

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**ФЕДЕРАЦІЯ БЕЙСБОЛУ І СОФТБОЛУ УКРАЇНИ**

# **Б Е Й С Б О Л**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

**КИЇВ –2003**

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

**ФЕДЕРАЦІЯ БЕЙСБОЛУ І СОФТБОЛУ УКРАЇНИ**

“Затверджую”:

Перший заступник Голови  
Держкомспорту України

\_\_\_\_\_ А.А.Власков

**БЕЙСБОЛ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,  
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Бейсбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- В.В. Шигалевський – професор, академік Олімпійської академії України, заслужений тренер України, головний тренер України з софтболу, зав. кафедри фізичного виховання Східно-українського національного університету;
- В.П. Лізагубенко – головний тренер України з бейсболу і софтболу Держкомспорту України.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією бейсболу і софтболу України, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко.

## ВСТУП

Розробка програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки гравців з бейсболу для участі збірних команд України у чемпіонатах, Кубках Європи та світу.

Програма складена на засадах Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ) та спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР), затвердженого наказом Міністерства України у справах молоді і спорту № 1681 від 02.09.92 року, з доповненнями Держкомспорту України № 2311 від 18.08.95 р., № 3317 від 26.12.95 р., № 921 від 25.11.96 р., № 65 від 12.01.98 р.

При розробці програми врахований багаторічний досвід роботи з бейсболу у дитячих та дорослих командах України (СК "Горн", "Акма" та ін.), підготовки висококваліфікованих спортсменів відповідно до системи знань про їх багаторічне тренування. На перших етапах тренування забезпечується зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, становлення ефективної адаптації, прищеплення навичок гри у бейсбол, а на наступних – максимальна реалізація усіх фізичних, функціональних, психічних, технічних та інших можливостей спортсменів для досягнення найвищих спортивних результатів.

Структура, склад і нормативні показники програми є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у спортивних школах.

### 1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Таблиця 1

Рік навчання	Вік	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		Мінімальна кількість з-ся	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи(години)	
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	9	14	6	Виконати контрольно-нормативні вимоги
Більше 1	9-10	12	8	
<b>Групи попередньої базової підготовки</b>				
1-й	11-12	12	12	III юн. розряд
2-й	12-13	12	14	II юн. розряд

Продовження табл. 1

3-й	13-14	10	18	I юн. розряд
Більше 3	Ст.14 і старші	10	20	III розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>				
1-й	15-17	6	24	II розряд
2-й	17-18	6	26	I розряд
Більше 2	Ст.18 і старші	6	28	1 чол. КМС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Весь термін	19 і старші	6	32	2 чол. КМС, 1-8-е місце на чемпіонаті України -2 чол.

**ПРИМІТКА:** РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП (ТАБЛИЦЯ 1) ВІДПОВІДАЄ НАКАЗУ МІНСІМ'МОЛОДЬСПОРТУ ВІД 09.12.2010 № 4428.

## **2.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

### **2.1.Мета й завдання спортивної підготовки**

Спортивна підготовка у бейсболі – це процес тривалого фізичного, технічного й тактичного виховання спортсменів, що ґрунтується на використанні спеціальних фізичних вправ з метою вдосконалення швидкісно-силових здібностей (бейсбол – суто анаеробний вид спорту), а також загальної витривалості, які обумовлюють підготовку спортсменів до участі у змаганнях високого рівня.

У групах початкової підготовки вирішуються такі завдання:

прищеплення інтересу до занять фізичними вправами взагалі та бейсболом зокрема, розвинення витривалості, швидкості, гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дитини;

розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних бейсболісту;

навчання засад техніки ловлі та передачі м'яча, роботи з биткою, кидків на бази тощо;

виявлення перспективних юних спортсменів для навчання в ДЮСШ, СДЮШОР.

У навчально-тренувальних групах завданнями будуть:

прищеплення стійкої зацікавленості до занять спортом взагалі та бейсболом зокрема;

подальше підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

подальше розвинення спеціальних якостей та здібностей, які характерні для гри у бейсбол;

досконале оволодіння засадами техніки й тактики гри;

визначення ігрового амплуа (кетчер, пітчер, філдер, шорт-стоп);

придбання досвіду гри в офіційних матчах;

відбір найбільш талановитих спортсменів до наступного етапу підготовки, визначення їх фізичних, фізіологічних та психічних особливостей для зарахування до складу спортивних команд першої та вищої ліги чемпіонів.

У групах вищої спортивної майстерності мають вирішуватися наступні завдання:

подальше підвищення функціональних, фізичних та психічних можливостей спортсменів;

формування автоматичного виконання ігрових вправ та їх використання в умовах змагань;

досягнення стабільності тактичних рішень і надійності виконання ігрових прийомів;

зарахування до основного складу команд майстрів.

## **2.2. Зміст спортивної підготовки**

У процесі спортивної підготовки використовуються різноманітні вправи та завдання, які забезпечують міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високі рівні загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, гнучкості, високу технічну і тактичну майстерність, високий рівень психічних якостей, а також дозволяють засвоїти засади теорії та методики бейсболу і здорового способу життя.

У бейсболі враховується тренувальна робота таких видів: загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), техніко-тактична підготовка (ТТП), ігрова підготовка (ІП), змагальна підготовка (ЗП), теоретична підготовка (ТП).

Загальна фізична підготовка – це процес гармонійного розвитку рухових якостей без урахування специфіки виду спорту. Для виховання загальнофізичних якостей використовують: рівномірний біг в аеробній зоні (ЧСС для підлітків – 140-150, для юнаків – 160-170 уд./хв.), загальнорозвиваючі вправи (віджимання, нахили, стрибки), парні вправи,

плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах, спортивні ігри (футбол, баскетбол, ручний м'яч, регбі), рухливі ігри.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог специфіки змагань з бейсболу. Для виховання спеціальних фізичних якостей бейсболістів використовують: старт з “дому” та баз, старт після виконання замахів биткою на м'яч, біг на відрізках 30-40 м у максимальному темпі, човниковий біг 8x24м, швидкий біг з передачею м'яча, ривки, передачі набивних м'ячів, різноманітні стрибки, вистрибування вгору, перемінний темповий біг (100-200м), тривалий біг в аеробній зоні, фартлек та інші вправи.

Техніко-тактична підготовка як одна з важливих сторін системи формування гравця в бейсболі, його високої кваліфікації ґрунтується на процесі навчання техніко-тактичних прийомів гри та їх удосконалення.

Програма навчання основних прийомів гри у захисті та нападі наведена нижче (розділ 8).

Ігрова (інтегральна) підготовка спрямована на удосконалення техніко-тактичних прийомів та їх використання в конкретних ігрових умовах, максимально наближених до змагальної діяльності.

Змагальна підготовка вирішує завдання повного удосконалення фізичних, техніко-тактичних і психологічних якостей спортсменів. Обсяг змагальної підготовки залежить від різноманітних чинників, найбільш важливим з яких є вікові особливості юних бейсболістів. З підвищенням віку спортсменів та їх майстерності кількість змагань збільшується. Приблизна кількість ігор залежно від вікового цензу наведена у табл. 2.

Таблиця 2

Рекомендована кількість ігор у річному циклі тренувань

Вік бейсболістів, років	Ігрова підготовка	Змагальна підготовка
10-11	15-20	10-12
12-14	25-30	15-20
15-16	35-40	25-30
17-18	40-45	40-50

### 2.3. Етапність підготовки спортсмена у бейсболі

Підготовка спортсменів від новачка до спортсмена високого класу триває декілька років і поділяється на такі етапи:

I - етап попередньої підготовки (групи початкової підготовки, вік 9-11 років);

II - етап початкової спортивної спеціалізації (навчально-тренувальні групи 1-3-го років навчання, вік 12-15 років);

III - етап поглибленої спортивної спеціалізації (навчально-тренувальні групи більше 3 років навчання, вік 15-16 років);

IV - етап спортивного удосконалення (групи спортивного удосконалення, вік 16-19 років);

V - етап вищої спортивної майстерності. Зараховуються найбільш перспективні спортсмени 18-19 років, які формують резерви команд високої майстерності (вища ліга).

Зазначені вікові обмеження дещо умовні. Основними показниками щодо переведення спортсменів на наступний етап підготовки є їх фізичний стан і спортивна майстерність.

Тренувальні навантаження на різних етапах багаторічної підготовки надані в табл. 3.

Таблиця 3

Тренувальні навантаження по етапах підготовки

Параметр навантаження	Етап підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість змагального періоду, міс.	3-4	5-6	6-7	7-8
Кількість:				
змагань на рік	2-3	3-4	4-5	5-6
тренувань на тиждень	4-6	6-8	8-10	10-11
тренувань на день	1-2	1-2	1-2	1-2
Тривалість тренування, хв.	45-90	60-90	60-135	90-180

### I етап підготовки

Передбачає: залучення дітей до спортивних секцій з бейсболу; виховання інтересу до даного виду спорту; ознайомлення з технікою спорту; придбання перших ігрових навичок; ознайомлення з правилами гри; виховання фізичних якостей, особливо загальної витривалості, з урахуванням сенситивних періодів розвитку дітей; формування уміння змагатись, проявляти як індивідуальні, так і колективні дії (пинетбол, софтбол за спрощеними правилами).

Спортивний відбір - це процес пошуку найбільш обдарованих дітей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту. У спортивному відборі виділяють п'ять етапів, кожний з яких вирішує конкретні завдання: на етапі початкової підготовки - визначення доцільності спортивного удосконалення в бейсболі; на етапі спортивної



спеціалізації - виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення; на етапах поглибленої спортивної спеціалізації та спеціальної базової підготовки - виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень; на етапі вищої спортивної майстерності – визначення здібностей для досягнення результатів міжнародного класу.

На I етапі відбору (початкова підготовка) особливу увагу треба приділяти таким положенням:

вік, в якому залучають підлітків до занять спортом (див. табл.1). Більш ранній вік негативно впливає на зростання спортивних результатів, і діти покидають спорт вже в 15-17 років (В.Платонов, 1997);

до зарахування дітей у групи початкової підготовки рекомендується проводити з ними цикл з 25-30 занять, на яких вивчаються засади бейсболу;

при визначенні здібностей необов'язково орієнтуватись на швидкість опанування техніки спорту. Досвід показує, що при початковому навчанні діти, які мають невеликий зріст та міцну статуру, краще оволодівають технікою, швидко прогресують, але вони якраз скоріше вибувають з навчальних груп як малоперспективні вже на перших етапах підготовки. У зв'язку з цим на перших етапах відбору треба орієнтуватись на стабільні морфологічні ознаки, в першу чергу на зріст підлітків, а також довжину стопи і особливо кисті;

треба пам'ятати, що великі навантаження призводять до зниження зросту підлітка, а загальнофізична спрямованість навантажень - до його зростання;

враховуючи, що бейсбол - суто швидкісно-силовий вид спорту, вже на першому етапі відбору потрібно виявити рівні здібностей до анаеробної та аеробної роботи. З цією метою використовуються швидкісні тести та показники фізичної працездатності (див. нижче);

здоров'я є основним критерієм прийому учнів до групи попередньої підготовки. За наявності будь-яких відхилень у стані здоров'я зарахування їх до навчальних груп недоцільне;

порівняння паспортного і біологічного віку. Перевагу слід надавати підліткам, які відстають у біологічному розвитку або мають нормальний хід розвитку. У цих дітей в 16-17 років має місце різке зростання функціональних можливостей.

Зміст занять на I етапі:

загальна фізична підготовка з широким підбором засобів всебічного фізичного розвитку;

відбір здібних та обдарованих дітей для занять бейсболом на підставі результатів виконання розроблених тестів (див. нижче);

використання підготовчих вправ для оволодіння техніко-тактичними прийомами;

використання підготовчих ігор та ігрових вправ;

навчальні двосторонні ігри;

теоретичні заняття.

## **II етап підготовки**

Присвячений базовій техніко-тактичній фізичній підготовці. У цей час формуються засади техніки й тактики гри, виховуються змагальні якості гравця.

Відбір на II (навчально-тренувальному) етапі багаторічної підготовки спортсменів базується на вивченні морфологічних, функціональних і психічних ознак, реакцій на тренувальні та змагальні навантаження, а також на засвоєнні нових дій.

Відповідно до сучасних уявлень про спортивний відбір, найбільш перспективним морфологічним типом будови тіла є атлетичний мезоморфний. Для нього характерні трапецієвидна форма тулуба, вузький таз, могутній плечовий пояс, добре розвинені м'язи, товсті кістки. Саме цьому типу будови тіла слід віддавати перевагу при формуванні навчальних груп бейсболістів. Для таких спортсменів виявлений тісний зв'язок між мезоморфією та психологічними властивостями особистості (темперамент, спілкування, ризик, рішучість дій).

Слід враховувати і тип нервової діяльності спортсмена, силу процесів збудження та гальмування, їх рівновагу та рухливість. Найбільш перспективними спортсменами будуть ті, в яких ці процеси врівноважені (т. з. міксти з наявністю спринтерських та стаєрських властивостей). На підставі виявлених особливостей нервової діяльності можливий відбір спортсменів до груп пітчерів, філдерів і кетчерів.

Велике значення мають заходи щодо виявлення прихованих захворювань або осередків інфекції. Юні спортсмени, які страждають цим, практично не здатні до подальших занять спортом, бо не мають перспективи у досягненні високих спортивних результатів.

На цьому етапі слід приділяти увагу не стільки рівню розвитку різних фізичних якостей, скільки темпам їх зростання. Відомо, що темпи зростання спортивної майстерності більше свідчать про майбутні здобутки юного спортсмена, ніж досягнутий рівень. При оцінці темпів зростання треба враховувати тип біологічного розвитку спортсмена та його морфотип.

Особливого значення надають тому, якою ціною досягнутий той чи інший ступінь підготовленості спортсмена. Найбільш перспективними будуть підлітки, які зуміли досягти значного прогресу на базі різноманітної та "щадящої" підготовки.

З метою оцінки ігрової обдарованості підлітків визначаються здібності до ігрового мислення, орієнтації, передбачення ситуацій, ініціативність і наполегливість, раціональність та оригінальність оперативних рішень, координація рухів, концентрація уваги.

Зміст занять на II етапі:

підвищення загальної фізичної підготовленості;

гармонійний розвиток органів і систем організму;

розвиток швидкості, спритності, швидко-силових якостей, гнучкості суглобів;

розвиток спеціальних здібностей та психічних якостей, необхідних для успішного оволодіння вміннями та навичками гри;

навчання техніки й тактики гри;

оволодіння ігровою діяльністю.

### **III етап підготовки**

Присвячений удосконаленню базової техніко-тактичної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Особливу увагу приділяють розвитку здібності виконувати анаеробну роботу, використовуючи перемінний режим тренування.

Відбір спортсменів на III етапі (спортивного удосконалення) багаторічної підготовки передбачає оцінку техніки виконання різних спеціально-підготовчих вправ, оволодіння базовими та профілюючими елементами, кількості, якості, структурності, різноманітності елементів, артистизму, елегантності, виразності та стабільності їх виконання.

Особливе місце посідає оцінка якостей, які характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності - таких фізичних якостей, як швидкість і сила, різні види витривалості, гнучкість, координаційні здібності, а також можливостей систем енергозабезпечення, досконалості спортивної техніки, економічності роботи, здібностей до перенесення навантажень та ефективності відновлювання.

Велику увагу слід приділяти досконалості комплексних психофізіологічних сприймань, таких як почуття часу, темпу, зусиль, а також надійності, мотивації, волі й прагнень, тому що вони мають тісний зв'язок з перспективністю юного спортсмена.

Потребує подальшого вивчення стан здоров'я підлітків, бо при використанні тренувальних навантажень має місце загострення захворювань, особливо осередків інфекції.

Важливими на цьому етапі є аналіз системи попередньої підготовки, виявлення особливостей зусиль, за допомогою яких досягнуті попередні успіхи. Як правило, спортсмени, які використовують у тренувальному процесі великі навантаження і цим досягають високих результатів, малоперспективні для подальшого удосконалення в спорті.

Зміст занять на III етапі:

- підвищення загальної фізичної підготовленості;
- підвищення спеціальної фізичної підготовленості;
- закріплення спеціальних ігрових навичок;
- навчання індивідуальних та групових дій;
- покращення техніки ударів по м'ячу, виконання різних видів ударів;
- удосконалення техніки ловлі м'ячів типу "ролінг", "лінія", "флай";
- поліпшення техніки оволодіння базами супротивника;
- удосконалення теоретичних знань з бейсболу.

#### **IV етап підготовки**

Присвячений подальшому вдосконаленню техніко-тактичних навичок, спеціальної підготовленості на базі використання спеціальних фізичних вправ, які виконуються в анаеробному режимі тренування, досягненню високого рівня майстерності, що забезпечить стабільність та надійність ігрової діяльності в ускладнених умовах спортивної боротьби, залучення випускників ДЮСШ і СДЮШОР до складу команд майстрів.

На IV етапі підготовки (вищої спортивної майстерності) треба з'ясувати, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, а також до перенесення напруженої тренувальної роботи та ефективної адаптації до тренувальних навантажень. Відбір на цьому етапі фактично є продовженням аналізу чинників попереднього етапу, які набувають більш специфічної спрямованості:

треба враховувати як морфологічні характеристики (див. нижче), так і оптимальні вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. У бейсболі це 28-30 років;

інформативність співвідношення морфологічних ознак (зріст - вага) слід розглядати в тісному взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональних можливостей та психічних особливостей спортсменів;

при оцінці психічних та особистісних якостей особливу увагу приділяти стійкості до стресових ситуацій, здібності до налагодження на активну змагальну боротьбу, умінню мобілізувати свої сили в умовах гострої конкуренції, здібності контролювати свої зусилля, темп, швидкість, спрямованість рухів, розподіляти свої зусилля у змаганнях, а також показувати високі результати в оточенні сильних суперників;

при комплектуванні бейсбольної команди слід враховувати тактичні варіанти гри і на підставі цього здійснювати підбір гравців різного амплуа;

наявність міцного здоров'я є доконечною умовою перебування спортсменів на цьому етапі підготовки.

Зміст занять на IV етапі:

комплекс засобів і методів, спрямованих на підвищення функціональних і фізичних кондицій;

вправи для підвищення спеціальної фізичної підготовленості, а також спрямовані на розвиток рухових якостей з акцентом на швидко-силову і спеціальну витривалість;

ігрові вправи, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій з урахуванням індивідуальних особливостей бейсболістів, їх ігрового амплуа (кетчер, пітчер, філдер, шорт-стоп);

вправи для засвоєння та удосконалення внутрішньоконандних взаємодій у рамках тактичних схем атаки та захисту;

вправи з акцентом на виховання вольових якостей - сміливості, рішучості, наполегливості, ініціативності, самовладання, дисциплінованості;

теоретичні знання згідно з програмою;

змагальна підготовка - проведення навчально-тренувальних, товариських, контрольних та офіційних ігор з поставленням конкретних завдань кожному гравцеві та команді в цілому;

контрольні випробування (тестування) з видів підготовки з оцінкою рівнів фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

#### **V етап підготовки**

Характеризується підготовкою та участю в змаганнях у складі команд 1-ї та вищої ліги на рівні чемпіонатів України, Європи, світу (юніори, кадети).

Основні завдання підготовки: розвиток спеціальної працездатності організму, що дозволяє бейсболістам активно та ефективно діяти протягом усього матчу; удосконалення техніко-тактичних дій у різних фазах гри; технічна, тактична та психічна підготовка, потрібна для

досягнення високої результативності, отримання спеціальних тактичних знань кожним гравцем залежно від його амплуа.

Основним завданням відбору та орієнтації є визначення доцільності подальших занять спортом для спортсменів високого класу, які в минулому досягли високих результатів. На цьому етапі вже не стоїть питання оцінки їх перспективності. На перший план висувається завдання виявлення резервних можливостей рухових та енергетичних систем, а також досягнутих рівнів адаптації. При цьому соціальне положення спортсмена - матеріальний стан, рівень освіти, перспективи діяльності по завершенні спортивної кар'єри - має особливе значення. Потрібно враховувати тривалість спортивної кар'єри, обсяг перенесених за багаторічну підготовку тренувальних навантажень, зважаючи на той факт, що короткочасний період занять спортом більш перспективний стосовно збереження можливостей подальшого успішного виступу в змаганнях. Такий спортсмен має більші резерви для підвищення економічності техніки, діяльності систем енергозабезпечення, стійкості психологічних характеристик тощо. Досвід показує, що багаторічне збереження високих досягнень у спорті можливе тільки для тих спортсменів, які зуміли віднайти резерви для підтримання спортивних результатів при скороченні періоду тренувань і змагань з великими навантаженнями.

Зміст занять на V етапі:

комплекс загальнофізичних вправ, спрямованих на зростання максимального споживання кисню (МСК) до рівнів модельного показника майстрів високого класу;

вправи алактатного і гліколітичного впливу, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), потрібних для адаптації до змагальної діяльності;

техніко-тактичні вправи, які виконуються переважно в умовах 2-го і 3-го режимів координаційної складності з урахуванням ігрового амплуа спортсмена;

ігрові вправи, спрямовані на інтегральну підготовку;

вправи для вдосконалення техніко-тактичних взаємодій;

теоретичні знання згідно з програмою;

змагальна підготовка - навчальні, контрольні та офіційні ігри з метою вдосконалення спеціальної майстерності спортсменів;

тестування фізичного стану, техніко-тактичної підготовленості на різних етапах річного мезоциклу тренування.

### **3. ВІКОВА ДИНАМІКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**

## ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИХОВАННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

Рухові якості формуються нерівномірно і неодночасно. Найвищі показники сили, швидкості, витривалості досягаються в різному віці у т. з. сенситивні вікові періоди.

**Сила.** Вікова динаміка розвитку силових можливостей людини нерівномірна. Це багато в чому обумовлено особливостями розвитку скелету, суглобо-зв'язкового апарату, м'язової та нервової систем, а також загальним біологічним дозріванням організму (табл. 4). Відомо, що абсолютна сила основних м'язів безперервно зростає до 20-30 років, а потім починає поступово знижуватися. У нетренованих дітей, як правило, виявляються три вікові періоди прискореного розвитку: з 9 до 11, з 13 до 14 і з 16 до 18 років. Відносна сила, у розрахунку на 1 кг ваги тіла, досягає свого максимуму нерідко вже в 13-14-річному віці і остаточно стабілізується на найвищому рівні в 16-17 років.

**Швидкість.** Характеризується латентним часом рухової реакції, швидкістю окремого руху, частотою рухів. У процесі вікового розвитку швидкісні можливості зростають до 20-25 років, а потім поступово знижуються. При цьому всі три елементарні форми швидкості змінюються в більш вузькому віковому діапазоні - переважно до 14-17 років. Приріст швидкості в наступні роки відбувається за рахунок зростання сили м'язів, збільшення потужності та ємності анаеробних механізмів енергозабезпечення, удосконалення техніки рухів і т. ін.

**Витривалість.** Характеризується як здібність до тривалого виконання роботи. Реалізується при статичних зусиллях і під час динамічної роботи. З віком витривалість як при статичних зусиллях, так і при динамічній роботі помітно збільшується. Найсприятливіший вік для розвитку статичної витривалості - 13-14 і 14-15, динамічної - 11-13 і 15-16 років.

**Спритність.** Здібність до виконання координованих (вправних) рухів забезпечується складною взаємодією центральних механізмів керування рухами. Одним з проявів спритності є точність орієнтації в просторі. Найбільше зростання цієї здібності спостерігається від 7 до 10 років. У 10-12 років просторова точність стабілізується, підлітки вже можуть виконувати складні координаційні рухи.

**Гнучкість.** Під гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Мірою гнучкості є гранична амплітуда рухів, яка залежить від рухливості в суглобах, еластичних властивостей м'язів, від

впливу центральної нервової системи. У процесі розвитку організму гнучкість змінюється нерівномірно. Так, рухливість хребта при розгинанні помітно зростає у хлопчиків з 7 до 14 років. У більш старшому віці приріст гнучкості знижується

Методика розвитку рухових якостей надана у табл. 5.

**Силові якості.** Для розвитку силових якостей спортсменів використовуються вправи на приладах, парні та вправи з подоланням ваги власного тіла і з опором зовнішнього середовища.

На етапі попередньої підготовки проводиться загальна фізична підготовка з метою різнобічного гармонійного розвитку всіх м'язових груп.

Таблиця 4

## Вікові особливості багаторічної підготовки

Вік спортсменів, років	Вікові особливості розвитку	Методика навчання та тренування
9-10	1. Відбуваються суттєві зміни у мисленні та пам'яті. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення	Навчати техніки бейсболу в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу
	2. Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення зросту на 3-4 см. Процес окостеніння не закінчений, кістки тазу не зрослися, кістки скелету легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба докладати значних зусиль аби підтримувати хребет у правильному положенні	Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різних зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток плечового поясу й тазу



Вік спортсменів, років	Вікові особливості розвитку	Методика навчання та тренування
	3. Серце у цьому віці відносно більше, ніж у дорослих. ЧСС дорівнює 90-92 уд./хв., серцевий м'яз слабкий: навіть при незначному навантаженні ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми	Обмежити вправи з натужуванням, доданням значного опору. Не можна ставити завдання, що важкі для виконання і спричиняють велике нервово напруження. Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження у бігу
	4. Дихання часте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв.	Слід навчати глибокого, рівномірного дихання через ніс

Продовження табл. 4

Вік спортсменів, років	Вікові особливості розвитку	Методика та тренування
9-10	5. Процеси збудження переважають гальмівні, тому для цього віку характерним є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший	Застосовувати рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень
11-15	1. Розміри серця різко збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин дещо відстає, тому величина співвідношення отворів судин та маси серця зменшується, часто виникають задишка та біль, що здавлює, у ділянці серця	Вправи, що спричиняють велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти засадам техніки
	2. Морфологічна структура грудної клітки така, що рух ребер обмежений і не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок цього дихання неглибоке й часте	Давати вправи на дихання, навчати дихати легко й ритмічно

	3. У період статевого дозрівання (12-14 років) збільшується зріст на 8-12 см та маса тіла на 5-10 кг. Процес окостеніння ще не закінчений	Не слід давати надмірного фізичного навантаження
	4. Ріст кісток випереджає ріст м'язових волокон, відбувається зміна натягу м'язів	При виконанні вправ на гнучкість стежити за м'яким їх виконанням. Попередньо давати розминку - добре розігріти м'язи, потім застосувати вправи для зміцнення зв'язок та на розслаблення
	5. Підлітків цього віку відрізняють велика збудливість, бурхливий вияв почуттів, часта зміна настрою, особлива чутливість щодо несправедливих рішень, оцінки дорослими їх особистості. Вони не терплять ураження своєї гідності	Не слід поспішати карати, тому що це не дасть бажаного результату. Мати почуття міри при схваленні та покаранні

Продовження табл. 4

Вік спортсменів, років	Вікові особливості розвитку	Методика та тренування
16-18	Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних результатів	

Основні засоби обтяження - вага власного тіла та окремих його частин. Вправи повинні бути динамічними, без істотних статичних напружень.

Найбільш розповсюджені засоби силової підготовки - загальнорозвиваючі вправи без обтяжень і з обтяженнями 1-2 кг. У силовій підготовці дітей 9-10 років потрібно ширше використовувати вправи в лазінні та перелазінні через різні перешкоди, вправи з футбольними, баскетбольними м'ячами в положенні сидячи, лежачи на спині й животі, виси, змішані виси та упори, рухливі ігри та естафети з використанням наведених вище вправ.

У віці 11-12 років можна додатково використовувати вправи з набивними м'ячами, гантелями, предметами (2-3 кг), битками. Основний

метод виконання вправ - повторний, але вправи виконуються не "до відмови".

Не потрібно використовувати великих обтяжень і тим більше максимальних. При вихованні силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку треба уникати великих навантажень на хребет, тривалих, однобічних напружень м'язів тулуба, перенапружень опорно-зв'язкового апарату при стрибках, силових вправах, тривких м'язових зусиль, пов'язаних з напруженням, вольових та емоційних напружень, які ставлять досить високі вимоги до ще незміцнілої нервової системи. Виключити вправи з різкими однобічними поштовхами (гра в регбі), асиметричним підніманням важких речей, перенесенням партнера тощо.

Сила в 9-12 років виховується з використанням переважно швидко-силових динамічних вправ: бігу, стрибків, багатоскоків, метання легких предметів на дальність, кидання м'ячів биткою по повітрю. Потрібно якомога ширше використовувати природні умови місцевості: ходити та бігати по піску, воді, угору.

На етапі попередньої підготовки необхідно навчити юних бейсболістів виконання різноманітних силових вправ, які потім можна буде виконувати з гантелями, штангою, еспандерами та іншими обтяженнями.

Необхідно відзначити, що в цьому віці м'язи ростуть більше у довжину, ніж уперек. Тому використання вправ для нарощення м'язової маси буде малоефективним і недоцільним.

Таблиця 5

## Методи, засоби та форми фізичної підготовки\*

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
Сила	Метод максимальних зусиль: 85-100% максимальної можливості гравця.; КП - 1-5 у серії; ТВ- 2-3 хв. між серіями; постійний рух. Метод "до відмови": 70-85% максимальної можливості бейсболіста; КП - "до відмови"; ТВ - 2-4 хв. між серіями з відповідним рухом. Метод динамічних зусиль: 10-25% максимальної можливості бейсболіста; КП - 16-20 у серії;	Вправи на приладах; вправи з гантелями, набивними м'ячами, гімнастичними лавами, еспандерами; вправи з силової гімнастики (індивідуально і в парах); подолання ваги власного тіла (повороти, нахили, присідання, стрибки); біг по снігу, піску, угору по драбині;	По колу: учні розподіляються на групи, виконують завдання на різних станціях. Через деякий час відбува-

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
	ТВ- 2-5 хв. між серіями; швидкий рух. Ізотонічний метод: силові напруження (на тренажері з еспандером, з подоланням рівномірного опору) 40-80% максимальних зусиль бейсболіста; КП- 6-8 у серії; ТВ- 2-5 хв.; постійний рух	подолання ваги партнера, силові ігри (перетягування, боротьба, регбі з набивними м'ячами)	ється зміна на станцій. Ігрова: ігри та змагання. Фронтальна
Швидкість	Повторний метод: виконання вправ з максимальною інтенсивністю; тривалість вправи 4-10 с; КП - 5-7 у серії; ТВ- 90-110 с; КС - 5-6; ТВ між серіями 3-4 хв. З прискоренням: виконання вправи з плавно зростаючою швидкістю аж до максимальної. З ходу: з попереднього розбігу подолання заданого короткого	Підготовчі вправи на швидкість; старту з різних положень 5-10 м (КП- 4-6; ТВ- 20-40 с); ривки на 10-20 м (КП- 4-6; ТВ - 60-90 с); біг по прямій, яка поділена на відрізки 60-100м (швидкість середня – максимальна - середня тощо); естафети; рухливі	Потокова, м'ягнкова, паралельна, фронтальна

Продовження табл. 5

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
Швидкість	відрізок дистанції з максимальною швидкістю. Перемінний: виконання вправи з чергуванням прискорення - з максимально можливою швидкістю (5-10 с) і з уповільненням. Ігровий: виконання вправ "на швидкість" у процесі рухливих і спортивних ігор	ігри; вправи з биткою та м'ячем (з максимальною інтенсивністю); біг угору, згори, з перешкодами; максимально швидко виконання ігрових дій (імітація відбору, відбір, кидки, поштовхи, удари тощо)	
Витривалість	Рівномірний безперервний метод: тривале навантаження з постійною середньою інтенсивністю (8-30 хв.); аеробне забезпечення енергії – 90%, анаеробне – 10%. Перемінний безперервний метод: вправа виконується з	Тривалі: біг на лижах, крос, біг у лісі (по пересіченій місцевості), біг з перешкодами, на різні відстані; допоміжні ігри; естафети з м'ячем і без м'яча; повторення ланки ігрових дій і	По колу, на визначених місцях, паралельна, фронтальна, ігрова

	<p>перемінною інтенсивністю тривалий час. Інтервальний метод: багаторазове виконання вправи з короткими інтервалами відпочинку (Н- 15 с–2 хв.; ВН- 80-90%; аеробне забезпечення енергії - 10%; анаеробне – 90%) Повторний метод: багаторазове виконання вправи з інтервалами відпочинку, які забезпечують відносно повне відновлення після попередньої роботи</p>	<p>комбінацій; гра з поставленими завданнями (визначеною кількістю дотиків, гра у складах на все поле, нерівних складах тощо)</p>	
Спритність	<p>Метод повторення рухів, складних за координацією: розширення навичок рухів, використання навичок визначеної вправи в різних ігрових ситуаціях</p>	<p>Біг з перешкодами; вправи в русі (стрибки, перекиди, перестрибування); комплекси акробатичних вправ: індивідуальних, у парах, у групах (перекиди, перекиди через партнера, падіння,</p>	<p>Потокова, фронтальна, по колу</p>

Продовження табл. 5

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
Спритність		<p>стрибки у воду і на батуті); вправи на спритність з м'ячем; засвоєння складної техніки (фінти, обведення, єдиноборство)</p>	
Гнучкість	<p>Метод активних занять: ритмічне напруження і розслаблення м'язів, створення передумов для підвищення працездатності. Метод активних занять з допоміжними засобами: збільшення навантажень на м'язи (заняття на приладах чи з допомогою партнера)</p>	<p>Загальнорозвиваюча гімнастика (вправи на потягування, розслаблення м'язів, зі скалкою, пружні вправи, вправи з максимальною амплітудою, статичні); вправи для розминки кетчерів</p>	<p>Потокова, фронтальна, по колу</p>

\* Умовні позначення: КП – кількість повторень; ТВ – тривалість відпочинку; Н – навантаження; ВН – величина навантаження; КС – кількість серій.

Значення силової підготовки бейсболістів у 13-15 років поступово зростає. Структура і зміст силових вправ, а також умови, в яких вони виконуються, поступово ускладнюються. Наприклад, до загальнорозвиваючих вправ, які виконуються з подоланням ваги власного тіла, додаються вправи з подоланням опору партнера чи ваги тіла (акробатичні, парні та групові), вправи з еспандерами, гумовими та пружинними амортизаторами, з биткою, набивними м'ячами до 3-5 кг, багатоскоки (стрибкові вправи можна виконувати з додатковими обтяженнями 1-3 кг). Поступово ускладнюються смуги перешкод; рухливі й спортивні ігри виконуються з набивними м'ячами, естафети - з набивними м'ячами, різними предметами.

У силовій підготовці бейсболістів 12 років тренувальні завдання силового напрямку виконуються 10-12, 13-15 років - 25-30 хв.

**Швидкісні якості.** Виховання швидкісних якостей в юних бейсболістів - досить складний процес. Це пов'язано, по-перше, з багатофакторною структурою швидкісних якостей, а по-друге, з тим, що елементарні форми, які визначають якість швидкості, відносно незалежні одна від одної. Це значною мірою знижує можливості позитивного перенесення тренуваності з одних вправ на інші. Розвиток швидкісних якостей у бейсболістів може здійснюватись по двох напрямках:

шляхом аналітичного впливу на окремі чинники, які обумовлюють швидкість рухів;

за рахунок тренувальних вправ цілісного завершеного характеру.

Для виховання швидкісних якостей бейсболістів використовуються різні вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю. Вони повинні задовольняти такі основні вимоги:

1. Техніка вправ повинна забезпечувати їх виконання на граничних швидкостях.
2. Вправи мають бути настільки добре вивчені та засвоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання.
3. Тривалість вправи має бути такою, щоб наприкінці виконання швидкість не знижувалась внаслідок стомлення. Тривалість вправи для юних бейсболістів не повинна перевершувати 10 с.

Основні методи швидкісної підготовки бейсболістів: ігровий, змагальний, повторний, варіативний.

Ігровий метод дозволяє комплексно розвивати швидкісні якості бейсболістів. Рухливі та спортивні ігри впливають на швидкість реакцій (простих і складних), швидкість рухів і переключень з одних дій на інші.

Змагальний метод дозволяє при високому емоційному піднесенні виявляти максимальні швидкісні якості, а також стимулює граничну і вольову мобілізацію.

Повторний метод використовується при виконанні як власне швидкісних вправ з граничною чи колограничною швидкістю, так і швидкісно-силових вправ - метод динамічних зусиль, при якому граничне силове напруження забезпечується шляхом переміщення відносно легкої ваги з максимальною швидкістю.

При виконанні вправ повторним методом потрібно суворо дотримуватися режимів тривалості роботи й відпочинку. Інтервал між вправами має бути таким, щоб до початку повторення вправи забезпечити, з одного боку, відновлення працездатності вегетативних функцій, з іншого - оптимальну збудженість центральної нервової системи. Інтервал між пробігом окремих відрізків може бути: 100 м - близько 8, 30 м - 1,5-2 хв. В інтервалах - активний відпочинок: виконуються різні вправи, які не вимагають великих зусиль бейсболістів (ведення м'яча в повільному темпі, удари по воротах тощо).

Варіативний метод передбачає чергування виконання швидкісних вправ в утруднених, полегшених і звичайних умовах.

**Витривалість.** Для розвитку витривалості бейсболістів можна використовувати:

1. Рівномірний безперервний метод (вправи виконуються з постійною інтенсивністю протягом тривалого часу). Тренувальний вплив на організм забезпечується безпосередньо під час роботи. Залежно від конкретних завдань тренувального процесу вправи можуть виконуватись рівномірно з критичною, середньою, помірною і малою інтенсивністю. Використовується для розвитку загальної витривалості у бейсболістів переважно з 12-13-річного віку, тому що діти до 12 років ще не можуть тривалий час виконувати інтенсивну роботу. Рівномірний безперервний метод використовується переважно у підготовчому і перехідному періодах.

2. Перемінний безперервний метод (вправи виконуються з перемінною інтенсивністю тривалий час). Тренувальний вплив на організм забезпечується безпосередньо в процесі роботи. Використовується для розвитку загальної та швидкісної витривалості. Через високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем організму його доцільно використовувати при підготовці бейсболістів після 12-річного віку. Перемінний метод тренування використовується на всіх етапах річного циклу. Один з його різновидів - фартлек (гра швидкостей).

3. Повторний метод (багаторазове виконання вправи з інтервалами відпочинку, які забезпечують відносно повне відновлення від попередньої роботи). Широко використовується для розвитку загальної витривалості у бейсболістів 9-12 років, а також у підготовці бейсболістів більш старшого віку з метою розвитку анаеробної витривалості.

4. Інтервальний метод (багаторазове виконання вправи з недовгими інтервалами відпочинку, які не забезпечують повного відновлення від попередньої роботи). При виконанні короткочасних інтенсивних вправ тренувальний вплив на організм забезпечується не тільки під час роботи, але й в інтервалах відпочинку (за умов правильного підбору тривалості інтервалів відпочинку). Інтервальний метод найчастіше використовується в другій половині підготовчого періоду, на етапі спеціальної підготовки та у змагальному періоді з метою розвитку всіх видів витривалості.

5. Найбільш широко використовується в підготовці бейсболістів ігровий метод (вправи виконуються у формі гри). Його різновидом є різні естафети. Для цього методу характерні сюжетна організація, комплексний характер діяльності, висока емоційність. Дозволяє більш-менш точно дозувати навантаження за такими компонентами: загальна тривалість гри та окремих ігрових епізодів, кількість рухових дій, а також спортсменів, які беруть участь у грі чи естафеті, розмір майданчика. За допомогою ігрового методу розвивається як загальна, так і швидкісна витривалість спортсменів. Для розвитку загальної витривалості збільшують тривалість гри, швидкісної витривалості - скорочують тривалість гри та водночас зменшують кількість гравців.

6. Змагальний метод - це участь в офіційних і неофіційних змаганнях. Цінність його полягає в тому, що бейсболісти, прагнучи показати високі результати, вчать мобілізувати свої сили та можливості для боротьби за перемогу. При цьому вони оволодівають тактичними навичками в умовах колективних взаємодій та суперництва. Чинник суперництва, а також умови організації та проведення змагань створюють особливий емоційний та фізіологічний фон, який посилює вплив фізичних вправ.

**Спритність.** Юний бейсболіст повинен безперервно засвоювати нові навички. Якщо протягом тривалого часу запас рухів не буде поповнюватись, здібність до навчання знизиться. У процесі розвитку спритності використовуються різні методичні прийоми ускладнення координаційної структури вже засвоєних рухів:



застосування незвичних вихідних положень при стартах, кидках (ударах) по воротах, передачах тощо;

дзеркальне виконання вправ (наприклад, ведення, передачі, кидки м'яча із зміною хвату битки);

зміна швидкості й темпу руху;

зміна просторових кордонів, у межах яких виконується вправа (наприклад, обмеження відстані замаху при ударах справа та зліва, удар з коротким хватом битки, зменшення розмірів майданчика);

зміна способу виконання вправи;

удосконалення вправ за рахунок додаткових рухів;

комбіновані вправи, в тому числі без попередньої підготовки;

зміна протидії спортсменів, які беруть участь у рухливих і спортивних іграх, єдиноборствах (використання різних систем і комбінацій, проведення ігор з різними суперниками);

створення незвичних умов виконання вправ, а також використання спеціальних приладів та обладнання.

Спритність - важлива передумова вивчення та удосконалення техніки бейсболу. Розвиток спритності в юних бейсболістів повинен йти насамперед шляхом вивчення широкого кола різноманітних рухових дій, в тому числі зі спортивної гімнастики, акробатики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор.

**Гнучкість.** Для розвитку гнучкості та її підтримання використовують вправи, які виконуються з максимально можливою амплітудою руху - вправи на розтягування. До вправ, які розвивають гнучкість, належать:

махові рухи окремими частинами тіла;

пружні вправи;

усі активні рухи, пов'язані із зберіганням максимальної амплітуди протягом декількох секунд.

Ці вправи можна виконувати з невеликими обтяженнями (набивні м'ячі), амортизаторами, гумою, з допомогою партнера, з додатковими зусиллями.

М'язи відносно мало розтяжні й істотно збільшити їх довжину одним рухом не вдається. Тому активні вправи на гнучкість виконуються повторним методом, серіями 10-25 разів у кожному підході. Кількість серій - не менш 2-3 у кожній вправі. Амплітуда рухів поступово збільшується до максимальної. Темп виконання вправ - середній та повільний. Дуже швидкі рухи у більшості випадків не дозволяють домогтися граничної амплітуди рухів.

У річному тренувальному циклі розвиток гнучкості здійснюється на всіх етапах підготовки. В окремому занятті вправи доцільно виконувати в такій послідовності: після розминки - по одній серії вправ у повільному темпі, потім - різні пружні вправи, а після цього - вправи з обтяженнями чи в парах.

#### **4. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ**

Окреме тренування є провідною організаційною структурою всього тренувального процесу. За формою проведення тренувальні заняття можуть бути: загальногрупові; загальнокомандні; групові індивідуалізовані (завдання визначаються для кетчерів, філдерів, беттерів, а також усередині цих груп для бейсболістів окремих амплуа); групові неіндивідуалізовані (завдання визначаються для кетчерів, філдерів, раннерів); індивідуально-самостійні (попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, які виконують вправи з удосконаленням техніко-тактичної майстерності чи рухових якостей без присутності тренера).

Тренувальне заняття може бути спрямоване на вивчення вправ, коли гравці засвоюють засади техніки бейсболу шляхом багаторазових повторень визначених вправ, на закріплення та удосконалення вже вивчених дій за допомогою інтенсивного навантаження.

Ігрові тренування вирішують завдання вдосконалення всіх елементів бейсболу і координації цих елементів у процесі гри. Такі тренування повинні бути досить інтенсивними.

При визначенні характеру навантаження під час окремого тренування потрібно виходити з того, що амплітуда навантаження не повинна бути стереотипною: зміна навантаження допоможе краще підготувати бейсболістів до умов гри. До того ж, треба дотримуватись принципу: чим більший час навантаження, тим менша інтенсивність і навпаки.

Структуру і зміст окремого заняття визначає фізіологічна, психологічна і виховна спрямованість тренувального процесу. Наприклад, тренувальне заняття тривалістю 1,5-2 год. поділяється на чотири частини:

1. Вступна частина (5 хв.): перевірка присутніх, визначення завдань тренування, організаційні дії.
2. Підготовча частина (15-30 хв.): а) загальна розминка (8-15 хв.) - стройові вправи на місці, ходьба, біг у повільному темпі, біг спиною

вперед, приставним кроком, дріботливий, з високим підніманням колін, із закиданням гомілки, стрибкові вправи, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі (індивідуально і в парах); б) спеціальна розминка (7-15 хв.) - вправи на місці з биткою та м'ячем (жонгливання), передачі та зупинки м'яча в парах (поштовхом, ударом, по повітрю).

3. Основна частина (60-70 хв.) - залежно від визначених завдань: удосконалення техніко-тактичної майстерності, ігрова (інтегральна) підготовка, комплексна підготовка (вирішуються завдання технічної та спеціальної фізичної підготовки).

4. Заключна частина (10-15 хв.): повільний рівномірний біг, вправи для відновлення дихання; аналіз проведеного заняття; визначення завдання для індивідуально-самостійної роботи; організаційні заходи.

## **5. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗГІДНО З РІЧНИМИ ЦИКЛАМИ**

Типовий річний тренувальний цикл складається з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного. Це обумовлено закономірностями розвитку спортивної форми - фазами її становлення, збереження і тимчасової втрати. Періодизація тренування у бейсболі тісно пов'язана з календарем змагань: основні змагання повинні проводитись у змагальному періоді, контрольні та навчально-тренувальні - у підготовчому (особливо на спеціально-підготовчому етапі).

Річний план підготовки складається з двох розділів: текстової частини і плану-графіку основних показників (табл. 6-8).

### П Л А Н

підготовки команди (групи) \_\_\_\_\_ з бейсболу  
до \_\_\_\_\_ року  
назва змагань

1. Стисла характеристика команди (групи): вік гравців, показники зросту і ваги, спортивна кваліфікація, ігрове амплуа; змагання, в яких брав участь, яке посів місце; характерні особливості гри тощо.

2. Основні змагання року і запланований результат.

Змагання	Термін	Місце проведення	Запланований результат

### 3. Основні етапи підготовки.

Загальнопідготовчий етап.

Завдання підготовки:

1. Підвищення загального рівня функціональних можливостей організму бейсболістів.
2. Різнобічний розвиток рухових і психічних якостей.
3. Поповнення рухових умінь і навичок.

Базовий утягуючий мезоцикл.

Завдання підготовки:

1. Визначити вихідний рівень підготовленості бейсболістів (тестування).
2. Відновлення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості).
3. Забезпечити поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень.

Базовий розвиваючий мезоцикл.

Завдання підготовки:

1. Визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з метою адаптації систем організму спортсменів до специфічних особливостей майбутньої ігрової діяльності.
2. Розвиток аеробної продуктивності, підвищення рівня МСК до модельних показників.
3. Розвиток анаболічних та алактатних здібностей бейсболістів (сила, швидкість, швидкісно-силові якості).

Спеціально-підготовчий етап.

Завдання підготовки:

1. Розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку бейсболу.
2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок.

Базовий стабілізуючий мезоцикл.

Завдання підготовки:

1. Комплексний розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей).
2. Адаптація організму бейсболістів до навантажень, характерних для ігрових мікроциклів.
3. Усунення індивідуальних технічних недоліків, засвоєння нових ігрових прийомів і спеціальних тактичних навичок.
4. Розвиток психологічної стійкості (вольових якостей) гравців.

Таблиця 6

## План-графік річного навчально-тренувального циклу для груп початкової підготовки

Розділ і параметри підготовки	Місяць												
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Змагання	Перевідні										Із	ЗФП	
Обстеження	КО				ЕО				ЕО				ЕО
Обсяг основних параметрів підготовки - кількість:													
тренувальних днів	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16		12-16	12-16	12-16	12-16	
тренувальних годин	24-32	24-32	24-32	24-32	24-32	24-32	24-32		24-32	24-32	24-32	24-32	
Співвідношення по видах підготовки, %:													
ЗФП	75-70	75-70	65-60	60-65	55-50	55-50	55-50		70-60	70-60	70-60	70-60	
СФП	1-2	1-2	1-2	2-3	1-2	1-2	1-2		0-2	1-2	2-3	1-2	
ТТП	14-16	14-16	20-22	22-24	24-28	24-28	24-28		20-24	19-24	18-24	19-24	
у тому числі, %:													
1 РКС	80-70	80-70	75-65	70-60	65-55	65-55	60-45		90-80	90-80	85-75	80-70	
2 РКС	15-20	15-20	20-25	20-25	25-30	25-35	30-40		10-15	10-15	10-15	5-20	
3 РКС	5-10	5-10	5-10	10-15	10-15	10-15	10-15		0-5	0-5	5-10	5-10	
ІІІ	10-12	10-12	14-16	16-18	18-20	18-20	18-20		10-14	10-14	10-13	10-14	
Теоретична і психо- логічна підготовка	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4		3-4	3-4	3-4	3-4	

Таблиця 7

План-графік річного навчально-тренувального циклу для навчально-тренувальних груп (поглибленої спеціалізації)

Розділ і параметри підготовки	Місяць											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Період	Підготовчий				Змагальний							Перехідний
Етап	ЗПЕ		СПЕ		ЗЕ							ПЕ
Мезоцикл	БУМ	БРМ	БСМ	ПЗМ	Чергування ЗМ, МІМ і ВМ							Чергування ТМ, ВМ
Обстеження	КО		ЕО		ЕО			ЕО			ЕО	
НТЗ	Згідно з календарем основних змагань											
Обсяг параметрів підготовки -кількість:												
тренувальних днів	24	23	24	24	24	24	24	16	24	24	24	24
тренувальних годин	80	76	80	80	80	80	80	50	80	80	72	72
Співвідношення по видах підготовки, %:												
ЗФП	65	55	50	40	35	35	35	35	40	40	50	50
СФП	3	8	12	8	5	5	5	3	8	10	5	2
ТТП	20	22	22	28	27	27	27	32	22	20	25	24
у тому числі, %:												
1 РКС	60	40	35	30	25	25	25	25	30	30	50	50
2 РКС	30	40	45	50	50	50	50	50	50	50	35	35
3 РКС	10	20	20	20	25	25	25	25	20	20	15	15
ІІІ	12	15	16	18	20	20	20	30	17	17	20	24
ЗП	-	-	-	6	13	13	13	-	13	13	-	-
Теоретична і психологічна підготовка	6	6	6	12	19	19	19	6	19	19	6	6

Таблиця 8

## План-графік річного навчально-тренувального циклу для груп спортивного удосконалення

Розділ і параметри підготовки	Місяць											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Період	Підготовчий				Змагальний						Перехідний	
Етап	ЗПЕ		СПЕ		ЗЕ						ПЕ	
Мезоцикл	БУМ	БРМ	БСМ	ПЗМ	Чергування ЗМ, МІМ і ВМ						Чергування ТМ, ВМ	
Обстеження	КО		ЕО		ЕО			ЕО			ЕО	
НТЗ	Згідно з календарем основних змагань											
Обсяг параметрів підготовки -кількість:												
тренувальних днів	24	23	24	24	24	24	-	16-20	24	24	24	24
тренувальних занять	24	23-31	24-32	24-32	24-32	24-32	24-32	16-20	24-32	24-32	24	24
тренувальних годин	88-112	88-112	88-112	88-112	88-112	88-112	88-112	58-74	88-112	88-112	60-72	60-72
Співвідношення по видах підготовки, %:												
ЗФП	70-60	65-55	60-50	55-45	45-35	45-35	45-35	50-40	45-35	45-35	60-50	60-55
СФП	10-14	14-18	14-18	12-14	6-8	6-8	6-8	4-6	8-10	6-8	4-6	2-4
ТТП	14-16	12-15	14-18	14-16	20-22	20-22	20-22	26-30	20-20	20-20	20-24	18-22
у тому числі, %:												
1 РКС	60-45	50-40	40-30	35-25	25-20	25-20	25-20	35-30	25-20	25-20	40-35	50-45
2 РКС	30-40	35-40	40-45	45-50	45-50	45-50	45-50	50-50	45-50	45-50	40-40	35-35
3 РКС	10-15	15-20	20-25	20-25	30-30	30-30	30-30	15-20	30-30	30-30	20-25	15-20
ІІІ	6-10	9-12	12-14	13-15	15-13	15-13	15-13	20-24	13-15	13-15	16-20	15-19
ЗП	-	-	-	6-10	14-20	14-20	14-20	-	14-20	14-20	-	-
Теоретична і психологічна підготовка	6-8	6-8	6-8	12-18	20-28	20-28	20-28	6-8	20-28	20-28	6-8	6-8

Умовні скорочення:

1. Етапи: ЗПЕ - загальнопідготовчий; СПЕ – спеціально-підготовчий; ЗЕ - змагальний; ПЕ - перехідний.
2. Мезоцикли: БУМ - базовий утягуючий; БРМ - базовий розвиваючий; БСМ - базовий стабілізуючий; ПЗМ - передзмагальний; МІМ - міжігровий; ТМ - тренувальний; ПМ -перехідний; ВМ - відновлювальний.
3. Обстеження: КО - комплексне; ЕО - етапне; ПО - поточне.
4. НТЗ - навчально-тренувальні збори.
5. Підготовка: ЗФП - загальна фізична; СФП - спеціальна фізична; ТТП - техніко-тактична; ІП - ігрова (інтегральна); ЗП - змагальна.

Примітка. Режими координаційної складності: 1 РКС - 1-й (вправа виконується на місці або на зручній швидкості пересування); 2 РКС - 2-й (вправа виконується на високій швидкості бігу з обмеженням у просторі та часі); 3 РКС - 3-й (вправа виконується в умовах активної протидії з боку суперника).

Передзмагальний мезоцикл.

Завдання підготовки:

1. Підвищення швидкісної витривалості, удосконалення спеціальної спритності засобами технічної й тактичної підготовки (відпрацьовування ігрових рухів і комбінацій, тренувальні ігри).
2. Засвоєння спеціальних знань з тактики та стратегії гри.
3. Удосконалення техніко-тактичної підготовленості бейсболістів з урахуванням специфіки ігрового амплуа.
4. Визначення оптимального складу команди.
5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості, зіграності команди.

Змагальний етап.

Завдання підготовки:

1. Розвивати й підтримувати досягнутий рівень працездатності гравців.
2. Удосконалювати техніку і тактику гри шляхом підвищення ефективності дій кожного бейсболіста, комбінацій та організації гри в цілому, а також розвивати спеціальні навички й творчі здібності гравців.
3. Шляхом систематичного впливу на моральні та вольові якості підвищувати рівень психічної підготовленості бейсболістів.

Перехідний етап.

Завдання підготовки:

1. Відновлення нервових і фізичних сил.
2. Активний відпочинок.



## 6. ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ

Загальнопідготовчий етап.

Утягуючий мезоцикл.

На початку підготовчого періоду проводиться утягуючий мезоцикл, який складається з двох загальнопідготовчих ординарних мікроциклів. Основне завдання кожного такого мікроциклу - забезпечення поступової адаптації всіх систем організму до фізичних навантажень.

У цих мікроциклах не потрібно практикувати швидкісні вправи (виконання таких вправ спричиняє граничне напруження м'язів, до якого бейсболісти ще не готові).

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах з позиції біоенергетики (табл. 9) - переважно аеробна. Що стосується їх спрямованості з видів підготовки, то вона (з метою забезпечення більшого тренувального ефекту) варіюється у відповідності з визначеними закономірностями (табл. 10-15). Так, заняття для розвитку сили, швидкості та спритності доцільні на початку мікроциклів (їх ефективність буде значно вищою на відносно "свіжому" фоні нестомленого організму). Крім цього, взаємодія тренувальних занять і завдань, які підсилюють тренувальний ефект, буде позитивною, якщо заняття анаеробної алактатної спрямованості (швидкісні та швидкісно-силові) проводяться перед анаеробно-гліколітичними (на швидкісну витривалість), анаеробно-гліколітичної спрямованості - перед аеробними (підвищення загальної витривалості).

Для мікроциклів утягуючого мезоциклу характерним є використання широкого кола засобів загальної фізичної підготовки, які забезпечують всебічний вплив на органи та системи організму. Динаміка навантаження носить хвилеподібний характер: у перші чотири дні - значне збільшення (головним чином за рахунок різкого зростання обсягу і незначного підвищення інтенсивності); наприкінці мікроциклів - зниження з переходом на активний відпочинок у поєднанні з відновлювальними заходами.

Базовий розвиваючий мезоцикл.

Побудова мікроциклів у цьому мезоциклі відрізняється від таких у попередньому, головним чином обсягом і змістом тренувального навантаження. Що стосується послідовності тренувальних занять по днях мікроциклів, то вона не змінюється.

Зміст мікроциклів носить більш визначений специфічний характер за рахунок застосування засобів і методів підготовки, більш адекватних

бейсболу. Базовий розвиваючий мезоцикл об'єднує 2-3 подібних мікроцикли (лише за величиною навантаження вони можуть бути ординарними чи ударними). Для ударних мікроциклів характерним є значне збільшення навантаження, головним чином за рахунок підвищення інтенсивності виконання вправ.

Спеціально-підготовчий етап.

Базовий стабілізуючий мезоцикл.

Особливість підготовки бейсболістів у цьому мезоциклі - оптимальне поєднання тренувальних занять специфічної та неспецифічної спрямованості. Вирішуються завдання розвитку спеціальних компонентів підготовленості, які визначають специфіку гри у бейсбол, і поглибленого засвоєння техніко-тактичних навичок.

Таблиця 9

Спрямованість тренувальних занять стосовно розвитку рухових якостей у тижневому мікроциклі \*

Рухові якості	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Нд.
Сила	+++	++	++	+	+	Відновлювальні заходи	Відпочинок
Швидкість	++	+++	++	+			
Швидкісно-силові	++	++	+++	+			
Швидкісна витривалість				+++			
Загальна витривалість					+++		
Спритність	+++	+++	+++	++	+		
Гнучкість		+	+	++	+++		

\* Умовні позначення: + - мало доцільно; ++ - доцільно; +++ - дуже доцільно.

Чергування занять різної спрямованості по днях мікроциклу відповідає раніш розглянутим закономірностям. У той же час значно більше занять, ніж у попередніх мікроциклах, присвячується техніко-тактичній та ігровій підготовці.

Динаміка сумарного навантаження, як і в попередніх мікроциклах, хвилеподібна. У четвертий та п'ятий дні мікроциклу сумарне тренувальне навантаження досягає значних величин, головним чином за рахунок підвищення інтенсивності спеціальної підготовки. Техніко-тактичні вправи виконуються переважно в умовах 2-го та 3-го режимів координаційної складності.

Передзмагальний мезоцикл.

Проводиться за 2-3 тижні до початку офіційних змагань. Спрямованість основних занять - техніко-тактична та ігрова. Підготовка бейсболістів носить визначений "інтегральний" характер. У цьому

мезоциклі не потрібно забувати про збереження раніш досягнутого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Підтримання його протягом усього передзмагального мезоциклу є однією з найважливіших передумов неухильного зростання тренуваності, але склад засобів значно змінюється за рахунок підвищення питомої ваги спеціальних техніко-тактичних вправ.

На цьому етапі підготовки доцільно провести декілька контрольних ігор. Навантаження протягом мезоциклу поступово знижується за рахунок як обсягу, так й інтенсивності.

Відновлювальні мікроцикли.

З метою відновлення організму після попередніх великих тренувальних навантажень наприкінці етапу чи мезоциклу необхідно провести відновлювальні мікроцикли. Їх характерні особливості - невелика тривалість (3-5 днів) і невисоке сумарне навантаження (за рахунок зниження обсягу і особливо інтенсивності).

Спрямованість і зміст тренувальних занять у поєднанні з психологічними та медико-біологічними відновлювальними заходами повинні забезпечувати ефективність відновлення та якісну підготовку бейсболістів до наступного тренувального етапу.

Змагальний етап.

Ігрові мікроцикли.

Будуються залежно від форми проведення змагань (турова, роз'їзна). При туровій формі тривалість мікроциклів визначається кількістю команд. Навантаження в цих мікроциклах повинно носити хвилеподібний характер (два дні - ігрові, третій – вихідний).

При роз'їзній формі проведення змагань мікроцикли будуються таким чином: семиденний мікроцикл - ігрові дні 4-й та 5-й; шестиденний - 3-й та 4-й; п'ятиденний - 2-й та 3-й.

Міжігрові мікроцикли.

Основні завдання міжігрових мікроциклів у змагальному етапі - збереження і подальше підвищення досягнутого рівня спеціальної підготовленості. Тренувальні заняття носять комплексний інтегральний характер.

Перехідний етап.

Тренувальні мікроцикли будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку та відновлення нервових і фізичних сил бейсболістів. Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах переважно аеробна. Зменшується обсяг та інтенсивність спеціальної підготовки, чим досягається відновлення центральної нервової системи, знімається психічне і фізичне напруження. Вправи техніко-тактичної

спрямованості виконуються здебільшого в умовах 1-го режиму координаційної складності. У перехідному етапі проводяться 2-4 тренувальних мікроцикли.

Таблиця 10

Структура і зміст мікроциклів утягуючого мезоциклу  
загальнопідготовчого етапу

День мікро-циклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	PKC	Тривалість, хв.	КВН
1	2	3	4	5	6	7
<u>Перший ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1	ТП40			40	
	2	Медогляд 60			60	
2-й	1	P20 – PІ30 – 310	Аеробна	1	60	2,2-2,5
	2	P15 – складання норм з ЗФП і СФП70 – 35	Алактатна	2	90	
3-й	1	P20 – PІ30 – 310	Аеробна	1-3	60	2,0-2,5
	2	P20 – ЗФП (СВ)30 – 310	Аеробна	1	60	2,3-2,5
4-й	1	P15 – ЗФП20 – 35	Аеробна	1	40	2,0-2,4
	2	P20 – СІ40 – 310	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
5-й	1	P15 – PІ30 – 35	Аеробна	1	50	2,0-2,5
	2	P20 – ЗФП (СВ)30 – 310	Аеробна	1	60	2,3-2,5
6-й	1	ТП40 – відновлювальні заходи			40	
7-й		Відпочинок				
<u>Другий ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – PІ30 – 35	Аеробна	1-3	50	До 2,3
	2	P20 – СФП(СП)40 – 310	Алактатна	1-2	70	2,3-2,7
2-й	1	P15 – ЗФП30 – 35	Аеробна	1	50	До 2,3
	2	P20 – СФП(СП)40 – 310	Алактатна	1-2	70	2,6-3,0
3-й	1	P15 – СІ30 – 310	Аеробна	1-3	55	До 2,3
	2	P20 – СІ40 – 310	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
4-й	1	P15 – ЗФП30 – 35	Аеробна	1	50	До 2,3

Продовження табл. 10

1	2	3	4	5	6	7
	2	P20 – ЗФП(ЗВ)40 – 310	Аеробна	1	70	2,3-2,5
5-й	1	P15 – СІ30 – 35	Змішана	1-3	50	2,4-2,6
	2	P20 – ЗФП(ЗВ)30 – 310	Аеробна	1	60	2,4-2,5
6-й	1	ТП30 – відновлювальні заходи			30	
7-й		Відпочинок				
<u>Ударний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – РІ30 – 35	Аеробна	1	50	До 2,2
	2	P20 – СФП(СП)40 – 310	Алактатна	1	70	2,2-2,7
2-й	1	P15 – ТП30 – 335	Аеробна	1	50	До 2,2
	2	P20 – СФП(ШП)40 – Ш20 – 310	Алактатна	1-2	90	2,5-3,0
3-й	1	ТП40		1	40	
	2	P20 – СФП(ШСП)30 – 310	Алактатна	1-2	60	2,5-3,0
4-й	1	P15 – ЗФП40 – 35	Аеробна	1	60	До 2,2
	2	P20 – СФП(СВ)40 – Ш30 – 310	Гліколітич-на	1-3	100	2,8-3,3
5-й	1	P15 – ТП30 – 35	Аеробна	1-2	50	До 2,5
	2	P20 – ЗФП(СВ)40 – СІ30 – 310	Аеробна	1-3	100	2,4-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи				
7-й		Відпочинок				

Таблиця 11

Структура і зміст мікроциклів базового розвиваючого мезоциклу  
загальнопідготовчого етапу

День мікро-циклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямо-ваність	РКС	Тривалість, хв.	КВН
1	2	3	4	5	6	7
<u>Ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – ЗФП40– 35	Аеробна	1	60	До 2,2

	2	P20 – ЗФП(СП)40 – 310	Алактатна	1	70	2,5-2,8
2-й	1	P15 – ЗФП40 – 35	Аеробна	1	60	До 2,2

Продовження табл. 11

1	2	3	4	5	6	7
	2	P20 – СФП(ШП)40 – 310	Алактатна	1-2	70	2,5-3,0
3-й	1	ТП40			40	
	2	P20 – СФП(ШСП)30 – 310	Алактатна	2	60	2,8-3,0
4-й	1	P15 – ПІ30 – 35	Аеробна	1-2	50	До 2,4
	2	P20 – СФП(СВ)40 – 310	Гліколітична	2	70	3,0-3,3
5-й	1	P15 – СІ40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – СФП(СВ)30 – 310	Аеробна	1	60	2,4-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи			30	
7-й		Відпочинок				
<u>Відновлювальний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – ЗФП30– 35	Аеробна	1	50	До 2,2
	2	P20 – СІ40 – 310	Змішана	1-3	70	2,3-2,6
2-й	1	ТП60			60	
	2	P20 – ЗФП40 – 310	Аеробна	1	70	2,0-2,4
3-й	1	ТП60			60	
	2	P20 – СІ30 – 310	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
4-й	1	Відновлювальні заходи				
5-й		Відпочинок				

Таблиця 12

Структура і зміст мікроциклів базового стабілізуючого мезоциклу спеціально-підготовчого етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
1	2	3	4	5	6	7
<u>Ординарний мікроцикл</u>						
1-й	1	P20 - складання норм з ТП 60	Змішана	1-2	80	
	2	P20 – СФП(СП)30 – ПІ30 -	Алактатна	1-3	90	2,6-2,8

		310				
2-й	1	P15 – CI40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – СФП(ШП)30 –	Алактатна	1-3	100	2,7-3,0

Продовження табл. 12

1	2	3	4	5	6	7
		ТТП20 – ІІ20 – 310				
3-й	1	ТП40			40	
	2	P20 – СФП(ШСП)30–ІІ20 – 310	Алактатна	1-3	80	2,5-2,8
4-й	1	P15 – ЗФП40 – 35	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2	P20 – СФП(СВ)30 – ТТП20 – ІІ30 – 310	Гліколітич-на	1-3	110	2,6-3,2
5-й	1	P15 – ТТП40 – 35	Аеробна	1	60	До 2,3
	2	P20 – ЗФП(СВ)30 – ІІ30 - 310	Аеробна	1-3	90	2,2-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи			30	
7-й		Відпочинок				
<u>Перший ударний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – ТТП40 – 35	Анаеробна	1-2	60	2,2-2,5
	2	P20 – СФП(ШП)30 – ТТП20 – ІІ30 - 310	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0
2-й	1	P15 – CI40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – СФП(ШСП)40–ІІ30 – 310	Алактатна	1-3	100	2,6-3,1
3-й	1	ТП40			40	
	2	P20 – ТТП20 – ІІ30 - 310	Змішана	1-3	80	2,4-2,8
4-й	1	P15 – ЗФП40 – 35	Аеробна	1	60	До 2,3
	2	P20 – СФП(СВ)40 – ІІ30 – 310	Гліколітич-на	1-3	100	2,8-3,2
5-й	1	P15 – ТТП40 – 35	Аеробна	1	60	2,2-2,5
	2	P20 – СФП(ЗВ)30 – ІІ30 – 310	Аеробна	1	90	2,4-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи				
7-й		Відпочинок				
<u>Другий ударний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – ТТП40 – 35	Анаеробна	1	60	2,2-2,4
	2	P20 – СФП(ШП)30 – ТТП20 – ІІ30 - 310	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0
2-й	1	P15 – CI40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6

	2	P20 – СФП(ШП)40–	Алактатна	1-3	120	2,6-3,0
--	---	------------------	-----------	-----	-----	---------

Продовження табл. 12

1	2	3	4	5	6	7
		ТТП20 – ІІ30 – 310				
3-й	1	ТП60			60	
	2	P20 – ТТП30 – ІІ40 - 310	Змішана	1-3	100	2,5-2,8
4-й	1	P15 – ЗФП40 – 35	Аеробна	1	60	До 2,2
	2	P20 – СФП(СВ)30 – ІІ30 – 310	Гліколітична	1-3	90	2,8-3,2
5-й	1	P15 – СІ40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – ТТП20 – ЗФП(ЗВ)30 – 310	Аеробна	1-2	80	2,3-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи				
7-й		Відпочинок				
<u>Відновлювальний мікроцикл</u>						
1-й	1	P15 – РІ40– 35	Аеробна	1-2	60	2,0-2,3
	2	P20 – ЗФП40 – 310	Аеробна	1	70	2,2-2,5
2-й	1	P15 – СІ40– 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – ЗФП(ЗВ)30 – 310	Аеробна	1	60	2,2-2,5
3-й	1	P15 – ЗФП40 – 310	Аеробна	1	65	2,0-2,3
	2	P20 – СІ50 – 310	Змішана	1-3	80	2,4-2,6
4-й	1	ТП40 – Відновлювальні заходи			40	
5-й		Відпочинок				

Таблиця 13

Структура і зміст мікроциклів передзмагального мезоциклу спеціально-підготовчого етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
1	2	3	4	5	6	7
<u>Ординарний мікроцикл</u>						



1-й	1	P15 – ТП40 – 35	Аеробна	1	60	2,2-2,5
	2	P20 – СФП(СП)30 – ТП20 – П30 - 310	Змішана	1-3	110	2,4-2,8
2-й	1	P15 – ТП40 – 35	Аеробна	1-2	60	2,2-2,5

Продовження табл. 13

1	2	3	4	5	6	7
	2	P20 – СФП(ШП)30 – ТП30 – П30 – 310	Алактатна	1-3	120	2,6-3,0
3-й	1	P15 – ЗФП30 – 35	Аеробна	1	50	2,0-2,3
	2	P20 – ТП30–П40 – 310	Змішана	1-3	100	2,4-2,8
4-й	1	P15 – СІ40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – СФП(СВ)30– ТП30 –310	Гліколітична	1-3	90	23,6-3,2
5-й	1	P15 – ЗФП(ЗВ)40 – 35	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2	P20 – ТП30 – П40 - 310	Змішана	1-3	100	2,4-2,8
6-й	1	ТП40 - Відновлювальні заходи			40	
7-й		Відпочинок				

Перший ударний мікроцикл

1-й	1	P15 – ТП40 – 35	Анаеробна	1	60	2,0-2,3
	2	P20 – СФП(ШП)20 – ТП20 – П40 - 310	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0
2-й	1	P15 – ТП40 – 35	Аеробна	1-2	60	2,2-2,5
	2	P20 – СФП(ШП)30– ТП20 – П40 – 310	Алактатна	1-3	120	2,6-3,0
3-й	1	P15 – СІ40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – ТП30 – П40 - 310	Змішана	1-3	100	2,4-2,6
4-й	1	P15 – СФП40 – 35	Аеробна	1	60	2,0-2,3
	2	P20 – СФП(СВ)40 – ТП10 – П40 – 310	Гліколітична	1-3	120	2,6-3,2
5-й	1	P15 – ЗФП(ЗВ)40 – 35	Аеробна	1	60	2,3-2,5
	2	P20 – ТП30 – П50 – 310	Змішана	1-3	110	2,5-2,8
6-й	1	ТП40 - Відновлювальні заходи			40	
7-й		Відпочинок				

Другий ударний мікроцикл

1-й	1	P15 – ТП40 – 35	Анаеробна	1	60	2,2-2,4
	2	P20 – СФР(ШП)30 – ТП20 – П30 - 310	Алактатна	1-3	110	2,6-3,0

2-й	1	P15 – CI40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – СФП(ШП)40–	Алактатна	1-3	120	2,6-3,0

Продовження табл. 13

1	2	3	4	5	6	7
		ТТП20 – ІІ30 – 310				
3-й	1	ТП60			60	
	2	P20 – ТТП30 – ІІ40 - 310	Змішана	1-3	100	2,5-2,8
4-й	1	P15 – ЗФП40 – 35	Аеробна	1	60	До 2,2
	2	P20 – СФП(СВ)30 – ІІ30 – 310	Гліколітична	1-3	90	2,8-3,2
5-й	1	P15 – CI40 – 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
	2	P20 – ТТП20 – ЗФП(ЗВ)30 – 310	Аеробна	1-2	80	2,3-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи				
7-й		Відпочинок				

Таблиця 14

Структура і зміст мікроциклів змагального етапу при туровому календарі

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	РКС	Тривалість, хв.	КВН
1	2	3	4	5	6	7
<u>10-денний мікроцикл (6 команд)</u>						
1-й	1	PT15 – ТТП20 – ІІ20– 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
2-й	1	ТП40			40	
	2	P15 –ТТП15 – ЗП80 – 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
3-й	1	ТП40			40	
	2	P15 – ТТП15–ЗП80 – 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
4-й	1	ТП30			30	
	2	ЗФП40	Аеробна	1	40	До 2,2
5-й	1	ТП30			30	
	2	P15 – ТТП15 – ЗП80 - 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
6-й	1	ТП40			40	
	2	P15 – ТТП15 – ЗП80 - 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3

7-й	1	ТП30			30	
	2	ЗФП40	Аеробна	1	40	До 2,2
8-й	1	ТП30			30	
	2	Р15 – ТПП15 – ЗП80 - 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3

Продовження табл. 14

1	2	3	4	5	6	7
9-й	1	ТП40- відновлювальні заходи			40	
10-й		Відпочинок				
<u>7-денний мікроцикл (4 команди)</u>						
1-й	1	Р15 – ТПП20 – П20– 35	Змішана	1-3	60	2,4-2,6
2-й	1	ТП40			40	
	2	Р15 –ТПП15 – ЗП80 – 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
3-й	1	ТП40			40	
	2	Р15 – ТПП15–ЗП80 – 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
4-й	1	ТП30			30	
	2	ЗФП40	Аеробна	1	40	До 2,2
5-й	1	ТП30			30	
	2	Р15 – ТПП15 – ЗП80 - 310	Змішана	1-3	120	2,6-3,3
6-й	1	ТП40 – відновлювальні заходи			40	
7-й		Відпочинок				

Таблиця 15

Структура і зміст мікроциклів перехідного етапу

День мікро-циклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямо-ваність	РКС	Тривалість, хв.	КВН
1	2	3	4	5	6	7
<u>Тренувальний мікроцикл</u>						
1-й	1	Р20 –П40– 310	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
2-й	1	Р20 –Р40– 310	Аеробна	1-3	70	2,2-2,5
3-й	1	ТП60			60	
	2	Р15 – ТПП30–РТ20 – 35	Аеробна	1	70	2,2-2,5
4-й	1	Р15 – ТПП15–П30 – 310	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
5-й	1	ЗФП60	Аеробна	1	60	2,3-2,5

6-й	1	ТП40 – відновлювальні заходи			40	
7-й		Відпочинок			30	

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5	6	7
<u>Відновлювальний мікроцикл</u>						
1-й	1	Медичний огляд				
2-й	1	P15 –ШП50 – 35	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
3-й	1	ЗФП60	Аеробна	1-3	60	2,0-2,4
4-й	1	ЗФП60	Аеробна	1	60	2,2-2,5
5-й	1	P15 –СІ50 – 35	Змішана	1-3	70	2,4-2,6
6-й	1	ТП60 – відновлювальні заходи			60	
7-й		Відпочинок				

**Примітка.** У наведених схемах мікроциклів використовуються такі скорочення: ЗФП - засоби загальної фізичної підготовки; СФП - засоби спеціальної фізичної підготовки; СП - силова підготовка; ШП - швидкісна підготовка; ШСП - швидкісно-силова підготовка; СВ - спеціальна витривалість; ЗВ - загальна витривалість; ТПП - техніко-тактична підготовка; Р - розминка; З – вправи, що виконуються в заключній частині тренування (для відновлення дихання тощо); ІП - ігрова підготовка; ЗП - змагальна підготовка; СІ - спортивні ігри (окрім бейсболу); РІ - рухливі ігри; РКС - режим координаційної складності; КВН - коефіцієнт величини навантаження (визначається як відношення суми частоти серцевих скорочень за час виконання вправи чи всього тренування до суми частоти серцевих скорочень за такий же час відносного спокою): до 2,2 - мале навантаження; 2,2-2,5 - середнє; 2,5-3,0 - значне; більше 3 - велике навантаження.

Побудова мікроциклів на різних етапах річного тренувального циклу для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних здійснюється переважно з метою вирішення таких завдань: початкове навчання засад техніки гри; удосконалення техніко-тактичної майстерності; поновлення

рухових умінь і навичок; створення умов для всебічного фізичного розвитку. Тому тренувальні мікроцикли спрямовані на підготовку юних бейсболістів не до змагань, а до майбутньої тренувальної діяльності в групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності.

Змагання, які проводяться на цих етапах, повинні розглядатися в першу чергу як можливість оцінити юних бейсболістів: наскільки вони оволоділи необхідним обсягом техніки й тактики; ефективність їх ігрових дій; психологічна пристосованість до ігрової діяльності.

## **7. ЯКОСТІ, ПОТРІБНІ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ВИСОКОГО РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ ТА МАЙСТЕРНОСТІ У БЕЙСБОЛІ**

**Гравець першої бази (захисник, базовий філдер).** Має бути високого зросту (180-186 см), що забезпечує йому великий радіус дій для приймання будь-яких кидків, не знімаючи ноги з "подушки", мати сильні руки, щоб ефективно впоратись зі своїми оборонними обов'язками, а також спритність і гарну координацію рухів ногами. Йому треба також обмірковувати, коли зробити перехоплення кидка із зовнішнього поля, на яку базу кинути м'яч після приймання "підставки" та ін.

**Гравець другої бази (захисник, базовий філдер).** Мусить дуже швидко переміщуватися по обидва боки від своєї позиції, а також мати велику спритність для виконання швидкого та точного кидка з будь-якого положення. Крім того, у нього має бути міцна рука, що дуже важливо для завершення подвійного ауту.

Спритність при захисті другої бази, що має наступальний характер, а також швидкість реакції при обертанні, потрібні для виконання подвійного ауту, - дві основні якості, якими має володіти гравець цієї позиції.

**Гравець третьої бази (захисник, базовий філдер).** Має володіти високою швидкістю, бути спритним і швидким "на руку", щоб ловити всі м'ячі, яких він може досягти. Він мусить мати міцну руку, що дозволяє йому проводити кидок м'яча з різних положень по всьому "квадрату", а також бути сміливим, щоб блокувати різкі удари, спрямовані в його зону. Має бути достатньо спритним, щоб вчасно підібрати м'яч та вивести нападаючого в аут на першій базі.

Для виконання функцій гравця третьої бази потрібен такий тип гравця, який міг би ловити "ролінги" в різних напрямках, особливо повільні удари перед "домом", а також "підставки" в зону третьої бази.

**Шорт-стоп (гравець між другою та третьою базами).** Спортсмен, який виконує функції шорт-стопа, займає найважливішу оборонну позицію на внутрішньому полі. Швидкість переміщень в обидва боки, потужна рука, спритність при страхуванні "бази" в момент розіграшу подвійного ауту - якості, потрібні шорт-стопу.

**Гравці зовнішнього поля (аутфілдери).** Мусять уміти добре приймати м'ячі, робити швидкий ривок для приймання м'яча, володіти сильним ударом, здатністю передбачати тип удару в мить замаху биткою, а також точністю кидків на бази.

**Кетчер (гравець, який ловить м'яч у "домі")** - ключовий гравець команди - мусить бути спритним, кмітливим, здатним своєю войовничістю запалювати партнерів. Уміння спіймати всі типи подач і кидків за "домом", приймати удари в полі, а також точно кидати м'ячі на бази - характерно для гарного кетчера.

Найбільш важливими якостями кетчера є вміння блокувати низькі подачі та точно кидати м'яч на базу. Гарний кетчер має бути високого зросту (178-180 см), що дозволяє йому перекривати велику зону. Його дії на тренуванні та під час змагань потребують великої витривалості. Іншою важливою умовою, що має реалізувати кетчер, є здібність блокувати "дім" в ігрових ситуаціях, які можуть впливати на результат гри.

**Пітчер (гравець, який кидає в "дім").** Виконує найважливішу і найтяжчу оборонну функцію в команді. Він витрачає максимум зусиль не тільки фізично, але й з позицій мислення, яке необхідне в будь-якій ситуації, в наступі чи обороні. Гарна будова тіла, міцні м'язи, а також великий запас енергії - якості, потрібні пітчеру. Доповнюють портрет пітчера великий зріст (185-190 см), вага, довгі руки, великі кисті.

Дуже важливим елементом є механізм кидка в "дім" (швидкість подач). Кожний пітчер має свій стиль кидка. Він мусить аналізувати свої недоліки в подачі, а також бути зосередженим і діяти помірковано.

**Беттер (гравець, який б'є).** Гра биткою - найбільш складний компонент бейсболу. Удар потребує відмінної координації рухів, гарного зору та м'язової сили. Беттер мусить вміти зосереджуватись на тому, як зробити удар по м'ячу, мати міцні м'язи плеча та кисті.

**Раннер (бігун).** Гравець, що дуже швидко бігає на бази, - цінний гравець. Але швидкість - не найважливіший показник. У багатьох випадках визначальними чинниками є швидкість реакції на прийняття рішень (бігти чи не бігти), а також уміння взяти старт. Здібність до творчого мислення визначає натиск гравця, коли він захоплює одну з баз.

Можна виділити чотири основних чинники, які визначають майстерність бігуна:

- природна швидкість бігу та реакції;
- знання ігрових ситуацій, здібність їх аналізувати;
- володіння засадами тактики бігу по базах;

ініціатива та наполегливість для максимального використання ігрових ситуацій.

## **8. ВИХОВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ БЕЙСБОЛІСТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ ІГРОВОГО АМПЛУА**

### **Гра у захисті.**

Головним завданням захисту є швидке виведення трьох гравців нападу (в "аут") з тим, щоб здійснити заміну ігрових функцій команд і, перебуваючи в нападі, зробити якомога більше атак "дому". Адже заповітні очки здобуваються лише тоді, коли команда грає в нападі.

Для гри в захисті потрібні вміння якомога скоріше захопити м'яч, кидати м'яч переважно плечем, з-за голови, приймати м'яч, що летить, а також м'ячі після ударів "ролінг", "флай", "лінія", уміння робити точні передачі по базах. Ці елементи повинні відпрацьовуватись на всіх тренувальних заняттях.

**Кидок м'яча** - найважливіший та найважчий у засвоєнні елемент бейсболу. Від вірності його виконання здебільшого залежить ефект захисту.

Щоб слушно здійснити кидок м'яча на базу, потрібно вірно його захопити, а саме:

обхопити м'яч подушечками вказівного і середнього пальців руки, що виконує кидок, таким чином, щоб вони пересікли шви м'яча;

вказівний та середній пальці розмістити зверху, великий - знизу м'яча безпосередньо під ними;

міцно, але не щільно затиснути м'яч у долоні. Між м'ячем і вигином долоні повинен залишатись невеликий простір - це дозволяє використовувати зап'ясток для пружкості кидка, надання йому точності та швидкості польоту.

Процес захоплення:

взяти м'яч у долоню, але не в пастку;

зробити захват, як вказано вище.

Стартовий крок:

перед початком кидка зробити невеликий стартовий крок ведучою ногою (права, для лівші – ліва);

ведуча нога злегка піднімається вгору і відводиться вбік до 45° відносно стегна.

Позиція "рука вниз":

взяти м'яч з пастки, опустити його вздовж стегна. Зап'ясток згинається донизу.

Позиція "рука ззаду":

перевести руку, що кидає, вгору таким чином, щоб лікоть був на рівні плеча, кисть - на рівні вуха. Рука напружена;

при кидку правою рукою тіло розвернуте так, щоб ліві плече і стегно були спрямовані до цілі (при кидку лівою рукою - навпаки);

вага тіла переноситься на ведучу ногу, друга стоїть вільно;

рука продовжує виконувати кидок (рух вперед) при відведеному назад лікті з м'ячем у руці, що знаходиться на рівні голови;

стегно і плече, розміщені в момент кидка позаду, розвертаються до цілі.

Завершення кидка - прямий кидок:

рука витягується вперед, зап'ясток розкривається повністю, кидок виконується кінчиками вказівного і середнього пальців (можливе надання м'ячу обертання);

плече руки, що кидає, рухається в напрямку протилежного стегна;

при завершенні кидка праве плече спрямоване точно до цілі;

ведуча нога переноситься вперед. Погляд не відривається від цілі до моменту ловлі м'яча партнером.

Крок і кидок:

крок вперед вільною ногою. Носок стопи спрямований до цілі.

**Приймання м'яча** - другий з трьох найбільш важливих елементів техніки захисту бейсболістів.

Для правильного засвоєння елементів приймання м'яча в захисті важливим є слушний підбір пастки. Пастка насамперед повинна точно відповідати розміру долоні, а також ігровій функції захисників (пастка гравця першої бази, аутфілдера, шорт-стопа тощо - різні). Невірно підібрана пастка ускладнює засвоєння правильної техніки приймання м'яча.

Декілька загальноприйнятих правил, дотримання яких забезпечить виконання успішних дій у захисті:

стежити за польотом м'яча, аж поки він не потрапить до пастки;

високі м'ячі приймати двома руками: підняти вгору розведені пальці та з'єднати кисті великими пальцями;



ловити м'ячі переважно двома пальцями;

при прийомі м'яча від вкороченого кидка широко розкривати пастку, розвертаючи тулуб до м'яча, що летить. У момент ловлі м'яча прикрити пастку вільною рукою;

при ловлі швидкого м'яча блокувати його, ставши на одне або два коліна;

у момент контакту м'яча з пасткою відвести руки назад, амортизуючи удар;

низькі м'ячі приймати двома руками: опустити вниз розведені пальці, з'єднати кисті мізинцями й стежити поглядом за м'ячем, поки він не потрапить до пастки;

боковий м'яч приймати однією рукою, зміщуючи тіло в напрямку м'яча, що летить;

при ловлі м'яча з довгою траєкторією відбиття його від землі зробити крок назад, притискуючи лікті до тіла;

при ловлі м'яча широко розкрити очі, щоб нейтралізувати природну реакцію замруження.

Підготовка до приймання м'яча при кидках на 1-3 бази:

стати позаду бази, розмістивши ноги по обидва її боки. Ноги зігнути в колінах, нахилитися вперед так, щоб грудна клітка була над базою;

витягнути обидві руки вперед, трохи розкрити пастку, очікувати м'яч.

Захоплення м'яча:

рух вперед такий, щоб тулуб був розвернутий в напрямку польоту м'яча, ноги на ширині плечей;

обидві руки, зігнуті у ліктях, витягнути уперед;

уважно стежити за технікою виконання кидка партнерами: рука, що кидає, спрямовує м'яч у свою пастку на рівні грудей, а не вниз чи вбік;

уважно стежити за польотом м'яча.

Приймання м'яча, що летить у ціль:

захопити м'яч пасткою за допомогою обох рук;

після отримання м'яча звести лікті та наблизити їх і пастку до тулубу (гаситься сила удару м'яча);

вірно захопити м'яч рукою, що кидає, у пастці;

захоплений м'яч у пастці накрити долонею та починати виконувати кидок.

Приймання м'яча, що летить вище поясу:

ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах;

руки зігнуті в ліктях, кисті в позиції "долоні вниз", вказівні пальці разом;

приймання м'яча виконується так, щоб якомога швидше зробити наступний кидок.

ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед;

руки зігнуті в ліктях, кисті в позиції "долоні вгору", мізинці разом.

Приймання м'яча, що летить у долоні:

здійснюється в положенні "тулуб нахилений вперед, ноги зігнуті в колінах":

а) стоячи на місці;

б) роблячи крок назустріч м'ячу;

в) під час бігу вперед (щоб м'яч не впав на землю);

пастка широко розкрита, вільна рука біля неї;

підставити пастку падаючому м'ячу. Відразу після того, як м'яч потрапив у пастку, прикрити її. Намагатися зробити захоплення м'яча для подальшого кидка.

**Приймання ударів "ролінг".** Приймання м'яча, що котиться по землі, - дуже складне завдання для спортсмена, бо м'яч має здатність змінювати траєкторію руху (відскок, напрямок, швидкість). Усе це є непередбаченим і потребує від захисника високої уваги, виявлення необхідних якостей у практично екстремальних ситуаціях, відточеної техніки.

Щоб успішно піймати м'яч у пастку, потрібно:

йти (бігти) назустріч м'ячу, а не чекати поки він впаде на землю і докотиться;

тулуб тримати прямо, ноги ширше плечей, носок стопи з боку м'яча ставити на одну лінію з п'яткою другої стопи, коліна зігнуті, вагу тіла перенести вперед на носки;

якщо м'яч зміщується вліво чи вправо, змістити тіло у відповідний бік за допомогою схрещеного кроку;

при дуже складних м'ячах блокувати їх тілом. Для здійснення блокування гравець падає на коліно з боку м'яча або на два коліна для того, щоб не пропустити м'яч за спину;

пастка широко розкрита перед тулубом, кінчики пальців торкаються землі, руки розставлені для пом'якшення контакту м'яча з пасткою;

постійно стежити поглядом за м'ячем, поки він не потрапить до пастки.

Викладені нижче прийоми та вимоги дозволяють успішно навчитися прийманню "ролінга" і тим самим забезпечити надійність гри команди в захисті.

Позиція відпочинку. Приймається до моменту здійснення кидка пітчера. Захисник стоїть обличчям до відбиваючого, нога, відповідна до руки з пасткою, виставлена трохи вперед, стопа ведучої ноги відведена вбік.

Позиція готовності. Приймається в момент виконання кидка пітчером. Ноги широко розставлені, ведуча нога трохи відведена назад, вага перенесена на неї, тулуб нахилений вперед, голова прямо, руки на рівні колін або сперті на коліна.

Позиція "притискування м'яча". Після того, як м'яч потрапив до пастки, якомога швидше притиснути його до себе, затиснути двома руками на рівні живота, лікті притиснуті до тулуба, м'яч тримати в затиснутій пастці, стійка "напівприсід".

Позиція "стартовий крок". Виставити ведучу ногу вперед. Дивлячись на пастку, виконати захоплення м'яча. Підняти голову, шукаючи ціль, м'яч з пастки не виймати.

Позиція "рука вниз". Витягти м'яч з пастки і відвести руку, що кидає, вниз за стегно.

Позиція "рука ззаду". Відвести руку, що кидає, назад угору, лікоть на рівні плеча, кисть на рівні вуха. Виконати крок неведучою ногою вперед у напрямку цілі, розвернути тулуб так, щоб ліві плече і стегно були спрямовані до цілі. Перенести вагу тіла на ведучу ногу.

Виконання кидка в ціль. Рука робить рух вперед. Швидким ривком зап'ястка вперед-униз гравець кидає м'яч кінчиками вказівного і середнього пальців, роблячи дугу в напрямку протилежного стегна. У цей момент спина згинається, а опорна нога переноситься до тієї, якою зроблений крок. При виконанні кидка погляд не відривається від цілі.

**Приймання удару "флай".** Високо відбитий м'яч - "флай" - найлегший елемент приймання м'яча для гравців захисту. Ним повинні володіти всі гравці команди. Такий м'яч може приземлитись як у внутрішньому, так і зовнішньому полі ігрового майданчика.

Для того, щоб засвоїти цей прийом, потрібно виконати низку вимог: при ловлі м'яча розкрити пастку і ловити м'яч завжди двома руками (якщо високий м'яч - з'єднуються великі пальці рук, якщо м'яч опускається нижче поясу - мізинці);

розслабити руки в момент контакту з м'ячем, відвести їх назад (за голову);

для того, щоб успішно піймати м'яч, необхідно визначити напрямок його польоту та місце падіння;

якщо м'яч падає перед гравцем, зробити крок йому назустріч;

для ловлі бокового м'яча використовують схрещений крок (пересуватись слід на носках);

щоб піймати м'яч, який перелітає за спину, повернутись на 180° і стежити за польотом м'яча відповідним плечем аж до моменту його ловлі.

Для успішного засвоювання техніки ловлі м'яча "флай" треба вміти виконувати наступні прийоми:

1. Позиція готовності. Голова піднята вгору, м'яч фіксується поглядом. Ноги трохи зігнуті в колінах на ширині плечей, вага тіла розподілена рівномірно на обидві стопи, тулуб трохи нахилений вперед, руки опущені, розслаблені, пастка біля колін.

2. Низький м'яч аутфілдера. Приймання низьких м'ячів здійснюється біля тулубу. При цьому тулуб править за щит для затримки м'яча, який за різних причин може змінити траєкторію. Нога з боку пастки трохи виставлена вперед. Виконати присід на коліно ведучої ноги. Руки - у позиції "долоні вгору".

3. Позиція приймання м'яча "флай", що летить справа. При переміщенні до м'яча використовують схрещений крок з ведучої ноги. Швидко пересуватися до м'яча, руки опущені вниз, погляд стежить за траєкторією м'яча. Після вибору позиції підняти руки вгору, з'єднати разом великі пальці рук, зловити м'яч у долоню, стиснути пастку і накрити м'яч вільною рукою. Приготуватися до виконання кидка на базу (див. вище).

4. Позиція приймання м'яча "флай", що летить зліва. При переміщенні до м'яча виконати схрещений крок з ведучої ноги. Вибрати відповідну позицію і приготуватися до приймання м'яча (див. вище).

**Дії гравця, що захищає "дім" (бекетчінг).** Гравець, що захищає "дім", зветься кетчером. Кетчер – лідер команди. Має бути сильним, чіпким, із сильною рукою, що кидає, та міцною кистю, швидко реагувати на ігрові ситуації, без помилок приймати всі м'ячі, що летять від битки в небо, вміти блокувати низькі кидки (низький пітч), грати в "домі", захоплювати високі м'ячі (високий пітч), спрямовані в "дім" як пітчером, так і гравцями баз, точно кидати після приймання м'яч на всі бази, стійко захищати "дім" у разі атаки його суперником, володіти високим тактичним мисленням, здатністю до аналізу наступних дій нападаючого. Кетчер є практично основним керівником оборонних дій команди.

1. Позиція відпочинку. Приймається кетчером перед тим, як пітчер сходить на "гірку" для підготовки до виконання кидка. При цьому тулуб знаходиться в прямокутнику над "домом" - збалансований, маса тіла розподілена на пальці ступнів. Після торкання пітчером планки приймається підготовча позиція "А" або "В".

2. Підготовчі позиції "А" і "В". Для того, щоб успішно ловити м'ячі, спрямовані пітчером у бік "дому", кетчеру слід (позиція "А"):

забезпечити гарний огляд для наступної передачі м'яча;

розташувати тулуб так, щоб він повністю (на одній лінії) відповідав положенню тулуба пітчера;

кисті та передпліччя розташувати перед тулубом;

щоб успішно захопити м'яч у пастку, ноги розташувати на ширині плечей, опустити їх трохи вниз. Постава тулуба повинна бути такою, щоб центр опори (ваги) припадав на п'яти, ведуча нога трохи ззаду, повернута вбік, нога з боку пастки висунута вперед.

3. Захоплення м'яча, що летить вище і нижче рівня поясу:

Положення частин тіла	М'яч вище поясу	М'яч нижче поясу
Розташування рук	Позиція "великі пальці разом"	Позиція "долоні вниз"
Положення кистей та передпліч	Готовність до приймання, передпліччя зігнуті, пальці руки, що кидає, розведені	Готовність до приймання, передпліччя прямі, опущені вниз, пальці руки, що кидає, розведені, пастка на землі або дуже близько до неї – залежно від спрямованості м'яча
Рух передпліч після ловлі м'яча	На себе	На себе, трохи вгору (для гасіння енергії м'яча)
Захоплення м'яча	Рукою, що кидає, допомогти затиснути м'яч у пастці	Рукою, що кидає, допомогти затиснути м'яч у пастці

4. Основні технічні прийоми, що виконуються кетчером. Під час приймання м'яча кетчер майже завжди перебуває під загрозою. У першу чергу ця загроза виходить від гравця, що б'є (гравець з биткою). Щоб залишитися неушкодженим (удар биткою по голові, тулубу, кінцівкам тощо), кетчеру потрібно: безперешкодно зайняти свою позицію у боксі; знаходитися принаймні на відстані витягнутої руки від відведеної назад ноги гравця, що б'є; вивільнити простір для битки, що рухається.

5.Захоплення м'яча. Залежно від рівня його польоту здійснюється так, як вказано в п.3. Якщо ж кетчер збирається виконати кидок м'яча на базу, йому треба почати переносити центр ваги тіла вперед (опора на пальці стопи).

6.Захоплення м'яча і крок уперед. Після того, як виконане правильне захоплення м'яча і є готовність виконати кидок на базу, треба зробити крок ведучою ногою у бік бази. Тулуб - в динамічному присіді, рука, що кидає, - у пастці, правильно захоплює м'яч.

7.Кидок м'яча. При виконанні кидка використовується нижньозадній рух, рука, що кидає, зігнута в лікті, м'яч затиснутий у руці, кисть трохи вище рівня вуха, погляд зафіксований на цілі. Водночас виконується крок до цілі неведучою ногою. При цьому кетчер виконує високий кидок або кидок "вище поясу".

8.Наскрізний кидок м'яча. Для виконання цього кидка повністю витягнути руку вперед. Після завершення кидка різко розкрити зап'ясток і розвернути ліве (праве) плече так, щоб воно було спрямоване до цілі. Рука, що кидає, у фазі завершення кидка має бути перенесена до протилежного стегна.

9.Блокування м'яча. Для того, щоб повністю блокувати м'яч, що низько летить, треба: опуститися на коліна, розташувавшись так, щоб м'яч був попереду тулуба; пастку і вільну руку розташувати так, щоб повністю закрити простір між розсунутими ногами; голову опустити, дивитись на місце приземлення м'яча. Не намагатися хапати м'яч вільною рукою. Треба, трохи прогнувши тулуб назад (у попереку і грудній ділянці хребта) і тримаючи м'яч перед тулубом, блокувати його і потім піймати у пастку.

10. Гра кетчера біля "дому". Правильна гра кетчера біля "дому" має велике значення для команди. Складається з двох елементів - прийняття кидка від філдерів та "осалювання" гравця, що біжить у "дім".

Під час приймання кидка тулуб завжди має бути спрямований у бік кидка, а п'яти знаходитись перед "домом". У підготовчій позиції - коліна зігнуті, руки перед собою, погляд (стеження) - на м'яч, що летить. Для "осалювання" (виведення гравця нападу - раннера, що біжить з третьої бази в "дім") треба захопити м'яч і міцно затиснути його у пастці, зробити крок за базову лінію ближньою до раннера ногою, вийти йому назустріч і торкнутись тулубу пасткою з м'ячем. У випадку так званого "вимушеного ауту" достатньо, одержавши м'яч, наступити на пластину "дому" і звільнити дорогу гравцю, що біжить (або ковзає), не чіпати його.

11.Ловля м'яча, відбитого беттером за межі поля або попереду кетчера (фалбола і флайбола). Кожний м'яч, що йде від битки беттера в

бік від обмежувальних ліній поля або за територію "дому", якщо він знаходиться у полі зору кетчера і на достатній від нього відстані, повинен бути спійманий останнім з повітря.

Щоб успішно виконати цей технічний прийом (якщо м'яч іде за спину кетчеру), треба зробити правильний розворот тулуба (якщо беттер грає правою рукою – вправо, якщо він лівша - вліво), зняти маску і, розвернувшись, держати її в руці. Після виявлення м'яча слід обійти (оббігти) його, кинути маску - для подальших вільних дій при захопленні м'яча. У зв'язку з тим, що при цьому м'яч летить по кривій ззаду в напрямі до кетчера, треба знаходитись спиною до внутрішнього поля - інфілду. М'яч захопити двома руками, що підняті вгору.

**Дії гравця, що кидає м'яч (пітчінг).** Гравець, що кидає м'яч у бік "дому" зі спеціального підвищення (гірки) і відстані 18,45 м, зветься пітчером. Пітчер виконує найбільш важку оборонну функцію не тільки у фізичному, але й в моральному аспекті. Він повинен бути атлетом (зріст 182-200 см, вага 84 - 100 кг), мати довгі сильні руки, великі кисті, високу координацію рухів, швидкісні якості (швидкість кидка), стійкий характер, у кидках використовувати свій стиль, уміти аналізувати свої рухи та дії, а також дії гравця, що б'є, зосереджуватись, приймати помірковані ігрові рішення, точно подавати м'яч у бік "дому", використовувати різноманітні засоби подачі м'яча і бути впевненим, що його кидки виведуть беттера в аут.

Поради для спортсменів, які раніш не займались пітчінгом:

1. Зосередьтеся на кидку у зону "страйку". Добре уявіть механізм кидка і місце, куди треба спрямовувати м'яч у "страйк-зоні". У початковому періоді тренування не треба формувати швидкість виконання кидка.

2. Правильно засвойте звичні рухи пітчера.

Під час кидка м'яча в "дім" тіло пітчера утворює два кути 90°: перший - тулуб і підняте стегно, другий - стегно і гомілка. Правильний рух руки:

лікоть руки, що кидає, вище голови, рука повністю пряма, рух прямо-вниз-назад;

після кидка, роблячи широкий крок, - нога на носок, спрямований суворо на кетчера (у випадку кидка на базу - на базового філдера);

контроль положення центру ваги, утримання рівноваги;

не відхилятися вбік.

Навчання пітчінга розпочинають з центральної позиції (ноги перед пластиною). Тільки після того, як учні-спортсмени починають стійко влучати в "страйк-зону", можна переходити до навчання стартової позиції

і руху з перенесення маси тіла на ведучу ногу. Послідовність навчання виконання кидка в "дім" з урахуванням контролю за рівновагою тіла та участі всього тулуба в процесі кидка:

1. Стартова позиція. Захопити м'яч і тримати його у пастці. Ведуча нога трохи вище межі гумової пластини у напрямі до "дому". Неведуча нога розташована трохи позаду. Увага - на пастку кетчера. Розслабитися, зайняти зручну для тіла позицію. Пітчер має право вибору з двох позицій для перенесення тіла під час кидка в "дім" (умовно - позиції "А" і "В").

2. Позиція "А" - перенесення маси тіла. Увага - на ціль, маленький крок назад, вага з ведучої ноги переноситься на неведучу, руки до грудей.

3. Позиція "В" - перенесення маси тіла. Увага - на ціль, маленький крок назад, вага з ведучої ноги переноситься на неведучу. Водночас підняти руки і перевести їх за голову.

4. Обертання тіла. Увага - на пастку кетчера. Ведуча нога - паралельно гумовій пластині, торкається її спереду, руки зведені (див. позицію "А"). Плече руки з пасткою повернуте до кетчера. Грудна клітка пітчера, що б'є правою рукою, розвернута до третьої бази для полегшення виконання обертання тулуба з одночасним підніманням стегна до кута 90°.

5. Рух руки вниз-назад. Руки розведені, рука з пасткою витягнута вперед для збереження рівноваги. Рука, що кидає, опущена вниз і відведена за спину, погляд зосереджений на пастці кетчера.

6. Крок при кидку м'яча. Рух тулуба вперед. Водночас ведуча нога починає відштовхування від гумової пластини. Неведуча нога повертається і стає носком суворо в напрямі кетчера, переднє коліно зігнуте. Рука піднята, починає рух вперед-вниз (не треба забувати, що кетчер знаходиться внизу).

7. Завершальний (прямий) кидок м'яча в "дім". Ведуча нога сильно відштовхується від гумової пластини для підсилення кидка за допомогою м'язів тулуба. М'яч викидається у бік "дому" (пастка кетчера) різким розтисканням зап'ястка. Рука, що кидає, переноситься на протилежний бік тулуба. Ведуча нога завершує рух паралельно або трохи попереду від відведеної та нахиленої вперед неведучої ноги. Після завершення кидка руку з пасткою при зігнутому лікті відвести назад - це дає змогу більш точно контролювати передачу м'яча.

8. Завершальна позиція пітчера. Після завершення пітча пітчер стає одним з інфілдерів. Він повинен зайняти позицію, зручну для прийому м'яча, щоб підбирати близькі "ролінги" або "банти".

**Гра в нападі.** Удар по м'ячу (хітінг), який летить з швидкістю 100-140 км/год, є найбільш важким моментом при навчанні гри у бейсбол. Кращі хіттери професійних команд з десяти м'ячів, які летять у страйк-



зону, відбивають тільки 3-4. Так як битка і м'яч мають форму кола, то ефективний удар може бути здійснений тільки в тому випадку, коли місце зустрічі (зустріч при контакті) битки та м'яча не буде перевищувати площу монети в 25 копійок. Якщо воно перевищує цей розмір, м'яч летить угору (флайбол) і буде виловлений філдерами (захисниками). Якщо місце дотику менше, то м'яч летить униз, у внутрішнє поле (фолінт-бол) і також буде здобиччю філдера. І в першому, і в другому випадках хіттери виводяться захисниками в аут здебільшого без особливого зусилля.

Хітінг (удар по м'ячу, що летить). Навчання хітінга починається з вибору битки (битки бувають різними за вагою, довжиною та конфігурацією). Потрібно підібрати битку так, щоб за вагою і балансуванням вона відповідала вазі та зросту беттера (того, що б'є). Якщо вона надзвичайно довга або важка, беттер губить контроль над нею (запізнюється розмах, виникають повороти тіла), що є неприпустимим. Кожний гравець повинен тренуватися з власною биткою.

Для рівноваги розмаху битки:

а) виберіть врівноважену стійку у беттер-боксі. Не робіть випадів і переступання;

б) дивіться на м'яч, не переривайте погляду;

в) розслабтеся, не затримуйте розмаху. Затримка призводить до того, що перед початком розмаху руки опускаються;

г) чітко уявіть зону страйку, не розмахуйте биткою в зоні пітчу;

д) при ударі робіть крок вперед у напрямку пітчера.

Основні методичні рекомендації для вивчення техніки розмаху:

А. Виконайте вільний захват битки. При цьому суглоби пальців рук повинні бути розташовані один над одним.

Б. Виберіть найбільш зручне положення для рук, ковзаючи руками по рукоятці битки. Це дає можливість керувати биткою при її розмаху. Краще взагалі мати більш коротку битку, але якщо і коротка є задовгою (малий зріст гравця), то потрібно вибирати зручне положення для її захвату (змістити кисті на 2 см вгору).

В. Битку потрібно тримати пальцями. Не рекомендується тримати битку в долонях.

Положення беттера у беттер-боксі відносно "дому". Забезпечте таке положення тіла, щоб битка перекривала "дім". Перевірте декілька разів, чи правильно вибрали положення тіла. Для цього:

1. Прийміть звичайну позу (стійку) і положення тіла під час хітінга.

2. Витягніть руку з биткою у бік тулуба.

3. Розташуйтеся так, щоб зона хітінга битки перекривала пластину "дому".

Пряма стійка	При такій стійці ноги знаходяться на близькій відстані від "дому", стегна і плечі повернуті паралельно до "дому".
Відкрита стійка	При такій стійці ноги поставлені якомога ближче до пітчера, розсунуті та віддалені від "дому". Стегна і плечі повернуті до інфілда. У цьому положенні добре "продивляється" м'яч.
Положення тіла при нахилі до удару	Виконуйте послідовно наступні дії: зробіть захват, відведіть руки назад і підніміть на рівень плечей, руки тримайте з боку від тулуба, лікоть трохи відведіть назад. Голова повинна прийняти стійке положення. Для цього фіксуйте погляд на м'ячі. Врівноважте тулуб, трохи зігнувши коліна, ноги на ширині плечей.
Крок вперед і підскок	У момент кидка м'яча пітчером перенесіть вагу тіла на задню ногу, зробіть трохи ковзний крок уперед (у напрямку до пітчера). У цей час відтягніть руки з биткою трохи назад. При цьому стегна і плечі трохи відведіть від пітчера. Закріпіть передню ногу, відчуйте опору. Голова залишається у стійкому положенні, погляд зафіксований на м'ячі.
Розмах	Розмах починайте з поштовху задньою ногою, передня нога розігнута. Руки в русі опустити з биткою вниз з виходом на рівень м'яча, що летить. Далі руки витягуються у бік від тулуба, вага переноситься на передню ногу (нога не згинається). Кисть розвертається для прямого удару, голова і очі трохи опущені – дивляться на політ м'яча в зоні хітінга.
Прямий удар	Вісь обертання обох ніг дозволяє тулубу розвернутися до м'яча. Стегна і верхня частина тулуба при цьому завершують поворот до пітчера. Руки вільні, розслаблені, обидві на битці. Голова і очі опущені вниз доти, поки не відбудеться контакт з м'ячем. Контролюйте рівновагу тулуба.

Момент контакту і обертання зап'ястка  
Слідкуйте за тим, щоб битка торкнулася м'яча перед "домом", а не в ньому. При контакті зап'ястки обертайте вгору, а заднє стегно повернути до пітчера. У момент контакту битки з м'ячем верхня долоня має розкритися. Обертання зап'ястка посилює удар. Завершуйте обертання битки так, щоб верхня долоня розвернулася вниз.

Бантінг (бант, підставка). Бант – удар по м'ячу, коли битка підставляється перед м'ячем, що летить. Його ще називають "жертвним" ударом. У цьому випадку беттер тільки робить спробу оволодіти базою. Такий удар дозволяє просунути бігуна (раннера) від першої бази до другої чи від другої до третьої. При цьому гравець, який здійснює бант, звичайно виводиться в аут. Проте можливий варіант, коли беттер досягає першої бази. У цьому випадку захисники інфілда припускаються помилки при підборі чи передачі м'яча на базу. Правильна техніка виконання банта містить три важливих моменти. По-перше, через те, що гравець жертвує ударом, одразу ж виникає вільний простір з моменту виконання розмаху пітчером. По-друге, відбивати потрібно тільки страйки. При болах битка одразу відводиться вгору. По-третє, бант потрібно виконати у бік першої чи третьої бази (ближче до базових ліній). Це утруднює його підбір і наступну передачу м'яча. Вірно виконаний бант є успішним у 30-35% випадків. Для того, щоб досягти майстерності в цьому ударі, потрібно постійно працювати над ним, мати гарну техніку.

Позиція у беттер –боксі та обертання ніг  
При спробі виконати бант використовуйте пряму стійку. Починайте рух ніг з повороту у бік пітчера. Спочатку передньою ногою робиться крок і поворот у бік пітчера, потім задньою виконується крок таким чином, щоб обидві ноги стояли на одній лінії і були розвернуті у бік пітчера. Потрібно слідкувати за позицією ніг під час удару. Якщо нога перетинає межу (лінію) беттер-бокса, гравець виводиться в аут.

Обертання  
Перебуваючи у відкритій стійці, передню ногу розташувати далі від "дому", ніж задню. Поворот починайте під час розмаху пітчера, завдяки руху суглобів стіп – це забезпечить врівноважену позицію.

Підготовча позиція і позиція готовності	Після того, як Ви розвернули тулуб, передня нога повинна стояти на повній стопі, задня – на носку. Візьміть битку вільним, розслабленим хватом. При цьому нижня рука тримає битку, а верхня ковзає по ній над межею зони хітінга. Рука, що ковзає, охоплює битку V-подібним положенням великого і вказівного пальців. У цей час Ви нахилияєтесь уперед до “дому”.
Контакт	Розташуйтеся усередині квадрату, стопа – на рівні передньої межі “дому”. Коліна зігнуті для рівноваги, руки витягнуті вперед у напрямку пітчера. Битка – паралельна поверхні землі, тримається у верхній зоні страйку. Погляд фіксований на м’ячі. Відбивайте м’яч до будь-якої базової лінії. Змінюючи кут нахилу битки за допомогою витягування або скорочення ковзної руки, Ви можете спрямувати м’яч у бік першої чи третьої бази. Якщо м’яч не попадає в зону страйку, швидко відводьте битку, піднявши лікті вгору.

Бейсраннінг (пробіг до баз) – доволі складна частина нападу команди. Гравці, що біжать (раннери), повинні володіти великою швидкістю, силою і спритністю. Недостатньо технічно підготовлений гравець часто попадає в аут. При добре поставленому бейсраннінгу тренувана команда сильно впливає на захисників, змушує їх робити помилки.

Дії раннера при приземленні м’яча в інфілді	Як тільки м’яч торкнеться землі, одразу біжіть до першої бази. Торкніться її межі будь-якою ногою. Пробігайте базу, стежте через плече за пересуванням м’яча, а у випадку неправильного кидка атакуйте другу базу. Повертайтеся на першу базу по фал-території (за межею ігрового поля). При атаці бази не стрибайте.
Захоплення першої бази	Під час бігу на першу базу 2/3 шляху долайте по кривій лінії - це підготує Вас до гарного розвороту тулуба до другої бази. Здійсніть контакт з базою на внутрішньому боці бази будь-якою ногою. Після контакту пробіжіть 4-5 кроків у напрямку другої бази. Слідкуйте за м’ячем. Якщо Ви не впевнені у можливості "захоплення" другої бази, зупиніться. Якщо передача м’яча на другу базу виконана без помилок, повертайтеся до першої бази. Підготуйтеся до нової атаки. При цьому ліва нога повинна торкатися



Зміст заняття	Групи								
	Навчально - тренувальні			Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
бейсболі									
Класифікація, систематизація і термінологія	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Правила гри у бейсбол	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Мета, завдання і зміст спортивного тренування	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Основні засоби та методи тренування	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Технічна підготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Тактична підготовка	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Фізична підготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Моральна і спеціальна психологічна підготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Періодизація спортивного тренування	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Режим, харчування і гігієна бейсболістів	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Відновлювальні засоби та реабілітація	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Заліки	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Разом ...	15	15	15	23	23	24	27	27	27

Теоретичний матеріал.

1. Історія розвитку і сучасний стан бейсболу. Виникнення і еволюція бейсболу. Розвиток бейсболу у колишньому Радянському Союзі. Сучасний стан бейсболу в світі, Європі та країнах СНД.

2. Бейсбол в Україні.

Основні етапи розвитку бейсболу в Україні. Структура управління бейсболом. Федерація бейсболу і софтболу в Україні. Організація і проведення змагань серед спортсменів різного віку. Міжнародні зустрічі українських бейсболістів.

3. Об'єктивні умови спортивної діяльності у бейсболі. Особливості спортивної боротьби у бейсболі. Характеристика рухової діяльності: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна.

Правила, які регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначеності. Предмети, з якими спортсмен має справу під час тренувань. Характеристика техніко-тактичної діяльності, енергетичні витрати.

4. Класифікація, систематизація і термінологія.

Визначення понять "класифікація", "систематизація", "термінологія".

Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та спортивною підготовленістю. Ознаки систематизації у бейсболі. Зв'язок класифікації, систематизації та термінології. Класифікація техніки й тактики бейсболу.

5. Правила гри у бейсбол.

Еволюція правил гри. Основний зміст сучасних правил гри. Методика суддівства, сигнали та жестикуляція суддів, їх обов'язки. Організація та проведення змагань.

6. Заходи безпеки при грі у бейсбол.

Причини, які призводять до травматизму, найбільш характерні травми в бейсболі. Профілактика травматизму: вимоги до місць занять, інвентарю, одяжі, взуття. Організація та методика проведення занять. Роль тренера в сприянні безпеці на заняттях і змаганнях.

7. Мета, завдання і зміст спортивного тренування.

Мета, завдання і зміст спортивної підготовки бейсболістів різної кваліфікації. Види підготовки: моральна і спеціальна психологічна, фізична, технічна, тактична, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки в загальній системі підготовки бейсболістів різної кваліфікації.

8. Основні засоби та методи тренування.

Методичні особливості використання загальних і спеціальних методів тренування в підготовці бейсболістів різної кваліфікації. Методи: регламентований, ігровий, змагальний. Використання регламентованих методів для вдосконалення спеціальних якостей бейсболістів (спеціальна витривалість, спеціальна сила тощо). Вимоги до складання комплексів спеціальних вправ. Особливості використання ігрового та змагального методів у бейсболі. Визначення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

9. Технічна підготовка.

Засоби та методи, які використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри. Особливості технічної підготовки бейсболістів різного ігрового амплуа. Технічна підготовка на різних етапах багаторічного тренування. Подальше вивчення нового в техніці та удосконалення вивчених прийомів.

Контрольні вправи й нормативи з технічної підготовки для бейсболістів різної кваліфікації.

#### 10. Тактична підготовка.

Тактика у бейсболі та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати і переробляти інформацію, прогнозувати дії суперника, знаходити оптимальні варіанти тактичних рішень, технічної майстерності. Методика вдосконалення індивідуальних, групових і командних взаємодій залежно від обраної системи ведення гри в захисті чи нападі. Керування командою в процесі змагань (настанова на гру, аналіз гри тощо). Шляхи подальшого вдосконалення тактики гри.

#### 11. Фізична підготовка.

Мета й завдання фізичної підготовки. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Методика розвитку рухових якостей: сили, швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності та гнучкості.

Методичні особливості підбору засобів і методів на заняттях із ЗФП і СФП в умовах навчально-тренувальних зборів. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

#### 12. Моральна і спеціальна психологічна підготовка.

Мета й завдання моральної підготовки бейсболістів різної кваліфікації.

Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань з бейсболу. Структура і зміст розминки психічної спрямованості.

#### 13. Періодизація спортивного тренування.

Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, мезо- і мікроцикли. Стисла характеристика обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування в змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи в перехідному періоді.

#### 14. Режим, харчування і гігієна бейсболістів.



Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму спортсменів-гравців. Харчування, його значення в збереженні та зміцненні здоров'я. Калорійність і засвоєння страв, енерговитрати при фізичних навантаженнях. Рекомендації щодо харчування бейсболістів. Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом. Гігієна одяжі та взуття. Гігієна місць навчання і занять спортом.

15. Відновлювальні засоби та реабілітація.

Системи відновлювальних засобів. Педагогічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Організація відновлювальних заходів під час підготовки до змагань.

## 10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

У психологічній підготовці спортсмена розрізняють чотири її види, що тісно пов'язані між собою:

психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі;

загальна (базова) психологічна підготовка;

спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (окремої гри чи туру);

корекція психічного стану на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі передбачає вирішення двох основних завдань:

формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;

виховання сприятливого відношення до спортивного режиму і тренувального навантаження.

Загальна (базова) психологічна підготовка містить:

розвинення важливих психічних функцій та якостей - уваги, уявлення, відчуття, мислення, пам'яті;

виховання професійно важливих здібностей - організаційних, комунікативних, суггестивних, науково-пізнавальних, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей - захопленості видом спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту - придбання спеціальних знань про психіку людини, психічний стан, методи формування потрібного стану і способи подолання несприятливого стану;

формування вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватись перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам.

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (гри чи туру) спирається на загальну психологічну підготовку і має вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- оволодіння методикою формування стану бойової готовності до ігор, впевненості в собі, своїх силах;
- розробка індивідуального комплексу мобілізуючих заходів;
- удосконалення методики саморегуляції психічного стану;
- виховання емоційної стійкості до змагального стресу.

Корекція психічного стану з метою зміцнення психологічного захисту бейсболістів на заключному етапі підготовки до основних змагань сезону відбувається в такій послідовності (терміни орієнтовні):

- 1) приблизно за 35-40 днів до змагань змістом роботи стають різноманітні впливи на спортсменів, які повинні попередити зниження інтересу до тренувань в умовах великих навантажень, спеціальна мотивація активності, підтримка життєрадісності та почуття задоволення від перебування в спорті;
- 2) за 30-35 днів до змагань основна увага приділяється формуванню позитивного відношення до фізичного навантаження;
- 3) за 25-30 днів підтримується впевненість у повному відновленні після тренувань;
- 4) за 20-25 днів ведуться розмови про необхідність витримувати психічне напруження і перенапруження;
- 5) за 15-20 днів робиться наголос на підвищенні ефективності тренувальної роботи;
- 6) за 10-15 днів починають актуалізацію передзмагальної настанови за типом "спокійна бойова впевненість".

## 11. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

У процесі підготовки юних спортсменів питання відновлення вирішуються в ході окремих тренувальних занять, змагань, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Відновлювальні засоби, які використовуються в спортивній практиці, умовно поділяються на: педагогічні, медико-біологічні, психологічні та спортивної реабілітації (мал. 1).

Педагогічні	Психологічні	Медико-біологічні	Спортивної реабілітації при травмах і захворюваннях
Керування працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами шляхом доцільно організованої м'язової діяльності з урахуванням кількісних характеристик режимів навантаження і відпочинку	Зниження нервово-психічного напруження, стану психічної пригніченості, швидке відновлення витраченої енергії, формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, доведення до меж індивідуальних можливостей напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі	Сприяння підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю загального і місцевого стомлення, відтворенню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів	Поступова адаптація організму до зростаючого фізичного навантаження, відновлення різних параметрів сили м'язів у зоні пошкодження, рівня загальної фізичної підготовленості, специфічних навичок

Мал. 1. Засоби відновлення працездатності, їх завдання

У проблемі відновлення основна увага приділяється педагогічним чинникам:

раціональне розподілення навантажень у макро-, мезо- і мікроциклах;

створення чіткого ритму і режиму навчально-тренувального процесу;

раціональна побудова навчально-тренувальних занять;

використання різноманітних засобів і методів тренування, у тому числі нетрадиційних;

дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;  
 індивідуалізація навчально-тренувального процесу;  
 адекватні інтервали відпочинку;  
 вправи для активного відпочинку, на розслаблення і відновлення дихання;  
 дні профілактичного відпочинку.

Уміле використання педагогічних засобів відновлення підвищує працездатність спортсмена, знижує ризик виникнення передпатологічного і патологічного станів, сприяє спортивному довголіттю (табл. 17).

Таблиця 17

Використання педагогічних засобів відновлення працездатності бейсболістів

Параметр використання	Засіб відновлення		
	<p>Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму.            Раціональний підбір загальних і спеціальних засобів підготовки бейсболістів.            Введення спеціальних відновлювальних періодів</p>	<p>Хвилеподібність і варіативність навантаження в занятті.            Використання специфічних, а також неспецифічних серій та окремих вправ, тренажерів.            Введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку і розслаблення</p>	<p>Побудова окремого заняття з використанням допоміжних засобів для ефективного усунення стомлення (локального, глобального).            Повноцінні розминка і заключна частина заняття</p>
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	У мезо- і мікроциклах, від мікроциклу до мікроциклу	У процесі окремого заняття чи після нього	У серіях чи окремих вправах у кожному занятті
Спрямованість	Спрямовані на основні функціональні системи, які забезпечують розвиток, підвищення і відновлення спортивної працездатності бейсболістів		

У спортивній практиці останнім часом великого розповсюдження набули психологічні методи та засоби відновлення: за допомогою

психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної напруженості, усунути стан психічної пригніченості, прискорити відновлення витраченої нервової енергії, сформувавши у спортсменів чіткі настанови на високоефективну реалізацію тренувальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень.

Психологічні впливи дозволяють також мобілізувати вольові зусилля спортсмена на те, щоб успішно долати стомлення на тренувальних заняттях з великими навантаженнями, особливо під час змагань. До методів психологічного впливу на організм належать гіпнотерапія, психотерапія (у стані без сну), яка містить у собі метод психічної саморегуляції, а також метод довільного м'язового скорочення. До найважливіших засобів психологічного впливу належать: аутогенне тренування та його модифікація - психорегулююче тренування (ПРТ), навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічний вплив (табл. 18).

Таблиця 18

Використання психологічних засобів відновлення спортивної працездатності бейсболістів

Параметр використання	Гетерорегуляційні впливи на загальне відновлення	Аутосуггестивні впливи плюс аутогенне тренування. Мобілізуючі елементи аутогенного тренування у вечірній час	Аутосуггестивна психорегуляція, ауто- і гетеросуггестація для відновлення основних м'язів, які беруть участь у роботі
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	Кінець тренувального мікроциклу, перед днем відпочинку	У процесі чи після навантаження окремого заняття	У перервах між серіями чи вправами тренувального заняття, між ранковим і вечірнім тренуваннями
Спрямованість	Нормалізація функціонального стану наприкінці окремого мікроциклу	Оптимізація функціонального стану в процесі окремого заняття чи після нього з метою підготовки до наступної роботи	Швидке відновлення функціонального стану в перервах між вправами тренувального заняття чи між ранковим і вечірнім тренуваннями

Значний вплив на психічний стан бейсболістів справляють умови змагань і тренувань, а також організація побуту і дозвілля команди (групи) під час їх проведення.

Поряд з педагогічними та психологічними засобами відновлення спортивної працездатності в практиці підготовки спортсменів широко використовуються медико-біологічні засоби відновлення, які містять великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності та білкового забезпечення, раціональний режим спортсменів, а також різні психопрофілактичні впливи.

Медико-біологічні засоби справляють багатогранний вплив на працездатність спортсмена у процесі відновлення організму. Найбільш ефективним є комплексне використання відновлювальних засобів, яке водночас знімає як нервові, так і фізичні компоненти стомлення (табл. 19).

Таблиця 19

Використання медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності бейсболістів

Параметр використання	Засоби відновлення (фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні, баня, масаж, харчування)		
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	Від мікроциклу до мікроциклу, наприкінці мікроциклу	У процесі окремого заняття чи після нього	У процесі кожного заняття
Вплив	Глобальний	Вибірковий	Загально-тонізуючий
Спрямованість	На основні функціональні системи організму	Переважає вплив на окремі системи чи їх ланки	Не має глибокого впливу на організм

Медико-біологічні засоби сприяють підвищенню резистентності організму до різних навантажень, прискорюють адаптаційні процеси, позитивно впливають на підвищення працездатності в умовах специфічних і неспецифічних стресових впливів.

У практиці спорту також використовуються фізіотерапевтичні (фізичні) засоби відновлення. Фізіотерапевтичні процедури за своїм

спрямуванням розподіляються на глобальні, вибіркові і загальнотонізуючі (мал. 2).

Глобальний						Вибірковий						Загально-тонізуючий		
Спрямований на основні функціональні системи організму						Переважний вплив на окремі системи чи їх ланки						Не має глибокого впливу на організм спортсмена		
Баня		Масаж		Гідропроцедури		Баня		Масаж		Гідропроцедури		Фізіотерапевтичні процедури		
Сухоповітряна	Парна	Загальний ручний	Загальний гідромасаж	Басейн, ванна	Душ	Сухоповітряна	Парна	Локальний ручний	Локальний гідромасаж	Ванна	Душ	Ультрафіолетове опромінення	Електропроцедури	Аеронізація

Мал. 2. Вплив фізіотерапевтичних процедур різної спрямованості

Найбільшу роль у прискоренні відновлення працездатності відіграють засоби вибіркового впливу, використання яких в умовах поєднання тренувальних навантажень різної переважної спрямованості та величини в мікроциклах дозволяє керувати рівнем працездатності бейсболістів.

## 12. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

За період навчання в спортивній школі спортсмени повинні оволодіти необхідними знаннями та практичними навичками для самостійного проведення частини чи всього тренування, а також уміти організувати змагання, оволодіти методикою суддівства. Перед бейсболістами старших розрядів постають такі завдання:

1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними групами.

2. Уміти підбирати підготовчі, підвідні та основні вправи для техніко-тактичної підготовки бейсболістів молодших вікових груп.

3. Знати правила змагань, систематично, 4-6 разів на рік, залучатись до суддівства, уміти організувати та провести внутрішньошкільні змагання.

4. Отримати звання "Юний інструктор із спорту", "Юний суддя із спорту".

На етапі спортивного удосконалення необхідно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік чи іспит з теорії та практики, що оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання "Юний інструктор із спорту" чи "Юний суддя із спорту" здійснюється за наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

Навчальний план-семінар  
з підготовки громадських інструкторів з бейсболу

Тема	Кількість годин
<b>Теоретичні заняття</b>	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Огляд розвитку і стану бейсболу	1
Стислі відомості про організм людини	2
Режим. Лікарський контроль	3
Організація роботи секцій, груп, команд	2
Загальні засади методики навчання і тренування	4
Обладнання місць занять. Спортивний інвентар	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом ...	17
<b>Методичні заняття</b>	
Техніка й тактика бейсболу, методика навчання та тренування	8 5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	
Разом ...	13
<b>Практичні заняття</b>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом ...	10
Усього:	40

### 13. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ



До завдань медичного забезпечення (табл. 20) належать: діагностика спортивної придатності дитини до занять бейсболом, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за адаптацією організму до навантажень; оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ; санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання бейсболістів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги; організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводяться початкове, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять. Їх виконує лікар ДЮСШ, який працює у безпосередньому контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренерами. Його обов'язками є: організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за юними бейсболістами; проведення профілактичних і лікувальних заходів; поточний санітарний нагляд за місцями занять, проведення з юними бейсболістами бесід з гігієни, загартування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів і методів відновлення, профілактики травматизму.

Діти, які вступають до ДЮСШ, подають довідку від шкільного лікаря чи лікаря районної поліклініки про допущення до занять. Потім діти перебувають під наглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру. Два рази на рік спортсмени мають пройти поглиблене обстеження, а кожні три місяці - повторне. Крім цього, повторні етапні обстеження проводяться до та наприкінці НТЗ, а також перед змаганнями. Особливу увагу потрібно звернути на спортсменів, які перенесли травми. Вони повинні пройти обстеження та отримати висновок лікаря.

Лікар має аналізувати об'єктивні дані медичного контролю (пульс, електрокардіограму, хімічний склад крові тощо) у динаміці їх розвитку з урахуванням педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю бейсболістів та їх результатів у тренуваннях і змаганнях.

Потрібно також проводити профілактичні заходи (курси ультрафіолетового опромінення; рекомендації батькам з раціонального харчування і режиму дітей тощо).

Таблиця 20

## Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1.Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми,	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультур-

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
	складання рекомендацій з профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності, розробка індивідуальних	ному диспансері; обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стома-

Продовження табл. 20

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	рекомендацій з удосконалення навчально-тренувального процесу	тологом, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, аналіз крові та сечі
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових наслідків травм і захворювань. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція. 3. Оцінка функціональної підготовленості після визначеного етапу підготовки, розробка рекомендацій з планування наступного етапу	Вибіркова диспансеризація в лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням лікаря-терапевта у фахівців, які мають зауваження до стану здоров'я бейсболістів, електрокардіографія, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом бейсболістів, оцінка адаптації організму до навантажень, рекомендації з планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування. 2. Виявлення відхилень у стані здоров'я, вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів	Експрес-контроль до, у процесі та після тренування (виконується лікарем і тренером): візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимірювання артеріального тиску, електрошкіряного опору, теплінг-тест, координаційні проби

#### 14. ТЕСТУВАННЯ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

З метою об'єктивного визначення рівня підготовленості бейсболістів на різних етапах тренувального циклу проводиться комплексне обстеження (тестування).

За допомогою тестування (контрольних випробувань) можна вирішити такі завдання:

- виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості;
- порівняти підготовленість окремих гравців і груп (команди) в цілому;
- провести відбір спортсменів;
- здійснити об'єктивний педагогічний контроль;
- виявити недоліки та переваги тих чи інших засобів і методів тренування;
- більш об'єктивно керувати тренувальним процесом.

#### **Тестування загальної фізичної підготовленості (табл. 21)**

Змагальна діяльність бейсболістів вимагає високої фізичної підготовленості, компонентами якої є стартова та дистанційна швидкість, швидкісна і загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості.

Стартова швидкість визначається тривалістю бігу на 30 м з високого старту, дистанційна - тривалістю бігу на 60 м. Виконуються дві спроби; інтервали відпочинку - не менше 3 хв.

Швидкісна витривалість у комплексі зі спритністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м плюс відстань на повороті). Для проведення човникового бігу встановлюються три стояки на відстані 15 м один від одного. Бейсболіст починає біг від стояка 1, пробігає 15 м, оббігає стояк 2, повертається назад, оббігає стояк 1, пробігає 30 м, оббігає стояк 3, повертається назад, оббігає стояк 1 - і в такій послідовності вся вправа повторюється ще раз без перерви.

Таблиця 21

Середні показники загальної фізичної підготовленості учнів груп комплексної ДЮСШ з бейсболу

Вік учнів, років	Рухові якості						
	Витривалість- біг 5 хв., м	Швидкість- біг 30м, с	Сила			Спритність, с	Гнучкість, см
			Стрибок вгору, см	Стрибок у довжину, см	Кидання м'яча 2 кг, см		
8	933,96	6,05	28,72	134,56	200,83	9,18	4,34
9	1016,12	5,90	28,28	143,65	230,55	8,69	4,09
10	1065,92	5,60	32,93	152,83	284,51	8,52	3,46
11	1126,17	5,46	29,96	179,87	295,98	8,11	4,40
12	1168,23	5,35	36,35	172,23	330,80	8,13	6,16

13	1210,22	5,10	46,43	187,06	451,00	7,62	1,11
14	1276,66	5,10	48,33	194,00	406,21	7,86	1,00
15	1246,36	4,70	50,30	212,89	545,52	7,43	5,90

Результат оцінюється за тривалістю виконання всієї вправи. Як додатковий показник можна визначити ШПА (інтегральний показник адаптації):

$$ШПА = t ( f_1 + f_2 ),$$

де:  $t$  – час, за який спортсмен подолав дистанцію;

$f_1$  - сума ЧСС за 10 с наприкінці першої хвилини відновлення;

$f_2$  - сума ЧСС за 10 с наприкінці другої хвилини відновлення.

ШПА визначається в умовних одиницях. Чим вища швидкість бігу і менша сума пульсу (економічний кровообіг), тим кращою є працездатність (ШПА менше).

Для бейсболістів молодшого віку для оцінки швидкісної витривалості використовується човниковий біг 3х10 м.

Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовується біг на 3000 м або тест Купера: кількість метрів, які подолає спортсмен за 12 хв. (6 хв.) бігу.

За результатом 5-разового (1 раз) стрибка з місця оцінюються швидкісно-силові якості. Визначається кращий результат з трьох спроб. (Для бейсболістів 9-13 років використовується стрибок у довжину з місця).

Для оцінки силових якостей використовується підтягування у висі.

Педагогічне тестування проводиться протягом двох днів: в перший день - біг 30, 60 м і човниковий 180 м (3х10 м); на другий день - 5-разовий стрибок з місця (стрибок у довжину з місця), підтягування і біг 3000 м або 12 хв. (6 хв.).

### **Оцінка функціональної підготовленості**

Для оцінки фізичної працездатності бейсболістів використовується тест  $PWC_{170}$  (за В. Л. Карпманом і співавт., 1974). Спортсмен на велоергометрі виконує два 5-хвилинні навантаження субмаксимальної потужності, які східчасто підвищуються. Частота педалювання постійна (60-80 обертів). Потужність навантаження підбирається з таким розрахунком, щоб різниця між ЧСС при першому та другому навантаженнях складала не менше 40 уд./хв. Потужність 1-го навантаження – 1 Вт на 1 кг маси тіла, 2-го - 2 Вт. Якщо не досягається

потрібна різниця у ЧСС, призначається третє навантаження з розрахунку 2,5-3 Вт:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times \frac{170 - f_1}{f_1 - f_2},$$

де:  $N_1$  і  $N_2$  - потужності відповідно 1-го і 2-го навантажень (кгм/хв. чи Вт);

$f_1$  і  $f_2$ , - частота серцевих скорочень на останній хвилині відповідно 1-го і 2-го навантажень (за 1 хв.).

Максимальне споживання кисню (МСК) можна приблизно визначити за формулою (В.Л. Карпман і співавт. , 1974):

$$МСК = 2,2 \times PWC_{170} + 1070.$$

### **Тести для оцінки технічної підготовленості гравців**

Для оцінки технічної підготовленості в умовах тренування, а також при відборі гравців для комплектування навчальних груп можуть використовуватись такі тести з урахуванням ігрового амплуа юних спортсменів: біг 30 м з високого старту і з ходу; біг на першу базу після нанесення удару по м'ячу; човниковий біг 162 м за схемою 9x18 м; біг по квадрату ігрового майданчика; кидання м'яча на дальність; влучення м'яча в "страйк-зону" з 14 кидків (для пітчерів); кидок сидячи на 2-гу базу (25 кидків за 60 с), на точність (для кетчерів), кидок на базу з відстані 60 м (20 кидків за 60 с); ловлі м'яча "флай" (20 кидків за 90 с). Ці тести з високою вірогідністю корелюють з показниками ігрової діяльності бейсболістів - учасників чемпіонатів України та членів збірної команди України з бейсболу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волков В. М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 174 с.
2. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 1965. - 127 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-207 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дисс. ... д-ра пед.наук. - М., 1978. - 99 с.
5. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 1990. - 196 с.
6. Методические рекомендации по подготовке резерва в спортивных играх. – К.: Госкомспорт Украины, 1987. - 57 с.
7. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 1986. - 117 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под об. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 277 с.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. - 345 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986 - 284 с.
11. Прайс З. Тройная игра. - Нью-Йорк, 1984. - 60 с.
12. Теория и методика физического воспитания: Уч. для пед. инст. /Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 286 с.
13. Хокей на траві: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Міністерство України у справах молоді і спорту, 1993. - 164 с.
14. Хуан Эало Телатрран. Бейсбол. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 176 с.

15. Шигалевский В.В. Методические указания к самообучению элементам игры в бейсбол (игра в защите). - Луганск: ЛМСИ, 1991. - 23 с.

16. Шигалевский В.В. Методические указания по обучению игре в бейсбол в защите. - Луганск: ЛМСИ, 1992. - 25 с.

17. Шигалевский В.В. Методические указания по обучению игре в бейсбол в нападении. – Луганск: ЛМСИ, 1993. – 15 с.

18. Шигалевский В.В., Душанин С.А., Безплахотный Ю.В. Отбор в бейсболе: критерии оценки функциональной готовности к работе в анаэробном режиме и программа тестирования физических качеств //Социально-философские и методологические аспекты массовой физической культуры и спорта. – Хмельницкий, 1990. - 350-352 с.

## З М І С Т

	Стор.
Вступ	3
.....	
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	3
.....	
2. Організаційно-методичні вказівки	4
.....	
2.1. Мета й завдання спортивної підготовки	4
.....	
2.2. Зміст спортивної підготовки	5
.....	
2.3. Етапність підготовки спортсменів у бейсболі	6
.....	
3. Вікова динаміка розвитку рухових якостей та методика їх виховання на різних етапах багаторічного тренування	13
.....	
4. Структура і методика проведення навчально-тренувального заняття	24
.....	
5. Планування навчально-тренувальної роботи згідно з річними циклами	25
.....	
6. Побудова мікроциклів на різних етапах річного циклу тренування	32

.....			
7. Якості, потрібні для здобуття високого рівня тренуваності та майстерності у бейсболі			44
.....			
8. Виховання техніки гри бейсболістів залежно від їх ігрового амплуа			46
.....			
9. Теоретична		підготовка	60
.....			
10. Психологічна		підготовка	63
.....			
11. Відновлювальні		заходи	64
.....			
12. Інструкторська та суддівська		практика	69
.....			
13. Медико-біологічний		контроль	70
.....			
14. Тестування та педагогічний		контроль	72
.....			
Література			76
.....			

## Б Е Й С Б О Л

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл  
вищої спортивної майстерності



Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж