

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

ВИДИ СПОРТУ

Методичні вказівки
для проведення практичних і самостійних занять
з дисциплін

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»,
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»

(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету)

Види спорту: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ», «УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: К. В. Монзуль, Д. В. Кулаков. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 48 с.

Укладачі: К. В. Монзуль
Д. В. Кулаков

Рецензент: канд. фіз. виховання і спорту, зав. кафедрою ФВіС
Д. О. Безкоровайний

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 6 від 26.12.2014 р.

Зміст

Вступ	4
1. Методика самоконтролю за станом організму під час фізкультури.....	5
2. Загальні методи розвитку фізичних якостей	7
3. Ходьба та біг.....	10
4. Лижі	13
5. Гімнастика.....	14
5.1 Ритмічна гімнастика	14
5.2. Атлетична гімнастика	15
6. Спортивні ігри	16
6.1 Характеристика спортивних ігр	16
6.2 Рухливі ігри та естафети на розвиток сили.....	17
6.3 Рухливі ігри та естафети на розвиток швидкості та спритності.....	20
6.3 Спортивні ігри	24
7. Гігієна фізичної культури	43
7.1 Особиста гігієна	43
7.2 Раціональне харчування	44
Список джерел	47

Вступ

Розвиток фізичних здібностей у людини, професійно-прикладна фізична підготовка є необхідними умовами ефективної трудової діяльності, його творчої участі в суспільному виробництві. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми і методи проведення оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи.

Підтримка працездатності та здорового стану – важлива умова успішного навчання і подальшої професійної діяльності студентів.

Необхідність використання методів фізичного виховання в період навчання студентів у ВНЗ впливає із суспільної істини про вплив фізичного здоров'я на психічні функції людини, і навпаки.

В даний час встановлено, що оптимальна рухова активність впливає стимулюючим чином на функції центральної нервової системи та психічну діяльність людини.

Фізична культура і спорт – засоби творення гармонійно розвиненої особистості. Вони допомагають зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищують працездатність, дозволяють втиснути в рамки короткого дня виконання всіх намічених справ, виробляють потребу в здоровому способі життя.

Завданням авторів було розробити основні принципи побудови та організації системи масової фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в умовах ВНЗ.

На наш погляд, в наш час потрібно удосконалювати традиційні і застосовувати нові форми і методи проведення масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи.

1 МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЮ ЗА СТАНОМ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ФІЗКУЛЬТУРИ

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм, за фізичними вправами та спортом.

Дані самоконтролю записуються в щоденник, вони допомагають контролювати і регулювати правильність підбору засобів, методику проведення навчально-тренувальних занять. У щоденнику самоконтролю рекомендується регулярно реєструвати суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, больові відчуття) і об'єктивні (ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати) дані самоконтролю.

Самопочуття відзначається як добре, задовільне або погане. При поганому самопочутті фіксується характер незвичайних відчуттів.

Сон. Відзначається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання та ін.).

Апетит. Відзначається як хороший, задовільний, знижений і поганий. Різні відхилення стану здоров'я швидко відбиваються, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання.

Больові відчуття фіксуються за місцем їх локалізації, характеру (гострі, тупі, ріжучі тощо) і силі прояву.

ЧСС – важливий показник стану організму. Його рекомендується підраховувати регулярно, в один і той же час доби, в спокої. Найкраще вранці, лежачи, після пробудження, а також до тренування (за 3-5 хв.) і відразу після спортивного тренування.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1-2 рази на місяць) вранці натщесерце, на одних і тих же вагах. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, а потім стабілізується і надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується. При різкому зниженні маси тіла слід звернутися до лікаря.

Тренувальні навантаження записуються коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму.

Порушення режиму: не дотримання раціонального чергування праці та відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкоголю, куріння та ін.

Спортивні результати показують чи правильно застосовуються засоби і методи тренувальних занять. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

В процесі занять фізичними вправами рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку та фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінка фізичного розвитку проводиться за допомогою антропометричних вимірювань, які дають можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статтю та віком, наявні відхилення, а також поліпшення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами.

При масових обстеженнях вимірюються ріст стоячи і сидячи, маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легенів (ЖЄЛ) і сила кисті найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою наступних антрополітричеських індексів.

Ваго-ростовий показник обчислюється діленням маси тіла в грамах на його довжину в сантиметрах. Гарна оцінка перебуває в межах: для жінок 360-405 м, для чоловіків 380-415 м.

Коефіцієнт пропорційності (КП), який вимірюється у відсотках:

$$\text{КП} = \frac{L_1 - L_2}{L_2} * 100\%$$

де L_1 – довжина тіла в положенні стоячи;

L_2 – довжина тіла в положенні сидячи.

Відповідно норми КП=87-92%.

Життєвий показник визначається діленням ЖЄЛ на масу тіла (в грамах). Частка від ділення нижче 65-70 мл/г у чоловіків і 55-60 мл/г у жінок свідчить про недостатню ЖЄЛ або про надлишковій масі.

Індекс пропорційності розвитку грудної клітки дорівнює різниці між величиною окружності грудної клітки (у паузі) і половиною довжини тіла. Нормальна різниця становить 5-8 см для чоловіків і 3-4 см для жінок. Якщо різниця дорівнює або перевищує названі цифри, то це вказує на хороший розвиток грудної клітки. Якщо вона нижче зазначених величин або має негативне значення, то це свідчить про вузькогрудого.

Силовий показник (СП). Між масою тіла і м'язовою силою є відоме співвідношення. Зазвичай, чим більше м'язова маса, тим більше сила. Силовий показник визначається за формулою і виражається у відсотках:

$$\frac{\text{сила (кг)}}{\text{Загальна маса тіла (кг)}} * 100\%$$

Для сильнішої руки цей показник дорівнює 65-80% для чоловіків і 48-50% для жінок. Оцінка функціональної підготовленості здійснюється за допомогою фізіологічних проб серцево-судинної (ССС) і дихальної (ДС) систем.

Одномоментна функціональна проби з присіданням

Займається відпочиває стоячи в основній стійці 3 хв. на 4-й хв. підраховується ЧСС за 15 сек. з перерахунком на 1 хв. (вихідна частота). Далі виконується 20 присідань за 40 сек., Піднімаючи руки вперед. Відразу після присідань підраховується ЧСС в перебігу перших 15 сек. з перерахунком на 1 хв. Визначається збільшення ЧСС після присідань порівняно з вихідної у відсотках.

Оцінка (для чоловіків і жінок): відмінно – 20 і менше, добре – 21-40, задовільно – 41-65, погано – 66-75, дуже погано – 76 і більше.

Ортостатическая проба

Займаються, відпочиваючи лежачи на спині протягом 5 хв., Потім підраховують ЧСС в положенні лежачи протягом 1 хв. (вихідна ЧСС), після чого займається встає, відпочиває стоячи 1 хв. і знову підраховує пульс протягом 1 хв. за різницею між ЧСС стоячи і лежачи, судять про реакцію ССС на навантаження при зміні положення тіла.

Різниця від 0 до 12 ударів означає хороший стан фізичної тренуваності, від 13 до 18 ударів – задовільний, 19-25 ударів – незадовільне, тобто відсутність фізичної тренуваності, різниця більше 25 ударів свідчить про перевтому або захворювання, в цьому випадку слід звернутися до лікаря.

Для оцінки стану ССС і ДС і здатності внутрішнього середовища організму насичуватися киснем застосовують пробу Штанге і пробу генг.

Проба Штанге (затримка дихання на вдиху)

Після 5 хв. відпочинку, сидячи зробити 2-3 глибоких вдиху і видиху, потім зробити повний вдих (80-90% від максимального), затримувати дихання. Відзначається час від моменту затримання дихання до її припинення. Середнім показником є здатність затримувати подих на вдиху на 65 сек.

З наростанням тренуваності час затримання дихання зростає, при зниженні або відсутності тренуваності знижується. При захворюванні або перевтомі цей час знижується на значну величину (до 30-35 сек.).

Проба генг (затримка дихання на вдиху)

Виконується також, як і проба Штанге, тільки затримка дихання проводиться після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримувати подих на видиху на 30 сек. При захворюваннях органів кровообігу, дихання, після інфекційних та інших захворювань, а також після перенапруги і перевтоми, в результаті яких погіршується обмін функціонального стану організму, тривалість затримки дихання і на вдиху і на видиху зменшується.

Самоконтроль прищеплює займаються грамотне й осмислене ставлення до свого здоров'я та до знань фізичною культурою і спортом, має велике виховне значення.

2 ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Завдяки розвитку фізичних якостей здійснюються підвищення фізичної підготовленості людини, що сприяє зміцненню здоров'я та формуванню статури. Фізичні якості, що розвиваються за допомогою спортивного тренування, мають властивість переносу, тобто їх більш високий розвиток переноситься на всі види діяльності людини на виробництві, в побуті, проявляються в підвищенні ефективності розумової і фізичної роботи.

Виховання сили

Силою (або силовими здібностями) називають здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Сила,

як фізична якість, характеризується ступенем напруги або скорочення м'язів. Розвиток сили супроводжується потовщенням і утворенням нових м'язових волокон. Розвиваючи масу різних м'язових груп, можна змінювати конфігурацію тіла (статура).

Засобами виховання сили є: гімнастичні вправи з обтяженням (як обтяження використовується маса власного тіла або окремих його частин - згинання і випрямлення рук в упорах, підтягування на перекладині, нахили і випрямлення тулуба, присідання тощо); різноманітні стрибки; спеціальні силові вправи з малими обтяженнями (гантелями, еспандерами, гумовими амортизаторами); спеціальні силові вправи з великими обтяженнями (гирями, штангою і ін.).

Найбільш поширені такі методи виховання сили:

1. Метод максимальних зусиль – характеризується виконанням вправ із застосуванням граничних або близьких до границь обтяжень (90% від рекордного для даного спортсмена). В одній серії (при одному підході до снаряда) виконується 1-3 повторень. За одне заняття виконується 5-6 серій. Відпочинок між серіями 4-8 хв. Переважно розвивається при використанні цього методу максимальна динамічна сила.

2. Метод повторних зусиль (або метод «до відмови») передбачає вправи з обтяженням 30-70% від рекордного, 4-12 повторень в одному підході, 3-6 серій, відпочинок між серіями – 2-4 хв. При цьому методі відбувається ефективно нарощування м'язової маси.

4. Метод динамічних зусиль пов'язаний із застосуванням малих і середніх обтяжень – до 30% від рекордного, 15-20 повторень за один підхід в максимальному темпі, 3-6 серій, відпочинок між серіями 2-4 хв. За допомогою цього методу переважно розвиваються спортивно-силові якості.

5. Ізометричний (статичний) метод передбачає статичну максимальну напругу різних м'язових груп тривалістю 4-6 сек., 3-5 разів повторюють з відпочинком після кожної напруги тривалістю 30-60 сек. Цей метод розвиває переважно силу, яка найбільшою мірою проявляється при статичній роботі.

При виконанні силових вправ їх необхідно поєднувати з вправами на гнучкість і з розслабленням брали участь у роботі м'язів.

Виховання швидкості рухів (швидкості)

Швидкість рухів характеризується часом рухової реакції максимальною швидкістю одного руху й максимальною частотою рухів в одиницю часу.

До засобів виховання швидкості рухів ставляться: фізичні вправи; виконувані з максимальною швидкістю; швидкісно-силові вправи (стрибки, метання та ін.); рухливі та спортивні ігри.

Застосовуються два основні методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в умовах (подолання окремих відрізків дистанцій, біг під кутом, метання снарядів і т.п.), вправ в максимально швидкому темпі в скрутних умовах (подовження пробігаємо відрізків, біг у підйом, метання більш важких снарядів і т.п.).

При виконанні вправ на розвиток швидкості рухів слід дотримуватися таких вимог: повторення вправ слід виконувати з майже граничною або граничною інтенсивністю; тривалість вправи повинна не бути великою, так як підтримувати довго максимальну інтенсивність неможливо; під час відпочинку між повтореннями рекомендується використовувати повільну ходьбу або спокій, а відпочинок продовжувати до відновлення дихання; вправи повторювати до тих пір, поки швидкість не почне знижуватися; подальше виконання вправ на швидкість слід припинити.

Виховання спритності (координації рухів)

Спритність – здатність керувати своїми рухами в часі і просторі, швидко опановувати новими рухами, здатність перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки.

Засобом виховання спритності є вправи зі складною координацією рухів.

Як методи застосовують розучування нових вправ; багаторазове повторення вправ зі складною координацією рухів; виконання вправ у дві сторони по черзі (вправо і вліво); виконання вправ по черзі правою і лівою рукою (ногою); виконання вправ у мінливих, нестандартних умовах (рухливі та спортивні ігри).

Виховання гнучкості

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Засоби розвитку гнучкості: активні вільні рухи з поступово збільшується амплітудою (наприклад, махові рухи руками); повторні пружні руху (в випаді, в напівшпагаті, пружні нахили і т.д.); руху з використанням інерції, наприклад, махи ногами, рухи з дістанням орієнтирів; рухи за допомогою партнера, який допомагає збільшувати амплітуду; руху з обтяженнями з великою амплітудою; рухи з великою амплітудою у додаткової опори.

Основним методом є регулярне багаторазове повторення вправ на гнучкість.

Виховання витривалості

Витривалість – це здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Спеціальна витривалість – здатність тривалий час ефективно виконувати специфічну м'язову роботу, притаманну тому чи іншому виду фізичних вправ або виду спорту, переборюючи наступаючі стомлення. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості і підрозділяється на швидкісну, силову і витривалість у вправах ацітичної і змішаної структури.

При виконанні вправ на витривалість тренувальне навантаження характеризується: інтенсивністю вправ, тривалістю вправ, числом повторень, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку.

Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися по ЧСС, тобто пульсу, який вимірюється відразу після виконання вправ.

Рекомендується дотримуватися наступної градації інтенсивності:

- мала інтенсивність – ЧСС до 130 уд/хв. При цій інтенсивності ефективного виховання витривалості не відбувається, однак створюються передумови для цього, розширюється мережа кровоносних судин в скелетних м'язах і в серцевому м'язі;

- велика інтенсивність – ЧСС від 150 до 180 уд/хв. У цій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах нестачі кисню;

- гранична інтенсивність – ЧСС 180 уд / хв. і більше. У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

Залежність максимальної величини ЧСС від віку при тренуванні на витривалість можна визначити по формулі:

$$\text{ЧСС (максимальна)} = 220 - \text{вік (в роках)}$$

Наприклад, для осіб які займаються у віці 18 років, максимальна ЧСС буде дорівнювати $220 - 18 = 202$ уд/хв.; для осіб 30 років – 190 і т.д.

Дослідженнями встановлено, що для різного віку максимальною інтенсивністю по ЧСС, що дає тренувальний ефект, є – для осіб 20 років – 130 уд/хв., 30 років – 129 уд/хв., 40 років – 124 уд/хв., 50 років – 118 уд/хв.

Враховуючи наявності максимальних і мінімальних величин інтенсивності по ЧСС, можна визначити зони оптимальних і великих навантажень при проведенні самостійних тренувальних занять. Наприклад, для осіб 20 років оптимальною зоною буде діапазон ЧСС від 150 до 177 уд / хв. і т.д.

Засобами виховання загальної і швидкісної витривалості є циклічні вправи.

Для розвитку загальної та спеціальної витривалості необхідно виконувати наступні правила:

- повторювати вправи до стомлення і на тлі втоми;
- строго координувати подих з рухами;
- інтенсивність тренувального навантаження бажано регулювати за допомогою показників ЧСС.

3 ХОДЬБА ТА БІГ

Ходьба – це найбільш природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів.

Ходьба покращує обмін речовин в організмі і активізує діяльність ССС і ДС організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості і тренуваності організму. Ефективність впливу ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості.

При визначенні фізичного навантаження слід враховувати ЧСС (табл. 3.1). ЧСС підраховується в процесі короткочасних зупинок під час ходьби і відразу після закінчення тренування в плині 10 сек. Отримана цифра множиться на шість і визначається ЧСС в хвилину.

Таблиця 3.1 – Визначення оптимальної інтенсивності ходьби за ЧСС

Час ходьби, хв.	ЧСС для чоловіків, уд/хв. для жінок на 6 уд/хв. більше			
	до 30 років	30 – 39 років	40 – 49 років	50 – 59 років
30	145 – 155	135 – 145	125 – 135	110 – 120
60	140 – 150	130 – 140	120 – 130	105 – 115
90	135 – 145	125 – 135	115 – 125	100 – 110
120	130 – 140	120 – 130	110 – 120	95 – 105

Перед тренуванням по ходьбі необхідно зробити коротку розминку: протягом 6-8 хв. виконувати гімнастичні вправи для рук, тулуба, ніг. Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5-10 хв. ходьби ЧСС була на 10-15 уд/хв. менше зазначеного в таблиці 2. Через 8-10 хв. після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, який був до тренування. Збільшення дистанції і швидкості ходьби повинне наростати поступово (табл. 3.2).

Таблиця 3.2. – Орієнтовна величина дистанції і часу, що витрачається на ходьбу в перші тридцять тренувань

Дні тренувань	Дистанція, км.	Середній час на 1 км шляху, хв..	Тривалість тренування, хв...
1 – 4	2	15	30
5 – 7	3	15	45
8 – 9	3	13	39
10 – 12	4	13	52
13 – 15	5 – 4	12	60 – 48
16 – 18	5	12	60
19 – 21	5	10	50
22 – 24	6	12	72
24 – 25	6	10	60
26 – 27	7	10	70
28 – 30	8	10	80

Чергування ходьби з бігом

При хорошому самопочутті та вільному виконанні тренувальних навантажень по ходьбі можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження і дає можливість контролювати її і в суворій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями та рекомендаціями лікаря.

Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою і при наявності нормального самопочуття можна переходити до безперервного бігу.

Біг є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної тренуваності. При заняттях бігом відбуваються глибші, ніж при ходьбі, корисні зміни у всіх внутрішніх системах організму людини. Збільшувати тривалість бігу слід поступово (табл. 3.3).

Таблиця 3.3 – Орієнтовна тривалість безперервного бігу в одному занятті на 4 місяці тренування

Стать	Возраст, років	Тривалість бігу по місяцям, хв			
		1 – й	2 – й	3 – й	4 – й
Чоловіки	До 24	10	13	16	20
	25 – 33	10	12	15	18
	34 – 44	8	10	13	16
	45 – 59	6	8	11	14
Жінки	До 21	8	11	14	17
	22 – 29	6	9	12	15
	30 – 41	4	7	10	13
	42 – 57	3	5	8	11

При систематичному тренуванні надалі чоловіки можуть довести час безперервного бігу до 50-70 хв. (8-10 км) і більш, жінки – до 40-50 хв. (5-6 км) і більше.

Обов'язковою умовою є цілорічність занять бігом. Тренувальні заняття взимку сприяють загартовуванню організму, підвищенню його опірності простудним і деяким інфекційним захворювань.

Починаючи заняття, треба дотримувати найголовніше умова – темп бігу повинен бути невисоким і рівномірним, біг повинен приносити задоволення. Якщо навантаження є занадто високою, швидко наступає стомлення, слід знижувати темп бігу або скорочувати його тривалість.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна по ЧСС. При бігу вона не повинна перевищувати 180 уд/хв. мінус вік. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення

ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається ЧСС в перші 10 сек. після закінчення бігу, перераховується на 1 хв. і приймається за 100%. Хорошою реакцією відновлення вважається зниження через 1 хв. на 20%, через 3 хв. – на 30, через 5 хв. – на 50, через 10 хв. – на 70-75%. (відпочинок у вигляді повільної ходьби).

4 ЛИЖІ

Ходьба і біг на лижах є засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. В процесі занять лижним спортом виховуються та вдосконалюються такі важливі фізичні і морально-вольові якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість, сміливість, рішучість, наполегливість і т.д.

Корисно займатися на лижах кожен день хоча б по одній годині. Мінімальна кількість занять, яке дає оздоровчий ефект і підвищує тренуваність організму, три рази на тиждень по 1-1.5 год. І більше при помірній інтенсивності (табл. 4.1).

Таблиця 4.1 – Дозування інтенсивності оздоровчих занять по ЧСС

Вік, років	Інтенсивність по ЧСС, уд/хв.		
	мала	середня	велика
17 – 30	130	150	160
31 – 40	120	140	150
41 – 50	110	120	140
51 – 55	100	115	135

ЧСС підраховується протягом 10 сек. відразу після закінчення заняття або після проходження відрізка дистанції з певною інтенсивністю і перекладається на число ударів в 1 хв.

Для людей від 17 до 30 років можна рекомендувати проведення занять з подоланням окремих відрізків дистанції із середньою і великою інтенсивністю.

Для мають відхилення у стані здоров'я при дозволі лікаря займатися лижами, а так само для тих, хто встав на лижі вперше, можна рекомендувати наступні режими занять на перші чотири тижні (табл. 4.2).

Таблиця 4.2 – Зразкові обсяг та інтенсивність на перші чотири тижні занять для осіб з відхиленнями у стані здоров'я

Тиждень	Заняття	Обсяг, км		Інтенсивність
		жінки	чоловіки	
1	1	2 – 3	3 – 4	Мала
	2	3 – 4	5 – 6	— х х —
	3	3 – 4	5 – 6	— х х —
2	4	2 – 3	3 – 4	— х х —
	5	4 – 5	6 – 8	— х х —
	6	3 – 4	5 – 6	Мала та середня (жін. – 1 – 1.5 км чол. – 2 – 3 км)
3	7	3 – 4	5 – 6	Мала
	8	4 – 5	6 – 8	Мала та середня (жін. – 2 – 2.5 км чол. – 3 – 4 км)
	9	5 – 6	8 – 10	Мала
4	10	5 – 6	8 – 10	Мала та середня (жін. – 2 – 3 км чол. – 4 – 5 км)
	11	3 – 4	5 – 6	Мала
	12	7 – 8	10 – 12	— х х —

Надалі можна варіювати обсяг і інтенсивність занять самостійно відповідно до самопочуття і ступенем тренуваності з урахуванням показників самоконтролю.

5 Гімнастика

5.1 Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика – це комплекси нескладних загальнорозвиваючих вправ, які виконуються, як правило: без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, обумовленою сучасною музикою. У комплекси включаються вправи для всіх основних груп м'язів і для всіх частин тіла: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба і голови, присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, в положенні лежачи. Всі ці вправи поєднуються з стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням у всіх напрямках, танцювальними елементами.

Завдяки швидкому темпу і тривалості заняття від 10-15 до 45-60 хв. ритмічна гімнастика, крім впливу на опорно-руховий апарат, робить великий вплив на СС і ДС. По впливу на організм її можна порівняти з такими циклічними вправами, як біг, біг на лижах, їзда на велосипеді, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню.

Залежно від розв'язуваних завдань складаються комплекси ритмічної гімнастики різної спрямованості, які можуть проводитися у формі УГ, фізкультурної паузи, спортивної розминки або спеціальних занять. Розташовуючи набором звичайних гімнастичних вправ, кожен може самостійно скласти собі такий комплекс.

При проведенні занять ритмічною гімнастикою зберігається загальноприйнята структура, в якій виділяється три частини: підготовча (7-10% від усього часу заняття) руху виконуються в помірному темпі (ЧСС від 50 до 60% від максимуму) з поступовими підвищеннями, основна (75-80 % часу), вправи проводяться в околоредельном темпі, ЧСС досягає зони 80-90% від максимальної (максимум визначається за формулою $220 - \text{вік} / \text{шт.}$), для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС, рівної 60% від максимуму; заключна частина (10-15% часу) включає вправи на розслаблення з глибоким диханням з поступовим зниженням темпу їх виконання з метою відновлення організму після навантаження і приведення його в стан, близький до вихідного.

Найбільший ефект дають щоденні заняття різними формами ритмічної гімнастики в доповненні з іншими фізичними вправами: бігом, плаванням і т.д. Заняття рідше двох-трьох разів на тиждень не ефективні.

5.2 Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика - це система фізичних вправ, що розвивають силу, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійне статура.

Розвиток сили забезпечується виконанням наступних спеціальних силових вправ:

– вправи з гантелями (вага 5-12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання і опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лавці;

– вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гирь, ривок, кидання гирі на дальність, "жонглювання" гирею;

– вправи з еспандером: випрямлення рук в сторони, згинання - розгинання рук в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей;

– вправи з металевим вантажем: ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, з грудей, з-за голови, згинання і випрямлення рук в ліктьових суглобах і ін.;

– вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з подседом і без подседа; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною, жим штанги лежачи на похилій площині; поштовх штанги стоячи, від грудей, теж з подседом, повороти, нахили, підскоки, вистрибування зі штангою на плечах; класичні змагальні руху: ривок, поштовх;

– різні вправи на тренажерах і блокових пристроях, включаючи вправи в ізометричної і уступающем режимах роботи м'язів.

При виконанні вправ з вагами й на тренажерах необхідно стежити, щоб не було затримки дихання. Дихання має бути ритмічним і глибоким.

Кожне заняття слід починати з ходьби і повільного бігу, потім переходять до гімнастичних общеразвиваючим вправам для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, що включає вправи для плечового пояса і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг і вправи для формування правильної постави. В заключній частині проводиться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Для забезпечення різнобічної фізичної та функціональної підготовки в заняття необхідно включати рухливі та спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки і т.д.), плавання, ходьбу, біг на лижах і т.п.

Атлетична гімнастика корисна і дівчатам. З її допомогою зміцнюється опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевного преса і тазового дна.

Використовуючи вправи атлетичної гімнастики і загальнорозвиваючі вправи, можна забезпечити струнке, пропорційно розвинене статура, зменшити або збільшити масу тіла.

Займатися атлетичною гімнастикою корисно щодня, але не рідше 2 разів на тиждень. Заняття можна проводити в будь-який час дня, але не раніше, ніж через 1.5-2 год. після прийому їжі, і не пізніше, ніж за 1.5-2 год. до відпочинку.

6 Спортивні ігри

6.1 Характеристика спортивних ігр

Спортивні ігри мають велике оздоровче значення. Вони характеризуються різноманітною руховою діяльністю і позитивними емоціями, ефективно знімають емоційний стан, підвищують розумову і фізичну працездатність. Колективні дії в процесі гри виховують моральні якості: товарицькість, почуття товариства і ін. Особливо корисні ігри на відкритому повітрі.

Спортивні ігри вимагають високого оволодіння прийомами техніки конкретного виду гри і знання правил і суддівства, що визначають взаємовідносини і поведінку граючих.

Найбільш поширеними іграми у Вузах є: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол, теніс та ін.

Для ефективного використання в заняттях спортивних ігор необхідно провести навчання займаються техніки виконання ігрових прийомів, які здійснюються в чотири етапи: ознайомлення з прийомом гри, розучування прийому в спрощених умовах, розучування прийому в ускладнених умовах, удосконалювання прийому в грі.

На етапі ознайомлення з кожним прийомом гри використовуються кількарізний показ із поясненням техніки виконання прийому і його значення в ігровій діяльності. Після цього займаються самостійно виконують даний прийом, прагнучи до його правильного виконання.

На початку розучування ігрового прийому відбувається в спрощених умовах при найбільш зручному вихідному положенні, зменшенні відстані, сили передачі меча, швидкості пересування і т.д. Виявляються і виправляються спочатку грубі помилки, потім дрібні, другорядні.

Після засвоєння ігрових прийомів в загальних рисах їх розучування триває в ускладнених умовах при цьому потрібно домагатися не тільки правильного засвоєння елементів техніки гри, але і правильної взаємодії з партнером. Ускладнення умов досягається збільшенням швидкості виконання прийому, збільшенням відстані, сили, зміною напрямку польоту м'яча, ускладненням траєкторії. Крім цього ускладнення може бути у вигляді виконання прийому на зменшеній або збільшеною майданчику, збільшення вимог до точності або швидкості виконання ігрового прийому. Надалі прийом виконується при пасивному, а потім і при активній протидії одного або кількох партнерів.

Остаточне вдосконалення ігрових прийомів виробляється в процесі гри. Для цього використовуються ігрові вправи, навчальні ігри з певною установкою на виконання даного прийому при раптових змінах ігрових умов. Удосконалення прийому в грі створює можливості для творчості, прояву ініціативи, виховання здатності швидко приймати оптимальні рішення.

В більшості своїй для оздоровчих цілей і активного відпочинку ігри проводяться за спрощеними правилами.

6.2 Рухливі ігри та естафети на розвиток сили

Богатирі

Завдання:

1. Удосконалювати силу, штовхання м'яча правою (лівою) рукою.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: рішучість, цілеспрямованість, силу волі, колективізм, самоорганізованість.

Інвентар і обладнання: набивний м'яч.

Опис гри.

Учасники діляться на дві рівні команди і стають у шеренгах одна навпроти іншої на відстані 10-20 м. Перед командами креслять стартові лінії, на рівній відстані від стартових проводять середню лінію. За вказівкою керівника учасник однієї з команд бере набивний м'яч вагою 2-5 кг и штовхає його від плеча, як ядро, у сторону центральної лінії. Місце падіння м'яча позначається прапорцем, або іншою міткою. Далі учасник команди-суперника бере набивний м'яч і штовхає його зі стартової лінії своєї команди.

Переможцем стає команда, в якій результат кидка максимально віддалений від центральної лінії у сторону суперника.

Правила гри: 1. Учасник, який заступив стартову лінію при штовханні м'яча, карається зменшенням результату поштовху на відстань заступа.

2. Не дозволяється штовхати набивний м'яч правою або лівою рукою.

3. Не дозволяється замінювати одного учасника іншим.

4. Відстань між командами визначається з урахуванням рівня фізичної підготовленості і ваги м'яча з тим, щоб не допустити травм.

Бій півнів

Завдання:

1. Розвивати спритність, силу.

2. Розвивати психофізичні якості: швидкість реакції, вестибулярну стійкість.

3. Розвивати психічні якості: сміливість та рішучість, витримку, самовладання, ініціативність, раціоналізм.

Опис гри. На майданчику креслять коло діаметром 2-3 м. Гравці ділять на дві команди і шикують у шеренги одна навпроти іншої за межами кола.

Викладач викликає по одному гравцю з кожної команди, які стають у коло, приймаючи положення стійки на одній нозі. Іншу ногу, зігнуту у коліні назад, підтримують однойменною рукою, а іншу руку тримають за спиною.

За сигналом викладача гравці, підстрибуючи, намагаються виштовхнути плечем свого суперника з кола, або примусити стати його на обидві ноги. Переможець завойовує очко для команди. Гра продовжується виходом нової пари. Перемагає команда, яка набирає найбільше очок.

Правила гри:

1. Якщо обидва гравці виходять з кола – перемога не дається жодному з них.

2. Підштовхувати суперника можна тільки плечем.

3. Починати гру тільки за сигналом викладача.

Хто сильніший

Завдання:

1. Розвивати силу.

2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції.

3. Розвиток психічних якостей: увага, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, сміливість та рішучість, сила волі.

Опис гри. Гравців ділять на дві рівні за кількістю учасників команди. Шикують у шеренги обличчям один до одного біля накресленої між ними лінії. Гравці, що стоять навпроти, беруться руками «в замок». Кожний гравець намагається вивести суперника з рівноваги. Виведеним з рівноваги вважають того, хто зійшов з місця однією чи обома ногами. Виграє команда, яка вивела з рівноваги найбільшу кількість своїх суперників.

Правила гри: Не можна розпускати захват.

Тягни в коло

Завдання:

1. Розвивати силу, витривалість.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, координацію, швидкість реакції.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, сміливість та рішучість.

Опис гри. Малюють два кола (один у другому) діаметром 2-4 м. Усі гравці оточують велике коло і беруться за руки. За командою викладача учасники гри рухаються вправо або вліво. За другою командою гравці намагаються втягнути за лінію великого кола своїх сусідів, не розриваючи рук. Хто потрапляє у простір між великим і малим колом однією чи двома ногами, виходить із гри. Після того гравці знову беруться за руки і за командою продовжують грати. Гравців, не втягнутих у коло, після декількох повторів гри вважають переможцями. Коли гравців залишиться мало, вони стають навколо малого кола і продовжують змагання, виконуючи ті ж правила. Якщо хлопці і дівчата грають разом, краще ставити їх через одного.

Правила гри: Захват не розривати.

Силачі

Завдання:

1. Розвивати силу.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, швидкість реакції, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання, впевненість у собі, сміливість та рішучість.

Опис гри. Дві команди гравців стають одна напроти другої вздовж лінії, проведеної між ними. Хлопці стоять проти хлопців, а дівчата проти дівчат. За командою гравці беруться за одну або дві руки суперника. За другою командою кожен намагається перетягнути свого суперника до себе за лінію. За кожного перетягнутого команда отримує очко. Виграє команда, яка затигнула більшу кількість своїх суперників.

Правила гри: Руки суперника не відпускати.

Гопак

Завдання:

1. Розвивати силу.
2. Розвивати психофізичні якості: силову витривалість, моторну координацію, стійкість до гіпоксії.

3. Розвивати психічні якості: впевненість у собі, почуття відповідальності, сміливість та рішучість, почуття колективізму.

Опис гри. Гравців розподіляють на дві команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом викладача команди присідають і голосно рахують до десяти. Команда, яка швидше присяде 10 разів, – переможець гри. У гру грають декілька разів.

Правила гри: Руки з плечей приймати не можна, присідання повні.

6.3 Рухливі ігри та естафети на розвиток швидкості та спритності

Вужі

Завдання:

1. Розвивати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: спритність, точність, просторову орієнтацію, координацію, спостережливість.
3. Розвивати психічні якості: увагу, надійність, акуратність, цілеспрямованість, витримку, колективізм.

Інвентар: кеглі.

Опис гри. Одночасно грають дві-три команди. Кожна команда шикується у колону по одному за загальною стартовою лінією. Гравці тримають руки на поясі свого сусіда спереду. Завдання кожного «вужа»: провести (ходьбою, стрибками на одній або двох ногах, бігом) своїх гравців між кущами, чагарниками (кеглями) і не збити їх. Виграє «вуж», який не зачепить кеглі і пройде дистанцію туди і назад.

Правила гри: Гра закінчується, коли останній гравець колони перейде за лінію старту.

Намотай шнур

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, спритність пальців рук.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, самовладання.

Інвентар: 2 палиці, шнурок.

Опис гри. Гравців ділять на дві команди по 5-7 осіб. Шнурок завдовжки 6-7м прикріплюють до середини двох довгих палок. Посередині шнурка прив'язують кольорову стрічку. Студенти беруться двома руками за палиці і розходяться на відстань довжини шнурка. За сигналом викладача вони починають швидко обертати палицю і пересуватися вперед. Виграє та команда, чия палиця раніше доторкнеться до стрічки.

Заборонений рух

Завдання:

1. Розвивати швидкість.

2. Розвивати психофізичні якості: реакцію слідкування, координацію, розподілення уваги, спостережливість.

3. Розвивати психічні якості: самовладання, активність, швидкість мислення. Опис гри. Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук.

Викладач також стає з ними у коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Викладач виконує різні рухи, а всі повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений» рух. Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок вперед або його штрафують. Гра триває.

Правила гри: Викоувати вправи слід швидко.

Біг хитаючись

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.

2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, спостережливість, вестибулярну стійкість, влучність.

3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, самовладання.

Інвентар: 2 м'ячі.

Опис гри. За лінією старту стоять дві команди у колонах. За 10-15 м від старту проти кожної команди по одному м'ячу. За сигналом перші номери біжать приставним кроком правим боком вперед до м'ячів і, спираючись однією рукою на м'ячі, оббігають 4 рази навколо нього. Потім повертаються приставним кроком лівим боком вперед і передають естафету наступному гравцеві дотиком руки. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.

Правила гри: Останній гравець команди, виконавши біг, піднімає руку вгору.

Вантажник кавунів

Завдання:

1. Розвивати швидкість, спритність.

2. Розвивати психофізичні якості: координацію, просторову орієнтацію, швидкість реакції, оперативність.

3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, акуратність, впевненість у собі.

Інвентар: 16-20 м'ячів.

Опис гри. Гравці шикуються у дві шеренги на відстані 2 кроків. Біля направляючого і замикаючого накреслене коло. У коло біля направляючого покладено 8-10 м'ячів («кавунів»). За сигналом викладача перші гравці подають всі м'ячі по черзі у друге коло. Виграє команда, яка швидше переправила всі м'ячі у друге коло.

Правила гри: Переправивши м'ячі в інше коло всі учасники повертаються до нього, шикуються у колону і направляючий піднімає руку вгору.

Естафета з булавами

Завдання:

1. Розвивати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: координацію, розподілення уваги, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, активність, акуратність, відповідальність.

Інвентар: 6 булав.

Опис гри. Гравців ділять на дві команди. Перед командами проводять лінію старту, також перед командами креслять кола у ряд. Капітанам дають по три булави. За командою викладача капітани з булавами біжать до своїх кіл, ставлять булави, повертаються назад, а наступний гравець забирає булави і т. д. Виграє команда, яка раніше закінчила гру.

Правила гри: Булави не кидати, а ставити (класти).

Швидко і влучно

Завдання:

1. Удосконалювати спритність, швидкість.
2. Розвивати психофізичні якості: влучність, моторну координацію, просторову орієнтацію.
3. Розвивати психічні якості: увагу, цілеспрямованість, акуратність, самовладання.

Інвентар: набивні м'ячі.

Опис гри. Команди вишикувані у колони по одному перед лінією кидка, початкове положення учасників – стійка ноги нарізно, в руках у направляючих - по великому набивному м'ячу. На відстані 5-8 м перед кожною командою корзини (обруч з сіткою на стійці, встановленій на висоті 50-60 см, або накреслене коло розміром 50 см). За сигналом перший гравець кидає м'яч у ціль і відразу ж біжить за ним, виймає з корзини (або підбирає з підлоги) і швидко повертається у кінець колони, де посилає м'яч вперед між ногами учасників. Другий номер, зловивши м'яч, повторює те ж і так далі. Виграє команда, що першою закінчила естафету із найбільшим числом попадань.

Правила гри: Всі гравці команди підходять до стартової лінії після того, як перший гравець команди побіг за медболом.

Влучно у ціль

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.
2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, влучність, оперативність.
3. Розвивати психічні якості: увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість, витримку.

Інвентар: 10-16 кеглів, тенісні м'ячі.

Опис гри. Команди вишикувані у колони по одному перед лінією кидка, збоку від направляючого у коробці лежать тенісні або малі (середні) гумові м'ячі. Перед кожною командою у лінію, уступаами або у шаховому порядку

поставлено 5-8 кеглів (булав, дерев'яних чурок і інше): перша на відстані 3 м від лінії кидка, друга – 4 м, третя – 5 м і так далі. По сигналу перший гравець бере і кидає м'яч 2-3 рази намагаючись уразити ближню ціль, і незалежно від точності попадання йде у кінець колони. Як тільки збита перша мішень, учасники починають кидки по другій і так далі. Якщо випадково буде збита дальня мішень, вона знов ставиться на місце. Виграє команда, що збила у встановленій послідовності більшу кількість мішеней або що витратила на всі мішені менше число кидків.

Варіанти естафети:

1. Кожен гравець виконує по 2-3 кидки підряд (м'ячі збирають і складають назад у коробки чергові учасники).

2. Дають завдання збивати мішені, починаючи з дальньої.

Правила гри: Якщо випадково буде збита дальня мішень, вона знов ставиться на місце.

Снайпери

Завдання:

1. Удосконалювати спритність.

2. Розвивати психофізичні якості: просторову орієнтацію, влучність, гостроту зору.

3. Розвивати психічні якості: емоційну стійкість, увагу, старанність, акуратність, цілеспрямованість.

Інвентар: тенісні м'ячі, кеглі.

Опис гри. Склад команди 5-8 осіб. Команди вишикувані у шеренги за 1,5-2 м перед лінією кидка, у кожного учасника у руках по два тенісні м'ячі. На відстані 5-8 м від лінії кидка стоять мішені. По сигналу гравці по черзі виходять вперед і виконують по два кидки у ціль. Виграє команда, що показала кращий результат:

- що збила більшу кількість мішеней;

- що витратила на них меншу кількість кидків.

Варіанти мішеней і умов виконання завдань:

а) на підлозі встановлено в ряд 5-8 булав (кеглів, дерев'яних брусків тощо), мішені вражають у будь-якій послідовності;

б) те ж саме, але кожен гравець зобов'язаний збивати мішені у строгій послідовності: першу, другу і так далі (зліва або справа). Якщо збита не та мішень, її знов ставлять на місце;

в) те ж, але кожен гравець збиває тільки свою мішень, відповідно до його номера;

г) булави (кеглі, набивні м'ячі та інше) встановлені на гімнастичній колоді або іншому піднесенні, умови виконання ті ж (див. варіанти 1-3);

д) на піднесенні встановлена піраміда з 10-15 дерев'яних кубиків – яка команда зіб'є більшу їх кількість.

Правила гри: Мішені виставляють одна від одної на відстані 1 тенісного м'яча або 2.

6.3 Спортивні ігри

Волейбол

Гра в волейбол – 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. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: товариства, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з волейболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.

Загальні правила гри

У волейбол грають дві команди, у кожній з яких по 6 гравців. Мета кожної команди спрямувати м'яч над сіткою, щоб він торкувся майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника.

1. М'яч вводиться в гру подачею: ударом гравця, що подає, через сітку на сторону суперника.

2. 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.

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.

Розмітка і обладнання ігрового майданчика

Майданчик обмежують лініями шириною 5 см, що входять у розміри ігрової частини майданчика. Короткі лінії називаються лицьовими, довгі - бічними. Колір ліній повинен різко відрізнятися від кольору покриття майданчика. Розмітку роблять матеріалом, що не створює нерівностей. Всі перешкоди видаляють від меж майданчика не менш ніж на 3 м на відкритих майданчиках і на 2 м в закритих приміщеннях. Середини бічних ліній з'єднують прямою лінією, яка називається середньою. Вона ділить майданчик на дві рівні

частини. На кожній половині майданчика на відстані трьох метрів від середньої лінії і паралельно їй проводиться лінія нападу, що з'єднує бічні лінії. Ширина лінії – 5 см входить в розмір площі нападу. Простір, утворений середньою лінією, лінією нападу і частиною бічних ліній, називається площею нападу.

На продовженні правої і лівої бічних ліній перпендикулярно лицьовим лініям в 20 см від них проводяться дві лінії довжиною 15 см і шириною 5 см. Вони обмежують місце подачі. Розбивку майданчика починають з прокладання бічної лінії АВ (рис. 6.1) завдовжки 18 м, вбиваючи у точках А і В кілочки.

З точки А прокреслюють дугу радіусом 9 м, а з точки В – радіусом 20 м 18 см. У точці перетину дуг забивають кілочок. Потім прокреслюють дугу з точки А – радіусом 20 м 18 см і з точки В – 9 м. У точці перетину дуг також забивають кілочок.

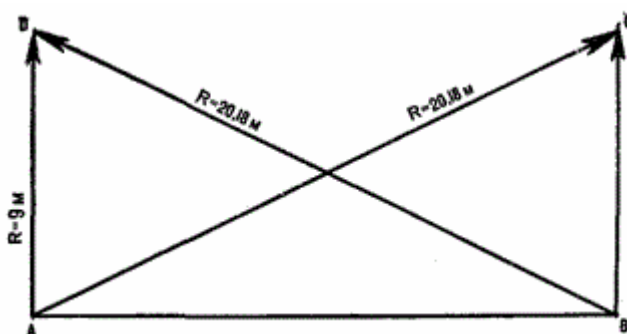


Рисунок 6.1 – Розбивка волейбольного майданчику та підготовка для розмітки

Між кілочками натягують мотузку і по ній за допомогою розмічальної машинки, або накладаючи трафарет, проводять лінії. Розмітку ґрунтової площадки роблять будь-якою фарбою, сухою крейдою, а краще всього спеціальною готовою клейовою фарбою. Для виготовлення клейової фарби на відро води беруть 8 кг товченої крейди і 1 кг столярного клею і варять суміш до тих пір, поки не вийде маса достатньої густоти. Розмітка клейовою фарбою швидко висихає і добре зберігається.

Зручно користуватися спеціальною розмічальною машинкою, в яку засипається суха крейда. Клейову фарбу накладають за допомогою трафарету, виготовленого з двох дерев'яних планок довжиною 3-5 м, кінці яких з'єднуються поперечинами. Відстань між планками 5 см. На нижній поверхні планок трафарету уздовж внутрішніх країв повинні бути зроблені виступи. Ці виступи щільно прилягають до поверхні майданчика і не дають розтікатися фарбі, в результаті лінії виходять рівні. Виступи роблять, набиваючи на нижню поверхню планок з внутрішнього краю вузькі (0,5-1 см) реєчки з виступаючими цвяхами. Цвяхи, що стирчать, встромлюються у землю і утримують трафарет на місці. Трафарет приставляють до натягнутої мотузки, ударом молотка вганяють цвяхи в ґрунт, тоненьким малярським пензлем роблять контур лінії і пересувають далі.

Розмічати майданчик жолобками або дерев'яними планками, укопаними в землю, не рекомендується, так як вони можуть стати причиною травм.

Оптимальні розміри площі для гри 28 м в довжину і 15 м в ширину (мінімальні розміри 26 м x 14 м). Висота стелі повинна бути не менше 7 м. Майданчик, його розмітка і обладнання показані на рисунку 6.2.

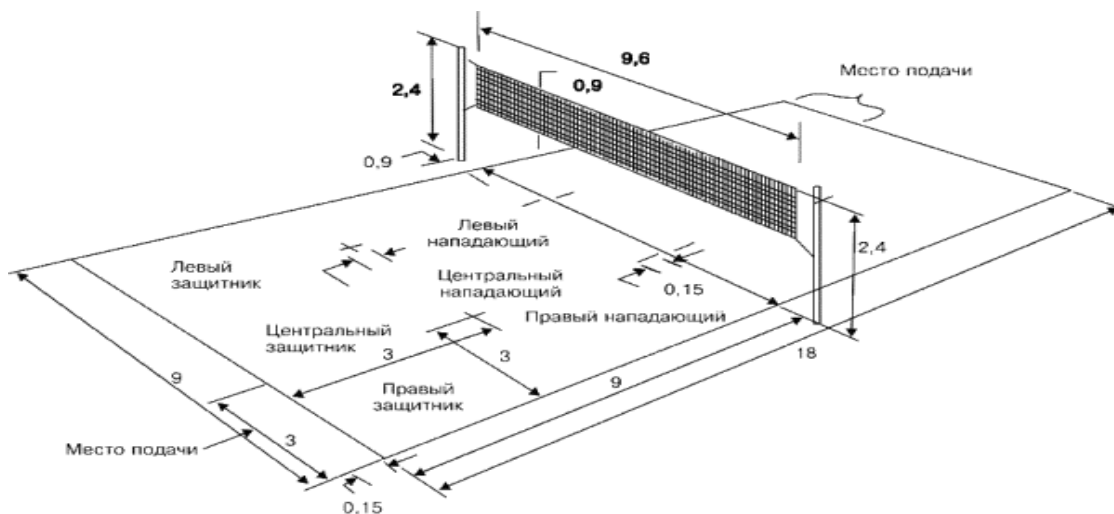


Рисунок 6.2 – Майданчик, його розмітка і обладнання

Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18 x 9 метрів. Волейбольний майданчик розділений посередині сіткою. Висота сітки для чоловіків – 2,43 м, для жінок – 2,24 м. Гра ведеться сферичним м'ячем окружністю 65-67 см вагою 260-280 г. Кожна з двох команд може мати в складі до 14 гравців, на полі одночасно можуть знаходитися 6 гравців. Мета гри – атакуючим ударом добити м'яч до підлоги, тобто до ігрової поверхні майданчика половини суперника, або примусити його помилитися.

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик по кількості гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою (рис. 6.3).

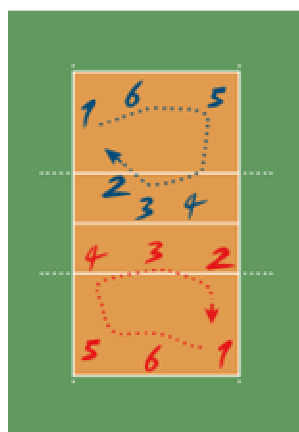


Рисунок 6.3 – "Зони" на майданчику і переміщення гравців

Загальна характеристика основних технічних елементів

Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Мета подачі послати м'яч на половину суперника і максимально ускладнити прийом. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнувся поверхні ігрового майданчика суперника, подаючій команді зараховується очко. Якщо гравець, який подавав порушив правила або відправив м'яч до аути, то очко зараховується команді суперника. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець. У сучасному волейболі найбільш поширена силова подача в стрибку (рис. 6.4).



Рисунок 6.4 – подача в стрибку

Її протилежністю є укорочена (плануюча, тактична) подача, коли м'яч направляється близько до сітки.

Прийом м'яча знизу

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди дозволяється зробити три торкання (не можна двічі поспіль чіпати м'яч) і максимум після третього торкання перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза антен. При прийомі не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Плануючу подачу можуть приймати 2 гравця на задній лінії, але для прийому силової подачі вимагається вже 3 гравця (рис. 6.5).



Рисунок 6.5 – Прийом силової подачі

Прийом атакуючого удару відрізняється від прийому подачі, так як в захисті в обов'язковому порядку завжди беруть участь всі 6 гравців, що знаходяться на майданчику, деякі гравці передньої лінії ставлять блок (іноді всі троє), а всі інші грають в захисті. Мета захисників залишити м'яч у грі і по можливості довести його пасуючому. Захист може бути ефективним тільки в разі узгоджених дій всіх гравців команди, тому були розроблені схеми гри в захисті, з яких прижилися тільки дві, "кутом назад" і "кутом уперед". В обох схемах крайні захисники стоять по бічних лініях, виходячи із-за блоку в 5-6 метрах від сітки, а ось захисник в 6 зоні відповідно до назви схеми грає або безпосередньо позаду блоку (ловить скидання за блок) або за лицьовою лінією (грає далекі рикошети від блоку).

Атака

Зазвичай при позитивному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання) і доводиться до пасуючого гравця, пасуючий передає (2-м дотиком) м'яч гравцеві для виконання атакуючого удару (3-є торкання). При атакуючому ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика (рис. 6). Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Заборонено атакувати (тобто завдавати удару по м'ячу вище лінії верхнього краю сітки) тільки ліберо.



Рисунок 6.6 – Атака (першим темпом)

Розрізняють атакуючі удари: прямі (по ходу) і бічні, удари з переводом вправо вліво і обманні удари (скидки).

Блокування

Це ігровий прийом, при якому команда перешкоджає переведенню м'яча при атаці суперника на свою сторону, перекриваючи його хід будь-якою частиною тіла над сіткою, зазвичай руками, перенесеними на бік суперника в рамках правил (рис. 6.7). Дозволяється переносити руки на бік суперника при блокуванні так, щоб вони не заважали супернику до його атаки або іншої ігрової дії.



Рисунок 6.7 – Блокування

Блок може бути одиночним чи груповим (подвійним, потрійним). Торкання блоку не вважається за одне з трьох торкань. Блокувати можуть тільки ті гравці, що стоять на передній лінії, тобто в зонах 2, 3, 4.

Ліберо

Двоє з 14 гравців (з 2009 року, раніше призначався тільки один ліберо з 12 гравців) команди можуть бути призначені ліберо. Гравці цього амплуа не можуть брати участь в атаці, в блоці і подавати. Форма ліберо повинна відрізнитися від форми інших гравців. Дозволяється замінити ліберо необмежену кількість разів, не ставлячи до відома суддю. Так як ліберо не має права атакувати і блокувати, він зазвичай знаходиться на задній лінії, міняючись позицією з гравцями, яких вигідно тримати на передній лінії, наприклад, з центральним блокуючим (рис. 6.8).



Рисунок 6.8 – Ліберо дістає м'яч після «скидки»

Друга передача «двома зверху»

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу.

Другу передачу робить сполучний збірної Польщі Павел Загумний. Гравець № 2 збирається атакувати першим темпом. Гравець № 11 загрожує атакою із задньої лінії ("пайп"). Блокуючі супротивника повинні вирішити, яку атаку їм закривати (рис. 6.9).



Рисунок 6.9 – Друга передача

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки це не відбудеться. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити два тайм-аути по 30 секунд. Додатково в перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд). Після закінчення перших чотирьох партій, а також при досягненні однієї з команд 8 очок в п'ятій партії, команди міняються сторонами майданчика. У кожній партії тренер має право провести не більше 6 замін польових гравців (окрім ліберо).

Порушення правил

Нижче перераховані найбільш характерні для гри помилки гравців і тренера.

При подачі:

- Гравець заступив ногою на простір майданчика.
- Гравець підкинув і впіймав м'яч.
- Після закінчення 8 секунд після свистка судді м'яч передається команді суперників.
- Торкання антени м'ячем.
- Здійснив подачу до свистка судді.

При розігравші

- Зроблено більше трьох торкань.
- Торкання верхнього краю сітки гравцем, що виконує активну ігрову дію.
- Заступ гравцем задньої лінії триметрової лінії при атаці.
- Помилка на прийомі: подвійне торкання або затримка м'яча.
- Торкання антени м'ячем при ударі.
- Заступ на ігрову половину суперника.
- Порушення розстановки.
- Неспортивна поведінка одного з гравців чи тренера.
- Торкання верхнього краю сітки.

Схеми гри

Під схемою гри розуміється якісний і кількісний склад гравців різних амплуа на майданчику. Найбільш поширені схеми гри 4-2, 5-1 і 6-2, де 2-1-2 кількість зв'язуючих на майданчику, а 4-5-6 умовна кількість атакуючих гравців. За схемою 4-2 грають 2 зв'язуючих, розташованих по діагоналі один до одного. Таким чином у всіх розстановках на передній лінії є тільки один сполучний, він же і віддає передачі. За схемою 5-1, на майданчику знаходиться тільки один пасуючий, який у всіх розстановках виходить в 3-ю зону і звідти віддає другу передачу. Схема 6-2 аналогічна схемі 4-2, за тим винятком що пасує завжди той сполучний, який по розстановці на поточний момент перебуває на задній лінії. Ця схема дозволяє пасуючому у всіх розстановках мати трьох нападників на передній лінії. Схема 4-2 є найпростішою і використовується на даний момент тільки любителями. Схема 5-1 складна для пасуючого, але використовується повсюдно. Схема 6-2 така ж складна, як і 5-1, використовувалася тільки до появи гравців "ліберо". Вона накладає особливі вимоги до пасуючих, які повинні приймати подачу як доігровщики атакувати не гірше доігровщиків (перебуваючи на передній лінії). Для цієї схеми ідеально підходять універсальні гравці, які прийшли з пляжного волейболу.

Футбол

Розміри міні-футбольного поля

Розміри. Площадка для гри повинна мати форму прямокутника довжиною від 25 до 42 м і шириною від 15 до 25 м. У всіх випадках довжина повинна бути більше ширини.

Розмітка. Площадка повинна бути розмічена виразними лініями шириною 8 см. Довгі лінії, що обмежують майданчик, називаються боковими лініями, а короткі – лініями воріт. Поперек майданчика проводиться середня лінія. Центр майданчика повинен бути позначений відповідну позначку. Навколо центру майданчика проводиться коло радіусом 3 м.

Штрафная площа. На кожній половині майданчика навколо кожної стійки воріт під прямим кутом до лінії воріт у межах майданчика проводяться чверті кола радіусом 6 м. Верхні кінці чвертей кола з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт. Довжина цього відрізка дорівнює 3 м і відповідає відстані між стійками воріт. Кожна з вийшов, геометричних фігур, обмежених дугами кола та відрізками прямих, носить назва штрафному майданчику.

6-метрова відмітка. Посередині відрізка, що з'єднує кінці дуг, що обмежують штрафний майданчик, на відстані 6 м від лінії воріт наноситься відповідна відмітка. Вона служить для виконання 6-метрового удару і називається 6-метровою відмічкою.



Рисунок 6.10 – Схема поля

Зони заміни. На бічній лінії з того боку, де розташовані лавки для запасних гравців, перпендикулярно до неї на відстані 3 м від середньої лінії проводяться дві лінії завдовжки 80 см (40 см в межах майданчика і 40 см поза нею). Коли гравці виходять на майданчик або залишають її, вони повинні робити це, перетинаючи бокову лінію на відрізку між цими 80-сантиметровими лініями.

Ворота. Посередині кожної лінії воріт встановлюються ворота. Вони складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на відстані 3 м один від другого (з внутрішнього виміру) і з'єднаних горизонтальною поперечиною, нижній кінець якої знаходиться на висоті 2 м від поверхні майданчика. Поперечний перетин поперечини являє собою квадрат зі стороною 8 см. Ширина стійок і перекладини повинна бути однаковою. Позаду воріт до стійок і перекладині кріпиться сітка. Нижня частина сітки прикріплена до зігнутих кронштейнів або інших кріпильних деталей.

Примітка. Сітки воріт. Дозволяється використовувати сітки, виготовлені з конопель, джуту або нейлону. Однак нейлонові зав'язки для сіток не повинні бути тонше аналогічних зав'язок з джуту або пеньки.

Поверхня майданчика. Поверхня майданчика повинна бути гладкою, плоскою та безпечною для гравців у разі падінь. Рекомендується для покриття майданчика використовувати дерево або синтетичний матеріал. Від використання бетону або асфальту слід відмовитися.

Вказівки. Для міжнародних матчів ігровий майданчик повинен бути довжиною від 38 до 42 м і шириною від 18 до 22 м.

У тому випадку, якщо довжина ліній воріт становить близько 15-16 м, радіус чверті кола, що утворюють контури штрафної площі, слід зменшити до 4 м.

Для покриття майданчика дозволяється використовувати природний дерен, синтетичний килим або земляний ґрунт.

М'яч. Довжина кола м'яча повинна бути в межах від 62 до 66 см. Вага м'яча до початку гри повинен становити від 340 до 390 грамів (по номенклатурі ФІФА – м'яч № 4). Під час гри м'яч може бути замінений тільки з дозволу судді.

Гравці команди

1. У матчі беруть участь дві команди, кожна з яких складається не більше ніж з 5 гравців, у тому числі одного воротаря:

2. У будь-якому офіційному міжнародному матчі, а також матчах національного чемпіонату всіх рівнів допускається заміна гравців.

3. Максимальна кількість запасних гравців, що використовуються кожною з команд протягом усього матчу – 6.

4. Число «летючих» замін по ходу матчу не лімітується, за винятком воротаря, якого можна замінювати тільки в той момент, коли м'яч вийде з гри. Гравець, який був замінений, стає запасним і може знову повернутися на майданчик замість будь-кого з інших гравців.

5. «Летюча» заміна – це заміна, що виробляється в той момент, коли м'яч знаходиться в грі. Така заміна здійснюється при дотриманні наступних умов:

а) гравець, якого замінюють, повинен покинути майданчик через бокову лінію на відріжку, що зветься зоною заміни;

б) гравець, який виходить на заміну, має право вступити на майданчик тільки в так званій зоні заміни і тільки в той момент, коли ігравець, якого замінили, залишив майданчик;

в) запасний ігравець незалежно від того, бере він участь у грі чи ні, має нести таку ж відповідальність за свої дії, що і ігравець, що знаходиться на майданчику;

г) заміна вважається завершеною в той момент, коли запасний ігравець виходить на майданчик, з цього моменту він стає гравцем основного складу, а гравець, якого замінили, - запасним.

6. Воротар має право помінятися місцями з будь-яким іншим гравцем своєї команди. Це здійснюється тільки після отримання дозволу судді і тільки в той момент, коли м'яч вийде з гри.

Покарання:

а) при порушенні, передбаченому п. 6, іру не слід зупиняти. Гравців, які допустили це порушення, необхідно попередити відразу ж, як тільки м'яч вийде з гри;

б) якщо в процесі «літаючий» заміни запасний гравець виходить на майданчик до того, як гравець, якого замінюють, повністю покинув її, суддя повинен зупинити гру. Він повинен видалити заміненого гравця з поля, винести попередження гравцю, що вийшов на заміну, і відновити гру вільним ударом, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де знаходився м'яч у

момент зупинки гри. Однак якщо м'яч у цей момент знаходився в штрафній площі провинилася команди, то вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафної площі в точці, найближчій до того місця, де знаходився м'яч;

в) якщо в процесі «літаючий» заміни запасний гравець виходить на майданчик або замінений гравець залишає її поза зоною заміни, то суддя не повинен зупиняти гру, і як тільки м'яч вийде з гри, порушник повинен отримати попередження.

Вказівки. Мінімальна кількість гравців, при якому команда допускається до гри – 5.

Якщо у випадку видалення гравців в будь-якій з команд залишиться менше двох польових гравців, то матч припиняється.

Обмундирування гравців.

1. Гравець не повинен носити будь-які об'єкти, які становлять небезпеку для інших гравців.

2. Обмундирування гравців складається з футболки, боягузів, гетр і взуття. Дозволяється фати в тренувальних або гімнастичних туфлях з верхом із тканини або м'якої шкіри і підошвою з гуми або подібного до неї матеріалу. Грати без взуття забороняється.

3. Футболки гравців повинні мати номери. Футболісти однієї і тієї ж команди не повинні мати однакових номерів.

4. Воротареві дозволяється грати в довгих трусах. Одяг воротаря за кольором повинна відрізнятися від одягу інших гравців і судді. За будь-яке порушення цього правила винний гравець видаляється з поля для приведення в порядок свого обмундирування. Він може повернутися на поле тільки з дозволу судді, який повинен особисто переконатися в тому, що одяг та взуття гравця приведені в порядок. Це можна зробити тільки тоді, коли м'яч вийде з гри.

Тривалість ігри

Гра триває два рівних тайми по 25 хвилин при дотриманні наступних умов:

а) у кожному з таймів суддя повинен компенсувати Час, втрачене, на його думку, в результаті дій гравців, спрямованих на затягування пауз у грі в тактичних цілях, на транспортування травмованих гравців з майданчика або з якої-небудь іншої непередбаченої причини;

б) тривалість кожного з таймів повинна бути збільшена на виконання 6-метрового удару, призначеного незадовго до його закінчення. Інтервал між таймами не повинен перевищувати 10 хвилин.

Початок гри. Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторін майданчика чи права початкового удару. Команда, що виграла жереб, отримує право вибрати сторону майданчика або початковий удар.

Гра починається за сигналом судді одним з гравців ударом з місця (тобто ударом ногою по нерухомому м'ячу, який лежав в центрі майданчика), причому м'яч при цьому повинен бути спрямований на половину майданчика суперників. Всі гравці повинні перебувати на своїй половині майданчика, причому гравці команди, не виконує початковий удар, повинні розташовуватися на відстані не ближче 3 м від м'яча до тих пір, поки

початковий удар не буде виконаний. М'яч вважається у грі після того, як він пройде відстань, рівну довжині свого кола. Гравець, який виконав початковий удар, не має права вдруге торкнутися м'яча раніше будь-кого з інших гравців.

Після забитого м'яча гра відновлюється, так само як і на початку гри, футболістом тієї команди, у ворота якої був забитий гол.

Після перерви між таймами команди міняються сторонами майданчика, і початковий удар виконується гравцем тієї команди, яка не робила його на початку гри.

Покарання. При будь-якому порушенні правил початку гри початковий удар повторюється. Однак якщо гравець, який виконав початковий удар, вдруге стосується м'яча раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити фу і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання. У тому випадку якщо вторинне торкання відбулося в штрафному майданчику протилежної команди, то вільний удар виконується з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця вторинного точки дотику.

М'яч, забитий у ворота безпосередньо з початкового удару, не зараховується.

Після тимчасового припинення гри, перерваної з причин, не передбаченої правилами, за умови, що м'яч безпосередньо перед зупинкою знаходився в межах майданчика, тобто не перетинав бічну лінію або лінію воріт, гра поновлюється спірним м'ячем в тому місці, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

При розіграші спірного м'яча суддя, взяв м'яч у руки, дає йому можливість потім впасти на майданчик. М'яч вважається у грі після того, як він торкнеться майданчика. Якщо при цьому м'яч вийде за межі майданчика, перш ніж торкнеться статі, то суддя повинен повторити розіграш спірного м'яча. Жоден з гравців не повинен стосуватися м'яча до тих пір, поки він не торкнеться майданчика. При недотриманні цієї умови розіграш спірного м'яча повторюється.

М'яч у грі та поза грою. М'яч вважається що вийшов з гри, якщо:

а) він повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по підлозі або в повітрі;

б) гра зупинена суддею.

Протягом всього іншого часу від початку до закінчення матчу м'яч вважається в грі в тому числі і в тих випадках, коли:

а) м'яч відскакує на майданчик від стійки воріт або перекладини;

б) м'яч потрапляє в суддю або суддю на лінії, що знаходяться в межах майданчика;

в) відбулося порушення правил, але суддя ще не зупинив гру.

Вказівки. Лінії на майданчику входять до розміри тих зон і площ, які вони обмежують. Отже, бокові лінії та лінії воріт є невід'ємною частиною ігрового майданчика.

Якщо матч проводиться в закритому приміщенні і м'яч випадково вдаряється в стелю, гра повинна бути зупинена. Вона відновлюється спірним

м'ячем під тим місцем, де м'яч торкнувся стелі. У тому випадку, якщо то сталося над штрафній площею, розіграш спірного м'яча здійснюється на 6-метровій позначці.

Результат гри. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною і якщо при цьому гравець атакуючої команди навмисне не вніс, не вкинув і не проштовхнув його у ворота рукою.

Команда, що забила протягом всього матчу більшу кількість голів, вважається переможцем. Якщо не було забито жодного м'яча або команди забили однакову кількість голів, то гра вважається закінчилася внічию.

6 Штрафні і вільні удари

Штрафний удар відрізняється від вільного тим, що при штрафному ударі м'яч, безпосередньо забитий у ворота покараною команди, зараховується, а при вільному ударі зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч після удару, до того як потрапити у ворота, торкнувся будь-кого з інших гравців.

При виконанні штрафного або вільного удару всі гравці протилежної команди повинні знаходитися на відстані не менше 5 м від м'яча до тих пір, поки він не ввійде в гру. М'яч вважається у грі після того, як він пройде відстань, рівну довжині свого кола.

Якщо гравець протилежної команди до удару наблизиться до м'яча на відстань не менше 5 м, то суддя повинен забезпечити виконання штрафного або вільного удару в умовах, що регламентуються правилами (аж до вимоги повторення удару).

У момент виконання штрафного або вільного удару м'яч повинен лежати нерухомо. Гравець, який ударив по м'ячу, не має права торкатися його знову до тих пір, поки до м'яча не доторкнеться або зіграє їм будь-хто з інших гравців.

Покарання:

а) якщо гравець, який виконав штрафний або вільний удар, вдруге буде на ньому раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання. У тому випадку якщо вторинне торкання відбулося в штрафній площі будь-якої з команд, то вільний удар виконується з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця вторинного точки дотику;

б) якщо виконання штрафного або вільного удару здійснюється протягом більш ніж 4 секунд, то суддя повинен призначити вільний удар з того ж місця в протилежну сторону.

Вказівки. Для того щоб відрізнити вільний удар від штрафного, суддя, призначивши вільний удар, повинен підняти руку вгору над головою і не опускати її до тих пір, поки удар не буде виконаний і м'яч при цьому не торкнеться будь-кого з гравців або вийде з гри.

6-метровий удар. Він проводиться з 6-метрової позначки. До моменту виконання цього удару всі гравці, за винятком воротаря що захищається, і гравця, що проводить удар, повинні перебувати на ігровому майданчику за межами штрафної площі на відстані не менше 5 м від 6-метрової позначки. До

тих пір, поки м'яч не ввійде в гру, воротар команди, що захищається повинен стояти на лінії воріт між стійками, не переступаючи ногами. Гравець, що виконує 6-метровий удар, повинен ударом ноги направити м'яч вперед. Він не має права потім вдруге торкатися м'яча до тих пір, поки до нього не доторкнеться будь-хто з інших гравців. М'яч вважається в ігри, як тільки він пройде відстань, рівну довжині свого кола. М'яч, забитий безпосередньо з 6-метрового удару, зараховується.

При виконанні 6-метрового удару в ігровий час або час після першого або другого тайму, надане додатково спеціально для пробиття 6-метрового удару, гол не слід скасовувати, якщо м'яч, перед тим як потрапити у ворота, стосується стійок, перекладки або воротаря у будь-якій послідовності і якщо при цьому не було будь-якого порушення правил.

Покарання.

За будь-яке порушення правил:

а) гравцям команди, що захищається 6-метровий удар слід повторити, якщо м'яч не був забитий;

б) партнерам гравця, що виконує 6-метровий удар, гол не зараховується, якщо м'яч був забитий, а удар повторюється;

в) гравцям, які виконували 6-метровий удар після того, як м'яч увійшов у гру, незалежно від результату удару призначається вільний удар, який виконується гравцем протилежної команди з 6-метрової позначки.

Удар з бокової лінії. Коли м'яч повністю перетинає бічну лінію по підлозі чи по повітрю, він вводиться назад в гру ударом ноги в будь-якому напрямку з бокової лінії у тому місці, де м'яч перетнув її. Удар проводиться суперником гравця, який останнім торкнувся м'яча перед тим, як м'яч перетнув бічну лінію. У момент введення м'яча в гру кожна з ступнів ніг гравця, що проводить удар, повинна або торкатися бокової лінії, або розташовуватися за межами майданчика. М'яч повинен бути нерухомо встановлений на бічній лінії. Він вважається що ввійшли в гру відразу ж, як тільки пройде відстань, рівну довжині свого кола. Гравець, який виконав удар з бокової лінії, не має права торкатися м'яча знову до тих пір, поки до нього не доторкнеться або зіграє їм будь-хто з інших гравців. Гравці протилежної команди повинні перебувати на відстані не менше 5 м від м'яча.

Гол, забитий у ворота безпосередньо після удару з бокової лінії, не зараховується.

Покарання:

а) якщо удар з бокової лінії виконано з порушенням правил, то він повторюється гравцем протилежної команди;

б) якщо удар з бокової лінії виконаний не з того місця, де м'яч перетнув бічну лінію, то він повторюється з належного місця гравцем протилежної команди;

в) якщо удар з бокової лінії не виконаний протягом 4 секунд з того моменту, як гравець, що виконує удар, взяв м'яч під свій контроль, то право на виконання удару з бокової лінії передається протилежній команді;

г) якщо гравець, який виконав удар з бокової лінії, повторно торкнеться м'яча раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне ка-саніє. У тому випадку якщо вторинне торкання відбулося в штрафній площі будь-якої з команд, то вільний удар виконується з 6-метрової кордону штрафній площі з найближчій до місця вторинного точки дотику.

Кидок від воріт. Якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт з зовнішньої сторони стійок по підлозі чи по повітрю, а також над поперечиною і останнім його торкнувся гравець атакуючої команди, то призначається кидок від воріт. Воротар, перебуваючи в межах штрафного майданчика своєї команди, бере м'яч у руки і кидає його за межі штрафного майданчика, але не далі середній лінії, тим самим вводячи м'яч у гру. М'яч вважається що увійшли в гру в той момент, коли він покине межі штраф листопада площі.

Кидок від воріт вважається виконаним правильно, якщо м'яча торкнеться будь-хто з інших гравців за межами штрафного майданчика або він стукне об підлогу на половині майданчика команди, що вводить його в гру.

Покарання:

а) якщо м'яч залишив половину майданчика команди, що вводить його в гру, і при цьому ніхто з гравців не торкнувся м'яча і він не вдарився об підлогу на цій половині майданчика, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з будь-якого місця на середній лінії;

б) кидок від воріт слід повторити, якщо м'ячі, ще не покинув штрафний майданчик, стосується будь-хто з гравців, будь то партнер або суперник воротаря, який виконав кидок від воріт;

в) якщо, виконавши кидок від воріт, воротар знову торкнеться м'яча, який покинув штрафний майданчик, перш, ніж до неї доторкнеться будь-хто з інших гравців, суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар на користь протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання;

г) якщо після кидка від воріт м'яч, який увійшов в гру, буде повернуто воротареві партнером по команді і при цьому м'яч не перетинав середню лінію і його не торкався ніхто з гравців протилежної команди, а воротар зіграє в м'яч рукою, суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця порушення точки.

Кутовий удар. Якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт з зовнішньої сторони стійок по підлозі чи по повітрю, а також над поперечиною і останнім його торкнувся гравець команди, що захищається, то призначається кутовий удар.

Кутовий удар проводиться ногою по нерухомому м'ячу, який встановлюється точно в місці перетину лінії воріт і бічній лінії.

Гравці протилежної команди при кутовому ударі повинні розташовуватися не ближче 5 м від м'яча до тих пір, поки він не увійде в гру, тобто поки не пройде відстань, рівну довжині свого кола. Гравець, який

виконав удар, не має права стосуватися м'яча знову до тих пір, поки до нього не доторкнеться будь-хто з інших гравців.

Гол, забитий безпосередньо з кутового удару, зараховується.

Покарання:

а) якщо кутовий удар виконаний неправильно, його слід повторити;

б) якщо гравець, що виконував кутовий удар, повторно торкнеться м'яча раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання;

в) якщо кутовий не виконаний протягом 4 секунд з моменту, коли гравець отримав м'яч для його подачі, то суддя повинен призначити вільний удар у протилежну сторону з місця, де виробляється кутовий удар.

Порядок виконання ударів з 6-метрової позначки для виявлення переможця у разі нічийного результату матчу. Якщо необхідно виявити переможця в разі нічийного результату матчу, виконується серія ударів з 6-метрової позначки за таких умов:

а) суддя повинен вибрати ворота, в які будуть пробиватися всі удари з 6-метрової позначки;

б) суддя кидає жереб, щоб визначити, яка з команд буде виконувати перший удар;

в) кожна з команд по черзі виконує по 5 ударів. Удари виконуються гравцями, що знаходяться на майданчику в момент свистка судді на закінчення матчу. У тому випадку, якщо в якій-небудь з команд до моменту закінчення матчу було менше 5 гравців (через вилучень), до пробиття ударів допускаються запасні гравці, що доповнюють кількість гравців до 5;

г) якщо після того, як обидві команди проб'ють по 5 ударів і заб'ють однакову кількість голів або голів не буде забито жодного, виконання ударів з 6-метрової позначки продовжується до тих пір, поки одна з команд після пробиття рівної кількості додаткових ударів (не обов'язково заб'є на один гол більше іншої);

д) ці додаткові удари виконуються запасними гравцями. Після того, як всі запасні гравці проб'ють по одному удару, серію ударів продовжують гравці, про які йшла мова, в тому ж порядку, як вони виконували перші 5 ударів;

е) будь-який гравець може помінятися місцями з воротарем в будь-який момент, одержавши для цього дозвіл від судді;

ж) в процесі виконання ударів з 6-метрової позначки всі гравці повинні перебувати на майданчику на тій її половині, де не пробиваються удари. Суддя на лінії повинен контролювати цю половину поля і стежити за тим, хто виходить пробивати удар.

7.1.1. Порухення правил і недисциплінованою поведінку гравців

Гравець, який зробить одне з наступних одинадцяти порушень:

а) вдарить або спробує вдарити суперника ногою;

б) перекине суперника, тобто звалить або спробує звалити його підніжкою або нахилившись перед або за ним;

в) стрибне на суперника;

г) нападе на суперника грубо чи небезпечно для нього;

д) штовхне суперника ззаду, якщо тільки той не блокує м'яч;

е) вдарить або спробує вдарити суперника рукою або вчинить плювок в нього;

ж) затримає суперника шляхом фізичного контакту;

з) штовхне суперника недозволеним способом;

и) штовхне суперника плечем;

к) спіткає під суперника в спробі зіграти у м'яч (відбір у підкаті), навіть якщо при цьому і не торкнеться-ся суперника;

л) зіграє в м'яч рукою, тобто зупинить, ударить або штовхне м'яч рукою (це не стосується до воротаря, що знаходиться в межах штрафного майданчика своєї команди), – повинен бути покараний штрафним ударом, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення.

У тому випадку, якщо одне з перерахованих вище одинадцяти порушень навмисне здійснить гравець, що захищається команди в межах штрафного майданчика, атакуюча команда отримує право на 6-метровий удар. При цьому не має значення, де знаходився м'яч у момент порушення, лише б він був у грі.

Гравець, який зробить одну з таких порушень:

а) зіграє, на думку судді, небезпечно, наприклад, спробує вдарити по м'ячу ногою в той час, коли він знаходиться в руках у воротаря;

б) не граючи м'ячем, буде навмисно блокувати суперника, тобто переміщатися між ним та м'ячем або ставати на шляху суперника так, щоб своїм корпусом перешкоджати його просування;

в) штовхне воротаря плечем у плече, якщо тільки той не знаходиться за межами штрафного майданчика своєї команди;

г) граючи воротарем в межах штрафного майданчика своєї команди;

д) викине м'яч так, що той, не торкнувшись нікого з інших гравців і не стукнувшись об підлогу, потрапляє на половину майданчика команди суперників;

е) викине м'яч, а потім знову візьме його в руки, одержавши його від партнера по команді, коли м'яч при цьому не перетинав середню лінію і його не торкався ніхто з гравців протилежної команди;

ж) застосує тактику, спрямовану на затягування часу гри, – повинен бути покараний вільним ударом, який виробляється гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення. У тому випадку, якщо одне з перерахованих вище порушень здійснить гравець команди, що захищається в межах карного майданчика, вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця порушення точки.

Гравець повинен бути попереджений, якщо він:

а) під час «літаючий» заміни виходить на майданчик до того, як гравець, якого він замінює, повністю покинув її, або виходить на майданчик поза зоною заміни;

- б) систематично порушує правила гри;
- в) словами або жестом демонстративно висловлює незгоду з будь-яким рішенням судді;
- г) допускає неспортивну поведінку.

За будь-яке з зазначених порушень, якщо тільки вона за своїм характером не заслуговує на більш серйозного покарання, гравець, крім попередження, карається вільним ударом, пробиває гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення. У тому випадку, якщо це порушення відбулося в межах карного майданчика порушника, вільний удар. Проводиться з 6- метрової межі штрафного майданчика з найближчої до місця порушення точки.

Гравець повинен бути вилучений з майданчика, якщо він, на думку судді:

- а) винен у серйозному порушенні правил;
- б) безобразно веде себе;
- в) допускає образливі або нецензурні вирази;
- г) отримавши попередження, допускає порушення, заслуговує на друге попередження.

Якщо гра була спеціально зупинена через необхідність видалення гравця з поля за порушення форми одягу і при цьому не відбулося жодного іншого порушення, який заслуговує на іншого покарання, то вона поновлюється вільним ударом, пробиваємося гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення. У тому випадку, якщо це порушення відбулося в межах карного майданчика порушника, вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця порушення точки.

Вказівки. Будучи віддаленим з майданчика, гравець більше не має права взяти участь у грі, а також перебувати на лаві запасних гравців. Однак через 5 хвилин після видалення гравця його команда отримує право фати в повному складі. Контроль за тим, щоб команда, чий фавець був видалений з майданчика, протягом 5 хвилин фала в меншості, покладається на суддю на лінії, а в офіційних міжнародних матчах – на спеціального суддю. Відлік цих 5 хвилин після видалення фавця починається з моменту наступного введення м'яча в фу. Запасний гравець, який через 5 хвилин після видалення отримує право замінити вилученого футболіста, для виходу на майданчик зобов'язаний отримати дозвіл судді. При цьому заміна здійснюється лише в той момент, коли м'яч вийшов з гри.

Правила і обов'язки судді

Повноваження судді Кожен матч контролюється суддею, що має всі повноваження по забезпеченню дотримання Правил фи в тім матчі, на якому він призначений.

Суддя:

- забезпечує дофимання Правил фи;
- контролює хід матчу у взаємодії з помічниками судді і, там де це має місце, з резервним суддею;
- забезпечує відповідність будь-яких використовуваних м'ячів;
- забезпечує відповідність екіпірування фавців;

- веде хронометраж і фі і запис матчу;
- за своїм розсудом зупиняє, тимчасово перериває або зовсім припиняє матч при будь-якому порушенні Правил;
- зупиняє, тимчасово перериває або зовсім припиняє матч при будь-якому стороннім утручанні;
- зупиняє матч, якщо, на його думку, гравець одержав серйозну травму, і забезпечує його відхід/винос за межі полючи;
- якщо гравець, на його думку, одержав лише незначну травму, дозволяє продовжувати гру до виходу м'яча з гри;
- забезпечує, щоб гравець залишив поле у випадку кровотечі з рані. Гравець може повернутися на поле тільки по сигналі судді, що переконався в тім, що кровотеча зупинена;
- дозволяє продовжити фу, коли команда, проти якої було зроблене порушення, одержує вигоду від такої переваги, і карає первісне порушення, якщо перевагою, що передбачалася, у тім момент не скористалися;
- коли фавець одночасно робить більш одного порушення, його карають за більш серйозне порушення;
- уживає заходів дисциплінарного впливу стосовно фавців, винним у порушеннях, караних попередженням або видаленням. Він не зобов'язаний почати такі міри негайно, але повинний зробити це, як тільки м'яч вийде з фі;
- уживає заходів у відношенні офіційних осіб команд, що ведуть себе некоректно, і може за своїм розсудом видалити них з поля і прилягаючих до поля зон;
- Діє на підставі рекомендації помічників судді у відношенні інцидентів, що він сам не бачив;
- забезпечує, щоб сторонні особи не з'являлися на поле;
- відновляє матч після його зупинки;
- представляє відповідним органам рапорт про матч, що включає інформацію з усіх ужитих дисциплінарних заходів у відношенні фавців і або офіційних осіб команд, а також по всім інших інцидентах, що відбулися до матчу, під час або після нього.

Рішення судді

Рішення судді по фактах, зв'язаним із грою, є остаточними.

Суддя може змінити рішення тільки у випадку, якщо він зрозуміє його помилковість або (на його розсуд) за рекомендацією помічника судді, але за умови, що він ще не відновив гру.

Помічники судді

Обов'язку

Призначаються два помічники судді, у чиї обов'язки (у залежності від рішення судді) входить сигналізувати:

- коли м'яч цілком вийшов за межі полючи;
- яка з команд має право на кутовий удар, удар від воріт або вкидання;
- коли гравець може бути покараний за перебування в положенні поза грою, коли надходить прохання про заміну гравця;

- про випадки недисциплінованого поведження або будь-яких інших інцидентів, що відбуваються поза полем зору судді.

Допомога

Помічники судді також допомагають йому проводити матч відповідно до Правил гри.

У випадку необґрунтованого втручання або некоректного поведження суддя звільняє помічника судді від його обов'язків і подає рапорт у відповідний орган.

7 Гігієна фізичної культури

7.1 Особиста гігієна

Особиста гігієна включає в себе: раціональний добовий режим, догляд за тілом і порожниною рота, гігієну одягу та взуття. Особливо воно важливе для студентів, тому строге їх дотримання сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової й фізичної працездатності й служить заставою спортивних досягнень.

Раціональний добовий режим створює оптимальні умови для діяльності й відновлення організму. В основі його лежить ритмічне й правильне чергування праці і відпочинку та інших видів діяльності.

Добовий режим повинен ґрунтуватися на законах про біологічні ритми. При правильному і строго дотримується добовому режимі дня виробляється певний ритм функціонування організму, в результаті чого студенти можуть у певний час найбільш ефективно виконувати конкретні види робіт.

Основні правила організації добового режиму: підйом в один і той же час;
Виконання УТГ і гартують;

Прийому їжі в один і той же час, не менше 3 разів на день (краще 4-5 разів на день);

Самостійні заняття з навчальних дисциплін в одне і теж час;

Не рідше 3-5 рази на тиждень по 1,5-2 год. Заняття фізичними вправами і спортом з оптимальним фізичним навантаженням;

Виконання в паузах навчальної діяльності (3-5 хв) і фізичних вправ;

Щоденне перебування на свіжому повітрі (1,5-2 год);

Повноцінний сон (не менше 8 год) із засипанням і пробудженням в одне і тежє время.

Догляд за тілом. Гігієна тіла сприяє правильній життєдіяльності організму, сприяє поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, її працездатність, опірність різним захворюванням. Догляд за

тілом містить у собі щоденний догляд за шкірою всього тіла, догляд за волоссям, догляд за порожниною рота і зубами.

Гігієна одягу та взуття. Спортивний одяг повинна відповідати вимогам, пропонованим специфікою занять і правилами змагань різних видів спорту. Вона повинна бути по можливості легкою і не утрудняти рухів. Як правило, спортивний одяг виготовляється з еластичних тканин з високою повітропроникністю, добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню. Спортивне взуття повинна, бути легкою, еластичною й добре вентильованою. Необхідно, щоб і теплозахисні та водотривкі властивості відповідали погодним умовам. Найкраще цим вимогам відповідає взуття з натуральної шкіри, що має малу теплопровідність, хорошу еластичність, а так само володіє здатністю зберігати форму після намокання.

7.2 Раціональне харчування

Раціональне харчування, побудоване на наукових засадах, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високої розумової й фізичної працездатності й продовженню творчого довголіття. Для людей, що займаються фізичною культурою і спортом, раціональне харчування сприяє підвищенню працездатності, найшвидшому відновленню після стомлення й досягненню високих спортивних результатів.

Гігієнічні вимоги до їжі. Їжа являє собою певну комбінацію продуктів харчування, що складаються з білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей і води. Основні гігієнічні вимоги, пропоновані до їжі наступні:

- оптимальна кількість, що відповідає енергетичним витратам людини, в процесі життєдіяльності;
- повноцінна якість, тобто включення всіх необхідних поживних речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей), збалансованих в оптимальних пропорціях;
- різноманітність і наявність різних продуктів тваринного і рослинного походження;
- хороша засвоюваність, приємний смак, запах і зовнішній вигляд;
- доброякісність і нешкідливість.

Енерговитрати організму виражаються в кілокалоріях (ккал). У цих же одиницях позначається й енергетична цінність їжі. Підвищення активності відсотків обміну речовин і енергії при виконанні різної, головним чином м'язової, діяльності є вирішальним чинником при визначенні добової витрати енергії. Чим інтенсивніше виконується фізична робота, тим вище енерговитрати. Розумовий або повністю автоматизована праця вимагає невеликих затрат енергії.

При розрахунку калорійності їжі і її складу в добу можна користуватися даними таблиці 7.1

Таблиця 7.1 – Склад і калорійність харчових раціонів для спортсменів у добу, г на 1 кг маси тіла

Найбільш масові види спорту	Білки	Жири	Вуглеводи	Калорійність кал
Гімнастика	2.1-2.4	1.5-1.6	8.3-9.0	60-62
Легкая атлетика:				
Біг на короткі, середні дистанції, стрибки, метання.	2.4-2.5	1.7-1.8	9.5-10.0	65-70
Біг на довгі дистанції, ходьба	2.0-2.3	2.0-2.1	10.0-11.5	70-60
Марафон	2.4-2.5	2.1-2.3	11.0-13.0	75-85
Плавання	2.1-2.3	2.0-2.1	9.5-10.0	65-70
Важка атлетика, атлетична г-ка	2.4-2.5	2.0-2.3	10.0-11.0	70-75
Футбол і хокей	2.3-2.4	1.8-1.9	9.0-10.0	62-65
Волейбол, баскетбол	2.1-2.3	1.7-1.8	9.0-10.0	62-65
Лижний спорт, короткі дистанції	2.0-2.1	1.9-2.0	9.5-10.0	65-70
Довгі дистанції	2.1-2.3	2.0-2.1	10.5-11.0	70-73

Вітаміни в необхідній кількості обов'язково повинні бути присутніми в раціоні спортсменів і фізкультурників. Під час виконання інтенсивної м'язової роботи у зв'язку з підвищенням обміну речовин потреба у вітамінах зростає. Задовольняти потребу організму у вітамінах потрібно, насамперед, за рахунок вживання натуральних продуктів. У разі їх недостачі рекомендується приймати вітамінні концентрати із природних продуктів (настій шипшини та ін.) Синтетичних препаратів ("Аеровіт", "Ундевіт" та ін.).

У харчуванні спортсмена, поряд зі звичайними харчовими речовинами, можуть бути використані різні поживні суміші і продукти підвищеної біологічної цінності.

У добовому режимі слід встановлювати і строго дотримуватися певного часу для прийому їжі, що сприяє її кращому перетравленню і засвоєнню. Приймати їжу треба за 2-2.5 год до тренування і через 30-40 хв. після її закінчення.

Харчуватися краще 4 рази на день: сніданок – 7-7.30, обід – 13.00-14.00, полуденок – 16.00-17.00, вечеря – 20.00-20.30. можна обмежитися й триразовим харчуванням.

Таблиця 7.2 – Зразковий розподіл калорійності добового раціону харчування,%

	сніданок	обід	полудник	вечеря
Чотирьохразове харчування	35-40	30-35	5	25-30
Трьохразове харчування	40	35	-	25

При прийомі їжі вся увага варто приділяти їжі.

Відволікання від їжі приводять до порушення травлення і засвоєння їжі. Під час їжі не можна поспішати. Їжа повинна завжди добре пережовуватися.

Список джерел

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. Москва, 1988г.
2. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Олимпия-Пресс, 2007. – 56 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. Москва: ФиС, 1991. – 288 с.
4. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие. И. Г. Бердников, А. В. Мачлеванный, В. Н. Максимова и др.; Под редакцией: В. А. Маслякова, В. С. Матяжева. Москва: Высшая школа, 1991г. – 240 с.: ил.
5. Ивойлов, А. В. Волейбол: учебник для институтов физ. культуры / А. В. Ивойлов, Ю. Д. Железняк. Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 230 с.
6. Ивойлов А. В. Волейбол. – Минск: Высшейшая школа, 1972. – 144 с.
7. Ивойлов А. В. Волейбол для всех. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.
8. Оинума С. Уроки волейбола./ Пер. с яп. Клещев Ю. Н. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
10. Пименов М. П. Волейбол. – К.:Здоров'я, 1975. – 95 с.
11. Піменов М. П. Ігрова підготовка волейболістів. – Київ: Здоров'я, 1967. – 212 с.
12. Пономарев Н. И. Волейбол: правила соревнований. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
13. Спорт в современном обществе. Под общ. ред. В. М. Выдрина. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с.

Навчальне видання

ВИДИ СПОРТУ

Методичні вказівки
для проведення практичних і самостійних занять
з дисциплін

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»,
«УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ»**

(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету)

Відповідальний за випуск *Д. О. Безкоровайний*

Укладач **МОНЗУЛЬ Катерина Володимирівна,**
КУЛАКОВ Денис Валерійович

За авторською редакцією

Комп'ютерний набір та верстання *К. В. Монзуль*

План 2015 поз. 255 М

Підп. до друку 21.12.2015
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60 x 84/16
Ум. друк. акр. 2,8
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
Міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12 Харків 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК №: 4705 від 28.03.2014 р.