

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Кафедра туризму

Секція фізичного виховання та спортивного туризму

Види спорту. Спортивні ігри.

Методичні рекомендації з дисципліни «Здоров'я людини»

для студентів I курсу

Київ – 2016

796

К-64

Затверджено

*на засіданні кафедри туризму
(протокол № 2 від «29» вересня 2016 р.)*

Кондес Т.В.

К-64 Види спорту. Спортивні ігри: Методичні рекомендації з дисципліни «Здоров'я людини» для студентів I курсу / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2016. – 49 с.

Методичні рекомендації призначені для вивчення студентами університету сучасних даних щодо теорії, методики та організації підготовки в певних видах спорту та основних принципів і правил цих видів спорту.

© ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2016

© Кондес Т.В., 2016

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Тема 1. Туризм.....	6
Тема 2. Футбол.....	11
Тема 3. Баскетбол.....	20
Тема 4. Волейбол.....	24
Тема 5. Сквош.....	30
Тема 6. Настільний теніс, бадмінтон	33
Тема 7. Аеробіка	38
Індивідуальне завдання 1.....	43
Індивідуальне завдання 2.....	44
Рекомендації по підготовці показового виступу з «аеробіки».....	46
ПИТАННЯ ДО РУБІЖНОГО КОНТРОЛЮ	47
СПИСОК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	48

ВСТУП

Слово *спорт* скорочене від англійського *disport* – гра, розвага. Саме ця першооснова і вносить різночитання, звідси – різне тлумачення терміну *спорт*. В зарубіжній літературі з цим поняттям об'єднується *фізична культура* в її оздоровчому та рекреаційному аспектах. В вітчизняній популярній періодиці та літературі, на телебаченні та радіо, фізична культура і спорт трактуються по-різному, але інколи проводять аналогію. Однак в спеціальній літературі з фізичної культури і спорту кожне з цих понять має чітке визначення.

Спорт – узагальнене поняття, що означає один з компонентів фізичної культури суспільства, що історично склалося в формі змагальної діяльності та спеціальної практики підготовки людини до змагань.

Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що в ньому присутня обов'язкова змагальна компонента. Фізкультурник і спортсмен можуть використовувати в своїх заняттях та тренуваннях однакові фізичні вправи (наприклад, біг), але під час цього спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному вдосконалюванні з успіхами інших спортсменів в очних змаганнях. Тоді як заняття фізкультурника спрямовані лише на особисте вдосконалювання безвідносно до досягнень в цій галузі інших осіб, що займаються.

Саме тому ми не можемо називати спортсменом бадьорого старця, що пересувається по алеям скверу “джогінгом” – сумішню швидкої ходи та повільного бігу. Ця шановна людина не спортсмен, він – фізкультурник, що використовує ходьбу та біг для підтримання свого здоров'я та працездатності.

Однак всі ці розсуди та приклади, хоч і допомагають домовитися про єдине тлумачення окремих питань, але не розкривають всю багатогранність такого суспільного явища, яким є сучасний спорт. Він виступає в багатьох іпостасях: як засіб оздоровлення, як засіб психофізичного вдосконалювання,

як засіб відпочинку та відновлення працездатності, і як шоу, і як професійний труд.

Сучасний спорт поділяється на масовий та на спорт високих досягнень.

Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, укріпляти здоров'я та продовжувати творче довголіття, тобто, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва та умов повсякденного життя.

Завдання масового спорту в здебільшому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною направленістю регулярних занять та тренувань.

Нині діюча програма дисципліни “Фізична культура” для студентів вищого навчального закладу дозволяє практично кожному студенту залучитися до масового спорту. Це можливо робити не тільки у вільний час, але і в навчальний. Тим більше, що вид спорту студент обирає сам.

Поруч з масовим спортом існує *спорт вищих досягнень*, або великий спорт.

Мета великого спорту принципово різниться від мети масового спорту. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на великих спортивних змаганнях.

Високі досягнення спортсменів мають не тільки особисте значення, але й стає загальнонаціональним надбанням, тому що рекорди і перемоги на великих міжнародних змаганнях вносять свій внесок в укріплення авторитету країни на світовій арені.

Тема 1. Туризм.

Під туризмом розуміють теорію і практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання. Для подорожей у відпустку з використанням громадського або особистого транспорту, в яких головне місце займають розмови і відпочинок, все більше підходить слово туризм. Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявленням здорового способу життя, розвитку, досконалості і збереженню фізичної робото здатності і всебічної підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги знаходяться різні форми планованих і організованих туристичних походів, вело туризм, подорожей на човнах і лижних походів. Крім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями.

Різні форми туризму віддають перевагу засобам організації раціонального дозвілля, активного відпочинку і проявлення здорового способу життя для широких верст населення і різних за віком.

Туристична діяльність пов'язана з переміною місць, організується при любій погоді і пред'являє людині різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливі фактори: чергування оточуючого середовища (обстановка), кліматичних умов і видів діяльності.

Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях являється ефективною компенсацією праці, викликають у людини радість життя, служить загартуванням і збільшують фізичну життєдіяльність організму.

Під час подорожей і походів як по своїх країнах, так і в інших країнах туристи знайомляться з країною, її людьми, їх життям і національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання в області ботаніки, зоології, географії, геології, метеорології і астрономії, сільського і лісного господарства, історії і культури. Правильно організована подорож або похід вносить важливий внесок в розвиток загальноосвітньої підготовки. Завдяки постійному переміщенню по місцевості, вмінню користуватися картою і

компасом, активній участі в різного роду іграх на місцевості і туристичних змаганнях розширюють кругозір кожного учасника змагань.

Туризм надає велику допомогу у вивченні історії і формування світогляду, веде до поваги і активного захисту природних багатств. Оскільки туристична діяльність проводиться більшою частиною в колективі, коли одне залежить від другого і в обов'язковому порядку вимагається фактичність, уважне відношення один до одного, коли особисті інтереси не можна ставити вище інтересі колективу, і все це формує такі риси характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу. Успіх виховання залежить від того, наскільки глибоко було переживання і настільки велика ступінь складності в даному туристичному поході.

Туризм – це екскурсії, походи і подорожі в яких відпочинок поєднується з пізнавальними і освітніми цілями. По призначенню і формами проведення туризм поділяється на плановий (екскурс ний) і самодіяльний.

При плановому туризмі учасники подорожують на автобусах, літаках, теплоходах, у поїздах по наперед намічених маршрутах, зупиняються в готелях або на турбазах, де їм надається ночівля, харчування і екскурсовод.

В самодіяльному туризмі подорож будується повністю або частково на самообслуговуванні. Тут туристи самі намічають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, нічліг і місце відпочинку, намічають місця для екскурсій.

Згідно зі ст. 4 Закону України "Про туризм", залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі (поїздки, відвідування), їхніх цілей, об'єктів, що використовуються або відвідуються, чи інших ознак існують такі види туризму:

- дитячий;
- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів;

- культурно-пізнавальний;
- лікувально-оздоровчий;
- спортивний;
- релігійний;
- екологічний (зелений);
- сільський;
- підводний;
- гірський;
- пригодницький;
- мисливський;
- автомобільний;
- самодіяльний тощо.

Головним є поділ туризму на внутрішній і міжнародний.

Внутрішній туризм являє собою міграційні потоки людей у межах країни постійного проживання з туристичними цілями. Національна грошова одиниця, яка використовується повсякденно, продовжує залишатися засобом платежу, а рідна туристу мова - засобом спілкування. Такі подорожі порівняно легко організувати. За деякими оцінками, на частку внутрішнього туризму припадає 80-90 % усіх туристичних поїздок, а загальний обсяг витрат на внутрішній туризм є 5-10 разів перевищує витрати туристів на міжнародні поїздки.

Міжнародний туризм охоплює поїздки осіб, що подорожують з туристичними цілями за межі країни постійного проживання. Перетин державного кордону для них пов'язаний з певними формальностями: оформленням закордонних паспортів і віз, проходженням митних процедур, валютним і медичним контролем. Ці правила вводяться державою в цілях боротьби з незаконною міграцією, міжнародним тероризмом, торгівлею наркотиками, проституцією і т. д. і забезпечують установлений порядок в'їзду в країну і виїзду з неї. Спеціальні служби перевіряють дотримання туристами паспортно-візового режиму, вимог щодо вакцинації (щеплень),

правил і умов провезення через кордон речей, товарів, валютних коштів і проведення операцій по обміну валюти.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТУРИЗМУ

Класифікаційна ознака	Види туризму
1 Географічний принцип	1.1. Внутрішній 1.2. Міжнародний
2 Напрямок туристичного потоку	2.1. В'їзний 2.2. Виїзний
3 Мета поїздки	3.1. Рекреаційний 3.2. Оздоровчий відпочинок 3.3. Пізнавальний відпочинок 3.4. Професійно-діловий туризм 3.5. Науковий (конгресний) 3.6. Спортивний відпочинок 3.7. Шоп-тури 3.8. Пригодницький 3.9. Паломницький 3.10. Ностальгічний 3.11. Екотуризм 3.12. Екзотичний 3.13. Елітарний
4 Джерело фінансування	4.1. Соціальний 4.2. Комерційний
5 Спосіб пересування	5.1. Пішохідний 5.2. Авіаційний 5.3. Морський 5.4. Річковий 5.5. Автотуризм 5.6. Залізничний 5.7. Велосипедний 5.8. Змішаний
6. Засоби розміщення	6.1. Готелі 6.2. Мотелі 6.3. Пансіонати 6.4. Кемпінги 6.5. Намети
7. Кількість учасників	7.1. Індивідуальний 7.2. Сімейний 7.3. Груповий
8. Тривалість перебування	8.1. Короткотривалий 8.2. Довготривалий

9. Розташування туристичного місця	9.1. Гірський 9.2. Водний 9.3. Сільський 9.4. Приміський
10. Інтенсивність туристичного потоку	10.1. Постійний 10.2. Сезонний
11. Організаційна форма	11.1. Організований 11.2. Неорганізований

Тема 2. Футбол

Колективні ігри в м'яч існували вже кілька тисячоріч назад до нашої ери в Китаї і Японії. В часи фараонів у Єгипті й у древній Персії проводилися бойові ігри з м'ячем. Улюбленою грою в античній Греції була колективна гра в м'яч “ епіскірос “, у римській імперії легіонери ще два тисячоріччя назад зобов'язані були займатися грою “ гарпастум “ для підтримки форми і тренувань різних бойових елементів.

“ Гарпастум ” римські легіонери і принесли на схилі II століття нашої ери в Британію. Місцеві жителі швидко навчалися цій грі, і вона прижилася в Англії, придбала популярність, поступово стала народною й одержала влучну англійську назву “ football “. Обладнаних площадок для ігор не було, грали на вулицях, ринку чи на лузі. Зустрічалися між собою вулиці, хутора. Правлячі кола і церква Англії в той час не завжди прихильно відносилися до футболу, скоріше навпаки. Збереглися навіть документи про королівські заборони на футбол під страхом арешту. Однак футбол не перестав існувати. Утративши на якийсь час свій масовий характер, на початку XIX століття він твердо обґрунтувався в англійських школах. У сорокових роках XIX століття в Англії стали утворюватися позашкільні футбольні клуби, що надалі придбали ведучу роль.

База футболу поступово розширювалася. Зв'язки між організованими колективами, що займалися футболом, ставали усе тісніше, тому виникла необхідність створити керівний орган. У результаті 20 жовтня 1863 р. в Англії виникла футбольна асоціація.

З Англії футбол поширився далі, спочатку на Британські острови, де також виникали ведучі органи. Вже в 1873 р. була створена Шотландська асоціація, 1875 р. – асоціація в Уельсі, 1880 р. – асоціація в Ірландії.

З Британських островів футбол насамперед прийшов на Європейський континент. Перша футбольна асоціація виникла в Данії в 1889 р.

Популярність футболу росла, поступово ця гра проникла й в інші частини світу. Число керівних футбольних органів поступово збільшувалося. Щоб

направити їхню діяльність і координувати зв'язки між окремими асоціаціями, у 1904 р. був заснований світовий центр футболу – Міжнародна Федерація футбольних Асоціацій (ФІФА). В даний час до неї входять більш 200 країн.

В міру розширення і поглиблення спортивних зв'язків і з виникненням постійних календарних змагань виникли і специфічні проблеми, що ФІФА оперативно вирішити була вже не в змозі. Футбольний світ був змушений розділитися на кілька конфедерацій, кожна з яких поєднує футбольні асоціації в рамках обмежених географічних областей.

Таких регіональних конфедерацій шість : Європа (УЄФА), Південна Америка (КОМНЕБОЛ – 1916 р.), Центральна і Північна Америка (КОНКАКАФ – 1961 р.), Океанія (ОФС – 1966 р.), Африканська конфедерація (1956), Азіатська конфедерація (1954 р.).

2. У першій половині ХІХ століття єдиних правил гри ще не існувало. Майже кожна школа і кожен футбольний клуб мали свої власні зводи правил. І хоча ці місцеві правила у своїй основі майже не відрізнялися, команди перед початком змагань повинні були завжди обмовляти подробиці. Перша спроба виробити єдині правила гри була зроблена в 1846 р. в Університеті в Кембриджі. На жаль копії первісного зводу “ Кембріджських правил “ не збереглися. На їхній основі в 1862 р. Трінг, професор з Упнінгама, склав правила. Вони склалися з 8 пунктів у двадцятьох друкованих рядах. Правила Трінга більше відносилися до спірних питань, а проблем, які здавалися очевидними, не стосувалися.

Узявши за основу правила Трінга, англійська футбольна асоціація прийняла 8 грудня 1863 р. перші офіційні правила футболу. Ці правила склалися вже з 15 пунктів у 60 друкованих рядах. Однак і в цих правилах багато питань залишилися невирішеними. (У даний час існують 17 основних правил футболу.)

До 1882 р. Англійська футбольна асоціація вносила необхідні зміни і доповнення до правил. У 1882 р. був заснований загальний спеціальний орган – міжнародний комітет із правил.

В даний час міжнародний комітет збирається раз у рік. Про зміни і доповнення до правил можна радити тільки на цих звітних щорічних зборах.

Зараз в усьому світі грають у футбол за правилами, прийнятим міжнародним комітетом.

Отже правила футболу зараз нараховують 17 пунктів з численними підпунктами.

У грі приймають участь дві команди. У кожній повинно бути 11 гравців, у тому числі один воротар. Форма воротаря повинна відрізнитися від форми його товаришів по команді і не повинна збігатися по кольору з формою суперників і судді. Кожній команді дозволяється використовувати заміни. Але гравець, що був замінений, уже не має права повертатися на поле. У кожного турніру є свої правила, що визначають число можливих замін. У міжнародному футболі звичайно дозволяється заявляти сім запасних гравців, з яких троє можуть вийти на заміну. В дорослому футболі грою керують рефері і два лайнсмена.

Ціль гри – провести м'яч у ворота суперників будь-якою частиною тіла, крім рук. Ворота встановлені на кожному кінці полючи (7.32*2.44). В дорослому футболі на воротах повинна бути сітка, що кріпиться до стійок і поперечини (чи до додаткових стійок). Її призначення – дозволити точно визначити, чи був забитий гол.

Гра проводиться на полі, покриття якого звичайно трав'яне, але в деяких турнірах допускаються штучні покриття. Поле має форму прямокутника. Довжина його складає 90 – 120 м., ширина 45 – 90 м. Ігровий простір обмежується нанесеними на покриття лініями. Довгі сторони поля називаються бічними лініями, а короткі, на яких розташовані ворота, називаються лініями воріт. Ці лінії, а також інші мітки на полі, ширина яких не повинна перевищувати 12 см, складають ігрове поле.

До інших міток відноситься центральна лінія, проведена поперек поля чи на однаковій відстані від обох воріт. У середині лінії знаходиться мітка, з якої команди вводять м'яч у гру на початку кожного тайму і після узяття

воріт. Ця мітка є центром кола з радіусом 9.15 м, у якому не можна знаходитися гравцям суперника, поки м'яч не введений у гру. На кожному куті поля чи де стуляються бічна лінія і лінія воріт, встановлюється кутовий прапор. Його висота повинна бути мінімум 1.5 м. У кожному куті поля проведений сектор радіусом 90 см від бічної лінії.

Ворота знаходяться посередині лінії воріт. На відстані 5.5 м від кожної бічної сторони проводяться дві лінії під прямим кутом до лінії воріт. Їхня довжина складає 5.5 м. Вони з'єднуються лінією довжиною 18.3 м, проведеної паралельно лінії воріт. Ці лінії обмежують площа воріт, що є частиною штрафної площадки.

Штрафна площадка утворена двома лініями, що проведені під прямим кутом до лінії воріт на відстані 16.5 м від кожної штанги. Їхня довжина 16.5 м, і вони з'єднуються лінією довжиною 40.3 м, що рівнобіжна лінії воріт.

Пенальті пробивається з мітки, розташованої по центру воріт на відстані 11 м від лінії воріт. Відповідно до правил, жоден гравець не може знаходитися до м'яча ближче, чим на відстані 9.15 м, крім гравця, що завдає удару. Для цього зовні штрафної площадки наноситься дуга радіусом 9.15 м. Центром її є 11 – метрова мітка. При виконанні пенальті гравці повинні знаходитися поза штрафною площадкою і дугою.

М'яч для гри повинний бути круглим і виготовлений зі шкіри чи іншого дозволеного матеріалу. Довжина його окружності повинна бути від 0.68 – 0.71 м. Вага м'яча повинна бути 396 – 453 г.

Ціль гри – забити більше голів, чим суперник. Гол вважається забитим, коли м'яч цілком перетнув площину, обмежену бічними стійками, поперечиною і лінією воріт. Якщо не забито жодного гола чи команди забили рівне число голів, зараховується нічия.

Гра розділена на дві рівні половини (тайми), у дорослому футболі вони складають 45 хвилин (хоча цей час може бути зменшений за правилами змагань чи за домовленістю між кандидатами). Перерва між таймами повинна бути як мінімум 5 хв.

У кубкових матчах, якщо гра закінчилася внічию, призначається додатковий час, звичайно два тайми по 15 хв. У деяких турнірах для визначення переможця призначається серія пенальті.

У екіпіровку гравця входять футболка чи светр, шорти, носки (гетри), щитки для захисту гомілок і взуття. Кольори форми двох команд повинні відрізнитися один від одного і не повинні збігатися з кольором форми судді. Гравці не повинні носити предмети, що можуть нанести травму іншим гравцям.

М'яч знаходиться в грі увесь час від початку до кінця матчу, у тому числі якщо були порушені правила (доти, поки суддя не зупинить гру). М'яч також знаходиться в грі, якщо він відскакує в поле від штанги, чи поперечини кутового прапорця. М'яч виходить із гри тільки тоді, коли цілком перетне границі поля.

Коли м'яч залишає поле через бічну лінію, він повертається в гру шляхом укидання. М'яч укидає гравець не тієї команди, від якої м'яч вийшов за межі поля. Укидання повинне бути зроблене з мітки, у якій м'яч залишив поле.

Якщо м'яч залишає межі поля через лінію воріт, то він вводиться в гру ударом від воріт, якщо м'яч пішов від команди, що атакує, чи кутовим ударом, якщо останнім його торкнувся гравець команди, що захищається.

Якщо гра була зупинена з – за травми, з – за того, що вибігли на поле глядачі чи по іншій надзвичайній причині, то рефері вводить м'яч у гру в тій мітці, де він знаходився в момент гри. М'яч вважається в грі після того, як він торкнеться землі.

До цього моменту жоден гравець не має права бити чи намагатися бити по м'ячу. У випадку порушення цього правила процедура повторюється.

Можливо самим складним правилом з 17 правил є правило 11, що визначає офсайд. Навіть його формулювання складне : “Гравець знаходиться в офсайді, якщо він знаходиться ближче до лінії воріт суперника, чим м'яч, і

при цьому приймає участь в ігровому моменті після останнього удару по м'ячу, крім випадків коли...“

Далі впливає чотири виключення :

- 1) при ударах від воріт, кутових і вкиданнях, але не при вільних ударах ;
- 2) якщо гравець знаходиться на своїй половині поля ;
- 3) якщо м'яч потрапив до гравця від суперника ;
- 4) якщо між гравцем і лінією воріт знаходяться мінімум два суперники, навіть якщо один з них воротар.

У цих випадках офсайду немає.

Основні проблеми в тім, щоб визначити, коли був зроблений останній удар по м'ячу, і вирішити наскільки приймає участь в ігровому моменті. Якщо рефері вирішить, що атакує хоча і знаходиться в положенні офсайду, але не впливає на гру і не намагається одержати перевагу від свого положення, то рефері може не карати гравця і не зупиняти гру. Якщо гравець знаходиться на одній лінії з передостаннім що захищається, він не вважається в офсайді. Гравець не знаходиться в офсайді, якщо він був за м'ячем в момент останнього удару, навіть якщо між ним і воротами немає захисника.

Футбол – контактна гра, і тому неминучі порушення правил, що суддя карає вільними ударами. Ці удари можуть бути прямими і непрямыми. Різниця в тім, що з прямого удару можна бити по воротам, а при непрямому м'ячі після того, що б'є, повинний торкнутися ще один гравець.

Прямий вільний удар (штрафний) призначається за більш серйозні порушення, а якщо вони відбулися в штрафній площадці, призначається пенальті. Усі вільні удари (крім пенальті) пробиваються з місця порушення, якщо тільки воно відбулося не в площі воріт. У цьому випадку сторона, що атакує, виконує непрямий удар з місця на лінії площі воріт, що ближче усього до місця порушення. Гравці команди, що обороняється, можуть пробивати вільний з будь-якого місця в площі воріт. Суддя має право не

призначати вільний удар у випадку порушення, якщо він вважає, що продовження атаки дасть велику користь команді, що атакує.

Більш серйозні порушення, за які призначається прямий удар, поділяються на дев'ять категорій. Шість з них передбачають порушення проти суперника, два – як проти суперника, так і проти товариша по команді й одне – технічне. До перших шести відносяться :

- а) підніжка ;
- б) стрибок на суперника ;
- в) атака суперника позаду ;
- г) затримка суперника руками ;
- д) поштовх суперника ;
- е) груба чи небезпечна атака суперника.

Два інших серйозних порушення : удар гравця чи спроба удару, а також плювок у гравця і у суддю.

Останнє порушення – це гра рукою. Забороняється нести м'яч чи бити по ньому рукою. Якщо кожне з цих порушень гравець робить у своїй штрафній площі, суддя призначає пенальті.

Непрямі вільні удари (вільний) призначаються за вісьмох основних порушень :

- а) небезпечна (але не груба) гра ;
- б) атака суперника за правилами, але в той момент, коли він не володіє м'ячем
- в) блокування (тобто гравець загороджує дорогу супернику) ;
- г) атака воротаря, крім випадків, коли він утримує м'яч, блокує суперника чи вийшли зі своєї площі воріт ;
- д)затягування часу воротарем ;
- е) правило 6 секунд (для воротаря) ;
- ж) воротар зробив більш 4 – х кроків володіючи при цьому м'ячем ;
- з) гравець навмисне відкидає м'яч воротаря, і той торкається м'яча двічі підряд (якщо тільки він не намагається врятувати ворота) ;

і) усе, що суддя розцінює як не джентльменську поведінку, 10 у тому числі спроби обійти правила. Крім того, непрямий вільний удар призначається у випадку технічного порушення чи офсайду.

Суддя має право застосувати додаткові покарання за більш серйозні порушення.

Гравець одержує жовту картку якщо він :

- а) виходить на поле чи залишає його без дозволу рефері ;
- б) постійно порушує правила ;
- в) показує словами чи діями незгоду з рішенням судді ;
- г) поводить не по – джентльменські, зокрема відкидає м'яч убік після призначення вільного удару, вибігає з захисної стінки чи стоїть перед м'ячем, не даючи пробити вільний.

Гравець одержує червону картку і віддаляється з поля, якщо :

- а) на думку судді, гравець не за правилами атакував свого суперника, коли той мав явну можливість забити гол ;
- б) гравець винний у грубому поводженні чи серйозному порушенні, такому як підкат позаду без спроби зіграти в м'яч, сюди також включаються плювки ;
- в) гравець команди, що обороняється, (не воротар) навмисне грає рукою у своїй штрафній площі, намагаючись запобігти голу ;
- г) гравець використовує лайки по відношенню до кожного, хто знаходиться на полі ;
- д) гравець зробив серйозне порушення і вже має жовту картку.

“ Динамо “ Київ, Україна.

Заснований у 1927 р.

Колір: білий / синій

Чемпіонат : 8 (Україна), 13 (СРСР)

Кубок: 3 (Україна, 9 (СРСР)

Кубок кубків: 1975, 1986 р.

Суперкубок: 1975 р.

Кращий тренер: В. Лобановський

Кращі гравці: О. Блохін, И. Беланов (кращі гравці Європи 1975, 1986 р.)

А. Шевченко.

Тема 3. Баскетбол.

Баскетбол (англ. basket – ball від basket – кошик і ball – м'яч) – спортивна гра, у якій грають дві команди, кожна з яких прагне закидати м'яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді опанувати м'ячем і закидати його в кошик.

Площадка для гри в баскетбол 28 * 15 м, кошик укріплений на щиті (висота кошика – 3.05 м), м'яч – не менш 0.749 м і не більш 0.780 м в окружності, важити повинен не менш 567 г і не більш 650 г.

Гра – 4 тайми по 10 хвилин чистого часу з перервою після 2 таймів 10 хвилин. (НБА – 4*12 хв.) При нічийному результаті дається додатковий час по 5 хвилин. Від кожної команди на площадці по 5 чоловік, усього в команді 12 чоловік, заміни не обмежені.

За м'яч, закинутий із ближньої і середньої дистанцій, зараховується 2 очка, з далекої (не ближче 6.25 м) – 3 очка. Штрафний кидок оцінюється в 1 очко.

Міжнародна аматорська федерація (ФІБА) заснована в 1932 році і поєднує 208 нац. федерацій (1938 р.)

У програмі О.І. з 1936 р. (Берлін) приймали участь чоловічі команди, а з 1976 р. (Монреаль) – жіночі. У змаганнях кожна країна може бути представлена однією чоловічою і однією жіночою командами. З 1996 р. в О. І. приймають участь 12 чоловічих і 12 жіночих команд.

Відповідно до правил ФІБА змагання з баскетболу проводяться тільки в критих спортивних спорудженнях.

Баскетбол – захоплююча спортивна гра, прекрасний засіб усебічного розвитку. Вона містить у собі всі природні рухи – біг, стрибки і метання і розвиває в баскетболіста швидкість, силу, витривалість і спритність. Побудований на активній спортивній боротьбі, баскетбол привчає гравців приймати самостійні рішення, сміливо діяти у важких умовах, правильно взаємодіяти з другими гравцями і командою в цілому, впливає на розвиток у гравців колективізму, сміливості, активності і волі до перемоги.

У баскетболі, як і в будь-якій спортивній грі, фізичні і морально – вольові якості гравця мають основне, вирішальне значення. Гравець може діяти успішно чи неуспішно, у залежності від його підготовленості. Щоб повноцінно діяти в команді, від кожного гравця потрібна висока фізична, технічна, тактична і вольова підготовка : гравець фізично погано підготовлений не може успішно освоїти техніку гри. Фізична ж і технічна неповноцінність негативно вплине на його тактичні дії.

Фізично і тактично підготовлений гравець, що недооцінює значення технічної підготовки не зможе бути повноцінним гравцем. Погана морально – вольова підготовка, індивідуалізм, недисциплінованість, відсутність наполегливості в досягненні мети знецінять всі успіхи фізичної, тактичної і технічної підготовки. Фізична, технічна, тактична і морально – вольова підготовка – рівноцінні фактори, недооцінка кожного з яких відразу ж позначиться на результатах спортсмена.

Як уже говорилося вище при заняттях б/б розвиваються такі фізичні якості як швидкість, сила, спритність і витривалість. Розглянемо як розвиваються ці якості при заняттях баскетбол.

Розвиток сили

Усі рухи баскетболіста виконуються з більшою чи меншою витратою сил м'язів. У такій інтенсивній, високотемповій грі як баскетбол м'язова сила має величезне значення. Без визначеного рівня розвитку сили не можуть бути розвинуті швидкість, витривалість, спритність. Сила розвивається за допомогою різноманітних вправ (для різних груп м'язів). Існує думка що силове навантаження шкідливе, тому що збільшуючись в обсязі м'яза шкідливо впливають на рухливість і легкість рухів. Це думка помилкова! Силові вправи, правильно дозовані, зовсім необхідні кожному баскетболісту.

Силові вправи баскетболіст повинний застосовувати для всіх груп м'язів, а особливо для м'язів ніг, спини, живота і м'язів плечового пояса. Вправи для розвитку сили не повинні бути граничними. Наприклад, займаючись зі штангою потрібно ставити невелику чи середню вагу і не прибігати при

цьому до багаторазового повторення. Особливо рекомендуються вправи з власною вагою (присід., віджим., підтяг. і т.д.).

Розвиток витривалості підвищує здатність всього організму до тривалої й інтенсивної роботи. У баскетболі, на відміну від футболу, хокею і т.д., результат менш стійкий. Тому вистачає декількох хвилин пасивності супротивника, щоб змінити рахунок у свою користь на 10 – 12 очок .

Незважаючи на те, що витривалість виробляється безпосередньо в грі, її потрібно спеціально розвивати для того, щоб баскетболісти могли витримувати протягом усієї гри, не знижуючи якості дій.

Витривалість досягається тривалістю й інтенсивністю вправ і двосторонньою грою. Велике значення для розвитку витривалості мають додаткові заняття іншими видами спорту (кроси, ходьба на лижах і т.д.).

Займаючись тривалий час фізичними вправами і граючи в баскетбол, баскетболіст розвиває свою загальну витривалість. Разом з тим гра в баскетбол жадає від гравця спеціальної здатності діяти в плінні 40 – 50 хвилин з великою швидкістю, чергуючи свої дії з короткими паузами. Здатність зберігати швидкість дій у плінні всієї гри забезпечується розвитком спеціальної (швидкісної) витривалості.

Багато гравців можуть діяти з великою швидкістю на початку гри, але до кінця гри утрачають швидкість. З – за утрати швидкості їхні дії втрачають гостроту й ефективність.

Розвиток швидкісної витривалості досягається за допомогою спеціальних вправ і тренувальних ігор, проведених у швидкому темпі.

Розвиток швидкості

Швидкість дій гравця насамперед залежить від швидкості усвідомлення обстановки на площадці і визначення необхідних дій (швидкість реакції) і швидкості скорочення м'язів, що роблять роботу.

Швидкість дій баскетболіста, як і всі інші якості, можна розвивати. Швидкість реакції значно поліпшується в процесі тренування і знаходиться в прямій залежності від удосконалювання діяльності центральної нервової

системи, поліпшення еластичності м'язів, рухливості суглобів, розвитку сили й удосконалювання техніки.

У вправах на швидкість необхідно домагатися миттєво і максимально різкої відповіді, що займаються на будь-який сигнал – команду. У цій вимозі полягає основа і зміст усіх вправ для розвитку швидкості.

Розвиток спритності

Спритність розвивається за допомогою вправ на координацію рухів, вивчення нових рухів, виконання вправ максимально правильно по техніці за найбільш короткий відрізок часу. Чим більшою спритністю володіє баскетболіст, тим ефективніше він може діяти в грі.

Українські баскетболісти – Олімпійські чемпіони :

- Анатолій Полівода, Сергій Коваленко (Мюнхен, 1972 р.) ;
- Олександр Волков, Олександр Білостінний, Валерій Гоборов (Сеул, 1988 р.) ;
- Наталя Климова, Раїса Курвякова (Монреаль, 1976) ;
- Олена Жирко, Марина Ткаченко(Барселона , 1992 р.)

Найбільш успішні українські баскетболісти а НБА :

Потапенко, Медведенко (Лос – Анжелес Лейкерс) ;

Найбільш успішні українські баскетбольні клуби :

м. МБК (Одеса), БК (Київ).

ж. “ Козачка “ (Запоріжжя)

Тема 4. Волейбол.

Волейбол – один з найпопулярніших в світі видів спорту. Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов в 1895г. Вільям Морган – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн (УМСА) в місті Холіок – штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, натягнуту на висоті біля 2м. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу: “волейбол” – м'яч, що літає. У 1896г. волейбол був вперше продемонстрований перед публікою. А через рік в США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів.

Прошло декілька років, і з волейболом познайомилися в Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913г. на Паназіатських іграх відбувся турнір по волейболу, в якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку ХХ століття. У 1914г. у нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився в 1917г. У 20-х роках він розвивається в Польщі, Чехословачії, СРСР. Починають проводитися перша офіційна першість країн по всьому Європейському континенту. Разом з поширенням волейболу в світі удосконалювалися правила гри, змінювалися техніка і тактика, формувалися технічні прийоми. Волейбол стає усе більш колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводять в гру обманні удари, велику увагу приділяють техніці передачі, зростає роль захисту, гра стає динамічно.

На батьківщині волейболу, в США, перші офіційні змагання відбулися в 1922 р.. у Брукліні. Тоді ж американці виступили з пропозицією включити волейбол в програму Олімпійських ігор 1924г., але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1934г. на міжнародній нараді представників спортивних федерацій в Стокгольмі пропонується створити технічну комісію з волейболу. До комісії

увійшло 13 Європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатських країни, за основу були прийняті американські правила гри.

У квітні 1947г. у Парижі на першому конгресі з волейболу було прийнято рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ).

У Римі в 1948г. ФІВБ провела першу в історії волейболу першість Європи серед чоловічих команд, в якому брало участь 6 країн. Перше місце завоювала команда Чехословачії. Рік потому в Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, і перший чемпіонат Європи для жінок. Чемпіонами Світу і чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол отримав лише в 1957г., але в програму Ігор був вперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964г. у Токіо. Тоді в Японську столицю приїхали шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На токійських іграх волейбол відрізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над обороною була очевидна, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу. Гравцям команди, що обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на сторону суперника і повторно торкатися м'яча після блокування. Нововведення зрівноважило можливості атаки і захисту. Волейбол став швидшим і емоційнішим.

На олімпійських турнірах найбільших успіхів досягли збірні СРСР: жінки в 1968, 1972, 1980 і 1988 роках, чоловіки в 1964, 1968 і 1980 роках і збірна Японії: жінки в 1964 і 1976 роках, а чоловіча збірна в 1972 році.

У міжнародний календар ФІВБ включені, окрім олімпійських турнірів, першість світу для жіночих і чоловічих команд, першості Європи для дорослих і молодіжних команд, змагання на Кубок Європи для клубів – чемпіонів країн і Кубок володарів кубків; виникли цілий ряд нових крупних турнірів: кубок Японії, кубок ФІВБ, кубок Самаранча.

У волейболі постійно удосконалюються технічні і тактичні основи. До трьох дозволених торкань додалося ще одне – від блоку, було дозволено

перенесення рук блокуючими через сітку. В той же час практично зник прийом м'яча зверху, на пальці, - така стала сила ударів нападаючих. Але родзинка волейболу – відчайдушні кидки захисників, що пірнають за “мертвими” м'ячами. Адже без здатності рятувати положення, не зважаючи на перепони, ослабне пружина волейболу. На думку багатьох тренерів, волейбол завтрашнього дня – гра справжніх атлетів, майбутнє за двометровими універсалами, гравцями, здатними виконувати будь-які функціональні обов'язки на майданчику.

В олімпійського волейболу з'явився нащадок, що встиг завоювати популярність. У Атланті в 1996 році на штучному пляжі “атланта бич” дебютував пляжний волейбол.

Ігровий майданчик для обох видів волейболу однаковий, але на пляжі команда складається з двох гравців, а в приміщенні – з шести. У приміщенні гравці можуть спеціалізуватися, але на пляжі вони повинні уміти робити все: подавати, блокувати, гасити і інше.

Пляжний волейбол зародився в Південній Каліфорнії в 1940 році, і сьогодні він переживає свій бум.

У нашій країні волейбол почав широко розвиватися в 1925 році.

Волейбол тієї пори жартома називали в країні “грою акторів”.

Важливою подією в розвитку волейболу в нашій країні є поява чемпіонату, розіграного під час першої Всесоюзної Спартакіади 1928 років в Москві. У ньому брали участь чоловічі і жіночі команди України, Північного Кавказу, Закавказзі, Далекого Сходу. У тому ж році в Москві була створена постійна суддівська колегія.

Для розвитку волейболу велике значення мали масові змагання, що проводилися на майданчиках парків культури і відпочинку. Ці ігри були хорошою школою не лише для москвичів, але і для зарубіжних гостей.

Рік 1947-ой ознаменувався виходом наших волейболістів на міжнародну арену. На першому Всесвітньому фестивалі молоді в Празі був проведений турнір по волейболу, в якому перемогли радянські волейболісти.

У 1948 році Всесоюзна секція волейболу вступила в члени Міжнародної федерації волейболу (і не американські, а наші правила гри лягли в основу міжнародних), а в 1949 році наші гравці вперше взяли участь в офіційних міжнародних змаганнях. Волейболістки збірної СРСР дебютували на чемпіонаті Європи в Празі і відразу ж завоювали титул сильніших. Першими олімпійськими чемпіонами на Олімпіаді 1964 роки в Токіо стала наша чоловіча збірна. Перемагала вона і на Олімпіадах в Мехіко в 1968г., і в Москві в 1980г. А жіноча збірна чотири рази (1968, 1972, 1980 і 1988 рр.) завойовувала титул олімпійських чемпіонів.

Волейбол лише з вигляду простий. Насправді це гра дуже тонка. Настрій команди, вдале варіювання складом, уміло вибрана тактика – від всього цього, не у меншій мірі, чим від класу гравців, залежить загальний успіх. І хоча, можливо, в теперішньому волейболі немає такої кількості яскравих гравців, як 30 років тому, нинішні гравці володіють вищим класом, більшою ефективністю гри.

Волейбол є спортивною грою з м'ячем, в якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою.

Мета гри - направити м'яч над сіткою, аби він торкнувся майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника. Для цього команда має 3 торкання м'яча (і ще одне можливе додаткове торкання м'яча на блоці).

М'яч вводиться в гру подачею: гравець ударом направляє м'яч на сторону суперника. Розиграш кожного м'яча триває до його приземлення на майданчик, виходу «за» або помилки команди.

У волейболі команда, що виграла розиграш, отримує очко (система «кожен розиграш - очко»). Коли приймаюча команда виграє розиграш, вона отримує очко і право подавати, і її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Ігрове поле включає ігровий майданчик і вільну зону. Воно має бути прямокутним і симетричним.

Розміри вільної зони: відстань від бічних ліній 3 – 5 м і від лицевих – 5 – 8 м. Висота вільного простору над ігровим полем – 12,5 м. Мінімальні розміри вільної зони і висоти вільного простору над ігровим полем можуть бути вказані в положенні про змагання.

На кожному майданчику передня зона обмежена віссю середньої лінії і краєм лінії нападу, проведеної на відстані трьох метрів від цієї осі (ширина лінії входить в зону).

Передня зона тягнеться за бічними лініями до кінця вільної зони.

Зона подачі – це ділянка шириною 9 м позаду кожної лицьової лінії.

Вона обмежена з боків двома короткими лініями завдовжки 15 см. кожна, нанесеними на відстані 20 см. від лицьової лінії, позаду неї, як продовження бічних ліній. Обидві короткі лінії включено завширшки зони подачі.

Сітка встановлюється вертикально над віссю середньої лінії. Верхній край сітки встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок.

Команда може складатися максимум з 12 гравців, одного тренера, одного помічника тренера, одного масажиста і одного лікаря.

Команда набирає очко: при успішному приземленні м'яча на ігровому майданчику суперника; коли команда суперника здійснює помилку; коли команда суперника отримує зауваження. Якщо дві (або більш) помилки здійснено послідовно, то береться до уваги лише перша помилка. Якщо дві (або більш) помилки здійснено суперниками одночасно, то це вважається обопільною помилкою і м'яч переграється. Розиграшем м'яча є ігрові дії з моменту удару при подачі до того, як м'яч вийде з гри. Якщо команда, що подала, виграє розиграш м'яча, вона набирає очко і продовжує подавати. Якщо приймаюча команда виграє розиграш м'яча, вона набирає очко і отримує право подавати.

Партія (окрім вирішальної -5-ой) виграється командою, яка першою набирає 25 очок з перевагою мінімум в 2 очки. В разі рівного рахунку 24-24, гра триває до досягнення переваги в 2 очки (26-24, 27-25 і т. д.).

Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії. В разі рівного рахунку 2-2, вирішальна (п'ята) партія грається до 15 очок з мінімальною перевагою в 2 очки. Помилки при грі м'ячем: чотири удари: команда стосується м'яча 4 рази, аби повернути його на сторону суперника; удар за підтримки: гравець користується підтримкою партнера по команді або будь-якого предмета в межах ігрового поля для того, щоб дотягнутися до м'яча; захват: гравець не вдаряє м'яч, і м'яч виявляється захопленим і кинутим; подвійне торкання: гравець ударяє м'яч двічі підряд або м'яч стосується різних частин його тіла послідовно. Характеристики удару (торкання): м'яч може стосуватися будь-якої частини тіла; м'яч має бути вдареним, а не схоплений і кинутий. Він може відскочити в будь-якому напрямі; м'яч може торкатися різних частин тіла, лише якщо зіткнення відбуваються одночасно.

Тема 5. Сквош.

Історія Сквоша своїм корінням походить з далекого минулого Англії, де він до цих пір є одним з найпрестижніших і популярніших видів спорту.

В кінці минулого століття Сквош почав поширюватися по всьому світу, чому немало сприяли невеликі розміри корту і можливість створення кортів в приміщеннях. Сквош - одна з найбільш інтенсивних по фізичному навантаженню спортивних ігор. Енергетичні витрати при грі в Сквош 2 - 3 рази перевищує витрати в тенісі.

Сквош найефективніше розвиває витривалість, координацію рухів, позитивно впливає на кардіораспіраторні функції.

На початку була довга історія гри ракеткою, нині відома як реал-теніс (Real-tennis). У неї грали у величезній коморі - корті твердим плетеним м'ячем і ракетками, які були набагато важчі, ніж сьогоденні ракетки для Сквоша. Ясно, що ця гра була прародителькою Сквоша, оскільки більшість правил, маркіровка корту і жаргон - ті ж самі.

Одна теорія свідчить, що Сквош був розроблений близько 150 років тому в Школі Харроу, де хлопчики, чекаючи своєї черги грати в реал-теніс, тренувалися поза кортом у відкритій області з трьома стінами. Можливо із-за шуму або розбитих вікон, від них зажадали утриматися від цієї практики. Якщо Ви хочете грати, говорили їм, використовуйте м'який м'яч, типа 'Сквош' (squash - в перекладі з англійського «роздавлений»). Хлопчики виявили, що можуть робити з цим м'ячем такі речі, які вони не змогли б робити з твердою кулею для гри в реал-теніс. Деякі хлопчики стали настільки захоплені цією новою грою, що продовжували грати в неї у відповідних надвірних спорудах і інших частинах будинку.

В середині минулого століття ця гра стала досить популярною для того, щоб в Лондоні побудував корти для нової гри Сквош. Проте, вже 1874 в керівництві до тренувань з ракеточних видів спорту в главі "Ракетка" є коротке посилання на Сквош, з чого ясно, що гра ставала популярною у той час.

Існує і альтернативна теорія. Ця теорія говорить, що гра зародилася в Плавучій В'язниці, в якій ув'язнені транспортувалися до Австралії.

Після Першої Світової війни, безліч соціальних клубів Лондона будували корти. Спочатку в гру грали для забави, але незабаром після Першої Світової війни з'явилися основна першість, міжнародні організації і ліги Сквоша. У 1929г. була сформована Асоціація Сквоша, яка стала керівним органом гри не лише в Англії, але і на всьому світі, що грає в Сквош. Однією з перших її дій став Інститут Відкритих Чемпіонатів.

У 1950 чемпіоном світу став один із знаменитих Пакистанців - Хашим Хан, що супроводжується своїм братом Азамом, потім його двоюрідний брат Рошан, який був батьком Яхангира, першого номера в світі протягом більшості 1980-х років. Між роками домінування Ханів, британський гравець Джонах Баррінгтон виграв титул чемпіона світу шість разів, а Джеф Хунт з Австралії вісім разів.

У 1969году Асоціація Сквоша перестала бути керівним органом гри, оскільки була сформована Міжнародна Федерація Сквоша. Спочатку в неї входили сім члени-засновників: Англія, Австралія, Нова Зеландія, Пакистан, Південна Африка, Індія і Єгипет, але з тих пір багато країн приєдналися до неї як повні або асоційовані члени.

Гра повністю змінилася після винаходу скляної задньої стіни, яка дозволила набагато більшій кількості глядачів спостерігати матчі, що так само збільшило доходи господарів клубів і асоціацій. Суцільна скляна стіна, була розроблена для всіх прозорих кортів - надалі званих 'Золота рибка' - дозволила більше 3,000 глядачів побачити головні епізоди і результати ігор, які передавалися по телебаченню. У свою чергу це привело до значного збільшення спонсорства і як наслідок зростання призових фондів.

Сквош – найбільш швидка ракетна гра, яка приносить гравцеві багато задоволення і, в той же час, є серйозним тренуванням. Спорт, який розвиває високий рівень концентрації. Багато в чому завдяки цим причинам, протягом останніх 5 років змагання зі сквошу лідирують в університетах США і

затверджені як одні з найголовніших в університетських містечках (наприклад, в Гарвардському і Йельському університетах встановлено по 16 кортів).

Сквош схожий на великий теніс. Там теж є корт, струнні ракетки і м'ячик, який потрібно бити цими ракетками. Проте, між цими двома іграми існує декілька принципових відмінностей. У сквоші гра ведеться в закритому корті, де простір обмежений стінами. Та і розміри майданчика істотно менше тенісного корту, і складають прямокутник 6 на 10 метрів. При цьому, противники не відокремлені один від одного сіткою, а грають в корті пліч-о-пліч. В сквоші грають всі чотири стіни. Єдина умова - спочатку м'ячик повинен ударитися об передню стінку. Потім він може один раз торкнутися підлоги або будь-яких інших стінок. Як і в тенісі, суперник має право ударити по м'ячу зльоту. Що зробив свій удар гравець не має права перешкоджати противникові пробити, встаючи між ним і м'ячиком. Але це вже деталі. Головна візуальна перевага сквоша перед тенісом - його видовище. Всілякі, довгі розиграші м'яча не залишають байдужими глядачів. Левову частку ігрового часу м'ячик знаходиться в грі. Весь матч пролітає для спостерігаючих нон-стопом. Завдяки цьому, в сквоші підтримується дуже високий ритм гри. Це прекрасно допомагає всім страждаючим надлишком ваги розпрощатися із зайвими калоріями в своєму організмі раз і назавжди. Витрати енергії в сквоші перевищують тенісні не мало не багато, в три рази! Залежно від рівня професіоналізму гравців, ритм гри можна міняти, без втрати азарту і динаміки. За рахунок своєї інтенсивності, тривалість гри рідко складає більш за одну годину. Тому, улаштувачі турнірів по сквошу мають можливість прокрутити за пару днів через сітку змагань по 80 і більш за учасників. Таким чином, взявши участь хоч би в одному турнірі, ви гарантовано отримаєте масу задоволення від гри, побачивши яку, люди перетворюються на її гарячих залицяльників.

Тема 6. Настільний теніс, бадмінтон

У XVI столітті в Англії і Франції виникла забавна гра без визначених правил. Збереглися малюнки, на яких можна побачити гру давніх часів, коли грали ракетками зі струнами, схожими на ті, котрі нині прийняті в звичайному, так названому великому, тенісі.

Незабаром вона з відкритого повітря перейшла в приміщення – грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на двох столах, розташованих на деякій відстані один від іншого. Пізніше столи були зрушені. Між ними натягнули сітку.

Простий інвентар, а головне невеликі розміри площадки дозволяли грати де завгодно. Настільний теніс одержав широке поширення.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія велася до 30 очок. Могутній поштовх розвитку настільного тенісу приніс винахід англійського інженера Джеймса Гібса (1894 р.). Він ввів у гру целулоїдний м'яч, легкий і пружний. Поступово стала змінюватися і форма ракетки. З'явилися ракетки з фанери, вага зменшилася майже втричі.

Укорочена ручка викликала необхідність по новому тримати ракетку (визначила нову хватку, як ми говоримо сьогодні). Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні : пергамент, шкіра, велюр і ін. У 1930 р. з'явилися накладки на ракетку з пористої, губчатої гуми.

Швидше за все, саме на рубежі XX століття і визначилася назва гри “ пінг – понг “. Перше офіційне змагання було проведено на початку 1900 року в Англії. Потім у 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням.

Міжнародна федерація настільного тенісу (ІТТФ) була створена в 1926 році в Берліні. Перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в 1927 році.

Настільний теніс включений у програму Олімпійських ігор з 1988 року (Сеул, Південна Корея). Олімпійська програма містить у собі змагання в чотирьох розрядах : одиночному (чол. і жін.) і парному (чол. і жін.).

Настільний теніс – це спортивна гра невеликим целулоїдним м'ячем. У грі можуть брати участь або двоє (один на один) – така гра називається одиночною, або четверо (двоє на двох) – у цьому випадку гра іменується парною.

Гра ведеться на спеціальному столі, що розділений на дві рівні частини сіткою. Вона полягає в перекиданні м'яча за допомогою ракетки через сітку на сторону супротивника, після того як м'яч один раз вдариться об поверхню столу. Кожен гравець прагне сильними, точними і різноманітними ударами (у парній грі вони наносяться по черзі), змусити супротивника припуститися помилки – направити м'яч або в сітку, або за межі столу.

Розиграш кожного очка починається спеціальним ударом – подачею. При подачі м'яч повинний спочатку вдаритися об половину столу що подає і, відскочивши, перелетіти через сітку на половину супротивника. Супротивник відбиває м'яч після його відскоку на своїй половині столу. Так продовжується до помилки одного з гравців. Гравець який допустив помилку програє очко.

По закінченні розиграшу першого очка виробляється нова подача і починається розиграш наступного очка. Так продовжується доти, поки одна зі сторін не набере партію в 21 очко, причому перевага повинна бути не менше ніж на 2 очки. Якщо обидві сторони наберуть по 20 очок, то партія може закінчитися лише при рахунку 22 – 20 ; якщо в обох сторін буде по 21 очку, гра закінчується при рахунку 23 – 21 і т.д.

Після кожних п'яти очок той, що подає - стає приймаючим, а приймає той – що подає. Починаючи з рахунку 20, черговість подачі міняється після кожного очка. подача переграється, якщо м'яч, поданий у всіх відносинах правильно, при переході на сторону супротивника зачіпає сітку (під час розиграшу очка м'яч при перельоті може зачепити сітку).

Тривалість партії в настільному тенісі обмежена часом. Вона може продовжуватися не більш 20 хвилин. Усі наступні партії після такої затяжної партії, зіграної на час, можуть продовжуватися не більш 10 хвилин.

По закінченні партії починається розиграш наступної, і так доти, поки одна зі сторін не виграє зустріч. Зустріч вважається виграною після того, як одна зі сторін виграє дві чи три партії, у залежності від умов зустрічі. Зустріч розігрується з трьох чи п'яти партій. У першому випадку перемагає сторона, що виграла дві партії, у другому – що виграла три партії.

Це основні правила настільного тенісу.

Розміри столу : довжина – 274 см, ширина – 152.5 см, висота – 76 см. Ширина бічних ліній – 15 мм, середньої лінії – 3 мм. Висота сітки – 15.25 см.

Розміри ракетки : Ракетка може бути будь-якої форми, розміру і ваги. Найбільш розповсюджені розміри ракетки : довжина – 26 – 30 см, ширина – 15 – 17 см, вага – 160 – 200 г , товщина фанери 5 – 7 мм. Найбільше визнання одержала ракетка типу “ сендвич “ з гумовими накладками на ігровій частині (дзеркалі) ракетки.

М'яч виготовляється з білого матового целулоїду. Його діаметр 3.63 – 3.83 см, вага – 2.40 – 2.53 г.

Перші згадування про гру в бадмінтон і іграх, схожих з ним, дійшли до нас із глибини століть. У XVI в. у японського народу була поширена цікава розвага, котра заключалася в перекиданні дерев'яними ракетками ”м'яча”, зробленого з пір'я і вишні. У велику спілу вишню вставляли 5 – 6 гусячих пір'їв і засушували їх на сонці. Такий м'яч пурхав між граючими і доставляв їм і глядачам велике задоволення. Гра називалася “ ойбане“, що в перекладі означало літаюче перо.

У 1872 р. у невелике містечко Бадмінтон, у 100 км від Лондона, у графстві Глостершир, повернувся з Індії хазяїн того маєтку герцог Бофорт. Разом із прянощами і дивовижними виробами зі слонової кістки він привіз небачену до цього гру в м'яч з перами. Будучи в Індії, герцог пристрасився до місцевої гри “ поона “ і незабаром став її пропагандистом в Англії.

Перший показовий виступ він провів у Бадмінтоні. Містечко незабаром стало відомо на увесь світ. “Бадмінтон” – так став офіційно називатися і новий вид спорту.

Міжнародна федерація бадмінтону (ІБФ) була створена в м. Лондоні в 1934 р.

Бадмінтон – це спортивна гра невеликим м'ячем з перами (воланом). У грі можуть брати участь двоє (одиночна гра) і четверо (парна гра). Місцем для гри служить рівна площадка, розділена на дві рівні половини поперечною невисокою сіткою і позначена білими лініями.

Сутність гри полягає в тому, що гравці, що займають протилежні сторони площадки, посилають за допомогою ракетки воланом через сітку в межі площадки супротивника. Кожен гравець прагне до того, щоб супротивник не зміг правильно відбити посланий йому волан.

Розміри площадки для одиночної гри 13.4*5.2 м, для парної – 13.4*6.1 м.

Висота сітки (верхньої крайки) у центрі 1.52 см, у стійок – 1.55 см. Ширина сітки – 76 см.

Ракетка для бадмінтону по зовнішньому вигляду нагадує звичайну тенісну ракетку, але вона набагато легше і еластичніше. Вага її близько 150 г. Довжина ракетки – 67 см. Довжина ігрової поверхні (дзеркала) – 23 – 24 см, ширина – 20 – 21 см. На ігровій поверхні ракетки натягаються струни з нейлону. Волан чи м'яч з перами важить 4.53 – 5.27 г для гри в приміщенні і 7 г для гри на відкритому повітрі. Волани бувають штампованими з пластмаси типу нейлону (розміри 8*6) і м'яч з дійсними перами (6.4*6.4). Розміри ковпачка волана 2.5*2.5.

При проведенні офіційних змагань застосовуються тільки волани з перами.

Основні правила при грі в бадмінтон наступні : гра починається з того, що один із гравців спеціальним прийомом посилає волан через сітку на протилежну сторону в межах границь відповідного поля чи подачі. Після того як волан введений у гру, починається розиграш очка, що полягає в тім, що кожна сторона по черзі відбиває волан на іншу сторону площадки ударами з льоту, тобто не дає йому вдаритися об землю на своїй стороні

площадки. Так продовжується доти, поки один із гравців не зробить помилки.

По закінченні розиграшу першого очка виробляється нова подача і починається розиграш наступного очка, так доти, поки одна зі сторін не набере 15 очок (для чоловіків) і 11 очок (для жінок).

У змаганнях чоловіків при рахунку 13 – 13 чи 14 – 14 сторона, що першої набрала дану кількість очок, може вибрати продовження гри до 12 очок чи до звичайного рахунка тобто до 15.

У змаганнях жінок при рахунку 9 – чи 10 – 10 сторона, що лідирувала, має право вибрати продовження гри до 12 очок чи до звичайного рахунка очок, тобто до 11.

По закінченні першої партії починається розиграш наступної і т.д. , поки одна зі сторін не виграє зустрічі. Зустріч вважається виграною, коли одна зі сторін виграє дві чи три партії, у залежності від умов зустрічі. Зустріч у всіх видах змагань складається з трьох чи п'яти партій.

Усі парні партії звичайно ведуться до 15 очок, а зустріч – до двох виграних партій. У парних зустрічах вибір продовження гри виробляється так само, як і в одиночних.

Тема 7. Аеробіка

Здоров'я людини є одним з найважливіших соціальних факторів, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливих екологічних умовах, ефективності системи виховання, утворення, реорганізації виробництва.

Під "здоров'ям" мають на увазі динамічний стан людини, котрий забезпечує повноцінне біосоціальне функціонування, його фізичну й інтелектуальну працездатність, а також здатність пристосовуватися в навколишньому середовищі.

Здоров'я вивчають такі науки як педагогіка, медицина, психологія, гігієна, валеологія й ін. Усе це свідчить про величезне значення проблеми оздоровлення людини, суспільства, навколишнього середовища.

Академік мед. наук Микола Амосов серед основних умов необхідних для здоров'я (крім щасливого життя, що стимулює бажання жити) називає: фізичне навантаження, раціональне харчування, час і вміння відпочивати.

Здоров'я людини має найтісніший зв'язок із професією, фізичною активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом людини, тобто образом його життя. Значення фізичної активності в житті людини з'ясовано давно. "Ніщо так не розморює і не руйнує людини, як тривала фізична бездіяльність", - говорив Аристотель. У мудрому висловленні Авіценни сказано, що людині, яка помірковано і послідовно займається фізичними вправами, не буде потрібно ніякого лікування.

Фізичні вправи зміцнюють мускулатуру, поліпшують діяльність серцево – судинної системи, зберігають рухливість суглобів і міцність зв'язувань, стимулюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему, зміцнюють імунну систему, протистоять негативним явищам гіподинамії (недолік рухів).

Внаслідок поглиблення знань про здоров'я людини стає зрозуміло, що фізичні тренування не можуть компенсувати шкідливих звичок і неправильного харчування. Говорять, що людина вмирає не від визначеної

хвороби, а від способу життя. У цьому відношенні, неправильно підібрані фізичні вправи самі можуть стати факторами ризику.

Принцип “ чим більше, тим краще “, - викликає серйозні сумніви, якщо він збігається з голодуванням чи марафонським бігом, - вважає американський доктор, автор системи “ Нова аеробіка “, - Кеннет Купер. Якщо ви будете пробігати більше 5 км п'ять разів у тиждень, то ви наблизите до чого завгодно, тільки не до здоров'я. М. Амосов указує, що у виникненні більшості хвороб винуваті не природа, не суспільство, а сама людина (лінь, жадібність, дурість). Для того щоб бути здоровим, необхідно постійно додавати великі зусилля. Але на щастя, людина від природи настільки досконала, що повернути втрачене здоров'я можна майже завжди, тільки зусиль прийдеться прикласти набагато більше в наслідку старіння і погіршення стану здоров'я. “ Природа милостива, - говорить учений. – Досить 20 – 30 хв. у день займатися фізичною культурою, але так, щоб пульс став удвічі частіше, а 40 – 60 – узагалі чудово “ .

Отже ми можемо з упевненістю говорити про пряму залежність стану здоров'я людини від його способу життя.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений людством досвід свідчить про перевагу комплексного підходу у використанні засобів фізичної культури.

Усі системи оздоровчої гімнастики умовно можна розділити на східні і європейські, а в останні роки й американські, котрі стали інтернаціональними.

На відміну від східних (йога, цигун, ушу, східні єдиноборства зі своїми системами етичних правил і фізичних вправ) європейські системи порівняно молоді. Європейській і американській школам властива установка на виконання визначених рухів, що впливають на окремі групи м'язів, суглоби, зв'язування. На м'язовій системі лежить першочергова роль у підтримці здоров'я. М'язовий пріоритет здоров'я виражають і національні гімнастичні школи, котрі розвиваються в Європі (німецька, шведська, сокольська).

У східних оздоровчих системах особлива увага приділяється комплексності тріади : рух, подих, свідомість. Особливістю східних систем є те, що людина, що мріє про фізичну досконалість, повинна володіти високими моральними якостями (чесність, доброта, шляхетність, любов до людей, повага до вчителя і т.д.).

Розробки конкретних систем оздоровчих тренувань на основі м'язового пріоритету порівняно молоді : методикам по гімнастиці приблизно 200 років, спортивних ігор – 100 років, оздоровчого бігу (джоггинга) – до 50 років.

Постійно з'являються й удосконалюються наукові, індивідуальні й авторські системи оздоровчих фізичних тренувань:

- система Лидьярда “ Бігцем від інфаркту “ (тривалий повільний біг як засіб розвитку і зміцнення серечно – судинної і дихальної системи);
- японська система ” Десять тисяч кроків до здоров'я “;
- система Амосова ” Режим обмежень і навантажень “ , “Тисяча рухів“;
- система К. Купера “ Нова аеробіка “;
- аеробіка Джейн Фонда ;
- каланетика Каллан Пінкней ;
- шейпінг ;
- фітнес ;
- ритмічна гімнастика ;
- стретчінг ;
- атлетична гімнастика – бодіблдинг ;
- аквааеробіка (гидроаеробіка) і т.д.

Кожна з цих систем довела своє право на існування дивними результатами досягнутими розроблювачами цих систем і їх послідовників.

У той же час ніяка із систем оздоровчих тренувань не може бути універсальною, тобто підходити всім і у всіх випадках життя.

Серед традиційних способів і методів оздоровчої фізичної культури особливе місце займають вправи циклічного характеру – аеробіка. Термін “

аеробіка “ уперше використовував відомий американський доктор, фахівець з оздоровчої фізичної культури Кеннет Купер.

Під аеробікою мається на увазі систематичне виконання тривалих, помірних по інтенсивності фізичних вправ для зміцнення здоров'я. Аеробні вправи змушують м'язи працювати досить інтенсивно і споживати багато кисню, але в той же час не в такій мірі, щоб серцева – судинна система не справлялася з його транспортуванням. Головним критерієм аеробних вправ є їхня тривалість і регулярність. Вправи з зупинками не дають швидкого ефекту. Ефект від аеробних вправ буде досягнутий, якщо в роботі беруть участь м'язи нижньої частини тулуба безперервно протягом як мінімум 12 хв.

Типові аеробні вправи – біг підтюпцем, біг на місці, швидка ходьба, їзда на велосипеді, вправи на велотренажері, танцювальна аеробіка, ходьба на лижах, катання на ковзанах, веслування, плавання, стрибки на скакалці, стрибки на батуті й ін.

Систематичне виконання подібних вправ поліпшує процеси обміну речовин, кровообігу в органах і тканинах, знімає нервово – психічну напругу. Це позитивно впливає на загальний фізичний стан людини, її самопочуття і працездатність.

По позначенню К. Купера, “ аеробіка – це система вправ, що сприяє зміцненню здоров'я людини і насамперед серця, легких і кровоносних судин . Оскільки усі вправи активують ССС, вони можуть бути взаємозамінними, еквівалентними по впливу на організм “.

Оригінальну точку зору на механізм впливу аеробних вправ на організм людини висловив Коверт Бейлі . Він вважає, що ціль аеробних вправ – змінити хімічні процеси в м'язах так , щоб жир спалювався найбільш ефективно . Для цього більшості людей необхідно протягом не менш 12 хвилин виконувати аеробні вправи при частоті пульсу в інтервалі 60-80% ,та формули ” 220- мінус вік “ (максимум серцевих скорочень). Суб'єктивним орієнтиром правильно обраного режиму можуть служити : відсутність почуття стомлення (утоми) і можливість глибоко дихати без задишки.

Вправи виконані з інтенсивністю більш 80 %, називаються анаеробними й в організмі відбуваються інші процеси (утворення молочної кислоти).

Отже, аеробіка - широко популярна форма рухової активності, що дає людині можливість корисно проводити час для оздоровлення, естетичного і фізичного розвитку, корекції фігури, досягнення життєвого успіху, реалізації своїх амбіцій у спорті, цікавого спілкування і т.д.

Основні види аеробіки:

1. Аеробіка Джейн Фонда (танцювальна аеробіка)__– об'єднання гімнастичних і танцювальних рухів з музикою. Ціль – підвищення емоц. тіла.

2. Каланетика Каллан Пінкей, розроблена американською балериною система фізичних вправ на основі статистичної напруги і розтягування різних груп м'язів. Ціль – корекція фігури, усунення недоліків будівлі тіла.

Фітнес – як напрямок з'явився в США. В основу концепцію” фітнесу ” входять тренування ССС, коректна техніка подиху, тренування м'язів, тренування гнучкості, уміння розслаблюватися, раціональне харчування.

ФІТТ

F (від англ. частота) - кількість занять у тиждень ;

I (англ. інтенсивність) – характеристика навантаження ;

T (від англ. час) – тривалість занять ;

T (від англ. тип) – вид занять (з обтяженням чи ні, високо чи низькоударна аеробіка) ;

◆ атлетична гімнастика_– бодібілдінг – система вправ з обтяженнями .
Ціль – “ будівля тіла “.

◆ стретчінг – система вправ на розтяжку.

◆ аквааеробіка – енергопродуктивний, напружений вид аеробних вправ виконуваних у воді.

◆ фітбол – аеробні вправи зі спеціальними м'ячами.

◆ степ – аеробіка – аеробні вправи зі спеціальною платформою і т.д.

Індивідуальне завдання 1.

Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ для виконання розминки до обраного виду спорту і провести її з групою.

Вимоги до проведення.

Тривалість: 20-25 хв

Структура:

1 частина (5-7 хв.) – загальне розігрівання організму. (біг, ходьба, вправи в русі)

2 частина (10 хв.) – загально розвиваючі вправи на місці. (15 вправ)

3 частина (8-10 хв.) – спеціальні вправи обраного виду спорту.

4 частина (2 хв.) – заключні заспокійливі вправи (1-2 вправи).

Критерії оцінки розминки: час, кількість вправ; відповідність спеціальних вправ; правильність виконання та пояснення вправ.

Індивідуальне завдання 2.

Написати наукову статтю на вибрану тему:

(X –обраний вид спорту: туризм, футбол, баскетбол, волейбол, сквош, настільний теніс, бадмінтон, аеробіка)

1. X - як вид оздоровчої діяльності.
2. Особливості оздоровчого ефекту X.
3. X - як засіб формування корпоративної культури організації.
4. Організація маркетингу в Університеті КРОК з питань розвитку X.
5. Виховання норм здорового способу життя засобами X.
6. Як засіб розвитку окремих особистісних якостей студента.
7. Запобігання студентським стресам засобами X
8. X - як засіб формування управлінських компетенцій.
9. X - як засіб формування ставлення до здоров'я
10. X - як засіб підтримки фахової дієздатності та професійного здоров'я людини.

Вимоги до написання статті:

Обов'язково включати такі елементи:

а) **постановка проблеми** в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями (5-10 рядків);

б) **аналіз останніх досліджень і публікацій**, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які посилається автор, виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття (1/3 сторінки);

в) **формулювання цілей статті** (постановка завдання) (5-10 рядків);

г) **виклад основного матеріалу** дослідження з повним обґрунтування отриманих наукових результатів (5-6 сторінок машинописного тексту);

д) **висновки** і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

У разі невиконання або часткового виконання цієї вимоги матеріали розглядатися **не будуть!**

Вимоги до оформлення : Поля: нижнє, верхнє – 2 см, праве – 1,5 см, лїве – 3 см.

Редактор: MS Word. **Гарнїтура:** Times New Roman, кегель (розмїр) 14. у правому кутї – ім'я, прїзвище автора . Через один рядок подається назва статтї друкованими (великими) лїтерами по центру.

Через 1 рядок пїсля назви статтї курсивом подаються анотацїя (5-6 рядкїв) і ключовї слова (5-8):

- а) українською мовою;
- б) через 1 рядок – російською мовою;
- в) через 1 рядок – англїйською мовою.

Основний текст статтї подається нижче, через 2 рядки. Цитування й посилання внутрїшньо текстове з використанням квадратних дужок, де вказується номер у бїблїографїчному списку і пїсля коми – сторїнка, на зразок [1, с. 82]. При оформленнї тексту використовувати таку форму лапок та апострофа: "...", '.

Через 1 рядок пїсля основного тексту статтї в **алфавїтному порядку** подається бїблїографїчний апарат.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ПІДГОТОВЦІ ПОКАЗОВОГО ВИСТУПУ З «АЕРОБІКИ»

Практична частина блоку «Видів спорту» закінчується показовими виступами академічних груп з аеробіки. Вид аеробіки визначається під час заняття методом жеребкування (степ-ап, степденс, фітбол-аеробіка, роупскіпінг, аеробіка з гімнастичними предметами).

Тривалість виступу 3-5 хв. Обов'язків музичний супровід.

Критеріями оцінки виступу є: кількість учасників виступу, синхронність, артистизм, креативність, емоційність

До виступу мають бути включені основні елементи аеробіки:

1. **Marching (мачінг)** – кроки на місці.
2. **Walking (вокінг)** – кроки в різних напрямках.
3. **V-step (ві-степ)** - виконується з п'ят, стопи на перших двох кроках розвертаються назовні, в стійку ноги нарізно, на двох наступних повертаються назад і приставляються один до одного. Виконується як вперед так і назад, в сторони з поворотом.
4. **Push Touch (пуш тач)** – одна нога без переміщення тіла виставляється і приставляється убік або по діагоналі і носками давить на підлогу.
5. **Step Touch (степ тач)** – приставний крок – Одна нога виставляється убік. Робоча нога опускається на всю стопу. Після цього робоча нога приставляється з притупуванням носка. Подвійний рух убік називається «Double Step Touch»
6. **Grapevine (грейпвайн)** – Перший крок виконується вперед-всторону (по діагонале) з п'яти, вільна нога виконує крок навхрест ззаду, два подальших кроку відповідають стептач.

ПИТАННЯ ДО РУБІЖНОГО КОНТРОЛЮ

1. Види туризму
2. Класифікація видів туризму.
3. Історія футболу.
4. Розвиток правил змагань з футболу.
5. Футбол в Україні, в Університеті КРОК.
6. Історія виникнення та розвитку баскетболу;
7. Сутність гри «баскетбол»;
8. Розвиток фізичних якостей у баскетболі;
9. Баскетбол в Україні;
10. Історія виникнення та розвитку волейболу;
11. Сутність гри «волейбол»;
12. Сучасні правила змагань з волейболу;
13. Історія виникнення та розвитку сквошу;
14. Сутність гри «Сквош»;
15. Історичні дані про настільний теніс;
16. Сутність гри «настільний теніс»;
17. Основні правила настільного тенісу;
18. Сучасний настільний теніс;
19. Історичні дані про бадмінтон;
20. Сутність гри «Бадмінтон»;
21. Основні правила гри в бадмінтон;
22. Сучасний бадмінтон;
23. Здоров'я людини і його взаємозв'язок зі способом життя;
24. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем;
25. Місце аеробіки в заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості;
26. Основні види аеробіки;

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

1. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М.: ПЕР СС, 2000. – 224 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник/ Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Кондес Т.В. Методичний комплекс дисципліни “Фізичне виховання”. – К.: Інститут економіки та права “КРОК”, 2001. – 38 с.
4. Мазур М.И., Шапиро В.Д. Управление проектами. – М.: Высшая школа, 2001. – 875 с.
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: Учебник. Книга 1/ В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. - К.: Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
6. Управління проектами та розвиток виробництва. Збірник наукових праць №1(1), 2000. – Луганськ: Східноукраїнський державний університет, 2000. – 256 с.
7. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 2001. - 335 с.
8. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры/ Сост. Э. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 256 с.
9. www.ffu.org.ua
10. <http://uvf.org.ua/>
11. <http://old.ukrbasket.net/fbu/>
12. <http://uttff.com.ua/>
13. <http://uaf.org.ua/>
14. <http://www.fstu.org.ua/>
15. <http://ufg.org.ua/ukr/istoriya-aerobicheskoy-gimnastiki-v-ukraine.html>

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Методичне видання

Кондес Тетяна Василівна

Види спорту. Спортивні ігри.

Методичні рекомендації
з дисципліни «Здоров'я людини»
для студентів I курсу