти. Ці дії дозволяють гандболістові звільнитися від опіки суперника, виходити на вільне місце, вибирати оптимальне місце для гри з партнерами та кидка у ворота. Від правильної техніки переміщень залежить також і ефективність виконання прийомів з м'ячем.

Ловля м'яча – основний прийом, який забезпечує оволодіння м'ячем. Ловити м'яч можна двома руками і однією рукою. Ловля і наступний замах становлять один суцільний рух. Вибір способу ловлі м'яча залежить від швидкості його польоту, траєкторії і рівня технічної підготовленості гравця.

Передача м'яча – це основний прийом, який забезпечує взаємодію гравців під час гри. Від швидкості та точності передачі багато у чому залежить успіх гри. У гандболі застосовують передачі однією рукою і двома як у русі, так і на місці або в стрибку.

Передачі можуть бути короткими, довгими, навісними, з відскоком від підлоги, високими або низькими. Виконуючи передачу, гравець обирає найбільш доцільний спосіб для певної ігрової ситуації, щоб передача для партнера була зручною та своєчасною, а для суперника – раптовою.

Під час передачі м'яча у русі дозволяється зробити не більше трьох кроків, один з них може бути перехрещеним. Залежно від розбігу, передача виконується у двоопорному або одноопорному положенні. Якщо передача виконується у стрибку, замах робиться під час відштовхування, а передача виконується, коли гравець знаходиться у повітрі.

Замах – це відведення руки з м'ячем для виконання розгону м'яча. Замах буває вгору-назад, униз-вперед та в сторону-назад. Замах – це носій інформації для суперника, тому він повинен бути коротким. Виконання замаху залежить від утримання м'яча гандболістом в одній руці. М'яч можна утримувати кистю двома способами: захватом або без захвату пальцями.

Підготовча фаза передачі – це розбіг та замах.

Основна фаза – гандболіст надає м'ячу швидкість та напрямок польоту

(розганяє м'яч) трьома способами: хльостом, поштовхом та кистю.

Крім цього, часто застосовуються передачі у різних напрямках, коли м'яч знаходиться знизу та утримується захватом зверху.

Передачі м'яча *за способом виконання* розподіляються: *зігнутою рукою зверху та збоку, прямою рукою зверху, збоку та знизу, двома руками від грудей, зверху та знизу.*

Техніка виконання передачі м'яча однією рукою має багато спільного з виконанням кидків аналогічними способами. Відрізняються передачі від кидків тим, що передачі виконуються з меншим застосуванням сили та амплітуди рухів. Техніка передачі м'яча двома руками подібна до способів передачі в баскетболі.

Найчастіше застосовується передача м'яча зігнутою рукою зверху.

Передачі м'яча іншими способами використовуються менше. У складних умовах гри особливого значення набувають приховані передачі: під рукою, за спиною, за головою, замахом уперед та ін.

Ведення м'яча – це прийом, який дозволяє гравцю переміщуватись із м'ячем по майданчику в будь-якому напрямку та на будь-яку відстань, володіти м'ячем, поки це необхідно, обігравати захисника.

Ведення буває *одноударним і багатоударним.*

Кидок м'яча – це прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри, інші прийоми спрямовані на створення умов для кидка. Результативність кидків залежить від цілого ряду умов:

- найважливіше – це вміння гравця, який виконує кидок, правильно визначити момент кидка та його спосіб, а потім точно і сильно спрямувати м'яч у ворота;
- місце прикладання та напрямку сили, яка діє на м'яч, від цього залежить точність кидка;
- утримання м'яча та правильний завершальний рух кисті у момент випуску м'яча;
- амплітуда рухів під час кидка.

Розрізняють такі кидки м'яча у ворота: *з місця і в русі, в опорному положенні та в стрибку, зігнутою і прямою рукою зверху, збоку, знизу, із замахом вперед та назад тощо.*

Залежно від умов виконання, *підготовча фаза* кидка включає: розбіг, стрибок та замах. Розбіг буває зі звичайним або з гальмівним останнім кроком. Стрибок виконується поштовхом однойменної та різнойменної ноги. Замах має декілька видів: униз-назад, в сторону-назад, уперед-назад.

Основна фаза кидка включає рухи, які надають м'ячу швидкість та напрямок польоту. Застосовується три способи розгону м'яча: хльостом, поштовхом та ударом.

Під час кидка гравець має змогу кинути м'яч у ворота одразу або кинути його в площу воротаря для того, щоб він з відскоку влучив у ворота.

Траєкторія польоту м'яча під час кидка у ворота може бути: горизонтальною; такою, що піднімається; що опускається; навісною.

Техніка захисту польового гравця



Головним завданням у захисті є захист своїх воріт способами, які дозволяються правилами, порушення організаційного нападу суперника і оволодіння м'ячем. Для вирішення цих завдань захиснику потрібно вміти швидко рухатися майданчиком, несподівано змінюючи темп і напрямок, блокувати гравця – суперника і м'яч, що летить. Отже, техніка захисту складається з техніки переміщень і техніки протидії володіння м'ячем (рис. 2.2).

Стійка захисника – це положення гравця на майданчику в повній

готовності до швидкого руху в будь-якому напрямку.

Ходьба, біг, стрибки – необхідні гравцям захисту, так само як і гравцям нападу.

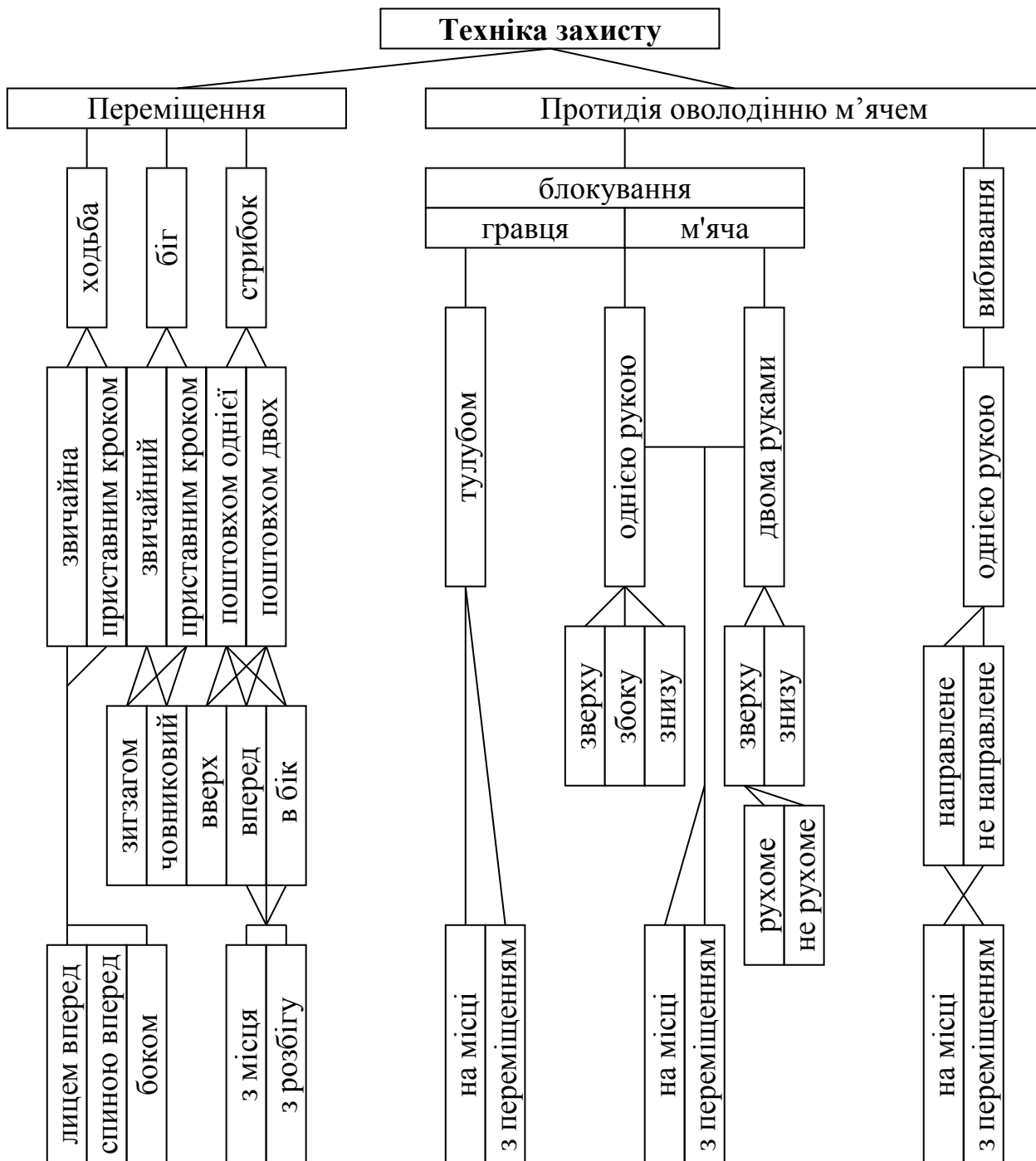


Рис. 2.2. Класифікація техніки гри в захист (за В.Я. Ігнат'євою, 2008)

Блокування

Блокування - прийом гри за допомогою якого захисник заступає шлях м'ячу у свої ворота (рис. 2.3).

Блокування виконується однією або двома руками, зверху, збоку, знизу, у стрибку та в опорному положенні. Блокування гравця з м'ячем робиться таким чином: швидко опинившись перед нападаючим, який володіє м'ячем, та в момент його замаху на кидок, захисник одну руку підіймає вгору, а другу відводить в сторону, швидко підіймається вгору. А якщо кидок робиться збоку, то рука, що знаходиться вгорі, опускається. Позиція захисника повинна бути навпроти нападаючого. Блокувати гравця без м'яча можна тільки тулубом, а руки притиснуті.

Помилки при блокуванні:

- невміння захисника визначити напрямок кидка;
- руки і пальці при блокуванні розслаблені;
- мала швидкість переміщення за нападаючим (захисник не встигає).

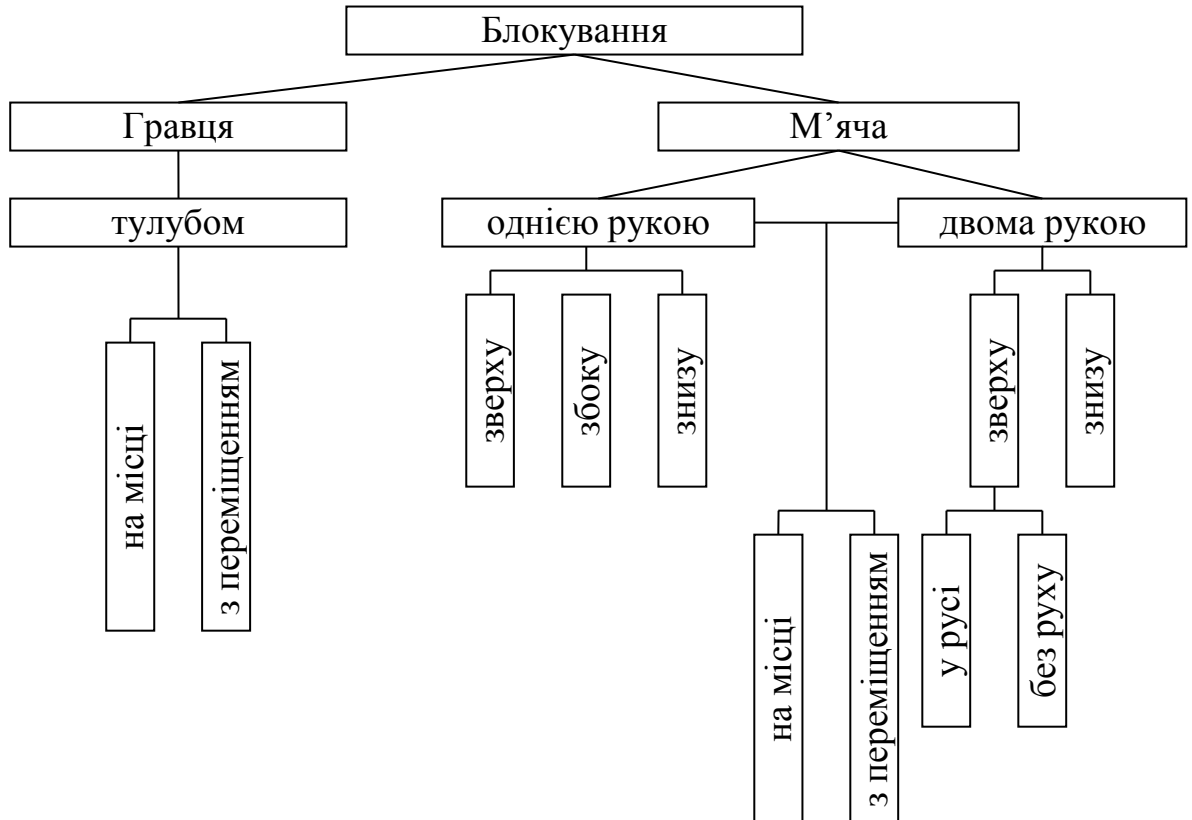


Рис. 2.3. Класифікація блокування м'яча

Техніка вибивання і відбір м'яча

Вибивання м'яча – це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча суперником. Його виконують ударом по м'ячу однією рукою. Вибивається м'яч тоді, коли він під час ведення знаходиться у повітрі між підлогою і рукою ведучого. Наблизившись на відстань, яка дозволяє гравцю дотягнутися до м'яча, він швидко робить рух рукою і б'є по м'ячу пальцями.



Рис. 2.4. Класифікація вибивання і відбору м'яча

Відбирання м'яча - здійснюється в той час, коли нападаючий завершує кидок, а захисник підводить руку до м'яча зі сторони напрямку кидка і нібито знімає м'яч з долоні нападаючого, при цьому не торкаючись його руки.

Відбирання здійснюється як у стрибку, так і в опорному положенні.

Техніка гри воротаря в захисті та нападі

Надійність гри воротаря багато у чому визначає успіх команди, оскільки воротар є останнім гравцем захисту. М'яч, кинутий у ворота, летить до 25 м у секунду і може випереджати дії воротаря. Успішні дії воротаря можливі лише за рахунок правильного вибору позиції, передбачення напрямку кидка і швидкого реагування.

Техніка гри воротаря складається зі стійок, переміщень і падінь (рис. 2.5). Воротар може ловити або відбивати м'яч руками чи ногами. Техніка гри воротаря пов'язана з вибором рішення, тактикою гри. Вибір місця і дистанції під час кидків з різних позицій і під різним кутом, виходи на гравця, який проривається, гра при семиметровому штрафному кидку і під час розіграшу

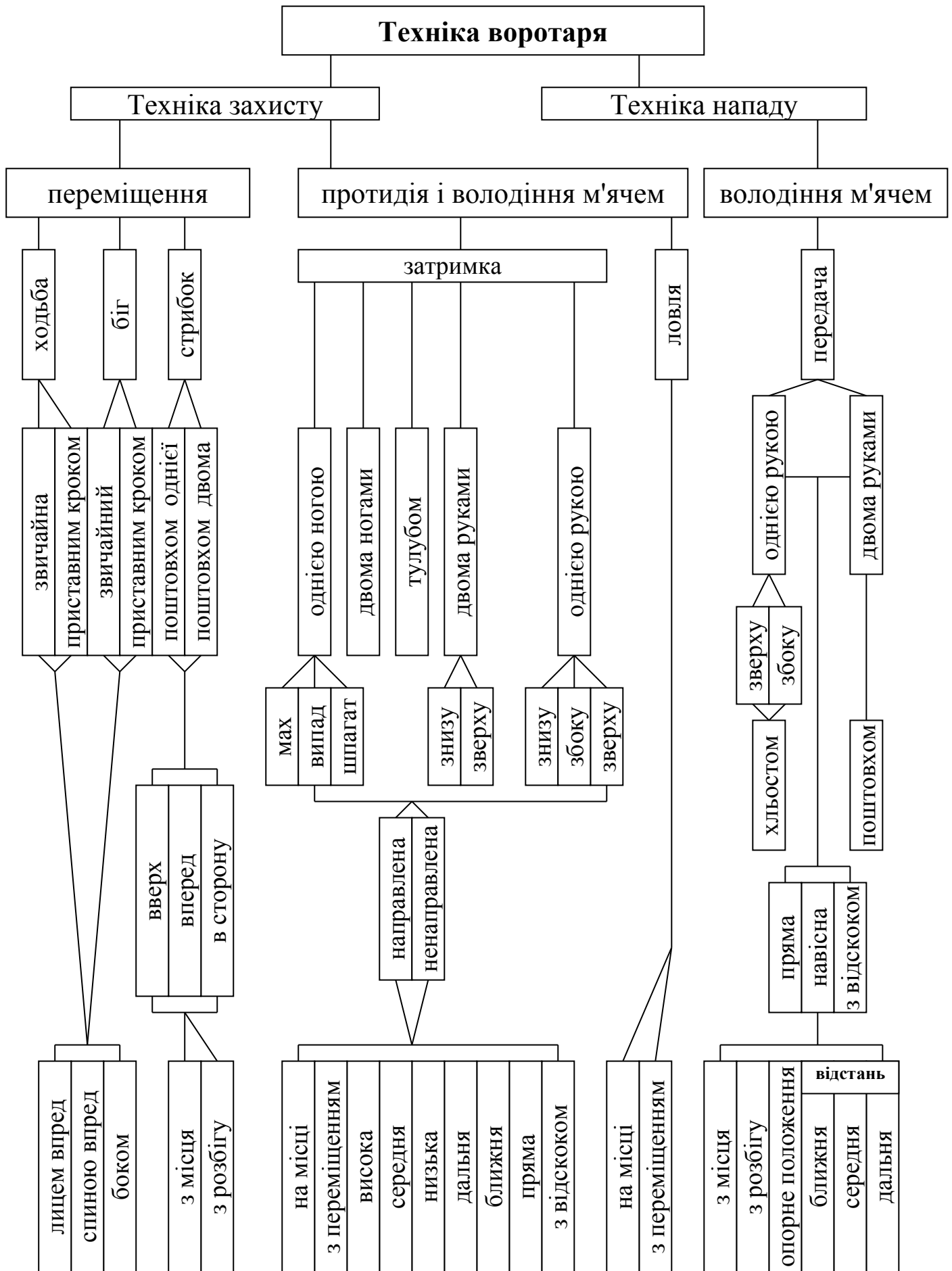


Рис. 2.5. Класифікація техніки гри воротаря(за В.Я.Ігнат'євою, 2008)

вільних кидків, організація контратак становить комплекс дій воротаря.

Вибір місця. Позиція воротаря визначається дистанцією, на якій знаходиться гравець, що виконуватиме кидок, і кутом обстрілу воріт.

Стійка воротаря. Залежно від положення м'яча, воротар приймає різну стійку. У центрі воріт йому зручніше діяти, перебуваючи в основній стійці. Під час кидків зі сторони під гострим кутом, воротар приймає високу стійку і закриває ближній кут тілом і піднятими руками.



Ходьба. Воратар застосовує ходьбу звичайну і приставним кроком для вибору позицій.

Стрибки воротар здійснює поштовхом однієї або двома ногами.

Падіння – це не основний спосіб переміщення воротаря, але в складних ігрових ситуаціях він користується цим засобом для швидкого переміщення до м'яча. Також дуже часто воротарю доводиться вдаватися до випадів і шпагатів.

У техніку протидії воротаря та оволодіння м'ячем входять такі технічні прийоми, як затримання та ловля м'яча.

Затримання м'яча – прийом, за допомогою якого воротар загороджує шлях м'ячу, що летить у ворота. М'ячі, які летять у верхні кути, воротар затримує (відбиває) руками; м'ячі, які летять на рівні пояса – рукою і ногою, а ті, що летять у нижні кути, – ногами з підстрахуванням рук.

Ловля м'яча – це прийом, який не дозволяє пропустити м'яч у свої ворота, з обов'язковим оволодінням ним. Ловля виконується тільки двома руками.

Воротареві потрібно володіти передачами однією рукою зверху і збоку в опорному положенні. Особливо важливі для нього передачі на середні і дальні

відстані. За межами своєї зони, прийоми гри у воротаря такі самі, як і у польового гравця.

Передачі м'яча – один з найважливіших прийомів техніки гри воротаря. Швидке, точне вибивання м'яча воротарем – важлива умова успішних контратак команди, яка захищається. Для цього використовують кидок зігнутою рукою зверху, у якому, в окремих випадках, відбувається виконання фінту. Фінти також входять в арсенал воротаря.

Характеристика тактики гри

Тактика – це доцільні, злагоджені дії гравців команди в боротьбі з супротивником, спрямовані на досягнення перемоги.

Засобами ведення гри є прийоми техніки. Тактика ж визначає застосування прийомів в процесі гри двох команд в різних ситуаціях цієї боротьби.

Тактика гри постійно удосконалюється. Це залежить від змін у правилах гри, удосконаленні фізичних здібностей гандболістів, появи нових прийомів техніки. Суперництво гравців нападу і захисту, нападу і воротаря народжують нові способи і варіанти дій. У процесі розвитку або напад домінує над захистом і стимулює пошук нових варіантів оборони, або оборона стає настільки міцною, що примушує гандболістів винаходити нові засоби і способи досягнення перемоги.

Тактична підготовка являє собою вивчення і випробування закономірностей ігрової діяльності спортсменів у грі. Вона здійснюється в єдності з іншими видами підготовки, що дозволяє спортсменові отримувати уяву про тактичні закономірності гри та набувати тактичні навички.

У тактичній підготовці гандболістів потрібно передбачати:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;
- оволодіння взаємодіями спортсменів при грі в одноборстві, в складі малих груп та команди;

- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов прийдешніх змагань.

Класифікація тактики.

Тактика розподіляється на тактику польового гравця і тактику воротаря. За спрямованістю розглядають тактику нападу і захисту. У кожному з цих розділів є кілька груп, які характеризуються кількістю гравців. Це індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення поставлених перед командою тактичних завдань і які здійснюються ним безпосередньо без допомоги партнера.

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

Командні дії – це взаємодії всіх гравців, які виконують частину командного завдання.

Кожна група передбачає декілька дій. Вид дії характеризується взаємним розташуванням або взаємним переміщенням гравців відносно один до одного. Тобто, з'являється система дії.

Система гри – це організація взаємодії гравців, в якій визначені функції кожного гравця і відповідно до функцій зумовлена розстановка на майданчику.

Кожний вид дії можна здійснити декількома способами залежно від впливу, яке виявляє переміщення гравців на супротивника: зосереджує їх або, навпаки, розхолоджує на майданчику. Способи дій мають додаткові варіанти. У грі також застосовують комбінації.

Під *комбінацією* розуміють злагоджені дії двох або більше гравців. Комбінація нападу спрямована на створення сприятливої позиції для виконання кидка у ворота. Комбінація в захисті спрямована на затримання комбінації нападу суперника або зменшення її ефективності.

У комбінації нападу беруть участь не всі польові гравці. Тому дії злагоджуються тільки для участі деяких гравців у конкретній комбінації. Успіх залежить від швидкості її виконання, ефективності кидків, а також від реакції

або помилок гри захисту. Загальні комбінації нападу – це прості комбінації, у яких взаємодіють тільки два гравці. Ці комбінації повинен засвоїти кожен член команди, в залежності від функції, яку він виконує у фазі нападу.

Спеціальні комбінації нападу – в них беруть участь не менше трьох гравців. Основне призначення такої комбінації – вихід гравця на вигідну позицію для кидка. Ідеальне положення таке, коли кінцівка комбінацій завершується з будь-якої зони ігрового поля по ширині та глибині його.

Спеціальна комбінація нападу може складатися з ряду взаємопов'язаних основних комбінацій нападу – це вихід від захисту передачі, вихід від захисту одного з «краю», від опіки лінійного гравця, напівсереднього, виходу гравця, що розігрує.

Стракування є складовою тактики в захисті, але гравці, які страхують, не повинні забувати про свої безпосередні обов'язки в обороні.

Тактика польового гравця у нападі

Напад – основна дія команди під час гри. Команда починає грати в нападі зразу після того, як вона оволодіє м'ячем. Головне завдання нападу – закинути м'яч у ворота суперника. Класифікація тактики нападу подана на рис. 2.6.

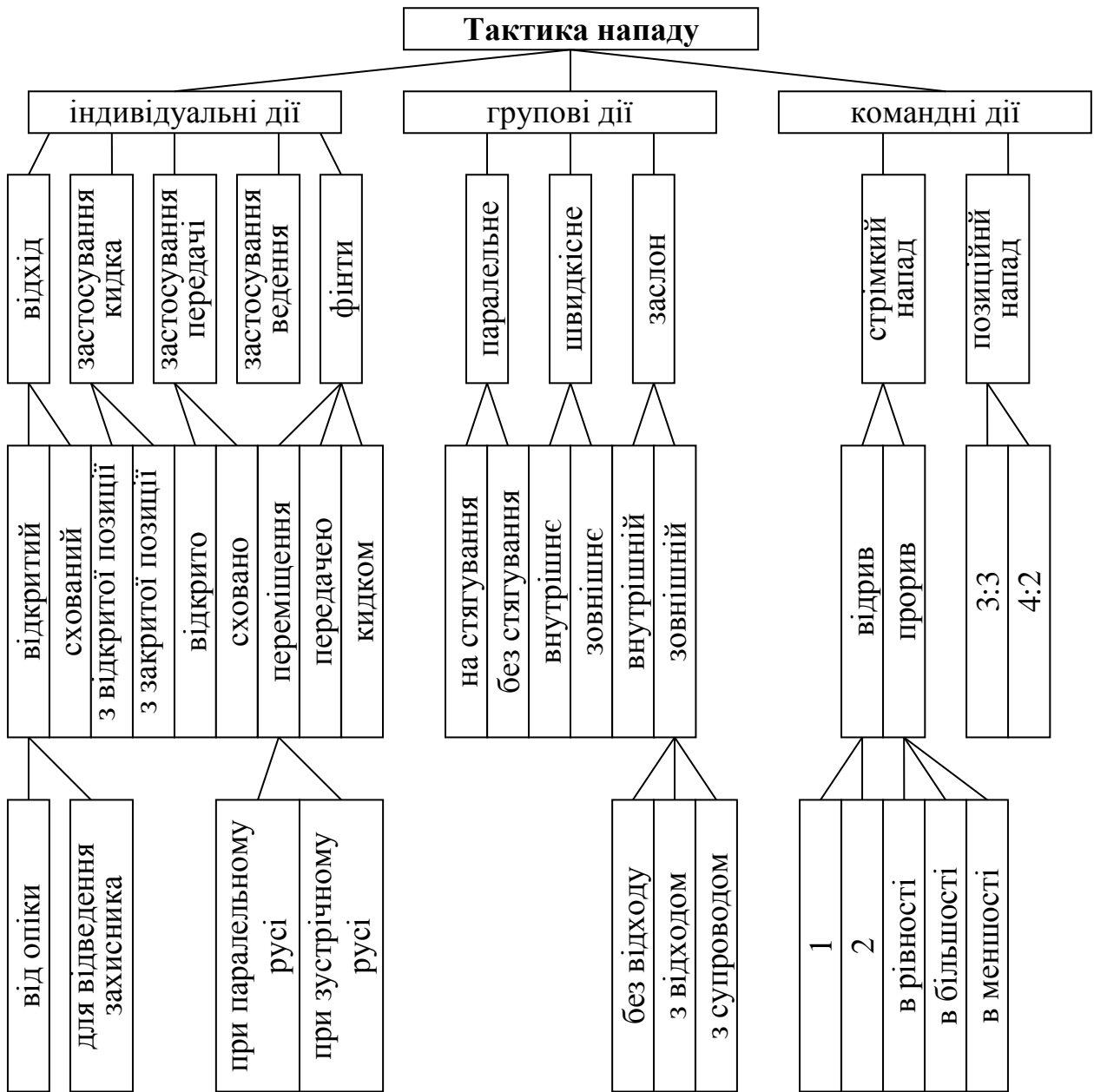


Рис. 2.6. Класифікація тактики нападу (за В.Я.Ігнат'євою, 2008)

Таким чином, *напад* – це вирішальна фаза гри, від успіху якої найбільшою мірою залежить кінцевий результат. Правильно організовані, заздалегідь продумані та добре підготовлені дії в нападі дають змогу здобути перемогу.

У тактичній підготовці гандболістів потрібно передбачати:

- оволодіння функціями гри в команді;
- набуття знань і навичок, подібних до моделей ігрових ситуацій і прийомів гри;

- оволодіння взаємодіями спортсменів при грі в одноборстві, в складі малих груп та команди;
- вивчення рівня підготовленості команд суперника, їх характеру ведення гри і умов попередніх змагань.

Тактика польового гравця у захисті

Гравці нападу, втративши м'яч, починають виконувати захисні дії. Ці дії можуть бути спрямовані на відбір м'яча або отримання атаки, створення організаційного захисту біля своїх воріт. Для цього гравці розташовуються на визначених позиціях. Лінійний гравець стоїть попереду, крайній, напівсередній і середній захисники розташовуються біля лінії площі воротаря, перешкоджаючи кидкам з близької відстані. Захисники можуть змінювати розстановку, висуваючи вперед різну кількість гравців. Це залежить від обраної системи захисту, а також від сильних сторін команди противника.

Вмілий захист не тільки зміцнює успіх команди, досягнутий в нападі, але й надає впевненості у подальших діях. Класифікація тактичних дій надана на рис. 2.7.



Головна мета команди у захисті полягає в тому, щоб не дати супернику закинути м'яч у свої ворота, а, заволодівши м'ячем знову, перейти до наступу. Найбільш важливі завдання захисту:

- ускладнення супернику вільного розіграшу м'яча;
- ускладнення проведення запланованих комбінацій;
- оволодіння м'ячем;
- підготовка до переходу в контратаку.

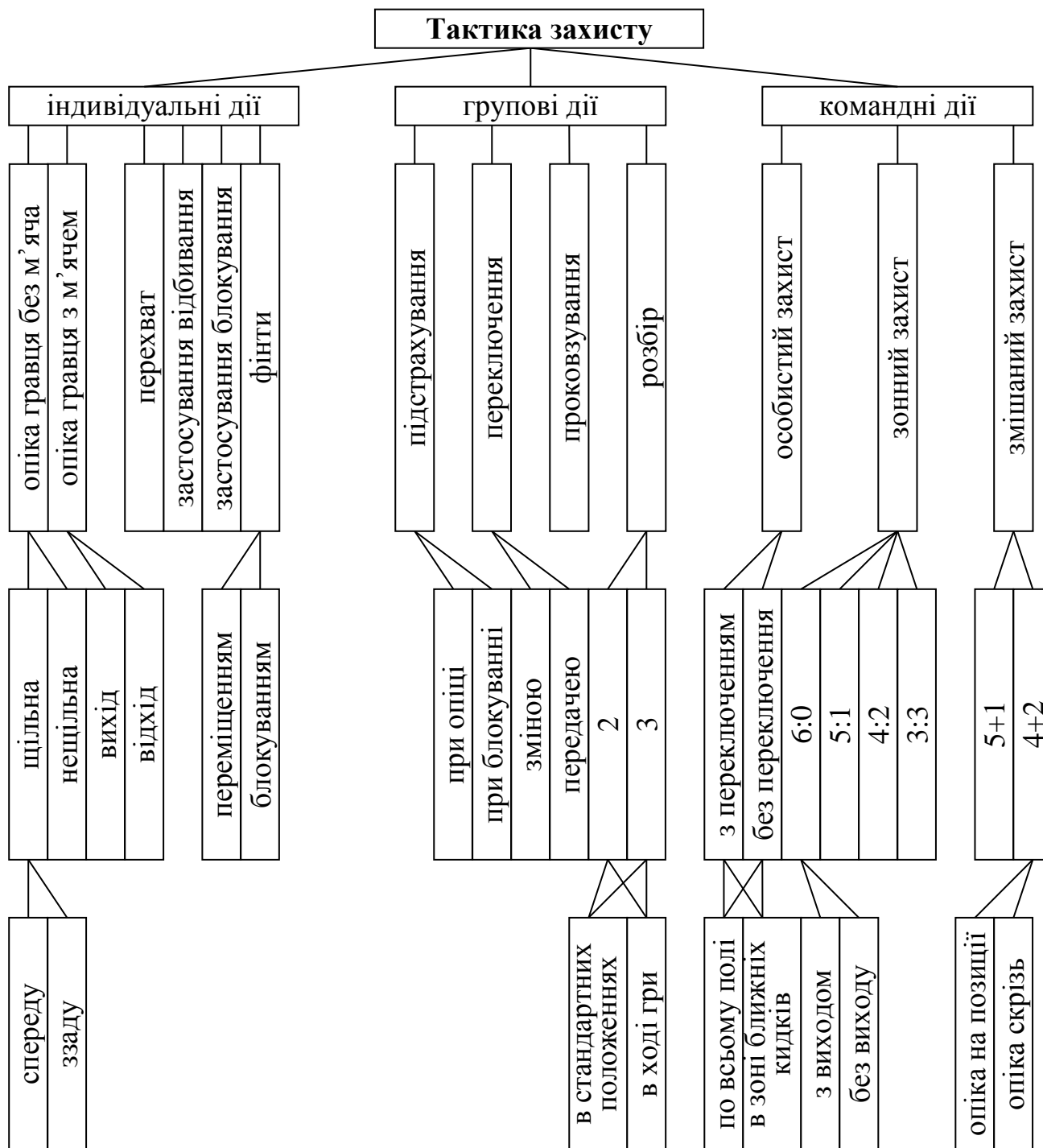


Рис. 2.7. Класифікація тактики захисту (за В.Я.Ігнатєвою, 2008)

Тактика гри воротаря у захисті

Результат матчу багато в чому залежить від гри воротаря. Він останній з гравців може вплинути на політ м'яча, допустити або не допустити взяття воріт.

Загальна класифікація тактики воротаря подана на рис. 2.13.

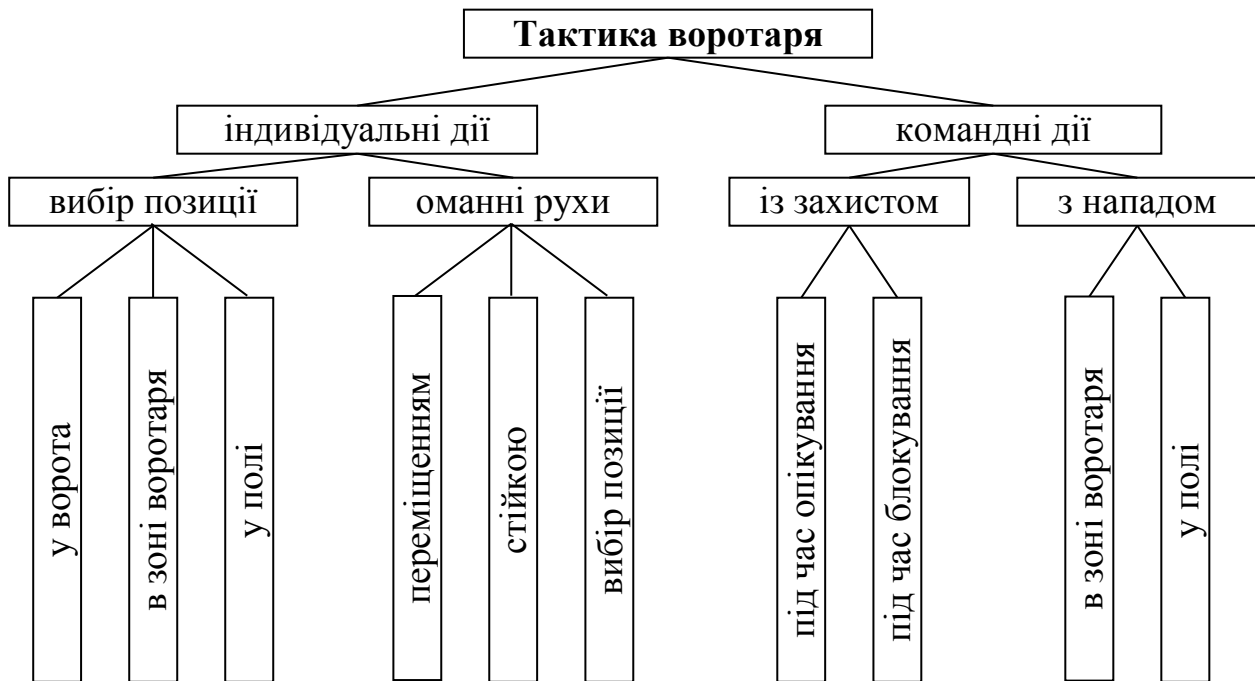


Рис. 2.8. Класифікація тактики воротаря (за Ю.М.Портновим, 2002)

Індивідуальні дії. Успіх гри воротаря в захисті дуже часто визначається тим, наскільки раціонально він обирає спосіб затримання м'яча. Застосовуючи різні прийоми, вибираючи спосіб затримання, воротар враховує те, куди летить м'яч.

Вибір позиції – залежить від місця знаходження гравця з м'ячем.

Оманні рухи (фінти) – це індивідуальні тактичні дії воротаря, спрямовані на те, щоб визвати нападаючого на кидок в бажану частину воріт і бажаним способом. Фінти воротаря можна розподілити на три групи: фінти вибором позиції, фінти стійкою, фінти пересуванням.

Командні дії. Воротар – останній гравець у команді, який може запобігти взяттю воріт противнику. Але команда ще більше може розраховувати на успіх, коли дії воротаря і захисту взаємопов'язані. У процесі гри мають бути епізодичні словесні вказівки воротаря для організації командного захисту. Основне завдання воротаря в захисті: відбити і оволодіти м'ячем для організації швидкої контратаки.

Методика навчання гри в гандбол

1. СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

Під *технікою* спортивної гри розуміють сукупність найбільш раціональних спеціалізованих рухів, які застосовуються в ній. Успішне оволодіння відповідними ігровими прийомами значно підвищує тактичні можливості гандболіста, що, у свою чергу, забезпечує досягнення бажаного результату.

Навчання прийомам гри і тактичним діям – процес трудомісткий і тривалий. Техніка гри має велику різноманітність способів виконання прийомів, і на їх засвоєння до рівня умінь, потрібно декілька років.

У процесі навчання прийомам гри важлива не тільки постановка раціональних рухів з біомеханічної точки зору, але і застосування цих рухів у грі. Тому навчання технічному прийому і індивідуальним тактичним діям повинно йти паралельно.

Крім того, навчання гри здійснюється в тісному взаємозв'язку з вихованням фізичних якостей. Навчання рухам і виховання фізичних якостей мають загальні витoki, оскільки в їх основі лежать закономірності формування рухових навиків і розвитку рухових здібностей єдині. Процес виховання фізичних здібностей, прискорює засвоєння рухових навичок. Виконуючи прийоми техніки, проявляють фізичні якості, прискорюють їх розвиток. Проте, для навчання рухам, як правило, полегшують умови, а для виховання фізичних якостей необхідне постійне збільшення навантажень.

При вивченні кожного прийому важливо розглядати його за фазами. Водночас головну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях і різноманітності підготовчої фази. Під час вивчення будь-якого прийому повинна дотримуватися логічна послідовність формування техніко-тактичної дії: 1) ознайомлення з прийомом; 2) вивчення прийому в спрощених умовах; 3) удосконалення прийому в ускладненій, наближеній до умов гри обстановці; 4) застосування прийому в грі.

У процесі ознайомлення необхідно дати відомості про прийом або дію, що вивчається, за допомогою наочних методів і створити загальне зорове і рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних матеріалів (кінограм, фотографій, схем, відео та інше), акцентується увага на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії у грі, про найраціональніше їх застосування в певних ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення дається пробна спроба.

Розучування у спрощених умовах припускає відсутність перешкод для освоєння структури руху. Успіх у такому випадку багато в чому залежить від правильного підбору підготовчих і особливо підвідних вправ.

При первинному розучуванні користуються двома методами: методом цілісного і методом розчленовано-конструктивної вправи. Цілісний метод розучування створює більш повне уявлення і міцну логічну основу для формування навику. Методом розчленовано-конструктивної вправи (розчленований метод), користуються для вивчення складних за структурою прийомів і дій. Після розучування окремих компонентів руху або взаємодії основним завданням стає засвоєння необхідного ритму при об'єднанні частин у цілу рухову дію.

Для спрощення або ускладнення умов виконання при розучуванні прийомів гри змінюють початкове положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди. При розучуванні тактики змінюють кількість партнерів, мету і способи її досягнення, розстановку гандболістів, вводять протиборства.

Головне на заняттях гандболом – це гра. Якщо всі прийоми техніки доводити до досконалості в кожній стадії вивчення поза грою, то на це, піде багато часу. Тому гандболісти застосовують прийоми в грі, коли ті ще мало засвоєні, і потім знову продовжують удосконалювати їх у спрощених і ускладнених умовах.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове

введення їх в гру ускладнювало б одноборство. Причому при вивченні прийому нападу раціонально приступати і до вивчення прийому захисту. Вивчаються прийоми гри паралельно, але не більше двох-трьох в занятті.

2. НАВЧАННЯ ПОЛЬОВОГО ГРАВЦЯ ПРИЙОМАМ ГРИ У НАПАДІ

Навчання техніці переміщень. При навчанні переміщенням необхідно вивчити кожний прийом окремо (біг, стрибки, зупинки) і навчитися поєднувати прийоми. Довго вивчати один прийом не варто. Як тільки освоєна структура одного прийому, можна переходити до нового і вивчати поєднання цього прийому з іншими в різних комбінаціях.

Навчання тактики нападу. Навчання індивідуальним тактичним діям починається разом з вивченням прийомів техніки. Викладач, знайомлячи з прийомом, повинен розказати учням про призначення і застосування його в грі. Коли основи руху будуть достатньо засвоєні в простих умовах, то ці умови ускладнюють введенням різного роду перешкод. На пошук раціональних способів подолання цих перешкод і повинна бути спрямована тактика.

Для навчання індивідуальним тактичним діям необхідно виконувати вправи з елементами одноборства.

Навчання груповим діям необхідно будувати на базі підвідних вправ на орієнтування. Такими вправами можуть бути передачі м'яча або декілька м'ячів між партнерами з одночасним перебудуванням. Це примушує гандболістів бути гранично зосередженими і розподіляти увагу відразу на декілька об'єктів.

Після пояснення і показу, дія, що вивчається, виконується у спрощених умовах. Проте необхідно зберегти ту обстановку, в якій ця дія, звичайно застосовується в грі. Наприклад, проводити розучування на розміченому майданчику, на визначеній позиції, місця захисників повинні бути відзначені стояками або гравцями, що пасивно стоять. Починати навчання треба застосовуючи вправи, які виконуються по чергово.

Потім взаємодія розучується в цілому. Після неодноразового повторення дії в спрощених умовах вводяться пасивні захисники. Коли дія з пасивним

захистом на різних позиціях (в центрі, скраю і та. ін.) буде засвоєна, можна вводити активний опір. Це примусить гандболістів робити вибір, кому завершувати атаку. Суворе заучування послідовності дій дозволить виробити стереотип дій у конкретній ситуації. Потім, з'єднуючи вже засвоєні індивідуальні і групові дії, приступають до розучування комбінацій.

Навчання командним діям. При навчанні позиційному нападу гандболісти засвоюють поняття про розташування на майданчику, про функції гравців, крайніх, гравців у лінії і, які розігрують. На основі групових взаємодій розробляються комбінації для певних виконавців. Причому, спочатку гандболістів знайомлять зі всією схемою комбінації, потім уточнюють окремі ланки і знову зводять воєдино дії всіх гравців.

При складанні комбінації викладач повинен спиратися на знання принципів командних дій. Знаючи первинне розташування гравців команди, чітко уявляючи закономірності індивідуальних і групових дій, спираючись на принципи тактики, можна створити безліч комбінацій.

Розучувати їх рекомендується з розвитком дії як в одну, так і в іншу сторону як на одній, так і на іншій стороні майданчика.

Навчання стрімкому нападу починається із засвоєння „відриву”. Спочатку гандболісти виконують вправи без опору противника, засвоюючи взаємодію з партнером у полі і з воротарем. Пізніше у вправу вводиться противник.

3. НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ЗАХИСТУ

Навчання *індивідуальним тактичним діям* починається разом із вивченням прийомів техніки захисту. Причому, при поясненні особливу увагу потрібно надати вибору місця щодо нападаючого, моменту початку дії. Навчання завжди повинне проходити у єдиноборстві з нападаючим, якому даються, визначене завдання.

При навчанні блокування необхідно вирішити два основні завдання:

- визначити напрямок польоту м'яча;
- визначити варіанти блокування (рухомого або нерухомого).

Для вирішення першого завдання необхідно підбирати вправи, в яких захисник повинен реагувати на кидки різними способами (блокування зверху, збоку на різних рівнях), з різної відстані до захисника, з застосуванням різних замахів. Спочатку вибір напрямку польоту обмежений певним завданням нападаючому, а потім захиснику доводиться застосовувати блокування м'яча після довільних кидків нападаючого.

Для вирішення другого завдання захисник повинен оволодіти деякими знаннями про супротивника, проявити спостережливість і кмітливість. Крім того, тут необхідно враховувати індивідуальні особливості самого захисника. Для застосування рухомого блокування, тобто випрямлення рук після того, як визначений напрямок польоту м'яча, захисник повинен оволодіти неабиякою швидкістю і реакцією. Для застосування нерухомого блокування, тобто загородження якого-небудь простору (частіше зверху) до визначення напрямку польоту м'яча, захиснику не обов'язково бути дуже швидким, але від нього потрібні знання, який простір загороджувати від того або іншого нападаючого, і певна зіграність з воротарем.

Навчання *груповим тактичним діям* захисту починають разом із вивченням групових дій нападу. Все навчання будується на протидії нападаючим. Коли потрібно уточнити яку-небудь групову тактичну дію захисту, необхідно, щоб нападаючі виконували тільки ту дію, яка вимушує захисників застосовувати конкретні дії в захисті. Для вивчення, наприклад, переключення нападаючих вони можуть виконати заслін, перехресну зовнішню взаємодію; для підстрахування потрібні паралельні дії; для прослизання — особиста опіка і т. ін. Починають навчання з сумісною дією двох гравців, а потім трьох і більше.

Навчання *командним діям* починають з ознайомлення із розстановкою гравців на майданчику і основними завданнями гравців різного амплуа в різних системах захисту. Вдосконалення командних захисних дій потрібно вести відповідно до принципів, які прийнятні для всіх видів і способів захисту: створення чисельної переваги, припинення передачі і принцип проти ходу.

Зіграність оборони, її агресивність залежатимуть від того, наскільки грамотно гандболісти зможуть здійснити в конкретній боротьбі з противником дотримання цих принципів. Керуючись ними, можна оцінити правильність дій захисника в тій або іншій ситуації, аналізуючи вибір їх позиції. Це полегшує завдання виправлення помилок, виявлення слабких сторін захисту, а головне – своєчасне теоретичне і практичне відпрацювання конкретних варіантів допоможе швидко ліквідувати недоліки.

4. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Функції воротаря у сучасному гандболі дуже складні та відповідальні. Результат зустрічі найчастіше залежить від якості гри воротаря. Незважаючи на правильний, з погляду техніки і тактики, захист суперників у нападників усе-таки з'являється можливість здійснити кидки м'яча у ворота. Якщо команда має досвідченого воротаря, то більшість м'ячів, спрямованих у ворота, буде відбито. Складність гри воротаря пояснюється тим, що кидки у ворота виконуються з великою силою, зазвичай, точно, зненацька, різноманітно й у ряді випадків – з дуже близької відстані, наприклад, у падінні й у стрибку над площадкою воротаря. Погано підготовлений воротар найчастіше є причиною поразки команди у грі.

Основа діяльності воротаря – уміння під час нападу команди суперника вибирати найбільш вигідну вихідну позицію у воротах, визначити в завершальній фазі кидка можливий напрямок польоту м'яча, використовувати засоби захисту, для цього потрібно мати швидкісну реакцію (рис. 3.1).

Найбільш характерними захисними рухами воротаря є: пересування у воротах, заняття вихідної позиції, затримка м'ячів тілом, однієї чи двома руками, ногами.

Спеціальні уміння і навички, необхідні воротареві для досягнення високої спортивної майстерності, можна набути тільки в процесі тривалої підготовки.

Найбільш характерними для гри воротаря є такі прийоми гри: переміщення у воротах з метою вибору місця, основна стійка, відбивання м'ячів, що летять у

різних напрямках.

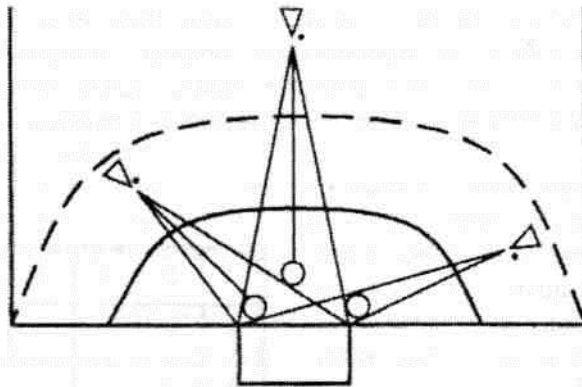


Рис. 3.1. Схема варіантів вибору позицій у воротах

5. НАВЧАННЯ ТАКТИКИ ГРИ ВОРОТАРЯ

До навчання тактиці воротаря приступають тоді, коли гандболіст отримає поняття про основні способи затримання м'яча зовні воріт. Починають навчання з вибору способу затримання при різних рівнях польоту м'яча. Для відпрацювання тактики застосування прийомів гри можна використовувати спеціальний щит (у розмір воріт), на якому великими літерами цифри в квадратах. Воротар стає обличчям до щита на відстані 2-3 м, викладач, стоячи у нього за спиною, називає цифри, а воротар, відшукавши квадрат на щиті, виконує прийом, орієнтуючись на названий квадрат (передбачається, що м'яч летить з цього квадрата).

Поступово темп виконання вправи прискорюється. Після кожної імітації прийому воротар знову приймає стійку готовності. Далі можна давати йому завдання на затримання м'ячів, які кидають один за одним.

Щоб поступово підводити воротаря до правильного реагування на м'яч, можна поставити його за натягнуту сітку (похилий батут) і в неї кидати м'яч.

Воротар повинен відповідно польоту м'яча вибирати прийом затримання. Крім того, така обережність знімає страх перед м'ячем, що летить, привчає стежити за м'ячем, виконуючи при цьому необхідні рухи.

Далі майбутній воротар стає у ворота. Викладач кидає м'яч у різні кути, на різній висоті, стежить за правильністю вибору способу і уточнює правильність виконання прийому. Вибору позиції у воротах починають навчати

разом з переміщенням по дузі.

Декількох гравців, які розташовані по дузі лінії вільних кидків, послідовно передають один одному м'яч, а воротар, зберігаючи стійку готовності, безперервно прагне зайняти місце на лінії атаки кожного, не віддаляючись від воріт більш ніж на 1 м. Якщо один з нападаючих імітує кидок у ворота, воротар робить йому назустріч крок, а потім знову повертається на вихідну позицію.

Орієнтиром у центрі воріт для воротаря є 4-метрова відмітка в його зоні, а вибір інших позицій він може здійснювати по визначених, вибраним ним самим, орієнтирам.

Приступати до навчання фінтів потрібно тоді, коли виконання прийомів гри буде достатньо засвоєно і вибір позиції не матиме великих труднощів. Навчають спочатку фінтам при виконанні штрафних кидків, а потім вже, з зростанням кваліфікації гравця, можна пробувати їх у процесі безпосередньої атаки «з гри».

Тактика злагоджених дій з захистом і нападом виробляється у процесі сумісного тренування.

Методика навчання тактики гри у нападі

Тактика в гандболі являє собою систему використання знань про найбільш раціональні шляхи побудови індивідуальної, групової й командної гри.

Тактика – це закріплений і активно використовуваний досвід, збереження якого відбувається і залежить від ряду чинників: стилю гри команди, індивідуального підбору гравців, стратегічних задумів тренера, сучасного стану і тенденцій розвитку гри.

У традиційній класифікації тактику диференціюють на *індивідуальну, групову і командну*. Усі три форми тактики гри розглядають окремо для нападу і захисних дій.

Напад – це найбільш цікавий і активний вид дій команди, головна мета якого – закидати м'яч у ворота команди суперників. Під час гри ситуація на

площадці постійно змінюється. За таких умов особливого значення набуває вміння орієнтуватися і вибирати найбільш ефективно продовження гри.

Складність орієнтування у нападі особливо висока, тому що гравець з м'ячем одночасно діє проти захисника і воротаря.

Вибір тактики в діях у нападі залежить від індивідуальної підготовки гравців і їхнього вміння грати в команді. Добре підготовлена команда може змінювати тактику нападу, з урахуванням сильних і слабких сторін захисту.

Індивідуальна атака гравця, атакувальні дії. Під індивідуальною атакою гандболіста розуміють будь-яку форму подолання опору суперника (у форматі правил гри) без безпосередньої допомоги своїх партнерів. Наприклад: якщо гравець для того, щоб пройти до воріт команди супротивника, іде від свого суперника, обводячи його, - це індивідуальна гра. Якщо з такою ж метою застосовує передачу м'яча своєму партнерові чи користується заслоном, то це гра колективна.

У кожного гандболіста залежно від його ігрового амплуа, є свій арсенал прийомів атаки. Одні з них найбільш властиві гравцям першої лінії, інші – другої лінії. Багато з цих прийомів однаково потрібні гравцям як першої, так і другої лінії нападу.

Індивідуальні дії забезпечують реалізацію окремих локальних завдань. Але водночас вони й основа успіху всієї команди чи групи. Діяльність як команди загалом і кожного її члена, зокрема, залежить від якості індивідуальних дій, які зумовлюються ситуацією і повинні бути повністю підпорядковані реалізації колективних тактичних завдань. Висока якість дій окремого гравця зумовлюється його всебічною підготовкою, умінням правильно визначати обстановку на майданчику, використовувати прийоми гри залежно від конкретно сформованої ситуації, здатністю доцільно застосовувати власні дії чи вчасно включитися в колективі. Говорячи про індивідуальну атаку, потрібно насамперед, зауважити, що вона ніякою мірою не повинна протистояти колективним діям, а навпаки – сприяти ефективності їхнього перебігу.

До індивідуальних дій у нападі відносять тактичне використання маневру,

переміщень, зупинок, вибору місця, звільнення від опіки суперника, відволікаючих дій, прийомів обведення, заслонів.

У своїх індивідуальних діях гравець, крім вибору правильного тактичного прийому повинен засвідчити й раціональну техніку виконання обраних прийомів. У цьому полягає нерозривний зв'язок техніки і тактики гри.

Вибір місця. Однією з головних, а інколи й вирішальною в сучасному гандболі, індивідуальною дією є вибір місця, вихід на активну позицію. Передчасний вихід на вільне місце марний, тому що партнер не готовий до передачі м'яча, і гравець буде щільно закритий. Відкриватися і виходити на вільне місце потрібно раптово і тільки перед передачею м'яча. Найбільш часто застосовуються такі спроби виходу гравця на вільне місце: вихід убік чи по діагоналі, коли передача спрямована не точно в гравця, а трохи перед ним; вихід назустріч м'ячеві; вихід на вільне місце, коли відстань між гравцями з м'ячем і без м'яча – не зменшується, а збільшується (через відхід назад).

Другий спосіб найбільш надійний, тому що скорочується відстань між гравцями, і можна точніше розрахувати передачу м'яча. Потрібно рухатись вбік від партнера з м'ячем, назустріч йому.

Відволікаючі дії. Активність гравця в нападі полягає також в умінні застосовувати дії, що відвертають увагу супротивника, дезінформуючи його.

Відволікаючі дії спрямовані на маскування справжніх намірів. Основне завдання – відвернути увагу суперника, увести його в оману і створити передумови для ефективних наступних дій. Відволікаючі дії можуть виконуватися з м'ячем і без нього. Успіх зумовлюється природністю й майстерністю виконання, що і змушує повірити в їхню правдивість. Тільки в такому разі суперник змінить початковий намір і почне діяти з меншою вигодою для себе.

Один із неодмінних атрибутів індивідуальної тактики в гандболі – правильний вибір відволікаючого руху: а) на передачу м'яча; б) на кидок м'яча у ворота; в) на ловлю м'яча; г) на прохід до воріт; д) на ведення м'яча; е) з метою створення ігрового простору і входу в нього партнера по команді.

Володіння відволікаючими діями й уміння правильно вибрати одну із них є вирішальним чинником для створення чисельної переваги на одній із ділянок атаки чи створення ситуації для голу.

Звичайно, тактичне рішення полягає у виборі: а) однокрокової відволікаючої дії; б) двокрокової відволікаючої дії; в) стрибкоподібної відволікаючої дії; г) відволікаючого руху на ведення з наступним використанням однокрокової чи двокрокової відволікаючої дії; д) відволікаючого руху на передачу м'яча з наступним використанням однокрокової відволікаючої дії.

Наявність у команді майстрів індивідуальної гри спонукає суперників до тактичної перебудови своєї гри. Такий майстер нападу «бере на себе» відразу кількох захисників, забезпечуючи гарні можливості для гри своїх партнерів.

Гравець нападу, який вміє проходити крізь захист суперника спричиняє активізацію уваги суперника, що, у свою чергу, дає змогу вільно грати партнерами, які, зрозуміло, повною мірою повинні використати це.

Заслони. Заслони є могутньою тактичною зброєю нападаючого, але не можуть належати до арсеналу «чистої» індивідуальної тактики, тому що передбачають взаємодію мінімум двох гравців. Проте іноді цей прийом виконується і непередбачуваною участю партнера в ролі «заслону».

Виділяють два види заслонів: внутрішній та зовнішній.

Внутрішній заслін – це взаємодія за допомогою якої гравець, що знаходиться між партнером та гравцем, що його «опікує» на лінії атаки партнера. Якщо застосовується внутрішній заслін, то нападаючий виконує кидок у ворота в стрибку через своїх партнерів, які ведуть однокрокове із захисниками, або вражає ворота із закритої позиції, оскільки внутрішній заслін позбавляє захисника можливості до опіки або блокування (рис. 3.2).

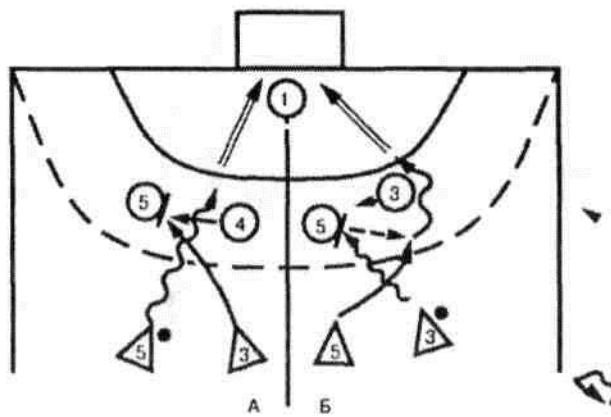


Рис. 3.2. Внутрішній заслін

Зовнішній заслін – це взаємодія за допомогою якої гравець, що перешкоджає захиснику, знаходиться не на лінії атаки партнера, а справа або зліва від захисника. Він застосовується в основному для відходу від опіки для проходу до зони воротаря і кидка мимо гравців (рис. 3.3).

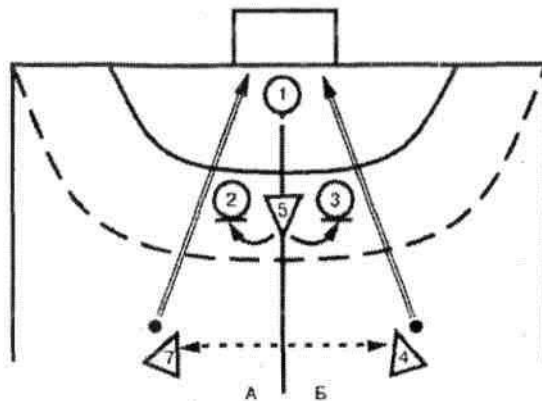


Рис. 3.3. Зовнішній заслін без відходу: а - починає гравець без м'яча, б - починає гравець з м'ячем

Групова тактика передбачає найбільш раціональні способи взаємодій групи гравців (від 2 до 5). Звичайно, ті типові взаємодії, що найбільш часто трапляються в грі, - «зв'язки». Так, найбільш використовуваними «зв'язками» є такі: «крайній–напівсередній–лінійний»; «крайній–напівсередній»; «напівсередній (центральний) – лінійний» (називаючи скороченими термінами ігрові амплуа спортсменів, потрібно пам'ятати їхні повні назви й основні функції, зазначені нижче) (рис. 3.4).

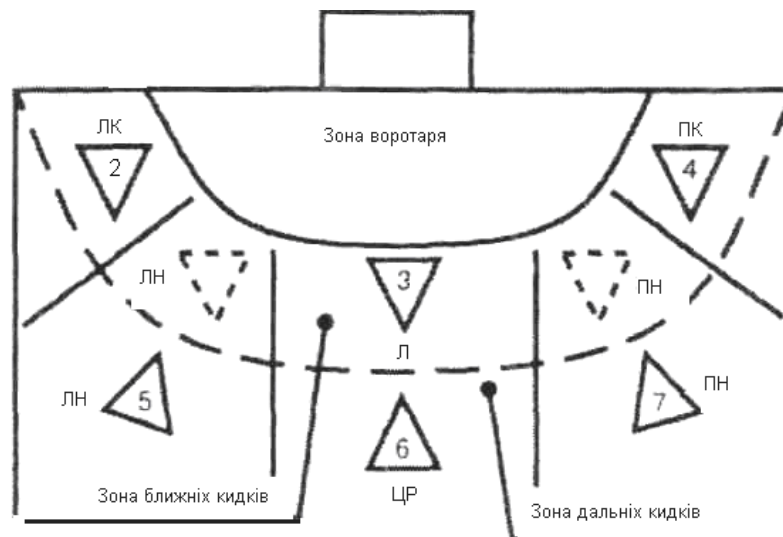


Рис. 3.4. Розміщення гравців по амплуа: ЛК- лівий крайній ПК - правий крайній, ПН – правий напівсередній, ЛН – лівий напівсередній, Л – лінійний, ПЛ – правий лінійний, ЛЛ – лівий лінійний, ЦР – центральний розігруючий

У практиці *командної гри* в гандбол використовується два види нападу: з ходу і проти організованого захисту. Напад з ходу безпосередньо здійснюється після оволодіння м'ячем тоді, коли всі гравці команди суперника не зможуть одночасно взяти участь у захисті своїх воріт.

У нападі проти організованого захисту застосовують дві системи нападу: «3 – 3» і «4 – 2». Залежно від підготовки команди, від рівня взаємодії між гравцями першої і другої лінії нападу команда обирає ту чи іншу систему.

Система нападу «3 – 3». Використання цієї системи нападу передбачає розташування гравців на площадці так, як показано на рис. 3.5. Три гравці грають у першій лінії, а три – у другій.

Гравці першої лінії – лівий крайній нападник (1), центральний гравець 1 лінії (2) і правий крайній нападник (3) – атакують і з кутових і з центральної позиції безпосередньо біля лінії площадки воротаря. Гравці другої лінії – лівий і правий напівсередні (4, 6), центральний (5) атакуючи ворота з далеких і середніх дистанцій, повинні мати сильний і точний кидок з 10–11 м. Крім цього, гравці першої і другої ліній, взаємодіючи застосовують різні переміщення, передачі м'яча і намагаються створити на одній із ділянок атаки чисельну перевагу, ситуацію для голу, а потім реалізувати її.

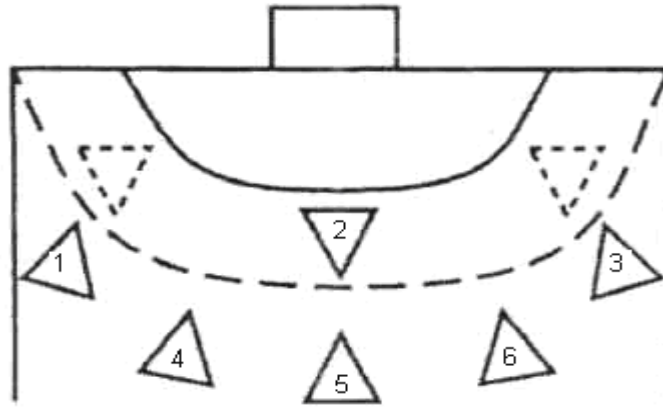


Рис. 3.5. Схема розташування нападаючих у грі за системою «3 – 3»

Центральний першої лінії постійно готовий до прийому м'яча, часто переміщується вздовж зони, бере участь у постановці заслонів. Йому допомагають діючі на кутових позиціях. Активність першої лінії полегшує завдання другій лінії і навпаки.

Система нападу «4 – 2». За системи нападу «4 – 2», гандболісти розташовуються так, як показано на рис. 3.6. Чотири гравці першої лінії своїми активними діями сковують захисників суперників, чим створюють гарні передумови гравцям другої лінії для кидків з далеких і середніх дистанцій.

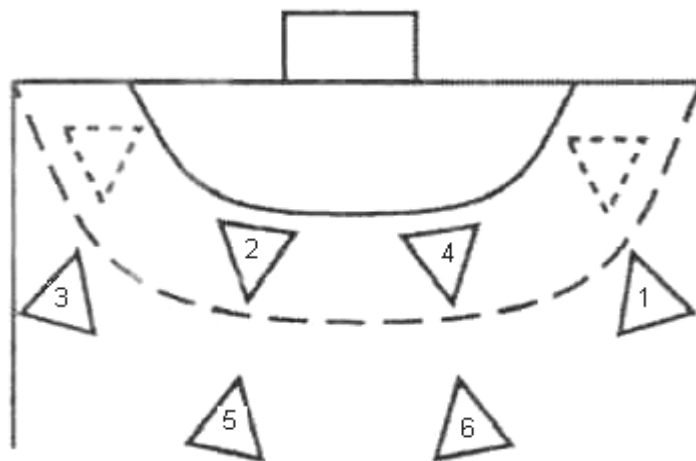


Рис. 3.6. Схема розташування нападаючих у грі за системою «4 – 2»

Система нападу «4-2» характеризується великою кількістю заслонів, потребує чіткої взаємодії нападаючих, швидкої і точної передачі м'яча. Велика рухливість гравців першої лінії створює додаткові труднощі для захисту і можливість атакувати з крайніх кутових позицій.

Методика навчання тактики гри в захисті

Гра команди в захисті надає їй великі можливості для застосування вигідних тактичних варіантів.

При переході м'яча до суперника команда починає дії в захисті. Ці дії насамперед повинні відрізнитися активністю. Гравці команди, що захищається, вирішують в основному такі завдання: а) перешкоджають закиданню м'яча у свої ворота; б) прагнуть перехопити м'яч у супротивника; в) заважають гравцям без м'яча зайняти активну позицію для участі в атаці.

Без добре організованого захисту, який би відповідав системі нападу супротивника, неможливо досягти успіху. Основна вимога до гри в захисті – швидке повернення всіх гравців для забезпечення тактично організованої оборони ще до того моменту, коли команда суперників зможе почати контратаку. Швидкий відхід передбачає не безладний відступ, а активні захисні дії – постійну опіку висунутих вперед нападаючих суперника найближчими захисниками незалежно від їхніх постійних ігрових ролей. Активний відхід передбачає насамперед спробу перешкодити точній передачі м'яча нападаючим і використовувати найменшу можливість для перехоплення м'яча на будь-якій ділянці площадки.

Тоді, коли всі захисники зайняли «свої» ігрові місця, починаються заздалегідь підготовлені захисні дії команди: персональний, зонний чи змішаний захист.

У сучасному гандболі основним є зонний захист. Кожна команда повинна відмінно володіти кількома системами зонного захисту і застосовувати їх залежно від системи нападу команди супротивника. Але за будь-яких обставин захист повинен бути рухливий, активний і рішучий. Активність і рішучість у захисті повинні виявлятися в рамках правил гри.

Індивідуальні захисні дії. Незважаючи на те, що в сучасному гандболі найбільш розповсюдженою формою захисту є зонний захист, розглянемо спочатку індивідуальний захист. Цей захист – гравець проти гравця – дуже

важливий тому, що у кінцевому підсумку навіть під час застосування зонного захисту гравці реально беруть участь у ньому за допомогою індивідуальних протидій.

Сила гри захисника, його стійкість визначається насамперед умінням нейтралізувати суперника. Потрібно так опікувати його, щоб він мав мінімальну змогу атакувати ворота, а також не зміг взяти участі в розіграванні м'яча. Крім того, майстерність захисника визначається вмінням вчасно підстрахувати партнера, надати йому максимальну допомогу у двобої з нападаючим.

Деякі правила індивідуальної тактики гри в захисті:

– не можна виходити дуже різко на підопічного і стрибати перед ним, потрібно увесь час перебувати в стійкому положенні, щоб мати змогу швидко змінювати напрямок руху;

– захисник повинен завжди розташовуватися між нападаючими і своїми воротами, при потребі переміщуватись вбік можливого кидка;

– не можна втрачати м'яч з поля зору, щоб мати змогу коректувати свої дії стосовно нападаючого залежно від положення м'яча;

– якщо м'яч знаходиться далеко від нападаючого, то захисник повинен опікувати його менше, трохи відійти, щоб допомогти партнерові (але зоровий контроль потрібен постійно);

– не можна відпочивати в захисті;

– несвоєчасне повернення зумовлює створення ситуації, вигідної для голу;

– у момент відходу в захист гравець зобов'язаний опікувати найближчого до нього нападаючого, заважаючи йому прийняти м'яч від партнера, а вже потім займати в захисті своє місце;

– не можна повертати голову вбік передачі м'яча і втрачати зоровий контроль над своїм найближчим суперником, тому що це дозволить йому зайняти більш вигідну позицію для участі в атаці;

– захисник повинен вивчати особливості підопічного, його фізичні можливості, технічне вміння і тактичну майстерність.

Вивченню підлягає наступне: а) кидає він правою чи лівою рукою, а можливо, він однаково добре володіє кидками кожною рукою; б) чи виконує він кидки з далекої позиції, якщо так, то в опорному чи безопорному положенні; в) чи надає він перевагу обведенню і проходам до воріт, чи застосовує відволікаючі дії з метою створення ситуації для голу; г) які саме прийоми обведення використовує суперник; д) улюблені способи передачі м'яча. Знання цього допоможе порушувати ігрові зв'язки нападу.

Тактика групових дій у захисті полягає у своєчасному підстрахуванні партнерами один одного, чіткій зміні підопічних і переміщенні партнерів у той бік площадки, де найбільш загрозна ситуація для воріт команди.

Підстрахування – це вид групових дій, при яких кожний захисник постійно готовий допомогти своєму партнеру і в необхідний момент допомогти переключитись на нападника, який вийшов із під опіки. Підстрахування застосовується при опіці та блокуванні.

Переключення – це вид групових дій при яких захисники міняються своїми підопічними. Переключення необхідно застосовувати при зустрічному або перехресному русі нападаючого. В такому випадку обмін підопічними відбувається у момент коли нападаючий порівнюється один з одним.

Проковзування – це вид групових дій, який дозволяє захисникам уникати заслонів і зіткнень між собою при опіці. Більш всього такі взаємодії застосовують при особистому або змішаному захисті.

Розбір – це вид групових дій, при яких захисники у відповідний момент виконують щільну опіку декількох нападників. Ці взаємодії направлені на те, щоб заставити гравця з м'ячем порушити правило «трьох секунд», «трьох кроків з м'ячем» або послати м'яч в незапланованому напрямку.

Тактика командної гри в захисті. Тактика командної гри в захисті поділяється на тактику зонного захисту (основні форми) і тактику особистого захисту (по всій площадці).

Оскільки навчання студентів командній тактиці захисних дій завжди більш доцільно починати з особистого захисту (це робиться з метою більш

ефективного становлення індивідуальної майстерності), спочатку ми розглянемо цю форму захисних дій.

Особистий захист на всій площадці (пресинг). Цей спосіб застосовується в сучасному гандболі у таких випадках: а) у грі юних і гандболістів-початківців; б) якщо команда наприкінці гри програє з незначним відривом у рахунку (1–2 м'ячі) і коли команда суперників, не бажаючи ризикувати, подовгу тримає м'яч; в) у грі проти команди, гравці якої не мають достатньої швидкості і вміння виконувати обведення; г) у грі проти недостатньо фізично підготовленої чи недосвідченої команди.

Гравці команди, що застосовує особистий захист по всій площадці, повинні бути швидкими, достатньою мірою агресивними, спритними, застосовувати індивідуальну техніку захисних дій.

Навчання і закріплення навичок цього виду захисту повинно проходити на уроках і навчально-тренувальних заняттях із застосуванням вправ, що передбачають гру на всьому майданчику один на один і два на два. Команда, що використовує варіант особистого захисту, повинна вдосконалюватися в мистецтві переключення, перехоплення м'яча, в опіці суперника, що звільнився від захисника, в умінні атакувати нападаючого вдвох, не даючи йому змоги точно передати м'яч партнерові. Для того щоб такий захист був ефективним, усі шість захисників повинні завзято й наполегливо переслідувати суперників, позбавляючи їх можливості прийняти м'яч. Якщо тільки один із захисників спізниться, у гравця з м'ячем з'явиться вільний партнер, якому негайно піде передача м'яча, і дії інших захисників будуть зведені нанівець.

Зонний захист. Зонний захист ефективніший, ніж особистий у грі з командами, які застосовують заслони. Використовуючи зонну систему захисту, легше протидіяти команді, що грає без комбінацій. Участь високих захисників створює передумови для блокування кидків м'яча у ворота. Зонний захист зумовлює можливості для боротьби за м'яч після кидка у ворота і відбивання його голкіпером. При зонній системі захисту гравців легше навчати взаємодії.

Незалежно від обраного варіанта зонного захисту потрібно дотримуватися

наступних правил:

- вчасне проведення гравців захисту вбік передачі м'яча, щоб унеможливити затримку, яка створює передумови ситуації для голу;

- захисники не повинні дати змогу діяти нападаючому з м'ячем він чи без м'яча;

- будь-який нападник при переміщенні не повинен бути до воріт ближче, ніж захисник, тому гравець захисту повинен майже весь час «наступати» на лінію площадки воротаря, для того, щоб постійно бути перед нападаючим;

- ведення м'яча нападниками потрібно використовувати для активної зміни захисту, вбік переміщення гравця з м'ячем, тому що застосування цього прийому уповільнює темп нападу;

- захисник, опікуючи нападника, обов'язково виконує цей прийом, переміщаючись убік кидка.

Слабкі сторони зонної системи захисту. Зонний захист недостатньо ефективний у запобіганні кидків м'яча у ворота гравцями другої лінії з далеких дистанцій (10–12 м). Якщо другій лінії нападників вдається змусити захисників вийти вперед, створюються гарні передумови для дій нападників першої лінії. Команда витрачає час на пошук нових шляхів нейтралізації нападників. Якщо захисникам не вдається вчасно перемістити вбік м'яча, то на цій ділянці нападу захист стане менш надійними. Постійне використання зонного захисту призводить до ослаблення індивідуальних умінь і навичок гри в обороні. За допомогою зонного захисту неможливо змусити суперника збільшити темп нападу.

Переваги зонної системи захисту. Зонний захист обмежує можливості дій гравців першої лінії нападу (тоді, коли команда суперників не має гравців другої лінії, що володіють сильними і точними кидками з далекої дистанції). Правильне розташування гравців захисту в зоні і використання захисника, що виходить на нападника з м'ячем, заважає організації атаки, змушує атакуючих ретельно маневрувати та обережно передавати м'яч, що, у свою чергу, уповільнює швидкість і темп нападу. Зонний захист формує вміння вступати у

наполегливу боротьбу за м'яч, грати з суперником доти, доки він не відмовиться від продовження атаки і не передасть м'яч партнерові. Цей вид захисту забезпечує вигідні передумови для перехоплення м'яча, а також більш щадний у витраті фізичних ресурсів гравця. Гравці захисту, не виходячи на нападника, потужним блоком перешкоджають виконанню кидка.

Система захисту «6-0». Найбільш розповсюдженим і дієвим зонним захистом у гандболі є система «6-0». Вона застосовується в основному проти команд, котрі володіють кидками з далеких дистанцій, але в першій лінії – небезпечні. Система «6-0» з її варіантами є дієвим засобом оборони команди (рис. 3.7).

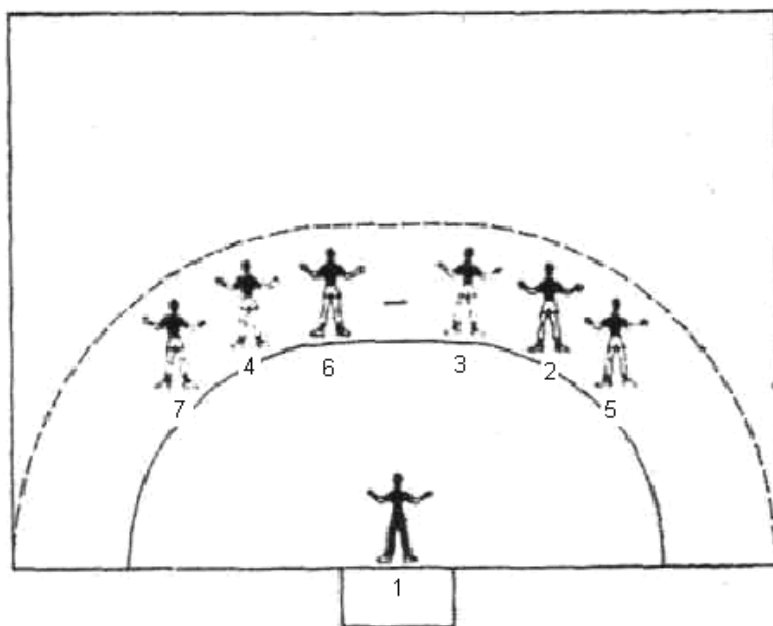


Рис. 3.7. Схема розташування захисників у грі за системою «6-0»

1-й варіант. У цьому випадку в зоні захисту діють гравець проти гравця. Захисники, переміщуючись уздовж лінії площі воротаря, міняються підопічними за умови їхнього околичного переміщення.

Гравець захисту підстраховує дії партнера завдяки переміщенню вбік передачі м'яча. Застосовуючи цей варіант системи «6-0», захисники не виділяють окремого опікуна для гравця, що діє в лінії, а «передають» останнього один одному в міру його переміщення.

2-й варіант. Система «6-0» з вихідним гравцем. Використовуючи цей варіант, захисники розташовуються так само, як і при 1-му варіанті. Основним

завданням у цьому варіанті є вихід одного із захисників уперед до 8,5–9,5 м з метою блокування нападника з м'ячем, який може вразити ворота з далекої дистанції. Нейтралізувавши його і переконавшись у тому, що він передав м'яч партнерові, захисник повертається до лінії воротаря. Якщо при цьому гравець захисту спробує повернутися на «своє» місце, то це на певний період виключить його з активної оборони воріт і послабить команду. Розбираючи 2-й варіант, потрібно відзначити, що гравці-захисники на кутових позиціях зони ніколи не виходять на гравця з м'ячем. Якщо їх підопічний дуже небезпечний, то вони повинні позбавити його можливості впіймати м'яч, тобто стати попереду нападника до одержання ним м'яча, позбавивши його зручної позиції для атаки з кутової позиції. Цей варіант захисту «6–0» вимагає чіткої взаємодії всіх гравців захисту, тому що ослаблення однієї з ланок оборони, як правило, призводить до ситуації, сприятливої для голу.

3-й варіант. «6–0» без виходу – «блокування». Завдання оборони під час використання цього варіанта полягає у створенні чисельної переваги захисників на небезпечній ділянці атаки шляхом переміщення в зону безпосередньої загрози воротам.

Система захисту «5–1». Використовуючи систему захисту «5 – 1», гравці стають вздовж лінії площадки воротаря так, як показано на рис. 3.8. Особливістю цього захисту є персональна опіка нападника, що грає в лінії.

Варто особливо зупинитися на обов'язках гравця, висунутого вперед. Основними його завданнями є: порушення взаємодії гравців другої лінії і, за можливістю, створення перешкод для виконання кидків у ворота з далеких дистанцій у центральній зоні нападу.

Якщо центральний нападник другої лінії передав м'яч одному з партнерів, що грають у напівсередніх позиціях, то до цих гравців, як правило, виходять захисники напівсередніх позицій, а захисник, що грає попереду, підстраховує звільнену зону.

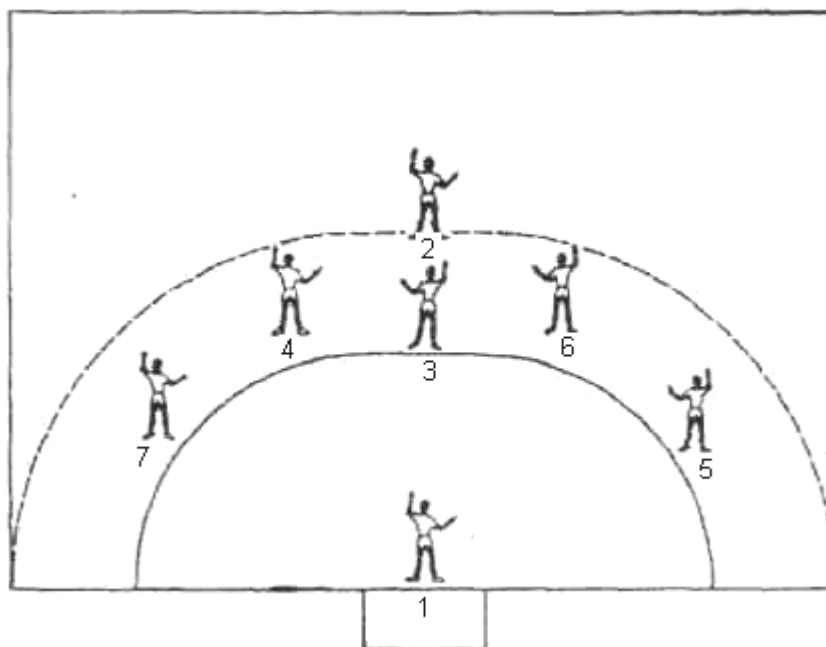


Рис. 3.8. Схема розташування захисників у грі за системою «5 – 1»

Захисники, які грають на крайніх позиціях, не виходять уперед на гравця з м'ячем, а переміщуються вздовж лінії площадки воротаря. Центральний захисник, що випереджає гравця першої лінії, повинен завжди розташовуватися таким чином, щоб мати змогу перехопити на шляху м'яч, адресований його нападаючому.

Варто зазначити, що зонний захист за системою «5–1» застосовується тільки проти нападу «3–3», нападу з одним гравцем, який діє в центрі першої лінії. Якщо нападаюча команда під час зустрічі переходить до нападу «4–2», захисник, що грає попереду, повертається в зону, і команда переходить до захисту за системою «4–2» або «6–0».

Система захисту «5–1» вимагає значної рухливості гравців, взаєморозуміння, своєчасного підстрахування партнерів і високого рівня фізичної підготовленості.

Система захисту «4–2». Розташування захисників за системою «4–2» зазначено на рис. 3.9. Використовувати її можна тільки проти команди, що застосовує в нападі «4 – 2».

Чотири захисники, що грають у лінії, намагаються переміщатися вбік м'яча, створюючи надійний захист. Гравці, висунуті вперед, заважають нападаючим другої лінії передавати м'яч і робити кидки з далеких дистанцій.

Внаслідок висування двох захисників на передню лінію захисту у лінії захисту з'являються вільні місця, які одразу займають нападаючі. Це потребує від захисників швидкої реакції на ігрову ситуацію і великої рухливості. Захист «4–2» забезпечує передумови для нападу.

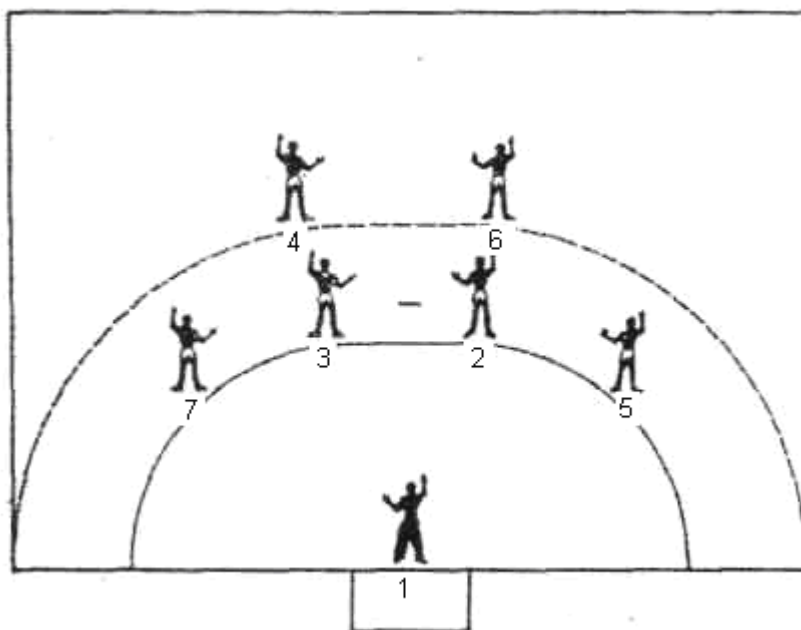


Рис. 3.9. Схема розташування захисників при грі за системою «4 – 2»

Незважаючи на зазначені труднощі, позитивним є активний характер цієї системи захисту, що в подальшому дозволить їй стати однією з основних систем.

Система захисту «3 – 3». При використанні системи захисту «3 – 3» гравці розміщуються так, як показано на рис. 3.10. Три гравці, висунуті вперед, перешкоджають розігруванню м'яча нападаючих другої лінії. Якщо один з них входить у зону, то його захисник також входить у цю зону і продовжує опікувати його до зміни іншим захисником доти, доки команда нападу не втратить м'яча.

Захисники, що опікують нападаючих першої лінії, повинні бути дуже рухливі, добре орієнтуватися і чітко взаємодіяти, тому що їхні підопічні мають значні можливості для переміщення вздовж лінії площі воротаря.

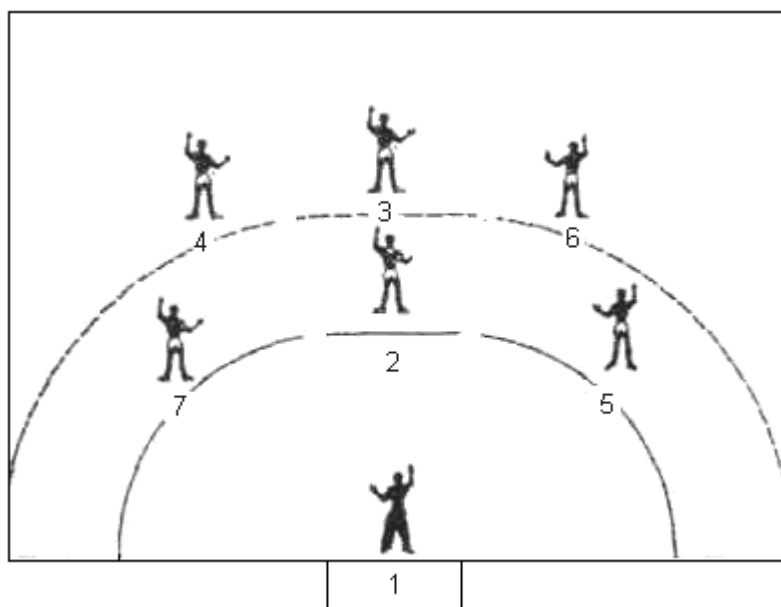


Рис. 3.10. Схема розташування захисників у грі за системою «3–3»

Ця система захисту застосовується в основному командами високого класу, гравці які фізично підготовлені, досвідчені, володіють іншими системами захисту і швидко переключаються з однієї системи захисту на іншу, залежно від дії нападаючої команди, добре знаючи і чітко виконуючи свої ігрові функції.

МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ГАНДБОЛУ (ІГФ)

INTERNATIONAL HANDBALLY FEDERATION (INF)

Міжнародна федерація гандболу (ІГФ) заснована в 1946 р. в Копенгагені. Країни-засновники: Данія, Нідерланди, Норвегія, Польща, Фінляндія, Франція, Швейцарія, Швеція. ІГФ об'єднує національні федерації і спілки більше 80 країн.

Офіційні мови; німецька, французька, англійська. Штаб-квартира ІГФ знаходиться в Базелі (Швейцарія).

ІГФ визнана МОК і є членом Генеральної асоціації міжнародних спортивних федерацій.

В складі ІГФ 3 регіональних об'єднання: Європейська конфедерація гандболу, Азійська конфедерація гандболу, Африканська конфедерація гандболу.

Статут ІГФ прийнятий на конгресі в 1946 р. Положення статуту можуть

змінюватись кожні 2 роки.

Основна мета ІГФ – сприяння подальшому розвитку любительського гандболу.

До складу ІГФ входять національні федерації, які контролюють розвиток гандболу в своїх країнах. Національна федерація, що виявила бажання вступити до ІГФ повинна за 3 місяці до початку чергового конгресу представити до ІГФ свій статут і визначення погашення про любительство.

Вступ до членів ІГФ здійснюється конгресом.

Вищий орган ІГФ – конгрес, який проводиться кожні 2 роки. Позачерговий конгрес може бути скликаний президентом, а також за вимогою більшості національних федерацій – членів ІГФ чи більшості членів ради. Позачерговий конгрес може бути скликаний не пізніше ніж через 3 місяці після внесення пропозицій про його скликання.

Кожна національна федерація має право делегувати на конгрес з представниками, але право голосу залишається лише за одним.

Голосування на конгресі відкрите. Рішення приймаються простою більшістю голосів, при рівності голосів проводиться повторне голосування. Питання зміни статуту вирішується більшістю у 2/3 голосів.

До порядку денного конгресу, як правило виносяться такі питання: затвердження протоколу попереднього конгресу, звіти президента і казначея, обговорення пропозиції національних федерацій і керівних органів ІГФ, визначення програми діяльності ІГФ на попередній термін, вибори керівних органів, встановлення розмірів членських внесків і бюджету ІГФ, визначення місця і термінів проведення наступного конгресу.

Керівні органи ІГФ – *рада і виконком*. Рада складається із президента, 2 віце-президентів, генерального секретаря, казначея і 10 членів. Рада комплектується за територіальним принципом. Всі члени ради обираються на 4 роки, повторне переобирання дозволяється. В складі ради утворюється виконком. Він складається із 6 членів ради, президента, 2 віце-президентів, генерального секретаря, казначея, голови комісії по організації змагань.

Виконком здійснює повсякденне керівництво ІГФ.

В даний час створені і діють такі постійні комісії ІГФ: *по організації змагань, з правил і суддівства, тренерсько-методична, з пропаганди і розвитку*. Члени комісії обираються терміном на 4 роки.

Бюджет ІГФ складається із щорічних членських внесків, розмір яких визначається конгресом для кожної федерації (орієнтовно – 1800 німецьких марок, і відрахувань від проведених офіційних міжнародних змагань.)

Офіційні видавництва ІГФ: статут, регламенти чемпіонатів світу і Кубків Європи, інформаційний бюлетень.

ІГФ проводить наступні офіційні міжнародні змагання: чемпіонати світу серед чоловічих, жіночих команд і команд юніорів (юнаки і дівчата до 20 років); Кубки Європи серед команд – національних чемпіонатів і володарів кубків своїх країн (серед чоловічих і жіночих команд). Чемпіонати світу проводяться кожні 4 роки. Починаючи з 1977 року ІГФ проводить чемпіонати світу серед юніорів.

ВОЛЕЙБОЛ

Історичні аспекти розвитку волейболу.

Коротка характеристика гри

1. РОДОВІД ГРИ

Волейбол (англ. volley ball, от volley — відбивати на льоту и ball — м'яч), командна спортивна гра з м'ячем двох команд по шість осіб в кожній. Мета гри – направити м'яч над сіткою і влучити в поле суперника, або заставити його помилитися. Гра проводиться на майданчику розміром 18x9 м, розділеному натягнутою на визначену висоту сіткою на дві рівних половини. Висота сітки різна для жінок (2,24 м) і чоловіків (2,43 м) і вікових груп. Змагання складають з трьох або п'яти партій, кожна з яких продовжується до тих пір, доки одна з команд не набере 25 очок. Якщо рахунок в партії досягає 24:24, гра продовжується до переваги одної з команд в два очки.



Волейбол входить до програми фізичної культури в 1-11 класах, значне місце він займає і в інших формах фізичного виховання.

Ще стародавні єгиптяни понад чотири тисячі років тому грали в гру, яка нагадує волейбол. Згодом подібні ігри з м'ячем ми зустрічаємо в багатьох країнах. Наприклад: стародавні афганці на майданчику перекидали м'яч через мотузку руками, але при цьому гравцям заборонялося сходити з своїх місць. А в Італії, в середні віки ми зустрічаємо ще ближчого родича сучасного волейболу. Команди, що мірялися силами у цій грі, склалися з шести гравців, була подача м'яча, але приймати його можна було і на льоту, і з відскоком від землі. Подібні ігри без особливих труднощів можна знайти в багатьох народів нашої планети. Одним предкам волейболу – століття, іншим – тисячоліття.

Офіційною датою народження цієї прекрасної гри вважається 1895 рік. Місце народження – США. Уільям Морган, викладач фізичного виховання і анатомії коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в Холіоке (штат

Массачусетс), втративши надію навчити грати в теніс обважнілих спортсменів з якими він займався, вирішує якось спростити гру. І ось на заняттях з'явився надувний м'яч, набагато більший ніж тенісний. Ракетки відкинули геть, сітку підняли на рівень людського зросту і грати в м'яч стали просто руками. Побачивши, який інтерес це викликало у учнів, Морган тут же сформулював перші правила придуманої їм гри, яку він назвав «мінтонет». У 1896 році ця гра була продемонстрована перед глядачами як спортивний поєдинок на конференції коледжів YMCA у м. Спрінгфілд, за пропозицією доктора Халстеда дістає назву «літаючий м'яч». Ця назва точно відповідала характеру гри того часу, так як м'яч подовгу «тримався» у повітрі. У 1897 році з'явилися перші правила цієї гри, які склалися з десяти пунктів. А саме: вони визначали розміри майданчика і сітки, узаконювали розмір і вагу м'яча, встановлювали порядок введення м'яча в гру. Необхідно відмітити, що перші розміри майданчика були 15,1x7,6 м. Але водночас правила не торкалися багатьох важливих питань, не обмежували навіть кількості гравців на майданчику. У 1900 р. американською фірмою «Spalding» був виготовлений перший м'яч, призначений винятково для гри у волейбол.

Починаючи з 1900 року партія тривала доти, доки одна із команд не набирала 21 очко. Тільки через 17 років рахунок почали вести до 15 очок.

Подальше розповсюдження волейбол отримав у Японії, Китаї, на Філіппінах. У Європі в волейбол вперше стали грати в Чехословаччині (1907).

В 1912 році з'являється правило, згідно якого гравці команди після втрати подачі міняються на майданчику місцями. У 1918 році – обмежено кількість гравців у команді, їх стає на майданчику тільки шість. Через три роки на волейбольних майданчиках стали проводити середню лінію і переступати її не дозволялося. У 1922 році кількість ударів по м'ячу однією командою почали обмежувати трьома.

Поступово вище піднімається сітка. До 1900 року верхній край її знаходився на висоті 198 см над майданчиком. Але ж цього року її вже встановлюють на 213 см. Лише в 1917 році вона піднялася до сучасного рівня

243 см.

Таким чином, до 20-х років становлення волейболу як спортивної гри, в загальних рисах було завершено. Однак, мало хто сприймав цей вид спорту всерйоз. Більшість вважало його розвагою.

Але незважаючи на все, волейбол поширюється і розвивається. Дуже швидко в нього починають грати в країнах Центральної та Південної Америки: на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці, у більшості країн Європи.

У 1922 році у Брукліні відбулися перші офіційні змагання з волейболу, після чого американці запропонували включити його в програму VIII Олімпійських ігор. Але МОК вирішив не включати волейбол у зв'язку з недостатньою кількістю країн – учасниць.

У 1936 році на XI Олімпійських іграх створюється міжнародна комісія, яка мала виробити єдині правила гри у волейбол, щоб включити цю гру в програму Олімпійських ігор. До складу комісії увійшли представники 13 європейських країн, 4 з азіатського і 5 з американського континентів. Все йшло до того, щоб на XII олімпіаді було проведено волейбольний турнір, але завадила друга світова війна. Ні XII, ні XIII Олімпійські ігри не відбулися.

З 1947 році в Парижі було створено Міжнародну Федерацію волейболу (ФІБВ). Тоді до її складу увійшло тільки 14 країн. Забігаючи наперед, скажемо, що зараз ФІБВ об'єднує більше 160 країн.

У 1948 році в Римі проводиться перший чемпіонат Європи серед чоловічих команд. Перемогу здобула команда Чехословаччини.

У 1949 році в Празі проводиться першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Перемагають радянські спортсмени.

Популярність волейболу у 50-ті роки росте у всьому світі, проводиться багато різних змагань: першості світу та Європи, Азії, Панамериканські ігри, товариські зустрічі, турніри.

Поступово відбувається еволюція техніки і тактики гри. Проти групового блоку застосовують удари з краю сітки та удари на зльоті м'яча. Гра приймає

все більше колективний, комбінаційний характер. Обов'язки гравців розподіляються за ігровими амплуа.

З 1953 р. встановлюється об'єм м'яча – 65-68 см і його вага – 250-300 гр.

У 1957 році у зв'язку з тим, що волейбол став втрачати свою видовищність через велику кількість зупинок у грі, тому було обмежено кількість замін (з 12 до 4) і зменшено час на заміну і перерви (з 1 хв. до 30 с), заборонено виконувати заслон під час подачі.

З уведенням до ладу палаців спорту, вимоги до ігрового майданчика посуворішали. Якщо в 1953 році висота вільного простору над майданчиком передбачалась до 5 м, то з 1966 року не менше 7 м, у 1974 для проведення внутрішніх змагань до 9 м, а міжнародних 12,5 м. Зона подачі (глибина) у 1966 році була 2 м, у 1974 році стала 8 м, вільний простір від бокових ліній – 5 м.

З 1960 р. дозволяється наступати на середню лінію, а з 1974 р. – дозволяється переступати, якщо частина ступні торкається середньої лінії.

Кубок Європи для клубних команд починають проводити з 1961 р.

У 1964 році в Токіо волейбол включають до програми Олімпійських ігор. У чоловіків золоті нагороди виборола збірна СРСР, у жінок – збірна Японії.

З 1966 р. змінюється об'єм м'яча (65-67 см) і зменшується його вага до 250-280 гр. З цього ж року вводиться правило за яким дозволяється під час блокування переносити руки на сторону суперника;

1970 р. – для правильного визначення льоту м'яча над сіткою вводяться антени;

У 1974 р. зменшуються розміри ігрового м'яча – об'єм до 66 ± 1 см, вага до 270 ± 10 гр.;

1976 р. – дотик на блоці не входить у кількість трьох дозволених дотиків.

У 1988 році було обмежено кількість набору очок у партії. Так в 1-4 партіях потрібно було набрати 15 очок з розривом у 2 очка 15:13, 16:14, 17:15, але 17 очок в партії це була верхня межа. Якщо гра була рівною і рахунок коливався 14:14, 15:15, 16:16, то партію виграла та команда, яка виграла 17 очко. Вирішальна 5 партія гралася за системою тай-брейку, тобто кожна

помилка будь-якої з команд приводила до втрати очка. Ця партія гралася також до 15 очок, але розрив повинен становити 2 очка: 15:13, 16:14, 17:15, 18:16 і т.д.

У 1990 р. почав розіграватися міжнародний турнір Світова Ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу, награвання складів перед найбільшими офіційними міжнародними змаганнями тощо. У 1993 р. пляжний волейбол, що розповсюдився практично на всіх континентах, був визнаний МОК олімпійським видом спорту. В 90-і рр. за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань.

З 1996 року дозволяється грати в м'яч будь-якою частиною тіла і активна гра ногою. Подача подається з будь-якої точки з-за лицьової лінії. У лінію захисту вводиться гравець – ліберо, який допомагає лише в захисті та відрізняється майкою від форми гравців команди. Ліберо замінює будь-якого гравця на задній лінії. Кількість виходів на майданчик ліберо – необмежена.

З 1999 року подача виконується протягом 8 сек. Під час подачі торкання м'яча сітки, якщо він переходить на сторону суперника, не вважається за помилку. Найбільше розповсюдження волейбол отримав в країнах бувшого СРСР, Чехословаччини, Польщі, Японії, Мексиці, Бразилії.

Волейбол в Україні почав розвиватись у кінці 20-х років. Основні центри знаходилися у Харкові, Києві, Одесі, Донецьку.

В СРСР перші правила гри затверджені в 1926. У 1932 створена Всесоюзна секція волейболу (пізніше Федерація волейболу СРСР). Перша офіційна першість СРСР проведена в 1933 серед збірних команд міст. З 1938 першість країни розігравалася щорічно для клубних команд.

Багато українських спортсменів входило до збірних команд Радянського Союзу і ставали чемпіонами Європи, світу та Олімпійських ігор. Жіноча команда СРСР виграла першість Європи в 1949, 1950, 1951, 1958, 1963, 1967 і першість світу в 1952, 1956, 1960, 1970 рр.; радянські волейболістки – переможці Олімпійських ігор у 1968 р. Чоловіча збірна СРСР – чемпіон Європи

в 1950, 1951, 1967 рр. і світу в 1949, 1952, 1960, 1962 рр., переможець Олімпійських ігор у 1964 і 1968 рр. Радянські волейболісти неодноразово вигравали змагання на Кубок Європи для клубних команд – чемпіонів країн.

Збірна України виступаючи самостійною командою, брала участь в чемпіонаті Європи у 1993 році, де чоловіки зайняли 6 місце, жінки – третє. На чемпіонаті світу, що проходив в Японії у 1998 році, чоловіча збірна України зайняла 10 місце. Чемпіоном стала збірна Югославії.

Волейбол в історії Олімпійських ігор

Рік, місце проведення ОІ	Жіночі команди призери			Чоловічі команди призери		
	золото	срібло	бронза	золото	срібло	бронза
1964, Токіо	Японія	СРСР	Польща	СРСР	Чехословаччина	Японія
1968, Мехіко	СРСР	Японія	Польща	СРСР	Японія	Чехословаччина
1972, Мюнхен	СРСР	Японія	КНДР	Японія	ГДР	СРСР
1976, Монреаль	Японія	СРСР	Півд. Корея	Польща	СРСР	Куба
1980, Москва	СРСР	ГДР	Болгарія	СРСР	Болгарія	Румунія
1984, Лос-Анжелес	Китай	США	Японія	США	Бразилія	Італія
1988, Сеул	СРСР	Перу	Китай	США	СРСР	Аргентина
1992, Барселона	Куба	Об'єд. Команда	США	Бразилія	Нідерланди	США
1996, Атланта	Куба	Китай	Бразилія	Нідерланди	Італія	Югославія
2000, Сідней	Куба	Росія	Бразилія	Югославія	Росія	Італія
2004, Афіни	Китай	Росія	Куба	Бразилія	Італія	Росія
2008, Пекін	Бразилія	США	Китай	США	Бразилія	Росія
2012, Лондон	Бразилія	Японія	США	Росія	Бразилія	Італія

На сьогоднішній день волейбол вважається одною з самих популярних спортивних ігор в Україні. Федерацією волейболу України проводяться змагання серед команд Суперліги, Вищої та Першої ліг (чоловіки), Аматорської ліги, Студентської та Дитячої ліг. За результатами сезону 2011-2012 рр. провідними чоловічими командами є: «Локомотив» (Харків), «Кримсода» (Красноперекіпськ), «Фаворит» (Лубни), «Імпексагро Спорт Черкаси» (Черкаси), до провідних жіночих команд України належать: «Хімік» (Южне), «Континіум-Волинь-Університет» (Луцьк), «Северодончанка» (Северодонецьк), «Галичанка-ТНЕУ» (Тернопіль).

2. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

Сутність гри у волейбол полягає у тому, що вона проводиться між двома командами по 6 чоловік у кожній., на майданчику прямокутної форми довжиною 18 м і шириною 9 м, розділеною сіткою на дві половини. Гравці однієї команди передають м'яч руками (чи іншою частиною тіла), стараються третім дотиком (ударом чи передачею) спрямувати його через сітку на сторону суперника так, щоб він торкнувся ігрового поля або гравці суперника допустили помилку. Очко в партії зараховується супернику за будь-якої помилки.

Ігровий майданчик обмежується 2 бічними і 2 лицьовими лініями. На ньому проводиться середня лінія і дві лінії нападу (рис. 1). Ширина всіх ліній на майданчику 5 см. Над середньою лінією між стійками натягують сітку шириною 1 м і довжиною 9,5 м. Збоку в проекції до бічних ліній на сітку вішають 2 обмежувальних стрічки і антени діаметром 10 мм і довжиною 1,8 м.

Висота сітки для різних вікових груп:

	Хлопчики	Дівчатка
До 14 років	2.20	2.10
До 16 років	2.35	2.20
До 18 і старше	2.43	2.24

Склад команди 12 осіб. Волейбольний майданчик з кожної сторони умовно розділений на шість зон: три під сіткою (передня лінія) і три позаду, в трьох метрах від сітки (задня лінія) (рис. 1). Три гравці передньої лінії займають позиції (зліва направо) 4, 3 і 2, а гравці задньої лінії, відповідно, 5, 6 і 1 (позиція подачі). Початкова розстановка визначає порядок подальшого переходу гравців на майданчику: той, хто подає переходить на позицію 6, потім – 5 і т.д. Цей порядок зберігається впродовж всієї партії.

Перед початком кожної партії тренер представляє початкову розстановку своєї команди в спеціальній картці розстановки. У момент подачі гравці обох команд повинні знаходитися в межах свого майданчика в порядку переходу, за винятком того, хто виконує подачу. Якщо команда виграє очко при чужій

Команда втрачає право на подачу і команді суперника зараховується очко, якщо:

- м'яч не долетів до сітки, пролетів під сіткою, пролетів за антенами, торкнувся антени;

Гра розпочинається з подачі. Право на подачу визначається жеребкуванням, яке проводить суддя і капітани команд. Капітан, що виграв жеребкування, має право на подачу, суперник – право на вибір майданчика.

Подача виконується з будь-якої точки за лицевою лінією і вважається правильною, якщо м'яч пролетів над сіткою чи торкнувшись сітки впав на сторону суперника. подача виконується після сигналу судді протягом 8 сек. Команда втрачає право на подачу і команді суперника зараховується очко, якщо:

- м'яч не долетів до сітки, пролетів під сіткою, пролетів за антенами, торкнувся антени;

- м'яч торкнувся гравця своєї команди, або стороннього предмету;
- м'яч упав за межі ігрового майданчика суперника;
- подача виконана поза чергою, двома руками, з руки, кидком.

У тому випадку, коли команда виграє право на подачу, гравці виконують перехід, зміщуючись за годинниковою стрілкою.

М'яч можна відбивати одній команді на більше трьох разів, гравець не має права торкатись м'яча, два рази підряд. Дотик гравця до сітки – помилка. На середню лінію можна наступати будь-якою частиною тіла, але не переступати.

Гравці задньої лінії можуть перебивати м'яч на сторону суперника ударом або передачею при чому після удару приземлятись в зону нападу.

У кожній партії дозволяється міняти 6 гравців (повні і неповні заміни), а також: 2 технічні перерви для відпочинку (30 с). Гра триває 3 або 5 партій. Перемога зараховується, якщо одна команда виграє дві з трьох або три з п'яти партій. В кожній партії переможцем вважається команда, яка набрала (виграла) 25 очок з розривом у 2 очка (25:23, 26:24, 27:25 і т.д.).

Вирішальна партія триває до 15 очок з розривом у 2 очка (15:13, 16:34,

17:15 т. д.).

Перед вирішальною партією також проводиться жеребкування на право подачі і вибору майданчика. Якщо одна з команд набирає в цій партії 8 очок, команди міняються сторонами майданчика, розташування гравців на майданчику зберігаються, рахунок очок продовжується, право на подачу зберігається.

3. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ВОЛЕЙБОЛУ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ

Аналіз відношення техніко-тактичних сторін (напад-захист) у вітчизняному світовому волейболі показує постійне посилення нападу. *Це*



головна тенденція розвитку сучасного волейболу.

У тактичному плані для гри найсильніших команд характерним є:

1. Збільшення в стартовому складі команди числа нападаючих гравців (4-2 або 5-1).

2. Використання комбінаційної гри, як активного засобу протиборства блоку.

3. Підвищення швидкості виконання технічних прийомів з метою послаблення захисних дій суперників. При чому нападаючі удари після швидкісних передач становлять 50% і більше.

4. Максимальне використання індивідуальних особливостей всіх гравців команди, а звідси універсалізація в ігрових функціях і спеціалізація в окремих діях.

5. Використання всього складу команди (12 гравців) для підсилення нападаючих або захисних дій, а також зміна тактичного малюнку гри.

Основні дії волейболістів – це швидкі переміщення, стрибки, падіння під час прийому м'яча. Найбільш істотною відмінністю в техніці волейболу є безпосередній короткочасний контакт з м'ячем, що абсолютно виключає

захвати. Складність ігрових дій проявляється в тому, що цей арсенал технічних прийомів приходится застосовувати в різних сполученнях і в умовах, які вимагають від гравця виключної точності і диференціювання рухів, швидкого переключення з одних форм рухів на інші за ритмом, швидкістю і характером. В середньому за гру з 5 партій волейболіст виконує 260-300 рухових дій: стрибків 50-60%, ривків 27-32%, падінь 12-16%.

Відомо немало різновидів класичного волейболу. Перш за все, це *пляжний волейбол*, включений у програму Олімпійських ігор.

Міні-волейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена у шкільну програму багатьох країн, зокрема Росії. З'явився міні-волейбол у 1961 р. в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравці плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчики і дівчатка, але їх співвідношення в командах-суперницях повинне бути однакове. Гра проходить на майданчику 6x4,5 (6x6) м, розділеної навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча: 210–230 грамів. Гра в партії йде до 15 очок. За рахунку 14:14 грають до тих пір, поки перевага однієї з команд не складе два очки або поки вона не набере 17 очок. Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Нерідко гра в міні-волейболі йде на якийсь час.

У міні-волейболу є гра-антипод: *гігантський волейбол*. Число гравців в команді доходить до ста чоловік, а сам майданчик за розмірами лише удвічі перевищує звичну. Грають легким м'ячем в брезентовій покривці діаметром 80 см, число ударів не обмежено.

Піонербол. Основна його технічна відмінність від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і перекидання м'яча на сторону суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, що перемогла в двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, але й баскетболу. В різних містах Росії проводяться

змагання з піонерболу.

Воллібол (англ. «wallyball», від «wall» – стіна) винайшов в 1979 американець Джо Гарсія. Грають дві команди по два, три або чотири особи. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця у рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів немало представників класичного волейболу, зокрема члени олімпійської збірної США Пол Сандерленд і Рита Крокету, і відомих людей з світу політики і шоу-бізнесу, включаючи президента США Джорджа У.Буша. На початку 1980-х років бізнесмен Майк О'Хара (що у минулому входив до складу олімпійської збірної США) заснував компанію «Воллібол інтернешнл інк» (WII), що узяла на себе організацію регіональних і інтернаціональних турнірів у країні. У 1989 р. декількох членів виконкому WII, не згодних з політикою О'Хара, створили Американську воллібольную асоціацію. Асоціація провела низку альтернативних заходів в США і міжнародних турнірів в різних країнах. В теперішній час обидві організації практично не діють. У листопаді 2001 р. зусиллями винахідника воллібола була сформована некомерційна Об'єднана Асоціація волліболістів. Гарсія має намір відродити минулий інтерес до свого дітища і добитися його визнання олімпійським видом спорту. Зараз у всьому світі волліболом займаються декілька мільйонів людей.

Фаустбол (від нім. «Faust» – кулак), в англомовних країнах прийнята назва «*фістбол*» (англ. «fist» – кулак). Один із старих видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 р. в Італії. У кінці 19 ст. гра потрапила до Німеччини, що стала з часом центром світового фаустбола. В наш час гра надзвичайно поширена у ряді європейських країн, а також в Північній і Південній Америці, в Японії і деяких африканських державах. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців в кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50x20 метрів – як в приміщенні, так і на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин. Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то у разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. – до перемоги однієї з команд з

перевагою як мінімум в два очки. М'яч трохи важчий волейбольного (320–380 грамів). Замість сітки використовується мотузок, натягнутий на висоті двох метрів. подача проводиться з лінії в 3 метрах від мотузка. Приймати м'яч можна і з повітря, і після відскоку від землі (правилами допускається тільки один відскік), пасувати його партнеру і перекидати на сторону суперника треба ударом кулака або передпліччя. При цьому діє волейбольне «правило трьох торкань», забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при перекиданні на чужу сторону м'яч не повинен зачіпати мотузок або пролітати під ним. Міжнародна федерація фітболу (ІФА) проводить чемпіонат світу і інші змагання. Фаустбол входить в програму Світових ігор, що проводяться під патронажем МОК.

Існують й інші різновиди традиційного волейболу.

З 1976 в програму Паралімпійських ігор входить волейбол для людей з обмеженими руховими здібностями (у теперішній час підрозділяється на два види: стоячи і сидячи).

Єдина, але вельми істотна відмінність *кертнбола* від звичного волейболу полягає в тому, що замість сітки у грі використовується суцільна тканина. Це робить суперників практично невидимими один для одного і вимагає від гравців виняткової уваги і реакції. Тому кертнбол не тільки культивується як окремий вид спорту, але і входить в програму підготовки команд класичного волейболу.

Відомі також волейбол у воді, «волейбол ногами» й інші екзотичні варіанти однієї з найпопулярніших ігор у світі.

4. ВИМОГИ ДО ІНВЕНТАРІЮ ТА ОБЛАДНАННЯ

Правилами змагань з волейболу передбачено виконання гігієнічних норм: спортивне взуття повинно бути легке і м'яке з гуми або подібного матеріалу, без підборів. Якщо t° на відкритих майданчиках менша 10°C – дозволяється грати в тренувальних костюмах за умови, що вони однакові за кольором і визначеними номерами, t° повітря в спортивному залі повинна бути не нижча 14°C . Покриття

в залах дерев'яне або синтетичне, відкриті майданчики посипані спеціальною земляною сумішшю. Майданчик, лінії на ньому і вільна зона мають бути різного кольору. За даними медиків, кожний рік спортсмени-волейболісти отримують до 6% травми різної складності, причому 55-70% приходить на тренувальні заняття 30% – на спортивні змагання.

Особливі вимоги до місця проведення занять і спортивного спорядження: ігрові майданчики повинні бути визначених розмірів, рівними, очищеними від каменів та інших предметів; не можна обгороджувати їх канавками, робити дерев'яні чи цегляні бровки; для уникнення травмування гравців, майданчик повинен знаходитись не менше, як за 2 м від дерев, стовпів, огорожі; волейбольні стійки закопуються в землю не ближче 60 см від бічних ліній; м'яч не повинен бути дуже твердим – такий м'яч боляче б'є по пальцях, внутрішній тиск має бути 0,48-0,52 кг/см² (кинутий м'яч з висоти 1 м підстрибує на 45-50 см, а "Гала" – на 55-60 см).

При сильному вітрі, низькій температурі, підвищеній вологості – необхідно збільшити кількість часу для розминки і зробити її більш інтенсивною.

Часто травми пальців рук у молодших школярів трапляються через удари по м'ячу, що летить з далекої відстані, Щоб попередити такі травми, необхідно зменшити відстань між учнями і слідкувати, щоб подачі виконувались з меншої відстані до сітки. Необхідно навчати новачків приймати м'яч, що летить з великою швидкістю, двома руками знизу.

Грати у волейбол у гімнастичних чешках заборонено. Заборонено носити прикраси (шпильки, браслети, годинники тощо).

Класифікація техніки і тактики гри у волейбол

1. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ НАПАДУ

Швидка зміна ситуацій на майданчику вимагає від волейболіста постійного приготування до виконання різних ігрових прийомів. Будь-який волейболіст повинен вміти прийняти раціональну *стійку* для наступних швидких переміщень. В грі застосовуються три стійки: висока, середня і низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба.

Для виконання ігрового прийому гравцю необхідно рухатися на волейбольному майданчику. При цьому в залежності від характеру прийому і ігрової ситуації він використовує різні *переміщення*: кроком, приставним кроком, подвійним кроком, схрещеним кроком, бігом, падінням.

Прийом і передача м'яча – це та основа, на якій будуються атакуючі і захисні дії волейболіста. Велика різноманітність способів передачі м'яча під час гри в самих різних умовах обумовлює складність її вивчення. Передачу приходиться виконувати однією і двома руками, в опорному і без опорному положенні, під час переміщення кроком, бігом, стрибком; для прийому м'яча, який летить з різною швидкістю і в різних напрямках. При цьому передачу м'яча необхідно виконувати чітко, без будь-яких затримок, проводки, подвійних дотиків, враховуючи тактичне призначення і з урахуванням індивідуальних особливостей партнерів, яким адресується передача.

Розрізняють такі способи передач: двома руками в опорі, двома руками в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками з падінням назад з перекатом на спині (стегно і спина).

За напрямом (відносно гравця, який виконує передачу) передачі бувають: вперед, над собою, назад. По довжині: довгі – через зону, середні – із зони в зону, короткі – в одній зоні. По висоті траєкторії: високі – більш як 2 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Співвідношенням параметрів висота і довжина визначають швидкість польоту м'яча при передачах: повільні, швидкісні і прострільні.

Техніка передачі складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації і напряму вильоту м'яча.

Подача — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, за допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають: нижні (прямі і бокові) і верхні (прямі і бокові).

Розрізняють силові, націлені і планеруючі подачі. Варіативність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

У сучасному волейболі використовують верхню пряму і бокову подачу з планеруючою траєкторією польоту м'яча і подачу в стрибку. На початковому етапі навчання використовують вивчення нижньої прямої подачі.

Нападаючий удар — основний прийом для завершення атаки. За напрямом атаки нападаючі удари бувають: удари по ходу, коли напрям польоту м'яча відповідає напряму розбігу гравця; удари з переводом — якщо не співпадають дані параметри. За швидкістю польоту м'яча атакуючі удари розрізняють на силові (швидкісні), кистьові (прискорені), обманні (повільні). За технікою виконання атакуючі удари діляться на прямі (лицем до сітки) і бокові (боком до сітки).

2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ

Стійки і переміщення. Специфічними є стійки і вихідні положення для прийому подач, блокування, прийому м'яча після нападаючого удару і м'яча, що відскочив від блоку, переміщення перехресним кроком і стрибки під час блокування, падіння в момент прийому подач.

Прийом подачі. Прийом подачі здійснюється знизу двома руками, знизу однією або двома руками у падінні перекатом на руки, груди, живіт; однією рукою у падінні на стегно-бік.

Блокування – це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячеві перелетіти над сіткою. Це самий ефективний прийом захисту і один із самих складних прийомів гри. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій.

Блокування може виконуватися одним гравцем – індивідуальне або двома-трьома гравцями – групове, з місця і після переміщення.

3. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

Техніку волейболу складають прийоми і способи (варіанти прийомів), які необхідні для ведення гри. Різноманітність рухових дій, якими володіє волейболіст, характеризує його технічну підготовленість. Кожний прийом гри являє собою систему рухів, тісно взаємопов'язаних між собою. В техніці виконання кожного прийому гри виділяють три фази: підготовчу, основну, заключну.

Підготовча фаза включає до себе початкове (вихідне) положення, головним завданням якого є готовність до виконання будь-якої дії. В цій фазі створюються умови для вирішення змістового завдання.

В основній фазі все спрямовано на взаємодію з м'ячем – відбивання за допомогою оптимального розподілу жорсткості біомеханічного апарату гравця. Оптимальна жорсткість забезпечує, з однієї сторони, ефективність, а з іншої – варіативність рухів.

У заключній фазі завершується виконання технічного прийому і створюються передумови для подальшої рухової дії.

Для того, щоб були створені найбільш сприятливі умови для вивчення ігрових прийомів, навчання передбачає наступне:

1. *Загальне ознайомлення з ігровим прийомом*, що передбачає створення в учнів уявлення про технічний прийом (пояснення, показ або демонстрація кінограм). Учні спостерігають рухи і фіксують їх зоровий образ у своїй пам'яті; фактично вся діяльність їх у цей час зводиться до свідомого наслідування, до імітації. Після пояснення і показу необхідно, щоб учні повторили виконання

технічного прийому. Якщо виникає потреба, пояснення і показ повторюють.

2. *Розучування технічного прийому в спрощених умовах.* Технічні прийоми у волейболі здебільшого складні. Отже, їх варто вивчати кожний окремо і в таких умовах, щоб учні могли виконувати їх, зосередивши свою увагу тільки на необхідних діях (наприклад, розучування передачі м'яча біля стінки, передачі між двома гравцями, нападаючого удару по м'ячу, що його підкинув учитель чи партнер тощо), без будь-яких додаткових дій, які ускладнюють виконання прийомів. При цьому слід дотримуватись методичної послідовності, починати навчання з простих технічних прийомів і поступово переходити до складніших. Для розвитку навичок у пересуванні і просторовому розрахунку вже з перших занять технічні прийоми виконують з підходом, підбіганням, у стрибку.

На етапі початкового навчання прийомів техніки гри широко використовуються методи розчленованої вправи з наступним об'єднанням частин в ціле та метод цілісної вправи з вибіркоvim виконанням окремих частин.

Перший метод застосовується, якщо вправа розчленовується на відносно самостійні елементи без істотної зміни техніки ігрового прийому. Наприклад, нападаючий удар можна розподілити на вивчення окремих рухів: розбіг, стрибок, удар по м'ячу. Розпочинати навчання необхідно з основних частин вправи і переходити за мірою їх засвоєння до другорядних, незалежно від місця цих частин у вправі. Так, під час навчання нападаючого удару розпочинають вивчення удару по м'ячу, а потім – розбігу і стрибку. У процесі вивчення подачі – спочатку навчають підкидання м'яча вгору, а потім – удар по ньому.

У тих випадках, коли розчленоване ціле призводить до зміни техніки рухів і викривлення структури, вибирають другий метод. Його доцільно використовувати для вивчення переміщень, прийому і передачі м'яча.

3. *Розучування технічних прийомів в умовах, близьких до ігрових.* Після засвоєння технічного прийому в спрощених (доступних) умовах переходять до вивчення і тренування у складніших умовах за рахунок введення додаткових

труднощів, коли прийом виконується проти блоку тощо.

Школярі навчаються виконувати прийоми техніки гри з різноманітних вихідних положень, в умовах, які швидко змінюються, в одноборстві з суперником. В результаті багаторазового виконання вправи вміння удосконалюються, доводяться до автоматизму і переходять в навичку.

4. Вдосконалення прийомів техніки гри у групових вправах і двобічній грі.

Завершальним етапом навчання є вдосконалення навичок і вмінь при виконанні прийомів гри у взаємодії з партнерами. Приймаючи участь у двосторонній грі школярі навчаються командному веденню боротьби, виконанню прийомів техніки гри найбільш раціональним способом, в залежності від ігрової ситуації і тактичного плану гри.

Під час навчання волейболу, поряд із загально-розвиваючими вправами, які передбачені програмою, використовуються підготовчі вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння прийомами техніки гри і переміщеннями; рухливі ігри, спеціальні вправи (з м'ячем), що застосовуються для закріплення та вдосконалення прийомів техніки гри в умовах наближених до ігрових і у двобічній грі.

Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування). Існують різні способи виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

4. ТАКТИКА ГРИ В НАПАДІ

Під *тактикою* розуміють цілеспрямоване застосування засобів, способів і форм ведення гри з врахуванням підготовленості команди і конкретної обстановки.

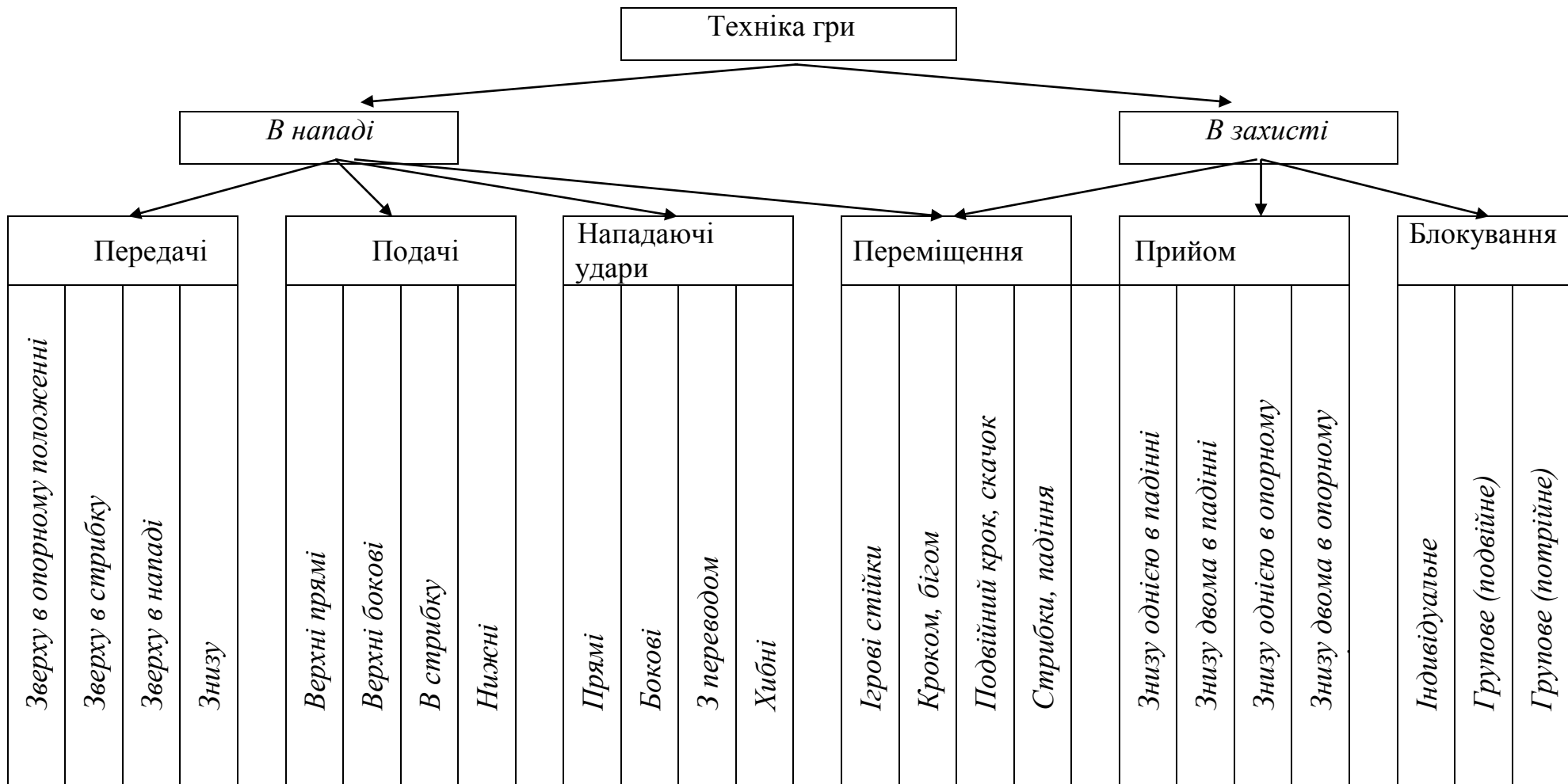


Рис. 1. Класифікація техніки гри у волейбол

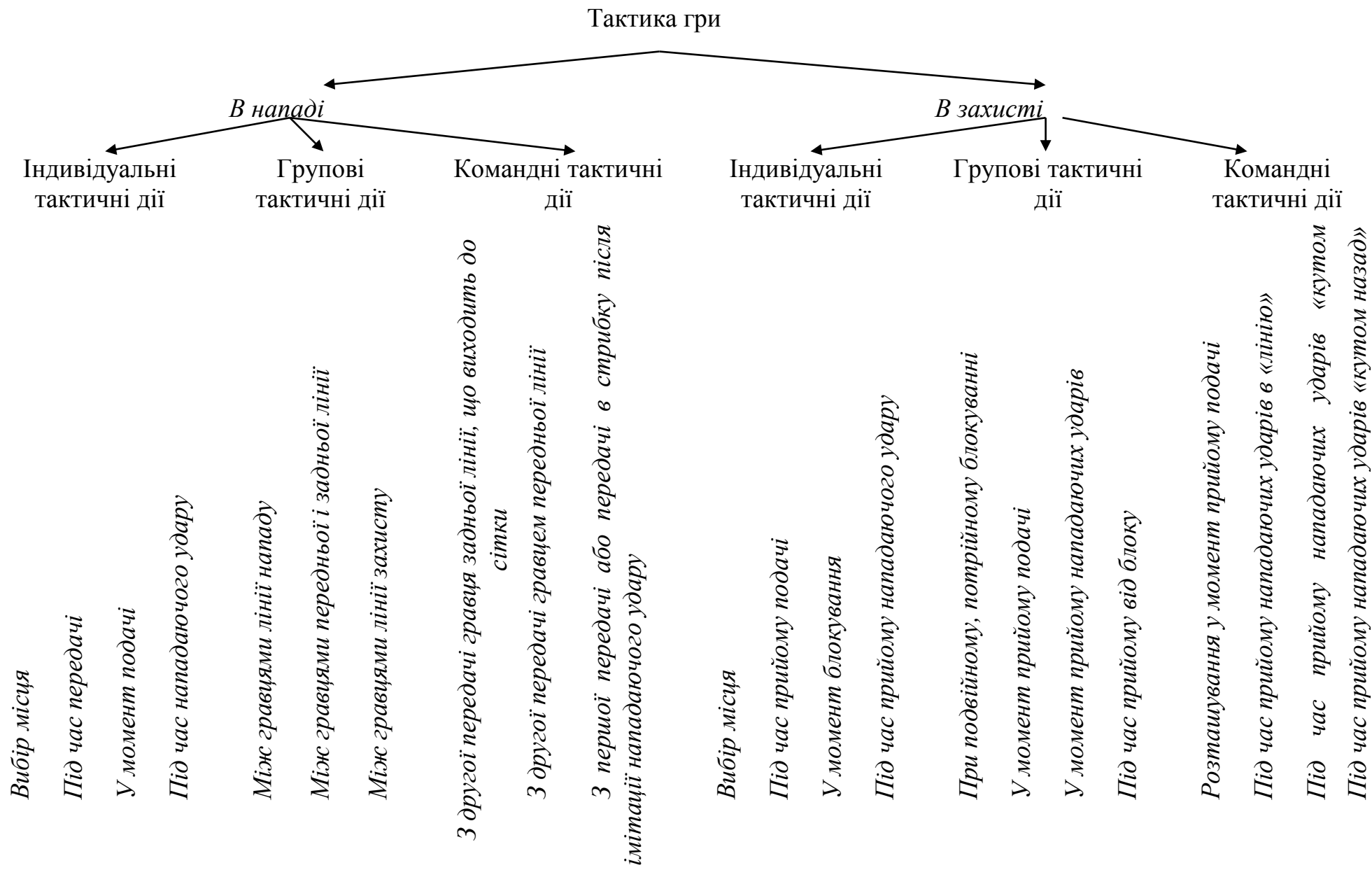


Рис. 2. Класифікація тактики гри у волейбол

Тактична майстерність базується на уміннях і навичках, які дають гравцю можливість діяти як індивідуально, так і взаємодіяти з партнерами. Тактика подібно до техніки гри складається із наступальних та захисних дій. Вони бувають індивідуальними, груповими і командними.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, які спрямовані на вирішення окремих тактичних завдань: без м'яча (передбачення ігрових ситуацій, переміщення по майданчику, вибір місця, активність дій тощо) та з м'ячем (передачі м'яча, нападаючі удари, блокування, подачі).

Основними тактичними діями є вибір місця й прийняття вихідного положення для передач і нападаючого удару, а також доцільне застосування подач передач і нападаючих ударів. Вибір місця, стійки й переміщення м'яча гравця, що пасує, залежить від характеру дій і способу передачі, які в свою чергу, пов'язані з функціями гравця в команді.

Отже, індивідуальні тактичні дії з однієї сторони тісно пов'язані з технікою, з іншої – з груповими тактичними діями. Готуючись до дій у нападі, гравцеві слід зайняти таке положення, яке дасть йому змогу добре бачити партнерів і суперників, майданчик, сітку і напрямок польоту м'яча, щоб створити передумови успішної атаки. Для їх же реалізації треба володіти різноманітними нападаючими ударами і застосовувати їх залежно від конкретної ігрової ситуації.

Групові дії – взаємодія двох або декількох гравців, що вирішують одне завдання.

Ці взаємодії здійснюються:

- між гравцями задньої і передньої ліній (гравці, що приймають подачу чи нападаючий удар зі сполучним гравцем) під час гри сполучного на передній лінії;
- те ж, але під час виходу сполучного гравця з другої лінії (друга передача на удар);
- приймаючих подачу або нападаючий удар з нападаючими гравцями;
- нападаючих з нападаючими в момент імітації нападаючого удару і

передачі в стрибку партнеру.

За структурою переміщення нападаючих взаємодії можна поділити на три групи:

- взаємодії без зміни напрямку переміщення (кожний у своїй зоні);
- зі зміною напрямку переміщення;
- зі схрещеним переміщенням.

Командні дії – взаємодія всіх гравців команди спрямована на виконання визначених завдань в нападі і захисті з метою подолання опору суперника.

Система гри – це визначена організація взаємодій гравців команди, що базується на їх функціях і розташуванню на майданчику.

Для організації дій команди необхідний розподіл ігрових функцій між гравцями.

Розрізняють три системи гри в нападі:

- 1) з другої передачі через гравця передньої лінії;
- 2) з другої передачі через гравця задньої лінії, який виходить вперед до сітки з зони захисту (1, 6, 5) для виконання передачі;
- 3) з першої передачі або передачі в стрибку після імітації нападаючого удару ("відкидки");

Система гри в нападі з другої передачі через гравця передньої лінії є найпростішою для команд масових розрядів. Вона дає змогу максимально використовувати сильних нападників. Основним недоліком системи є те, що один з гравців передньої лінії виключається з активних дій у нападі.

Система гри в нападі з другої передачі через гравця, який виходить для передачі з задньої лінії широко застосовується, коли нападники володіють різноманітними ударами. Виходити до сітки можна із зон 6, 5, але вихід гравця найбільш перспективний із зони 1. Перевага цієї системи в тому, що вона дає змогу взяти участь у нападі всім гравцям передньої лінії.

5. ТАКТИКА ЗАХИСТУ

Мета захисних дій – нейтралізація нападу суперника. Головне – не дати

м'ячеві упасти на своїй стороні ігрового майданчика і не допустити технічної помилки. Загальну схему організації захисних дій обговорюють заздалегідь і будують в залежності від підготовленості гравців команди і особливостей тактики суперника. Як і в нападі, гра в захисті складається з індивідуальних, групових і командних дій.

Індивідуальні тактичні дії включають в себе вибір місця і дії з м'ячем в момент прийому подач, нападаючих ударів, м'яча, що відскочив від блоку суперника, під час блокування і самострахування після блокування.

Групові тактичні дії – це взаємодія 2-5 гравців в окремих моментах гри і прийом подач і нападаючих ударів, блокування атаки суперника, страховка свого нападаючого гравця.

Основу групових тактичних дій біля сітки складає груповий (подвійний) блок.

Зміст командних дій в захисті обумовлено наступними основними факторами: особливістю нападаючих дій команди суперника, виконавчою майстерністю своїх гравців, особливістю ігрової ситуації.

Для прийому подач команди використовують в основному два варіанти розміщення гравців: в лінію і уступами.

Для прийому атакуючих ударів використовують в основному три системи розташування гравців в захисті:

- в лінію – при страхуванні тих хто блокує вільним гравцем передньої лінії;
- кутом вперед – страхування на передній лінії здійснює гравець зони 6;
- кутом назад – страхування тих, хто блокує, гравцями зон 5 і 1.

6. ФУНКЦІ ГРАВЦІВ

Зв'язуючий гравець – організатор командних дій у нападі, визначає «тактичний малюнок» гри своєї команди. Саме він в більшості випадків виконує передачу м'яча нападаючому для завершального удару (виключення –

ситуації, коли зв'язуючий виявляється в ролі приймаючого). Від його дій багато в чому залежить успіх у боротьбі з блокуючими команди-суперника. Зв'язуючий визначає слабкі місця у обороні суперника (наприклад, невисокий гравець на передній лінії або не дуже розторопний центральний блокуючий) і виводить атакуючого на найвигіднішу позицію. Зв'язуючий – мозковий центр команди і її лідер. Основні функції зв'язуючого – це передачі м'яча для нападаючого удару партнерів (перша передача після дотику м'яча партнерами, які блокують, друга передача після прийому м'яча з подачі і під час догравання, друга передача у стрибку після імітації нападаючого удару).

Зв'язуючий гравець повинен досконало володіти передачею м'яча зверху двома руками, знати манеру гри своїх партнерів з нападу, особливості їх нападаючих ударів. Зв'язуючий повинен володіти комплексом оманних рухів (фінтів), оперативним мисленням, периферичним зором, стійкістю і переключенням уваги.

Нападники у волейболі поділяються на гравців 1-го темпу і гравців 2-го темпу.

Гравець 1-го темпу (діагональний нападник) завершує швидкісні атаки з занижених, коротких передач. Основний нападник зазвичай високого росту, добре фізично розвинутий. Його гра характеризується стабільністю блоку, ігровим мисленням, швидкою орієнтацією, спритністю, координаційними можливостями, відчуттям часу і партнера, стрибучістю, швидкісним розбігом, використанням фінтів.

Гравець 2-го темпу (догравець) завершує атаки з високих передач. Для його гри характерна узгодженість дій зі зв'язуючим гравцем з переміщення,



вибору місця атаки; чітка гра у складних, до ігрових ситуаціях; вміння боротися проти групового блоку; атака з 2-ї лінії. Для фізичного розвитку гравців 2-го темпу характерна міцна тілобудова. Сучасні вимоги

до нападників цього ігрового амплуа: напад з двох рук, володіння бічним ударом і кистьовим по блоку.

Ефективність гри нападників у волейболі залежить від комплексу якостей (стрибучості, стрибкової витривалості, прагнення до завершення атаки, агресивність, наполегливість, широкий об'єм полю зору і уваги тощо).

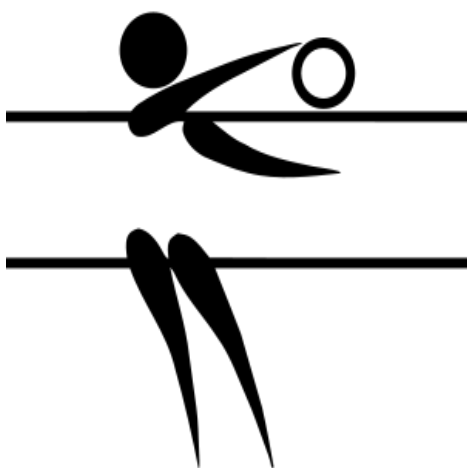
Захисник (ліберо) - вільний захисник, гравець другої лінії, має право на заміну у будь-який час з гравцем 1, 5, 6 зон. За правилами змагань йому заборонено виконувати нападаючий удару стрибку, подавати та блокувати м'яч. На нього лягає основне навантаження з прийому м'яча. На майданчику він виділяється формою, колір якої контрастний за кольором форми інших гравців команди. На ліберо не розповсюджується обмеження на заміни, але між двома його замінами повинен бути проведений розіграш м'яча, а змінити ліберо на майданчику може тільки той гравець, якого він змінив раніше. На нього розповсюджуються всі обмеження, що стосуються гравців задньої лінії. Амплуа ліберо ідеально підходить для гравців невисокого зросту. Поява подібного «вузького фахівця» помітно розширила можливості команди в захисті.

Основною вимогою до ліберо є досконале володіння прийомом-передачею м'яча. Серед фізичних та психомоторних якостей для гравця цього амплуа важливими вважаються рухливість, гнучкість, швидкість, швидкість реакції, відчуття партнера тощо.

УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ВОЛЕЙБОЛУ

1. МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ (ФІВБ)

FEDERATION INTERNATIONALE DE
VOLLEYBALL (FIVB)



Міжнародні спортивні об'єднання відносяться до категорії недержавних, громадських організацій. Вони представляють собою спілку організацій і осіб, засновану на

основі добровільності та зацікавленості своїх членів в розвитку спорту. Міжнародні спортивні об'єднання створюються шляхом домовленості між декількома національними спортивними організаціями - засновниками і наступного приєднання до них нових членів.

Міжнародні спортивні об'єднання вирішують такі завдання: розповсюдження всієї діяльності в країнах - членах і не членах; підтримка зв'язків з національними організаціями, контроль за їх діяльністю і виконання ними статутів; проведення конгресів і засідань; планування роботи; видавнича діяльність; фінансові питання тощо.

Міжнародні об'єднання з окремих видів спорту вирішують, окрім того, і специфічні завдання: розробка правил і регламентів змагань з певного виду спорту, контроль за їх виконанням, планувати і організація міжнародних змагань; підготовка і підвищення кваліфікації суддів; розробка технічних вимог тощо.

У 1947 р. у Парижі з ініціативи Федерації волейболу Франції був проведений установчий конгрес і офіційно утворена Міжнародна федерація волейболу. Країни-засновники: Бельгія, Бразилія, Італія, Ліван, Польща, Туреччина, Франція, Чехословаччина. МФВ (ФІВБ) об'єднує більше ніж 160 країн.

Офіційні мови: французька, російська (з 1948 р.), англійська і іспанська. Штаб-квартира ФІВБ в місті, яке запропонує для затвердження конгресу адміністративна рада.

Для керівництва волейболом в різних регіонах світу і для представництва ФІВБ на місцях утворені зональні конфедерації: Європейська (1963), Азійська (1960), Африки і Малагасійської Республіки (1965), Північної, Центральної Америки і Карибського моря (1966), Південної Америки (1965).

Керівництво Європейської конфедерації складається з президента, 3 віце-президентів, 5 членів і секретаря.

В 1957 р. на 53-й сесії Міжнародного олімпійського комітету волейбол був признаний олімпійським видом спорту, а ФІВБ – єдиною організацією

керуючою волейболом у всьому світі. В 1964 р. волейбол був вперше включений в програму олімпійських ігор з участю 10 чоловічих і 6 жіночих команд.

Зміна статуту затверджується надзвичайним конгресом, який як правило, передує засіданню чергового конгресу.

Мета ФІВБ: об'єднання національних федерацій, сприяння розвитку волейболу в різних країнах, утворення національних організацій, зміцнення дружніх зв'язків між спортсменами і офіційними особами різних країн, проведення офіційних змагань, першостей; удосконалення правил гри.

Вищий орган ФІВБ – конгрес, який складається 1 раз в 2 роки. Кожна національна федерація може бути представлена не більше чим 2-ма офіційними делегатами, але має право тільки 1-го голосу. Кожна делегація окрім своєї може представляти ще одну федерацію. Голосування по листуванню не дозволяється.

Керівний орган ФІВБ – адміністративна рада, яка складається з президента, генерального секретаря, помічника генерального секретаря, 4 віце-президентів, 12 членів ради, а також президентів зональних конфедерацій. Всі члени адміністративної ради вибираються конгресом на 4 роки. Рішення адміністративної ради перетворює в життя виконавчий комітет, утворений з президента, 2 віце-президентів, генерального секретаря і помічника генерального секретаря.

Технічними органами ФІВБ є постійні комісії, що обираються на 4 роки і наполовину обновлюються кожні 2 роки.

Організаційно-спортивна комісія складає регламенти всіх офіційних змагань, представляє звіт про змагання на засідання адміністративної ради і конгресу, вирішує технічні питання на офіційних змаганнях, збирає інформацію і координує міжнародний спортивний календар.

Обов'язки арбітражної комісії призначення суддів, ведення карток і міжнародних суддів і кандидатів, організація міжнародних семінарів суддів, забезпечення єдиних підходів до суддівства, керівництво суддівством на офіційних змаганнях, підготовка рекомендацій для адміністративної ради.

Комісія з правил гри забезпечує єдине трактування правил гри, готує для схвалення адміністративною радою і конгресом рекомендацій щодо зміни правил гри. Разом з арбітражною комісією складає правила суддівства, перевіряє офіційний текст перекладу правил і офіційних коментарів на 4 офіційних мови ФІВБ.

У ФІВБ створені також такі комісії: тренерів, медична, юридична і олімпійської солідарності.

Кожна національна федерація – член ФІВБ сплачує вступний внесок (100 швейцарських франків), щорічний членський внесок (1350), суму за підписку на офіційний бюлетень (50), відрахування за проведення міжнародних змагань (від 10 до 5000 швейцарських франків в залежності від значення змагань), внески за участь в кубках Європи, чемпіонатів Європи і світу.

ФІВБ періодично випускає інформаційний бюлетень, видавництво якого взяла на себе Федерація волейболу Болгарії. В цьому бюлетені висвітлюються основні події, які відбуваються в міжнародній федерації і її національних організаціях, друкуються методичні матеріали щодо розвитку техніки, тактики гри і правил суддівства.

ФІВБ організовує офіційні змагання і передає право їх проведення національним федераціям при умові, що вони гарантують відкриття віз всім учасникам і офіційним особам, згідно типовому регламенту. Чемпіонати світу для чоловічих і жіночих команд проводяться кожні чотири роки. Чемпіонат Європи для дорослих і молодіжних команд проводиться раз в 2 роки. Змагання на Кубок Європи. для клубів-чемпіонів країн і Кубок володарів Кубків проводяться щорічно.

Національні федерації рекомендують секретаріату ФІВБ міжнародні змагання, які проводяться на їх територіях для включення в загальний міжнародний і європейський календар.

За регламентом ФІВБ на всіх офіційних змаганнях команди виступають у відповідності з офіційними назвами федерацій, під якими вони прийняті до ФІВБ, вивішуються прапори країн, що приймають участь у змаганнях,

церемонія нагородження проводиться з виконанням державних гімнів і підняттям національних прапорів.

2. ЄВРОПЕЙСЬКА КОНФЕДЕНЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ (ЄКВ)

CONFEDERATION EUROPEENNE DE VOLLEYBALL (CEV)

ЄКВ створена в 1963 р. Вона керується в своїй діяльності статутом ФІВБ, представляє її в європейських країнах і діє під безпосереднім керівництвом адміністративної ради ФІВБ.

В Європейську конфедерацію волейболу входять такі країни: Австрія, Албанія, Англія, Бельгія, Болгарія, Угорщина, Німеччина, Греція, Данія, Ізраїль, Іспанія, Ісландія, Люксембург, Нідерланди, Норвегія, Польща, Португалія, Румунія, Росія, Туреччина, Фінляндія, Франція, Чехія, Словаччина, Україна, Швейцарія, Швеція, Шотландія, Югославія і інші країни.

Офіційні мови ЄКВ: французька, російська, англійська. Штаб-квартира ЄКВ визначається генеральною асамблеєю за місцем проживання президента чи секретаря-казначея.

Завдання конфедерації: сприяти встановленню дружніх спортивних зв'язків між національними федераціями і розвитку волейболу в Європі, організувати змагання і турніри, видавати бюлетені.

Вищий орган ЄКВ – генеральна асамблея, яка скликається раз в 4 роки (в основному під час чемпіонату Європи) для виборів керуючого комітету, кожні два роки – для вирішення інших питань.

За проханням 1/3 членів чи за пропозицією адміністративної ради може бути скликана генеральна асамблея. Про це необхідно поставити до відома національні федерації за 2 місяці до дати скликання.

Адміністративна рада конфедерації складається із президента, віце-президента і 6 членів. Члени адміністративної ради обираються на черговій генеральній асамблеї терміном на 4 роки.

Адміністративна рада збирається не менше 1 разу в рік. При адміністративній раді створюється арбітражна, організаційно-спортивна,

технічна комісія. Термін дії комісії – не більше 4 років; кількість членів кожної комісії – 4-7 чоловік. Комісії ЄКВ скликаються один раз на рік.

Голови і секретарі комісій призначаються адміністративною радою. Члени відповідних комісій ФІВБ не можуть бути обрані до складу комісій ЄКВ.

Кожна національна федерація повинна внести щорічний внесок – 1300 швейцарських франків.

ЄКВ кожні 2 роки (перший і третій роки Олімпіади) проводить Чемпіонат Європи серед чоловічих і жіночих команд.

Генеральна асамблея обирає національну федерацію, якій доручається організація Чемпіонатів Європи і генеральної асамблеї. Журі Чемпіонату Європи очолює президент ЄКВ.

ЄКВ щорічно проводить Кубок Європи. Технічна організація кубка Європи доручається організаційно-спортивній комісії, яка вносить на затвердження адміністративної ради регламент Кубка.

Пропозиції щодо зміни статуту ЄКВ повинні бути оповіщені всім національним федераціям і включені в порядок денний надзвичайної генеральної асамблеї.

3. ФЕДЕРАЦІЯ ВОЛЕЙБОЛУ УКРАЇНИ

Федерація волейболу України (ФВУ) є всеукраїнською громадською неприбутковою організацією фізкультурно-спортивної спрямованості, яка на добровільних засадах об'єднує громадян України, інших держав та осіб без громадянства, які виявили бажання працювати для розвитку волейболу в Україні, у досягненні мети та завдань передбачених статутом.

Правовою основою діяльності ФВУ є Конституція України, Закони України «Про об'єднання громадян» та «Про фізичну культуру і спорт», інші нормативно-правові акти України, а також Статут ФВУ.

ФВУ визнає принципи Олімпійської хартії та здійснює свою діяльність у тісній взаємодії з НОК України, ФІВБ, ЄКВ, органами державної влади та місцевого самоврядування, громадськими та іншими організаціями як в

Україні, так і за її межами.

Метою ФВУ є сприяння всебічному розвитку волейболу в Україні, розробка та реалізація цільових програм з підвищення його ролі у гармонійному розвитку людини, зміцненню її здоров'я, продовження довголіття, збереження генофонду нації та захисту законних інтересів своїх членів.

Для досягнення поставленої мети ФВУ, відповідно до вимог чинного законодавства, вирішує такі завдання:

- Пропаганда та популяризація волейболу серед населення;
- Сприяння підготовці висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів, забезпеченню успішних виступів волейболістів в офіційних міжнародних змаганнях;
- Проведення і організація змагань різного рівня серед дітей, молоді та дорослого населення України.

Статутними органами ФВУ є Конгрес ФВУ, Виконавчий комітет ФВУ та ревізійна комісія.

Конгрес є найвищим керівним органом ФВУ, проводиться щорічно та скликається Виконкомом. Один раз на чотири роки конгрес має статут звітно-виборчого.

До компетенції Конгресу ФВУ належить:

- визначення основних напрямків діяльності ФВУ;
- затвердження Статуту та внесення до нього змін і доповнень;
- обрання таємним голосуванням (раз на 4 роки) Президента ФВУ;
- обрання генерального секретаря та віце-президентів ФВУ;
- обрання Виконкому ФВУ;
- розгляд питань щодо членства у ФВУ, прийняття, за поданням Виконкому ФВУ, остаточного рішення щодо членства у ФВУ;
- затвердження бюджету грошових надходжень та витрат ФВУ;
- заслуховування та затвердження звітів Виконкому ФВУ, у тому числі і щорічних звітів про виконання планів роботи, Ревізійної комісії та звітів про

виконання бюджету ФВУ;

- затвердження плану заходів із забезпечення виконання завдань і функцій ФВУ;

- прийняття рішення про припинення діяльності ФВУ, призначення ліквідаційної комісії та затвердження ліквідаційного балансу, а також інші питання, пов'язані з діяльністю ФВУ.

Виконком є керівним органом ФВУ у період між Конгресами ФВУ. Йому надаються повноваження приймати рішення з усіх питань, крім тих, що відносяться виключно до компетенції Конгресу ФВУ.

Виконком складається з Президента, віце-президентів, генерального секретаря, членів Виконкому. Члени Виконкому ФВУ обираються Конгресом ФВУ терміном на 4 роки. Кількість членів Виконкому визначається Конгресом.

Контроль за фінансово-громадською діяльністю ФВУ здійснюється Ревізійною Комісією, яка обирається Конгресом ФВУ у складі 3-5 осіб терміном на 4 роки та підзвітна йому. Члени Виконкому не можуть бути членами Ревізійної комісії. Перевірка Ревізійною Комісією діяльності ФВУ проводиться не рідше 1 разу на рік.

Основою ФВУ є її місцеві осередки, які у своїй діяльності керуються Статутом ФВУ та своїми положеннями, які приймаються їхніми керівними органами, погоджуються Виконкомом ФВУ і не суперечать Статуту ФВУ.

Для набуття статусу юридичної особи місцеві осередки повинні зареєструватися в установленому чинним законодавством порядку.

Місцеві осередки у визначеному порядку розвивають, пропагандують і популяризують волейбол у регіоні, де вони створені та надають всіма законними засобами всіляку підтримку ФВУ.



БАСКЕТБОЛ

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ

БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол – спортивна гра, мета якої – закинути м'яч у підвішений кошик суперника і не дати влучити у свій.

Родовід гри. Найбільш раннє про гру, схожу на баскетбол, було виявлено у стародавніх цивілізацій Центральної і Південної Америки. Учені відносять їх до пам'ятників VII в. до н.е. Ігрові майданчики ольмеків на півострові Юкатан були обнесені кам'яними стінами, прикрашені скульптурами божеств і місцевими релігійними символами. Гра називалася «Пок-та-Пок». Мета гри – закинути стегнами і колінами виготовлений із смоли м'яч в отвори, просвердлені в плоских кам'яних жилах.

У XVI в. мексиканські ацтеки грали в «Ollamalitzli» (олламалітцлі), закидаючи каучуковий м'яч в закріплене кам'яне кільце. Подібні ігри були відомі і у норманів (вікінгів). На гравюрі Брюїса (1603) зображені чоловіки, що грають у гру, схожу на баскетбол. Перший опис попередника баскетболу належить В'єте, який в «Енциклопедії спорту» (1818) згадав про гру індіців Флориди, які закидали м'ячі в , прикріплен до вершини жердини. У Німеччині була популярна гра «Корболл», що нагадує сучасний баскетбол.

Етапи розвитку сучасного баскетболу. Перший етап розвитку баскетболу – це етап його становлення як нової гри. Він охоплює період з 1891 по 1918 рр. Винахідником сучасного баскетболу є канадець Джеймс А. Нейсміт (1861-1939), викладач анатомії і фізіології в школі при Міжнародному коледжі Християнського молодих людей (УМСА) в Спрінгфілді, штат Массачусетс. У середині грудня 1891 р. Нейсміт від керівництва завдання гро в приміщенні для студентів, яких не обов'язкова програма занять з фізичного виховання. Запропонована Нейсмітом гра відрізнялася від усіх інших спортивних ігор тим, що вона не була еволюцією яких-небудь інших ігор, а була абсолютно новою.

Виходячи з умов спортивного залу, Нейсміт запропонував своїм

вихованцям закидати футбольний м'яч у два з-під персиків, прибиті цвяхами на висоті 3,05 м до балкону. Спочатку закинуті м'ячі витягувалися з за допомогою приставних драбин. 1893 р. з-під персиків були замінені металевим обручем сіткою без дна.

21 грудня 1891 р. в гімнастичному залі коледжу в Спрінгфілді (США) Нейсміт провів перший матч з баскетболу (basket – , ball – м'яч). У 1892 р. Нейсміт опублікував першу «Книгу правил» нової гри, що складалася з 13 пунктів, які зневеликими змінами збереглися до теперішнього часу. Склади перших баскетбольних команд включали 9 польових гравців (3 нападаючих, 3 центрових, 2 захисники і воротар). У 1894 р. в США були видані правила гри для проведення змагань.

У 1895 р. було ухвалене рішення про обмеження стартових складів команд, залежно від розмірів майданчика, до 5-7 або 9 гравців. До 1900 р. кількість гравців була встановлена остаточно – не більше 5 у кожній команді.

Перші офіційні змагання з баскетболу були проведені в США в 1895 р. У 1901 р. були організовані перші міжзональні ігри з баскетболу серед студентів Панамериканської виставки в Баффало.

Еволюція баскетболу відбувалася одночасно із зростанням популярності гри в світі. Позаду к були щити. Спочатку вони служили захистом від найбільш гарячих уболівальників на балконах, потім стали засобом ускладнення гри (діставання м'яча, що відскочив від щита або кільця).

В тактиці гри визначались функції гравців за аналогією з футболом: здійснювався їхній розподіл на нападників, захисників, центральних і воротаря, грати яким можна було лише в «своїх» зонах майданчика.

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

Стали проводитися і міжнародні зустрічі. У 1919 р. відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США,талії і

Франції.

У 20-і рр. ХХ в. було прийняте правило, виконання штрафних кидків гравцем, проти якого були порушені правила, що зробило його обов'язковим.

У 1924 р. на Іграх VIII Олімпіади у Парижі відбувся перший показовий міжнародний турнір за участю спортсменів Франції, Італії, Великобританії та США. Перемогли баскетболісти Великобританії.

Революційним кроком стала відміна заборони на кидок в кільце м'яча однією рукою. У історію світового баскетболу кращий гравець Стенфордського університету 30-х рр. Хенк Луїзетті, американець італійського походження, увійшов як перший баскетболіст, який почав застосовувати кидки в стрибку. *Правило «трьох секунд» і фіксований час, відведений на атаку, збільшили динамізм баскетболу, зробили гру швидкісною і видовищною.*

У 1927 р. у Женеві була створена школа фізичного виховання, керівником якої призначено викладача Спрінгфілдського коледжу доктора Еммера Беррі. Метою цієї школи було – розвиток баскетболу у Європі і на інших континентах. Південноамериканська баскетбольна конфедерація у ці роки проводила свої чемпіонати. Подібні змагання проходили у країнах Східної Азії. Перед Іграми IX Олімпіади в Амстердамі (1928 р.) засновник Американської асоціації тренерів з баскетболу Форест Аллен почав переговори з МОК про включення баскетболу в якості показового виду спорту до програми Ігор Олімпіади 1932 р. Але його намагання переконати Оргкомітет Лос-Анджелеської Олімпіади у перспективності нового виду спорту були марними.

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

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

Леона Буффара зі Швейцарії обрано першим президентом, а Ренато

Вільяма Джонса (Великобританія) призначено генеральним секретарем FIBA.

Спочатку керівництво FIBA розташувалось у Римі, а згодом постійна штаб-квартира перемістилася до Мюнхена.

Першим офіційним змаганням, проведеним FIBA після свого створення (1932), був організований нею у травні 1935 р. у Женеві перший чемпіонат Європи серед чоловіків, у якому взяло участь 10 команд, що були класифіковані, за результатами цих змагань, у такому порядку: 1 – Латвія; 2 – Італія; 3 – Чехословаччина; 4 – Швейцарія; 5 – Франція; 6 – Бельгія; 7 – Італія; 8 – Болгарія; 9 – Угорщина; 10 – Румунія.

Командою, що виборола звання першого чемпіона Європи, була визнана команда Латвії.

Об'єднаними зусиллями засновнику Американської Асоціації тренерів Форесту Аллену і генеральному секретареві FIBA Вільяму Джонсу вдалося добитися включення баскетболу до програми Ігор Олімпіади 1936 р. у Берліні.

Барон П'єр де Кубертен, засновник сучасних Олімпійських ігор, був проти включення спортивних ігор до програми Ігор. У 1934 р. він так проголосив своє ставлення до командних видів спорту: «Олімпійські ігри встановлені для атлетів індивідуальних видів спорту: командним видам спорту тут немає місця!».

Троє людей, що сприяли включенню баскетболу до олімпійської програми 1936 р. у Берліні, були: Херман Ньєбурх – професор з Бад Креузнах, Віллі Дауме – президент Національного олімпійського комітету Німеччини, генеральний секретар FIBA – Вільям Джонс, який зустрівся з генеральним секретарем комітету з проведення Ігор XI Олімпіади у Берліні Карлом Діємом, котрого він знав і був одним з його вчителів у Берліні. Під час переправи через Балтійське море на поромі «сторони» досягли попереднього ухвалення, і 19 жовтня 1934 р. Комітет на пленарному засіданні ухвалив (причому ще до визнання FIBA з боку МОК) пропозицію про включення баскетболу до програми Ігор Олімпіади. Офіційно баскетбол був визнаний олімпійським видом спорту на сесії МОК в Осло 28 лютого 1935 р.

Так, менше ніж за три роки після свого створення FIBA добилася повної незалежності і визнання з боку МОК, зайняла належне місце у сім'ї федерацій, що представляють олімпійські види спорту.

Перший олімпійський турнір з баскетболу став тріумфальним для команд з країн Америки. Вони розташувалися у такому порядку: 1-ше місце – США; 2-ге – Канада; 3-тє – Мексика. З європейських країн лише Польща (4-те місце) та Італія (6-те місце) увійшли до вісімки найкращих команд Ігор Олімпіади 1936 р.

І все ж європейські команди були на турнірі найчисленнішими: 12 проти 9 команд з Америки, і по 1 – з Азії і Африки.

У першому матчі Франція – Естонія, що відбувся на відкритому тенісному корті стадіону Рейхспортфелд, «батько баскетболу» Джеймс Нейсміт вкинув м'яч у гру. Американська національна асоціація тренерів з баскетболу оплатила подорож Джеймса Нейсмита у Берлін. Після свого повернення у США він попросив, щоб гроші, які йому вдалося заощадити, внесли до фонду «Залу Слави», який згодом (у 1968 р.) було названо «Зал Слави імені Джеймса Нейсмита», почесними членами котрого ставали любителі, професіонали, студенти, гравці і тренери, усі, хто вніс великий вклад у розвиток баскетболу.

Джеймс Нейсміт не був акредитований у складі американської делегації, але, на щастя, доктор Карл Діем – головний секретар Організаційного комітету Ігор 1936 р. вручив йому необхідний документ і організував церемонію вшанування винахідника баскетболу (7 серпня 1936 р.) у присутності представників 21 команди, що були допущені до участі в Іграх.

Дві найкращі команди, США і Канади, зустрілися у фіналі. Це був тріумф для Джеймса Нейсмита – канадця за походженням і натуралізованого американця. Фінальна зустріч закінчилася з рахунком 19:8 на користь команди США. Вищою олімпійською нагородою, нарівні з переможцями, організатори вшанували і Джеймса Нейсмита – як почесного гостя.

Одночасно зі зростом популярності баскетболу у світі змінювалися і правила гри, зростала техніка виконання окремих прийомів. *Намітився перехід*

від індивідуальної гри до колективної, з'явилася і визначилася як самостійна система нападу через центрального гравця, яку взяли на озброєння команди в усьому світі, з'явилися нові прийоми гри.

Змагання найсильніших баскетбольних команд серед жінок в Європі проводяться з 1938 р. Перший турнір чемпіонату Європи проходив у Римі і був єдиним змаганням такого високого рангу у довоєнний період. Після Другої світової війни жіночі чемпіонати Європи проводяться регулярно кожні два роки, починаючи з 1950 р. Однак у зв'язку з тим, що чемпіонати Європи і олімпійські турніри 1976 р., 1980 р. проходили з невеликими інтервалами у часі і це не дозволяло командам ритмічно готуватися до турнірів, FIBA прийняла рішення, починаючи з 1981 р., проводити першості континенту у непарні роки.

У першому чемпіонаті Європи серед жінок взяли участь лише п'ять команд. Переможцями стали баскетболістки Італії. Другими та третіми призерами стали команди Литви та Польщі.

Четвертий етап розвитку баскетболу включає період – 1947-1960-ті роки. FIBA зайняла одне з провідних місць серед міжнародних спортивних об'єднань. Під керівництвом FIBA проводились найзначніші міжнародні змагання: олімпійські турніри, чемпіонати світу, Європи та ін.

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

Збірна чоловіча команда СРСР взяла участь у чемпіонаті Європи (Прага, 1947 р.) і виборола звання чемпіона. Результати чемпіонату Європи показали, що радянські баскетболісти з виходом на міжнародну арену досягли високого рівня спортивної майстерності, продемонструвавши наступальний характер ведення гри, колективність дій, раціональну техніку і різнобічну фізичну підготовленість гравців.

Цей дебют продемонстрував перевагу радянської школи баскетболу, збірна команда якої з 1947 р. брала участь у чемпіонатах Європи і завжди піднімались на європейський подіум, завоювавши 14 разів звання чемпіонів Європи, три рази збірна чоловіча команда СРСР ставала срібним призером і чотири рази — бронзовим.

Чоловіча збірна СРСР тричі здобувала звання чемпіонів світу (1967, 1975, 1982 рр.) і двічі була першою на Іграх Олімпіад (Мюнхен-1972 і Сеул-1988). У 1972 р. збірну команду СРСР до олімпійської перемоги привів Володимир Кондрашин та Сергій Башкін, а у 1988 р. у Сеулі — Олександр Гомельський та Юрій Селіхов.

Жіноча збірна СРСР, дебютувавши у 1950 р. у Будапешті, до 1991 р. змінно 21 раз завоювала звання чемпіонок Європи, пропустивши лише один раз перед собою команду Болгарії (Лодзь, 1958 р.).

Продовжували вдосконалюватися правила гри, збільшилися тривалість і жорсткість контролю часу у процесі матчу, тренерам дозволили проводити заміни гравців і брати хвилинні перерви. У той же час правило «трьох секунд» і розширення штрафної зони з 1,80 м до 3,60 м у 1948 р. під час Ігор XIV Олімпіади у Лондоні дозволили трохи витіснити високих центрових далі від кошика і встановити деяку рівновагу між спортсменами «низькорослих» країн і американськими гігантами. Розроблювалось навіть правило, коли змагання з баскетболу повинні були проводити за двома категоріями: між гравцями зростом до 190 см і між гравцями зростом більше 190 см. Але це правило не було впроваджено.

На погляд фахівців, 3-секундна зона і у новому варіанті виявилася також вузькою. Незабаром вона набула ще одного вигляду: з 1956 р. вона мала вигляд трапеції з основою 6 м, а вершина залишилася на рівні діаметра кола – 3,60 м (рис. 1.1). З 2010 року знову були внесені зміни у розмірах 3-х секундної зони: вона стала мати вигляд прямокутника з розмірами 4,9x5,8 м. Зверху біля штрафної лінії знаходиться півколо, радіусом 1,8 м; також півколо знаходиться під кошиком ($r=1,25$ м), в якому не фіксуються фоли зіткнення (рис. 2).

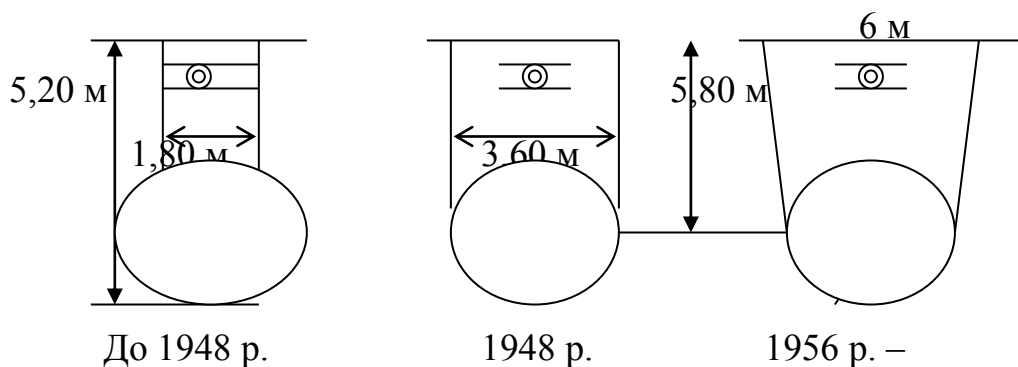


Рис. 1. Еволюція 3-секундної штрафної зони

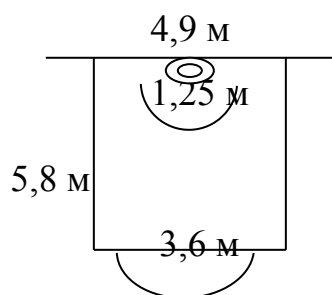


Рис. 2. Сучасний вигляд 3-х секундної зони

Розширення 3-секундної зони вплинуло і на виконання штрафних кидків. З того часу гравці значно «віддалені» від кошика, і під час відскоку м'яча їм стало важче оволодівати м'ячем або добивати його відразу у стрибку. Баскетбол від цього тільки виграв, став цікавішим.

Іншим важливим вдосконаленням цього етапу розвитку баскетболу було введення «правила тридцяти секунд». До введення цього правила, якщо це було вигідно, команда могла утримувати м'яч скільки завгодно, не намагаючись кинути його у кошик, доки суперники, після довгих зусиль, не відбирали його, або ж навмисно здійснювали персональні зауваження. Від такої гри страждав сенс самої гри: команда припиняла атакувати і безсоромно «затягувала час» у чеканні рятівного фінального сигналу.

Тому у 1960 р. на конгресі у Римі було прийнято рішення про введення «правила тридцяти секунд», суть якого полягає у тому, що команда, яка заволоділа м'ячем, повинна обов'язково виконати кидок протягом 30 с, у протилежному випадку м'яч передається супернику. Нагадаємо, що в

американських професіоналів діє правило володіння м'ячем протягом 24 с, а з травня 2000 р. офіційними правилами баскетболу FIBA також затверджено правило володіння м'ячем до 24 с, у тому числі – право володіти м'ячем у своїй тилоній зоні – до 8 с.

Наступний етап розвитку баскетболу, що розпочався у 1970-ті роки, і до сьогодні характеризується гармонійною наступальною і оборонною потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою і обороною. Баскетбол став одним із найбільш видовищних видів спорту. З розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів.

На думку фахівців, в 70-і рр. активні форми ведення гри значно збагатили техніку баскетболу новими прийомами, гравці стали виконувати передачі однією рукою, застосовувати ведення м'яча без зорового контролю. Ефектні кидки двома руками зверху, що застосовувалися в Європі на початку 70-х одиницями, нині міцно увійшли до арсеналу баскетболістів всіх клубних команд.

Введення лінії 3-очкових кидків (6,25 м) дещо вирівняло можливості гравців, не даючи початкової форти високорослим баскетболістам. Правилами ФІБА 2010 р. лінія 3-х очкових кидків була віддалена ще на 50 см, тобто на сьогоднішній час вона знаходиться на відстані від кошика на 6 м 75 см.

FIBA відповідає за проведення олімпійських турнірів з баскетболу, чемпіонатів світу і Європи, проведення міжнародних і європейських кубків.

В 1972 році приймається рішення про включення в олімпійську програму жіночого баскетболу і в 1976 році відбувся перший олімпійський турнір серед жіночих команд. Переможницею олімпійського турніру стала команда Радянського Союзу. Баскетболістки збірної СРСР увійшли в історію баскетболу як одна з найтитулованіших команд світу. Вони шість разів завойовувала звання чемпіонок світу, тричі (1976 р., 1980 р., 1992 р.) – олімпійських чемпіонок. Що стосується чоловічого баскетболу, то баскетболісти США тільки чотири рази поступалися перше місце на Олімпійських турнірах - в 1972 і 1988 роках - збірній СРСР, в 2004 - збірній Аргентини і взагалі не брали

участь у 1980 році через бойкот. Перед Іграми 1992 в Барселоні керівництвом МОК було прийнято рішення допустити до участі професіоналів. Після цього гравці NBA і WNBA змогли брати участь у змаганнях, що ще більше посилює позиції команди США.

Баскетбол в історії Олімпійських ігор

Рік, місце проведення	команди	золото	срібло	бронза
1936, Берлін	ч	США	Канада	Мексика
1948, Лондон	ч	США	Франція	Бразилія
1952, Гельсінкі	ч	США	СРСР	Уругвай
1956, Мельбурн	ч	США	СРСР	Уругвай
1960, Рим	ч	США	СРСР	Бразилія
1964, Токіо	ч	США	СРСР	Бразилія
1968, Мехіко	ч	США	Югославія	СРСР
1972, Мюнхен	ч	СРСР	США	Куба
1976, Монреаль	ч	США	Югославія	СРСР
	ж	СРСР	США	Болгарія
1980, Москва	ч	Югославія	Італія	СРСР
	ж	СРСР	Болгарія	Югославія
1984, Лос-Анджелес	ч	США	Іспанія	Югославія
	ж	США	Пів. Корея	Китай
1988, Сеул	ч	СРСР	Югославія	США
	ж	США	Югославія	СРСР
1992, Барселона	ч	США	Хорватія	Литва
	ж	Об'єдн. команда	Китай	США
1996, Атланта	ч	США	Югославія	Литва
	ж	США	Бразилія	Австралія
2000, Сідней	ч	США	Франція	Литва
	ж	США	Австралія	Бразилія
2004, Афіни	ч	Аргентина	Італія	США
	ж	США	Австралія	Росія
2008, Пекін	ч	США	Іспанія	Аргентина
	ж	США	Австралія	Росія
2012, Лондон	ч	США	Іспанія	Росія
		США	Франція	Австралія

З кожним роком збільшується кількість країн, які є членами ФІБА. Статут ФІБА прийнятий в 1932 р. в Римі, раз в чотири роки на конгресах міжнародної федерації вносяться необхідні зміни. Вищий орган ФІБА - Конгрес. Засідання його проводяться раз в чотири роки – на Олімпійських іграх. Членом ФІБА

може бути будь-яка незалежна національна федерація баскетболу. Нині членами ФІБА є більше ніж 190 країн, до яких входить і Федерація баскетболу України.

Правила баскетболу постійно удосконалюються, практично вони міняються щорічно. І з кожним роком правила ФІБА і НБА зближуються.

НБА складається з двох конференцій східної і західної, кожна з яких поділяється на два дивізіони.



Східна конференція:

Атлантичний дивізіон:

Філадельфія; Нью-Йорк;
Бостон; Майамі; Нью-Джерсі;
Орlando; Вашингтон.

Центральний дивізіон:

Клівленд; Шарлота; Індіана;
Торонто; Детройт; Мілуокі;
Чикаго; Атланта.

Західна конференція:

Середньозахідний дивізіон: Юта; Сан-Антоніо; Ванкувер; Даллас;
Хьюстон; Міннесота; Денвер.

Тихоокеанський дивізіон: Фінікс; Сакраменто; Портленд; Сіетл; Голден
Кліпперс.

Нині баскетбол вважається одним з найбільш популярних засобів фізичного виховання, який однаково успішно використовується як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Виникнення гри з самого початку пов'язане з вимогами загальної фізичної підготовки і в подальшому цю свою цінність вона довела не один раз.

З'явилося багато «молодших братів» — видозмінених варіантів гри, пристосованих до різноманітних завдань фізичного виховання: «стріт-бол» (вуличний баскетбол), міні-баскетбол, баскетбол в інвалідних візках тощо. Але найбільшою популярністю у світі серед дітей, мабуть, користується міні-

баскетбол.

З тієї пори, коли у 1948 р. американський тренер Т. Арчер вперше ознайомив громадськість з міні-баскетболом – грою, що призначалась для дітей віком 8-12 років і проводилась за спрощеними правилами: менший розмір м'яча (діаметром 68-73 см, масою 450-500 г), висота кошика – 260 см, відстань від щита до лінії штрафного кидка – 4 м і т. ін., – міні-баскетбол поширився в усьому світі. Поява такої вдалої копії баскетболу була обґрунтована намаганням наблизити гру до дітей і таким чином розв'язати два завдання: збагатити арсенал засобів, що використовуються у фізичному вихованні школярів, і скоротити їм шлях до висот вищої спортивної майстерності. Досвід показує, що з цими завданнями міні-баскетбол успішно впорався. Правильне використання міні-баскетболу стає потужним засобом виховання характеру юних баскетболістів. Сьогодні всім стало ясно, що ключ до спортивних успіхів треба шукати на шляхах ранньої спортивної спеціалізації.

У сучасному баскетболі послідовно відмічається збільшення кількості команд високої кваліфікації, що реально претендують на кращі місця у різних міжнародних змаганнях. Зрівнюється рівень ігрових показників у нападі і захисті, збільшується напруженість ігрового режиму у змаганнях високого рангу.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ НА УКРАЇНІ

Перші відомості про баскетбол в Україні з'явилися на початку ХХ ст. і належать відомим пропагандистам фізичної культури і спорту Російської імперії Г.Дипперону, А. Скотаку та П. Бокішу. Відомо, що після розіграшу Кубка товариства «Маяк» у Петербурзі в 1909 р. баскетбол став поширюватися і розвиватися і в інших регіонах Російської імперії.

У січні 1910 р. Комісія керівників середніх навчальних закладів Одеси прийняла рішення про організацію фізичних вправ та ігор на свіжому повітрі. Вже у червні учні гімназії та реальних училищ змагались з легкої атлетики, гімнастики, тенісу та баскетболу.

У 1916 р. А.Скотак та А. Торопов опублікували докладне описання гри в баскетбол «М'яч у корзину», яке було розповсюджене на теренах Російської імперії, однак справжнє визнання і розвиток в Україні баскетбол одержав лише у 1920-ті роки.

Великий вплив на розвиток баскетболу надали окружні управління Всевобучу. У 1920 р. баскетбол вводиться як самостійний предмет у фізкультурних навчальних закладах.

Майже одночасно баскетбол почав культивуватися у Чернігові, Одесі, Харкові, Києві, Умані, а згодом – у Дніпропетровську, Запоріжжі, Миколаєві та в інших містах. Своєю подальшою популярністю гра зобов'язана публікації у травні 1923 р. у журналі «Вісник фізичної культури» уніфікованих правил. Першими офіційними змаганнями стали змагання за програмою II Всеукраїнської спартакиади, де брали участь лише 4 команди. Команда Чернігова зайняла перше місце, коли перемогла харків'ян (14-12), а одесити у матчі за 3-є місце перемогли киян.

Всеукраїнський спортивно-технічний комітет влітку 1925 р. затвердив правила гри і устаткування майданчиків, що сприяло проведенню I Всеукраїнських ігор з баскетболу у м. Одеса. В них взяли участь 6 чоловічих (Київ, Одеса, Полтава, Кременчук, Тульчин, Харків) і 2 жіночі команди (Одеса, Бердичів). Чемпіонами стали команди м. Одеси.

У 1930-ті роки головним методичним центром спорту на Україні стає м. Харків, де був відкритий інститут фізичної культури. До програми курсів підготовки був включений баскетбол.

З 1934 року в Україні проводиться регулярний чемпіонат України.

У 1935 р. вперше проводились змагання школярів України.

Упродовж всіх передвоєнних років йшла конкуренція між командами Одеси та Києва.

З 1937 р. найсильнішою жіночою командою України стала команда «Динамо» (Київ), яка успішно виступала і в Чемпіонатах СРСР: третій призер 1945р., чемпіон 1949 р., другий призер 1950 р., володар Кубка СРСР 1950 і 1951

р., чемпіон СРСР 1991 р.

У 1950 р. до складу збірної команди СРСР були включені українські баскетболістки Юлія Бурдіна, Зоя Стасюк, Ніна Піменова, які стали першими українськими чемпіонками Європи. У подальшому звання чемпіонів Європи завойовували українські баскетболістки Зоя Стасюк (1952), Феодора Кочергіна (1962, 1964, 1966); Інеса Пивоварова (1962), Наталя Клімова (1972, 1974, 1976), Раїса Курвякова (1972, 1974, 1976), Галина Мельниченко (1981), Олена Жирко (1991, 1995), Марина Ткаченко (1991, 1995).

З 1960-х рр. провідною чоловічою командою стає київський «Будівельник», який неодноразово здобував золоті нагороди чемпіонатів України, був призером чемпіонатів СРСР, переможцем Всесоюзних змагань (1963, 1967 рр.), чемпіоном СРСР (1989 р.) та багатьох міжнародних турнірів. У складі цієї команди виступали такі відомі баскетболісти як Віталій Кав'янов, Вадим Гладун, Юрій Виставкін, Василь Окіпняк, Леонід Поплавський, Анатолій Полівода, Сергій Коваленко, Олександр Білостінний, Володимир Рижов, Володимир Ткаченко, Роман Рижик, Андрій Підковиров, Олександр Потапенко, В'ячеслав Медведенко, Євген Мурзін та ін..

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

Першим призером Олімпійських ігор серед українських баскетболістів став Альберт Вальтін – срібні нагороди у Римі в 1960 р.

Першими олімпійськими чемпіонами-українцями стали Анатолій Полівода і Сергій Коваленко (Мюнхен, 1972 р.).

Згодом, коли у програму Олімпійських ігор були включені жіночі команди олімпійськими чемпіонами стали українки Наталя Клімова і Раїса Курвякова (Монреаль, 1976 р.).

На іграх 1988 р. у Сеулі олімпійськими чемпіонами стали вихованці

української школи баскетболу Олександр Білостінний, Олександр Волков та Валерій Гоборов.

На XXV олімпійських іграх у Барселоні (1992 р.) у складі збірної команди СНД золоті медалі завоювали Олена Жирко і Марина Ткаченко.

Також в історію українського баскетболу записані імена гравців, які у різні роки були чемпіонами світу (у складі збірних команд СРСР), серед них Феодора Кочергіна (1964, 1967), Інеса Пивоварова (1967), Наталя Клімова (1971, 1975), Раїса Курвякова (1971, 1975), Анатолій Полівода (1967), Геннадій Чечуро (1967), Олександр Сальников (1974).

З 1991 р. в Україні проводяться окремі національні чемпіонати серед чоловічих і жіночих команд. Збірні команди України беруть участь у різних міжнародних змаганнях. Найбільшого успіху досягла жіноча команда з баскетболу, яка в 1995 році стала чемпіоном Європи, а на олімпійських іграх 1996 р. посіла четверте місце.

Провідними чоловічих командами суперліги за результатами сезону 2011-2012 рр. є такі команди: «Донецьк» (Донецьк), «Азовмаш» (Маріуполь), «Ферро-ЗНТУ» (Запоріжжя), «Будівельник» (Київ), загалом у Суперлізі представлено 14 команд учасниць. Також проводяться змагання серед команд вищої та першої ліг.

Чемпіонат України серед жіночих команд вищої ліги 2011-2012 рр. виявив наступні найсильніші команди: «Динамо» (Київ), «Регіна Баскет-Бар» (Бар), «ТІМ СКУФ» (Київ), БК «Франківськ» (Івано-Франківськ), загалом було представлено 6 команд. Окрім вищої ліги проводяться змагання серед команд першої ліги.

Провідні українські клуби щорічно беруть участь в різних клубних європейських змаганнях, таких як: "Євроліга", "Суперліга", "Кубок Корача", "Кубок «Ліліан Ронкетті", НЄБЛ (північно-європейська баскетбольна ліга), "Кубок Сапорти" та ін.

Кращі баскетболісти України виступають за відомі європейські клуби, а також за клуби НБА (національна баскетбольна ліга). В складах команд НБА

грають найкращі баскетболісти світового баскетболу. В різні роки в командах НБА грали О.Волков, В.Потапенко, В. Медведенко. Центровий гравець команди «Донецьк» В. Кравцов у 2012 р. підписав 2-х річний контракт з командою «Детройт Пістонс».

Після створення Жіночої Баскетбольної Асоціації (WBA) за професійний клуб «Нью-Йорк Ліберті» грала українська баскетболістка Ольга Фірсова.

СУТНІСТЬ ГРИ. ОСНОВНІ ПРАВИЛА



Назва гри – баскетбол – виникла від англійських слів «basket» – кошик і «ball» – м'яч. Баскетбол – спортивна контактна гра двох команд. Мета якої – закинути м'яч у кошик суперника і протидіяти йому оволодіти м'ячем та закинути його у свій кошик. Переможець визначається за більшою сумою набраних у зустрічі очок. Склад команди 10-12 осіб у залежності від тривалості змагань та положення, на майданчику зустрічаються дві команди по 5 гравців. Гра проводиться на прямокутному рівному майданчику 28x15 м (правилами допускається 26x14 м) і триває 40 хв. чистого ігрового часу: 4 тайми по 10 хв., з перервами між 1 та 2, 3 і 4 таймами – 2 хв., а між 2 та 3 таймом – 15 хв. При нічийному результаті призначається додатковий тайм тривалістю 5 хв., таких 5-ти хвилинок може бути призначено декілька доки не виявиться переможець у грі.

Баскетбольний майданчик обмежений бічними та лицьовими (за щитами) лініями (рис. 1). Він розподілений середньою лінією на дві рівних частини: тилову і передову зону. В центрі знаходиться коло ($d=3,6$ м), з якого розпочинається гра розігрешем спірного кидка. На кожній половині майданчика є 3-х секундна зона та лінія 3-х очкового кидка (відстань від кошика 6,25 м). Всі лінії на майданчику мають ширину 5 см.

До обладнання та інвентарю у баскетболі належать баскетбольні щити, кошики, м'ячі. Розміри щитів – 1,80 м по горизонталі та 1,05 м по вертикалі з нижніми краями на висоті 2,90 м від підлоги (допускається 1,80x1,20 м з

висотою 2,75 м від підлоги). На кожному щиті є прямокутник 0,59x0,45 м, верхній край прямокутника повинен знаходитися на рівні верхньої площини кільця. Кошик складається з сітки та кільця ($d=0,45$ м). Кільце кріпиться до щита на відстані 3,05 м від підлоги.

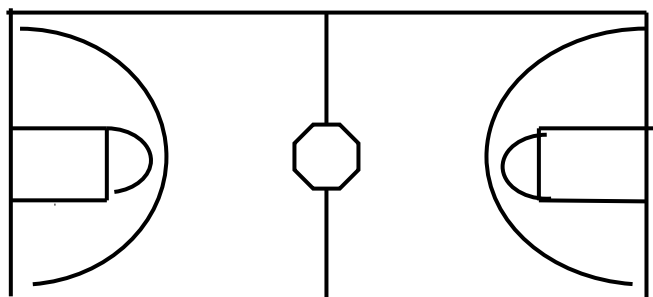


Рис. 1. Макет баскетбольного майданчика

З 2004 р. для всіх чоловічих змагань використовують м'ячі №7 (окружність 74,9-78 см, вага 567-650 г), для всіх жіночих змагань м'яч №6 (окружність 72,4-73,7 см, вага 510-567 г). Для змагань з міні-баскетболу використовують м'яч №5, який має ще меншу окружність та вагу.

За м'яч закинутий з близької і середньої відстані (до лінії 6,25 м) зараховується 2 очки, за кидок з дальньої відстані (за лінією 6,75 м) зараховується 3 очки. Кожний штрафний пробивається з лінії штрафних кидків (відстань 5,80 м від кошика) і оцінюється в 1 очко.

На атаку кошика кожній команді надається 24 с, відлік часу починається з моменту дотику гравцем м'яча. Цей час поновлюється якщо під час атаки м'яч доторкнувся до кільця або був призначений фол супернику.

За 8 с команда, яка володіє м'ячем повинна перевести його з тилової у передову зону, тобто переткнуту середню лінію.

Упродовж 5 с необхідно: ввести м'яч у гру з-за лицьової або бічної лінії; виконати штрафний кидок або під час щільної опіки виконати будь-яку ігрову дію (ведення, передачу, кидок).

3-х секундна зона має вигляд прямокутника шириною 4,9 м та довжиною 5,8 м. У цій площині нападаючий гравець не має права знаходитися більше 3-х с з м'ячем або без м'яча.

Протягом гри гравець може отримати не більше 5 персональних

зауважень (фолів). Фол – це недотримання правил внаслідок персонального контакту або неспортивної поведінки. Персональні фоли призначаються за блокування, затримування, зіткнення, поштовх, удар по рукам. Також розрізняють обопільний фол, неспортивний, технічний фол тренеру та гравцю, фол у нападі, дискваліфікаційний. Гравець, який отримав 5 фолів (6 фолів в НБА) в матчі, повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участь в матчі (але при цьому йому дозволяється залишатися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікаційний фол повинен покинути місце проведення матчу (гравцю не дозволяється залишатися на лаві запасних).

Сукупність персональних фолів команди за один тайм називають командними фолами. Після того, як команда за тайм набирає 4 фоли, кожний наступний фол карається пробиттям 2 штрафних кидків.

Тренер до початку гри (за 10 хв.) повинен перевірити заповнення протоколу, визначити стартовий склад і підписатися. У першій половині (1 і 2 тайм) гри тренер має право взяти 2 хвилинні перерви, у другій половині – 3 тайм-аути і у кожному додатковому таймі по 1 хвилинній перерві. Хвилинна перерва надається коли ігровий час зупинений або після вдалої атаки суперником кошика, якщо перерва була замовленою до закинутого м'яча.

Під час гри тренер може робити не обмежену кількість заміні. Запасний гравець повинен звернутися до секретаря зустрічі і чекати дозволу судді за лінією майданчика на спеціально відведеному місці. Заміна виконується коли час зупинено та під час хвилинних перерв.

Баскетбольну зустріч обслуговує суддівська бригада, до складу якої входять: старший суддя, суддя (або 2 судді), секретар, секундометрист, оператор 24-х секунд, суддя-інформатор, лікар.

Техніка і методика початкового навчання гри у баскетбол

1. ОСНОВНІ ТЕРМІНИ

Техніка гри – це сукупність прийомів, які дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Під терміном «*прийом техніки*» розуміють систему рухів, що схожі за структурою та спрямовані на вирішення приблизно одного і того ж ігрового завдання. Різноманітність вимог, в яких виконується той чи інший прийом, стимулює формування і удосконалення способів виконання кожного прийому. Спосіб характеризується поперед усього усталеністю основної рухової структури –кінематичної, динамічної та ритмової.

Таким чином, техніка спортсмена на кожному етапі розвитку – це найбільш ефективний, апробований практикою засіб, який дає можливість гравцю в рамках правил успішно діяти в складних ситуаціях боротьби.

Критерії вищої спортивної майстерності:

- вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів для повноцінного виконання заданих ігрових функцій в поєднанні з двома-трьома коронними прийомами нападу і захисту;
- точність і ефективність виконання указаних прийомів;
- стабільність виконання прийомів при впливі збиваючих факторів – значній втомі, психологічній напрузі, складних зовнішніх умовах і т.п.;
- вміння керувати фазами технічного прийому в залежності від конкретних варіантів протидії суперника;
- надійність виконання прийомів, яка визначається високою точністю і ефективністю на протязі багатоденного турніру, від матчу до матчу без суттєвих негативних відхилень.

На різних етапах розвитку баскетболу кількість прийомів, способів їх виконання, критерії оцінки змінювались і удосконалювались. І визначались ці зміни різницею в динаміці розвитку нападу і захисту. На перебудову технічного арсеналу впливали зміни правил гри, збагачення її тактики, підвищення рівня фізичної підготовленості гравців.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІКИ ГРИ

Класифікація техніки гри – це взаємно підпорядкований розподіл всіх її

прийомів і способів за розділами і групами на основі визначених ознак. До числа таких ознак відносяться: застосування прийому у спортивній боротьбі у нападі або у захисті, зміст дії (з м'ячем або без м'яча), а також особливості його кінематичної та динамічної структури.

Техніку баскетболу розділяють на два великих розділи: техніку нападу і техніку захисту. В кожному з розділів виділяють дві групи: в техніці нападу – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, а в техніці захисту – техніку переміщень та техніку відбору м'яча і протидії. Всередині кожної з груп існують прийоми і способи їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має декілька різновидів, які розкривають окремі деталі структури руху. Крім того, на динамічну структуру способу впливають умови виконання, які уточнюють специфіку переміщення гравця, вихідне положення, напрям і відстань.

Принципова схема класифікації техніки гри може бути представлена таким чином:

розділ техніки – техніка нападу;

група техніки – техніка володіння м'ячем;

прийом – кидок м'яча в кошик;

спосіб виконання – однією рукою зверху;

різновидність – з відхиленням тулубу назад;

умови виконання – в стрибку після зупинки з середньої дистанції.

За такою схемою побудована класифікація техніки баскетболу (рис. 1).

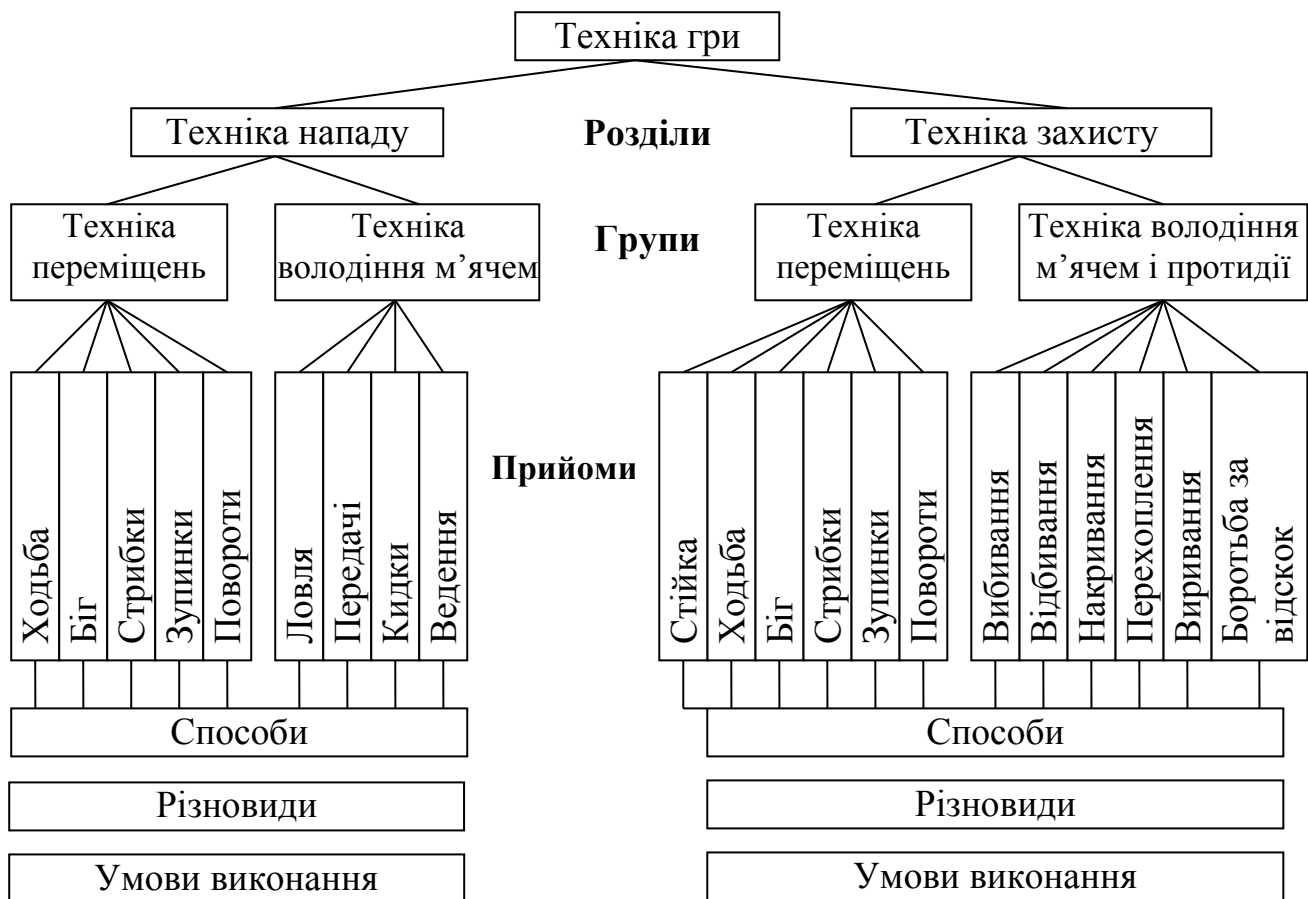


Рис. 1. Класифікація техніки гри

До основних прийомів ведення гри у нападі відносяться: вихідні положення та пересування баскетболіста, зупинки, повороти, ловля, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кільце, відволікаючі дії (фінти), боротьба за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита тощо.

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати йому вільно виконати кидок у кошик. Для цього кожен гравець застосовує стійки, переміщення, перехвати, виривання, вибивання, накривання, відбивання м'яча і відволікаючі дії (фінти).

Аналіз кожного способу виконання технічних прийомів базується на системно-структурному підході. В даному випадку спосіб розглядається як система рухів, що складається з частих рухів ланок тіла гравця – свого роду елементів системи. Виконання подібних елементів в часі розглядається за допомогою фазового аналізу, який дозволяє вивчати цілісний рух як сукупність елементів, за допомогою яких здійснюється обумовлене завдання. Виходячи з

цього в баскетболі розрізняють підготовчу фазу прийому (створення передумов для успішного виконання прийому), основну або робочу фазу (досягнення мети) і заключну – перехід від виконання прийому до стану готовності до наступних дій.

Технічні прийоми переміщень і прийоми захисту аналізуються за спрощеною схемою.

3. МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

Процес навчання в баскетболі спрямований на озброєння учня знаннями, уміннями, навичками, постійний їх розвиток і удосконалення, а також на формування системи знань по питанням техніки, стратегії і тактики, правил гри, методики тренування і т.п.

Засвоєння рухових навичок передбачає таку ступінь оволодіння рухами, коли управління ними здійснюється автоматизовано, а вся система рухів усталена до дії збиваючих факторів.

Навчання технічному прийому і індивідуальним тактичним діям повинно йти паралельно. Спочатку техніку вивчають окремо по прийомам; в подальшому ізольовані прийоми об'єднують в ігрові дії, до яких можуть входити два та більше різних прийомів. Прийоми техніки нападу вивчають раніше, ніж прийоми захисту.

В процесі формування рухової навички виділяють самостійні стадії, яким відповідає той чи інший етап навчання. Прийнято виділяти три стадії:

- формування початкового уміння, коли баскетболіст оволодіває основами руху, інакше кажучи – його структурою;
- уточнення системи рухів;
- удосконалення навички.

Особливо важлива на кожній стадії послідовність постановки педагогічних завдань. Необхідно, щоб учні (гравці) поперед все:

- засвоїли вихідне положення, з якого виконуються рухи;
- знали, які частини тіла приймають участь у цих рухах і яка їх

спрямованість, амплітуда, узгодженість у часі та просторі;

- виконували рухи по оптимальним амплітудам в зручному темпі;
- зберігали точну структуру руху і засвоїли його деталі;
- приступили до удосконалення руху.

При вивченні сполучення прийомів основну увагу приділяють зв'язкам, якщо прийоми узгоджуються за принципом ланцюжка, коли один прийом слідує за іншим.

При засвоєнні тактики гри ставлять за мету:

- навчити доцільному використанню вивчених прийомів та взаємодії з іншими гравцями в залежності від обставин;
- навчити вмінню створювати найбільш вигідні ситуації для іншого гравця, які дозволять йому діяти більш ефективно.

Вивчаючи будь-який прийом техніки або тактичну взаємодію, необхідно послідовно переходити від одних педагогічних завдань до інших, засновуючись на фізіологічній природі формування рухових навичок.

4. ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОГО ПРИЙОМУ

Ознайомлення з прийомом. Починається воно зі створення уяви про нього. Учні повинні мати перед собою зразок, який необхідно відтворити. Для цього їм необхідно не тільки надати відомості про прийом, про його місце і значення в грі, але й дати можливість отримати перші рухові відчуття, які виникають при виконанні рухів. В завдання навчання на даному етапі входить:

- виявлення знань учня про прийом, який вивчається, а також відчуттів, які є в його руховому досвіді;
- повідомлення попередніх відомостей про прийом, що вивчається – його місце і значення у грі, основне призначення та найбільш ефективне використання;
- створення зорової та рухової уяви про правильні рухи та їх послідовність.

Ці завдання вирішуються за допомогою наочного та словесного методів і

самостійного виконання прийому.

Вивчення прийому в спрощених, спеціально утворених умовах. Головне завдання цього етапу навчання – засвоїти основну структуру рухової дії, оволодіти правильним її виконанням.

Учні повинні:

- оволодіти структурою прийому;
- усунути напруження і ліквідувати зайві рухи, що неминуче виникають при перших спробах виконання;
- усунути помилки, які з'являються.

Увага гравців послідовно переключається від вихідного положення на основні ланки, а потім на деталі. В цей період необхідно добиватися стійкого засвоєння основної структури прийому.

Способи спрощення обстановки завжди конкретні і залежать від характеру матеріалу, що вивчається.

При вивченні тактики обстановки може бути полегшена – можна зменшити або збільшити кількість партнерів, конкретизувати мету, яка повинна бути досягнута, скласти найбільш сприятливі умови визначеною розстановкою, кількістю тактичних завдань, які вирішуються одночасно або послідовно, вказати можливі шляхи вирішення завдань і таке інше.

Удосконалення прийому в ускладненій обстановці. Коли основна структура рухів засвоєна, в заняття вводять фактори, які збивають, наближаючи обстановку занять до обстановки під час гри. Для того, щоб вирішувати завдання цього етапу, учні повинні:

- вивчити варіанти виконання прийому;
- навчитися орієнтуватися в обстановці і оцінювати її;
- виконувати прийом в умовах протидії (умовної та безумовної).

Обстановку ускладнюють різними шляхами: включають фактори, які відволікають увагу, змінюють характер переміщень, амплітуду рухів і т.п. Фактори, що ускладнюють обстановку, спочатку включають в заняття по одному, а потім в різних сполученнях.

Закріплення прийому в грі. Вміння виконувати прийом ізольовано, поза грою, ще не означає, що він буде використаний у грі. Закріплення прийому в грі передбачає оволодіння вміннями вибирати момент і своєчасно виконувати прийом, несподівано переходити до нього в обстановці, яка змінюється при наявності емоційного забарвлення, різного фізіологічного фону, різного ступеня протидії.

На даному етапі повинні бути вирішені наступні завдання:

- закріплення навички та вміння використовувати її в несподіваній обстановці;
- удосконалення рухливості та варіативності прийому;
- виконання прийому при несподівано виникаючій протидії;
- удосконалення індивідуального стилю виконання прийому;
- вільне використання прийому в грі.

Вправи цього етапу повинні носити змагальний характер. Головна увага приділяється на творче використання прийому та його варіантів в залежності від умов.

Класифікація і аналіз тактики баскетболу

1. Основні поняття

Вивчення закономірностей ведення спортивної боротьби відповідно рангу змагань розподіляється на *стратегію і тактику*.

Стратегія — це сфера практичної діяльності тренера, що пов'язана з мистецтвом підготовки команди до змагань та управління нею під час участі у них.

Тактика (від грецьк. «taktika») — мистецтво ведення військових дій безпосередньо під час бою.

Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, які забезпечують ефективну діяльність змагання, що до досягнення поставленої мети в конкретних змаганнях. Рівень тактичної

підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступальної, оборонної, контратакуючої) і формами (індивідуальної, групової, командної).

Під тактикою у баскетболі слід розуміти цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги у конкретному матчі. Тактика складається із засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, що раціонально використовуються з урахуванням конкретних завдань, котрі виникають під час гри з конкретними суперниками. Тактика займає підпорядковане положення щодо стратегії.

Тактика баскетболу має в своєму розпорядженні великий арсенал засобів, способів і форм ведення гри. Їх якнайкраще використання можливо за правильного основних чинників, які реально впливають на даний конкретний матч. Для цього необхідна оцінка можливостей своєї команди і команди суперника (склад команди, рівень тренуваності гравців, їх моральний стан, технічна і тактична оснащеність і ін.) і певних зовнішніх умов, в яких протікає дана зустріч (погода, оснащеність і стан поверхні майданчики, особливості устаткування, реакція глядачів тощо). Інакше команда не може досягти максимального результату.

До *засобів* ведення спортивної боротьби під час гри відносять прийоми техніки нападу і захисту. Без оволодіння технікою процес гри стає неможливим. Але якщо технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів певного прийому, то тактична підготовка озброює баскетболіста необхідними знаннями і вміннями доцільного використання вивчених прийомів у конкретних умовах змагання між двома командами.

Тактичними *способами* ведення гри називають узгоджені дії групи гравців (тактичні комбінації) або усієї команди (системи гри).

Під *комбінацією* розуміють вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або цілої команди в межах конкретної системи, що спрямовані на створення для одного або групи гравців вигідних умов для ефективних дій.

Комбінації можуть використовуватися у процесі створення необхідних умов для дій у нападі або у захисті (введення м'яча у гру, виконання штрафних тощо).

Під *формою* ведення гри слід розуміти зовнішній зміст дій команди для розв'язання визначених тактичних завдань. Форми ведення гри можуть бути активними і пасивними. Залежно від використання активних або пасивних форм, тактика буде мати наступальний або оборонний характер. Форму ведення гри вибирає тренер, виходячи з обставин змагання і можливостей команди.

Кожна *система* гри характеризується розташуванням гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛУ

Відповідно до основного змісту гри тактика поділяється на *тактику нападу* і *тактику захисту* (рис. 1). Кожен розділ її підрозділяється на групи залежно від принципу організації дій гравців: індивідуальні, групові і командні. У свою чергу, кожна група, виходячи з форм ведення гри, ділиться на види (наприклад, індивідуальні дії в нападі можуть бути діями гравця без м'яча і діями гравця з м'ячем). Залежно від конкретного змісту ігрових дій види підрозділяються на способи. Способи, що мають різні особливості виконання, обумовлюють появу варіантів.

Наприклад, одним із способів позиційного нападу є система нападу через центрового гравця. Виходячи з кількості центрових, що одночасно діють на полі, ця система може мати в своєму розпорядженні три варіанти: напад через одного центрового, через двох або через трьох центрових.

Групові дії – це виключно важливі типові блоки, з яких складається фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. У групових взаємодіях беруть участь 2-3 гравця. Вони базуються на трьох можливих спрямуваннях гравця після передачі м'яча партнеру: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

„Передай м'яч і вийди” – після передачі м'яча партнеру гравець виконує ривок до кошика, щоб звільнитися від захисника і знову отримати м'яч (рис. 2).

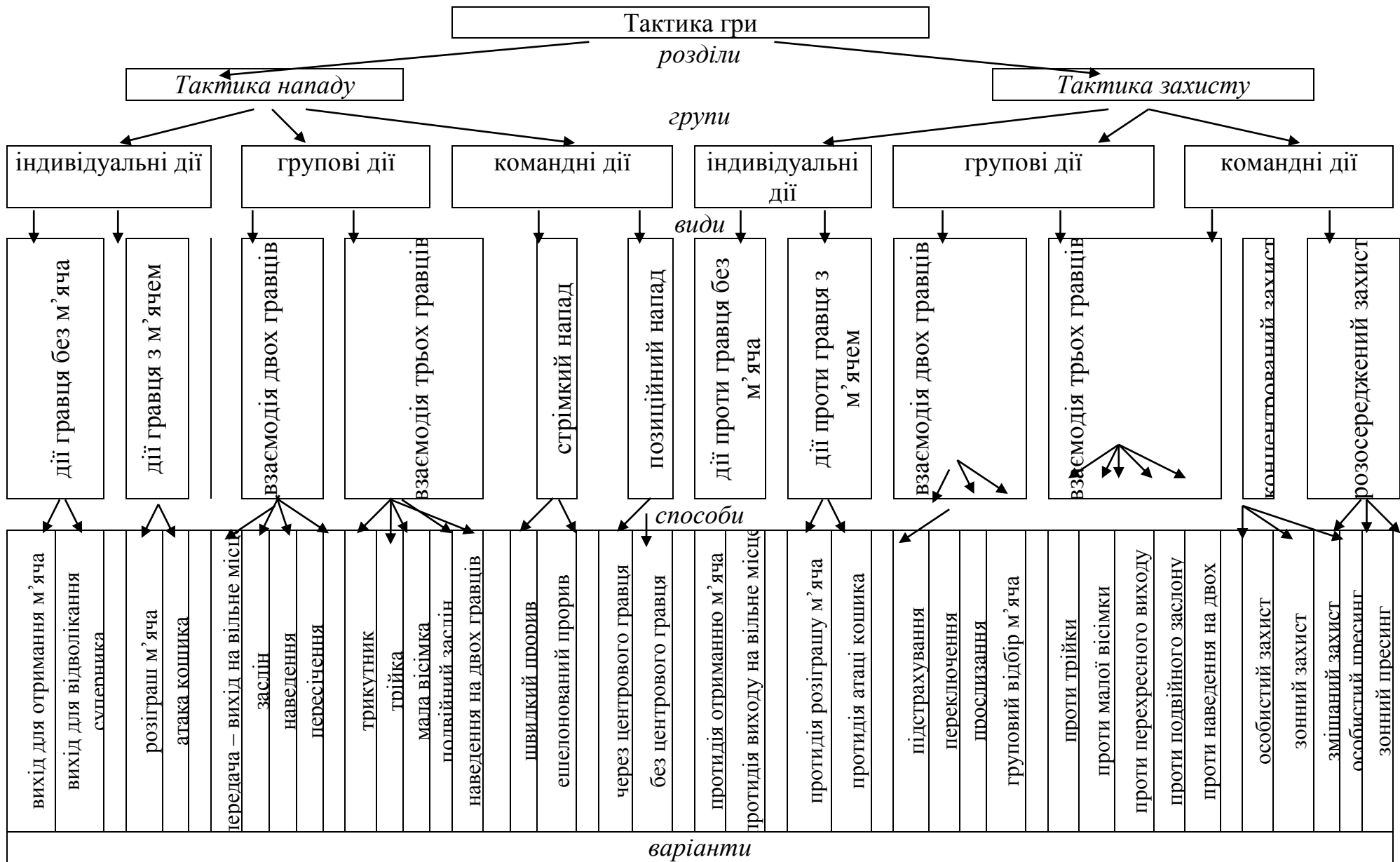


Рис. 1. Класифікація тактики гри у баскетбол

Заслін – нападник розташовується біля захисника, який опікує партнера, вибираючи місце так, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного (рис. 3).

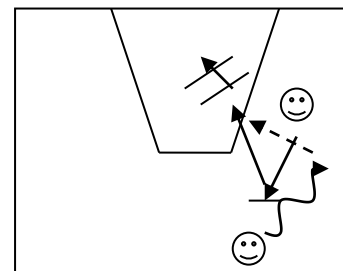
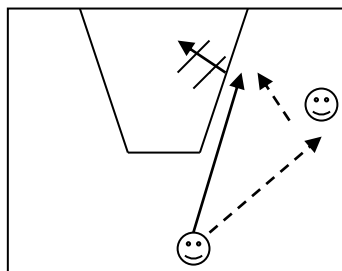


Рис. 2. Взаємодія „передай м’яч і вийди” Рис. 3. Виконання взаємодії „заслін”

Наведення – нападник може використати наведення суперника на будь-якого зі своїх партнерів, котрий знаходиться в статичному положенні або пересувається. Може здійснюватися гравцем з м’ячем або без м’яча.

Пересічення – два нападника, пробігаючи щільно назустріч один одному, прагнуть, щоб два захисника зіткнулися, тоді принаймні один з них отримує вигідне положення для прийому м’яча.

Більшість способів взаємодій трьох гравців будуються на основі розглянутих раніше взаємодій двох гравців, до яких приєднується третій. Найбільш поширеними взаємодіями трьох гравців є „трикутник”, „трійка”, „мала вісімка”, „перехресний вихід”, „наведення на двох гравців”, що зазвичай використовуються за участю гравців різних ігрових амплуа.

3. ОСНОВНІ ЧИННИКИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У структурі тактичної підготовленості виокремлюють такі поняття, як тактичні знання, уміння, .

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змаганні діяльності.

Тактичні уміння — форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння розгадувати

задуми суперника, передбачати хід розвитку боротьби, змагання, видозмінювати власну тактику і т.п.

Тактичні — це заучені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії в конкретній або тренувальної ситуації змагання.

Тактичне мислення — це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо на розв'язання конкретних тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості виходить з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю команди в серії змагань з метою підготовки і успішної участі в головних змаганнях сезону і носити, таким чином, перспективний характер. Вони можуть бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретній грі.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

- володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;
- відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою діяльності, змагання;
- відповідність тактичного плану особливостям конкретного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка тощо);
- забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, психологічної, фізичної.

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану. Під час розробки тактичного плану враховують техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів, досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість. Планування передбачає варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів,

ходу спортивної боротьби.

Складність тактичних дій у спортивних іграх визначається виникаючими ускладненнями сприйняття ситуації, рішень і їх реалізації через велику різноманітність і часті зміни змагальних ситуацій, дефіцит часу, обмеження простору, недостатність інформації, маскуванню суперником своїх дійсних намірів тощо.

Особливою проблемою тактичної підготовки в спортивних іграх є розробка таких техніко-тактичних ігрових схем і відповідної їм побудови підготовки, за яких використовувалися б сильні сторони кожного гравця і згладжувалися його недоліки. У цьому випадку в процесі тренувальної і змагальної діяльності вдається задовольнити як індивідуальні, так і колективні потреби, забезпечити високу результативність команди, яка буде сильною як колективною грою, так і використанням сильних сторін кожного гравця. Інакше на результативність команди впливатимуть слабкі сторони кожного гравця, які, , приведуть до наявності техніко-тактичних і психологічних ланок, які лімітують як командну, так і індивідуальну результативність. Практична реалізація вказаної стратегії вимагає аналізу індивідуальних складових, характерних для кожного спортсмена (фізична і техніко-тактична підготовленість, якості психіки, авторитет і положення в команді тощо) і групових, таких, що відображають можливості команди, її в системі змагань, відповідності мети і завдань тощо. Відповідно до цього формується командна структура, що включає позиції, роль і статус кожного гравця. Наступними етапами єкомандне об'єднання, в процесі якого формуються техніко-тактичні взаємодії між гравцями і ігровими ланками, і командний процес, в якому розв'язуються питання техніко-тактичної взаємодії гравців всієї команди для ефективного вирішення командних і індивідуальних завдань. За раціональної побудови забезпечується досягнення як командної (результативність і стабільність виступів), так і індивідуальної мети (задоволення, результативність).

Дуже важливе уміння маскувати дійсні наміри з метою створення у

суперника помилкового уявлення про свій фізичний і психічний стан, про свої тактичні наміри. Таке маскування в поєднанні з обманними діями є могутньою тактичною зброєю. Здатність видозмінювати тактичну схему ведення змагальної боротьби, залежно від особливостей і ходу змагань, складу учасників є важливим показником тактичної підготовленості спортсменів. У цьому велика роль відводиться прийомам і діям, характерним для конкретного спортсмена, що визначають його індивідуальність. Як правило, саме такі дії є найбільш несподіваними для суперника і через це найефективнішими.

Активність тактичних дій є важливим показником спортивної майстерності. Спортсмен високої кваліфікації повинен уміти нав'язувати супернику свою волю, на нього постійний психологічний тиск різноманітністю і ефективністю своїх дій, витримкою, волею до перемоги, упевненістю в успіху.

У командних видах спорту важливою стороною тактичної підготовленості є рівень взаємодії партнерів в групових і командних діях. Саме від ефективності взаємодії гравців, умілого поєднання – відпрацьованих тактичних схем нестандартними рішеннями, використання індивідуальних можливостей кожного спортсмена для досягнення кінцевого результату залежить, наприклад, ефективність комбінацій.

Ефективність тактичної діяльності в багатьох видах спорту визначається здібностями спортсмена до просторової і часової антиципації, тобто передбачення змагальної ситуації до її розгортання. Саме цією здатністю багато в чому визначається точний вибір позиції гравцем у захисті для перехоплення м'яча в баскетболі та протидії іншим діям нападника.

Тактична підготовка спортсменів у кожному з цих напрямів має свою специфіку, яка в завданнях, засобах і методах. Проте у всіх випадках слід враховувати пряму залежність спортивної тактики, структури і рівня тактичної підготовленості від рівня технічної підготовленості, розвитку найважливіших рухових якостей – швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня і особливостей психологічної підготовленості спортсменів тощо, тобто –

спортивна техніка грає інтегруючу роль по відношенню до різних сторін підготовленості спортсменів. У спортивній тактиці знаходять віддзеркалення і риси різних шкіл спорту, прийняті в цих школах морально-етичні принципи.

4. МЕТОДИКА ОВОЛОДІННЯ ТАКТИЧНОЮ МАЙСТЕРНІСТЮ

Залежність тактичних дій від ігрових функцій баскетболістів Важливим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики вибраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання у вибраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розробки тактичної концепції тощо.

Вивчення тактики складає необхідну передумову дослідження тактичних дій, розвитку тактичних умінь і , формування тактичного мислення.

Значення теоретико-методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінити ситуацію, змагання, адекватно підбирати засоби і методи діяльності, змагання, з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперника і партнерів.

Тактичні знання отримуються впродовж всього професійного життя спортсмена. При цьому із зростанням майстерності і накопиченням досвіду знань, що підлягають засвоєнню, збільшується. Від їх широти і глибини багато в чому залежать об'єктивність, і доцільність тактичних концепцій, планів, задумів спортсменів.

Оволодінню знаннями з теорії спортивної тактики сприяє весь комплекс словесних і наочних методів. Джерелами знань є спеціальна література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів і відеозаписів, їх розбір і аналіз і ін.

Проте слід пам'ятати, що просто накопичені знання з тактики, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсмена, самі по собі не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

Завдання тактичного вдосконалення в баскетболі складні. Тут і освоєння підготовчих, наступальних і оборонних дій, і вдосконалення навичок виконання

тактичних дій в навмисних, експромтних і навмисно-експромтних ситуаціях, і освоєння суті різноманітних тактичних ситуацій, характерних для складної діяльності змагання.

Для оволодіння тактикою дій може використовуватися вся сукупність словесних, наочних і практичних засобів і методів підготовки.

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. Наприклад, в спортивних іграх розроблені спеціальні методи, які з різною мірою схожості моделюють специфічну діяльність спортсмена. До них відносяться: тренування без суперника; тренування з умовним суперником; тренування з партнером; тренування з суперником.

Під час формування тактичної майстерності дуже важливо застосовувати раціональну методику, яка складається з трьох етапів – орієнтовного, виконавчого і контрольного.

Орієнтовний етап передбачає ознайомлення спортсмена із завданням; виконавчий – багаторазове виконання вправ, пошук оптимальних техніко-тактичних рішень, відпрацювання шляхів їх реалізації у складних умовах тренувальної і змагальної діяльності; контрольний – виявлення ефективності тактичних рішень, фіксація помилок і можливостей їх усунення. Спадкоємність рішення завдань у процесі тактичного вдосконалення забезпечується застосуванням завдань різного рівня складності – за зразком, репродуктивно-пошукового характеру, реконструктивно-варіативного характеру.

Завдання за зразком застосовуються на початковому етапі освоєння дії. Вони виконуються після пояснення і показу на індивідуальному уроці або при роботі з партнерами і суперниками в стандартних ситуаціях за наявності дозованих перешкод або за їх відсутності.

Завдання репродуктивно-пошукового характеру передбачають вдосконалення технічних дій в складних ситуаціях конфліктних взаємодій, дефіциту простору і часу тощо.

Завдання реконструктивно-варіативного характеру припускають активну

діяльність спортсмена з моделювання ситуацій змагальної діяльності і використанню в цих ситуаціях адекватних техніко-тактичних дій.

Тактична підготовка повинна здійснюватися в певній послідовності:

виконання традиційних вправ у звичайних умовах, без суперника;

виконання вправ з пасивним суперником; колове тренування тактичної спрямованості (декілька станцій, на яких моделюються умови різного ступеня дефіциту часу та інформації);

виконання вправ з активним суперником, застосування ігрового методу: формування уміння визначити доцільність і своєчасність дій в умовах командної гри. Наприклад, вироблення «відчуття ритму гри» або пошук позиційних погрішностей системи захисту суперника;

використання змагального методу, що завершує комплексний підхід, моделювання психічної напруженості спортивного поєдинку у , контрольних і товариських іграх. Після освоєння тієї або іншої комбінації необхідно удосконалювати окремі варіанти.

З метою підвищення творчої активності гравців, їх здатності правильно і швидко оцінювати ігрову ситуацію часто використовується комплекс тактичних вправ. Методичною основою його проведення служить принцип «перманентно-кругового» тренування: на кожній станції моделюється певна тактична ситуація, в якій гравець повинен ухвалити оптимальне рішення з декількох можливих варіантів. Причому для точнішої оцінки вибраного ігрового ходу кількість можливих альтернатив обмежується до оптимального мінімуму. Враховуючи, що в процесі гри у баскетболіста є до чотирьох варіантів тактичного ходу (кидок м'яча, передача, переміщення, тобто ведення, і пауза), необхідність вибору обумовлюється:

а) пропозицією (активністю партнера), тобто прагненням прийняти м'яч і готовністю створити умови для цього;

б) положенням захисника (щільність опіки); його готовність до перехоплення залежить від дистанції до , швидкості пересування або позиції в зручній захисній стійці, зорового контролю ситуації;

в) відстанню від кільця. Вибір таких ігрових рішень, як передача м'яча (визначення гостроти позиції); кидок по кільцю (відповідність дистанції кидка); вибір напрямку ведення при взаємодії з партнером (на вершину заслону або «в заслін»);

г) відстанню між партнерами. Вибір взаємодії (або відмова): збільшення дистанції зменшує можливість взаємодії передачею (небезпека перехоплення м'яча), заслоном (наведенням) і зростає необхідність (доцільність) застосування ведення м'яча або витримки паузи.

Для виправлення помилок використовуються ті ж методи, що і при вдосконаленні техніки гри.

5. ФУНКЦІІ ГРАВЦІВ

Обов'язковою умовою організації командних дій є розподіл функцій між гравцями. Функції гравців визначаються з урахуванням мети ігрової діяльності — нападати і захищатися. Ґрунтується воно на використанні морфологічних і інших особливостей гравців. Виконання певних функцій наявність універсальної підготовки кожного баскетболіста, рівень якої повинен бути настільки високий, щоб гравець, незалежно від основних обов'язків, міг ефективно діяти в будь-якій ролі, на будь-якій позиції.

У баскетболі сформувалося наступний роз гравців по функціях — захисники, крайні, центрові — і диференціація усередині цих функцій. Так, серед захисників виділяються *атакуючі захисники*, що беруть активну участь в атаках кільця аж до боротьби за щита суперника, і *розігруючі захисники*, що беруть участь переважно в розігравці м'яча і страховці тилу команди. Серед центрових виділяються *перші* (основні, стаціонарні) *центрові*, що діють переважно на вістрі атаки поблизу щита суперника, і *другі центрові* (маневрові), що вільно переміщуються в районі лінії штрафного кидка і часто атакують кільце з ходу.

Гравці передньої лінії — центрові і нападаючі, найбільш рослі, стрибучі баскетболісти, що діють переважно на ближніх і середніх підступах до щитів. У

нападі з цих позицій вони завершують атаки або виводять партнерів на кидок. У захисті вони опікають гравців передньої лінії су. Найважливіший обов'язок центрових і нападаючих – боротьба за м'яч, що відскочив від щита, а також організація контратаки.

Нападник повинен володіти високою стартовою швидкістю для реалізації атак у швидкому прориві, стрибучістю, відчуттям часу, агресивністю, сміливістю, рішучістю під час виконання кидків з протидією у проході, снайперськими якостями, взаємодіяти з партнерами у нападі, вести силову боротьбу за м'яч, який відскочив, уміло опікати суперника з м'ячем та без м'яча.

Основні функціональні обов'язки *центрових* – керівництво грою партнерів у захисті, контроль за зоною штрафного кидка, здійснення контролю у боротьбі за м'яч, який відскочив у захисті і нападі, активна участь в реалізації атакуючих дій.

Центровий гравець відрізняється високим зростом, атлетичною підготовкою, відмінною стрибучістю, витривалістю, наполегливістю, здібністю до екстраполяції і переключенню уваги.

Гравці задньої лінії – *захисники*, відносно менш високі, але швидші. Їх головним обов'язком в нападі крім атаки з дальніх і середніх дистанцій і проходів під щит у сполученні з оманними рухами є налагодження тактичних взаємозв'язків між партнерами, організація командних дій, заснована на здібності до комбінаційного розіграшу м'яча. Виконуючи диспетчерські функції, гравці задньої лінії повинні керувати підготовкою атак своїх партнерів, «гольовими» передачами виводити для прицільного кидка нападників, здійснювати страхування тилу у випадку контратаки суперника. Завдання захисника в захисті – протидія на дальніх підступах до і оволодіння м'ячем при дальніх відскоках від щита, за необхідністю здійснювати індивідуальний пресинг суперника з м'ячем і без м'яча, допомагати партнерам.

Гравці задньої лінії повинні швидко орієнтуватися у складних ігрових ситуаціях, проявляти ініціативу, витримку, спокій. Вони повинні володіти

високою швидкістю і швидкісною витривалістю, мати високі показники параметрів уваги, об'єму поля зору.

Напад і захист підпорядковані діаметрально протилежним завданням, тому розрізняють два самостійні розділи тактики – тактику напади і тактику захисту.

Тактична підготовка є обов'язковим завданням спортивного тренування висококваліфікованих баскетболістів, тому кожен гравець повинен досконало володіти знаннями і здібностями, що дозволяють йому успішно орієнтуватися в складній, постійно змінній ігровій діяльності, самостійно вирішувати конкретні завдання в процесі різних ігрових ситуацій, знаходити правильне для найбільш доцільного їх здійснення.

Таким чином, формування кваліфікованого баскетболіста проходить двома пов'язаними між собою напрямками: вдосконалення в універсальних прийомах гри і вдосконалення в прийомах, специфічних для виконання своїх функцій. Мабуть, розподіл гравців по функціях ніколи не втратить сенсу. універсалізація баскетболістів без розподілу їх по функціях недоцільна, оскільки вона не враховує морфологічних даних гравців, їх схильностей і здібностей до рішення тих або інших завдань змагань.

Особливості проведення занять з баскетболу в освітніх закладах

1. Види занять, їх структура та зміст

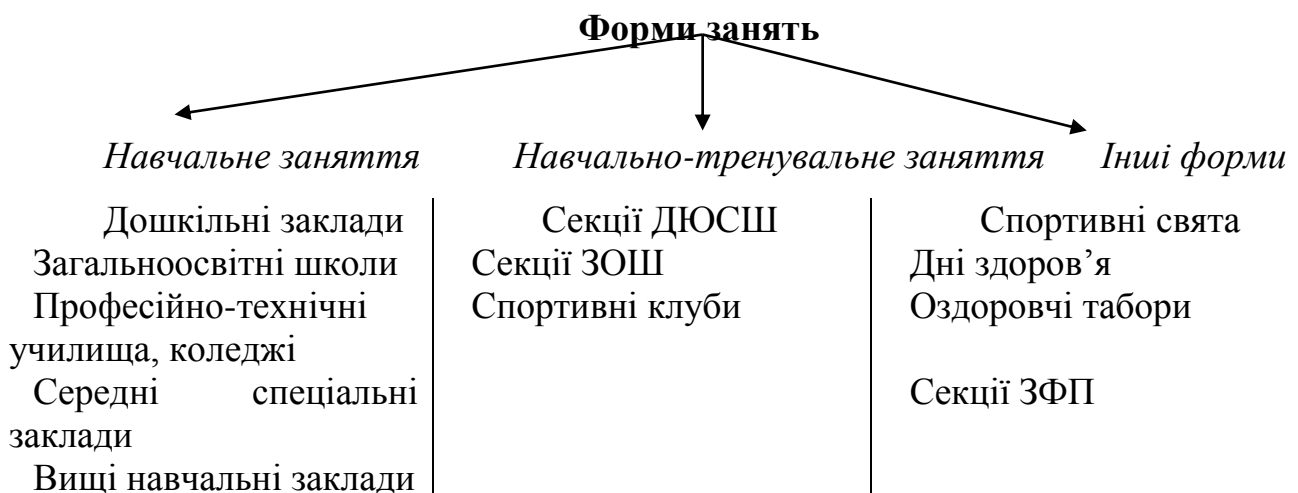
Загальновідомо, що баскетбол є одним з найулюбленіших видів спорту в нашій країні та за кордоном. Доступність інвентарю, наявність майданчиків робить цей вид спорту засобом активного відпочинку багатьох категорій населення, особливо дітей. Різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності усіх систем організму. Заняття баскетболом допомагають формувати такі життєво важливі якості, як наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дій, прагнення

до перемоги. Гра в баскетбол сприяє розвитку таких психофізіологічних якостей як швидкість реакції, концентрація та розподіл уваги, диференціація м'язових та ритмових відчуттів, мислення, швидкість переробки інформації та ін.

Залежно від завдань у тій чи іншій ланці фізкультурного руху, головний зміст, спрямованість і методика занять набувають своїх специфічних особливостей. Практична робота з розвитку масового баскетболу визначається метою, відведеною йому у системі підготовки гравців і специфікою тих організаційних форм фізичного виховання, в яких проводяться заняття баскетболом.

У системі освіти баскетбол входить до програм фізичного виховання дошкільної, загальної середньої, професійно-технічної, середньо-спеціальної та вищої освіти.

Головна спрямованість урочної форми – засобами баскетболу сприяти вирішенню завдань фізичного виховання, навчити основним технічним прийомам гри в баскетбол, привчити до систематичних занять фізичними вправами, збільшити рухову активність.



Головними завданнями роботи в навчально-тренувальних групах є оволодіння техніко-тактичним арсеналом гри, підвищення функціональної та фізичної підготовленості, участь у кваліфікаційних змаганнях.

Включення елементів гри та самої двобічної гри в інші форми занять фізичного виховання сприяє підвищенню емоційності, пропаганді здорового способу життя і гри в баскетбол, підвищенню рухової активності, укріпленню здоров'я.

У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми фізичної культури 1-11-х класів. У позакласній роботі використовується в спортивних секціях з баскетболу; в групах ЗФП включають елементи баскетболу, що допомагає не тільки підвищити фізичну підготовленість, але й сприяє покращенню емоційного стану. Баскетбол включають до програм днів здоров'я, фізкультурних свят і змагань.

Спортивні секції в ЗОШ охоплюють майже всі вікові категорії. В умовах навчальних закладів можливо формування груп різного віку, але в шкільному віці вікові межі не повинні перевищувати 2-3 років. Кількість занять має бути не меншою за 2-3 рази на тиждень, тривалістю 60-90 хв. Заняття проводяться за спрощеною програмою дитячо-юнацьких шкіл.

Всі види занять мають класичну побудову: підготовча частина, основна та заключна. Проте зміст їх і тривалість дещо відрізняється.

Урок – загальна тривалість 40-45 хв.; підготовча частина (8-10 хв.); основна частина (до 28-30 хв.) – розв'язується 2-3 завдання, заключна частина (5-7 хв.)

Навчально-тренувальне заняття – загальна тривалість 60-120 хв.; підготовча частина 20-25 хв. – явно виражені 2 частини розминки (загальна та спеціальна); основна частина – розв'язується 4-5 завдань, вивчення більш поглиблене; заключна частина – заминка, аналіз заняття, індивідуальні завдання.

Обов'язковою умовою проведення підготовчої частини є проведення спеціальних вправ до яких в баскетболі відносять: без м'яча – приставний крок, біг з зупинками, поворотами, викрокуваннями, імітацією виконання кидків і передач, з оманними рухами тощо; з м'ячем – жонглювання на місті та в русі, виконання передач на місті та в русі з різних вихідних положень, з елементами

жонглювання.

У навчально-тренувальне заняття під час проведення підготовчої частини вводяться вправи зі стретчинга – вправи на розтягування різних груп м'язів, які носять динамічний (махові, ривкові вправи) та статичний характер.

Використання дидактичних принципів під час проведення занять робить процес фізичного виховання більш ефективним і результативним:

- 1) принцип активності і свідомості
- 2) наочності
- 3) доступності та індивідуалізації
- 4) систематичності
- 5) стійкості і прогнозування

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

УПРОДОВЖ РІЧНОЇ ТА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфіковане методичне забезпечення навчального процесу, орієнтація на виховні, розвивальні, оздоровчі та пізнавальні функції дозволить вчителю оптимізувати процес фізичного виховання школярів за рахунок грамотної багаторічної побудови освітнього процесу, відповідного підбору та використанню засобів і методів навчання.

На теперішній час шкільна програма з фізичного виховання недосконала, тому рекомендуємо у практичній роботі орієнтуватися у першу чергу на вікові особливості дітей і відповідно до них вивчати запропонований матеріал. Головне досягнути кінцевої мети – навчити дітей грати в баскетбол і не зашкодити їхньому здоров'ю.

Аналіз досвіду провідних фахівців з баскетболу нашої країни та основних «баскетбольних» країн світу дозволяє зробити висновок щодо пріоритетного засвоєння на початкових етапах навчання рухових умінь і техніки переміщень. В американській школі баскетболу це отримало назву «школи ніг». До цього розділу техніки належить велика кількість вправ з використанням різних видів переміщень, різноманітного інвентарю (скакалки, фішки, гумові м'ячі), рухливі

ігри та естафети. Формування у дітей навичок правильно рухатися, зупинятися, виконувати повороти, переміщуватися приставним кроком полегшить у подальшому вивчення технічних прийомів з м'ячем. До того ж, враховуючи вік дітей, що навчаються у першому класі (5-7 років), стан здоров'я дітей України, неналежне матеріальне забезпечення необхідним інвентарем (м'ячами для міні-баскетболу) вважаємо, що включення до змісту програми 1 класу технічних прийомів з м'ячем недоречним і небезпечним у зв'язку з великим травматизмом під час ловіння передач м'яча. Однак, вправи з м'ячем залишаються улюбленими у дітей різного віку, тому починаючи з 1 класу потрібно використовувати вправи у жонглюванні м'яча, які не тільки сприяють оволодінню основних навичок утримання м'яча, розвитку спритності, координації рухів, але й з великим задоволенням і цікавістю сприймаються всіма учнями незалежно від віку та статті.

Послідовність засвоєння основних технічних елементів потрібно визначити таким чином, щоб за можливістю у найбільш стислі терміни початківці спроможні були використовувати їх у грі.

За виразом відомого американського тренера Г.Пінхолстера з виховання ігрових навичок: „Різниця між виконанням близьким до правильного і абсолютно правильним є різниця між поразкою і перемогою”. Таким чином, завжди краще запланувати вивчення меншої кількості технічних прийомів і якісно засвоювати їх, ніж гнатися за великим обсягом не отримавши потрібного результату. Програма для загальноосвітніх шкіл «Основи здоров'я і фізична культура» у розділі баскетбол включала багато навчального матеріалу, який для засвоєння навичок гри у баскетбол є не тільки зайвим, але й занадто важким для вивчення за такий обмежений час. Вважаємо, що будь який спеціаліст з баскетболу погодиться, що зонний та особистий пресинг потребує великих затрат часу, тренерського досвіду та високого тактичного мислення гравців. У той же час зонний захист не дає можливості удосконалення індивідуальної технічної та тактичної майстерності, саме тому під час всіх дитячих змагань, які проводяться під егідою федерації баскетболу

України забороняється використання різних видів зонного захисту.

Стосовно вивчення основного технічного прийому в баскетболі – кидка з місця, ми притримуємося думки більшості спеціалістів, які відмовилися від навчання на початковому етапі кидка двома руками і починають зразу вивчати кидок одною рукою, використовуючи для цього облегшені умови (малу вагу м'яча, низько підвішені кошики, близьку відстань). Таким чином, у подальшому відведений час використовується не на перенавчання, а на удосконалення техніки кидка одною рукою.

Отже, під час проведення уроків з баскетболу потрібно керуватися принципами позитивного переносу навичок, послідовності і доступності прийомів, які вивчаються.

У змісті навчальної програми з баскетболу для початкової школи мають переважати рухливі ігри, естафети, вправи для засвоєння елементів переміщень, жонглювання м'яча, передачі та ловіння м'яча двома руками, ведення м'яча лівою та правою рукою, взаємозв'язок перерахованих технічних елементів.

Для середніх та старших школярів програма повинна включати основні технічні прийоми у нападі (передачі одною та двома руками на місці та в русі, кидки з місця та в русі, ведення м'яча) та у захисті (відбір м'яча, боротьба за відскік м'яча, персональний захист). До того ж вивчення технічних прийомів повинно супроводжуватися поясненням їхнього тактичного використання. Для ознайомлення з тактикою гри достатньо у рамках шкільної програми вивчення групових взаємодій у нападі та захисті, елементів швидкого прориву.

Заняття в секціях ДЮСШ проводяться за програмою з баскетболу. В якій передбачено наповненість груп, річне та багаторічне планування навчального матеріалу, контрольні і перевідні вправи. Заняття в ДЮСШ проводяться в групах початкового навчання, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

3. КОНТРОЛЬ ЯК ОДИН З ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ

Ефективність процесу підготовки баскетболістів багато в чому зумовлюється використанням засобів і методів контролю як знаряддя управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між вчителем й учнем, тренером і гравцем та на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень у навчальному процесі.

Загалом, управління будь-яким процесом складається з

- Збору інформації про об'єкт управління та зовнішнє середовище, де об'єкт функціонує;
- Аналізу отриманої інформації і порівняння реальної інформації з запланованою;
- Прийняття рішення та його реалізація.

Інформація може бути

- Терміновою – отриманою у ході заняття
- Поточною – про проведене заняття
- Етапною, що забезпечує відомостями про виконання етапних планів підготовки (робочих планів)
- Підсумковою – про виконання макроциклу підготовки, навчального року, перспективного плану

Доцільно виділити три види контролю: оперативний, поточний, етапний. Кожний з них має свою специфіку.

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсмена на навантаження у ході окремих занять, ігри. Здійснюється за об'єктивними (ЧСС) та суб'єктивними показниками (зовнішній вигляд, самопочуття).

Поточний контроль здійснюється за допомогою оцінки якісних змін підготовленості під впливом кількох занять та сумарного навантаження мікроциклу, тобто під впливом кумулятивного тренувального ефекту.

Етапний контроль здійснюється для визначення підготовленості у результаті завершення відносно тривалих термінів підготовки.

Педагогічний поточний та етапний контроль передбачає проведення

різноманітних проб та контрольних вправ-тестів.

Характер ігрових дій в баскетболі, висока емоційність не дозволяє точно дозувати навантаження, ускладнює процес управління підготовкою, тому важливо володіти всіма формами контролю, але особливо оперативним.

УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ БАСКЕТБОЛУ
МІЖНАРОДНА ЛЮБИТЕЛЬСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ
(ФІБА)

INTERNATIONAL AMATEUR BASKETBALL
FEDERATION (FIBA).



Заснована в 1932 р. в Римі. Країни-засновники: Аргентина, Греція, Італія, Румунія, Швейцарія, Чехословаччина. Об'єднує більше 190 національних федерацій баскетболу.

Офіційні мови: французька, англійська, іспанська, німецька, російська (визнана в 1970 р.). Штаб-квартира ФІБА знаходиться в Мюнхені (Німеччина).

ФІБА визнана Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), є членом Генеральної асоціації міжнародних спортивних федерацій (ГАМСФ).

Статут ФІБА прийнятий в 1932р. в Римі. Зміни до статуту вносяться раз на 4 роки.

Завдання федерації: розвиток любительського баскетболу у всьому світі; розробка правил гри, визначення типу інвентарю і майданчиків; визначення всіх регламентів, які використовуються під час міжнародних і олімпійських змагань; призначення суддів на міжнародні змагання і контроль за цими призначеннями; регламентація переходів гравців і офіційних осіб з однієї країни в іншу; керівництво проведенням змагань, які приймають участь як любителі, так і професіонали.

Членом ФІБА може бути будь-яка незалежна федерація. Структура

федерації: конгрес, центральне бюро і його виконком; генеральний секретаріат; міжнародні комісії (технічна, жіноча, фінансова, організаційна, юніорів, юніорок, юридична, технічної допомоги); міжнародний комітет з міні-баскетболу; зональні комісії чи будь-який інший орган, що виконує функції зональної комісії.

Вищий орган ФІБА – конгрес, на якому можуть бути присутніми 2 делегати від кожної національної федерації. Право голосу є тільки у головного делегата. Президент ФІБА і члени центрального бюро мають право дорадчого голосу, якщо вони не є делегатами будь-якої національної федерації.

Функції конгресу: прийняття і зміни статуту, затвердження внутрішнього регламенту ФІБА і регламентів комісії; вибори членів центрального бюро (за виключенням генерального Секретаря ФІБА, президента міжнародного комітету з міні-баскетболу і 7 віце-президентів – голів зональних комісій); прийняття всіх звітів, протоколів, бюджету і звіту фінансової комісії; визначення щорічного внеску; присудження звань почесних членів; затвердження будь-якого рішення, що стосується відношень з іншими міжнародними федераціями чи МОК; прийняття в члени ФІБА, тимчасове виключення чи виключення з членів; затвердження чи зміна правил гри, правил, що стосуються обладнання чи майданчиків.

Конгрес ФІБА проводиться раз в 4 роки – під час олімпійських ігор, але за вимогою 1/3 федерацій, що приєднані до ФІБА чи за рішенням центрального бюро він може бути скликаний на позачергову сесію.

Центральне бюро є виконавчим органом ФІБА і володіє всіма повноваженнями конгресу. Члени центрального бюро вибираються на 4 роки і можуть бути обрані на повторний термін. До центрального бюро входять президент, який може бути обраний не більше ніж на 2 терміна (президент обирається від зон в такому порядку: Європа, Північна і Центральна Америка, Океанія, Південна Америка, Африка, Азія); 7 віце-президентів – представників різних зон (президенти зональних комісій автоматично є віце-президентами), генеральний секретар і його помічники (право голосу при цьому має лише

генеральний секретар); казначей; 7 членів-президентів міжнародних комісій; президент міжнародного комітету з міні-баскетболу; 9 членів-президентів чи віце-президентів національних федерацій.

Центральне бюро спостерігає за діяльністю в сфері баскетболу в усьому світі; призначає генерального секретаря; представляє ФІБА перед будь-якою іншою стороною; ратифікує статuti і регламенти національних федерацій, що приєднались; погоджує бюджет; представляє конгресу звіт про виконану роботу; призначає членів міжнародних комісій (за виключенням зональних); приймає чи відхиляє прохання про прийняття в члени чи відставку; оголошує про повне чи тимчасове виключення національних федерацій на основі статуту (потім ці рішення необхідно затвердити на конгресі).

Центральне бюро збирається мінімум раз в 2 роки за пропозицією генерального секретаря. На своєму першому засіданні центральне бюро вибирає виконком, який виконує функції центрального бюро в період між його сесіями. Виконком складається з 7 членів. Президент, генеральний секретар і казначей автоматично входять до складу виконкому.

Генеральний секретаріат складається із генерального секретаря і його помічників. Секретаріат розміщується в штаб-квартирі ФІБА. Функції генерального секретаря: забезпечення виконання всіх рішень конгресу, центрального бюро і виконкому; організація і спостереження за всіма олімпійськими і міжнародними змаганнями; підготовка і скликання конгресу ФІБА; представлення ФІБА на всіх засіданнях, що скликають МОК; збереження архіву; забезпечення щорічних внесків, що поступають від членів федерації; ведення звіту витрат і доходів, розсилка всієї поточної інформації; забезпечення дотримання статуту і всіх регламентів ФІБА, а також застосування санкції, передбачених статутом і регламентами ФІБА.

Казначей у щільній співпраці з генеральним секретарем веде всі звіти і схвалює періодично фінансові звіти, підготовлює проект бюджету.

Міжнародні комісії складаються із президента (члена центрального бюро) і не більше 12 членів. Кожна зональна комісія призначає одного члена, інших 5

членів рекомендує генеральний секретар. Потім склад комісії затверджується центральним бюро. Із свого складу кожна комісія обирає віце-президента. Засідання постійних міжнародних комісій проводяться раз в 4 роки під час роботи конгресу. В період між засіданнями робота ведеться по листуванню.

Технічна комісія займається всіма питаннями, що пов'язані з правилами гри в баскетбол, вивчає всі пропозиції щодо їх зміни.

Фінансова комісія вивчає фінансове забезпечення ФІБА, приймає звіт казначея, підготовлює бюджет, веде звіти, які представляє центральному бюро і конгресу.

Юридична комісія підготовлює правила проведення міжнародних змагань, схвалює правила міжнародних змагань, які підготовлені іншими органами ФІБА.

Жіноча комісія займається всіма питаннями, що пов'язані з розвитком жіночого баскетболу.

Комісія юніорів займається всіма питаннями, що пов'язані з розвитком баскетболу серед спортсменів цієї вікової групи, тобто гравців, що закінчили займатись міні-баскетболом, і не старше 19 років. Існують три вікові категорії: хлопчики – 15 років і молодше, юнаки – 17 років і молодше, юніори – 19 років і молодше.

Комісія юніорок займається всіма питаннями, що пов'язані з розвитком баскетболу серед спортсменок цієї вікової групи, тобто гравців, що закінчили займатись міні-баскетболом, і не старше 19 років. Існують 3 вікові категорії дівчатка – 15 років і молодше; дівчата – 17 років і молодше; юніорки —19 років і молодше.

Міжнародний комітет з міні-баскетболу – орган, оснований в межах ФІБА, який користується адміністративною автономією. Комітет контролює розвиток міні-баскетболу у всьому світі і керує ним у співпраці з національними федераціями. Генеральна асамблея міні-баскетболу збирається кожні 4 роки за 6 місяців до конгресу ФІБА.

З метою розвитку баскетболу в різних частинах світу національні

федерації – члени ФІБА за схваленням центрального бюро можуть утворювати континентальні організації, які представляють ФІБА в своєму регіоні. Утворені також зональні комісії: виконавчий комітет країн Європи і басейну Середземного моря, а також зональні комісії Азії, Африки, Північної Америки і Бермудських островів, Центральної Америки і Карибського моря, Південної Америки, Австралії і Океанії. В зональні комісії входять по 2 делегати від кожної національної федерації, але право голосу має тільки перший делегат.

Функції зональних комісій: розвивати баскетбол в регіоні і регулярно організовувати континентальні і зональні змагання; вимагати виконання статуту і регламентів ФІБА; накладати санкції на членів згідно регламенту; сповіщати в генеральний секретаріат результати міжнародних, континентальних чи зональних змагань, які проводяться на території даної зони; звітуватись про свою діяльність через центральне бюро і конгресом.

Зональна комісія встановлює свій внутрішній регламент, згідно загальних положень статуту. Цей регламент повинен бути затверджений центральним бюро.

Бюджет ФІБА складається із: вступних і щорічних внесків, національних федерацій; прогресивного внеску для країн, в яких розвинений баскетбол; внесків за посвідчення суддів ФІБА і баскетболістів міжнародного класу; заявочних внесків чи внесків за участь у будь-якому заході, що організовує ФІБА; відрахувань від матчів, штрафів, які накладаються згідно з відповідними регламентами; відрахувань від телевізійних зборів, які встановлюються фінансовою комісією за погодженням міжнародної організаційної комісії, фондів пожертвувань, дотацій тощо. Щорічний внесок для всіх національних федерацій – 200 німецьких марок, прогресивний внесок для країн з високим розвитком баскетболу (в тому числі і Україна) – 2000 марок.

ФІБА видає щомісячний журнал, який безкоштовно розсилається національним федераціям.

Міжнародний календар ФІБА включає такі офіційні змагання: олімпійський турнір; передолімпійський турнір; зональні чи континентальні

кваліфікаційні турніри; чемпіонати світу серед чоловічих і жіночих команд (кожні 4 роки); континентальні чи зональні чемпіонати (кожні 2 роки); всі міжнародні турніри, що визнані ФІБА і включені в міжнародний календар, кубки ФІБА.

Офіційні змагання, що проводяться в Європі: чемпіонати Європи серед чоловічих і жіночих команд (кожні 2 роки); чемпіонати Європи серед юнаків і дівчат (кожні 2 роки); чемпіонати Європи серед юніорів і юніорок (кожні 2 роки); кубки Європейських чемпіонів серед чоловічих і жіночих команд – «Євроліга» (щорічно); Кубок Корача серед чоловічих жіночих команд; NEBL (північноєвропейська баскетбольна ліга (щорічно), «Суперліга», (щорічно), «Кубок Сапорті» (щорічно), «Кубок Ронкетті» серед жіночих команд (щорічно) та інші змагання.

ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ (ФБУ)

Федерація баскетболу України (ФБУ) – громадська організація, що створена з метою сприяння розвитку баскетболу в Україні. На добровільних засадах та спільності інтересів вона об'єднує колективи, організації, установи, спортивні клуби, спортсменів, тренерів, суддів, ветеранів, спортсменів-інвалідів, фахівців, баскетбольних аматорів – громадян України та осіб, які проживають на території України і виявили бажання працювати для розвитку баскетболу в Україні для реалізації мети та завдань передбачених у статуті Федерації.

Правовою основою діяльності ФБУ є Конституція України, Закони України «Про об'єднання громадян» та «Про фізичну культуру і спорт», інші нормативно-правові акти України, а також Статут ФБУ.

Юрисдикція та повноваження ФБУ в межах її компетенції поширюється на всій території України. ФБУ тісно співпрацює з органами державної влади та місцевого самоврядування, громадськими та іншими організаціями як в Україні, так і за її межами.

Вищим керівним органом ФБУ є Всеукраїнська конференція, вона

проводиться один раз на чотири роки, на ній виборною більшістю голосів проголошується склад керівного органу ФБУ – адміністративна рада, до якої входять: президент ФБУ, генеральний секретар та його помічник, перший та другий віце-президенти, члени ради ФБУ.

Керівними та виконавчими органами Федерації є:

- Конференція – законодавчий орган;
- Адміністративна рада – керівний орган;
- Президія – управління поточних питань та рішень;
- Виконком – виконавчий орган;
- Ревізійна комісія – відповідально-контролюючий орган.

Адміністративна рада є керівним органом ФБУ на період між конференціями.

Адміністративна рада розглядає та затверджує такі питання:

- За пропозицією президента ФБУ обирає (або пропонує повноваження) першого та другого віце-президентів, затверджує кандидата на посаду генерального секретаря;
 - Затверджує склад Президії ФБУ;
 - Розглядає і затверджує фінансовий бюджет поточного року та звіти контрольно-ревізійної комісії за його виконанням;
 - Затверджує розміри вступних, щорічних та членських внесків;
 - Приймає та виключає членів ФБУ;
 - Визначає місце та строки проведення, порядок денний чергової конференції ФБУ.

Контроль за фінансово-господарською діяльністю ФБУ здійснюється Ревізійною комісією. Вона має право вимагати від посадових осіб ФБУ та її членів надання всіх матеріалів, бухгалтерських та інших документів, може вимагати скликання позачергової конференції ФБУ, якщо виникла загроза принципам інтересам ФБУ або виявлено зловживання посадових осіб ФБУ та її членів.

Президія ФБУ створює виконавчий комітет. Виконком ФБУ – виконавчий

орган, призначений для виконання термінових рішень і поточних питань, для реалізації яких залучаються тимчасові та постійні комітети та комісії. При виконавчому комітеті створюється директорат штатних працівників і постійних комісій: фінансово-економічна, матеріально-технічного забезпечення, організаційно-масова, спортивно-технічна і суддівська, науково-методична, комісія з питань національних збірних команд і міжнародних зв'язків, комісія дитячо-юнацького спорту, дисциплінарно-правова комісія, комісія пропаганди і виховної роботи, комісія з роботи з ветеранами, інвалідами та проведенню масових змагань.

Секретаріат федерації є робочим органом, що виконує рішення конференції, Ради та Президії федерації і впроваджує поточну роботу під керівництвом генерального секретаря. Секретаріат діє відповідно до затвердженого «Положення», формується за поданням генерального секретаря та затверджується рішенням Президії ФБУ.



ФУТБОЛ

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ГРИ У

ФУТБОЛ

1. Родовід гри

Футбол – командна спортивна гра, мета якої – забити м'яч у ворота суперника.

Футбол постав на традиціях ігор з м'ячем, якими користувалися за давніх часів та в Середньовіччі. Архівні джерела підтверджують, що в гру з м'ячем подібну футболу грали задовго до нашої ери. Згідно з легендами, китайський імператор Хуан Ти (2500 р. до н.е.) грав у м'яча і застосовував таку гру у бойовій підготовці воїнів, які в процесі гри намагалися застосовувати тактику, якої вони дотримувались на полі битви. Грали м'ячем, що був набитий кінським волосом і обтягнутий шкірою. В древній Японії також грали у гру подібну футболу, яка називалась "Кемарі". Гра в «м'яча» була знайома в стародавній Греції, в Римі, а потім і деяких інших країнах Європи. Футбол згадується у всесвітньо відомій "Одисеї" Гомера, він використовувався при вихованні воїнів-спартанців. З цією грою були знайомі Софокл, Діонісій і Олександр Македонський, які пропонували її як засіб фізичного виховання не лише воїнів, але і всього населення.

В Китає в футбол играли еще две с половиной тысячи лет назад. Там эта игра называлась чжу-чу. Примерно в пятом веке до нашей эры она стала практиковаться как одно из средств военной подготовки. Сохранились достоверные архивные документы, которые дают представление о тогдашних правилах игры.

Между двумя бамбуковыми палками натягивалась шелковая цветная сетка. Это были ворота. Они имели в высоту десять футов и больше (свыше 3 метров). Мяч должен был пролететь над сеткой или попасть в отверстие, сделанное в ней. Только в этом случае велся счет. Кожаный мяч заполнялся волосом. Упругость и динамичность такого мяча была недостаточной, и через пятьсот лет его стали заполнять не волосом, а воздухом.

Из Китая игра в футбол перекочевала в Японию, хотя еще за триста лет

до этого там уже играли в мяч. У японцев она называлась кемари и поначалу связывалась с исполнением религиозных обрядов.

У греков футбол назывался фенинда, у римлян — хар-пастум.

Харпастум часто превращался в драку, игра иногда доходила до кровопролития. И тем не менее она пользовалась поддержкой римских властителей. Юлий Цезарь и Марк Аврелий всячески поощряли такие игры и устраивали в честь игроков торжественные банкеты. Философ Сенека писал, что его соотечественники вместо отдыха в спокойствии и тишине носятся в тучах пыли, ударяя ногами по мячу.

Футбол оказался живучим, он упорно переходил из века в век. В XVI веке без этой игры не обходилось ни одно празднество. К этому времени сложились уже более или менее устойчивые правила игры.

В книге итальянского философа Антонио Скаино «Трактат об игре в мяч», изданной в 1555 году, говорится, что мяч должен весить немного больше десяти унций (около 300 граммов). Площадку для игры надо выбирать такой длины, чтобы даже очень сильный человек не докинул камень с одного конца до другого. Количество игроков может колебаться от 20 до 40.

Со временем число игроков стало уменьшаться. В правилах, изданных в Италии в 1580 году и сохранившихся поныне, указывается, что команда имеет 27 человек (15 нападающих, 5 полузащитников, 4 защитника и 3 «заключительных» игрока).

Из Италии футбол распространился и в другие европейские страны. В Англию его принесли римские легионеры. В конце XIII века и в начале XIV века он был уже хорошо известен жителям Великобритании.

В то время англичане мало считались с правилами. В каждом округе и даже в каждой деревне в футбол играли по-своему, кому как нравилось. Из этой пестрой картины резко выделился так называемый футбол толпы, в который действительно играли огромные толпы. Они поднимали невероятный шум, приходили в неистовое состояние, крушили городские заборы и учиняли в

конце концов всеобщие потасовки.

Игра стала бедствием, и английские правители вынуждены были принять строгие меры. В 1314 году Эдуард I издал указ, запрещающий играть в футбол на улицах Лондона. В указе говорилось:

«Ввиду того, что в городе создается много беспорядков из-за игры в большой мяч, которая уже сама по себе величайшее зло, противоугодное богу, мы распоряжаемся и запрещаем именем Короля и под страхом заключения в тюрьму впредь играть в футбол в крупных городах».

Еще строже решил наказывать игроков Эдуард III. В 1349 году он установил за игру в футбол смертную казнь.

Но никакие запреты не помогали. Игры в футбол продолжались. Они представляли ужасающее зрелище. С каждой стороны участвовало по пятьсот человек. «Матч» начинался в одиннадцать часов и продолжался до пяти часов вечера. «Это полное собрание поводов к драке, убийств и убийц и великое множество пролитой крови», — писал английский писатель XVI века Стаббес.

Недалеко от Лондона, в местечке Хитчин, находится единственный в мире музей футбола. Среди его многочисленных экспонатов есть документы о том, что короли постепенно меняли свое отношение к футболу и не прочь были посмотреть на это зрелище. В смете расходов шотландского короля за 1497 год указано: «Футбол для короля — 2 шиллинга». Есть документ, рассказывающий о том, что в мяч играл сам Оливер Кромвель.

В 1603 году было снято запрещение на футбол. Он становится более организованным. Появляются правила, хоть и очень разношерстные, но все же правила. «Успокоение» футбола продолжалось до двадцатых годов прошлого столетия.

В это время футбол разделился на два течения: на собственно футбол (игра только ногами) и на регби (игра только руками). Название «регби» пошло от имени господина Регби, школа которого особенно страстно культивировала игру руками.

Разделение футбола потребовало правил для той и другой игры. Первое правило насчет возможности бега с мячом было введено в 1823 году. С этого времени и начинается наш современный футбол, и когда об Англии говорят как о родине футбола, то имеется в виду не вообще приоритет Великобритании в этой игре (в мяч, как мы видели, играли многие тысячелетия во многих странах), а только ее роль в формировании правил игры, существующих и сегодня.

К середине прошлого столетия в основном уже сложились все современные правила игры в футбол, а с 1860 года в Англии впервые стали устраиваться футбольные соревнования.

И вот этим соревнованиям, собирающим по всей земле миллионы зрителей-болельщиков, уже сто с лишним лет. Футбол стал самым распространенным явлением всей международной спортивной жизни.

У стародавній Греції гру з м'ячем називали по різному "Епіскопус", "Гарпаціон", "Фейніда". За часів Гая Юлія Цезаря футбол під назвою "Гарпастум" входив до програми занять військової підготовки. Легіонери Цезаря завезли цю гру у м'яч на територію Німеччини, Франції, Іспанії, Англії та інших країн.

У Франції ця гра називалась "Soule" і була досить жорстокою, що призвело до королівського указу про її заборону.

Забороняли грати у футбол і в Англії, який проводився на вулицях і майданах, і паралізував нормальне життя. Англійські монархи своїми указами забороняли грати у футбол, як "гру натовпу", що призводила до безглуздя. Так, в 1313 р. англійський король Едуард II в межах міста заборонив грати у футбол - "видумку чорта". Тих, хто порушували цю заборону, позбавляли волі. У 1349 р. Король Англії Едуард III обнародував грамоту, в «вій говориться, що „стрільба із лука закинута із-за непотрібного та беззаконного катання м'яча по полю". Забороняли футбол і інші англійські монархи, зокрема Ричард II та

Генріх IV. Але незважаючи на суворі заборони, популярність футболу серед населення зростала. Про це стверджується В. Шекспіром у "Комедії помилок" та "Королі Лірі". Лише в 1660 р. за часів Карла II футбол в Англії став офіційною придворною грою. У 1681 р. команда Карла II програла, але монарх нагородив кращого гравця із команди суперників. Цей подарунок прийнято вважати першим в історії гри футбольним призом.

Грали у футбол в часи Середньовіччя в Італії. У 1510 р. у Флоренції розроблені перші правила. Згідно з ними в одній команді грало 27 гравців: іннації (передовики), що стояли біля лінії, яка розділяла поле на дві половини; за ними "скончатори" (нападники), за ними - "датори" (роздатчики) передні і, на кінець, "датори" задні. Окрім Флоренції грали в "кальчіо" (так футбол називається в Італії і сьогодні) в Римі, Падуб, Терції та інших місцях.

Ігри з м'ячем подібні футболу були в країнах Африки і Південної Америки, але в переважній більшості вони були атрибутами релігійно-культурних звичаїв.

Якщо говорити про сучасний футбол, то, безумовно, батьківщиною його є Англія. Саме в цій країні в 1863 р. еліпсоподібний м'яч був замінений на круглий і була запроваджена заборона дотику до м'яча рукою - це право зберігалось тільки за воротарем. Таким чином, футбол відокремився від регбі. Вперше почали грати у футбол лише ногами в англійському містечку Херроу.

У 1863 р. (20 жовтня) відбулись знамениті збори у Фрімассонській таверні "Вільна людина" на Грейт Куїн-Стріт в Лондоні, де відбулось розмежування прихильників футболу та регбі. Була створена Англійська футбольна асоціація (8 грудня 1863 р.). Опубліковані нові правила гри у футбол, в яких передбачено чисельний склад, розміри футбольного поля та воріт, гравцям заборонялось грати руками (за винятком воротаря). Перші правила склалися з 17 параграфів. До них постійно вносилися доповнення та поправки, але в основному вони збереглися до наших днів.

В історичному аспекті правила змінювались в такій послідовності:

1866 р. – вирішено, що нападаюча команда повинна каратись вільним

ударом, якщо перед її форвардом було без м'яча менше трьох футболістів команди суперника (до цього "поза грою" вважався кожен гравець, який був ближче до воріт суперника, ніж партнер, що володів м'ячем); вперше між стояками воріт натягнута мотузка (до цього часу зараховувався м'яч, який на будь-якій висоті пересік лінію воріт);

1871 р. – час гри обмежений 90 хвилинами;

1873 р. – уведення володіння м'яча з-за бічної лінії та кутовий удар;

1874 р. – визначені порушення, за які призначається вільний удар;

Геллером вперше введені в екіпіровку футболістів щитки;

1875 р. – суддя вперше вийшов у поле. Доти він розташовувався за його межами і вирішував спірні моменти лише тоді, коли до нього зверталися. У судді з'явився свисток, раніше він подавав сигнали голосом чи дзвінком. Вперше на воротах з'явилась поперечина;

1877 р. – з цього часу футболіст вважався "поза грою", якщо м'яч під час атаки попадав до нього від ноги суперника;

1883 р. – час гри поділено на дві рівні частини; після перерви - зміна воріт;

1887 р. – уточнене положення "поза грою", яке начало трактуватись, що гравець не може бути "поза грою" під час кутового, удару від воріт, коли останнім зіграв м'ячем футболіст протилежної команди;

1891 р. – на воротах з'явилась сітка; уведений 11-метровий удар; у судді з'явилися помічники - судді на лінії;

1900 р. – рішення арбітра у полі - остаточне, ніхто, окрім арбітра та бічних суддів, не повинен з'являтися на полі;

1902 р. – воротар має право грати руками на всьому штрафному майданчику (до цього він міг грати руками лише у воротарському майданчику);

1905 р. – воротареві заборонено не тільки вибігати з воріт під час виконання 11-метрового удару, але й переміщуватися вздовж лінії воріт; вводиться термін "пасивне положення поза грою";

1907 р. – уточнено, що положення "поза грою" фіксується лише на чужій

половині поля;

1909 р. – одяг воротаря відрізняється від форми гравців обох команд;

1913 р. – під час штрафних та вільних ударів футболісти протилежної команди мають стояти не ближче, ніж 9,15 м (10 ярдів) до м'яча;

1924 р. – м'яч, забитий безпосередньо з кутового, зараховується;

1925 р. – положення "поза грою" вважається тоді, коли перед гравцем на половині поля суперника знаходяться не три, а тільки два гравці протилежної команди;

1931 р. – воротар з м'ячем у руках може робити замість двох чотири кроки;

1939 р. – введені номери на футболках гравців;

1966 р. – введена заміна гравців;

1993 р. – воротар не може торкатися м'яча рукою після навмисної передачі ногою партнера по команді;

1999 р. – воротар може зробити з м'ячем в руках скільки завгодно кроків, але може тримати м'яч в руках не більше 5 сек.

Після 1863 р. футбол став поширюватись у Великій Британії. Особливою подією в тактиці гри вважають товариську гру між двома командами Глазго (1870 р.), коли вперше одним з гравців була зроблена передача м'яча.

У 1872 р. відбувся перший в історії футболу міжнародний матч. 30 листопада збірна Англії зіграла в Глазго із збірною Шотландії внічию - 0:0.

У 1888 р. створюється Англійська, а у 1890 р. Шотландська футбольні ліги. Футбол з предмету розваги гравців став перетворюватись на об'єкт уваги широкого кола глядачів, зробившись популярним видовищем. З кожним разом футбольна вистава ставала все більш цікавою та мужньою. Її привабливість збільшувалась з становленням професійного футболу.

Англійці зробили досить багато для розповсюдження футболу в інші країни Європи. Саме англійські моряки на стоянках в портах різних міст організовували футбольні турніри, часто залучаючи до них місцевих мешканців. По всій Європі почали виникати футбольні клуби. В 1875 р.

з'явилися перші футбольні клуби в Парижі та Женеві, в 1886 р. - в Цюріху. У ці ж роки створюються футбольні клуби в Данії, Голландії, Бельгії, Німеччині, Австрії, Угорщині та інших країнах.

Широке розповсюдження футболу в різних країнах на початку ХХ ст. сприяло створенню міжнародної організації. У 1904 р. в Парижі було засновано Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА - Federation International Football Association). Першими членами ФІФА стали Бельгія, Данія, Франція, Іспанія, Швейцарія та Швеція. Очолив ФІФА француз Р. Гірен. Президентами ФІФА були: Гірен (Франція, 1904-1906), Уолфол (Англія, 1906-1918), Жюль Рілі (Франція, 1918-1954), Зієльдрфер (Бельгія, 1954-1955), Драйвері (Англія, 1956-1961), Роуз (Англія, 1961-1974), Авеланж (Бразилія, 1974-1998). Нині ФІФА очолює швейцарець Блаттер, а сама ФІФА об'єднує 192 країни.

Ще раніше до створення ФІФА футбол був включений в 1900 р. до програми Олімпійських ігор. Вперше олімпійськими чемпіонами стали футболісти Англії, які у фіналі перемогли господарів - французів. У подальшому футбол був у програмі всіх Олімпійських ігор, за виключенням 1932 р. переможцями олімпійських футбольних турнірів ставали: Англія – 1900, 1908, 1912 рр.; Бельгія – 1920 р.; Уругвай – 1924, 1928 рр.; Італія – 1936 р.; Швеція – 1948 р.; Угорщина – 1952, 1964, 1968 рр.; СРСР – 1956, 1988 рр.; Югославія – 1960 р.; Польща – 1972 р.; НДР – 1976 р.; Чехословаччина – 1980 р.; Франція – 1984 р.; Іспанія – 1992 р.; Нігерія – 1996 р.; Камерун – 2000 р.; Аргентина – 2004, 2008 рр.

Жіночий футбол увійшов до програми Олімпійських ігор з 1996 р., першими чемпіонками стали хазяйки турніру – збірна США.

Призери Олімпійських ігор

<i>Чоловіки</i>					
<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>1 місце</i>	<i>2 місце</i>	<i>3 місце</i>	<i>4 місце</i>
1900	Париж (Франція)	Великобританія	Франція	Бельгія	–
1904	Сент-Луїс (США)	Канада	США	США	–
1908	Лондон (Великобританія)	Великобританія	Данія	Голландія	Швеція
1912	Стокгольм (Швеція)	Великобританія	Данія	Голландія	Фінляндія

1920	Антверпен (Бельгія)	Бельгія	Іспанія	Голландія	Італія
1924	Париж (Франція)	Уругвай	Швейцарія	Швеція	Голландія
1928	Амстердам (Голландія)	Уругвай	Аргентина	Італія	Єгипет
1936	Берлін (Германія)	Італія	Австрія	Норвегія	Польща
1948	Лондон (Великобританія)	Швеція	Югославія	Данія	Великобританія
1952	Гельсінкі (Фінляндія)	Угорщина	Югославія	Швеція	ФРН
1956	Мельбурн (Австралія)	СССР	Югославія	Болгарія	Індія
1960	Рим (Італія)	Югославія	Данія	Угорщина	Італія
1964	Токіо (Японія)	Угорщина	Чехословацька	Німеччина	Єгипет
1968	Мехіко (Мексика)	Угорщина	Болгарія	Японія	Мексика
1972	Мюнхен (Німеччина)	Польща	Угорщина	СРСР і НДР	
1976	Монреаль (Канада)	НДР	Польща	СРСР	Бразилія
1980	Москва (СССР)	Чехословацька	НДР	СРСР	Югославія
1984	Лос-Анджелес (США)	Франція	Бразилія	Югославія	Італія
1988	Сеул (Корея)	СССР	Бразилія	ФРН	Італія
1992	Барселона (Іспанія)	Іспанія	Польща	Гана	Австралія
1996	Атланта (США)	Нігерія	Аргентина	Бразилія	Португалія
2000	Сідней (Австралія)	Камерун	Іспанія	Чилі	США
2004	Афіни (Греція)	Аргентина	Парагвай	Італія	Ірак
2008	Пекін (Китай)	Аргентина	Нігерія	Бразилія	Бельгія
2012	Лондон (Великобританія)	Мексика	Бразилія	Пів. Корея	
Примітка. Турніри 1900 и 1904 років не визнаються ФІФА в якості офіційних.					
<i>Жінки</i>					
1996	Атланта (США)	США	Китай	Норвегія	Бразилія
2000	Сідней (Австралія)	Норвегія	США	Німеччина	Бразилія
2004	Афіни (Греція)	США	Бразилія	Німеччина	Швеція
2008	Пекін (Китай)	США	Бразилія	Німеччина	Японія
2012	Лондон (Великобританія)	США	Японія	Канада	

За ініціативою ФІФА у 1930 р. в Уругваї відбувся перший чемпіонат світу з футболу. На відміну від олімпійських турнірів, де могли виступати лише любителі, в чемпіонатах світу брали участь футболісти - професіонали. Це

сприяло ще більшому зміцненню футболу, розширенню контактів між національними федераціями різних країн. У першому чемпіонаті світу взяло участь 13 збірних команд: Аргентини, Чилі, Мексики, Бразилії, Болівії, Перу, США, Парагваю, Уругваю, Франції, Югославії, Бельгії, Румунії. Фінальний матч між командами Уругваю і Аргентини судив бельгієць Лінженю, переможцями стали уругвайці - 4:2. Загалом з 1930 по 2002 рр. проведено 17 чемпіонатів світу, в яких переможцями ставали футболісти: Уругваю – 1930, 1950 рр.; Італії – 1934, 1938, 1982, 2006 рр.; Німеччини – 1954, 1974, 1990 рр.; Бразилії – 1958, 1962, 1970, 1994, 2002 рр.; Англії – 1966 р.; Аргентини – 1978, 1986 рр.; Франції – 1998 р. Вісім разів перемагали представники Європи, дев'ять латиноамериканці. Серед окремих футболістів найбільшого успіху досяг бразилець Пеле, який брав участь у чотирьох чемпіонатах світу і тричі ставав чемпіоном.

У 1954 р. створюється Європейський Союз Футбольних асоціацій (УЕФА), який, починаючи з 1960 р., проводить чемпіонати континенту серед національних збірних команд. Перший чемпіонат Європи відбувся у Франції. В Парижі у фінальному матчі на стадіоні Парк-де-Пренс збірна команда Радянського Союзу перемогла збірну Югославії. У подальшому в чемпіонатах Європи перемагали команди Іспанії – в 1964 р.; Італії – в 1968 р.; Німеччини – в 1972, 1980, 1988 рр.; Чехословаччини – в 1976 р.; Франції – в 1984, 2000 рр.; Голландії – в 1988 р.; Данії – в 1992 р., Греції – в 2004 р.

Під егідою ФІФА і УЕФА проводяться чемпіонати світу і Європи серед молодіжних і юнацьких збірних команд.

В останні роки почав розвиватись жіночий футбол. Проводяться чемпіонати світу і Європи серед жіночих команд. Жіночий футбол включений до програми Олімпійських ігор. Чемпіонами світу є команда США. На Олімпійських іграх в Сіднеї (2000 р.) перемогу здобули футболістки Норвегії, а на Олімпійських іграх в Афінах (2004 р.) та Пекіні (2008 р.) золоті нагороди вибороли спортсменки США.

Окрім турнірів національних збірних проводяться офіційні

континентальні змагання серед клубних команд. В Європі під егідою УЕФА починаючи з 1961 р. розігруються Кубок чемпіонів країн Європи і Кубок володарів Кубків країн Європи. Дещо пізніше почав розіграватися Кубок УЕФА. Найбільшого успіху у змаганнях Кубка чемпіонів країн Європи домоглися такі команди як: "Реал" (Мадрид) – 1957, 1958, 1959, 1960, 1966, 1998, 2000 рр.; "Бенфіка" (Лісабон) – 1961, 1961 рр.; "Інтернаціонал" (Мілан) – 1964, 1965 рр.; "Аякс" (Амстердам) – 1971-1973, 1996 рр.; „Манчестер-Юнайтед" (Манчестер) – 1968, 1999 рр.; "Баварія" (Мюнхен) – 1974, 1975, 1976 рр.; "Ліверпуль" (Ліверпуль) – 1977, 1978, 1981, 1984 рр.; "Нотінгем Форест" (Форест) – 1979, 1980 рр.; "Ювентус" (Торіно) – 1985, 1996 рр.; "Мілан" (Мілан) – 1989, 1990, 1994 рр.; „Порту" (Лісабон) – 2004 р.

Щорічно, починаючи з 1960 р. розігрується Міжконтинентальний Кубок, де приймають участь кращі команди Європи і Південної Америки.

2. Розвиток футболу в Україні

Міжнародні джерела свідчать про те, що перші кроки футбол в Україні зробив ще в 1878 р., коли в Одесі англійці - службовці іноземних підприємств організували "Одеський британський атлетичний клуб" (ОБАК). Члени клубу переважно грали між собою, а інколи зустрічалися з командами англійських чи грецьких суден. Практично в ті самі роки львівське "Товариство рухових ігор" почало створювати гуртки учнівської молоді, які займалися різними видами спорту, в тому числі й футболом. Офіційною датою народження українського футболу вважається 14 червня 1894 року, в цей день львівський клуб „Сокіл" переміг команду м. Кракова з рахунком 1:0. Гра тривала всього 6 хвилин (до першого забитого голу).

Загалом можна виділити три напрямки розвитку футболу в Україні:

- Південний: Одеса, Миколаїв, Херсон;
- Центральний - Київ, Харків, Донецьк;
- Західний - Львів, Ужгород.

Саме з цих регіонів футбол почав розвиватись практично одночасно. Так,

в 1901 р. відбулась футбольна зустріч між командами Ужгорода та "Атлетичного клубу» Будапешта. В цьому році розпочались перші тренування футболістів в Києві.

В 1906 р. проводиться чемпіонат з футболу у Львові. Створюються футбольні команди "Черні", "Легія", "Полонь", "Україна". На початку ХХ ст. футбол поширюється на Закарпатті. Там створюються в різних містах команди, які беруть участь у товариських зустрічах з угорськими командами Кошице, Дебрєнца та ін. Важливою подією стало видавництво в 1906 р. книги українською мовою І. Боровського "Шкіряний м'яч", в якій були наведені вказівки щодо техніки і методики тренування футболістів.

Не відставали від західного центрального і південного регіонів. Створюються футбольні ліги в різних містах України: у 1910 - в Одесі, у 1911 р. - у Києві та Харкові, у 1913 р. - у Донбасі, у 1915 р. - у Миколаєві. У 1913 р. першість міста з футболу провела харківська ліга. Її розіграли дев'ять команд, більшість з них мали екзотичні назви: "Гельферіх-Саде", "Женес", "Модерн", "Штандарт" і ін.

Футбольні матчі також стали відбуватись у Краматорську, Херсоні, Вознесенську, Катеринославі, Полтаві, Сімферополі, Чернігові та інших містах України.

Після створення футбольних ліг міст проводяться міжміські матчі. У 1911 р. збірна Києва перемагає на своєму полі з рахунком 3:0 команду Харкова. Найсильнішою серед команд півдня України була команда Одеси, яка брала участь в фіналі першості Росії в 1913 р., перемігши команду Петербурга з рахунком 4:2.

Перед першою світовою війною відбулися перші міжнародні матчі. Команда Одеси і Миколаєва грали з турецьким клубом "Фенербахче". Одесити виграли два матчі і один зіграли в нічию, а миколаївський "Атлетик" один матч виграв - 1:0, один програв - 0:3.

Перша світова війна, революційні події 1917 р., громадська війна значно загальмувала розвиток футболу, і лише, починаючи з 1921 р. цю гру знов;

опановують мешканці міст Катеринослава, Києва, Харкова, Одеси, Полтави, Херсону. Саме серед цих міст був проведений перший чемпіонат України. Харків'яни у фінальному матчі перемогли одеситів - 3:0 і стали першими чемпіонами республіки. В 1924 р. збірна Харкова представляла Україна на змаганнях Всеросійського свята фізкультури і посіла перше місце. У 1928 р. збірна команда України виступала на 1-й Всесоюзній Спартакіаді і, поступившись у фіналі москвичам -0:1, посіла друге місце.

У 1935 р. збірна України здійснила успішне зарубіжне турне Францією та Бельгією. Вона провела сім матчів з робочими командами і всі виграла, а також обіграла з рахунком 6:1 відомий професійний клуб "Ред Стар Олімпік".

У 1936 р. український футбол зробив ще один крок у своєму розвитку. Українські команди почали брати участь у клубних чемпіонатах Радянського Союзу. Якщо у першому з них (весна 1936 р.) брали участь тільки динамівці Києва, які посіли друге місце, то у чемпіонаті 1938 р. виступили вже шість українських команд.

Найбільших успіхів у Всесоюзних чемпіонатах і отриманні Кубків досягли "Динамо" (Київ), "Шахтар" (Донецьк), "Дніпро" (Дніпропетровськ), "Чорноморець" (Одеса), "Металіст" (Харків), "Карпати" (Львів).

Футбольний клуб "Динамо" (Київ) створений у 1927 р. Кияни 13 раз вигравали золоті медалі чемпіонатів СРСР (1961, 1966, 1967, 1968, 1971, 1974, 1975, 1977, і 1980,1981, 1985, 1986, 1990 рр.), 11 раз - срібні (1936 - весна, 1952, 1960, 1965, 1969, 1972, 1973, 1976 - осінь, 1978, 1982, 1988) і тричі - бронзові (1937, 1979, 1989 рр.).

Дев'ять разів динамівці вигравали Кубок СРСР – 1954, 1964, 1974, 1978, 1982, 1985, 1987, 1990 рр.

Команда "Динамо" (Київ) досягла значних успіхів в європейських клубних змаганнях. У 1975 та 1986 рр. кияни виграла Кубок володарів кубків європейських країн. У 1975 р. виграла Європейський Суперкубок, перемігши двічі мюнхенську "Баварію" - 1:0 і 2:0. Київські динамівці Олег Блохін (1975). Ігор Беланов (1986), а також Андрій Шевченко (Мілан) визнавались кращими

футболістами Європи.

Команда "Шахтар" (Донецьк) (до 1946 р. "Стахановець") дебютувала в чемпіонаті СРСР в 1938 р. В 1975 і 1979 рр. команда завоювала срібні медалі, в 1951 бронзові. Більш вдало команда виступила в розіграші Кубка СРСР, вигравши його 1961, 1980, 1983 рр. Однією з найсильніших є команда "Дніпро" (Дніпропетровськ). Команда створена в 1936 р. її перша назва - "Сталь". З 1948 по 1961 рр. – «Металург». У вищій лізі чемпіонів СРСР команда виступала з 1972 р. і після дніпропетровці домоглися найкращих показників серед інших команд республіки. "Дніпро" - чемпіон СРСР 1983 і 1988 рр., другий призер - 1987 і 1983 рр. третій - 1984 і 1985 рр., володар Кубка СРСР 1989 р.

Одеський "Чорноморець" у вищій лізі чемпіонів СРСР відіграв 23 роки. Найбільший успіх - бронзові медалі 1974 р.

Команда "Металіст" (Харків) почала виступати в чемпіонатах СРСР з 1938 р. Кращий результат - шосте місце (1981 р.). "Металіст" - володар Кубка СРСР 1987 р.

Львівські "Карпати" увійдуть в історію, як команда другої ліги, що завоювала Кубок СРСР (1969 р.).

З 1992 р. починається нова віха в розвитку українського футболу. Проводяться окремі національні чемпіонати і розігрується Кубок України (перший чемпіон – сімферопольська "Таврія", перший володар Кубка України - одеський «Чорноморець»).

Федерація футболу України була прийнята в ФІФА, кращі українські клуби стали представляти нашу державу в європейських клубних змаганнях. Безперечним лідером українського футболу залишається команда "Динамо" (Київ), яка вигравала чемпіонати України в 1993-1999, 2001, 2003 рр. В останні роки динамівцям гідну конкуренцію складає команда „Шахтар" (Донецьк) - чемпіон України 2002 р.

Першість України розіграють також команди першої та другої ліг.

У 2000 р. Україну в лізі чемпіонів (до 1994 р. Кубок чемпіонів європейських країн) вперше представляли дві команди: "Динамо" (Київ) та

"Шахтар" (Донецьк). Кращі футболісти України виступають за відомі європейські клуби: Сергій Ребров - "Рубін" (Казань), Андрій Шевченко - "Челсі" (Лондон), Андрій Воронін «Ліверпуль» (Ліверпуль), . Андрій Шевченко став кращим бомбардиром італійського чемпіонату 1989 р. в серії "А" (23 забитих м'яча) і на сьогодні є одним з кращих футболістів Європи. Він також є володарем Кубка ліги чемпіонів 2002 року та володарем Золотого м'яча 2004 р.

В чемпіонаті України 2003-2004 рр. брали участь такі команди вищої ліги: "Динамо" (Київ), "Шахтар" (Донецьк), "Дніпро" (Дніпропетровськ), "Металург" (Донецьк), „Арсенал" (Київ), "Таврія" (Сімферополь), "Іллічевець" (Маріуполь), "Металург" (Запоріжжя), "Закарпаття" (Ужгород), "Кривбас" (Кривий Ріг), "Металіст" (Харків), "Борисфен" (Бориспіль), "Ворскла" (Полтава), „Оболонь" (Київ), „Чорноморець" (Одеса), „Волинь" (Луцьк).

СУТНІСТЬ І ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

Ігри у футбол проводяться на полях, що мають розміри 90-120 м завдовжки і 60-90 м завширшки (рис. 1). А для міжнародних змагань відповідно – 100-110 м і 64-75 м.

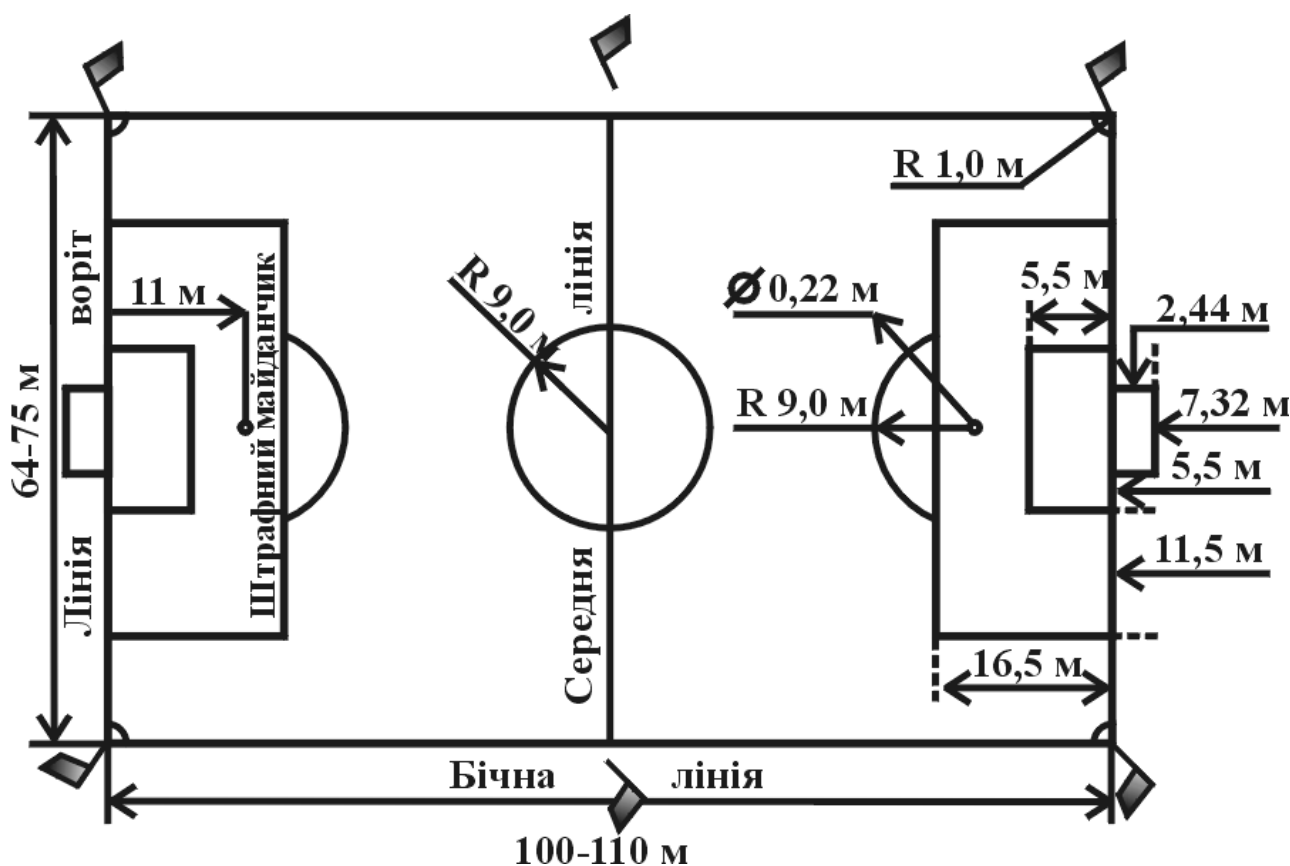


Рис. 1. План і розмітка футбольного поля.

Ширина ліній розмітки, як і товщина стояків та поперечини воріт, – 12 см. По кутах поля і на з'єднанні бічних ліній з лінією центру поля (на відстані 1 м від бічної лінії) ставлять прапорці, що мають висоту 1,5 м і розміри полотна 40x30 см. Від внутрішнього боку стояків воріт праворуч і ліворуч на відстані 5,5 м і вглиб поля на 5,5 м накреслюють лінії, які з'єднані лінією, паралельною воротам, і утворюють прямокутник, що визначає межі воротарського майданчика. Лінія, проведена паралельно воротам, має довжину 18,56 м. У такий самий спосіб визначаються і межі штрафного майданчика, тільки тут від стояків по лінії воріт, як і вглиб поля, відстань буде 16,5 м. Позначки цих ліній з'єднуються паралельною воротам лінією. Довжина лінії штрафного майданчика – 40,56 м. Лінії розмітки повинні бути завширшки 12 см.

Від центру лінії воріт вглиб поля на відстані 11 м позначають місце, з якого виконують одинадцятиметровий штрафний удар. Від цієї позначки на відстані 9,15 м накреслюють дугу, яка з'єднується із лінією штрафного майданчика. Від позначки центра поля викреслюють центральне коло радіусом 9,15 м. Посередині лінії воріт на однаковій відстані від кутових прапорців встановлюються ворота завширшки 7,32 м і висотою 2,44 м (вимірюють від лінії воріт до нижнього краю поперечини). На воротах прикріплюється сітка, так щоб м'яч не міг проскочити у незакріплені частини. Сітка мусить бути натягнутою і не заважати рухам воротаря. Бічні стояки і поперечина воріт робляться з дерева або металу і можуть мати квадратну, округлу або овальну форму. Усі перешкоди, канави тощо, котрі знаходяться ближче 3 м від бічних ліній поля і ближче 6 м від лінії воріт, мусять бути закритими, щоб гравці не остерігались одержати пошкодження або травми. Рішення про стан поля і його придатність до проведення змагань приймає суддя матчу (а в іграх професійної ліги – суддя та інспектор) безпосередньо перед початком гри.

Місця для запасних гравців повинні бути відділені від глядачів.

М'яч має кулясту форму. Окружність м'яча 68-70 см, Маса 410-450 г. Тиск повітря в м'ячі в межах 0,6-1,1 атмосфери. М'ячі на гру забезпечує

команда-господар поля і замінити їх під час змагання можна тільки зі згоди судді. М'ячів має бути стільки, скільки потрібно для проведення гри.

У складі кожної команди бере участь у грі не більше 11 і не менше 7 гравців. Один з них – воротар. Цей склад можна поповнювати під час гри, якщо він був неповний, про що слід повідомити суддю. Прізвище гравця, який вийшов на поле, мусить бути внесене до протоколу змагань. Якщо заміну гравців проведено під час перерви, то перед початком другого тайму капітан або представник команди має повідомити про це суддів. Якщо запасний гравець вийде на поле без дозволу судді і торкнеться м'яча рукою, той зобов'язаний зупинити змагання, вивести такого гравця з поля, а гру продовжити спірним м'ячем з місця, де відбулося порушення правил.

Кількість замін гравців під час гри зумовлюється положенням змагань. Запасний гравець не може вийти на поле без згоди судді і до тих пір доки поле не покине гравець, якого замінили. Заміни відбуваються тільки під час перерв у грі. Запасний гравець, що виходить на поле, перетинає бічну лінію в центрі поля. Допускається гравець на поле лише з дозволу судді. Запасні гравці потрапляють під юрисдикцію судді навіть тоді, коли не беруть участі в грі.

Одяг гравця складається із футболки (у воротаря із светра), трусів, гетрів, щитків і бутс. На ньому не може бути жодних предметів, які б завдали травм іншим. Певні вимоги ставляться до взуття. У сучасному взутті шипи вліті в підошву або вкручуються в неї, що дає можливість міняти їх залежно від погоди. Суддя до початку гри або під час замін перевіряє стан взуття гравців і, якщо виявить порушення, не дозволяє вийти на поле.

Одяг воротаря за кольором відрізняється від одягу гравців обох команд. Якщо є певна схожість, воротар замінює светр. Так само чинять і гравці коли колір футболок у команд однаковий. В такому разі змінити футболки мусять господарі поля. Футболістам не дозволяється грати без футболок або з опущеними гетрами. На футболках, на спині гравця, мають бути номери висотою 25 см, шириною 12 см, товщина паска 2 см, які за кольором

відрізняються від кольору футболок. Номери гравців, які виходять на гру, від 1 до 11, запасних – від 12 і т.д., вони відповідають запису в протоколі змагань.

У дорослих футболістів гра триває 90 хв. (2х45 хв.), у юнаків 80 хв. (2х40 хв.), у молодших юнаків 60 хв. (2х30 хв.). Якщо під час гри були вимушені перерви, суддя може продовжити час кожного тайму за їх рахунок. Перерва між таймами триває 5 хв.

Виконання 11-метрового штрафного удару відбувається навіть тоді, коли час змагання вже закінчився, а порушення правил гри мало місце на останніх секундах матчу. У таких випадках забитий м'яч зараховується. Після закінчення гри футболісти обох команд вишиковуються з обох боків центральної лінії поля. Капітани дякують суддям і суперникам за проведений матч і покидають поле.

Якщо під час гри, щоб виявити переможця, потрібний додатковий час, футболістам надається перерва не більше 15 хвилин. Перед початком додаткового часу суддя повторно проводить жеребкування для вибору командами сторін поля (як на початку гри). Між першою та другою частинами додаткового часу перерва не передбачається, як і перед можливим пробиттям 11-метрових штрафних ударів, призначених для виявлення переможця, якщо і додатковий час закінчився безрезультатно.

Перед початком гри суддя, використовуючи монету, проводить жеребкування. Капітан, який виграв жеребкування, вибирає сторону поля або право першого удару. М'яч, установлений на позначці “центр поля”, за свистком судді вводиться в гру ударом, спрямованим у бік поля суперників, які в цей час перебувають на своїй половині поля, за межами центрального кола. Гравці іншої команди розміщуються на своїй половині поля. Вважається, що м'яч у грі, тільки після того, як його торкнувся партнер по команді. Доти гравці команди, які мають право першого удару, не переступають лінії середини поля, а суперники – лінії центрального кола.

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ФУТБОЛ

1. Класифікація техніки гри

Під *технікою футболу* звичайно розуміють спосіб виконання рухів. Кожний вид спорту вимагає спеціальної техніки. Вона стосується не тільки спеціальних, потрібних для цього рухів, але й спільних (біг, стрибки тощо).

Виходячи з цього, під технікою футболу слід розуміти спосіб виконання всіх рухів, які можуть бути застосовані у грі.

Класифікація техніки футболу – це розподіл технічних прийомів на групи за спільними специфічними ознаками. За характером ігрової діяльності в техніці футболу можна виділити два великих розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний розділ включає в себе підрозділи: техніка пересування та техніка володіння м'ячем, або рух без м'яча і рух з м'ячем.

Техніка пересування включає в себе таку групу прийомів: біг, стрибки, зупинки, повороти.

Техніка польового гравця та воротаря стисло представлена на рис. 1, 2.

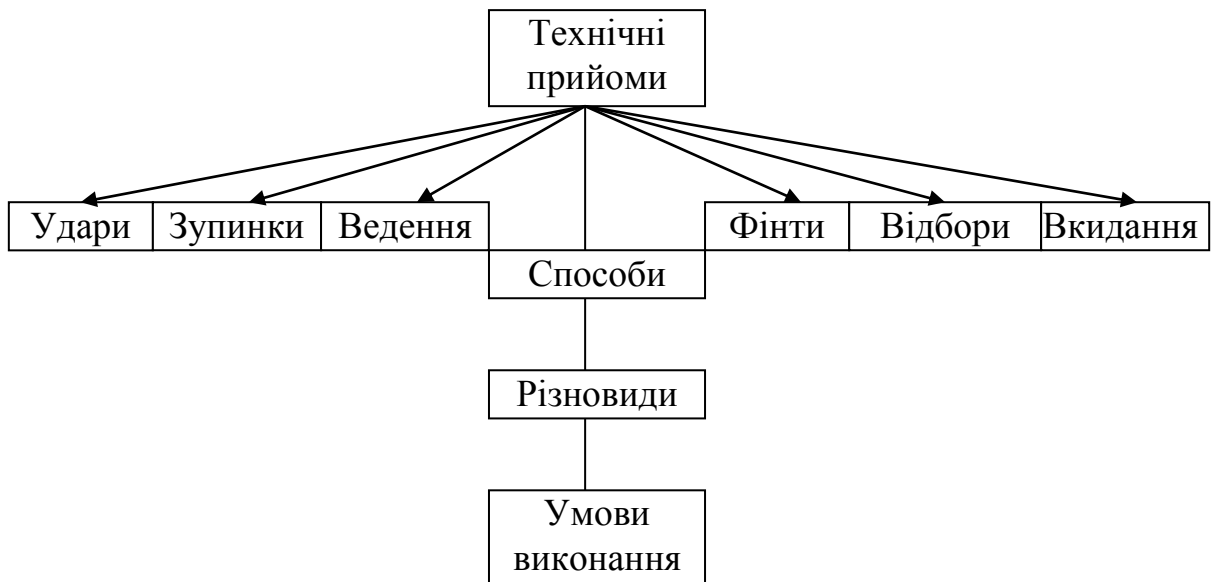


Рис. 1. Класифікація техніки польового гравця

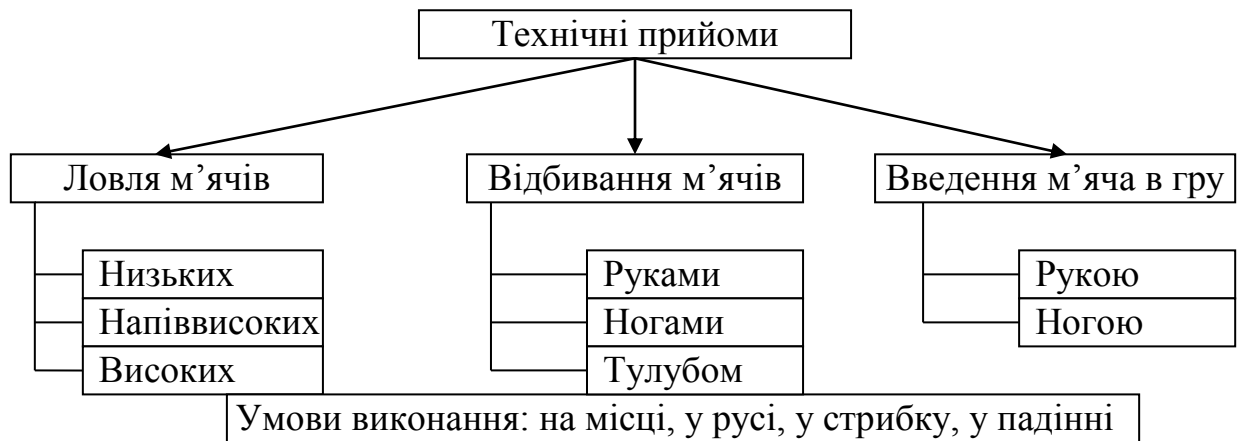


Рис. 2. Класифікація техніки гри воротаря

2. Тактика футболу

Тактика – це планомірно раціональні взаємодії гравців у процесі матчу, які спрямовані на досягнення поставленої мети.

Тактика футбольного матчу – це насамперед вибір системи та методу гри.

Система гри базується на розташуванні футболістів на полі. Кількість перестановок гравців, однак, порівняно невелика. Прийнято всіх гравців поділяти на три групи: гравці захисту, гравці півзахисту та гравці нападу.

Загалом у футболі гравці спеціалізуються за наступними ігровими позиціями: воротар, захисники (крайній, передній центральний, задній центральний, вільний), півзахисник (опорний, розігруючий) і нападники (крайній і центральний).

Крайній захисник. Основне завдання – нейтралізація гри крайніх нападників суперника, підстраховка партнерів у захисті і активна участь у нападі (організація і участь в атакуючих діях). Крайній захисник повинен поєднувати щільну персональну опіку і гру у зоні, використовуючи відбір і перехоплення м'яча.

Центральний захисник. Основні завдання – організація оборони, прикриття доступу до своїх воріт на головному напрямку атаки суперника.

Передній центральний захисник повинен нейтралізувати найбільш небезпечного гравця передньої лінії або першого, хто наближається до

небезпечної зони (на дальніх підступах до воріт). Для цього амплуа характерна гра на випередження, відбір, короткий пас, епізодична участь в атаці.

Задній центральний захисник в основному страхує своїх партнерів по обороні, розташовується в тилу своїх захисників, виправляє їх помилки. Для нього характерно добре розвинуте позиційне відчуття, інтуїція, вміння грати на випередження, практика гри у відборі невелика. Об'єм і діапазон техніко-тактичних дій у порівнянні з колегами з оборони декілька обмежених.

Вільний центральний захисник. Позиція цих гравців залежить від ігрової ситуації, що складається (попереду лінії оборони, позаду, на одній лінії з партнером, в центрі або на флангу тощо).

Вільний центральний захисник має універсальну техніко-тактичну підготовку, яка дозволяє йому не тільки посилювати оборону, але й організовувати атаку.

Гра захисників характеризується високою стартовою швидкістю, стрибучістю, зібраністю, холоднокрівністю, вмінням розподіляти і концентрувати увагу, прагненням до силового одноборства тощо.

Півзахисники. Зона дії – середина поля. Основні завдання – налагодження взаємозв'язку між задньою і передньою лінією атаки, опіка захисників суперника, підстраховка партнерів у обороні, участь в атаці.

Півзахисник повинен володіти диспетчерськими навичками, зав'язувати тактичні комбінації.

Опорний півзахисник повинен при обов'язковій і постійній участі в обороні своїх воріт не очікувано з'являтися на самих необхідних ділянках атаки, агресивно підключатися до нападу.

Розігруючий гравець – основний організатор атакуючих дій. Його гра характеризується постійним пошуком зручних позицій для отримання м'яча і організації атакуючих дій, підігруванням партнерам і участю у завершальних діях атаки.



Півзахисники повинні володіти такими якостями, як спритність, витривалість, дистанційна швидкість, спокій, урівноваженість, комунікативність, вміння оперативно приймати рішення, високими показниками обсягу і розподілу уваги.

Нападники. Крайній

нападак. Основні ігрові обов'язки – організація прориву оборони суперника на фланзі у сполученні з маневруванням і з грою на суміжних позиціях, а також виконання захисних функцій (страховка атаки захисника або крайнього нападника суперників).

Крайній нападак для розв'язання тактичних завдань часто взаємодіє з партнерами або здійснює прорив оборони індивідуально. Гравці цього плану виконують більший об'єм роботи за мінімального часу володіння м'ячем для створення гольової ситуації або для нанесення завершального удару.

Центральний нападак. Серед центральних нападників відмічено два типи: гравець «таранного» плану і гравець комбінаційного плану. Для першого типу гравців характерний високий зріст, велика маса тіла, націленість на взяття воріт, агресивність, сміливість, технічна оснащеність (великий арсенал ударів).

Для гравців другого плану (комбінаційного) характерні невеликий зріст і маса тіла, прагнення взаємодіяти з партнерами, оперативність мислення, координаційна спритність, цілеспрямованість, технічна оснащеність (передачі, дриблінг, удари) і рішучість під час нанесення завершальних ударів.

Для обох типів центральних нападників необхідні атлетичні якості, висока стартова швидкість, стрибучість, швидкісна витривалість, відчуття часу і простору, ігровий азарт, снайперські якості, високо розвинуті показники

об'єму поля зору і концентрації уваги.

Сучасні тенденції розвитку футболу вимагають, щоб у захисті грало не менше чотирьох гравців, у півзахисті – не менше трьох і у нападі – не менше двох гравців.

Таким чином, спостерігається загальна точка зору на розташування восьми гравців. Залишаються два гравці, яких можна розташувати залежно від принципового підходу тренера до побудови тактичної структури гри команди.

На сучасному етапі футболу використовуються такі тактичні системи: 1-4-4-2 (один воротар, чотири захисники, чотири півзахисники, двоє нападаючих); 1-4-3-3; 1-4-5-1; 1-3-5-2; 1-5-4-1.

Тактична система розташування гравців у процесі матчу зумовлена декількома чинниками:

- загальноприйнятою концепцією гри команд на певному етапі розвитку футболу;
- класом і стилем гри суперника, його тактичною системою гри;
- турнірним становищем команди і конкретним цільовим результатом у певному матчі;
- рівнем функціонального стану гравців своєї команди і гравців команди суперника;
- місцем проведення гри, станом поля і погодними умовами.

Тактична система не може бути вибрана без урахування методу гри.

3. Метод гри

Метод гри – це завчасно сплановані цілеспрямовані дії гравців команди у різних фазах гри: фазі володіння м'ячем – команда володіє м'ячем і намагається забити гол у ворота суперника; фазі відбору м'яча – команда спрямовує свої зусилля, щоб відібрати м'яч у суперника.

У фазі атаки застосовуються: метод індивідуальної гри; комбінаційний метод; метод масованої атаки; темпової напруги; метод повільного темпу; метод темпової аритмії.

У фазі оборони застосовуються: метод активної оборони; метод пасивної оборони; метод персональної опіки; метод зонної оборони; метод комбінованої оборони.

Звичайно, у процесі гри команда не може використовувати якийсь окремий метод у «чистому вигляді». Часто протягом матчу, залежно від того, як складається гра (який рахунок), команда може змінювати як систему розташування гравців, так і метод ведення гри. Тому було б доцільно визначити такі методи гри, які б в найбільш повній мірі об'єднали принципові підходи вирішення тактичних завдань команди у фазах атаки та оборони. Такими можуть бути: метод активної гри, метод пасивної гри і комбінований метод ведення гри.

Активний метод передбачає ведення оборони за умов втрати м'яча на будь-якій ділянці поля. Він зобов'язує гравця, що втратить м'яч, миттєво вступитися у боротьбу за його відбір. Усі футболісти повинні здійснювати пресинг гравців суперника (атакують їх в момент прийому м'яча або грають на випередження).

Відмова від активних дій після зриву атаки на полі суперника і швидкій відхід гравців на свою половину поля характеризують пасивний метод ведення гри.

Комбінований (змішаний) метод ведення гри передбачає залежно від ігрової ситуації на полі використання тактичних підходів не тільки активного, але й пасивного методів. Наприклад, активний відбір м'яча здійснюється не на половині поля суперника, а на своїй половині; пресингу підлягають не всі польові гравці, а лише найбільш «небезпечні» з них тощо. Орієнтовне застосування тактичних систем і методів ведення гри залежно від співвідношення спортивної майстерності суперників наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

<i>Співвідношення спортивної майстерності суперників</i>	<i>Тактична система гри</i>	<i>Метод ведення гри</i>
Суперники рівні за класом	1-4-4-2	Активний,

	1-4-3-3 1-4-5-1	комбінований
Суперник сильніший	1-4-4-2 1-4-5-1 1-5-4-1	Пасивний, комбінований
Суперник слабкіший	1-4-4-2 1-4-3-3 1-3-5-2	Активний, комбінований

4. Тактична підготовка футболістів

Завданням технічної підготовки є опанування гравцями системи необхідних вмінь, навичок і знань з метою ефективної участі у змагальній діяльності.

Тактична підготовка здійснюється як у процесі теоретичних тренувальних занять, так і в процесі підготовки і участі в контрольних і офіційних іграх. Вона передбачає застосування індивідуальних раціональних (тобто адекватних ігровій ситуації) дій футболістів, засвоєння різноманітних групових взаємодій (стандартних та імпровізованих комбінацій), підпорядкування дій кожного гравця загальнокомандному намаганням досягти запланованого спортивного результату.

Тактична підготовка базується на технічній підготовці футболістів. Однак, якщо техніка – це дія, то тактика – це керівництво до дії.

Якщо мова йде про тактичну підготовку потрібно розрізняти індивідуальну тактику – виконання технічних прийомів згідно ігрової ситуації та загальнокомандну – організація, ведення і управління грою в цілому.

Загальнокомандна тактика будується відповідно до сучасних тенденцій розвитку футболу, а також принципів підходів тренера до управління грою. Саме завдяки видатним тренерам футбол став таким, яким ми спостерігаємо його сьогодні. Тому систему методів, способів і засобів організації гри характеризують як принципову тактику.

Індивідуальна тактична підготовка має вирішити такі завдання:

1. Навчити гравців доцільному виконанню технічних прийомів у відповідності до ігрової ситуації.

2. Розвинути у футболістів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати вірогідну зміну ігрової ситуації.

3. Навчити взаємодії з партнерами у рамках певних тактичних систем у захисті та нападі.

4. Сформувати у гравців уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші залежно від зміни ігрових обставин і гри протилежної команди.

Всі перелічені завдання вирішує прикладна тактика.

Оволодіння прикладною тактикою відбувається в два етапи: на першому – засвоєння умінь і навичок гравців у фазах наступу і захисту; на другому – використання цих умінь і навичок безпосередньо у грі з урахуванням функціональних обов'язків (ігрових амплуа).

Отже, тактичну підготовку гравців треба починати саме з вирішення завдань першого етапу. Але перед цим було б доцільно класифікувати тактичні прийоми.

5. Класифікація тактики

Класифікація – це розподіл будь-яких об'єктів за спільними ознаками. Якщо у класифікації техніки враховуються переважно біомеханічні показники, то для класифікації тактики потрібно враховувати такі параметри як час, простір, руховий режим гравця тощо.

Класифікація тактики гри може мати таку схему (рис. 3).

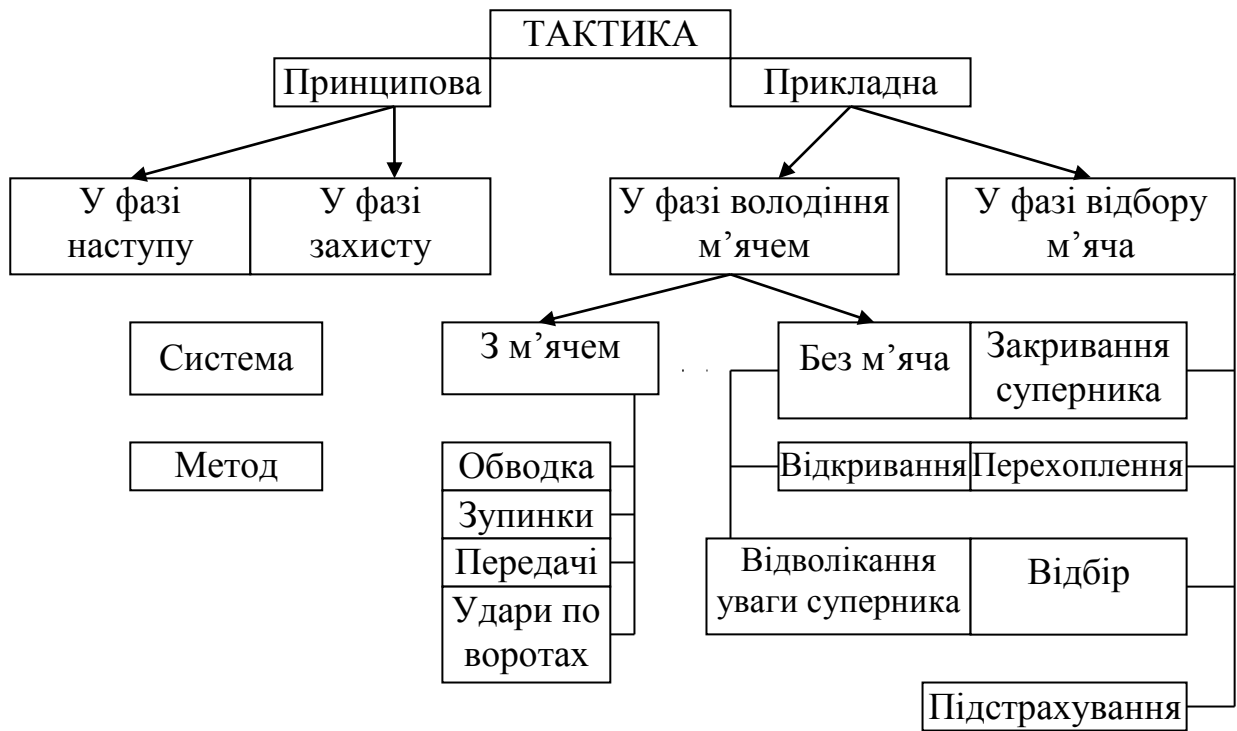


Рис. 3. Класифікація тактики футболу

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ

Послідовність засвоєння основних технічних елементів потрібно визначити таким чином, щоб по можливості у найбільш стислі терміни юні футболісти спроможні були використовувати їх у грі. Починати навчання техніки футболу доцільно з ударів і зупинок м'яча. Якщо у найбільш простій формі засвоїти удар по м'ячу внутрішнім боком стопи і зупинку м'яча, то вже можна грати у футбол. Саме на засадах цих двох технічних елементів і відбувається засвоєння техніки футболу, коли до того ж і дотримуватися принципу послідовності.

Після зупинок і ударів по м'ячу ногою потрібно навчати веденню м'яча та фінтам, а потім – ударам головою, вкиданню і, врешті-решт, відбору м'яча.

Проте це не значить, що початківцям не можна дозволяти грати у футбол, поки вони, окрім ударів, і зупинок м'яча, не засвоїли інших технічних елементів. Інтуїтивно вони б'ють по м'ячу головою, ведуть його, більше того, виконують фінти, хоч і не у найкращий спосіб. Планомірну гру без ударів і зупинок м'яча важко уявити, тому потрібно звертати увагу на навчання

початківців цих двох технічних елементів в найпростішій формі.

Безперечно, мова йде не про те, що навчання окремих елементів починається тільки після повного засвоєння того чи іншого елемента. Потрібно намагатись, зберігаючи принцип послідовності, разом з основними елементами паралельно навчати початківців і іншим елементам футболу.

Навчання технічних елементів не повинно бути самоціллю, техніка має служити основній меті футболу – забити м'яч у ворота суперника і намагатись не пропустити його у свої ворота. Саме тому вже на початку навчання треба опановані технічні елементи зв'язувати з іншими так, як це відбувається під час гри. Наприклад, навчання одного із способів зупинок м'яча пов'язувати з навчанням ударів по м'ячу ногою (головою), а також ведення м'яча.



Засвоєні технічні елементи потрібно випробовувати в діях проти суперника. Корисно також паралельно з навчанням технічних елементів пояснювати гравцям їх тактичне використання. Наприклад: при виконанні під час руху ударів і передач вказати, в який спосіб треба передавати м'яч гравцю, що біжить; у початковій стадії навчання веденню потрібно пояснити, як вести м'яч, коли поруч знаходиться суперник.

Що ж стосується техніки гри воротаря, то потрібно спочатку навчати ловлі м'яча на місці, потім у русі, стрибку, і, нарешті, в падінні. Паралельно засвоюється кидок м'яча рукою і удар по ньому ногою. Умови навчання початківців техніки треба по можливості полегшити. Так, при ударах по м'ячу головою використовують більш м'який м'яч. З таким м'ячем початківці більш впевнено виконують різні вправи.

Під час засвоєння зупинок м'яча доцільно використовувати на

початковому етапі навчання дещо спущені м'ячі (м'яч не так сильно буде відскакувати від поверхні).

Більш-менш небезпечні елементи техніки гри воротаря розучуються на м'якому ґрунті, піску, траві, а під час занять в залі – на матах.

Під час навчання техніки футболу, залежно від підготовленості гравців, їх кількості та інших умов, використовується відповідна форма проведення занять, що підвищує їх результативність. Можуть використовуватись командні, групові та індивідуально-самостійні заняття.

Командні заняття (кожний гравець виконує в один і той же час один і той же технічний елемент) за наявності потрібної кількості м'ячів – найбільш прийнятна форма занять.

Однак не скрізь і не завжди є такі можливості. Тому частіше використовується групова форма занять: команда (група, клас) поділяється на підгрупи. За цих умов лише одна група гравців займається технікою, а решта виконують інші вправи, наприклад з фізичної підготовки. У групових заняттях, оскільки викладач (тренер) повинен спостерігати за виконанням різних вправ в різних місцях, успіх навчання значною мірою залежить від самостійності і підготовленості більш досвідчених гравців.

Велике значення у справі опанування техніки футболу має індивідуально-самостійна форма занять, яка конче потрібна на секційних і шкільних спортивних заняттях.

Загалом, методика початкового навчання любого технічного прийому може бути представлена в вигляді алгоритмізованої навчаючої програми (таблиця 1).

Процес навчання окремого технічного прийому (ТП) складається з чотирьох етапів, кожний з яких має свої дидактичні завдання й методичні особливості.

I етап. Ознайомити учнів із значенням ігрового прийому для гри, розповісти про переваги і недоліки даного технічного прийому, показати ігрові взаємодії гравців у процесі гри, в яких найбільш часто виконується даний

технічний прийом.

Таблиця 1

**Методичне забезпечення викладання фахових дисциплін:
алгоритмізована навчаюча програма**

<i>Етапи навчання</i>	<i>Алгоритм навчання, крок</i>	<i>Організаційно-методичні дії вчителя</i>	<i>Зміст дій учнів під час виконання вправ</i>	<i>Рівень виконання вправ</i>
I	1-й	Розповісти про значення технічного прийому в процесі гри тощо	Сприйняття матеріалу	Переконавання щодо сприйняття викладеного матеріалу
II	2-й	Показати біомеханічну структуру виконання технічного прийому	Імітація виконання технічного прийому без м'яча	Узгоджені дії рук, ніг і тулуба
	3-й, n-й	Навчання виконанню технічного прийому в простих (полегшених) умовах, засвоєння техніки ігрового прийому		
III	n-й тощо	Навчання виконанню технічного прийому в умовах, наближених до гри. Варіативне виконання технічного прийому		
IV	n-й тощо	Закріплення виконання технічного прийому в процесі самої гри		

II етап. Розповісти (і показати) біомеханічну структуру виконання технічного прийому: попередня фаза – підготовча фаза – робоча (виконавська) фаза –завершальна фаза; простежити за правильним виконанням імітаційних рухів; звернути увагу на помилки, які допускають учні під час виконання технічного прийому; вимагати узгоджених дій від учнів під час виконання технічного прийому; добрати підготовчі вправи і вправи, які сприяють раціональному формуванню вмінь і навичок при виконанні певного технічного прийому. Протягом усього етапу треба дотримуватися дидактичних принципів навчання: активності та свідомості, послідовності, наочності, поступовості, індивідуального підходу.

III етап. Підібрати вправи для варіативного виконання технічного прийому і визначити просторово-часові параметри їх виконання; визначити

потрібний обсяг (кількість повторень) і темп (інтенсивність) виконання вправ за умови додержання послідовності і поступовості; визначити інтервали відпочинку між вправами. Вимагати, щоб при різних варіантах виконання ігрового прийому не змінювались засади техніки.

IV етап. Підібрати ігрові вправи для удосконалення технічного прийому (квадрати, естафети, двобічні ігри тощо) і визначити їх тривалість та інтенсивність; визначити рівень засвоєння технічного прийому, ефективність його виконання у процесі ігрової вправи; зробити коректуючі загальні та індивідуальні вказівки щодо більш чіткого виконання технічного прийому в ігрових умовах.

УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФУТБОЛУ

МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ФУТБОЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ (ФІФА)

FEDERATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION

(FIFA)

Міжнародна федерація футбольних асоціацій (ФІФА) заснована в 1904 р. у Франції.

Країни-засновники: Бельгія, Данія, Нідерланди, Швейцарія, Франція, Іспанія, Швеція. Об'єднує 192 національних футбольних асоціацій.

Офіційні мови: англійська, французька, російська, іспанська. Штаб-квартира знаходиться за місцем проживання генерального секретаря.

В рамках ФІФА створено 6 регіональних організацій: європейська спілка футбольних асоціацій (УЕФА), рік заснування – 1954, штаб-квартира в Берні; Азійська футбольна конфедерація (1954, Малайзія); Африканська футбольна конфедерація (1956, Каїр); Конфедерація футболу Північної і Центральної Америки і Карибського моря (1961, Гватемала); Конфедерація футболу Південної Америки (1916, Ліма); Футбольна конфедерація Австралії і Океанії (1966, Окленд, Нова Зеландія). Регіональні організації мають керівні і технічні органи. Їх основна мета – сприяти розвитку гри у футбол в своїх конфедераціях.

Діючий статут ФІФА прийнятий в 1961 р. Доповнення і поправки вносяться через кожні 2 роки.

Верховний орган ФІФА – конгрес, який скликається раз у 2 роки. Процедура роботи; звернення президента; призначення 5 членів для перевірки офіційних протоколів; призначення лічильників; затвердження протоколів попереднього конгресу; звіт за минулий період; представлення балансу, рахунків прибутків і витрат; голосування по затвердженню рахунків; представлення фінансового кошторису; прийняття чи виключення національних асоціацій; розгляд пропозиції щодо зміни статуту, положень ФІФА і процедурних положень конгресу, а також пропозицій національних асоціацій; призначення ревізорів для перевірки і затвердження рахунків федерації; вибори президента; представлення віце-президентів і членів виконавчого комітету, які обрані на конгресах регіональних конфедерацій.

Поточною діяльністю ФІФА керує виконавчий комітет. Структура цього органу: президент, 8 віце-президентів, 12 членів, генеральний секретар, помічник секретаря. Виконавчий комітет призначає президентів і членів постійних комітетів на 4 роки. Виконком відповідає за управління федерацією в терміні між конгресами. Виконком скликається раз в рік. Виконком може накладати стягнення; призначає голів і членів комітетів, 4 делегатів у міжнародну раду з правил, генерального секретаря (за його рекомендацією затверджується призначення постійного штату секретаріату); визначає місце і терміни проведення чергового конгресу, місце проведення чемпіонату світу, після консультації з країною організатором.

У ФІФА створені комітети. Періодичність обрання членів технічних органів 2 роки.

Надзвичайний комітет (складається із 7 членів) розглядає термінові питання. Голову і голів надзвичайного комітету призначає виконавчий комітет.

Фінансовий комітет складається із голови і 3 членів, які призначаються із членів виконкому. Комітет контролює фінансова діяльність федерацій; підготовлює бюджет виконкому, вивчає бюджети постійних комітетів; слідкує

за рахунками постійних комітетів, після перевірки і затвердження генеральним секретарем дозволяє їх оплату.

Організаційний комітет з проведення чемпіонатів світу складається із голови і необхідного числа членів. Голова і по крайній мірі 2 члени обираються із числа виконавчого комітету. В комітет повинні входити по 1 члену від континентів, де чемпіонат вже проводився і члени асоціації, якій доручено проведення чемпіонату світу. Комітет несе відповідальність за організацію чемпіонатів світу.

Медичний комітет складається з голови і необхідного числа членів. Комітет для рекомендації виконавчому комітету з проблем медицини, фізіології і гігієни; готує інструкції відносно медичного обслуговування гравців, спеціального медичного контролю провідних гравців з метою підвищення їх загальної фізичної підготовленості, ефективного лікування травм; призначає спеціалістів для проведення курсів і нарад медичного комітету.

Комітет з питань друку складається з голови, 5 членів і спостерігача. Комітет встановлює контакти з національними асоціаціями, пресою, телебаченням, радіо для інформації відносно діяльності ФІФА; співпрацює з аналогічними комітетами асоціації-членів у зв'язку з міжнародними змаганнями, які організовує ФІФА; публікує бюлетені, звіти, меморандуми тощо.

Дисциплінарний комітет складається з голови і 4 членів, які призначаються виконавчим комітетом. Комітет вивчає звіти суддів, національних асоціацій, спостерігачів у зв'язку з інцидентами, вирішує чи достатньо суворо покараний футболіст національною асоціацією за порушення дисципліни на змаганнях, що проводяться ФІФА; діє у відповідності з дисциплінарними мірами, які викладені у регламентах цих змагань.

Консультативний комітет «ФІФА-конфедерації» складається з президента і 11 членів. Здійснює зв'язок між ФІФА і континентальними конфедераціями.

Бюджет ФІФА складається з членських внесків (300 швейцарських франків), відрахувань від матчів, прибутків від телебачення, заявочних внесків

за участь в змаганнях.

Офіційне видавництво об'єднання «ФІФА-Ньюс» публікує статті, аналіз методики суддівства, новини з асоціацій-членів, результати змагань, підсумки нарад комітетів і засідань конгресу, календар ігор та іншу інформацію. Видається один раз в місяць.

Любительський комітет складається із голови і необхідного числа членів. Комітет сприяє розвитку любительського футболу, організовує олімпійський футбольний турнір, забезпечує дотримання визначення ФІФА відносно статусу любительства для гравців, які приймають участь в офіційних змаганнях ФІФА.

Суддівський комітет складається із голови і 8 членів, призначених виконкомом. Комітет готує офіційні переклади правил гри, приймає рішення відносно використання правил, пропонує виконавчому комітету зміни в правилах гри для представлення їх міжнародній раді з правил, складає список судців для суддівства офіційних матчів, домагається єдиної трактовки правил, проводить семінари для міжнародних суддів, призначає суддів на змагання ФІФА у відповідності з проханнями національних федерацій.

Комітет визначення статусу гравців складається з голови і 2 членів, які обираються зі складу виконавчого комітету. Комітет розглядає справи, що стосуються статусу гравців, і доводить їх до відома виконавчого комітету, визначає кваліфікацію гравців для участі їх в змаганнях на міжнародному рівні, розглядає спірні питання, які стосуються переходів гравців.

ФІФА визнає 3 класи футболістів: любителі, не любителі і професіонали. Професіоналами є гравці, які отримують винагороду за гру у вигляді гонорарів за матчі чи плату на професійній основі. Любителі – гравці, які не отримують винагород, виключаючи відшкодування своїх витрат. Із-за різниці у визначенні статусу гравців, які приєдналися національними асоціаціями третій клас гравців відноситься до не любителів, умови для яких оговорюються контрактом.

Технічний комітет складається з голови і необхідного числа членів. Комітет вирішує питання теорії і практики футболу, організовує курси і конференції для тренерів.

Чемпіонати світу і олімпійські ігри проводяться раз в 4 роки. Змагання складаються з двох етапів – відбірні ігри в групах, які визначаються жеребкуванням, в рамках континентальних конфедерацій і фінальні турніри за участю команд фіналістів (24 команди в чемпіонатах світу і 16 команд в олімпійському турнірі). Континентальні чемпіонати проводяться раз в 4 роки. Для забезпечення високого рівня суддівства ФІФА періодично організовує семінари для міжнародних суддів.

ЄВРОПЕЙСЬКА СПІЛКА ФУТБОЛЬНИХ АСОЦІАЦІЙ (УЄФА)

UNION ASSOCIATION EVROPEENESS DE FOTBALL (UEFA)

Європейська спілка футбольних асоціацій заснована в 1954 р. Об'єднує біля 60 національних футбольних асоціацій: Австрії, Албанії, Англії, Бельгії, Болгарії, Угорщини, Греції, Данії, Ірландії, Ісландії, Іспанії, Ізраїлю, Італії, Кіпру, Ліхтенштейну, Люксембургу, Мальти, Нідерландів, Німеччини, Норвегії, Польщі, Португалії, Росії, Румунії, Північної Ірландії, Туреччини, Уельсу, України, Фінляндії, Франції, Чехії, Швейцарії, Швеції, Шотландії, Югославії, Молдови, Білорусії, Естонії, Латвії, Литви, Хорватії, Словаччини, Македонії, Словенії, Грузії, Вірменії, Азербайджану та інших країн.

Офіційні мови: англійська, французька, німецька, російська. Штаб-квартира знаходиться за місцем проживання генерального секретаря.

Діючий статут прийнятий в 1961 р. Поправки до статуту вносяться кожні 2 роки.

Верховний орган об'єднання – конгрес. Періодичність його скликання – раз в 2 роки. Черговий конгрес компетентний: призначати інспекторів і 3 делегатів, яким передається протокол для перевірки перед розсіпкою асоціаціям-членам; схвалювати звіт генерального секретаря; заслуховувати звіти ревізорів і схвалювати щорічні звіти про стан бюджету; обирати президента УЄФА, членів виконавчого комітету; обирати представників у виконавчий комітет ФІФА у відповідності з статутом ФІФА; обирати ревізорів; вивчати пропозиції щодо зміни статуту; приймати рішення з будь-яких пропозицій; приймати в члени і затверджувати виключення асоціацій-членів;

вивчати порядок денний конгресу ФІФА. Кожна асоціація має на конгресі один голос.

Керуючий орган – виконавчий комітет, який складається з президента і 10 членів, із числа яких призначаються 3 віце-президенти і почесний казначей.

Виконком відповідальний за керівництво і ведення справ УЄФА. Він приймає рішення зі всіх питань, які не вимагають рішення конгресу.

В УЄФА створені технічні комітети. Періодичність обрання їх членів – 2 роки.

Надзвичайний комітет складається з 4 членів (президента УЄФА, 2 віце-президентів і почесного казначея). Комітет може вирішувати практично всі питання в перерві між засіданнями виконавчого комітету.

Фінансовий комітет складається з 4 членів і діє в якості дорадчого органу при виконавчому комітеті зі всіх фінансових питань, вивчає бюджети комітетів і представляє їх для схвалення виконкомом.

Окрім цього, в рамках УЄФА створені організаційний комітет чемпіонатів Європи, комітет за проведення юнацького турніру УЄФА, комітет з проведення Кубкових змагань УЄФА; комітет з проведення змагань УЄФА серед гравців до 21 року, а також комітети: любительський, суддівський, дисциплінарний, не любителів і професіоналів, апеляційний, технічний, профспілок гравців.

Бюджет УЄФА складається з членських внесків (250 швейцарських франків), відрахувань від матчів, прибутків від телетрансляцій, заявочних внесків на участь у змаганнях.

Офіційне видавництво спілки – бюлетень УЄФА, який освітлює роботу УЄФА, хід змагань, підсумки нарад комітетів і засідань конгресів, календар змагань, перелік наступних засідань, інформацію від асоціацій-членів.

Міжнародний календар УЄФА: чемпіонати Європи (проводяться кожні 4 роки); чемпіонати Європи для молодіжних команд (кожні 2 роки); Кубок УЄФА (щорічно); ліга чемпіонів (щорічно); юнацький турнір УЄФА (щорічно). Змагання складаються з відбіркових і фінальних турнірів.

ТЕРМІНОЛОГІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР

В теорії і практиці спортивних ігор використовується досить різноманітна термінологія. Найчастіше використовуються такі спеціальні поняття:

1. Ігрові дії – комплексна рухова реакція гравця на ігрову ситуацію.

2. Ігрова ситуація – дії гравців в конкретному відрізку часу.

3. Ігрові прийоми – спеціалізовані дії, які використовуються гравцями для досягнення мети гри.

4. Техніка гри – сукупність спеціальних прийомів, які використовують гравці для досягнення максимальних результатів в грі.

5. Техніка нападу – сукупність спеціальних прийомів, які використовують гравці для досягнення максимального результату в фазі володіння м'ячем.

6. Техніка захисту – сукупність спеціальних прийомів, які використовують гравці для досягнення максимального результату в фазі відбору м'яча.

7. Технічні прийоми – стереотипні рухові навички, біомеханічна структура яких обумовлює можливість їх використання у відборі і володінні м'ячем.

8. Основи техніки — технічні прийоми, які найбільш часто використовуються, за допомогою яких забезпечується володіння предметом гри у відповідності з її правилами.

9. Тактика гри – вибір і здійснення оптимального способу досягнення найкращих результатів.

10. Тактика нападу – вибір і здійснення оптимального способу досягнення мети в фазі володіння м'ячем.

11. Тактика захисту – вибір і здійснення оптимального способу досягнення мети в фазі відбору м'яча. -

12. Індивідуальна тактика – вибір оптимального ігрового прийому в ході гри, який спрямований на досягнення її мети.

13. Індивідуальні тактичні дії – сукупність прийомів, які використовуються гравцями для вирішення індивідуальних тактичних завдань.

14. Колективні (групові) тактичні дії – узгоджені дії гравців в конкретній ігровій ситуації.

15. Тактичні комбінації – взаємодії двох чи більше гравців з метою вирішення тактичних завдань в процесі гри.

16. Командна тактика – вибір оптимального способу організації дій гравців однієї команди для досягнення мети у грі.

17. Система гри – спосіб організації індивідуальних і групових тактичних дій, який спрямований на вирішення завдань у грі або в окремі її моменти.

18. Тактична схема – стереотипні індивідуальні і зорові дії гравців, які повторюються при вирішенні конкретних завдань.

19. Стиль гри – характерні особливості техніки, тактики, ритму і темпу гри, що притаманні гравцям однієї команди.

20. Школа гри – інтерпретація техніко-тактичного змісту гри і системи підготовки спортсменів, що притаманні командам однієї країни чи одного регіону.