

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»
Кафедра військової та фізичної підготовки

ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ

Навчально-методичний посібник

для здобувачів першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти



Одеса
«Юридична література»
2026

У навчально-методичному посібнику пропонується сучасний підхід до розвитку фізичних якостей та спеціальних фізичних навичок у студентів закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». Наголошується на важливості високого рівня фізичної підготовки для забезпечення професійної готовності майбутніх фахівців цієї галузі.

Посібник містить методичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення індивідуальних рухових здібностей студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Структура видання охоплює два основні розділи. Перший розділ висвітлює історичні аспекти, визначає мету фізичної підготовки, особливості її організації за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» і включає аналіз відповідних досліджень. Другий розділ присвячений практичним рекомендаціям: організації та проведенню занять, структурі й наповненню навчального матеріалу, а також завданням з загальної та спеціалізованої фізичної підготовки майбутніх фахівців у правоохоронній сфері.

Цей посібник може бути корисним для викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти як у рамках основного навчального процесу, так і під час організації додаткових занять. Матеріал посібника викладено у логічній послідовності, що сприяє зручності його використання.

Укладачі:

Т. О. Барсукова, старший викладач кафедри військової та фізичної підготовки Національного університету «Одеська юридична академія»

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>;

О. М. Гоголева, старший викладач кафедри військової та фізичної підготовки Національного університету «Одеська юридична академія»

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-5596-1243>;

В. В. Заверзаєв, старший викладач кафедри військової та фізичної підготовки Національного університету «Одеська юридична академія»

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-2341-1387>

Рецензенти:

О. Ф. Форостян, завідувач кафедри, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології і фізичної реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського»;

Г. Кучеренко, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського»

Рекомендовано навчально-методичною радою Національного університету «Одеська юридична академія» (*протокол № ... від 6 лютого 2026 р.*)

© Національний університет
«Одеська юридична академія», 2026
© Барсукова Т. О., Гоголева О. М.,
Заверзаєв В. В., укладання, 2026

ISBN 978–966–419–470–6

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ	
Тема 1. Ігрові види спорту, їх роль та значення в системі фізичного виховання здобувачів.....	6
1.1 Класифікація: командні (футбол/футзал, волейбол/пляжний волейбол, баскетбол/баскетбол 3*3) та індивідуальні/парні (настільний теніс, бадмінтон).....	8
Тема 2. Основні командні ігрові види спорту.....	10
2.1. Футбол/ футзал: основні правила, техніка володіння м'ячем, тактика гри, вплив на витривалість.....	10
2.2. Баскетбол/баскетбол 3*3: техніка ведення, кидків, командна тактика, розвиток швидкості.....	13
2.3. Волейбол/ пляжний волейбол: техніка прийому та подачі, тактичні взаємодії, розвиток спритності.....	20
Тема 3. Індивідуальні та парні спортивні ігри.....	26
3.1. Настільний теніс: правила, техніка ударів, розвиток реакції.....	26
3.2. Бадмінтон: розвиток швидкісно-силових якостей, координації.....	28
3.3. Витривалість та засоби її розвитку.....	30
РОЗДІЛ 2. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	31
РОЗДІЛ 3. САМОСТІЙНА РОБОТА.....	33
РОЗДІЛ 4. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ.....	37
РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ	39

ВСТУП

Підготовка фахівців у сфері права є складним і багатогранним процесом, що передбачає формування не лише ґрунтовних теоретичних знань і професійних компетентностей, а й розвиток особистісних якостей, здатності до ефективної комунікації, командної взаємодії, самоконтролю та стресостійкості. Сучасний правознавець повинен уміти працювати в умовах високого інтелектуального навантаження, дефіциту часу, емоційної напруги та відповідальності за прийняті рішення. У зв'язку з цим особливого значення набуває раціонально організована фізична підготовка здобувачів юридичних закладів вищої освіти як важливий чинник збереження здоров'я, підвищення працездатності та гармонійного розвитку особистості.

Ігрові види спорту посідають особливе місце в системі фізичного виховання студентської молоді, оскільки поєднують у собі оздоровчу, виховну та прикладну спрямованість. Вони сприяють розвитку основних фізичних якостей, формуванню рухових умінь і навичок, а також мають потужний психоемоційний потенціал. У процесі ігрової діяльності здобувачі вищої освіти навчаються діяти в умовах швидкої зміни ситуацій, приймати обґрунтовані рішення, нести відповідальність за власні дії та результат команди, що є надзвичайно важливим для майбутньої професійної діяльності юриста.

Особливу цінність ігрові види спорту мають у контексті формування соціально значущих якостей: лідерства, дисциплінованості, взаємоповаги, толерантності та вміння працювати в колективі. Командні спортивні ігри створюють сприятливі умови для розвитку комунікативних навичок, які є базовими для професійної діяльності у правничій сфері, де ефективна взаємодія з колегами, клієнтами та представниками інших інституцій є невід'ємною складовою успіху.

Актуальність використання ігрових видів спорту в освітньому процесі юридичних вишів зростає в умовах інтенсифікації навчальної діяльності, зростання обсягу навчальної інформації та підвищення рівня психоемоційного напруження здобувачів вищої освіти. Регулярні заняття спортивними іграми

сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню психоемоційного стану, підвищенню мотивації до рухової активності та формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя.

Навчально-методичний посібник спрямований на науково обґрунтоване та практично доцільне використання ігрових видів спорту у процесі фізичного виховання здобувачів юридичних закладів вищої освіти. Його матеріали можуть бути використані викладачами фізичного виховання, кураторами академічних груп і студентами з метою оптимізації навчального процесу, підвищення ефективності занять та створення умов для всебічного фізичного, психологічного й соціального розвитку майбутніх фахівців у галузі права.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

ТЕМА 1. ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ, ЇХ РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ

У сучасному світі, де динамічний розвиток суспільства визначає нові вектори розвитку освітньої системи, особлива увага приділяється фізичному вихованню як невід’ємній частині формування здорової, гармонійно розвинутої особистості. В цьому контексті теоретико-методичні основи викладання спортивних ігор набувають особливого значення, оскільки ігрова діяльність є одним з найефективніших засобів фізичного виховання, сприяє всебічному розвитку організму людини.

Спортивні ігри відіграють ключову роль у процесі фізичного виховання, оскільки охоплюють широкий спектр природних рухів, що сприяє комплексному впливу на фізичний та психічний розвиток особистості. Вони не лише формують необхідні рухові навички та вміння але й сприяють соціалізації, розвитку командної взаємодії та вихованню важливих моральних та вольових якостей. Актуальність спортивних ігор як методичного інструментарію фізичного виховання посилюється в умовах модернізації освітньої системи України, де передусім стоїть завдання формування творчої, фізично активної та соціально відповідальної молоді. Вони є ефективним засобом досягнення високого рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових якостей, таких як спритність, сила, витривалість, гнучкість, а також здатності до швидкої адаптації та прийняття рішень у динамічних умовах. Використання спортивних ігор в системі фізичного виховання в Україні становить основу для оздоровчих, освітніх і виховних завдань, сприяючи фізичному, психічному та соціальному розвитку молоді. Ці ігри, що поєднують традиції з інноваціями, розвивають фізичні якості та рухові здібності, виховуючи при цьому ініціативність та творчість.

Сучасні виклики вимагають адаптації викладання спортивних ігор, з огляду на зміни в їх змісті та формах, підкреслюючи роль ігор у залученні до активного способу життя. Важливість спортивних ігор у формуванні особистості, полягає в їх

здатності сприяти соціальній адаптації та розвитку високих моральних якостей. Так, спортивні ігри в сучасному педагогічному процесі в Україні виступають не тільки як засіб фізичного розвитку, а й як ефективний інструмент соціалізації та формування цілісної особистості, вимагаючи від викладачів фізичного виховання, глибокого розуміння їх виховного потенціалу та креативності в підходах до викладання. 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 доступністю, відсутністю великих затрат на інвентар, особливих місць для занять. Ігри відрізняються особливою привабливістю. Адже для перемоги мало однієї 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 та майстерність, яка доставляє насолоду тим, хто слідкує за змаганням на майданчику. Спортивні ігри служать засобом комплексного 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). За допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – освітні, оздоровчі та виховні. Спортивні ігри цінять 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 робить необхідний вплив. Це і майже «без рухові» ігри, які вимагають виключно розумової діяльності (шахи, шашки), і найбільш інтенсивні, які вимагають високої фізичної і психічної напруги, в яких необхідно не тільки досконало володіти своїм тілом, предметом гри та інвентарем.

1.1. КЛАСИФІКАЦІЯ: КОМАНДНІ (ФУТБОЛ/ФУТЗАЛ, ВОЛЕЙБОЛ/ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ/БАСКЕТБОЛ 3x3) ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ/ПАРНІ (НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН)

Спортивні ігри – це протиборство двох сторін, яке проходить у рамках правил і спрямоване на досягнення переваги, що оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети гри. Специфіка спортивних ігор у тому, що активна протидія суперника вимагає швидкої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Спортсменам приходится 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.

Спортивні ігри можна поділити 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 результа 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).

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)

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. 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.

ТЕМА 2. ОСНОВНІ КОМАНДНІ ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ

2.1. ФУТБОЛ/ ФУТЗАЛ: ОСНОВНІ ПРАВИЛА, ТЕХНІКА ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ, ТАКТИКА ГРИ, ВПЛИВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Футбол як соціальне явище сприяє розвитку здібностей, подоланню великих фізичних напружень. Ця гра формує здоровий спосіб життя, залучає їх до занять фізичною культурою й спортом.



Сучасний футбол, це швидка та дуже жорстка гра. Необхідно постійно вступати в силову боротьбу за м'яч, як на футбольному газоні так і в повітрі, швидко виконувати складні технічні прийоми на обмеженому просторі задля протидії супернику. Для цього необхідно володіти швидко-силовими якостями, еластичими та міцними зв'язками, сильними м'язами, високою координацією рухів, швидким тактичним мисленням та витривалістю.

Мал. 1

Футбол є ефективним засобом розвитку витривалості у студентів України, (швидкість, сила, спритність). Заняття підвищують працездатність на фоні втоми, сприяють стресостійкості та формують соціальні навички через співпрацю. Міні-футбол особливо корисний для зміцнення здоров'я, що є важливим елементом фізичного виховання в ЗВО.

Високий обсяг рухів у футболі зумовлений високим емоційним фоном який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Для навчання гри у футбол, використовуються найрізноманітніші дії з м'ячем, що

забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів здобувачів. Емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій у футболі, приваблюють студентів до цієї гри. Навчання студентів основним прийомам володіння м'ячем в ігрових ситуаціях повинне мати на меті досягнення сприятливого фізичного розвитку й різнобічної рухової підготовленості, а також ознайомлення з футболом у доступній формі.

Головне завдання процесу навчання — оволодіння руховими навичками й спеціальними знаннями. Студенти вивчають правила гри, техніку та тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Процес опанування спортивної гри складається з трьох етапів:

- 1) попередній етап, що забезпечує створення обов'язкових передумов (попереднє загальне знайомство з грою, виховання інтересу до вивчення гри);
 - 2) початкове навчання, у процесі якого засвоюються елементарні знання й навички, розвиваються необхідні рухові якості;
 - 3) удосконалення, що забезпечує послідовне зростання спортивної майстерності.
- Заняття футболом сприяють підвищенню як фізичного так і морального розвитку студентів.

ПРАВИЛА ГРИ У ФУТБОЛ

<https://uaf.ua/files/2025/правила-гри-25-26.pdf>

Футзал командна гра з м'ячем у спортивному залі за правилами, близькими до футболу. Найбільша відмінність від футболу в тактиці гри. Менші розміри майданчика, обмежена кількість гравців, а також набагато менша «контактність» гри (у порівнянні з футболом, заборонені, наприклад, підкати) зумовлюють тактику гри, більше схожу на тактику гри інших зальних видів спорту (таких, як гандбол). В більшості випадків команди грають «один в один», тобто кожен польовий гравець контролює дії гравця протилежної команди. Також обмежена кількість гравців передбачає, що будь-який гравець бере участь як в атаці, так і в обороні. Останній чинник є причиною за якою гравці, що відбулися у футболі, як правило, не можуть адаптуватися у футзалі.

ПРАВИЛА ГРИ

Тривалість матчу — 2 тайми по 20 хвилин «чистого» часу з перервою не більше 15 хв. Використовується м'яч менших розмірів, ніж при грі у футбол на траві. Вага м'яча 400–440 г. Крім того, у м'яча дещо інші фізичні характеристики: зокрема, відскік м'яча значно менший, ніж у м'яча, використовуваного у «великому» футболі. Грають 2 команди по 5 гравців (4 польових і воротар). Максимальна кількість запасних — десять гравців. Заміни польових гравців проводяться по ходу матчу, а воротарів тільки під час зупинки гри, і, на відміну від футболу, їх число не обмежене. Гра не починається, якщо склад команди менше 3 гравців і припиняється, якщо на майданчику залишилося менше 3 гравців.

Команди мають право на одну хвилинну перерву в кожному таймі (тайм-аут). На боці поля, де розташовуються місця для запасних гравців відзначається «зона заміни». Довжина лінії 5 м, позначається відрізками лінії шириною 8 см і довжиною 80 см, з яких 40 см проводиться на майданчику і за його межами. Простір перед хронометристом (по 5 м в сторони від середньої лінії) має бути вільним. Розмір воріт складає 3 на 2 м.

Польовим гравцям дозволено грати будь-якою частиною тіла, окрім рук. Завдання — забити гол у ворота суперника. При використанні стандартних положень дотримується 3-метрова відстань. З-за бічної лінії м'яч вводиться ударом ноги. Гол, забитий у ворота безпосередньо з бічної лінії, не зараховується. Кутовий удар виконується по нерухомому м'ячу, який устанавлюється точно на місці перетину лінії воріт і бічної лінії.

За порушення правил у межах штрафного майданчика (окрім випадку, коли призначається вільний удар) призначається штрафний 6-метровий удар. Під час виконання 6-метрового штрафного удару гравці обох команд (окрім гравця, що виконує удар) розташовуються на відстані 5 метрів від позначки, а воротар на лінії воріт. Будь-який удар має бути виконаний протягом 4 с, інакше право на виконання удару переходить до протилежної команди. Правило «поза грою» не діє. Гру обслуговують два судді — головний суддя і суддя на лінії.

2.2. БАСКЕТБОЛ/БАСКЕТБОЛ 3*3: ТЕХНІКА ВЕДЕННЯ, КИДКІВ, КОМАНДНА ТАКТИКА, РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Гра в баскетбол — це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу та особливо координацію.



Мал. 2
Основні правила гри в баскетбол

У баскетбол грають дві команди, зазвичай по 12 гравців, від кожної з яких на майданчику одночасно присутні п'ять гравців. За правилами FIBA, на офіційних змаганнях гравці виступають під номерами від 4-го до 15-го. Мета кожної команди в баскетболі — закинути м'яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем і закинути його в кошик своєї команди.

М'ячем грають лише руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямі. Бігти з м'ячем, не ударяючи ним в підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є порушенням. Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі, якщо і після його закінчення рахунок буде рівний, призначається другий, третій овертайм і т. д., доти, доки не буде виявлено переможця матчу. За одне влучення м'яча в кошик може бути зарахована різна кількість очок:

– 1 очко – штрафний кидок;

- 2 очки – кидок з середньої або близької дистанції (ближче від 3-очкової лінії);
- 3 очки – кидок з-за 3-очкової лінії на відстані 6 м 75см.

Гра офіційно починається спірним кидком у центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним із гравців. Матч складається з чотирьох чвертей, тривалість кожної 10 хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри – п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками. Гра відбувається на відкритому майданчику і в залі (висота стелі не менше ніж 7 м).

Вкидання відбувається, коли гравець, що знаходиться за межами ігрового майданчика і виконує вкидання, передає м'яч на ігровий майданчик. Гравець, що виконує вкидання, не повинен затрачати більше ніж 5 секунд.

Тайм-аут – це зупинка гри на прохання тренера або помічника тренера. Кожен тайм-аут повинен тривати 1 хвилину. Два тайм-аути можуть бути надані кожній команді в будь-який час упродовж першої половини; три – у будь-який час протягом другої половини, один – упродовж кожного додаткового періоду.

Заміна – це зупинка гри на прохання запасного для того, щоб стати гравцем. Команда може замінити гравця (-ів), коли з'являється можливість для заміни. Замін можна робити безліч упродовж гри.

Порушення – це недотримання правил гри. М'яч мазбути наданий команді суперників для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбулося порушення, за винятком місця безпосередньо за щитом.

М'яч знаходиться за межами ігрового майданчика, коли він торкається гравця або іншої особи, що знаходяться за межами ігрового майданчика. Ведення починається, коли гравець, що встановив контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику, кидає, відбиває, котить або вдарає його в підлогу і торкається м'яча знову, перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця. Ведення закінчується, коли гравець торкається м'яча двома руками одночасно або допускає затримку м'яча в одній або двох руках.

Пробіжка – це заборонене переміщення однієї чи обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає «живий» м'яч на ігровому майданчику.

Три секунди. Гравець не повинен залишатися в обмеженій зоні команди суперників більше ніж три секунди поспіль у той час, коли його команда контролює «живий» м'яч у передовій зоні й ігровий годинник увімкнений.

Вісім секунд. Команда, що володіє м'ячем у тилловій зоні не вивела його в передову зону за вісім секунд.

Двадцять чотири секунди. Кожного разу, коли гравець установлює контроль над «живим» м'ячем на ігровому майданчику, його команда повинна виконати кидок з гри впродовж двадцяти чотирьох секунд.

Фол – це недотримання правил гри внаслідок неправильного контакту із суперником і (або) неспортивної поведінки.

Види фолів: персональний, технічний, неспортивний, дискваліфікаційний.

Гравець, який отримав 5 фолів у матчі, повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволено залишитися на лаві запасних). Гравець, який отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволено залишитися на лаві запасних).

Дискваліфікація тренера відбувається, якщо він здійснить 2 технічних фолі; Команда підлягає покаранню за командні фолі, коли вона здійснює чотири командних фолі в періоді.

Персональний фол – це фол гравцеві внаслідок контакту з суперником, незалежно від того, чи є м'яч «живим» або «мертвим». Гравець не повинен тримати, блокувати, штовхати, зіштовхуватися, ставити підніжку або перешкоджати переміщенню суперника, виставляючи кисть, руку, лікоть, плече, стегно, коліно або ступню ноги, а також здійснювати будь-які грубі або насильницькі дії.

Дискваліфікаційний фол може отримати гравець, запасний, тренер або офіційна особа команди.

Покарання. Кількість штрафних і вкидання після них призначають аналогічно до неспортивного фолу. Технічний фол – фол, що не викликаний контактом із суперником. Це може бути неповага до суддів, суперника, затримка гри, порушення процедурного характеру. Покарання. Будь-який гравець команди,

що не порушила правила, пробиває 2 штрафні кидки. Після виконання кидків викидання проводиться аналогічно до неспортивного фолу.

Гравець, що скоїв п'ять фолів, повинен бути проінформований про це старшим суддею і негайно покинути гру. Він повинен бути замінений упродовж 30 секунд.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командні фоли в періоді.

Швидкість та засоби її розвитку.

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

- 1) у швидкості простих і складних реакцій у відповідь на один або кілька подразників;
- 2) у швидкості виконання прийомів техніки гри;
- 3) у швидкості переміщення гравця на майданчику.

Основним засобом розвитку швидкості рухів вважається повторне виконання рухів з граничною швидкістю. Кількість використовуваних вправ має бути незначною, але вони необхідні на кожному занятті. Важливе значення для розвитку швидкості рухової реакції мають вправи на виконання завдань за несподіваним сигналом. Вправи на розвиток швидкості мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів. Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими. Для розвитку швидкості необхідно насамперед використовувати швидкісно-силові вправи. Адже в переважній більшості видів спорту швидкість пов'язана з вибуховою м'язовою силою. Прикладом таких вправ можуть бути стрибки, стрибкові вправи з обтяжуванням (з набивними м'ячами, торбинками з піском). Вправи на розвиток швидкості широко застосовуються під час занять з дітьми усіх вікових груп. Для цього добирають вправи, що сприяють розвитку швидкості окремих рухів і рухової реакції. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають

своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові. Для розвитку швидкості рухової реакції застосовуються фізичні вправи на несподіваність, рухливі ігри, які вимагають рухової реакції без запізнення і в складних умовах, спортивні ігри (баскетбол, гандбол, футбол та ін.). Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття. Для розвитку швидкості в студентів вправи добирають диференційовано, а саме: вправи на розвиток швидкості реакції, вправи на розвиток частоти рухів, вправи на розвиток швидкості переміщення. Наприклад, для розвитку швидкості рухів застосовуються такі вправи: ходьба з круговими рухами рук у темпі, який удвічі перевищує темп кроків; швидка передача м'яча біля стінки; швидка передача м'яча в парах; стрибки через скакалку на найбільшу кількість (за 8—10 с) та ін.

Швидкість необхідно нарощувати поступово і збільшувати амплітуду рухів, обов'язково доводячи її до максимальної величини. Вправи виконують в полегшених умовах (біг під гору, з використанням лідера тощо) або спочатку в ускладнених умовах, а потім у звичайних. Вправи будуть ефективними тоді, коли студент може контролювати і точно оцінювати швидкість рухів. Тренувальні заняття організовуються так, щоб вправам на розвиток швидкості не передувала будь-яка робота, що втомлює студентів.

БАСКЕТБОЛ 3x3 (СТРІТБОЛ)

Баскетбол 3x3, більш відомий раніше як, стрітбол, – вид спорту, що набуває все більшої популярності в світі та в Україні.

ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛ 3x3

Для всіх ігрових ситуацій, не згаданих спеціально у наведених нижче Правилах гри 3x3, застосовують Офіційні правила баскетболу ФІБА.

Ст. 1. Майданчик і м'яч. Майданчик для гри 3x3 має розмір 15 м у ширину і 11 м у довжину. Майданчик має розмітку звичайного ігрового майданчика, включно з лінією штрафних кидків (5,80 м), лінією дальніх (двоочкових) кидків (6,75 м) і півкруглою зоною без фолу зіткнення під одним кошиком. Можна

використовувати половину звичайного баскетбольного майданчика. Для всіх категорій змагань використовують м'яч розміру 6.

Примітка: Змагання масового рівня з баскетболу 3x3 можуть відбуватися будь-де; розмітку майданчика, якщо вона є, пристосовують до наявних умов.

Ст. 2. Команди. Кожна команда складається з чотирьох гравців – трьох гравців на майданчику і одного запасного. Тренер чи капітан не передбачається.

Ст. 3. Судді. Судді гри – це один суддя на майданчику, ще двоє – це секретар і секундометрист.

Примітка: організатори змагань можуть призначити двох суддів на майданчику.

Ст. 4. Початок гри.

4.1. Обидві команди перед початком гри розминаються одночасно.

4.2. Команду, яка отримує перше володіння м'ячем, визначають жеребом (підкиданням монети). Команда, яка виграла жеребкування, може обирати – володіти м'ячем на початку гри, чи на початку можливого додаткового періоду.

4.3. Гру розпочинають, коли на майданчику присутні троє гравців кожної команди.

Примітка: статті 4.3 і 6.4 застосовують тільки для матчів Світового турне (World Tour) і Чемпіонатів світу з гри 3x3 та відповідних кваліфікаційних змагань (ніякого примусу не може бути у змаганнях для широких мас гравців).

Ст. 5. Зарахування очок.

5.1. За м'яч, закинутий зсередини лінії дальніх кидків, зараховують одне очко.

5.2. За м'яч, закинутий з-за лінії дальніх кидків, зараховують два очка.

5.3. За м'яч, закинутий зі штрафного кидка, зараховують одне очко.

Ст. 6. Ігровий час або Переможець гри.

6.1. Основний час гри такий: Один період у 10 хвилин ігрового часу. Ігровий годинник зупиняють, коли м'яч мертвий, та під час штрафних кидків. Ігровий годинник вмикають, як тільки передача володіння м'ячем закінчилася (як тільки м'яч опиняється в руках гравця команди нападу).

6.2. Проте команда, яка першою набрала 21 очко чи більше, стає переможцем гри, якщо це відбувається до закінчення основного часу гри. Це правило застосовують тільки для основного часу гри (а не для можливого додаткового періоду).

6.3. Якщо на закінчення ігрового часу рахунок нічийний, призначають додатковий період. Перед початком додаткового періоду має бути перерва тривалістю в одну хвилину. Команда, яка у додатковому періоді першою набере два очка, стає переможцем гри.

6.4. Команда програє гру позбавленням права, якщо на час початку гри, зазначений у розкладі, вона не представлена на ігровому майданчику трьома гравцями, готовими грати. Один гравець може продовжувати гру.

Примітка: Якщо ігрового годинника нема, тривалість ігрового часу визначають організатори змагань на власний розсуд. ФІБА рекомендує встановлювати вигравшій ліміт очок відповідно до тривалості ігрового часу (10 хвилин – 10 очок; 15 хвилин – 15 очок; 20 хвилин – 21 очко).

Ст. 7. Фоли/Штрафні кидки.

7.1. Команда підлягає покаранню за командні фоли, після того як вона вчинила сім фолів.

7.2. Гравець, який вчинив чотири фоли, повинен залишити гру.

7.3. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка зсередини лінії дальніх кидків, карають одним штрафним кидком.

7.4. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка з-за лінії дальніх кидків, карають двома штрафними кидками.

7.5. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка, і кидок з гри влучний, карають додатково одним штрафним кидком.

7.6. Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, фол, вчинений проти гравця, який не перебував у процесі кидка, карають одним штрафним кидком.

7.7. Покарання за: технічний фол, неспортивний фол (два неспортивних фоли — дискваліфікація), дискваліфікаційний фол – 1 штрафний кидок та вкидання м'яча.

2.3. ВОЛЕЙБОЛ/ ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ: ТЕХНІКА ПРИЙОМУ ТА ПОДАЧІ, ТАКТИЧНІ ВЗАЄМОДІЇ, РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

У волейбол грають дві команди, у кожній з яких по 6 гравців.

Мета кожної команди спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкнувся майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника. М'яч вводиться в гру подачею: ударом гравця, що подає, через сітку на сторону суперника. У волейболі команда, що виграє розігрування, одержує очко (система «кожне розігрування – очко»). Коли команда, що приймає, виграє розігрування, вона одержує очко і право подавати, а її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.



Мал. 3

Переможцем гри стає команда, яка першою набирає потрібну кількість очків. Міжнародна федерація волейболу, як правило, один раз на чотири роки на своїх конгресах вносить зміни в правила гри. Всі ці зміни спрямовані на підвищення емоційного рівня гри, її динамічності та видовищності. Після численних змін і уточнень правил гри вона дійшла до наших днів.

Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Від рівня розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить оволодіння учнями техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів.



Мал. 4. Загальнорозвиваючі підготовчі вправи без предметів

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес. Загальнофізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. У процесі загальнофізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості. Під час занять із загальної фізичної підготовки необхідно застосовувати засоби, які в основному відомі дітям з уроків фізичної культури. Важливе значення при цьому має вивчення і складання нормативів фізкультурного комплексу. Доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальнофізичної підготовки. Підбір засобів і обсяг загальної фізичної підготовки на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання і умов проведення заняття. На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60—70 % часу. Дуже часто на заняттях з юними волейболістами застосовуються гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, баскетбол, гандбол.

Спритність та засоби її розвитку

Спритність проявляється в здібностях волейболіста швидко й сміливо виконувати складні за координацією дії, правильно розв'язувати різні рухливі завдання, швидко перебудовувати свою діяльність відповідно до обставин. Для

вдосконалення спритності доцільно систематично використовувати нові, несподівані для учнів вправи. Розвиваючи спритність волейболіста, швидко переключатися з однієї дії на іншу, використовують рухливі та спортивні ігри, біг з перешкодами, акробатичні вправи у різноманітному поєднанні естафети, стрибки в довжину або глибину, жонглювання м'ячами, стрибки на батуті з додатковими рухами рук, вправи на рівновагу та інше.

Визначаючи кількість вправ, необхідно враховувати, що вони, крім фізичних зусиль, спричиняють і значне нервово напруження. Тому буде доцільно часто повторювати подібні вправи. Вправи на спритність проводяться на початку основної частини заняття. Студенти повинні збагачуватись новими руховими навичками безперервно, бо коли протягом тривалого часу їхній запас рухів не поповнюється, то інтерес до навчання знижується.

Комплекс підготовчих вправ розвитку спритності у волейболі:

1. Підкидання та ловіння м'яча правою і лівою руками (ловіння тільки однією кистю).
2. Підкидання лівою — ловіння правою (ловіння тільки однією кистю) та навпаки.
3. Кидок м'яча в стіну правою та спіймати правою, кинути лівою та спіймати лівою (однією кистю, без притискання до тулуба, 2 кроки від стіни однією кистю, без притискання до тулуба, 2 кроки від стіни).
4. Кинути в стіну правою спіймати лівою (ловіння кистю).
5. В. п. крок від стіни, м'яч над головою, рука пряма. Кинути м'яч в стіну та спіймати однією рукою, як правою так і лівою.
6. В. п. 3–4 кроки від стіни, м'яч за головою тримаємо двома руками:
 - крок вперед замах руками;
 - руки — лікті притиснути до голови випрямити лікті, кисті рук кидають м'яч в підлогу, (особливу увагу приділяти випрямлення рук та притисканню їх до голови, кидок м'яча тільки кистю рук).
7. В. п. 4–5 м. від стіни, ліва нога попереду, м'яч в лівій руці, рука пряма з переду, права рука зверху:

- підкинути м'яч на рівні голови;
- праву руку випрямивши вдарити м'яч зверху в підлогу;
- те ж лівою рукою.

8. В. п. один навпроти одного 4–5 м перекидання м'яча знизу однією рукою та ловіння однією кистю (почергово права — ліва і навпаки).
9. В. п. один навпроти одного 4–5 м м'яч над головою рука пряма в лікті (перекидання м'яча вище голови партнеру, ловіння однією кистю).
10. В. п. один навпроти одного 5–6 кроків, м'яч за головою тримати двома руками. Крок вперед, замах руками, руки притиснуті до голови, м'яч кинути в підлогу одними кистями.
11. В. п. стоячи біля стіни 2–3 кроки в основній стінці. Двома руками знизу кинути м'яч в стіну та двома руками зверху підбити 2 рази вгору над собою (ноги в колінних суглобах зігнуті та пружинять).
12. В. п. те ж саме. Після відскоку двома руками знизу підбити 2–3 рази м'яч вгору (руки прямі в ліктях).
13. В. п. один навпроти одного 1-й партнер кидає м'яч двома руками знизу другому вище голови; 2-й 2–3 рази підбиває м'яч над головою (і навпаки).
14. В. п. те саме. Підбивання м'яча двома руками знизу (руки прямі в ліктях).
15. Жонглювання:
 - а) двома зверху над головою;
 - б) двома знизу (руки прямі в ліктях).
- 16 В. п. один навпроти одного 4–5 м. 1–2 — підбивання двома зверху над головою; 3 — передача партнеру (ноги як пружина згинаються в колінах).

У молодомувіці спритність досягає такого рівня, який дає можливість студентам оволодівати складними за координацією рухами. Засобами розвитку спритності можуть бути: метання в ціль; стрибки в довжину і висоту з різноманітними ускладненнями (оплесками, ловіння м'ячів), вправи на рівновагу з додатковими завданнями; рухливі ігри із складними завданнями; жонглювання; вправи на батуті. Ефективними засобами для розвитку спритності є спортивні та рухливі ігри (особливо гандбол, футбол), акробатика тощо.

У старшому віці спритність розвивається за рахунок раціонального застосування нагромадженого досвіду. Вправи виконуються зі складних вихідних положень з додатковими рухами, у швидкому темпі, попарно. Вправи для розвитку спритності проводяться в підготовчій або основній частині заняття після виконання вправ на розвиток швидкості.

ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ



Мал. 5

Пляжний волейбол (біч-волей) — популярний вид спорту, гра на розділеному високою сіткою піщаному майданчику, в якій дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Біч-волейбол, як його ще називають, є унікальною, цікавою і дуже захоплюючою грою, в якій гравці збираються в жіночі, чоловічі і рідше змішані команди.

Найважливішим правилом є кількість гравців: у пляжному волейболі їх тільки двоє в команді, і в разі отримання травми, відмови від гри одного з учасників або дискваліфікації команди її команді зараховують поразку.

Форма одягу — шорти або купальник (для дівчат), спортивне взуття відсутнє. Тренер не має права розмовляти з гравцями, він спостерігає за змаганнями як глядач не трибуні. Щоб перемогти, необхідно виграти дві партії з трьох. Тривалість перших двох становить 21 очко, а третьої тільки 15. Переможцем партії вважається команда, яка веде рахунок з відривом у два очки. У грі реалізується принцип: один розіграш — одне очко. У разі якщо розіграш виграв команда, яка подавала м'яч в гру, то вона знову має право подачі. У грі подавати м'яч повинні обидва гравці по черзі. Відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Під час гри командам дається два

тайм-ауту по 30 секунд. У разі травми або погіршення самопочуття гравця суддя зупиняє гру і дозволяє медичному персоналу надати допомогу. Тривалість «медичного» тайм-ауту становить не більше 5 хвилин і видається одному гравцю один раз за матч. У пляжному волейболі частіше, ніж в класичному, відбувається зміна сторін, щоб команди перебували в рівній залежності від зовнішніх факторів (сонця та вітру). Команди міняються сторонами після розіграшу кожних семи очок у перших двох партіях, і кожних п'яти очок — у третій. У процесі гри допускається не більше трьох торкань м'яча членами однієї команди, після чого його потрібно повернути за сітку противнику. Непристойна і брутальна поведінка карається шляхом видачі гравцям карток: жовтої, що означає програвш очка, і червоної — дискваліфікація, відповідно повну поразку команди. Одночасне торкання м'яча над сіткою двома гравцями не вважається порушенням, гру можна продовжувати, при цьому допускається ще три торкання.

Подача переграється тільки в тому випадку, якщо після подвійного дотику до м'яча він відлітає в антену. Правила подачі м'яча дуже суворі, ні в якому разі не допускається обертальний рух. Дотик має бути лише точковий і короткий. Майже всі прийоми м'яча здійснюються знизу двома руками. Щодо подачі: в жіночому волейболі, як правило, подача м'яча в гру виконується плавно, в той час як у чоловічій грі використовується силова у стрибку.

3.1. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС: ПРАВИЛА, ТЕХНІКА УДАРІВ, РОЗВИТОК РЕАКЦІЇ



Мал. 6

Настільний теніс (пінг-понг) — парна спортивна гра, заснована на перекиданні м'яча ракетками через ігровий стіл з сіткою за певними правилами, в якій метою гравців є досягнення ситуації, коли м'яч не буде відбитий суперником.

Настільним тенісом сьогодні професійно займаються на всіх континентах — 204 країни станом на 2008 рік входили в ІТТФ. Особливою популярністю настільний теніс користується в Азії, де проживають близько 4 мільярдів людей.

Основні правила гри

Партія складається з розіграшів, кожний з яких починається з подачі. Той, що перший подає зазвичай визначається жеребом. Ті, що далі подають чергуються кожні дві подачі. У старій 21-очковій грі кожен хто подавав робив 5 подач. У разі рівного рахунку 20:20 подача переходить до іншого гравця (команди) після кожного розіграшу до тих пір, поки відрив не складе два очки. За сучасними правилами партія йде до 11 очок. При парній грі під час переходу подачі гравець, що приймав м'яч стає таким, що подає, а партнер гравця, що подавав м'яч стає таким, що приймає. Гру (зустріч) слід проводити до перемоги одного з гравців (команд) в більшості з будь-якого непарного числа партій.

Подача. Подача в настільному тенісі проводиться згідно наступним правилам: м'яч повинен бути підкинутий вертикально вгору з відкритої долоні не менше чим на 16 см, і від моменту відриву від долоні до зіткнення з ракеткою повинен бути обов'язково вище чим поверхня столу і за межами кінцевої лінії краю

столу. Той, що подає повинен ударити по м'ячу так, щоб той ударився один раз на своїй половині і хоч би один раз на половині суперника.

Подача повинна виконуватися так щоб той, що приймає (що приймають в парній грі) і суддя ясно бачили всі фази подачі. Не можна, наприклад, приховувати момент подачі рукою, в якій знаходиться ракетка, тілом або одягом. Подача вважається поданою, як тільки м'яч відірвався від долоні того, що подає. Якщо м'яч зачепив при подачі сітку, але при цьому решта всіх правил була дотримана, оголошується «переподача» — той, що подає повинен повторити подачу. Після успішної подачі решта всіх ударів повинна бути зроблена так, щоб м'яч ударявся тільки на половині суперника.

Нарахування очок. Очки нараховуються суперникові у тому випадку, коли гравець зробив одну з наступних помилок:

- Помилка при подачі (наприклад, м'яч потрапив у сітку);
- Неправильна подача (наприклад, м'яч не підкинутий на 16 см);
- М'яч при подачі ударився двічі на своїй стороні;
- М'яч потрапив на свою сторону після удару ракеткою;
- М'яч був ударений двічі. Оскільки рука від зап'ястя вважається за правилами частиною ракетки, якщо м'яч потрапив по пальцях, а потім по ракетці, він вважається удареним двічі;
- М'яч потрапив в що завгодно, окрім ракетки після відскоку від столу (наприклад, в підлогу або в гравця);
- М'яч не потрапив на сторону суперника після удару;
- М'яч був відбитий до того, як ударився об стіл;
- Стіл був посунутий або вільна рука торкнулася столу.

Правило активізації гри повинно бути введено, якщо жодна із сторін в поточній партії не набрала 9 або більше очок протягом 10 хвилин. Активізація досягається введенням правила 13 ударів, тобто після правильної подачі і 13 правильних повернень, очко автоматично присуджується тому, що приймає. Це вимушує того, що подає завершувати розіграш в свою користь. Після введення правила активізації гри, воно діє до кінця певної зустрічі.

Парна гра

Наступні додаткові правила використовуються при парній грі: Стіл роздільний уздовж білою смугою на зони (дві з кожного боку). При подачі м'яч повинен ударитися в праву зону своєї половини і ліву зону половини суперника, іншими словами м'яч повинен бути поданий по діагоналі. Партнери повинні відбивати м'яч по черзі. Наприклад, після того, як той, що подає зробив подачу, відбиваючий його відбив, наступний удар повинен бути проведений партнером того, що подає, а наступний партнером того, що приймає і т. д.

Формат змагань

І в одиночних, і в парних змаганнях відбір відбувається шляхом відсіювання тих, хто програв по одному. Гравці, відібрані за жеребом (16 на одиночних змаганнях, вісім в парних) переходять безпосередньо до головних відбірних змагань, у той час як інші спочатку змагаються в групах по три, один з яких проходить відбір. За результатами цих групових змагань ще 16 гравців візьмуть участь в одиночних змаганнях і ще вісім парних команд.

3.2. БАДМІНТОН: РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ, КООРДИНАЦІЙ

Бадмінтон – спортивна гра з воланом і ракеткою, метою якої є влучити воланом у майданчик суперника і не дати зробити те ж саме супернику. Грають четверо чи двоє гравців на прямокутному майданчику: для парної гри – 13,4 м у довжину і 6,1 м завширшки; для одиночної гри – відповідно 13,4 м і 5,18 м. майданчик розділений навпіл сіткою, яка натягнута на висоті 1,55 м від землі. З обох боків на відстані 1,98 м від сітки проводяться лінії, які обмежують зони, куди не повинен влучати волан при подачі. Лінії шириною 4 см, наносяться на полі яскравою (білою або жовтою) фарбою і є невід'ємною частиною того поля, яке вони обмежують. Вага волану 4,5–7 г, ракетка схожа на тенісну (вага 135–190 г) Починається гра з подачі, яка здійснюється по діагоналі праворуч при 0 і парному числі очок, ліворуч – при непарному. За сучасними правилами (введені в 2006 р. для підвищення видовищності матчів) очки нараховуються в кожному розіграші

незалежно від приналежності подачі, гра ведеться до 21 очка; за рахунку 20:20 гра продовжується до переваги однієї із сторін у 2 очки або до 30 (сторона, яка першою набрала 30 очок, виграє).



Мал. 7

У парній грі правила дещо складніше. Приймати має виключно спортсмен, що стоїть по діагоналі від подаючого, але після його удару (прийому подачі) вже немає суворої черговості – бити по волану може будь-який гравець команди, той, якому зручніше; якщо команда, яка подає виграла очко, продовжує подавати той же гравець, але вже з іншої зони подачі, а розстановка гравців приймаючої команди не змінюється до тих пір, поки вони не виграють очко на своїй подачі. Подавати треба в розташоване по діагоналі полі; не можна наступати на лінії, що обмежують поле подачі; не можна рухатися і відривати ноги від землі; в момент удару при подачі волан повинен знаходитися нижче рівня талії, а стрижень ракетки повинен бути направлений вниз; якщо нападник не влучив по волану – це теж втрачене очко.

Гравець намагається не тільки перекинути волан через сітку, але й надати його льоту незручний для суперника напрямком. Гравець (команда) вважається переможцем окремого розіграшу в наступних випадках:

- Волан вдарився об майданчик суперника. Суперник послав волан за межі ігрового поля, торкнувся волана тілом або одягом.
- Після удару суперника волан торкнувся стелі або інших предметів, що перебувають поблизу від майданчика.
- Суперник під час розіграшу торкнувся сітки тілом або ракеткою, переніс ракетку або частину тіла на бік суперника (проте, очко не буде зараховано, якщо початковий контакт ракетки з воланом був на стороні пробиваючого і ракетка була перенесена на чужу сторону по інерції).

- Помилкою вважається і затримка волана на ракетці («кидок»). Забороняється ставити блок ракеткою безпосередньо біля сітки. Помилки не буде, якщо при подачі чи під час гри волан торкнеться сітки і перелетить через неї.

3.3. ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ЗАСОБИ ЇЇ РОЗВИТКУ

Витривалість визначають як здатність людини протягом тривалого часу виконувати безперервну динамічну роботу великої або помірної потужності з характерним функціонуванням провідних систем організму. Витривалість — важлива якість волейболіста, вона виявляється в здібності боротися з стомленням, яке настає після великих навантажень. Розвиток витривалості дає змогу підвищити працездатність гравця. На заняттях з учнями основним засобом розвитку загальної витривалості вважається біг у поєднанні з ходьбою. Для розвитку витривалості використовують циклічні вправи помірної інтенсивності у відносно рівномірному темпі, як наприклад: біг по пересіченій місцевості, який чергується з ходьбою, ходьба на лижах, походи в горах, легкоатлетичний біг на середній й довгій дистанції, їзда на велосипеді, весловий спорт, плавання тощо. Крім того, застосовуються вправи, що виконуються з великою інтенсивністю: легкоатлетичний біг на 100–200 м (3–5 повторень) з інтервалами для відпочинку 3–4 хв, а також загально розвиваючі гімнастичні вправи, що повторюються 15–20 раз. Сучасні дослідження свідчать, що особливу увагу необхідно приділяти розвитку витривалості у студентів, починаючи з першого курсу.

З віком витривалість поступово збільшується, але нерівномірно. Засобом розвитку загальної витривалості у підлітків може бути неінтенсивний тривалий біг. З цієї метою комплексно застосовують повторний та перемінний методи. Корисним є перемінний біг: чергування бігу із швидкістю, що становить 60% максимальної, з неінтенсивним бігом. Для розвитку швидкісної витривалості рекомендується спринтерський біг з поступовим збільшенням дистанції, стрибки через скакалку в максимальному темпі, спортивні й рухливі ігри. Вправи для розвитку витривалості, як правило, проводять наприкінці основної частини заняття.

РОЗДІЛ 2. ПЛАНИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ВОЛЕЙБОЛ

1.1. Навчання техніки передачі м'яча:

1.1.1. Навчання техніці верхніх передач:

- техніка передачі м'яча двома руками зверху;
- техніка передачі м'яча в стрибку над собою

1.1.2 Навчання техніці передач знизу:

- імітаційні вправи з волейбольним м'ячем;
- вправи в групах через сітку, індивідуально під стіною;
- підбивають вправи з набивними м'ячами

1.1.3. Освоєння техніки переміщень, стійок волейболіста в захисті:

- випади: вперед, в сторону;
- зупинки: стрибком, кроком, двома зверху.

1.2. Тактична підготовка:

1.2.1. Тактика нападу. Навчання і вдосконалення взаємодій:

- групові взаємодії;
- характеристика командних дій у нападі;
- функції гравців;
- взаємодія гравців всередині лінії і між лініями

1.2.2. Тактика захисту. Навчання індивідуальним тактичним діям при прийомі подач та взаємодій нападника і пасуючого:

- навчання прийому м'яча від сітки;
- навчання індивідуальним тактичним діям при прийомі нападаючих ударів;
- навчальна гра;
- передача м'яча однією рукою в стрибку.

ФУТБОЛ

Навчання основним навичкам гри в футбол (пересування та зупинки, повороти та стрибки; удари з різною силою по м'ячу):

- зупинки м'яча, ведення, фінти, відбір м'яча, техніка пересування у грі, ведення м'яча, жонгливання м'ячем;

— прийом-зупинка м'яча, удари по м'ячу у скрутних умовах), захист і напад.

БАСКЕТБОЛ

- навчання низькомк та швидкісному веденню м'яча;
- зміна ритму, переклад м'яча між ногами, з поворотом корпусу;
- передача м'яча двома руками від грудей, двома руками об підлогу та над головою;
- передача м'яча однією рукою від плеча, за спиною, кидок м'яча в кошик з місця після подвійного кроку, кидок м'яча знизу, в стрибку;
- кидок м'яча в кільце згори, після подвійного кроку через щит, підбір м'яча і блокування, заслін, захист, розташування гравців на майданчику.

РОЗДІЛ 3. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота сприяє поглибленню і розширенню знань, формуванню інтересу до пізнавальної діяльності, оволодінню прийомами процесу пізнання, розвитку пізнавальних здібностей. Вона призначена не тільки для оволодіння дисципліною, а й для формування навичок самостійної роботи взагалі – в навчальній, науковій, професійній діяльності; для придбання здатності приймати на себе відповідальність, самостійно вирішувати проблему, знаходити конструктивні рішення, вихід із кризової ситуації тощо. Вища школа відрізняється від середньої багатьма параметрами, в тому числі методикою навчальної роботи і ступенем самостійності студентів. Викладач вишу лише організовує пізнавальну діяльність студентів, який сам здійснює пізнання. Самостійна робота завершує завдання всіх видів навчальної роботи. Відповідно до цього самостійна робота студентів стає одним з основних резервів підвищення ефективності підготовки молодих фахівців у ВНЗ.

Самостійна робота, як вид навчальної діяльності, є керованою викладачем опосередковано через спеціальні навчальні матеріали; це невід'ємна обов'язкова ланка процесу навчання, що передбачає насамперед індивідуальну роботу студентів відповідно до установки викладача або підручника, програми навчання.

Ефект від самостійної роботи студентів можна отримати тільки тоді, коли вона організовується і реалізується в навчально-виховному процесі в якості цілісної системи, що пронизує всі етапи навчання студентів у виші. Самостійна робота студента під керівництвом викладача проходить у формі ділової взаємодії: студент отримує безпосередні вказівки, рекомендації викладача про організацію самостійної діяльності, а викладач виконує функцію управління через облік, контроль і корекцію помилкових дій. Спираючись на сучасну дидактику, викладач повинен встановити необхідний тип самостійної роботи студентів і визначити необхідний ступінь її включення в вивчення своєї дисципліни.

Основою самостійної роботи служить науково-теоретичний курс, комплекс отриманих студентами знань. При розподілі завдань студенти отримують інструкції по їх виконанню, методичні вказівки, посібники, список необхідної літератури.

Для забезпечення самостійної роботи студентів при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання: Ігрові види спорту» розроблені такі види завдань:

- 1) підготувати доповідь-презентацію на тему «Історія виникнення, становлення та сучасний етап розвитку ігрового виду спорту в світі та в Україні»;
- 2) підготувати реферат на тему: «Сучасні спортивні ігри, які можна використовувати в якості допоміжних засобів тренування в обраному виді спорту» або «Правила змагань в обраній спортивній грі»;
- 3) з метою засвоєння теоретичного матеріалу самостійно розв'язати тестові завдання.

Самостійні заняття з футболу.

1. Методика розвитку фізичних якостей футболіста.
2. Самостійні заняття, які сприяють розвитку фізичних якостей.
3. Особливості розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки в навчальному та тренувальному процесі.
4. Які фізичні якості найбільш необхідні футболісту?
5. Підберіть необхідні вправи, які допоможуть гравцю розвивати фізичні якості.
6. Удари по м'ячу ногою (внутрішнім боком стопи, внутрішньою частиною підйому, середньою частиною підйому, зовнішньою частиною підйому, носком, п'яткою).
7. Охарактеризуйте фази виконання ударів по м'ячу.
8. Проаналізуйте техніку виконання ударів по м'ячу, вкажіть послідовність їх навчання.
9. Підберіть перелік вправ з допомогою яких можна вдосконалювати удари по м'ячу ногою та головою.

Самостійні завдання з баскетболу

Перелік тем для самостійної роботи здобувачів (реферати):

1. Історія розвитку гри в баскетбол. Історія розвитку баскетболу в Україні.
2. Організація та проведення змагань з баскетболу.
3. Жести суддів у грі баскетбол. Методика суддівства.
4. Баскетбол та його різновиди. Розміри, вага, об'єм ігрових м'ячів.
5. Вихідні положення і пересування гравця.
6. Техніка передачі та ведення м'яча різними способами.
7. Техніка та методика виконання кидків. Техніка та методика подвійного кроку.

Самостійні заняття з волейболу.

1. Розвиток волейболу в Україні. Видатні українські волейболісти.
2. Правила проведення змагань з волейболу. Загальні поняття та термінологія в волейболі.
3. Принципи комплектації команд. Ігрові амплуа гравців.
4. Етапи, цілі та задачі технічної підготовки у волейболі.
5. Етапи, цілі та задачі тактичної підготовки у волейболі.
6. Технічні прийоми в волейболі: техніка верхньої та нижньої передач.
7. Технічні прийоми в волейболі: техніка подач. Особливості навчання техніці подач у волейболі.
8. Вплив занять волейболом на стан здоров'я студентів.
9. Класифікація травм, характерних для волейболістів. Профілактика травматизму та способи надання першої допомоги при травмах.
10. Контроль та самоконтроль самопочуття студентів на заняттях фізичним вихованням. Вимоги до ведення щоденника самоконтролю студента.
11. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста та загальна гігієна на заняттях з волейболу.

Самостійні заняття з настільного тенісу

1. Історія розвитку тенісу настільного в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.
2. Техніка безпеки під час занять настільним тенісом. Правила змагань. Суддівство.
3. Техніка для настільного тенісу. Сучасні тенденції розвитку.

4. Настільний теніс, як засіб реабілітації фізичної культури.
5. Техніка виконання удару поштовх справа та зліва. Методичний аналіз.
6. Техніка виконання подач поштовхом справа та зліва. Методичний аналіз.
7. Техніка виконання ударів накатом справа і зліва. Методичний аналіз.
8. Техніка виконання подач з нижнім обертанням м'яча справа та зліва. Методичний аналіз.
9. Техніка виконання підрізок справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику». Методичний аналіз.
10. Особливості техніко-тактичної підготовленості до гри настільний теніс.
11. Технічні дії гравців у настільному тенісі.

Самостійні заняття з бадмінтону

1. Історія розвитку бадмінтону в Україні. Загальна характеристика, інвентар.
2. Правила гри, техніка сучасні тенденції розвитку. Правила змагань. Суддівство.
3. Дослідження та порівняння техніки різновидів ударів в бадмінтоні: cLear, smash, drop.
4. Стратегії руху на корті: Використання простору.
5. Розробка стратегій ефективного руху на корті та використання різних зон.
6. Самостійне тренування техніки подачі.
7. Тактичні вправи для підвищення реакції:
8. Розробка та виконання тактичних вправ для покращення швидкості реакції на корті.
9. Стратегії гри в парах: Спільні рішення.
10. Вивчення та впровадження стратегій взаємодії з партнером під час гри в парах.

РОЗДІЛ 4. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Спортивні ігри це:

- а) рухливі ігри на відкритому майданчику або у спортивному залі, які проводяться за наявності суддів;
- б) це протиборство двох сторін, яке проводиться в рамках правил і спрямоване на отримання переваги, що оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети гри;
- в) це комплекс рухових дій, які використовуються для досягнення певної мети у процесі ігрової діяльності.

2. Система гри це:

- а) певні форми організації взаємодій гравців команди у захисті та нападі;
- б) планомірне доцільне використання індивідуальних дій гравців;
- в) спосіб за яким проводяться змагання

3. До офіційних змагань належать:

- а) товариські зустрічі;
- б) чемпіонат, Кубок;
- в) бліц-турніри.

4. Положення про змагання складається:

- а) головним тренером;
- б) президентом федерації;
- в) головною суддівською колегією.

5. Для проведення змагань з малою кількістю команд

використовується система розіграшу:

- а) колова;
- б) олімпійська;
- в) змішана, колова.

6. Змагання на Кубок проводяться за такою системою розіграшу:

- а) колова;
- б) олімпійська;
- в) змішана, колова.

7. Бадмінтон – це:

- а) спортивна гра з м'ячем;
 - б) спортивна гра з воляном і ракеткою;
 - в) спортивна гра без інвентарю.
8. Змагання з бадмінтону проводяться лише:
- а) за особистим заліком;
 - б) за командним заліком;
 - в) індивідуально-груповим заліком.
9. Кількість гравців у команді з футзалу на полі становить:
- а) 5 гравців;
 - б) 6 гравців;
 - в) 7 гравців.
10. Який м'яч має найменшу вагу:
- а) волейбольний;
 - б) стрітбольний;
 - в) футбольний;
 - г) для гольфу;
 - д) тенісний.
11. В яких видах спорту грають овальним м'ячем:
- а) бейсбол;
 - б) поло;
 - в) корфбол;
 - г) регбі;
 - д) кронум;
 - е) американський футбол.
12. В яких іграх необхідна ракетка:
- а) крикет;
 - б) поло;
 - в) теніс;
 - г) бадмінтон;
 - д) кронум.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

1. Барсукова Т., Антіпова Ж., Кучеренко Г. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навчальний посібник Одеса, 2023. 34 с.
2. Барсукова Т., Бурцева О. Баскетбол для початківців : метод. посібник. Одеса : НУ «ОЮА», 2020. 19 с.
3. Руснак А. А. Організація навчально-тренувального процесу з футболу : навч.-метод. рекомендації. Харків : ХНУ, 2021. 27 с.
4. Гоголева О., Барсукова Т., Заверзасєв В. Настільний теніс в системі фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія» : навч.-методичний посібник. Одеса, 2024. 35 с.
5. Барсукова Т. Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Одеса, 2021.
6. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В. та ін. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. К. : НАВС, 2021. 108 с.
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 98 с.
8. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021.
9. Лукачина А. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Ігрові види спорту (Настільний теніс) : навчальний посібник. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2024.

Ресурси відкритого доступу

1. <http://www.nbuv.gov.ua> — Національна бібліотека ім. В.І. Вернадського
2. <https://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3> — Національний університет з фізичного виховання і спорту
3. <https://mms.gov.ua/> — Міністерство молоді та спорту України

Б261 Ігрові види спорту: навчально-методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / укл.: Барсукова Т. О., Гоголева О. М., Заверзаєв В. В. ; Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». — Одеса : Юрид. літ., 2026. — 40 с.
ISBN 978—966—419—470—6

У навчально-методичному посібнику пропонується сучасний підхід до розвитку фізичних якостей та спеціальних фізичних навичок у студентів закладів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». Наголошується на важливості високого рівня фізичної підготовки для забезпечення професійної готовності майбутніх фахівців цієї галузі.

Посібник містить методичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення індивідуальних рухових здібностей студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Структура видання охоплює два основні розділи. Перший розділ висвітлює історичні аспекти, визначає мету фізичної підготовки, особливості її організації за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» і включає аналіз відповідних досліджень. Другий розділ присвячений практичним рекомендаціям: організації та проведенню занять, структурі й наповненню навчального матеріалу, а також завданням за загальної та спеціалізованої фізичної підготовки майбутніх фахівців у правоохоронній сфері.

Цей посібник може бути корисним для викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти як у рамках основного навчального процесу, так і під час організації додаткових занять. Матеріал посібника викладено у логічній послідовності, що сприяє зручності його використання.

УДК 796.412:378.172(075.8)

Навчальне видання

ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ

Навчально-методичний посібник

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Укладачі:

БАРСУКОВА Тетяна Олександрівна

ГОГОЛЕВА Олена Миколаївна

ЗАВЕРЗАЄВ Валерій Володимирович

Збірник видано в авторській редакції з готового оригінал-макета

Завідувачка редакції *Т. М. Забанова*. Дизайн обкладинки *О. А. Кунтарас*

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 2,33. Тираж 300 прим. Зам. № 27 (20).

Видавництво і друкарня «Юридична література». 65091, м. Одеса, вул. Разумовська 23/1
Тел.: (048) 777-48-79; 728-75-45

e-mail: astro_print@ukr.net; www.astroprint.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4284 від 23.03.2012 р.