

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ БЕЙСБОЛУ ТА СОФТБОЛУ УКРАЇНИ**

## **СОФТБОЛ**

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

Софтбол:

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

Програму підготували:

Т. М. Єрмолаєва - канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання СНУ ім. В. Даля, тренер-викладач із софтболу ЛМ КДЮСШ-1 ЛО ФСТ "Спартак";

Ю. М. Полулященко - канд. пед. наук, заслужений тренер України, голова Луганського обласного ФСТ "Спартак".

Програма обговорена та ухвалена Федерацією бейсболу та софтболу України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України й Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

## ВСТУП

Софтбол - один з яскравих представників ігрових видів спорту, який має багатогранний вплив на розвиток фізичних якостей та психіку молодої людини. Маючи величезну популярність в Америці (як Північній, так і Південній), Західній Європі та Східній Азії, софтбол викликає зростаючий інтерес і в інших країнах світу, в тому числі в Україні.

У різних країнах світу софтбол культивується вже більш за століття. В Україні софтбол почав розвиватися з 1989 р. Сьогодні софтбол стає в один ряд з найпопулярнішими й масовими видами спортивних ігор. У даний час в Міжнародній федерації софтболу зареєстровано більше 125 країн, що розвивають цей вид спорту.

Підготовка юних гравців у софтбол - складний поетапний процес, який здійснюється у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності. Багаторічний досвід роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл свідчить, що за чіткої організації їх роботи та високого рівня педагогічної майстерності тренерсько-викладацького складу вони є значущими базами залучення дітей та підлітків до систематичних занять спортом, виховання кваліфікованих юних спортсменів і формування гармонійної особистості.

Розробка програми викликана потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з підвищенням вимог до підготовки гравців у софтбол для участі у змаганнях національного рівня, а також збірних команд України у чемпіонатах, Кубках Європи та світу й інших міжнародних змаганнях.

При розробці програми врахований багаторічний досвід роботи з софтболу у дитячих та дорослих командах України ("Ніка", "Колос", "Дончанка" та ін.), підготовки висококваліфікованих спортсменів відповідно до системи знань про їх багаторічне тренування. На перших етапах тренування забезпечується зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, становлення ефективної адаптації, прищеплення навичок гри у софтбол, а на наступних - максимальна реалізація усіх фізичних, функціональних, психічних, технічних та інших можливостей гравців 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 НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП**

У спортивних школах функціонують такі навчальні групи (табл. 1):  
початкової підготовки;  
попередньої базової підготовки;  
спеціалізованої базової підготовки;  
групи підготовки до вищих досягнень.

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнювання навчальних груп у спортивних школах із софтболю

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й	9-10	14	6	Виконати контрольні нормативи
Більше 1	10-11	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
3-й	13-14	10	18	I юн. розряд
Більше 3	14-15	10	20	III розряд
<b>Групи спеціалізованої базової підготовки</b>				
1-й	15-16	6	24	II розряд
2-й	16-17	6	26	I розряд
Більше 2	17-18	6	28	I розряд + 50% КМСУ
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь строк	19 і старші	6	32	КМСУ

Керівництво школи повинно забезпечити систематичний лікарський контроль за вихованцями, стежити за проходженням ними медичного обстеження не менш одного разу протягом 6 міс. і диспансеризації - не менш одного разу на рік. Тренерам-викладачам потрібно тримати постійний контакт з лікарями, які проводять нагляд за спортсменами, враховувати дані лікарського контролю і самоконтролю при розробці тренувальних планів.

## 2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

### 2.1. Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка у софтболі - процес тривалого фізичного, технічного й тактичного виховання спортсменів, що ґрунтується на використанні спеціальних фізичних вправ з метою вдосконалення швидкісно-силових здібностей (софтбол - 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 софтболом зокрема, розвинення витривалості, швидкості, гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей;

розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних гравцю в софтбоол;

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

виявлення перспективних юних спортсменів для навчання в ДЮСШ і СДЮШОР.

Групи попередньої базової підготовки вирішують наступні завдання:

прищеплення стійкої зацікавленості до занять спортом взагалі та софтболом зокрема;

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

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

досконале оволодіння засадами техніки й тактики гри, визначення ігрового амплуа (пітчер, кетчер, інфілдер, аутфілдер, 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.

Завдання груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень:

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 розвиток, високий рівень загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, гнучкості, технічної й тактичної майстерності, психічних якостей, а також дозволяють засвоїти засади теорії та методики софтбоолу і здорового способу життя.

У софтбоолі проводяться такі види тренувальної роботи: 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; загальнорозвивальні 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 із софтболу. Для виховання спеціальних фізичних якостей гравців у софтбол 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 9 м x 4 та 18 м x 4; швидкий біг з передачею м'яча; ривки, передачі набивних м'ячів; різноманітні стрибки, вистрибування вгору; перемінний темповий біг (100-200 м); тривалий біг в аеробній зоні та інші вправи.

Техніко-тактична підготовка як одна з важливих сторін системи формування гравця у софтбол, його високої кваліфікації ґрунтується на процесі навчання техніко-тактичних прийомів гри та їх удосконалення. Програма навчання основних прийомів гри у захисті та нападі наведена далі.

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 психічних якостей спортсменів. Обсяг змагальної підготовки залежить від різноманітних чинників, найбільш важливим з яких є вікові особливості юних софтболістів. Із зростанням віку спортсменів та їх майстерності кількість змагань збільшується (табл. 2).

Таблиця 2

Рекомендована кількість ігор у річному циклі тренувань

Вік софтболістів, років	Ігрова підготовка	Змагальна підготовка
9-11	15-20	10-12
12-14	25-30	15-20
15-16	35-40	25-30
17-19	40-45	40-50

### 2.3. Етапність підготовки спортсменів у софтболі

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

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

II - етап попередньої базової підготовки (групи попередньої базової підготовки, вік вихованців 11-15 років);

III - етап спеціалізованої базової підготовки (групи спеціалізованої базової підготовки, вік вихованців 15-18 років);

IV - етап підготовки до вищих досягнень (групи підготовки до вищих досягнень). Зараховуються найбільш перспективні спортсмени 19 років і старші, 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

### 2.3.1. I етап підготовки

Передбачає: залучення дітей до спортивних секцій із софтболю; 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 (індор-софтбол, софтбол за спрощеними правилами).

Спортивний відбір - це процес пошуку найбільш обдарованих дітей, які здатні досягти високих результатів в 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 софтболі; на етапі попередньої базової підготовки - виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення; на етапі спеціалізованої базової підготовки - виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень; на етапі підготовки до вищих досягнень - визначення здібностей для досягнення результатів міжнародного класу.

На першому етапі відбору особливу увагу треба приділяти таким положенням:

вік, в якому підлітків залучають 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.М.Платонов, 1997);

до зарахування дітей у групи початкової підготовки рекомендується проводити з ними цикл занять, на яких вивчаються засади софтболю;

при визначенні здібностей необов'язково орієнтуватись на швидкість опанування техніки спорту. Досвід показує, що під час початкового навчання 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 й особливо кисті;

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

враховуючи, що софтбол - суто швидко-силовий вид спорту, вже на першому етапі відбору потрібно виявити рівень здібностей до анаеробної та аеробної роботи. З цією метою використовуються швидкісні тести та показники фізичної працездатності;

здоров'я є основним критерієм зарахування вихованців до груп попередньої базової підготовки. За наявності будь-яких відхилень у стані здоров'я зарахування їх до навчальних груп є недоцільним;

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 софтболом на підставі результатів виконання розроблених тестів (див. нижче);

використання підготовчих вправ для оволодіння техніко-тактичними прийомами;

використання підготовчих ігор та ігрових вправ;

навчальні двобічні ігри;

теоретичні заняття.

### 2.3.2. II етап підготовки

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

Відбір на II етапі багаторічної підготовки спортсменів базується на вивченні морфологічних, функціональних і психічних ознак, реакцій на тренувальні та змагальні навантаження, а також на засвоєнні нових рухів.



Відповідно до сучасних уявлень про спортивний відбір, слід враховувати тип будови тіла, тип нервової діяльності спортсменів, 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 ампула 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 її 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 "щадної" 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, швидкісно-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.

### 2.3.3. III етап підготовки

Спрямований на удосконалення 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 багаторічної підготовки передбачає оцінку техніки виконання різних спеціально-підготовчих вправ, оволодіння базовими та профілювальними 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 ефективного 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, тому що під час виконання 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, вихованці, які використовують у тренувальному процесі великі навантаження і завдяки цьому досягають високих результатів, є малоперспективними 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 із софтболю.

#### 2.3.4. IV етап підготовки

Триває подальше удосконалення техніко-тактичних навичок, спеціальної підготовленості на базі використання спеціальних фізичних вправ, які виконуються в анаеробному режимі тренування, з метою досягнення 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 треба з'ясувати, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, а також до перенесення напруженої тренувальної роботи та ефективною 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, так і оптимальні вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. У софтоболі це - 25-30 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;

під час комплектування софтбольної команди слід враховувати тактичні варіанти гри та 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 софтболістів, 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 заняття 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 рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

### **3. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**

#### **3.1. Вікова динаміка рухових якостей**

Рухові якості формуються нерівномірно та неодноразово. Найвищі показники сили, швидкості, витривалості досягаються в різному віці у т. з. чутливих вікових періодів.

**Сила.** Вікова динаміка розвитку силових можливостей людини нерівномірна. Це багато в чому обумовлено особливостями розвитку скелету, опорно-рухового 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 та 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 за статичних зусиль і під час динамічної роботи. З віком витривалість помітно збільшується. Найсприятливіший вік для розвитку статичної витривалості - 13-14 і 14-15 років, динамічної - 11-13 і 15-16 років.

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 софтболю 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
	3. ЧСС дорівнює 90-92 уд./хв., серцевий м'яз слабкий: навіть за незначного навантаження ЧСС різко	

Вік спортсменів, років	Вікові особливості розвитку	Методика навчання та тренування
9-10	збільшується, але й швидко повертається до норми	Обмежити вправи з напруженням, доданням значного опору. Не можна ставити завдання, що є важкими для виконання і спричиняють велике нервово напруження. Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу
	4. Дихання часте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв.	Навчати глибокого, рівномірного дихання через ніс
	5. Процеси збудження переважають гальмівні, тому для цього віку характерними 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 вправ
	2. Морфологічна структура грудної клітки є такою, що рух ребер обмежений і не дає змоги діафрагмі опускатися, внаслідок чого дихання є неглибоким і частим	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	У вправах на гнучкість стежити за м'яким їх виконанням. Попередньо давати розминку - добре розігріти м'язи, потім застосовувати вправи для

Вік спортсменів, років	Вікові особливості розвитку	Методика навчання та тренування
11-15	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	зміцнення зв'язок та на розслаблення  Не слід поспішати карати, тому що це не дасть бажаного результату. Мати почуття міри при схваленні та покаранні
16-18	Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних результатів	

**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 з 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 під час розгинання помітно зростає у хлопчиків з 7 до 14 років. У більш старшому віці приріст гнучкості знижується.

### 3.2. Методика розвитку рухових якостей

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

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

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

Найбільш розповсюджені засоби силової підготовки - загально-розвивальні вправи без обтяжень і з обтяженнями 1-2 кг. У силовій підготовці дітей 9-11 років потрібно ширше використовувати вправи в лазінні та

перелазінні через різні перешкоди, вправи з футбольними, баскетбольними м'ячами в положенні сидючи, лежачи на спині й животі, виси, змішані виси та упори, рухливі ігри та естафети з використанням наведених вище вправ. 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. Під час виховання 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 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 базової підготовки необхідно навчити юних софтболістів 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 у поперек, тому використання вправ для нарощення м'язової маси буде малоефективним і недоцільним.

Значення силової підготовки софтболістів поступово зростає. Структура і зміст силових вправ, а також умови, в яких вони виконуються, поступово ускладнюються. Наприклад, до загальнорозвивальних 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.

**Швидкісні якості.** Виховання швидкісних якостей в юних софтболістів - 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 софтболістів 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 софтболістів використовуються різні вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю. Вони повинні задовольняти такі основні вимоги:

техніка вправ повинна забезпечувати їх виконання на граничних швидкостях;

вправи мають бути настільки добре вивчені та засвоєні, щоб під час їх виконання вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання;

тривалість вправи має бути такою, щоб наприкінці виконання швидкість не знижувалась внаслідок стомлення. Тривалість вправи для юних гравців у софтбол не повинна перевершувати 10 с.

Основні методи швидкісної підготовки гравців у софтбол: ігровий, змагальний, повторний, варіативний.

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

Змагальний метод дозволяє за високого емоційного піднесення виявляти максимальні швидкісні якості, а також стимулює граничну і вольову мобілізацію зусиль.

Повторний метод використовується під час виконання як власне швидкісних вправ з граничною чи колограничною швидкістю, так і швидкісно-силових вправ - метод динамічних зусиль, за якого граничне силове напруження забезпечується шляхом переміщення відносно легкої ваги з максимальною швидкістю.

Під час виконання 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 пробіганням окремих відрізків може бути: 100 м - близько 8 хв.; 30 м - близько 1,5-2 хв. В інтервалах - активний відпочинок: виконуються різні вправи, які не вимагають великих зусиль (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 гравців у софтбол 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 софтболістів 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 в підготовці софтболістів 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 вправ з інтервалами відпочинку, які забезпечують відносно повне відновлення від попередньої роботи). Широко використовується для розвитку загальної витривалості софтболістів 9-12 років, а також у підготовці гравців у софтбол більш старшого віку з метою розвитку анаеробної витривалості;

4). **Інтервальний метод** (багаторазове виконання вправ з недовгими інтервалами відпочинку, які не забезпечують повного відновлення від попередньої роботи). Під час виконання короткочасних інтенсивних вправ тренувальний вплив на організм забезпечується не тільки протягом 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 гравців у софтбол **ігровий метод** (вправи виконуються у формі гри). Його різновидом є різні естафети. Для цього методу характерними є 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 гравці у софтбол, прагнучи показати високі результати, вчаться 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.** Юні гравці у софтбол повинні 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 під час стартів, кидків (ударів) по воротах, передач 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 софтболю. Розвиток спритності в юних гравців у софтбол 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.

Методика розвитку рухових якостей надана у табл. 5.

## Методи, засоби та форми фізичної підготовки\*

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
Сила	<p>Метод максимальних зусиль: 85-100% максимальної можливості гравця; КП - 1-5 у серії; ТВ- 2-3 хв. між серіями; постійний рух.</p> <p>Метод "до відмови": 70-85% максимальної можливості гравця у софтбол; КП - "до відмови"; ТВ - 2-4 хв. між серіями з відповідним рухом.</p> <p>Метод динамічних зусиль: 10-25% максимальної можливості гравця у софтбол; КП - 16-20 у серії; ТВ - 2-5 хв. між серіями; швидкий рух.</p> <p>Ізотонічний метод: силові напруження (на тренажері з еспандером, з подоланням рівномірного опору) - 40-80% максимальних зусиль гравця у софтбол; КП - 6-8 у серії; ТВ - 2-5 хв.; постійний рух</p>	<p>Вправи на приладах; вправи з гантелями, набивними м'ячами, гімнастичними лавами, еспандерами;</p> <p>вправи із силової гімнастики (індивідуально та в парах);</p> <p>подолання ваги власного тіла (повороти, нахили, присідання, стрибки);</p> <p>біг по снігу, піску, угору по драбині;</p> <p>подолання ваги партнера, силові ігри (перетягування, боротьба, регбі з набивними м'ячами)</p>	<p>По колу: вихованці розподіляються на групи, виконують завдання на різних станціях. Через деякий час відбувається зміна станцій.</p> <p>Ігрова: ігри та змагання.</p> <p>Фронтальна</p>
Швидкість	<p>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;</p> <p>з ходу: з попереднього розбігу подолання заданого короткого відрізка дистанції з максимальною швидкістю.</p> <p>Перемінний: виконання вправи з чергуванням прискорення - з максимально можливою швидкістю (5-10 с) і з уповільненням.</p>	<p>Підготовчі вправи на швидкість; старт 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 60-100 м (швидкість середня-максимальна-середня тощо); естафети; рухливі ігри; вправи з биткою та м'ячем (з максимальною інтенсивністю); біг угору, згори, з перешкодами; максимально швидке виконання ігрових дій (імітація відбору, відбір, кидки, поштовхи, удари</p>	<p>Потокова, маятникова, паралельна, фронтальна</p>

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
	Ігровий: виконання вправ "на швидкість" у процесі рухливих і спортивних ігор	тощо)	
Спритність	Метод повторення рухів, складних за координацією: розширення навичок рухів; використання навичок визначеної вправи в різних ігрових ситуаціях	Біг з перешкодами; вправи в русі (стрибки, перекиди, перестрибування); комплекси акробатичних вправ: індивідуальних, у парах, у групах (перекиди, перекиди через партнера, падіння, стрибки у воду і на батуті); вправи на спритність з м'ячем; засвоєння складної техніки (фінти, обведення тощо)	Потокова, фронтальна, по колу
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 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	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 низки ігрових дій і комбінацій; гра з поставленими завданнями (визначеною кількістю дотиків, гра у складах на все поле, нерівних складах тощо)	По колу, на визначених місцях, паралельна, фронтальна, ігрова

Рухові якості	Методи	Засоби	Форми
Гнучкість	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 за допомогою партнера)	Загальнорозвивальна гімнастика (вправи на потягування, розслаблення м'язів, зі скалкою, пружні вправи, вправи з максимальною амплітудою, статичні); вправи для розминки кетчерів	Потокова, фронтальна, по колу

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

#### **4. СТРУКТУРА ТА 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 гравців у софтбол окремих амплуа); групові неіндивідуалізовані (завдання визначаються для кетчерів, філдерів, раннерів); індивідуально-самостійні (попередньо визначаються завдання для окремих спортсменів, які виконують вправи з удосконалення техніко-тактичної майстерності чи рухових якостей без присутності тренера).

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

Ігрові тренування вирішують завдання вдосконалення всіх елементів софтболу 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 софтболістів до умов гри. До того ж, треба дотримуватись принципу: чим більший час навантаження, тим меншою є інтенсивність і навпаки.

Структуру і зміст окремого заняття визначають фізіологічна, психологічна і виховна спрямованості 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, загальнорозвивальні вправи на місці та в русі (індивідуально і в парах);
  - б) спеціальна розминка (7-15 хв.) - вправи на місці з биткою та м'ячем (жонглювання), 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

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

Виходячи з кількості годин на тиждень, що відводиться в ДЮСШ для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється між видами спортивної підготовки (табл. 6).

Таблиця 6

Орієнтовний загальний план занять  
у спортивних школах із софтболю на рік, год.

Рік навчання	Вид підготовки					Разом
	Теоретична	Фізична (загальна та спеціальна)	Техніко-тактична	Контрольні та перевідні іспити	Інструкторська та суддівська практика	
Групи початкової підготовки						
1-й	8	174	90	36	4	312
Більше 1	10	156	207	30	13	416



Таблиця 8

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	-	-	2	1	1	-	-	10
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Техніко-тактична підготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	17	17	207
Контрольні та перевідні іспити	6	4	-	-	-	4	6	-	-	-	4	6	30
Інструкторська та суддівська практика	-	-	2	2	4	-	2	3	-	-	-	-	13
Разом ...	36	34	34	34	36	34	36	34	34	34	34	36	416

Таблиця 9

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп попередньої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1-й рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	18	18	18	18	18	18	20	18	20	18	18	18	220
Техніко-тактична підготовка	28	28	28	28	28	28	30	32	30	30	28	28	346
Контрольні та перевідні іспити	4	4	-	-	4	4	-	-	-	-	4	4	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	4	4	-	-	-	-	-	2	2	2	14
Разом ...	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
2-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	5	5	4	2	2	2	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	23	23	23	25	25	25	23	23	23	23	282



Продовження табл. 9

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Техніко-тактична підготовка	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	380
Контрольні та перевідні іспити	9	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	1	1	1	1	5	5	7	1	22
Разом ...	62	62	60	60	60	60	60	60	60	60	62	62	728
3-й рік навчання													
Теоретична підготовка	-	-	6	6	6	2	-	-	-	-	-	-	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	24	24	24	24	24	24	24	24	26	26	26	26	296
Техніко-тактична підготовка	48	48	48	48	48	48	48	48	48	46	46	46	570
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	4	6	-	-	26
Разом ...	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
Більше 3 років навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	6	2	-	-	-	-	2	2	20
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	23	23	26	27	23	23	23	23	23	23	23	23	283
Техніко-тактична підготовка	57	57	58	57	57	57	57	57	57	57	57	57	685
Контрольні та перевідні іспити	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	6	6	-	-	28
Разом ...	88	88	86	86	86	86	86	86	86	86	88	88	1040

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп спеціалізованої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>1-й рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	22
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	20	20	20	20	22	22	22	20	20	20	20	20	246
Техніко-тактична підготовка	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	924
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	5	5	3	3	1	5	5	5	4	-	36
Разом ...	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
<b>2-й рік навчання</b>													
Теоретична підготовка	-	-	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Техніко-тактична підготовка	84	86	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	1010
Контрольні та перевідні іспити	7	5	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	20
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	24
Разом ...	114	114	114	112	112	112	112	112	112	112	112	114	1352
<b>Більше 2 років навчання</b>													
Теоретична підготовка	-	-	2	2	2	2	4	4	4	4	-	-	24
Фізична підготовка (ЗФП та СФП)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техніко-тактична підготовка	90	90	92	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1082
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7	24
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	5	3	3	1	1	3	3	4	-	26
Разом ...	122	122	122	122	120	120	120	120	122	122	122	122	1456

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки  
для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	4	4	4	4	4	4	-	-	2	2	30
Фізична підготовка (загальна та спеціальна)	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	34	34	400
Техніко-тактична підготовка	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	1176
Контрольні та перевідні іспити	7	7	-	-	-	-	-	-	7	7	-	-	28
Інструкторська та суддівська практика	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	6	6	30
Разом ...	140	140	138	138	138	138	138	138	138	138	140	140	1664

ПЛАН

підготовки команди (групи) \_\_\_\_\_ із софтболю  
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:

3.1. Загальнопідготовчий етап.

Завдання підготовки:

підвищення загального рівня функціональних можливостей організму гравців у софтбол;

різнобічний розвиток рухових і психічних якостей;

поповнення рухових умінь і навичок;

Базовий утягувальний мезоцикл

Завдання підготовки:

визначення вихідного рівня підготовленості гравців у софтбол (тестування);

відновлення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості);

забезпечення поступового виходу на високий рівень тренувальних навантажень;

#### Базовий розвивальний мезоцикл

Завдання підготовки:

визначення раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень з метою адаптації систем організму спортсменів до специфічних особливостей майбутньої ігрової діяльності;

розвиток аеробної продуктивності, підвищення рівня МСК до модельних показників;

розвиток анаболічних та алактатних здібностей софтболістів (сила, швидкість, швидкісно-силові якості);

#### 3.2. Спеціально-підготовчий етап.

Завдання підготовки:

розвиток спеціальних компонентів підготовленості, які відображають специфіку софтболу;

поглиблене засвоєння техніко-тактичних навичок;

#### Базовий стабілізувальний мезоцикл

Завдання підготовки:

комплексний розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей);

адаптація організму софтболістів до навантажень, характерних для ігрових мікроциклів;

усунення індивідуальних технічних недоліків, засвоєння нових ігрових прийомів і спеціальних тактичних навичок;

розвиток психічної стійкості (вольових якостей) гравців;

#### Передзмагальний мезоцикл

Завдання підготовки:

підвищення швидкісної витривалості, удосконалення спеціальної спритності за допомогою засобів технічної й тактичної підготовки (відпрацьовування ігрових рухів і комбінацій, тренувальні ігри);

засвоєння спеціальних знань з тактики та стратегії гри у софтбоул;

удосконалення техніко-тактичної підготовленості софтболістів з урахуванням специфіки ігрового амплуа;

визначення оптимального складу команди;

оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості, зіграності команди;

#### 3.3. Змагальний етап.

Завдання підготовки:

розвивати й підтримувати досягнутий рівень працездатності гравців;

удосконалювати техніку і тактику гри шляхом підвищення ефективності дій кожного гравця у софтбоул, комбінацій та організації гри в цілому, а також розвивати спеціальні навички й творчі здібності гравців;

шляхом систематичного впливу на моральні та вольові якості підвищувати рівень психологічної підготовленості софтболістів;

3.4. Перехідний етап.  
Завдання підготовки:  
відновлення нервових і фізичних сил;  
активний відпочинок.

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

### 6.1. Загальнопідготовчий етап

#### 6.1.1. Утягувальний мезоцикл

На початку підготовчого періоду проводиться утягувальний 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 софтболісти ще не готові).

Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах з позиції біоенергетики - переважно аеробна (табл. 12).

Таблиця 12

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.

Що стосується спрямованості тренувальних занять з видів підготовки, то вона (з метою забезпечення більшого тренувального ефекту) варіюється у відповідності з визначеними закономірностями (табл. 13-18). 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 утягувального 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.

Таблиця 13

Структура та зміст мікроциклів утягувального мезоциклу  
загальнопідготовчого етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
Перший ординарний мікроцикл					
1-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Медогляд 60	-	60	-
2-й	1	Р 20 - РІ 30 - 3 10	Аеробна	60	2,2-2,5
	2	Р 15 - складання норм із ЗФП і СФП 70-35	Алактатна	90	-
3-й	1	Р 20 - РІ 30 - 3 10	Аеробна	60	2,0-2,5
	2	Р 20 - ЗФП (СВ) 30 - 3 10	Аеробна	60	2,3-2,5
4-й	1	Р 15 - ЗФП 20-35	Аеробна	40	2,0-2,4
	2	Р 20 - СІ 40 - 3 10	Змішана	70	2,4-2,6
5-й	1	Р 15 - РІ 30-35	Аеробна	50	2,0-2,5
	2	Р 20 - ЗФП (СВ) 30 - 3 10	Аеробна	60	2,3-2,5
6-й	1	ТП 40 - відновлювальні заходи	-	40	-
7-й	Відпочинок				
Другий ординарний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 – РІ 30-35	Аеробна	50	До 2,3
	2	Р 20 – СФП (СІ) 40 – 3 10	Алактатна	70	2,3-2,7
2-й	1	Р 15 – ЗФП 30-35	Аеробна	50	До 2,3
	2	Р 20 – СФП (СІ) 40 – 3 10	Алактатна	70	2,6-3,0
3-й	1	Р 15 – СІ 30 – 3 10	Аеробна	55	До 2,3
	2	Р 20 – СІ 40 – 3 10	Змішана	70	2,4-2,6
4-й	1	Р 15 – ЗФП 30-35	Аеробна	50	До 2,3
	2	Р 20 – ЗФП (ЗВ) 40 – 3 10	Аеробна	70	2,3-2,5
5-й	1	Р 15 – СІ 30-35	Змішана	50	2,4-2,6
	2	Р 20 – ЗФП (ЗВ) 30 – 3 10	Аеробна	60	2,4-2,5
6-й	1	ТП 30 – відновлювальні заходи	-	30	-

Продовження табл. 13

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
7-й	Відпочинок				
Ударний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - РІ 30-35	Аеробна	50	До 2,2
	2	Р 20 - СФП (СП) 40 - 3 10	Алактатна	70	2,2-2,7
2-й	1	Р 15 - ТП 30 - 3 35	Аеробна	50	До 2,2
	2	Р 20 - СФП (ШП) 40 - ІІ 20 – 3 10	Алактатна	90	2,5-3,0
3-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 20 - СФП (ШСП) 30 - 3 10	Алактатна	60	2,5-3,0
4-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	До 2,2
	2	Р 20 - СФП (СВ) 40 - ІІ 30 - 3 10	Гліколітична	100	2,8-3,3
5-й	1	Р 15 - ТП 30-35	Аеробна	50	До 2,5
	2	Р 20 - ЗФП (СВ) 40 - СІ 30 – 3 10	Аеробна	100	2,4-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи	-	30	-
7-й	Відпочинок				

Таблиця 14

Структура та зміст мікроциклів базового розвивального мезоциклу загальнопідготовчого етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
Ординарний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	До 2,2
	2	Р 20 - ЗФП (СП) 40 - 3 10	Алактатна	70	2,5-2,8
2-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	До 2,2
	2	Р 20 - СФП (ШП) 40 - 3 10	Алактатна	70	2,5-3,0
3-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 20 - СФП (ШСП) 30 - 3 10	Алактатна	60	2,8-3,0
4-й	1	Р 15 - РІ 30-35	Аеробна	50	До 2,4
	2	Р 20 - СФП (СВ) 40 - 3 10	Гліколітична	70	3,0-3,3
5-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - СФП (СВ) 30 - 3 10	Аеробна	60	2,4-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи	-	30	-

Продовження табл. 14

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
7-й	Відпочинок				
Відновлювальний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ЗФП 30-35	Аеробна	50	До 2,2
	2	Р 20 - СІ 40 - 3 10	Змішана	70	2,3-2,6
2-й	1	ТП 60	-	60	-
	2	Р 20 - ЗФП 40 - 3 10	Аеробна	70	2,0-2,4
3-й	1	ТП 60	-	60	-
	2	Р 20 - СІ 30 - 3 10	Змішана	60	2,4-2,6
4-й	1	Відновлювальні заходи	-	30	-
5-й	Відпочинок				

Таблиця 15

Структура та зміст мікроциклів базового стабілізуючого мезоциклу спеціально-підготовчого етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
Ординарний мікроцикл					
1-й	1	Р 20 - складання норм з ТП 60	Змішана	80	-
	2	Р 20 - СФП (СП) 30 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	90	2,6-2,8
2-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - СФП (ШП) 30 - ТТП 20 - ІП 20 - 3 10	Алактатна	100	2,7-3,0
3-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 20 - СФП (ШСП) 30 - ІП 20 - 3 10	Алактатна	80	2,5-2,8
4-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	2,3-2,5
	2	Р 20 - СФП (СВ) 30 - ТТП 20 - ІП 30 - 3 10	Гліколітична	110	2,6-3,2
5-й	1	Р 15 - ТТП 40-35	Аеробна	60	До 2,3
	2	Р 20 - ЗФП (СВ) 30 - ІП 30 - 3 10	Аеробна	90	2,2-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи	-	30	-
7-й	Відпочинок				



Продовження табл. 15

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
Перший ударний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТП 40-35	Анаеробна	60	2,2-2,5
	2	Р 20 - СФП (ШП) 30 - ТП 20 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	110	2,6-3,0
2-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - СФП (ШСП) 40 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	100	2,6-3,1
3-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 20 - ТП 20 - ІП 30 - 3 10	Змішана	80	2,4-2,8
4-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	До 2,3
	2	Р 20 - СФП (СВ) 40 - ІП 30 - 3 10	Гліколітична	100	2,8-3,2
5-й	1	Р 15 - ТП 40-35	Аеробна	60	2,2-2,5
	2	Р 20 - СФП (ЗВ) 30 - ІП 30 - 3 10	Аеробна	90	2,4-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи	-	30	-
7-й	Відпочинок				
Другий ударний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТП 40-35	Анаеробна	60	2,2-2,4
	2	Р 20 - СФР (ШП) 30 - ТП 20 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	110	2,6-3,0
2-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - СФП (ШП) 40 - ТП 20 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	120	2,6-3,0
3-й	1	ТП 60	-	60	-
	2	Р 20 - ТП 30 - ІП 40 - 3 10	Змішана	100	2,5-2,8
4-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	До 2,2
	2	Р 20 - СФП (СВ) 30 - ІП 30 - 3 10	Гліколітична	90	2,8-3,2
5-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - ТП 20 - ЗФП (ЗВ) 30 - 3 10	Аеробна	80	2,3-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи	-	30	-
7-й	Відпочинок				
Відновлювальний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - РІ 40-35	Аеробна	60	2,0-2,3
	2	Р 20 - ЗФП 40 - 3 10	Аеробна	70	2,2-2,5

Продовження табл. 15

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
2-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - ЗФП (ЗВ) 30 - 3 10	Аеробна	60	2,2-2,5
3-й	1	Р 15 - ЗФП 40 - 3 10	Аеробна	65	2,0-2,3
	2	Р 20 - СІ 50 - 3 10	Змішана	80	2,4-2,6
4-й	1	ТП 40 - відновлювальні заходи	-	40	-
5-й	Відпочинок				

Таблиця 16

Структура та зміст мікроциклів передзмагального мезоциклу спеціально-підготовчого етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
Ординарний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТТП 40-35	Аеробна	60	2,2-2,5
	2	Р 20 - СФП (СП) 30 - ТТП 20 - ІП 30 - 3 10	Змішана	110	2,4-2,8
2-й	1	Р 15 - ТТП 40-35	Аеробна	60	2,2-2,5
	2	Р 20 - СФП (ШП) 30 - ТТП 30 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	120	2,6-3,0
3-й	1	Р 15 - ЗФП 30-35	Аеробна	50	2,0-2,3
	2	Р 20 - ТТП 30 - ІП 40 - 3 10	Змішана	100	2,4-2,8
4-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - СФП (СВ) 30 - ТТП 30 - 3 10	Гліколітична	90	2,6-3,2
5-й	1	Р 15 - ЗФП (ЗВ) 40-35	Аеробна	60	2,3-2,5
	2	Р 20 - ТТП 30 - ІП 40 - 3 10	Змішана	100	2,4-2,8
6-й	1	ТП 40 - Відновлювальні заходи	-	40	-
7-й	Відпочинок				
Перший ударний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТТП 40-35	Анаеробна	60	2,0-2,3
	2	Р 20 - СФП (ШП) 20 - ТТП 20 - ІП 40 - 3 10	Алактатна	110	2,6-3,0
2-й	1	Р 15 - ТТП 40-35	Аеробна	60	2,2-2,5
	2	Р 20 - СФП (ШП) 30 - ТТП 20 - ІП 40 - 3 10	Алактатна	120	2,6-3,0

Продовження табл. 16

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
3-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - ТП 30 - ІП 40 - 3 10	Змішана	100	2,4-2,6
4-й	1	Р 15 - СФП 40-35	Аеробна	60	2,0-2,3
	2	Р 20 - СФП (СВ) 40 - ТП 10 - ІП 40 - 3 10	Гліколітична	120	2,6-3,2
5-й	1	Р 15 - ЗФП(ЗВ) 40-35	Аеробна	60	2,3-2,5
	2	Р 20 - ТП 30 - ІП 50 - 3 10	Змішана	110	2,5-2,8
6-й	1	ТП 40 - відновлювальні заходи	-	40	-
7-й	Відпочинок				
Другий ударний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТП 40-35	Анаеробна	60	2,2-2,4
	2	Р 20 - СФП (ІП) 30 - ТП 20 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	110	2,6-3,0
2-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - СФП (ІП) 40 - ТП 20 - ІП 30 - 3 10	Алактатна	120	2,6-3,0
3-й	1	ТП 60	-	60	-
	2	Р 20 - ТП 30 - ІП 40-3 10	Змішана	100	2,5-2,8
4-й	1	Р 15 - ЗФП 40-35	Аеробна	60	До 2,2
	2	Р 20 - СФП (СВ) 30 - ІП 30 - 3 10	Гліколітична	90	2,8-3,2
5-й	1	Р 15 - СІ 40-35	Змішана	60	2,4-2,6
	2	Р 20 - ТП 20 - ЗФП (ЗВ) 30 - 3 10	Аеробна	80	2,3-2,6
6-й	1	Відновлювальні заходи	-	40	-
7-й	Відпочинок				

Таблиця 17

## Структура та зміст мікроциклів змагального етапу за турового календаря

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
10-денний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТП 20 - ІП 20-35	Змішана	60	2,4-2,6
2-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - 3 10	Змішана	120	2,6-3,3

Продовження табл. 17

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
3-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
4-й	1	ТП 30	-	30	-
	2	ЗФП 40	Аеробна	40	До 2,2
5-й	1	ТП 30	-	30	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
6-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
7-й	1	ТП 30	-	30	-
	2	ЗФП 40	Аеробна	40	До 2,2
8-й	1	ТП 30	-	30	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
9-й	1	ТП 40 - відновлювальні заходи	-	40	-
10-й	Відпочинок				
7-денний мікроцикл					
1-й	1	Р 15 - ТП 20 - ІП 20-35	Змішана	60	2,4-2,6
2-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
3-й	1	ТП 40	-	40	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
4-й	1	ТП 30	-	30	-
	2	ЗФП 40	Аеробна	40	До 2,2
5-й	1	ТП 30	-	30	-
	2	Р 15 - ТП 15 - ЗП 80 - З 10	Змішана	120	2,6-3,3
6-й	1	ТП 40 - відновлювальні заходи	-	40	-
7-й	Відпочинок				

Таблиця 18

## Структура та зміст мікроциклів перехідного етапу

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
Тренувальний мікроцикл					
1-й	1	Р 20 - ІП 40 - З 10	Змішана	70	2,4-2,6
2-й	1	Р 20 - РІ 40 - З 10	Аеробна	70	2,2-2,5
3-й	1	ТП 60	-	60	-

День мікроциклу	№ тренувального заняття	Зміст	Спрямованість	Тривалість, хв.	КВН
	2	Р 15 - ТТП 30 - РІ 20-35	Аеробна	70	2,2-2,5
4-й	1	Р 15 - ТТП 15 - ІП 30 - З 10	Змішана	70	2,4-2,6
5-й	1	ЗФП 60	Аеробна	60	2,3-2,5
6-й	1	ТП 40 - відновлювальні заходи	-	40	-
7-й	Відпочинок				
Відновлювальний мікроцикл					
1-й	1	Медичний огляд			
2-й	1	Р 15 - ІП 50 - З 5	Змішана	70	2,4-2,6
3-й	1	ЗФП 60	Аеробна	60	2,0-2,4
4-й	1	ЗФП 60	Аеробна	60	2,2-2,5
5-й	1	Р 15 - СІ 50-35	Змішана	70	2,4-2,6
6-й	1	ТП 60 - 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 - швидко-силова підготовка; СВ - спеціальна витривалість; ЗВ - загальна витривалість; ТТП - 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 софтболу); РІ - рухливі ігри; 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.

### 6.1.2. Базовий розвивальний 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 софтболу. Базовий розвивальний 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.

## **6.2. Спеціально-підготовчий етап**

### 6.2.1. Базовий стабілізувальний мезоцикл

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

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, є хвилеподібною. 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.

### 6.2.2. Передзмагальний мезоцикл

Проводиться за 2-3 тижні до початку офіційних змагань. Спрямованість основних занять - техніко-тактична та ігрова. Підготовка гравців у софтбол 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.

### 6.2.3. 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 гравців у софтбол до наступного тренувального етапу.

### **6.3. Змагальний етап**

#### **6.3.1. Ігрові мікроцикли**

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

За роз'їзної форми 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.

#### **6.3.2. Міжігрові мікроцикли**

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

### **6.4. Перехідний етап**

Тренувальні мікроцикли будуються з метою вирішення завдань активного відпочинку та відновлення нервових і фізичних сил софтболістів. Спрямованість тренувальних занять у мікроциклах - переважно аеробна. Зменшуються 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.

Побудова мікроциклів на різних етапах річного тренувального циклу для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки 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 гравців у софтбоул не до змагань, а до майбутньої тренувальної діяльності в групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Змагання, які проводяться на цих етапах, повинні розглядатися в першу чергу як можливість оцінити юних гравців у софтбоул: 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 СОФТБОЛІ

**Гравець першої бази** (захисник, інфілдер). Має бути високого зросту, що забезпечує йому великий радіус дій для приймання будь-яких кидків, не знімаючи ноги з "бази", 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 інфілдер). 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 під час захисту 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, інфілдер). 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 нападника 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** (захисник, гравець між другою та третьою базами, інфілдер). Спортсмен, який виконує функції шорт-стопа, займає найважливішу оборонну позицію на внутрішньому полі. Швидкість переміщень в обидва боки, потужна рука, спритність під час страхування "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, мати міцну руку, щоб проводити кидок м'яча в "квадрат", володіти 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 - характерне 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, що дозволяє йому перекидати 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 фізичних, 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, вага, довгі руки, великі кисті.

Дуже важливим елементом є механізм кидка в "дім" (швидкість подачі). 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 софтболю. 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 СОФТБОЛІСТІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ ІГРОВОГО АМПЛУА**

### **8.1. 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 софтболю. 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, середнього і безіменного пальців руки, що виконує кидок, таким чином, щоб вони пересікли шви м'яча;

великий палець розмістити знизу м'яча безпосередньо під останніми; 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 захоплення, 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);

під час кидка правою рукою тіло розвернуте таким чином, 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) за відведеного назад ліктя 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 (можливим є надання м'ячу обертання);

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

після завершення 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 в софтболі.

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 в 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;

під час прийому м'яча від вкороченого кидка широко розкривати пастку, розвертаючи тулуб до м'яча, що летить (у момент ловлі м'яча прикрити пастку вільною рукою);

під час 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;

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

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

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

стати позаду бази, розмістивши ноги по обидва її боки (ноги зігнути в колінах, нахилитися вперед таким чином, щоб грудна клітка була над базою);

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

Захоплення м'яча:

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

обидві руки, зігнуті у ліктях, втягнути 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 пастку;

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 м'ячу, що падає; відразу після того, як м'яч потрапив у пастку, прикрити її та 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 (відскік, 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;

за дуже складних м'ячів блокувати їх тілом (для здійснення блокування гравець падає на коліно з боку м'яча або на два коліна, для того щоб не пропустити м'яча 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 того, хто відбиває, 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 тіла 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 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 вільною ногою вперед у напрямку цілі, розвернути тулуб таким чином, 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, середнього та безіменного пальців, роблячи дугу в напрямку протилежного стегна. У цей момент спина згинається, а опорна нога переноситься до тієї, якою зроблений крок. Під час виконання 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 полях ігрового майданчика.

Для того, щоб засвоїти цей прийом, потрібно виконати низку вимог:

під час 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 його польотом аж до моменту ловлі.

Для успішного засвоєння 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. Під час переміщення 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. Під час переміщення 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 вгору, вміти блокувати низькі кидки (низький пітч), грати в "домі", захоплювати високі м'ячі (високий пітч), спрямовані в "дім" як пітчером, так і гравцями захисту, 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 нападника. Кетчер практично є основним керівником оборонних дій команди.

**Позиція відпочинку.** Приймається кетчером перед тим, як пітчер входить у "коло" для підготовки до виконання кидка. При цьому тулуб знаходиться в прямокутнику над "домом" - збалансований, маса тіла розподілена на пальці стоп. Після торкання пітчером планки приймається підготовча позиція.

**Підготовча позиція.** Для того, щоб успішно ловити м'ячі, спрямовані пітчером у бік "дому", кетчеру слід:

забезпечити гарний огляд для наступної передачі м'яча;

розташувати тулуб таким чином, 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).

**Захоплення м'яча.** Прийоми захоплення м'яча наведені нижче.

Положення частин тіла при захопленні м'яча

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

**Основні технічні прийоми, що виконуються кетчером.** Під час приймання м'яча кетчер майже завжди перебуває під загрозою. У першу чергу - є загроза в 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.

**Захоплення м'яча.** Залежно від рівня його польоту здійснюється таким чином, як вказано вище. Якщо ж кетчер збирається виконати кидок м'яча на базу, йому треба почати переносити центр ваги тіла вперед (опора на пальці стопи).

**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.

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

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

**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 таким чином, 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 та грудній ділянці хребта) і тримаючи м'яч перед тулубом, блокувати його, а потім піймати в пастку.

**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 тулуба 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.

**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 спеціальної планки і відстані 13,11 м (для гравців до 13 років - 12,40 м), зветься пітчером. Пітчер виконує найбільш важку оборонну функцію не тільки у фізичному, але й в моральному аспекті. Він повинен бути атлетом, 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.

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

## 8.2. Гра у нападі

Удар по м'ячу (хітінг), який летить з швидкістю 80-100 км/год, є найбільш важким моментом у навчанні гри в софтбол. 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 (при контакті) битки та м'яча не буде перевищувати площі монети в 25 копійок. Якщо воно перевищує цей розмір, м'яч летить угору (флайбол) і буде вилонений філдерами (захисниками). Якщо місце дотику менше, то м'яч летить униз, у внутрішнє поле (фолінтбол) 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 таким чином, 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



повороту тіла), що є неприпустимим. Кожний гравець повинен тренуватися з власною биткою.

Для рівноваги розмаху битки:

вибрати врівноважену стійку у беттер-боксі, не робити випадів і переступань;

дивитися на м'яч, не переривати погляду;

розслабитися, не затримувати розмаху (затримка призводить до того, що перед початком розмаху руки опускаються);

чітко уявити страйк-зону, не розмахувати биткою в зоні "болу";

при ударі зробити крок вперед у напрямку пітчера.

Основні методичні рекомендації для вивчення техніки розмаху:

виконати вільне захоплення битки, при цьому суглоби пальців рук повинні бути розташовані один над одним;

вибрати найбільш зручне положення для рук, ковзаючи руками по рукоятці битки, - це дає можливість керувати биткою під час розмаху. Краще взагалі мати більш коротку битку, але якщо і коротка є задовгою (малий зріст гравця), то потрібно вибирати зручне положення для її захоплення (змістити кисті на 2 см вгору);

битку потрібно тримати пальцями (не рекомендується тримати в долонях).

**Положення беттера у беттер-боксі відносно "дому".** Забезпечити таке положення тіла, щоб битка перекривала "дім". Перевірити декілька разів, чи правильно вибране положення тіла. Для цього:

прийняти звичайні позу (стійку) і положення тіла під час хітінга;

витягнути руку з биткою у бік тулуба;

розташувати таким чином, щоб зона хітінга битки перекривала пластину "дому".

#### Дії гравців у нападі

Дії гравця	Методичні рекомендації
Пряма стійка	Ноги знаходяться на близькій відстані від "дому", стегна і плечі повернуті паралельно до "дому".
Відкрита стійка	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 за нахилу до удару	Виконуються послідовно наступні дії: зробити захоплення; відвести руки назад і підняти на рівень плечей. Руки тримати з боку від тулуба, лікті трохи відвести назад. Голова повинна прийняти стійке положення. Для цього погляд фіксується на м'ячі. Врівноважити тулуб, трохи зігнувши коліна, ноги - на ширині плечей.
Крок вперед і підскок	У момент кидка м'яча пітчером перенести вагу тіла на ногу, яка стоїть позаду, зробити трохи ковзний крок уперед (у напрямку до пітчера). У цей час відтягнути руки з биткою трохи назад, при цьому стегна і плечі трохи відвести від пітчера. Відчути опору на ногу, яка стоїть спереду. Голова залишається у стійкому положенні, погляд зафіксований на м'ячі.

Розмах	Розмах починати 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 ногу, яка стоїть позаду (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 та очі опущені вниз доти, поки не відбудеться контакт з м'ячем. Контролювати рівновагу тулуба.
Момент контакту та обертання зап'ястка	Слідкувати за тим, щоб битка торкнулася м'яча перед "домом", а не в ньому. При контакті зап'ястки обернути вгору, а стегно повернути до пітчера. У момент контакту битки з м'ячем верхня долоня має розкритися. Обертання зап'ястка посилює удар. Завершити обертання битки таким чином, щоб верхня долоня розвернулася донизу.
Позиція у беттер-боксі та обертання ніг при "банті"	При спробі виконати "бант" використовувати пряму стійку. Починати рух ніг з повороту у бік пітчера. Спочатку ногою, що стоїть спереду, робляться крок і поворот у бік пітчера, потім ногою, яка стоїть позаду, виконується крок таким чином, щоб обидві ноги стояли на одній лінії та 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, ногу, що стоїть спереду, розташувати далі від "дому", ніж ногу, яка стоїть позаду. Поворот починати під час розмаху пітчера - завдяки руху суглобів стіп це забезпечить врівноважену позицію.
Підготовча позиція та позиція готовності	Після того, як розвернутий тулуб, нога, що стоїть спереду, повинна стояти на повній стопі, нога, яка стоїть позаду, - на носку. Взяти битку розслабленим хватом. При цьому рука, яка знизу, тримає битку, а рука, яка зверху, ковзає по битці над межею зони хітінга. Рука, що ковзає, обхоплює битку V-подібним положенням великого і вказівного пальців. У цей час робиться нахил уперед до "дому".
Контакт	Розташуватися 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 страйк-зоні. Погляд фіксований на м'ячі. Відбити м'яч до будь-якої базової лінії. Змінюючи кут нахилу битки за допомогою витягування або згинання ковзної руки, можна спрямувати м'яч у бік першої чи третьої бази. Якщо м'яч не попадає в страйк-зону, швидко відвести битку, піднявши лікті вгору.

Дії раннера під час приземлення м'яча в інфілді	Як тільки м'яч торкнеться землі, одразу бігти до першої бази. Торкнутися її оранжевої половини будь-якою ногою. Пробігти базу, стежити через плече за пересуванням м'яча, а у випадку неправильного кидка атакувати другу базу. Повернутися на першу базу по фал-території (за межею ігрового поля). Під час атаки бази не стрибати.
Захоплення першої бази	Під час бігу на першу базу 2/3 шляху долати по кривій лінії - це допоможе підготуватись до розвороту тулуба до другої бази. Здійснити контакт з базою на її внутрішньому боці будь-якою ногою. Після контакту пробігти 4-5 кроків у напрямку другої бази. Слідкувати за м'ячем. Якщо не має впевненості у можливості "захоплення" другої бази, зупинитися. Якщо передача м'яча на другу базу виконана без помилок, повернутися до першої бази. Підготуватися до нової атаки. При цьому ліва нога повинна торкатися бази. Перший крок до другої бази виконується перехресним кроком.
Дії нападника за сладингу	Рухатися з високою швидкістю, впевнено атакувати базу. Починаючи ковзати по доріжці, підігнути ногу та покласти її під коліно витягнутої ноги, витягнути підняті руки вгору. Ковзатися на сідницях і спині.
Дії захисника за сладингу	Готуватися прийняти м'яч. Партнер повинен спрямувати його в середню частину тулуба гравця, що приймає м'яча, або вниз. Піймавши м'яч, затиснути його рукою, що кидає, і тримати у пастці. Розташувати пастку навколо землі перед базою, чекати ковзного раннера до торкання.

**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 під час підбору 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 в страйк-зоні, 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.

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

**Слайдінг** - складний елемент атаки та захоплення бази (другої, третьої), "дому". Використовується кожного разу, коли гра проходить безпосередньо біля бази. Технічно правильно виконаний слайдінг є красивим та ефективним, тому що під час ковзання тіла по базовій доріжці ускладнюються умови "осалювання" гравця, що атакує. У 60-70% випадків вірно виконаний слайдінг призводить до захоплення бази.

## 9. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

### Теоретичний матеріал:

1. Історія розвитку та сучасний стан софтболу. Софтбол в Україні.

Виникнення і еволюція софтболу. Розвиток софтболу у колишньому Радянському Союзі. Сучасний стан софтболу в світі, Європі та країнах СНД.

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

2. Об'єктивні умови спортивної діяльності в софтболі.

Особливості спортивної боротьби в софтболі. 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.

3. Класифікація, систематизація та термінологія.

Визначення понять "класифікація", "систематизація", "термінологія". Класифікація спортсменів за віковими групами, категоріями та спортивною підготовленістю. Ознаки систематизації в софтболі. Зв'язок класифікації, систематизації та термінології. Класифікація техніки й тактики софтболу.

4. Правила гри в софтбол.

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

5. Заходи безпеки під час гри.

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

6. Мета, завдання та зміст спортивного тренування.

Мета, завдання та зміст спортивної підготовки гравців у софтбол різної кваліфікації. Види підготовки: моральна і спеціальна психологічна, фізична,

технічна, тактична, інтелектуальна, комплексна. Зміст і місце видів підготовки в загальній системі підготовки гравців у софтбол різної кваліфікації.

#### 7. Основні засоби та методи тренування.

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

#### 8. Технічна підготовка.

Засоби та методи, які використовуються на заняттях з удосконалення техніки гри. Особливості технічної підготовки гравців у софтбол 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 гравців у софтбол різної кваліфікації.

#### 9. Тактична підготовка.

Тактика у софтболі та її класифікація. Оцінка ефективності тактики. Тактичне мислення та його складові: здібність швидко сприймати, оцінювати й 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 вдосконалення тактики гри.

#### 10. 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.

#### 11. Моральна та спеціальна психологічна підготовка.

Мета й завдання моральної підготовки гравців у софтбол різної кваліфікації. Спеціальна психологічна підготовка спортсменів. Індивідуальні методи психічної регуляції та саморегуляції. Особливості мобілізаційної готовності до змагань із софтболу. Структура та зміст розминки психологічної спрямованості.

#### 12. Періодизація спортивного тренування.

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

в змагальному періоді. Завдання та зміст тренувальної роботи в перехідному періоді.

13. Режим, харчування та гігієна.

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 гравців у софтболі. Поняття про гігієну праці, відпочинку, занять спортом. Гігієна одягу та взуття. Гігієна місць навчання і занять спортом.

14. 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.

Приблизний навчальний план з теоретичної підготовки гравців у софтболі наведено у табл. 19.

## 10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

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

1. Психологічна підготовка до тривалого навантаження в тренувальному процесі;

2. Загальна (базова) психологічна підготовка;

3. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (окремої гри чи туру);

4. 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, сугестивних, науково-пізнавальних, а також здібностей до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

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

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

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

Приблизний навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Зміст заняття	Групи									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищ. досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь строк
Історія розвитку і сучасний стан софтболу. Софтбол в Україні	1	1	2	2	1	1	1	1	1	-
Об'єктивні умови спортивної діяльності в софтболі	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Класифікація, систематизація та термінологія	1	1	2	2	1	1	1	1	1	-
Правила гри в софтбол	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
Заходи безпеки під час гри	-	1	2	2	2	2	2	2	2	4
Мета, завдання та зміст спортивного тренування	-	-	2	2	1	1	2	2	2	2
Основні засоби та методи тренування	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2
Технічна підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3
Тактична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3
Фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3
Моральна та спеціальна психологічна підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3
Періодизація спортивного тренування	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Режим, харчування та гігієна	-	1	2	2	1	1	1	1	2	3
Відновлювальні засоби	-	-	1	1	1	1	1	1	2	3
Разом ...	8	10	20	20	20	20	22	22	24	30

Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання (гри чи туру) спирається на загальну психологічну підготовку і вирішує такі завдання:  
 формування значущих мотивів змагальної діяльності;  
 оволодіння методикою формування стану бойової готовності до ігор, впевненості в собі, своїх силах;  
 розробка індивідуального комплексу мобілізаційних заходів;  
 удосконалення методики саморегуляції психічного стану;  
 виховання емоційної стійкості до змагального стресу.

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

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;

за 30-35 днів до змагань основна увага приділяється формуванню позитивного відношення до фізичного навантаження;

за 25-30 днів підтримується впевненість у повному відновленні після тренувань;

за 20-25 днів ведуться розмови про необхідність витримувати психічне напруження та перенапруження;

за 15-20 днів робиться наголос на підвищенні ефективності тренувань;

за 10-15 днів починають актуалізувати передзмагальну настанову 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.

### Засоби відновлення працездатності

Засоби	Завдання
Педагогічні	Керування працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами шляхом доцільно організованої м'язової діяльності з урахуванням кількісних характеристик режимів навантаження та відпочинку.
Психологічні	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.



Медико-біологічні	Сприяння підвищенню резистентності організму до навантажень, більш швидкому зняттю загального та місцевого стомлення, відтворенню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню працездатності, стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів.
Спортивної реабілітації при травмах і захворюваннях	Поступова адаптація організму до зростаючого фізичного навантаження, відновлення різних параметрів сили м'язів у зоні пошкодження, рівня загальної фізичної підготовленості, специфічних навичок.

Основна увага приділяється педагогічним чинникам:  
 раціональне розподілення навантажень у макро-, мезо- та мікроциклах;  
 створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу;  
 раціональна побудова навчально-тренувальних занять;  
 використання різноманітних засобів і методів тренування;  
 дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;  
 індивідуалізація навчально-тренувального процесу;  
 адекватні інтервали відпочинку;  
 вправи для відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;  
 дні профілактичного відпочинку.

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

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, сформувані у спортсменів чіткі настанови на високоефективну реалізацію тренувальних програм, а також підвищити ступінь готовності функціональних систем організму до виконання інтенсивних фізичних навантажень.

#### Використання педагогічних засобів відновлення працездатності гравців

Параметр використання	Засіб відновлення		
	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму. Раціональний підбір загальних і спеціальних засобів підготовки гравців у софтбол. Введення спеціальних відновлювальних періодів	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 та розслаблення	Побудова окремого заняття з використанням допоміжних засобів для ефективного усунення стомлення (локального, глобального). Повноцінні розминка й заключна частина заняття

Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	У мезо- та мікроциклах, від мікроциклу до мікроциклу	У процесі окремого заняття чи після нього	У серіях чи окремих вправах у кожному занятті
Спрямо-ваність	Спрямовані на основні функціональні системи, які забезпечують розвиток, підвищення та відновлення спортивної працездатності гравців у софтбол.		

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 модифікації - психорегулювальне тренування (ПРТ), навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, відеопсихологічний вплив.

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

Використання психологічних засобів відновлення спортивної працездатності гравців у софтбол

Параметр використання	Гетерорегуляційні впливи на загальне відновлення	Аутосугестивні впливи плюс аутогенне тренування. Мобілізаційні елементи аутогенного тренування у вечірній час	Аутосугестивна психорегуляція, ауто- та гетеросугестація для відновлення основних м'язів, які беруть участь у роботі
Рівень відновлення	Основний	Поточний	Оперативний
Час використання	Завершення 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
Спрямо-ваність	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

Поряд з педагогічними та психологічними засобами відновлення спортивної працездатності в практиці підготовки спортсменів широко використовуються медико-біологічні, 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.

Використання медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності гравців у софтбол

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-тонізувальний
Спрямованість	На основні функціональної системи організму	Переважає вплив на окремі системи чи їх ланки	Не має глибокого впливу на організм

У практиці спорту також використовуються фізіотерапевтичні (фізичні) засоби відновлення. Фізіотерапевтичні процедури за своїм спрямуванням розподіляються на глобальні, вибіркові та загальнотонізувальні.

Вплив фізіотерапевтичних процедур різної спрямованості

Глобальний			Вибірковий			Загальнотонізувальний								
Спрямований на основні функціональні системи організму			Переважає вплив на окремі частини чи їх ланки			Не має глибокого впливу на організм								
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

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.

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.

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 гравців у софтболю.

## 12. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

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

уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової та попередньої базової підготовки;

уміти підбирати підготовчі, підвідні та основні вправи для техніко-тактичної підготовки софтоболістів молодших вікових груп;

знати правила змагань, систематично, 4-6 разів на рік, залучатись до суддівства, уміти організувати та провести внутрішньошкільні змагання;

отримати звання "Юний інструктор зі спорту", "Юний суддя зі спорту".

На етапі спеціалізованої базової підготовки 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 зі спорту" чи "Юний суддя зі спорту" здійснюється за наказом чи розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

### Навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів із софтболю

Тема	К-сть годин
Теоретичні заняття	
Фізична культура та спорт в Україні	2
Огляд розвитку та стану софтболю	1
Стислі відомості про організм людини	2
Режим. Лікарський контроль	3
Організація роботи секцій, груп, команд	2
Загальні засади методики навчання та тренування	4

Обладнання місць занять. Спортивний інвентар	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом ...	17
Методичні заняття	8
Техніка й тактика софтболю, методика навчання та тренування	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	
Разом ...	13
Практичні заняття	13
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом...	10
Усього:	40

### 13. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

До завдань медичного забезпечення належать:

діагностика спортивної придатності дитини до занять софтболом, 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 гравців у софтбол;

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 та лікарського контролю за юними гравцями у софтбол;

проведення профілактичних і лікувальних заходів;

поточний санітарний нагляд за місцями занять, проведення з юними гравцями у софтбол 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 вони 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 софтболістів та їх результатів у тренуваннях і змаганнях.

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

#### Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій з профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренуваності, розробка індивідуальних рекомендацій з удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері. Обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом. 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 коригування. 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 софтболістів, електрокардіографія, аналізи
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом софтболістів, 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 гравців у софтбол на різних етапах тренувального циклу проводиться комплексне обстеження (тестування). За допомогою тестування можна вирішити такі завдання:

- виявити рівень розвитку окремих рухових якостей;
- оцінити ступінь техніко-тактичної підготовленості;
- порівняти підготовленість окремих гравців і групи (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.

### 14.1. Тестування загальної фізичної підготовленості

Змагальна діяльність гравців у софтбол вимагає високої фізичної підготовленості, компонентами якої є стартова та дистанційна швидкість, швидкісна та загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості (табл. 20).

Стартова швидкість визначається тривалістю бігу 30 м з високого старту, дистанційна - тривалістю бігу 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. Гравець у софтбол 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.

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

$$ІПА = t (f_1 + f_2),$$

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.

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

Для гравців у софтбол молодшого віку для оцінки швидкісної витривалості використовується човниковий біг 3 x 10 м.

Середні показники загальної фізичної підготовленості вихованців груп ДЮСШ із софтболю

Вік спорт-сменів, років	Рухові якості					
	Витривалість - біг 5 хв., м	Швидкість - біг 30 м, с	Сила			Спритність - човниковий біг 3x10 м, с
			Стрибок вгору з місця, см	Стрибок у довжину, см	Кидання м'яча 2 кг, см	
9	950	6,0	28	135	200	9,9
10	1000	5,9	31	144	230	9,7
11	1050	5,6	34	153	260	9,5
12	1100	5,5	37	160	290	9,3
13	1150	5,3	40	172	330	9,1
14	1200	5,1	46	187	360	8,9
15	1250	4,9	48	194	400	8,7
16	1300	4,7	50	212	450	8,4

Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовується біг 2000 м або тест Купера: кількість метрів, які подолає спортсмен за 12 хв. (6 хв.) бігу.

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

Педагогічне тестування проводиться протягом двох днів: в перший день - біг 30, 60 м і човниковий 180 м (10 м x 3; 9 м x 4); на другий день - 5-разовий стрибок з місця (стрибок у довжину з місця) і біг 2000 м або 12 хв. (6 хв.).

#### 14.2. Оцінка функціональної підготовленості

Для оцінки фізичної працездатності гравців у софтбол 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/хв.). Потужність навантаження підбирається з таким розрахунком, щоб різниця між ЧСС під час 1-го та 2-го навантажень 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 3-тє 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 та 2-го навантажень (кгм/хв. чи Вт);



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

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

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

### 14.3. Тести для оцінки технічної підготовленості гравців у софтбол

Для оцінки технічної підготовленості в умовах тренування, а також під час відбору гравців для комплектування навчальних груп можуть використовуватись такі тести з урахуванням ігрового амплуа юних спортсменів:

- біг 30 м з високого старту та з ходу;
- біг на першу базу після нанесення удару по м'ячу;
- човниковий біг 162 м (36 м) за схемою 18 х м 9 (9 м х 4);
- біг по квадрату ігрового майданчика;
- кидання м'яча на дальність;
- влучення м'яча в страйк-зону з 14 кидків (для пітчерів);
- кидок сидячи на другу базу (25 кидків за 60 с), на точність (для кетчерів),
- кидок на базу з відстані 60 м (20 кидків за 60 с);
- ловля м'яча "флай" (20 кидків за 90 с).

Ці тести з високою вірогідністю корелюють з показниками ігрової діяльності гравців-учасників чемпіонатів України та членів збірної команди України із софтболу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Брестов Синди. Начало фундаментального обучения технике питчинга /Синди Брестов. - Оклахома, 1980. - 60 с.
2. Волков В. М. Спортивный отбор /В. М. Волков, В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 174 с.
3. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей /С. И. Гальперин. - М.: Просвещение, 1965. - 127 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта /Г. Д. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 207 с.
5. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дисс. д-ра пед. наук /А. А. Гужаловский. - М., 1978. - 99 с.
6. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте /В. П. Зотов. - К.: Здоров'я, 1990. - 196 с.
7. Кожеваткин В. М. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировки /В. М. Кожеваткин, В. Д. Ковалёв. - М.: Советский спорт, 2003. - 192 с.: ил.
8. Моногаров В. Д. Утомление в спорте /В. Д. Моногаров. - К.: Здоров'я, 1986. - 117 с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Под об. ред. М. Я. Набатниковой]. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 277 с.
10. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки /В. Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984. - 345 с.
11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /В. Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986 - 284 с.
12. Прайс Э. Тройная игра /Э. Прайс. - Нью-Йорк, 1984. - 60 с.
13. Ромашова Т. Н. Динамика физического развития софтболисток различной спортивной квалификации /Т. Н. Ромашова //Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Материалы III региональной научно-практической конференции [Под ред. Н. П. Булкиной]. - Луганск: ЛНПУ им. Т. Шевченко, 2005 - С. 45-47.
14. Ромашова Т. М. Оцінка ефективності ігрових дій софтболісток високої кваліфікації /Т. М. Ромашова //Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 44. - Чернігів: ЧДПУ, 2007. - С. 287-289.
15. Сердечный В. В. Методичні вказівки з використанням вправ з м'ячем при навчанні гри в софтбол у захисті /В. В. Сердечный. - Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля, 2001 – 56 с.
16. Сердечный В. В. Софтбол в Україні: необхідність підвищення якості. Комплексні групи педагогічних впливів /В. В. Сердечный //Фізичне та валеологічне виховання студентської молоді. - Луганськ: Вид-во СХУ, 2000. - С. 53.
17. Теория и методика физического воспитания: Уч. для пед. инст. [Под ред. Б. А. Ашмарина]. - М.: Просвещение, 1990. - 286 с.

18. Шигалевский В. В. Методические указания по обучению питчеров и хиттеров студенческих женских софтбольных команд /В. В. Шигалевский, Е. Б. Попов, Е. К. Колодяжный. - Луганск: Изд-во Восточноукр. гос. ун-та, 1997. - 31 с.

## ЗМІСТ

	Стор.
Вступ .....	3
1. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнювання 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 софтболі .....	6
2.3.1. I етап підготовки .....	7
2.3.2. II етап підготовки .....	8
2.3.3. III етап підготовки .....	9
2.3.4. IV етап підготовки .....	10
3. Розвиток рухових якостей на різних етапах багаторічного тренування ...	11
3.1. Вікова динаміка рухових якостей .....	11
3.2. Методика розвитку рухових якостей .....	14
4. Структура та методика проведення навчально-тренувального заняття ....	21
5. Планування навчально-тренувальної роботи .....	22
6. Побудова мікроциклів на різних етапах річного циклу тренування .....	29
6.1. Загальнопідготовчий етап .....	29
6.1.1. Утягувальний мезоцикл .....	29
6.1.2. Базовий розвивальний мезоцикл .....	37
6.2. Спеціально-підготовчий етап .....	38
6.2.1. Базовий стабілізувальний мезоцикл .....	38
6.2.2. Передзмагальний мезоцикл .....	38
6.2.3. Відновлювальні мікроцикли .....	38
6.3. Змагальний етап .....	39
6.3.1. Ігрові мікроцикли .....	39
6.3.2. Міжігрові мікроцикли .....	39
6.4. Перехідний етап .....	39
7. Якості, потрібні для здобуття високого рівня тренуваності та майстерності у софтболі .....	40
8. Виховання техніки гри софталістів залежно від їх ігрового амплуа .....	41
8.1. Гра у захисті .....	41
8.2. Гра у нападі .....	48
9. Теоретична підготовка .....	52
10. Психологічна підготовка .....	54
11. Відновлювальні заходи .....	56
12. Інструкторська та суддівська практика .....	61
13. Медико-біологічний контроль .....	62
14. Тестування та педагогічний контроль .....	64
14.1. Тестування загальної фізичної підготовленості .....	64
14.2. Оцінка функціональної підготовленості .....	65
14.3. Тести для оцінки технічної підготовленості гравців у софталбол .....	66
Література .....	67

# СОФТБОЛ

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