

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР
(РОЗДІЛ БАСКЕТБОЛ)
(назва навчальної дисципліни)**

**НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ
(ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ)**

галузь знань А Освіта
спеціальність А7 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Олійник О.М. старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.
Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ-Тернопіль
2025 р.

ЛЕКЦІЯ 1
ТЕМА 1
ЗАГАЛЬНА КОНЦЕПЦІЯ ЄДИНОБОРСТВ

План

1. Єдиноборства та їх спортивна традиція.
2. Поняття та систематизація єдиноборств.
3. Типологізація єдиноборств.
4. Основні операційні терміни.

Література

Основна:

1. Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 90 с.
2. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
4. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.
5. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.
6. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
7. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127с.

Додаткова:

1. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»] / С.В. Самойлик – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2012. – 112 с.

Питання 1. Характеристика спортивних ігор і їх місце в галузі фізичної культури і спорту.

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, досить важливе місце посідають ігри, в особливості ігри спортивні.

Спортивні ігри сформувались на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра посідає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом і які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту.

Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі проходить за визначеними правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є присутність суперника. У командно-ігрових видах мета кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу і т.п.) у певне місце майданчика суперників і перешкодити виконанню суперниками аналогічних дій щодо себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист-напад», який включає також дії з розвідки, дезінформації, конспірації і т.п.

Спортивні ігри - це протиборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи:

– ***особисті (боулінг, шахи, шашки) особисто-командні (гольф, теніс, настільний теніс, бадмінтон) та командні (водне поло, футбол, гандбол, баскетбол),***

– ***ігри з безпосередньою боротьбою й зіткненнями із суперником (регбі, хокей, футбол, гандбол, баскетбол тощо) та ігри без зіткнення із суперником (волейбол);***

– ***з додатковим снарядами (ключка, ракетка, біта) і без нього.***

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активна протидія суперника постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями найрізноманітніші завдання, що вимагають як найшвидшого вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити таку обстановку (розташування партнерів і суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити лише маючи певні знання, навички, вміння.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні, і успіх в змаганнях

багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює взаємодію те, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців

команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загального завдання. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягати успіху.

У командних іграх виграє та програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би гарно не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда перемогла, то переміг і він. **Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.**

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їхніх поглядів, настанов, особистісних якостей, характеру дії в змаганні. В ідеалі основною психологічною настановою спортсмена на гру повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, можливо й «на шкоду собі»). При відсутності такої настанови в кожного спортсмена команди не може бути й сильної, злагодженої команди, навіть у тому разі, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективний інтерес у кожний даний момент змагання є одним з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню цієї настанови через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, дієвим, що сприяє розвитку в людини відповідних особистісних якостей.

У зв'язку з цим командні ігри є дієвим засобом виховання, звичайно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів і т. д.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладені певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначити, який технічний прийом чи якусь тактичну дію потрібно використати в даний момент, але і оцінювати їх з позицій правил гри.

Правила – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх їх компонентів. Правила уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності і т. п.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно змінні умови, викликає необхідність оцінювання ситуації й вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який давав би можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди щодо досягнення результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. Необхідно виконувати ці прийоми багаторазово в процесі змагальної діяльності (в одній зустрічі, серії зустрічей) для

досягнення спортивного результату (виграшу в зустрічі, змаганні). Звідси вимоги надійності, стабільності навичок і т. д.

Особливістю спортивних ігор є й східчастий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальне сполучення двох факторів – рухового потенціалу й раціональної техніки (навіть при одноразовій спробі) – приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання й т. д.) В іграх це тільки своєрідний перший щабель – «техніко-фізичний». Потрібна ще й організація дій спортсменів (індивідуальних, групових і командних як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх є перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалося так, що спортивний результат (зайняте місце в змаганнях) став критерієм оцінювання рівня спортивної майстерності команди та її членів. Як показали дослідження, таке відзначення спортивного результату за положенням у турнірній таблиці в ігрових видах спорту повною мірою не відбиває рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників у кількісному вираженні. При однаково високому рівні спортивної майстерності всіх команд, що беруть участь у змаганні, неминучим є їхнє різне положення в турнірній таблиці (перше або останнє місце). Навіть при участі в турнірі свідомо слабких команд буде виявлений (теоретично) чемпіон країни, а гравці команди, що переможе, одержать право на присвоєння високого спортивного звання. Таким чином, необхідним є встановлення об'єктивних показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес підготовки й здійснювати контроль.

До об'єктивних показників у спортивних іграх входять такі:

- елементний набір прийомів гри (аспект тактики);
- здатність швидко й правильно оцінювати ситуацію, вибрати й ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючої або захисної дії (аспект техніки);
- спеціальні якості й здатності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до часових, просторових і силових параметрів виконання);
- енергетичний режим роботи спортсмена;
- чуттєво-руховий контроль і т. д.

Дуже важливо все це зазначити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є основою для визначення змісту підготовки спортсменів і керування цим процесом, для розроблення модельних характеристик, програм, планів, нормативів.

Поряд зі специфікою ігрової й змагальної діяльності спортивні ігри мають низку інших особливостей. **Командні й особисто-командні спортивні ігри мають розходження за характером взаємодії учасників гри: між партнерами – гравцями однієї команди; між суперниками – гравцями протидіючих команд.**

Взаємодія гравців однієї команди визначається специфікою

спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди й гравців суперника.

Кожному члену команди визначено його ігрову функцію. Кожна роль визначається сукупністю функціональних обов'язків, що задаються сюжетом змагання.

Функціональні структури команд, утворені функціональною взаємодією між рольовими обов'язками спортсменів. Ці відносини формують певні ролі в групи для спільного вирішення тактичних завдань. Усередині кожної групи виникають специфічні відносини, що виділяються з інших. Групи є свого роду ланками, з яких формуються захисні й нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії – групові й командні тактичні дії в нападі й захисті.

Взаємини гравців команд, що суперничають, визначаються за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту гравців у процесі ігрового протистояння. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша група – ігри з безпосередньою боротьбою й зіткненнями із суперником ; друга – ігри без зіткнення із суперником.

У спортивних іграх спортсмени виконують роботу змінної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру. відносна потужність її в різних видах ігор різна. Збільшення швидкості пересування і швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності, що сталося в останні роки у всіх видах спортивних ігор, значно підвищили навантаження на організм гравця. Тому в таких іграх, як хокей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко використовують заміни гравців.

Грунтуючись на викладеному, спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення: від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної й духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно й довгостроково реалізованих у здоровому способі життя. Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури й спорту; фізичне вдосконалювання й зміцнення здоров'я як умови забезпечення й досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; природовідповідний й індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного й достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних,

технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і вміння залучати до них інших.

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонічному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їхньою специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм осіб, які займаються, розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для людей різного віку й підготовленості; по-четверте, емоційним зарядом; по-п'яте, спортивні ігри – унікальне видовище, за цією ознакою до них не можуть рівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко застосовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту. В ігрових видах спорту «інші» (стосовно вибраної гри) спортивні ігри також включаються до засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Питання 2. Зародження та розвиток баскетболу у світі, в Україні.

Походження назви «баскетбол» вказує на суть гри (англ. basket означає «кошик», «ball» – м'яч). Це командна спортивна гра.

Мета гри: закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника та водночас не дати іншій команді закинути у власний кошик.

Історичний аспект. Історичні знахідки в Південній Америці дали підставу вважати, що попередником гри в баскетбол є гра «пок-та-пок», яка виникла близько 2500 років тому в племенах інків, майя та ацтеків. Кам'яна стіна огорожувала ігровий майданчик, по краях якого високо над землею висіло по одному дерев'яному кільцю. Дві команди (3–4 особи в кожній) змагалися, хто кине більше каучукових куль у кільце суперника. За правилами грати можна було тільки ліктями, колінами або стегнами, за гру руками суворо карали. Майя й інки грали в цю гру, щоб розважитися, а ацтеки ставилися до неї, як до священного дійства. Вони споруджували майданчик поруч із храмом та до початку гри запрошували жреця «освятити» його. Жрець чотири рази кидав м'яч у кільце й відразу поступався місцем гравцям.

Однак справжньою батьківщиною баскетболу по праву вважається США, зокрема місто Спрингфілд штату Массачусетс. Наприкінці XIX сторіччя, 1891 року, доктор Джеймс Нейсміт (1861–1939), викладач фізичної культури, випадково вигадав нову гру. Гра настільки сподобалася молоді, що через рік Нейсміт вигадав тринадцять правил для гри. Багато з них дійсні й до сьогодні. Згодом, після проведення перших змагань, ці правила дещо змінилися. Однією з причин цих змін було те, що були введені щити, до яких кріпилися кошики. Так, 1893 року вперше з'явилися залізні кільця з сіткою, наступного року була збільшена довжина обхвату м'яча до 76,2–81,3 см.

У 1894 році баскетбол вийшов на офіційний рівень, були опубліковані перші офіційні правила гри. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5 метрів 25 сантиметрів. Із Сполучених Штатів баскетбол поширився спочатку в країни Сходу – Японію, Китай, а потім в Європу і Південну Америку. На III

Олімпійських іграх у Сент-Луїсі 1904 року американці організували показовий турнір між командами декількох міст.

Від 1919 до 1931 року почали виникати національні федерації баскетболу. Баскетбол почав інтенсивно розвиватися в Європі: Чехії, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції.

18 червня 1932 року в Женеві була утворена Міжнародна федерація баскетболу (FIBA), до якої увійшли 8 країн. Генеральним секретарем було обрано сира Вільяма Джонса.

У 1935 році відбувся I чемпіонат Європи (Женева) з баскетболу серед чоловіків. Переможець – команда Латвії.

У 1938 році – I чемпіонат Європи серед жінок – чемпіоном стала команда Італії (Рим).

До програми XI Олімпійських ігор баскетбол було введено 1936 року. У Берліні на турнірі взяли участь команди 21 країни. Переможцем стала команда США. Золоту медаль разом з командою отримав і засновник баскетболу Джеймс Нейсміт.

Жіночий баскетбол був уведений до програми Олімпійських ігор 1976 року в Монреалі.

У 1950 році в Аргентині відбувся I чемпіонат світу серед чоловіків. Переможець – Аргентина.

У 1953 році в Чилі був проведений перший чемпіонат світу серед жінок. Перемогли спортсменки США. У майбутньому чемпіонати світу почали проводити раз на 4 роки.

У 1965 році Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже 122 національні федерації різних країн.

Розвиток світового баскетболу від 1966 року характеризується подоланням кризи і подальшим процвітанням гри. Велике значення у його розвитку мали представники соціалістичних країн, зокрема радянські спортсмени, які стали лідерами світового баскетболу.

Збірна чоловіча команда СРСР ставала олімпійським чемпіоном двічі: 1972 і 1988 року.

Тричі – у 1976, 1980 і 1992 роках – жіноча команда СРСР здобула золоті олімпійські медалі.

Після розпаду СРСР серед його республік на світових першостях кращими за інших були збірні Литви й Росії. Литовська команда тричі (від 1992 до 2000 року) ставала бронзовим призером Олімпійських ігор.

До України баскетбол прийшов на початку XX століття. Багато видів спорту в Україні в дореволюційні роки зародилися в Києві, Одесі, Харкові. Першим українським містом "прописки" баскетболу став Чернігів, де почали грати в цю гру при Чернігівському військово-спортивному клубі. Згодом гра з'явилась і в Харкові, Одесі, Києві. На II Всеукраїнській спартакіаді 1924 року в Харкові були проведені змагання чоловічих команд.

У 1923 році були опубліковані перші офіційні правила гри у журналі «Вісник фізичної культури». У 1924 році було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади, яка мала відбутися в Харкові. У

положенні, опублікованому в журналі «Вісник фізичної культури», баскетбол був введений, як окремий вид спорту, до офіційної частини змагань.

Баскетбол набував популярності в Запоріжжі, Дніпропетровську, Миколаєві, Сімферополі, Бердичеві, інших містах України. У лютому 1927 року було організовано перший чемпіонат республіки з баскетболу. У цей час з'явилися видані українською мовою перші правила гри, посібники, які користувалися великим попитом і були досить корисними на початку становлення української школи баскетболу.

Від 1934 року першість України проводиться регулярно. У 1935 році вперше в історії баскетболу України проводилися змагання школярів республіки. Першими чемпіонами УРСР стали юнаки Одеси і дівчата Києва.

Від 1937 року першість України проводилася серед клубних команд. Найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо», яка залишається лідером вітчизняного баскетболу до сьогодні.

У 1954 році команди України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях.

Авторитет української школи баскетболу піднімали самовідданою працею Ф. Футерман, О. Глебов, К. Медведєв, В. Лелюк, В. Костовський, В. Шаблінський й інші талановиті тренери.

Збірна України – переможець баскетбольних чоловічих турнірів Спартакіад народів СРСР – 1967 р., 1983 р., 1986 р.

Серед вихованців українського баскетболу є і особливі імена. Це олімпійські чемпіони з баскетболу – Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Наталя Клімова, Раїса Курвякова, Олександр Білостінний, Олександр Волков. Останній, до речі, один із перших виступав у складі американської баскетбольної команди професіоналів і займав пост президента Федерації баскетболу України (ФБУ) від 2007 до 2015 року.

У 1995 році українські баскетболістки стають чемпіонками Європи.

Питання 3. Етапи розвитку гри в баскетбол.

В історії розвитку баскетболу фахівці вирізняють такі етапи (табл. 1).

Перший етап розвитку баскетболу (1891–1918) – становлення нової гри. Створений для пожвавлення уроків гімнастики баскетбол поступово перетворився на спортивну гру зі своїми особливостями. У 1894 р. в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання.

Таблиця 1 Етапи розвитку баскетболу

Етап	Рік	Події
I етап	1891–1918	Зародження, поширення і становлення гри
II етап	1919–1931	Створення національних федерацій баскетболу, проведення перших національних чемпіонатів
III етап	1932–1947	Створення Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), проведення перших чемпіонатів Європи з баскетболу серед чоловічих та жіночих команд

IV етап	1948–1965	Проведення перших чемпіонатів світу серед чоловічих та жіночих команд. Надалі чемпіонати світу з баскетболу почали відбуватися один раз на чотири роки
V етап	1966 і до сьогодні	Сучасний етап розвитку баскетболу

Одночасно з поширенням гри йшло і формування її техніки й тактики. З'явилися технічні прийоми – ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик. Однак у техніці була відсутня динаміка – усі передачі і кидки виконувалися з місця, двома руками. У тактиці відбулося визначення ігрових функцій учасників команди та їх розподіл на нападників і захисників. Саме в ці роки баскетбол почав поширюватися в країнах Європи та Південної Америки.

Другий етап розвитку гри (1919–1931) характеризується створенням національних федерацій баскетболу, що позитивно вплинуло на її подальший розвиток. У жовтні 1927 р. в Женеві була створена школа фізичної освіти, керівником якої був призначений викладач Спрингфілдського коледжу доктор Елмер Беррі. Відкриття цієї школи мало на меті розвиток баскетболу в Європі та на інших континентах. Баскетбол став широко культивуватися в Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції. Південноамериканська баскетбольна конфедерація проводила в ці роки свої континентальні чемпіонати; такі ж змагання проходили і в країнах Східної Азії. Почали проводити і міжнародні зустрічі. У 1919 р. відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції.

Третій етап розвитку (1932–1947) характеризується всесвітнім розвитком світового баскетболу. Знаменною подією в історії гри стало створення 18 червня 1932 р. Міжнародної федерації баскетболу (FIBA). Представники федерацій восьми країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Португалії, Румунії, Швейцарії та Чехословаччини – взяли участь у першій міжнародній конференції, одноголосно проголосували за утворення Міжнародної федерації баскетболу та прийняття уніфікованих правил. Гра здобувала дедалі більшої популярності у всьому світі, і 1935 року Міжнародний олімпійський комітет виніс рішення про визнання баскетболу олімпійським видом спорту. У 1936 р. баскетбол був вперше введений до програми Олімпійських ігор. У баскетбольному турнірі XI Олімпійських ігор у Берліні брали участь команди 21 країни. Першим олімпійським чемпіоном стала збірна команда США. Творець гри Джеймс Нейсміт був присутній на олімпійському турнірі як почесний гість. У 1947 р. на міжнародну арену вийшли радянські баскетболісти і баскетболісти інших соціалістичних країн, які з кожним роком більше впливали на розвиток баскетболу як в Європі, так і в усьому світі. У 1935 р. в Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд. Першим чемпіоном Європи стала збірна команда Латвії. Перший жіночий чемпіонат Європи відбувся 1938 року у Римі. Перемогу на ньому здобула національна команда Італії.

Четвертий етап (1948–1965) характеризується не тільки бурхливим поширенням гри у всьому світі, але і значним стрибком в удосконаленні спортивної майстерності, більшим представництвом соціалістичних країн у всіх міжнародних змаганнях, у тому числі і в Олімпійських іграх. У 1948 р. членами Міжнародної федерації баскетболу були вже 50 країн. Розвиток світового баскетболу відбувався не тільки шляхом розширення його географії, але й одночасно розвивалися техніка й тактика гри. З'явилися різні способи передачі та ведення м'яча, почали широко застосовувати різноманітні фінти. Своєрідною революцією була поява кидків однією рукою. Якщо раніше команди за гру набирали 20–30 очок, то з появою кидків м'яча однією рукою підсумок зустрічей виріс до 50–60 очок. У тактиці баскетболу накреслився перехід від гри індивідуальної, побудованої в основному на імпровізації окремих гравців, до гри колективної. З'явилася система нападу через центрального гравця, яку взяли на озброєння всі національні команди. У світовому баскетболі відбулося своєрідне нівелювання техніки гри, що реалізувалася у формуванні найбільш раціональних прийомів, які почали застосовувати команди різних країн. У 1948 р. американський тренер Т. Арчер вперше представив міні-баскетбол. Гру, призначену для дітей 8–12 років, проводили за спрощеними правилами: менший розмір м'яча (68–73 см в окружності, маса 450–500 г), висота кошика 2 м 60 см, відстань від щита до лінії штрафного кидка – 4 м. Незабаром міні-баскетбол набув великого поширення в багатьох країнах, що культивують великий баскетбол. При ФІБА був створений спеціальний комітет, що займався міні-баскетболом. У 1950 р. в Аргентині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловіків, на якому перемогла команда господарів чемпіонату. Через три роки в Чилі вперше було проведено і першість світу для жіночих команд. Звання чемпіонки здобули спортсменки США. Надалі чемпіонати світу серед чоловіків і жінок почали проводити регулярно, раз на чотири роки. На початку 50-х років у грі переважав напад. Це обумовлено двома причинами: переважним розвитком техніки і тактики нападу порівняно з технікою і тактикою захисту й появою в командах високорослих гравців. Поступово баскетбол почав втрачати притаманну йому гостроту, різко знизився темп гри. Команда, яка домоглася в ході гри переваги в рахунку, припиняла напад, тримала м'яч у своїх руках необмежений час, прагнула відтягнути від щита гравців суперника, щоб самим вільно пройти до щита або передати м'яч високорослому гравцеві. Довелося ввести в правила гри низку доповнень та змін, спрямованих на активізацію нападників дій, підтримання гри в захисті та часткову ліквідацію переваги гравців високого зросту. У 1965 р. Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже 122 національні федерації різних країн. На сьогодні її членами є понад 200 національних федерацій.

Наступний етап розвитку світового баскетболу, що почався в 1966 р., характеризується подоланням кризи та подальшим розквітом гри. Велике значення у його розвитку відіграли представники соціалістичних країн, зокрема радянські спортсмени, які увійшли в число лідерів світового баскетболу. Цей етап характеризується гармонійною наступальною й оборонною потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою та обороною. Баскетбол став

одним із найбільш видовищних видів спорту. Із розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів. FIBA відповідає за проведення олімпійських турнірів із баскетболу, чемпіонатів світу і Європи, проведення міжнародних і європейських кубків.

Питання 4. Деякі різновиди баскетболу.

Міні-баскетбол. Правила міні-баскетболу розробив на початку 1950-х років американець Джей Арчер. Гра, призначена для дітей 6–12 років, поділяється на два рівні: власне міні-баскетбол (вікова група 9–12 років) і мікро-баскетбол (для дітей до 9 років). Ігровий майданчик та інвентар адаптовано до дитячого віку. Довжина майданчика – 28 м, ширина – 15 м. Кошки кріпляться на висоті 2 м 60 см, сам щит теж менше, ніж у класичному баскетболі: 1,2х0,9 м. М'яч масою 450–500 грамів, окружність – 680–730 мм (для дітей до 9 років маса м'яча становить 300–330 грамів, а окружність – 550–580 мм). Розмітка ігрового майданчика для міні-баскетболу відповідає розмітці стандартного баскетбольного майданчика, але там немає лінії, що обмежує 3-очкову зону, а лінію штрафного кидка проведено на відстані 3,6 м (варіант: 4 м) від щита. У міні-баскетбол грають команди по п'ять гравців у кожній, хоча допускаються і «зменшені» склади – навіть до 2х2. Нерідко проводяться матчі між змішаними командами (до складу яких входять і хлопчики, і дівчатка). Гра триває чотири тайми по 6 хвилин. Дещо відрізняються від класичного баскетболу і самі правила гри. У міні-баскетболі, наприклад, не фіксується «чистий» час і не діє «правило трьох секунд». У ФІБА існує спеціальна комісія з міні-баскетболу, є і Міжнародний комітет з міні-баскетболу. У теперішній час до нього належать представники 170 держав, міні-баскетбол культивується в Північній і Південній Америці, Австралії, Азії і Європі – усього в 195 країнах світу. У 1965 р. відбувся перший чемпіонат світу з міні-баскетболу.

Стрітбол (від англ. «street» – вулиця). Більш динамічний і агресивний вид спорту, ніж класичний баскетбол. У грі беруть участь дві команди по три гравці (іноді з одним запасним) на спеціальному майданчику для стрітболу або на звичайному баскетбольному, задіюючи тільки одну його половину і, відповідно, тільки один кошик. У разі промаху команда, що атакувала до цього кошик, захищає його від атаки суперника і т.д. Яка команда почне гру, визначають за жеребом. Гра йде до того моменту, поки одна з команд не набере 16 очок (але розрив у рахунку повинен становити не менше ніж 2 очки). Іноді грають до розриву у 8 очок або на час (20 хвилин) – у цьому випадку діє правило 30 секунд: якщо за цей час команда не зуміла завершити атаку, м'яч переходить до суперника. За результативний кидок команді нараховується очко, за кидок з 3-очної зони – два очки. Закинутий у кошик м'яч зараховується лише в тому разі, якщо його торкнулися два гравці команди, що атакує. М'яч після цього переходить до команди, що оборонялася: гра поновлюється, як тільки один із її гравців торкнувся м'яча. При цьому м'яч повинен бути спочатку виведений за межі 3-очної зони. Пробіжка, подвійне ведення і кидок у кошик зверху заборонені.

Найяскравішими та відомими представниками стрітболу є команда під назвою AND1. Ця відібрана з кращих вуличних гравців команда подорожує по світу, збираючи повні зали і вуличні корти глядачів. Приголомшлива командна тактика, повне взаєморозуміння між гравцями і яскрава індивідуальність кожного гравця створюють найяскравіше шоу, на яке мріють потрапити більшість. Щороку команда здійснює тур Америкою, Азією і Європою.

Баскетбол на інвалідних візках. З'явився 1946 року в США. Колишні баскетболісти, які під час Другої світової війни отримали серйозні поранення й каліцтва на полях битв, не захотіли розлучатися з улюбленою грою і придумали «свій» баскетбол. Зараз у нього грають більш ніж у 80 країнах. Кількість офіційно зареєстрованих гравців – 25 тисяч чоловік. Міжнародна федерація баскетболу на інвалідних візках (IWBF) проводить різні спортивні заходи: чемпіонат світу – раз на 4 роки; щорічні турніри клубних команд, зональні змагання (один–два рази на рік) та ін. Баскетбол на інвалідних візках входить до програми Параолімпійських ігор з моменту проведення першої такої Олімпіади в Римі 1960 року. У правилах баскетболу на інвалідних візках є свої заборони й обмеження. Наприклад, заборонено «пробіжку» – коли гравець у процесі ведення м'яча крутить колесо рукою більше ніж два рази.

Корфбол (від гол. *korf* – кошик). Цю гру придумав 1902 року шкільний викладач із Амстердама Ніко Брекхюйсен. Дві команди по 8 осіб у кожній (4 чоловіків і 4 жінок) грають на майданчику 40х20 м, розділеному навпіл середньою лінією, два тайми по 30 хвилин. Чотири гравці (2 чоловіків і 2 жінок) перебувають на своїй половині майданчика і захищають свій кошик, чотири – на половині команди-суперниці, їхнє завдання – «вразити чужий» кошик. Після двох результативних кидків захисники переходять у зону нападу і навпаки. Корфбол менш контактна порівняно з баскетболом гра. При цьому, згідно з правилами, чоловік може грати лише проти чоловіка, а жінка – проти жінки. Дріблінг у корфболі не допускається, а гравець, що заволодів м'ячем, може зробити з ним не більше ніж два кроки. Кошик, діаметром вужче за баскетбольний (40 см), кріпиться вище (3,5 м). Існує більш «масштабний» варіант гри: з великими розмірами майданчика, кількістю гравців тощо. Корфбол надзвичайно поширений у Голландії (у нього постійно грають понад 100 тисяч осіб, зареєстровано понад 500 клубів, що беруть участь у загальнонаціональних турнірах) і сусідніх із нею країнах. З часом корфбол отримав визнання у всьому світі, зокрема в Україні, на сьогодні входить до програми Світових ігор. Від 1933 року діє Міжнародна федерація корфболу (ІКФ), у теперішній час офіційно визнана МОК та іншими міжнародними спортивними об'єднаннями.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Характеристика спортивних ігор.
2. Місце спортивних ігор в галузі фізичної культури і спорту.
3. Історія виникнення гри в баскетбол.
4. Етапи розвитку гри в баскетбол.
5. Зародження та розвиток баскетболу у світі.

6. Зародження та розвиток баскетболу в Україні.
7. Сучасний стан баскетболу в Україні.
8. Характеристика гри в баскетбол.
9. Різновиди гри в баскетбол.

ЛЕКЦІЯ 2

ТЕМА 2

ТЕХНІКА Й ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Мета вивчення: сформувати знання про класифікацію техніки і тактики баскетболу; основні прийоми техніки гри, основні тактичні дії.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол.
2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі.
3. Аналіз прийомів техніки гри в захисті.
4. Основні положення тактики гри в баскетбол.
5. Класифікація та аналіз тактичних дій у нападі.
6. Класифікація та аналіз тактичних дій у захисті.

Література

Основна:

8. Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 90 с.

9. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.

10. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

11. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.

12. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.

13. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.

14. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127с.

Додаткова:

1. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»] /

Питання 1. Класифікація прийомів техніки гри в баскетбол.

Для послідовного вивчення й аналізу прийомів техніки гри в баскетбол користуються класифікацією. Класифікація – це розподіл прийомів і способів по розділах, групах на підставі визначених схожих ознак.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання в конкретних ігрових умовах (ситуаціях).

Техніка баскетболу розподіляється на два великі розділи: техніка нападу та техніка захисту. В обох розділах виокремлюють по дві групи: у нападі – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, у захисті – техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем та протидії супернику.

Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури.

Принципова схема класифікації техніки гри разом з конкретним прикладом може бути представлена таким чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча в кошик;
- спосіб виконання – однією рукою зверху;
- різновид – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з середньої відстані.

За кожною схемою побудовано класифікацію техніки баскетболу. Аналіз кожного способу виконання технічних прийомів базується на системно-структурному підході (рис. 1).

Питання 2. Аналіз прийомів техніки гри в нападі.

Техніка переміщень.

Переміщення – основа техніки баскетболу. Для переміщення по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікає і вийти в потрібному напрямі для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів.

Крім того, від правильної роботи ніг при переміщенні та дотримання рівноваги залежить ефективність технічних прийомів з м'ячем: передач у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку та ін.

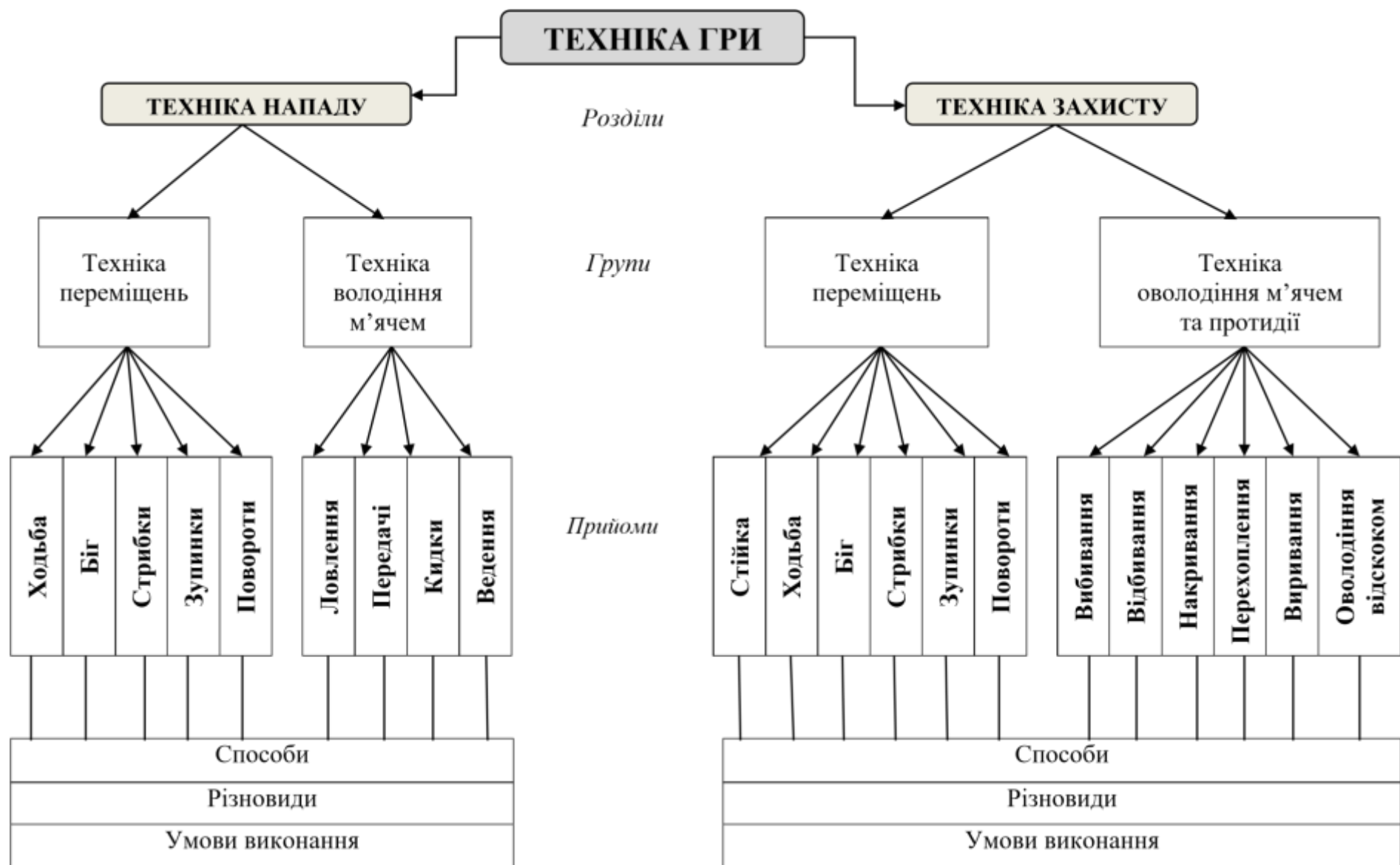


Рис. 1. Класифікація техніки гри

Ходьба в грі застосовується рідше від інших прийомів переміщення. Вона використовується головним чином для зміни позиції в коротких паузах або при зниженні інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу в поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст переміщується на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому можливість для миттєвих прискорень.

Біг є головним засобом переміщення у грі. Гравець повинен уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різних стартових положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрям і швидкість бігу

Різке, несподіване для суперника збільшення швидкості бігу або стартове прискорення, називається в спортивних іграх ривком. **Ривок** – кращий засіб звільнення від опіки суперника і вихід на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків роблять короткими і дуже різкими (ударними), ногу ставлять з передньої частини стопи. Тулуб нахилиють уперед, руки згинають під прямим кутом, рухають ними енергійно в такт крокам.

Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці користуються стрибками вгору і вгору в довжину або серіями стрибків. Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. **Стрибок поштовхом двома ногами** виконують частіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед–угору. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай при виконанні кидків у кільце і при боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять дещо ширше від попередніх. Поштовхову ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, виставляють вперед і пружно ставлять для поштовху перекатом з п'яти на пальці. Іншою ногою роблять активний мах вперед–угору, а в момент проходження загального центра маси тіла над опорою її згинають у кульшовому й колінному суглобах.

Зупинки дають змогу баскетболістові своєчасно припинити рух, завдяки чому звільнитися від опіки суперника, отримати позиційну перевагу для подальших дій. У грі застосовують зупинки двох різновидів: двома кроками (рис. 2) і стрибком (рис. 3).

Повороти. Нападник використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів із подальшою атакою кошика. Є два способи поворотів – вперед і назад. Поворот уперед виконують переступанням у той бік, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворот назад – у бік, куди він повернений спиною.

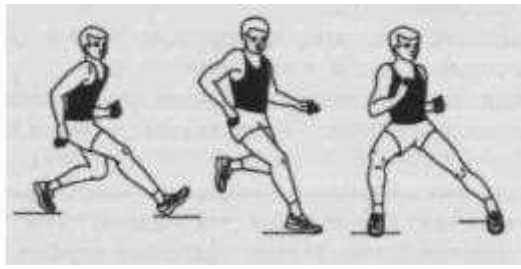


Рис. 2. Зупинка двома кроками

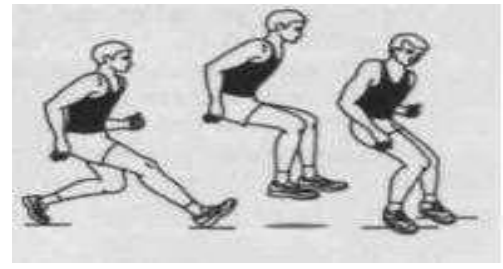


Рис. 3. Зупинка стрибком

При повороті на місці гравець переносить загальний центр маси тіла на одну ногу, яка є ніби віссю обертання. Ноги згинає дещо більше від звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахиляє уперед. Опорна нога знаходиться на передній частині стопи, яка під час повороту не зміщується, а тільки розвертається в сторону кроку іншою ногою.

Виконуючи поворот у русі, гравець зближується з суперником і ставить ступню опорної ноги розгорнуто в напрямі передбачуваного повороту. Потім без жодної затримки він повертається по ходу руху на неопорну ногу.

Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем містить такі прийоми: ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча в кошик.

Ловлення м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м'ячем і вжити з ним подальші атакуючі дії. Ловлення м'яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів. Вибір певного способу ловлення м'яча і його різновиди залежать від положення гравця щодо м'яча, що летить, динаміки переміщення гравця, висоти і швидкості польоту м'яча.

Є два види ловлення м'яча: ловлення м'яча двома руками і ловлення м'яча однією рукою.

Ловлення м'яча двома руками – найбільш простий і надійний спосіб оволодіння м'ячем.

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, напруженими пальцями й кистями, утворюючи ніби воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча (рис. 4).

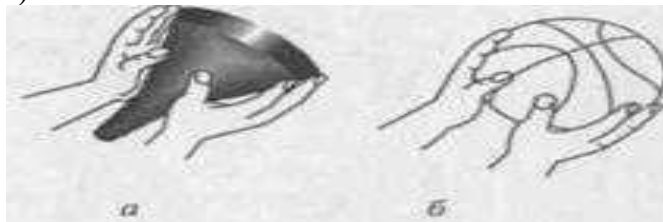


Рис. 4. Підготовча фаза (а) ловлення м'яча; тримання м'яча двома руками (б)

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями. Зближуючи кисті, руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи

до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що зменшує силу удару м'яча, що летить.

Заключна фаза: після прийому м'яча тулуб знову подають трохи вперед; м'яч, закриваючи від суперника розведеними ліктями, виносять у положення готовності до подальших дій. Якщо м'яч летить трохи нижче від рівня грудей, то гравець присідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча. При ловленні м'яча, що летить низько, руки опускають, кистями й пальцями утворюючи ніби розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не повинна перевищувати кілька сантиметрів) (рис. 5).

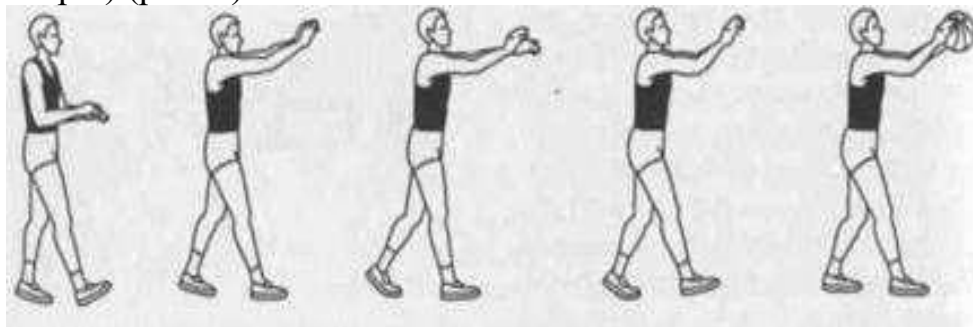


Рис. 5. Ловлення м'яча двома руками

Ловлення м'яча однією рукою застосовується, коли обстановка не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками (рис. 6).

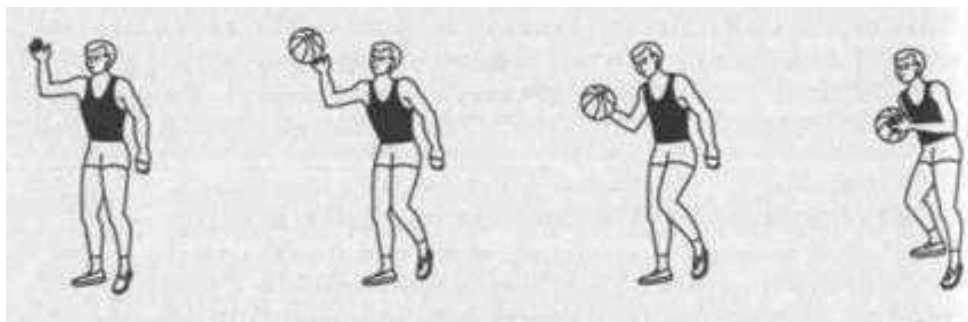


Рис. 6. Ловлення м'яча однією рукою

Підготовча фаза: гравець витягає руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені).

Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад-вниз, ніби продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизаційний рух). Цьому руху допомагає невеликий поворот тулуба в сторону руки, що ловить.

Заключна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнерові для продовження атаки. Усі гравці мають володіти способами швидкої і точної передачі м'яча згідно з класифікацією (рис. 7).

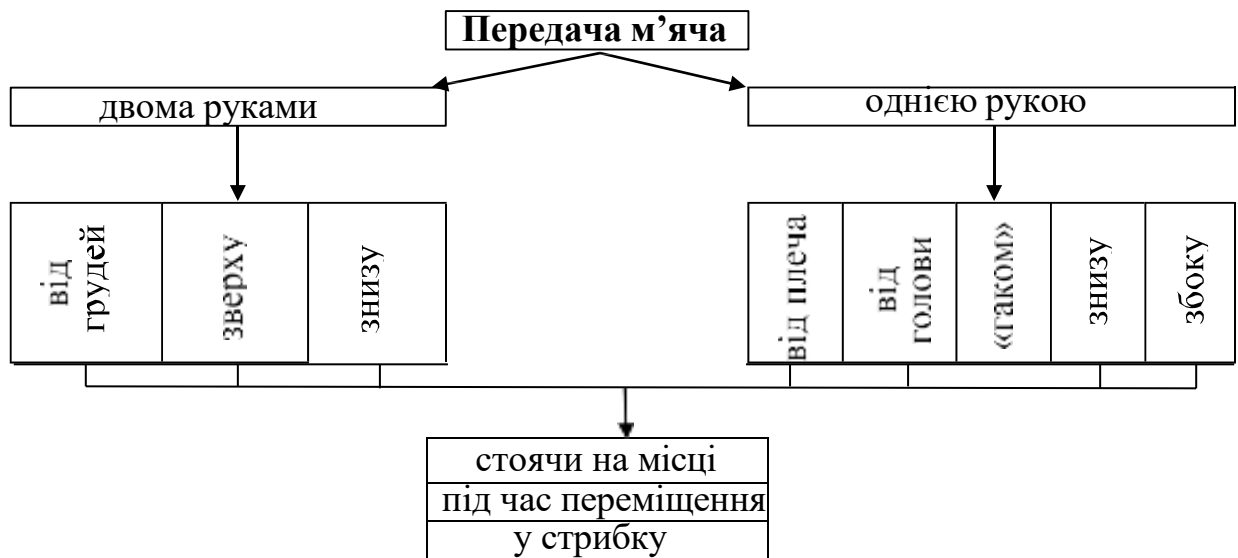


Рис. 7. Класифікація способів передачі м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей – основний спосіб, що дає змогу швидко і точно спрямувати м'яч партнерові на близьку або середню відстань порівняно в простій ігровій обстановці, без щільної опіки суперника (рис. 8).

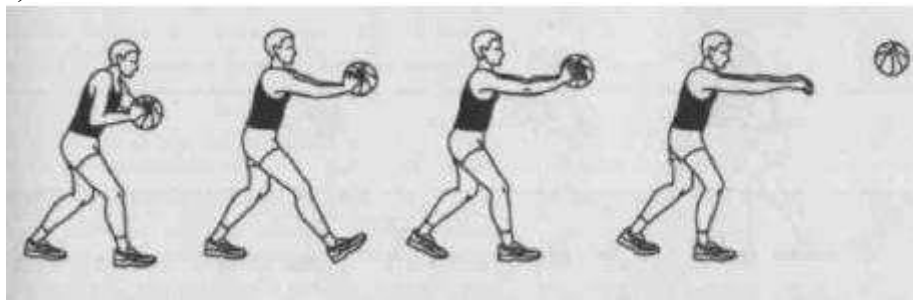


Рис. 8. Передача двома руками від грудей

Підготовча фаза: кистями з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, що утримується на рівні пояса, лікті опускають. Колоподібним рухом рук м'яч підтягають до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають уперед різким випрямленням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистів, що додає м'ячу зворотнє обертання.

Заклучна фаза: після передачі гравець розслаблено опускає руки, випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах (така завершальна фаза типова і для решти способів передачі).

Передачу м'яча двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані при щільній опіці суперника. Положення м'яча над головою дає можливість точно перекинути його суперникові через руки захисника (рис. 9).

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову.

Основна фаза: гравець, різким рухом рук розгинаючи їх у ліктьових суглобах і роблячи рух кистями, спрямовує м'яч партнерові.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

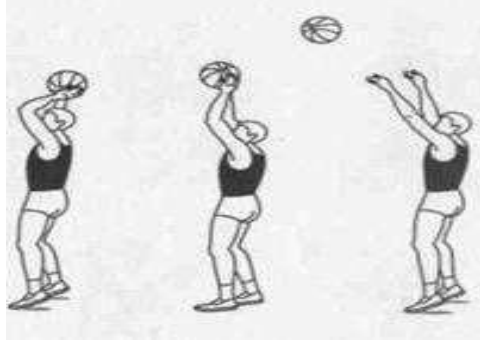


Рис. 9. Передача двома руками зверху

Передачу м'яча двома руками знизу застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію (рис. 10).

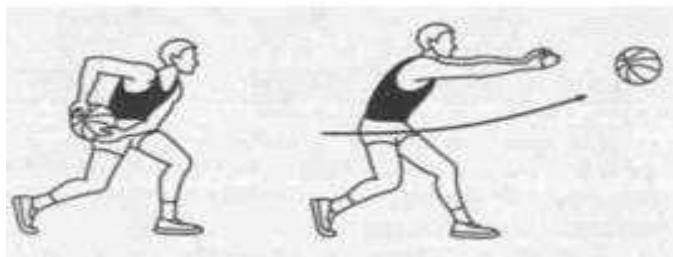


Рис. 10. Передача двома руками знизу

Підготовча фаза: м'яч в опущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводять до стегна ноги (неопорної) і трішки піднімають.

Основна фаза: маховим рухом рук уперед і одночасним їх випрямленням м'яч спрямовують у потрібному напрямі. Коли руками досягають рівня пояса, кистями активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнього обертання. Висоту польоту м'яча визначають за розкриваючим рухом кисті.

Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

Заключна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Передача м'яча однією рукою від плеча – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань (рис. 11). Тут мінімальний час замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дає змогу гравцеві змінювати напрям і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча (при передачах правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки, його підтримують лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися, одночасно гравець повертається в бік замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу випрямляють і одночасно виконують рух кистю і поворот тулубом.

Заключна фаза: після вильоту м'яча правою рукою коротку мить ніби продовжують рух, потім її опускають униз; гравець повертається в положення рівноваги на злегка зігнутих ногах.

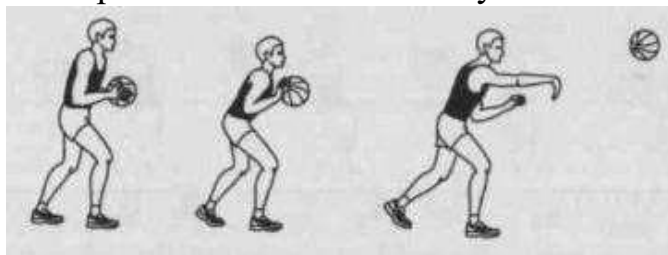


Рис. 11. Передача однією рукою від плеча

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє спрямувати м'яч через все поле контратакувальному партнеру на відстань 20–25 м (рис. 12).

Підготовча фаза: праву руку з м'ячем (за підтримки лівої руки) піднімають і злегка відводять за голову. Одночасно повертають тулуб. Таким чином досягають амплітуди замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу ж з великою силою швидко випрямляють і одночасно виконують рух кистю, що захльостує, роблять потужний поворот тулубом.

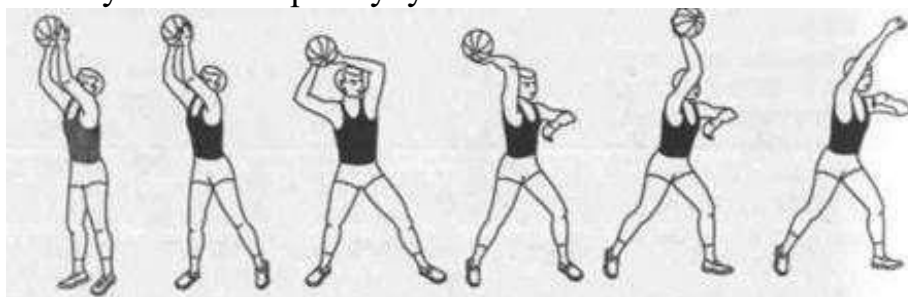


Рис. 12. Передача однією рукою від голови або зверху

Передачу однією рукою «гаком» застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середні й особливо дальні відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає (рис. 13).

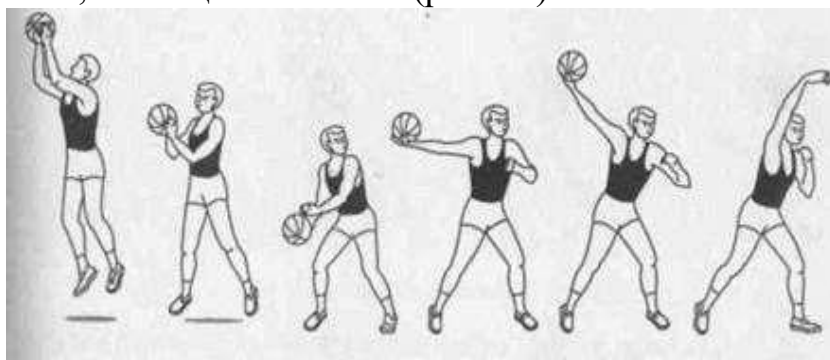


Рис. 13. Передача однією рукою «гаком»

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з м'ячем відводить назад убік, м'яч тримає на долоні і утримує

пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець ніби захищається від суперника, який опікає.

Передачу однією рукою знизу виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника (рис. 14).

Підготовча фаза: пряму або злегка зігнуту руку з м'ячем махом відводять назад, м'яч, утримуваний пальцями і відцентровою силою, тримають на долоні.

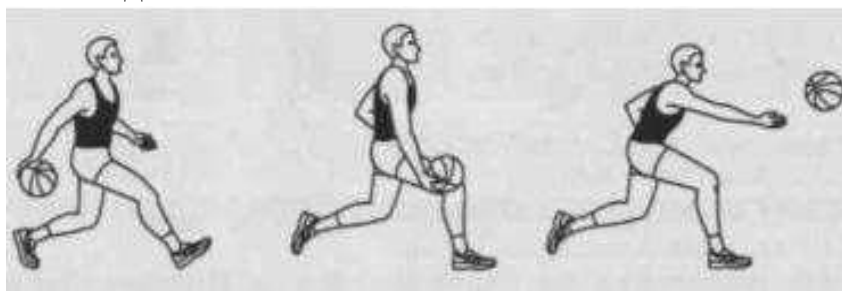


Рис. 14. Передача однією рукою знизу

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна виносять уперед–угору. Для вильоту м'яча кисть розкривають і пальцями виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності розкривального руху кисті і пальців. Часто цю передачу виконують із кроком уперед лівою ногою.

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу. Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку (рис. 15) .

Підготовча фаза: замах здійснюють відведенням руки з м'ячем убік назад і відповідним поворотом тулуба.

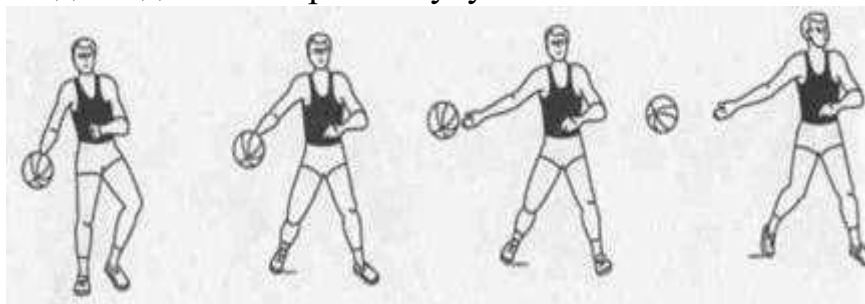


Рис. 15. Передача однією рукою збоку

Основна фаза: рукою з м'ячем роблять маховий рух уперед у площині, паралельній майданчику. Напрямок польоту м'яча також залежить від розкривального руху кисті.

Заключна фаза – гравець відновлює стійке положення готовності до подальших дій.

Окрім описаних вище способів передачі м'яча, баскетболісти можуть застосовувати «приховані» передачі, які дозволяють замаскувати справжній

напрям польоту м'яча. Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі під рукою, передачі за спиною і передачі з-за плеча.

Ведення м'яча – прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболістові маневрувати з м'ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху. Класифікацію ведення м'яча подано на рис. 16.



Рис. 16. Класифікація ведення м'яча

Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) униз–уперед, дещо вбік від ступнів. Основні рухи виконують ліктювий і променезап'ястний суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги і швидко змінювати напрями руху. Тулуб злегка подають вперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Для ведення характерна синхронність чергування кроків та рухів руки. Гравець, переміщуючись таким чином, повинен водночас стежити за розташуванням партнерів, суперників і орієнтуватися на щит. Доцільно періодично переводити зоровий контроль з м'яча на поле і навпаки (рис. 17).

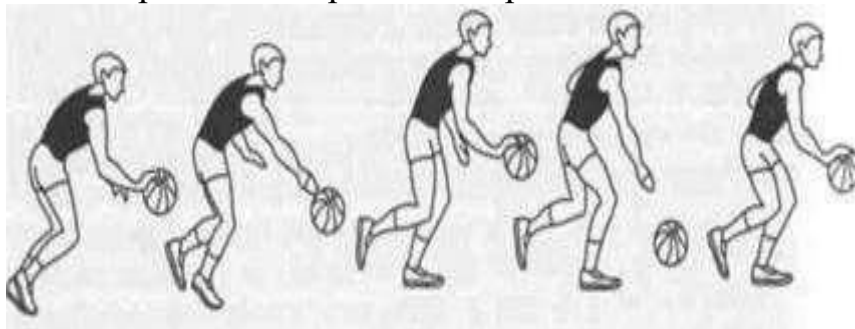


Рис. 17. Ведення м'яча

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

Ведення із зміною швидкості. До несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскок і менше його кут, тим більше швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення із зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі. Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою.

Ведення із зміною висоти відскоку застосовують для прямого проходу повз суперника, без відхилення в сторону. Гравець зближується з суперником, веде м'яч з достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою рукою. Після цього активним рухом в променезап'ястному суглобі гравець виконує три–чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, що відскакує лише на 15–20 см від підлоги, і проходить повз суперника.

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для обведення двох–трьох суперників. Захисникам досить складно вибрати момент для вибивання м'яча або відгадати напрямок проходу, тому що ритм і темп рухів руки з м'ячем не збігаються з ритмом і темпом бігу.

Кидки м'яча в кошик. Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, влучення в кошик – її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки уміло застосовувати передачі, ловлення і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних початкових положень із будь-яких дистанцій при протидії суперників. Зміна обстановки гри і прагнення використати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

Точність кидка в кошик визначається, передусім, раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження й розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей, їх завершальним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертанням м'яча.

У кидках краще додавати м'ячу обертання навколо горизонтальної осі в бік, протилежний напрямку польоту м'яча (зворотне обертання).

Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибрати оптимальну траєкторію польоту м'яча – параболу, при якій вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м. При

більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидків м'яча. Класифікацію кидків м'яча в кошик подано на рис. 18.

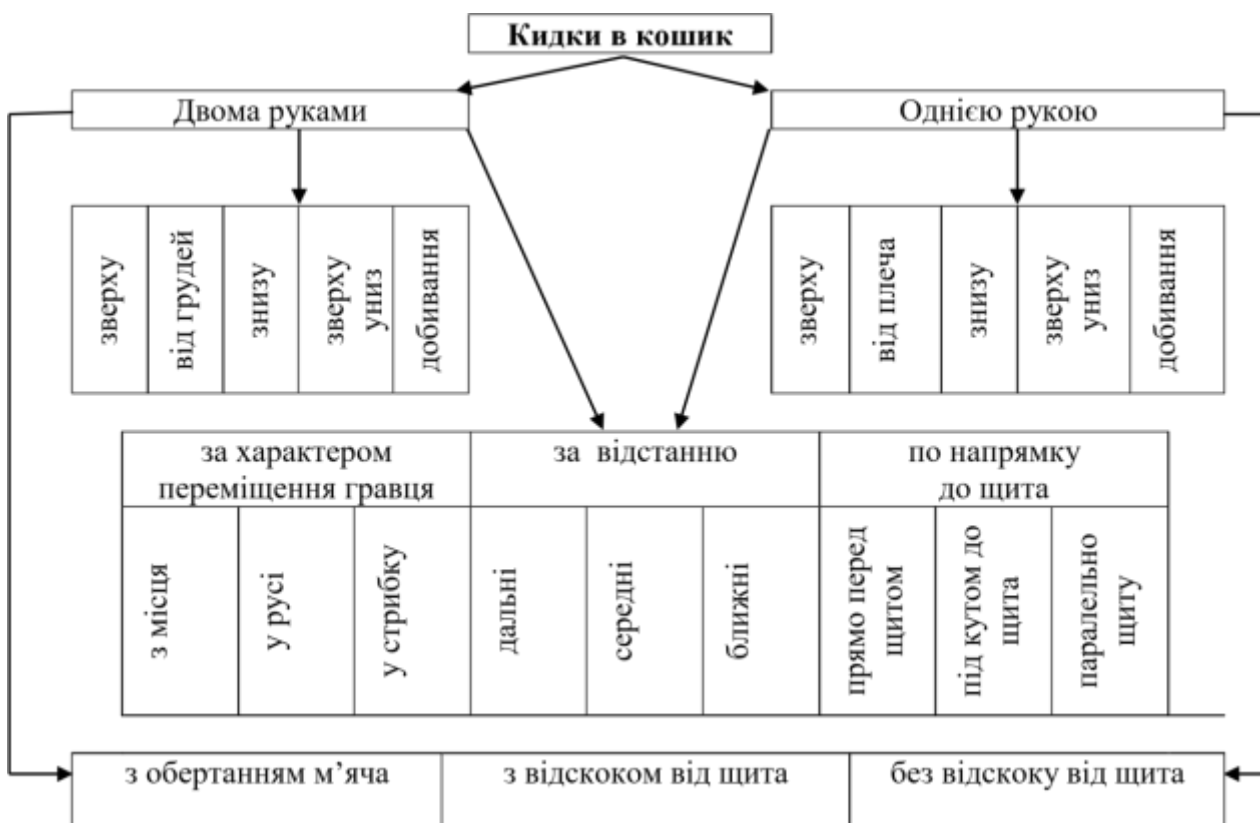


Рис. 18. Класифікація кидків м'яча в кошик

У загальній структурі конкретного способу кидка в кошик виокремлюють три фази: підготовчу, основну й завершальну. Якщо в підготовчій рухи гравець може внести деякі зміни залежно від зовнішніх чинників без помітної шкоди для точності прийому, то основні рухи повинні відрізнятися стабільністю й раціональною варіаційністю в межах рішення конкретних завдань, обумовлених налаштуванням на кидок.

Ці настанови можуть бути спрямовані на регулювання точки замаху (від плеча, знизу, над головою, за головою); точки випуску м'яча (попереду себе, високо над головою); швидкості виконання; висоти траєкторії польоту м'яча.

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати з середніх дистанцій при щільній опіці суперника (рис. 19).

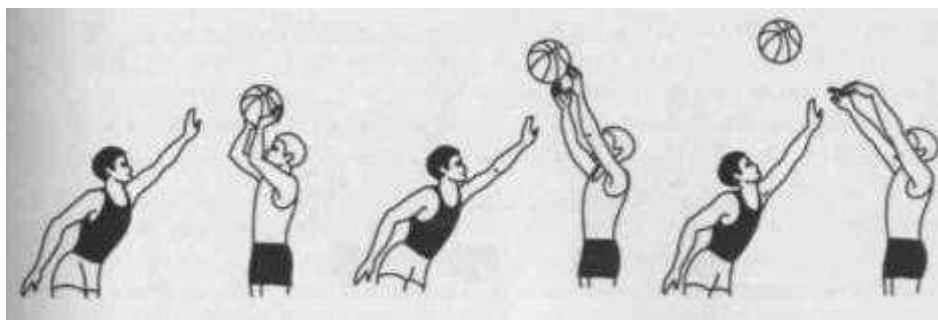


Рис. 19. Кидок двома руками зверху

Кидок двома руками від грудей переважно використовують для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка засвоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча таким самим способом (рис. 20).

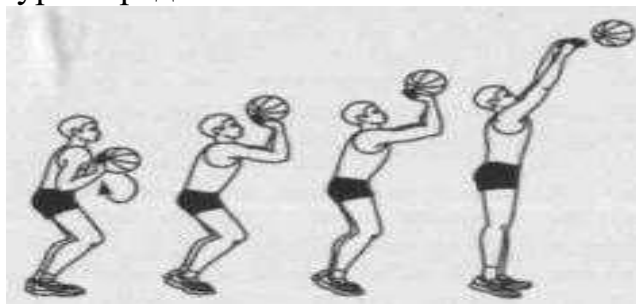


Рис. 20. Кидок двома руками від грудей

Кидок двома руками знизу виконують переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в затяжному стрибку захисника, що під руками накриває м'яч (рис. 21).

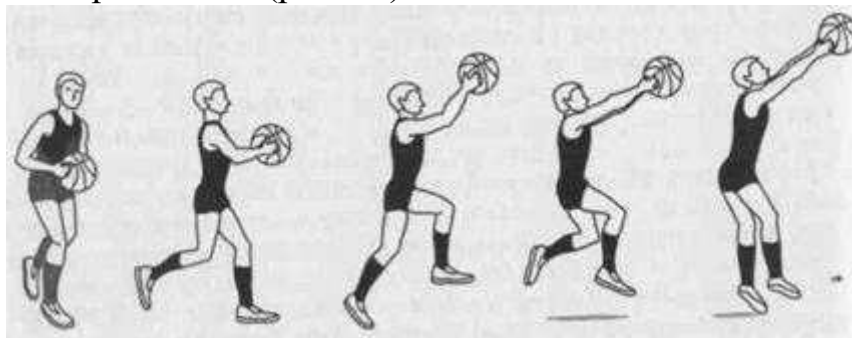


Рис. 21. Кидок двома руками знизу

Кидок двома руками зверху униз дедалі частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому способу кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю (рис. 22).

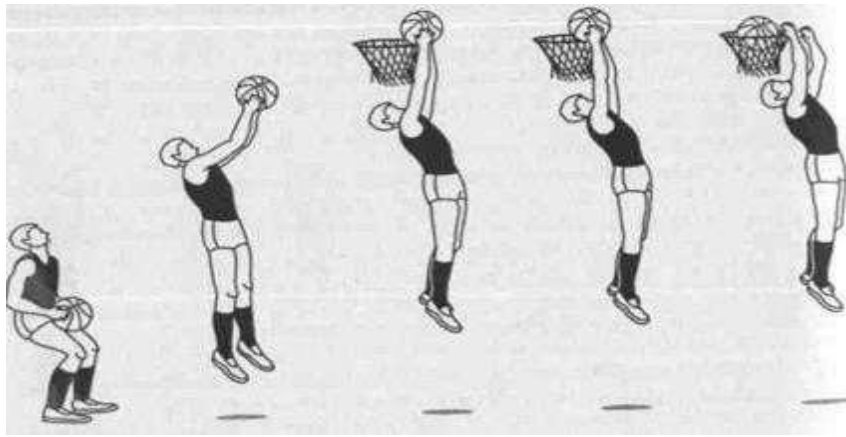


Рис. 22. Кидок двома руками зверху униз

Добивання м'яча – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

Кидок однією рукою від плеча – поширений спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій (рис. 23). Часто спортсмени використовують його також як штрафний кидок.

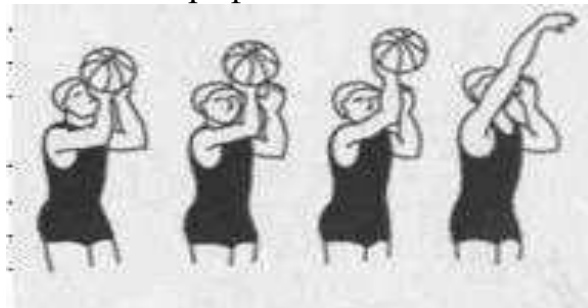


Рис. 23. Кидок однією рукою від плеча

Кидок однією рукою зверху використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита (рис. 24).

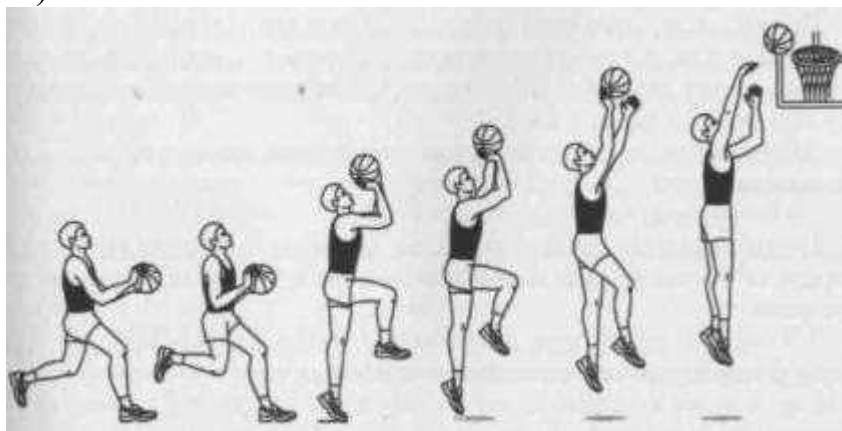


Рис. 24. Кидок однією рукою зверху

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (для кидка правою рукою). Крок, під який ловлять м'яч, найбільш розтягнутий. Подальший крок повинен бути скороченим, таким, що зупиняє рух і одночасно дає можливість швидше й сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору. При відштовхуванні від майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену частину правої руки.

Основна фаза: у вищій точці стрибка руку випрямляють для максимального наближення до кільця, м'яч виштовхують м'яким рухом кисті, чим додають зворотнього обертання.

Заклучна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою знизу застосовують на близьких відстанях у русі проти захисника, що намагається заблокувати зверху (рис. 25). Крім того, деякі центрові гравці з успіхом використовують цей кидок у поєднанні з поворотом і фінтами в боротьбі поблизу щита суперника.



Рис. 25. Кидок однією рукою знизу

Кидок однією рукою «гаком» часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослого захисника (рис. 26).

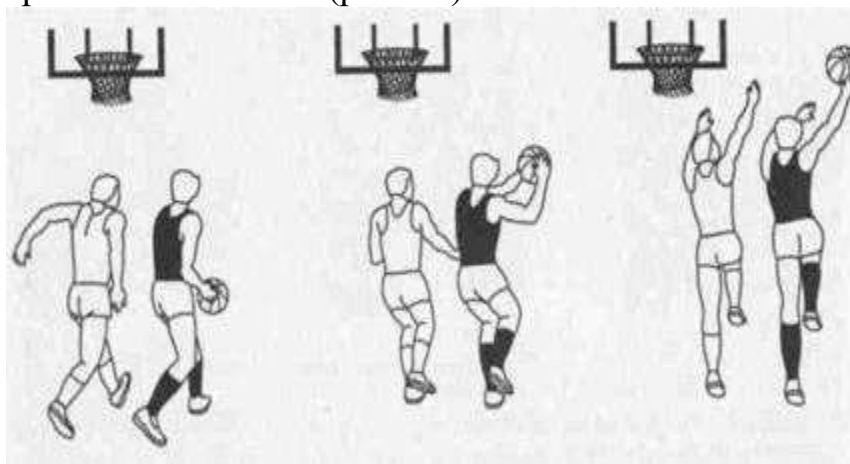


Рис. 26. Кидок однією рукою «гаком»

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою убік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. М'яч, що лежить на зігнутій правій руці, підтримують зверху лівою рукою; голову повертають до кошика.

Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно праву руку з м'ячем відводить від тулуба і дугоподібним рухом піднімає вгору. Лівою рукою, зігнутою в ліктьовому суглобі під прямим кутом, наче відгороджують м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягують угору. М'яч випускають у найвищій точці, коли рука наближається до голови. Потім його спрямовують у кошик.

Заключна фаза: після виконання кидка гравець руки опускає розслаблено вниз, приймає вихідне положення для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (кидок у стрибку) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях сильних чоловічих команд світу до 70 % всіх кидків з гри виконують саме цим способом з різних дистанцій (рис. 27).

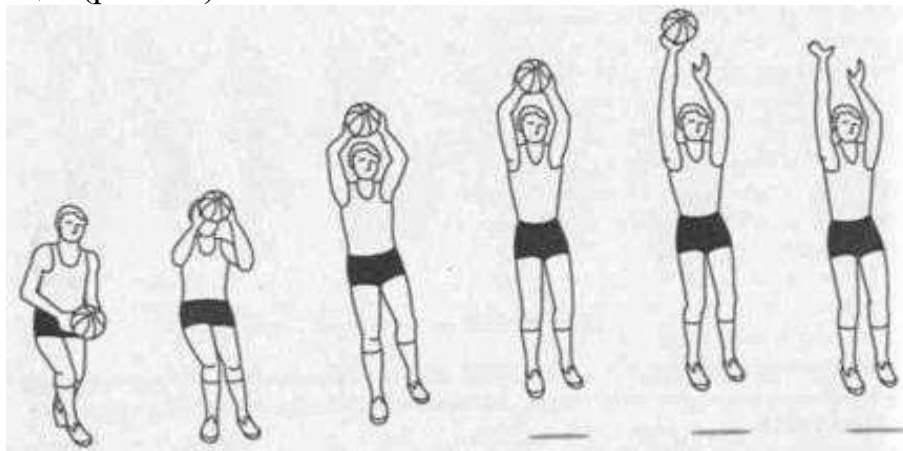


Рис. 27. Кидок однією рукою зверху в стрибку

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі і відразу призупиняється після кроку лівою ногою. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його збоку–зверху.

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб повертає прямо до кошика, ноги злегка згинає. Досягнувши найвищої точки стрибка гравець спрямовує м'яч у кошик випрямленням правої руки вперед-угору й енергійним, але плавним рухом кисті і пальців. М'ячу додають зворотнього обертання. Ліву руку знімають з м'яча у момент, коли починають рух правою кистю. Відстань від місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальною і становити не більше ніж 25–30 см, що дозволяє йому уникнути зіткнення із захисником.

Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги й готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

При *добиванні однією рукою* баскетболістові вдається дістати м'яч у найвищій точці. Вистрибнувши і прийнявши м'яч на розкриту кисть, гравець злегка згинає руку і випрямляє її, одночасно виконуючи м'який завершальний рух кисті і пальців.

Питання 3. Аналіз прийомів техніки гри в захисті.

Техніка переміщень

Прийоми гри в захисті спрямовано на протидію команді, яка грає в нападі. Основна мета гри в захисті – перервати атаку суперника й заволодіти м'ячем до моменту кидка в кошик. Захисник повинен постійно прагнути зайняти необхідну позицію для запобігання виходу нападника до щита або на вигідне для розвитку атаки місце. Не менш значуще також уміння гравця перешкоджати передачам і ловленню м'яча, веденню та кидкам м'яча.

Стійка. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути готовим ускладнити вихід нападника на зручну позицію для атаки кошика й отримання м'яча.

Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападника, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити суперникові винесення м'яча угору для кидка (рис. 28 а).

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують проти гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником і щитом. Одну ногу він ставить вперед, однойменну руку витягує вгору–уперед, запобігаючи очікуваному кидку, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем (рис. 28 б).

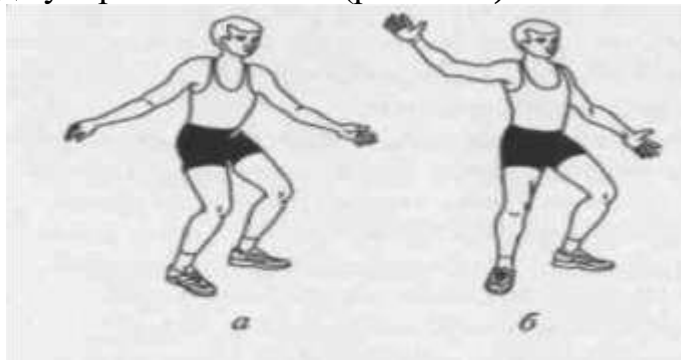


Рис. 28. Стійка баскетболіста в захисті: а) паралельна стійка; б) стійка з виставленою вперед ногою

Переміщення. У захисті використовують усі способи переміщень, як і при нападі: різновиди ходьби й бігу, зупинок, поворотів, стрибків. Проте на відміну від нападника здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком, особливість якого в тому, що перший крок роблять ногою, «ближчою» до напрямку руху, другий крок (приставною) повинен бути таким, що ковзає. При цьому не можна схрещувати ноги і переставляти поштовхову ногу за опорну, щоб не знижувати швидкість і

маневреність. Переміщення здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступнів.

Техніка оволодіння м'ячем та протидії

Виривання м'яча. Якщо захисникові вдалося захопити м'яч, то насамперед слід спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч якомога глибше двома руками, а потім різким обертальним рухом угору або униз вирвати в суперника, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

Вибивання м'яча – один з прийомів, що найчастіше використовують при грі в захисті, що дозволяє заволодіти м'ячем.

Вибивання м'яча в грі виконують з рук суперника або при веденні м'яча.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У зручний момент вибивання м'яча здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кисті з щільно притиснутими пальцями (рис. 29).

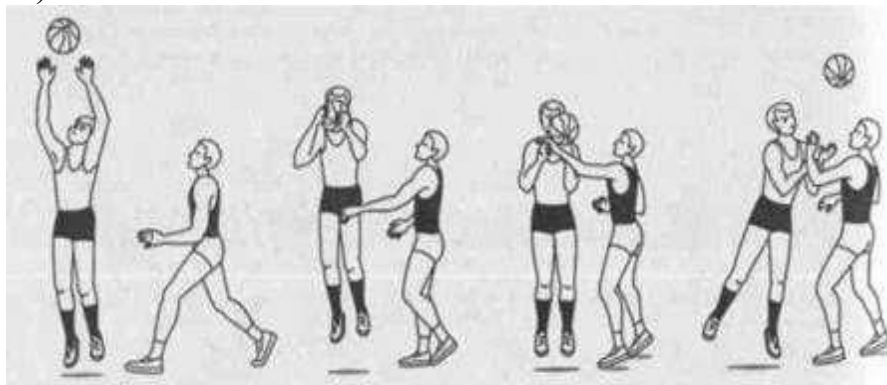


Рис. 29. Вибивання м'яча з рук суперника

Вибивання м'яча при веденні. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і «найближчою» до суперника рукою вибиває м'яч (рис. 30).

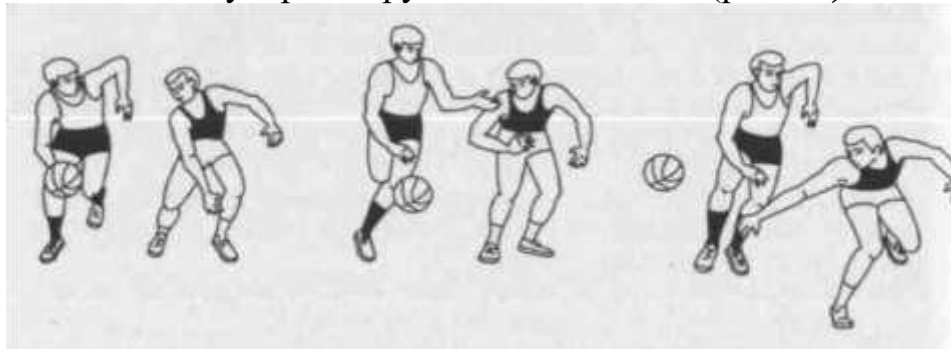


Рис. 30. Вибивання м'яча при веденні

Перехоплення м'яча в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність **перехоплення м'яча при передачі** залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника (рис. 31). Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, то перехопити його порівняно неважко, слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка. Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку захисникові потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападником, захисник трохи відхиляється від нього.

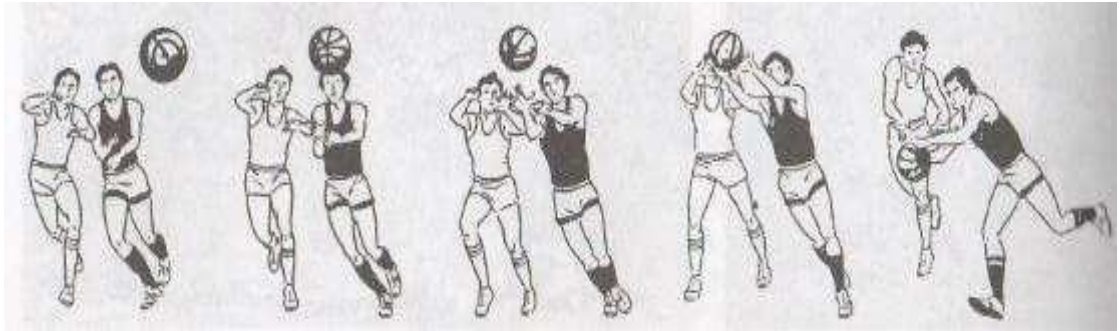


Рис. 31. Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча при веденні – більш складний за координацією рухів прийом. Порівнявшись з нападником збоку, необхідно підлаштуватися до його ритму і швидкості ведення м'яча. Потім за рахунок несподіваного, миттєвого виходу з-за спини суперника захисник приймає м'яч, що відскочив, на кисть, і, змінивши напрямок руху, продовжує розпочате ведення м'яча.

Накривання м'яча при кидку можна здійснювати ззаду, спереду і збоку від нападника (рис. 32).

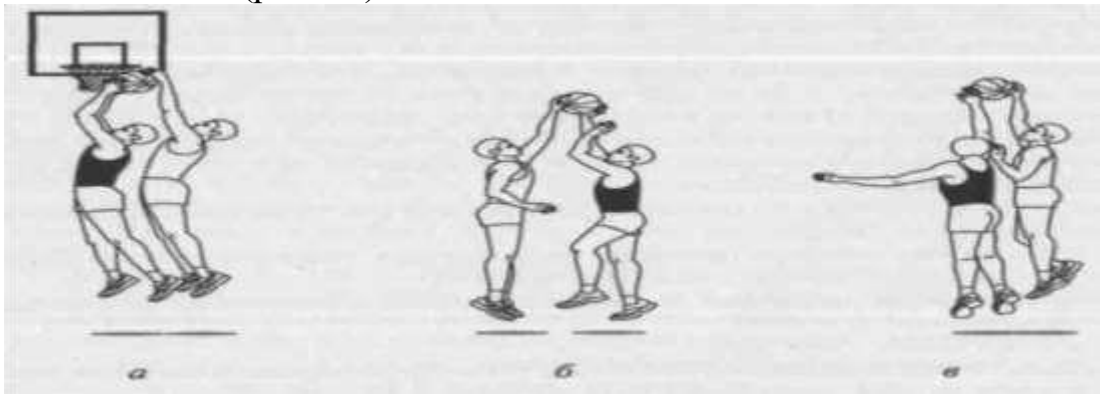


Рис. 32. Накривання м'яча: а) ззаду; б) спереду; в) збоку

Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук.

Відбивання м'яча при кидку – також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидко-силових якостей. Найкращим моментом для відбивання є неконтрольований нападником політ м'яча у кошик (рис. 33).

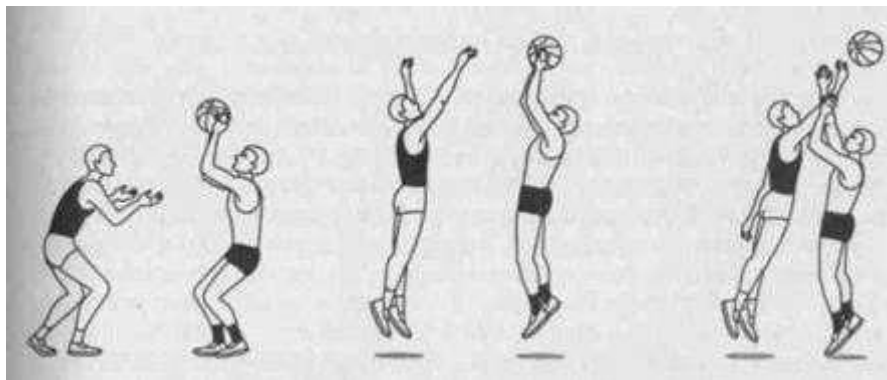


Рис. 33. Відбивання м'яча

Оволодіння м'ячем під щитом. Після кидка нападника захисник повинен перегородити суперникові шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується як однією, так і двома ногами після невеликого розгону або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розставляє ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити суперникові зайняти вигідне положення відносно щита й м'яча (рис. 34).

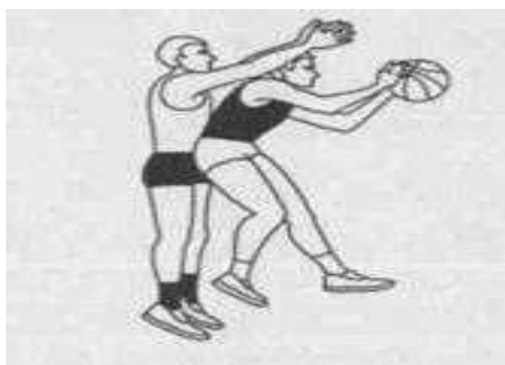


Рис. 34. Оволодіння м'ячем під щитом

Питання 4. Основні положення тактики гри в баскетбол.

Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі.

Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику розподілено на два розділи: тактику нападу й тактику захисту.

Ці розділи своєю чергою діляться на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, поставлених перед командою, здійснені без допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодія двох або трьох гравців, які виконують частину командного завдання.

Команди дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Функції гравців. Спеціалізацію гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій баскетбольної команди передбачає розподіл функцій між її гравцями.

У баскетболі сформовано такий розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним. Важливою умовою для захисника є уміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча.

Крайній нападник. У сучасному баскетболі для нього характерні насамперед високий зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, уміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик з будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

Для ефективної організації гри в захисті й нападі найпоширенішою тактичною схемою є система гри 2–3 (рис. 35).

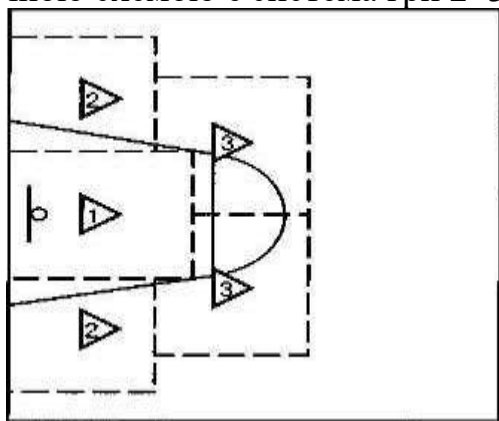


Рис. 35. Розташування гравців на майданчику за функціями: 1 – центровий; 2 – крайній нападник; 3 – захисник.

Питання 5. Класифікація та аналіз тактичних дій у нападі.

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атакувальних дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на рис. 36.

За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й колективні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі. Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша

різноманітність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги.

Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напрямку. Вибираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;
- вихід за спиною суперника.

Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають декілька варіантів (рис. 37):

- коловий вихід;
- S-подібний вихід;
- L-подібний вихід «петлею»;
- V-подібний вихід за спину суперника.

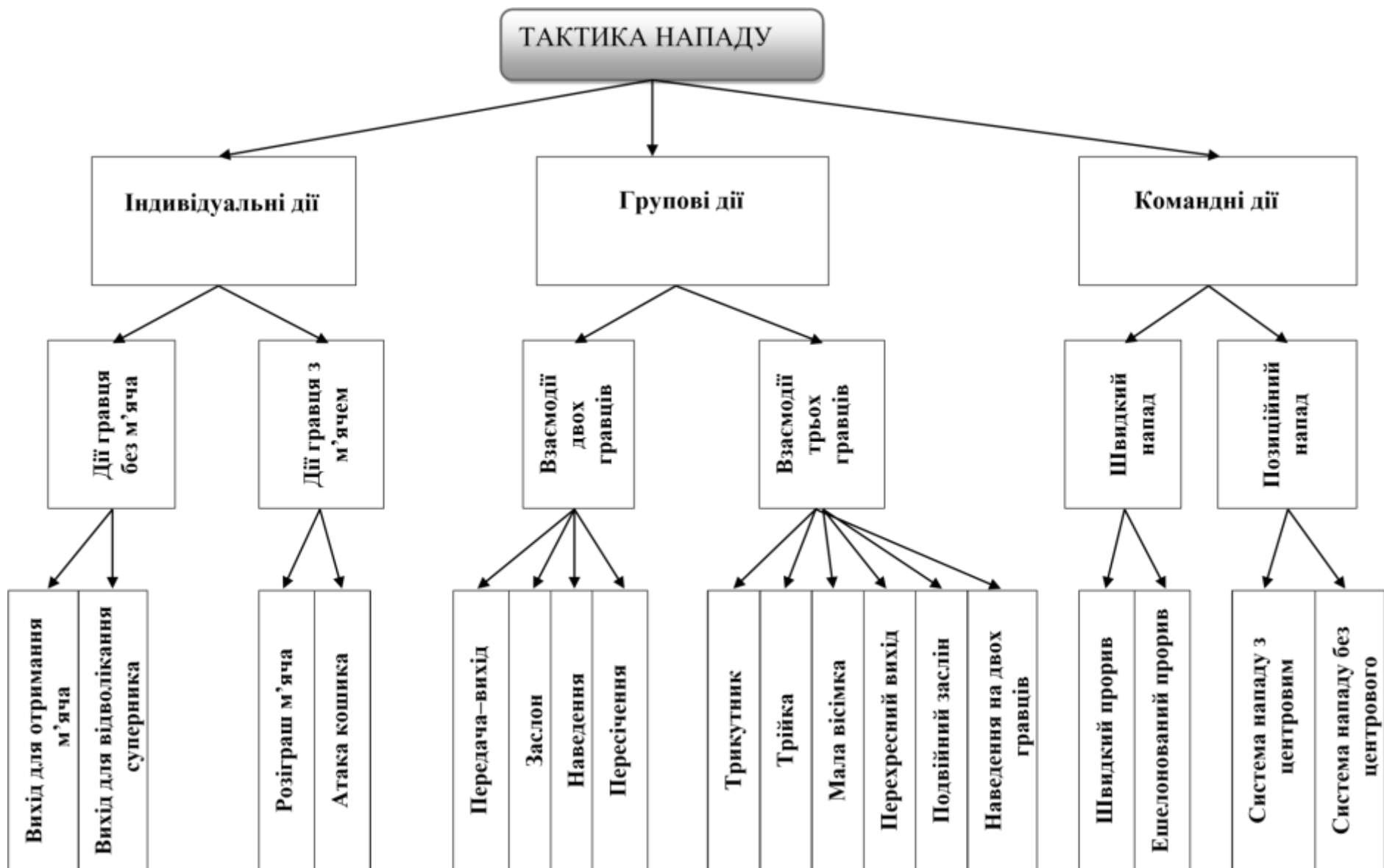


Рис. 36. Класифікація прийомів тактики гри в нападі

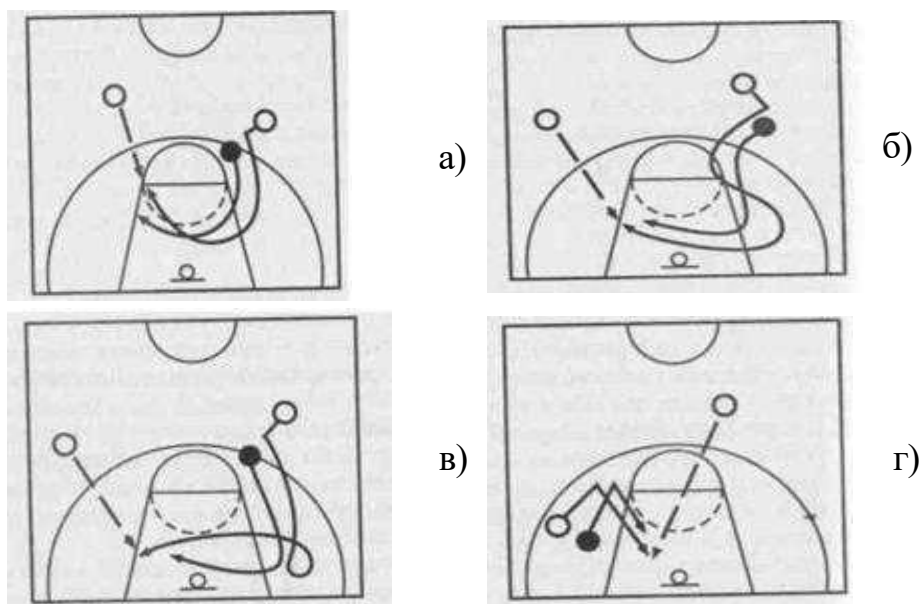


Рис. 37. Способи виходу гравця для отримання м'яча: а) коловий; б) S-подібний; в) L-подібний; г) V-подібний

Дії гравця з м'ячем. Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. У процесі виконання командного плану гравець з м'ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком або обведенням – проходом – кидком.

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків. Застосовуючи **передачу**, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання. У зв'язку з цим, розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).
2. Підготовка тактичної комбінації (конструювальні передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або при зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію).
3. Уведення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакувальні передачі). Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими.

За допомогою **ведення** можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обігрування гравця, яке характеризується різноманітністю й маневреністю.
4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг).

Застосовуючи **кидок**, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

Групові тактичні дії в нападі – винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. Універсальними тут є дії двох, трьох гравців.

Взаємодії двох гравців. Розрізняють декілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки».

«Передай і вийди». Передавши м'яч, потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець звільнився від м'яча, увага захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують зближення з суперником з наступним ривком у потрібному напрямі.

Заслони. Сутність заслону полягає в такому: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного.

Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: поставивши заслін, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці.

За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують. Так, «заслін для кидка» звільняє партнера від активної протидії кидку. «Заслін для відходу» – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі. «Заслін для виходу» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють заслони (рис. 38):

- Внутрішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.
- Зовнішній – ставиться гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який затуляє, розташовується збоку–ззаду чи збоку–спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».
- Наведення гравця на заслін, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.
- Пересічення – заслін, в якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки.

Обов'язковою умовою при здійсненні заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалий час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним.

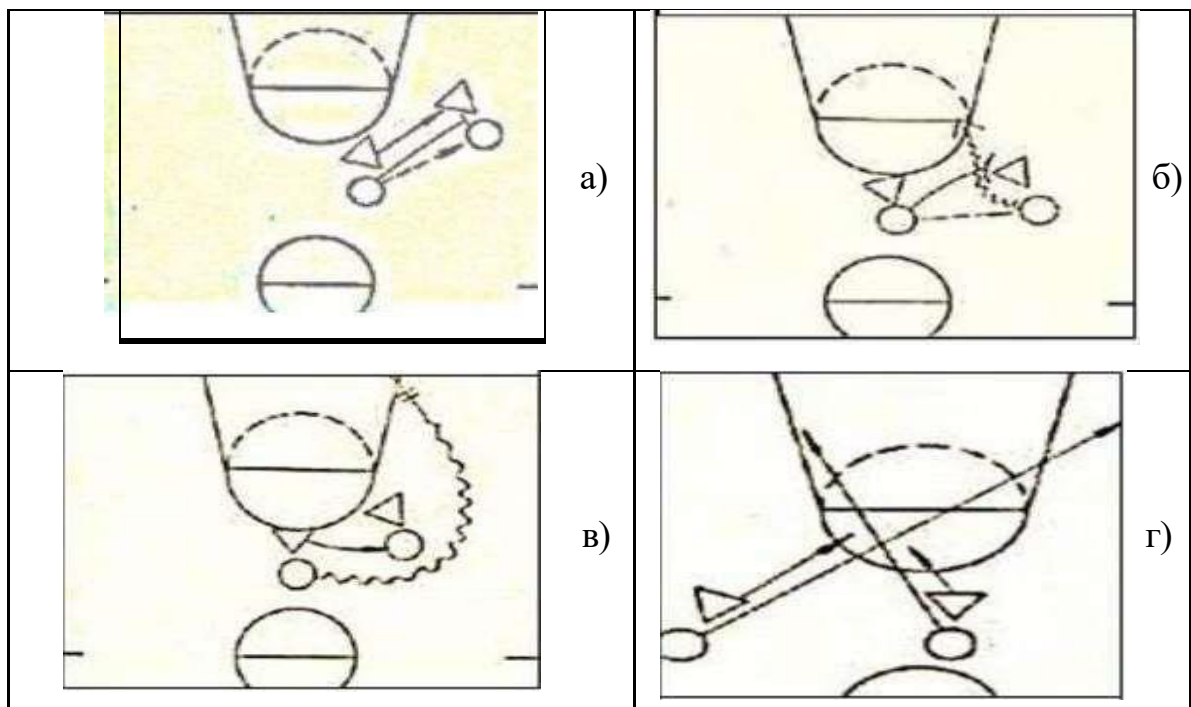


Рис. 38. Заслони: а) внутрішній; б) зовнішній; в) наведення; г) пересічення

Взаємодії трьох гравців. До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«Трикутник» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Вона може проводитися зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість передавати м'яч у кількох напрямках створює труднощі в захисті, на що і розрахована це взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надається можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що знаходиться в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна послідувати гравцеві, вільному від опіки.

«Трійка» – взаємодія, заснована на використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікають (рис. 39).

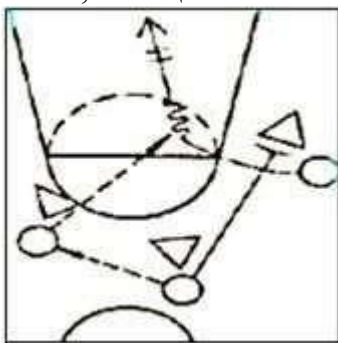


Рис. 39. «Трійка»

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслін. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика (рис. 40).



Рис. 40. «Мала вісімка»

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіченням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, слідує уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікають, наштовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки (рис. 41).



Рис. 41. «Перехресний вихід»

«Подвійний заслін» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслін тому самому захисникові.

Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

- 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем;
- 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або три-очкової зони;
- 3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці поля.

Напад у баскетболі по тактичній спрямованості поділяють на два види: **стрімкий** та **позиційний**.

Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика. Розрізняють дві системи стрімкого нападу: швидкий прорив і ешелонований прорив. Обидві системи мають на меті швидкий розвиток атаки, поки суперник не встиг організувати оборону: швидкі переміщення та взаємодії змушують суперника захищатися безладно, у результаті чого можуть бути помилки, які використовуються для атаки.

Швидкий прорив – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості.

Швидкий прорив можна розподілити на три фази: початок, розвиток, завершення. Успіх *першої фази* визначається швидкістю проведення первинного відриву, швидкістю ривка кожного учасника і своєчасністю першої передачі. Прагнучи використати в грі швидкий прорив, команда повинна створити для цього необхідні передумови. Ідеться про активний захист із постійним впливом на гравця з м'ячем, про добре продуману, організовану боротьбу за відскок у свого щита, про націленість на перехоплення м'яча. *Друга фаза* швидкого прориву – розвиток, що передбачає прямолінійні подальші переміщення гравців, ведення м'яча й одну–дві передачі між нападниками для проходження середньої частини майданчика. За часом ця фаза триває 2–3 секунди. *Завершальна фаза* прориву триває близько 1,5 с. Заключний кидок у кошик зазвичай виконують після короткого ведення або швидкого виходу гравця на м'яч під щит. У цілому добре підготовлена команда витрачає на проведення швидкого прориву 4–6 с, використовуючи не більше ніж три передачі.

Ешелонований прорив – найбільш універсальна система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту, який ще не встиг зорганізуватися.

Ешелонований прорив розвивається і завершується, як правило, в умовах чисельної рівноваги нападників і захисників із застосуванням на швидкості таких взаємодій двох і трьох гравців, як пересічення, трійка, перехресний вихід.

Ешелонований прорив характеризується також трьома фазами: початок, розвиток і завершення. У *першій фазі* атаки, у момент, коли один із гравців оволодіває м'ячем, що відскочив від щита, два його партнери йдуть у відрив, поблизу щита розгортається гостра боротьба за першу передачу і вихід на оперативний простір у середину поля. У *другій фазі* в атаку залучаються два гравці другого ешелону, які беруть участь у боротьбі за відскок (п'ятий гравець дещо відстає для страхування тилу на випадок втрати м'яча). У *третьій фазі* атака завершується відповідно до типових взаємодій двох або трьох гравців, які проводили відразу нападники у попередній фазі розвитку.

Позиційний напад. По ходу гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців.

У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення. *Початок* – організаційний перехід команди в передову зону і розміщення її гравців на передбачені позиції. *Розвиток* – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика. *Завершення* – безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскок.

У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також характеризується трьома фазами. Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організовують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

Питання 6. Класифікація та аналіз тактичних дій у захисті.

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але й впливає на характер і результат наступних командних дій. Класифікацію прийомів тактики гри в захисті подано на рис. 42.

Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атакувальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

- 1) заважати суперникові виконати прицільний, безперешкодний кидок у кошик;
- 2) відібрати у суперника м'яч і створити умови для контратаки;
- 3) сприяти порушенню зв'язків між гравцями, які виконують напад, перешкодити проведенню підготовчих дій для атаки;
- 4) не допустити швидкого переходу суперників до контратаки.

Згідно з класифікацією гри в баскетбол, дії в захисті розподіляють на індивідуальні, групові і командні.

Індивідуальні дії захисту поділяють на дії захисту проти нападника з м'ячем, дії захисту проти нападника без м'яча.

Дії проти нападника без м'яча повинні мати такі завдання: 1) завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію; 2) перехопити м'яч, адресований нападникові.

У боротьбі **проти нападника з м'ячем** захисник повинен не дати супернику прицільно кинути м'яч у кошик; не допустити проходу суперника з веденням до щита; не допустити передачі м'яча в небезпечному напрямі; оволодіти м'ячем.

Найважче протидіяти суперникам в ситуації, коли один захисник стає на шляху двох гравців, які прорвали оборону. У цьому разі слід відступати до щита по найкоротшій траєкторії, намагаючись, за допомогою відволікаючих прийомів, уповільнити просування нападників. Після цього використовують спроби завадити виконати передачу м'яча іншому нападникові та змусити зробити кидок із середньої лінії.

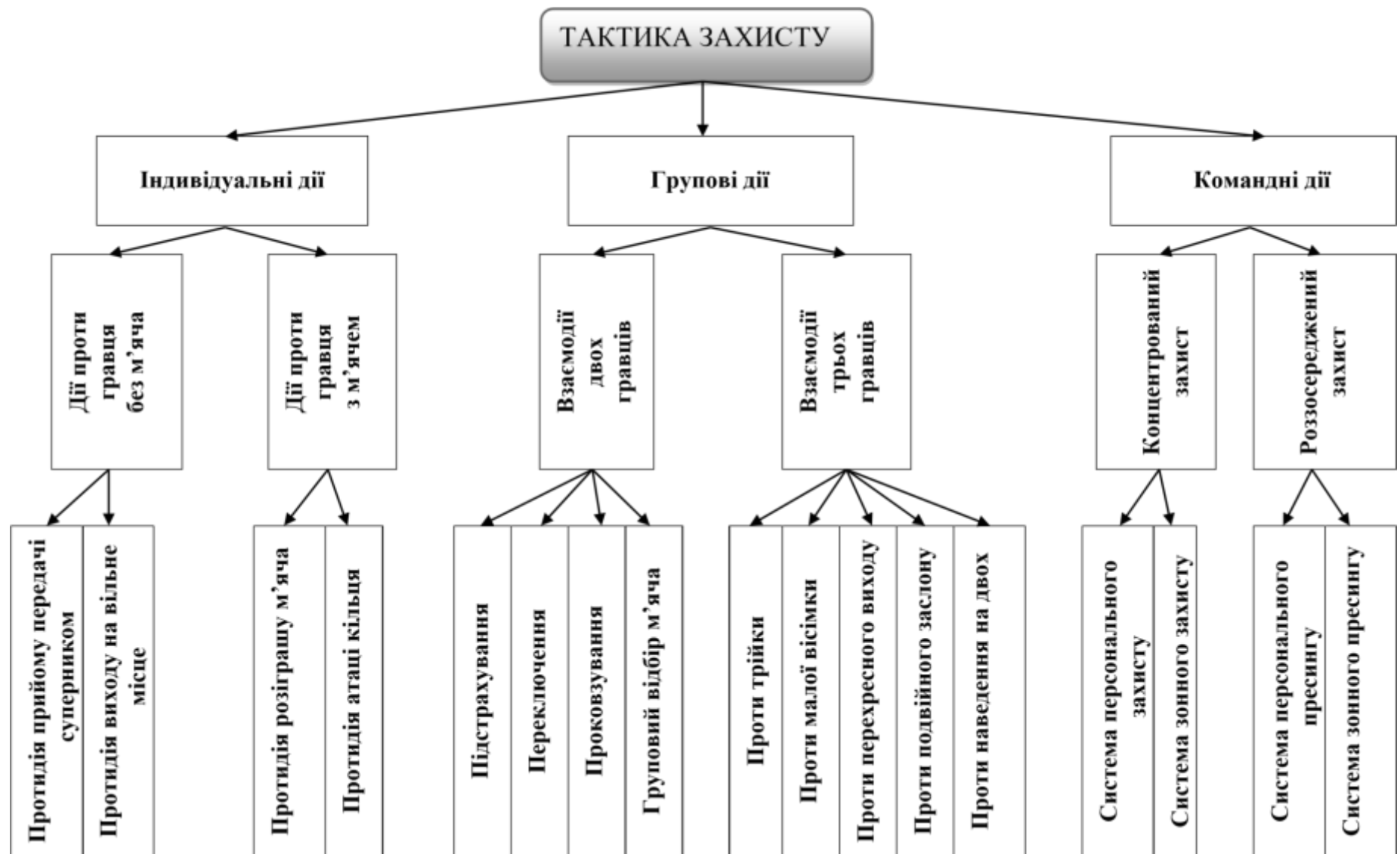


Рис. 42. Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Якщо нападникам протистоїть захисник високого зросту, йому не слід відходити до свого щита, а спробувати відбити м'яч, коли нападник виконає кидок. Опікуючи свого суперника, захисник зобов'язаний увесь час ретельно спостерігати за загальною обстановкою на майданчику.

Групові тактичні дії в захисті – важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. До них належать взаємодії двох і трьох гравців.

Один із способів взаємодопомоги захисників є *підстрахування*, що полягає в підтримці, наданні допомоги партнерові в необхідній ігровій ситуації (наприклад: перейти на опіку нападника, який обіграє захисника). Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками.

Переключення застосовується, якщо суперник вдало використовує заслін, наведення або пересічення. Іншими словами цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про переключення приймає захисник та подає команду «Змінилися!» Під час прийняття такого рішення захисник проявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, активно протидіючи кидковій м'яча або його передачі, а партнер одразу ж бере під опіку іншого нападника, щоб відрізати йому шлях до щита.

Відступання. Переключення не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. У деяких випадках це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад: високий нападник починає діяти проти низькорослого захисника, швидкий нападник – проти повільного захисника) та дає змогу команді суперника проводити різні відворотні та помилкові маневри. Замість зміни підопічними при заслоні, коли нападники пересуваються поперек поля або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який затуляється, та знов зблизитися зі своїм партнером. Якщо заслін ставиться для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний з невеликим ризиком – у цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика.

Проковзування використовують, коли нападника з м'ячем атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців при обороні застосовують переважно при пресингу, та має два варіанти виконання. У першому захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести м'яча до бічної лінії або в кут майданчика, а потім – зупинитися й повернутися спиною до майданчика. У цей момент другий захисник підключається до дій. Обидва захисника намагаються змусити нападника зробити неточну передачу або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує, намагається вибити м'яч позаду або збоку.

У кожному варіанті відбору м'яча інші гравці оборони повинні виконувати дії, пов'язані з підстрахуванням і перехопленням м'яча.

Взаємодії в чисельних меншостях. Часто, попри всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, при яких можливо провести швидкий прорив оборони. Захисникам у цей момент доводиться

протистояти більшій кількості нападників. Основні завдання захисних дій при цій ситуації:

- 1) завадити нападникам кинути м'яч у кошик з близької відстані;
- 2) сповільнити просування нападників до щита та виграти час, поки партнери прийдуть на допомогу. У такому разі захисникам не слід боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, заступаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розміщуючись «трикутником» по зонному принципу.

Боротьба за відскок. Це важливіший ігровий момент, який істотно впливає на хід змагань та їхній результат. Успіх боротьби за відскок вирішується взаємодією трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють у зоні штрафної лінії «трикутник відскоку». Своєю чергою четвертий захисник забезпечує додаткове страхування на випадок, якщо м'яч відскочить далеко від щита.

Командні тактичні дії в захисті. Коли команда обороняється всім складом за допомогою тактично доцільних командних дій, вона володіє достатніми можливостями для успішного рішення складних змагальних завдань.

Командні дії залежно від переважної спрямованості на рішення того чи іншого завдання поділяють на два види: концентрований і розсосереджений захист.

Концентрований захист організовують у двох системах: особистому й зонному захисті.

Персональний захист – це універсальна система захисту, при якій кожний гравець команди опікує визначеного суперника. В її основі лежить принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, добираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад, високого захисника – проти високого нападника). Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості технікотактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби.

До недоліків цієї системи слід зарахувати те, що нападники користуються відомою їм свободою рухових дій, маючи досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь розучених та підготовлених атак.

Система особистого захисту спрямована, передусім, проти гравця з м'ячем, та сковує дії центрових суперників. Водночас інших нападників, які знаходяться поза межами штрафного майданчика, щільно не опікують.

Зонний захист. При використанні цієї системи захисту гравці команди розсосереджуються навколо зони штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку майданчика (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника, який увійшов у «його зону». Таку систему застосовують

переважно проти «повільної високорослої команди», яка намагається розміщувати своїх центрових біля щита, в якій невисока точність кидків у кошик з середньої та дальньої дистанцій.

Негативними сторонами системи зонного захисту є те, що під час її застосування знижується активність боротьби за оволодіння м'ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускаються безперешкодні кидки; не забезпечується захисний баланс при угрупованні декількох нападників у межах одного–двох захисників.

Застосовуються такі варіанти захисту при розміщеннях:

- 1) 2–3 (спереду – три гравці, біля лінії щита – два);
- 2) 2–1–1 (під щитом і на передній лінії – по два гравці, один – у середині зони штрафного кидка).

При розподілі зон треба дотримуватися таких умов:

- перед щитом мають перебувати високорослі гравці, які володіють високою стрибучістю, а також уміють ефективно боротися за відскок;
- на передній лінії розміщуються найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходом та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;
- в умовах, коли у захисті знаходиться один гравець, можна використати один чи другий способи захисту.

Розосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Таким чином, з'являється можливість перехопити м'яч або зірвати планомірну комбінацію нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану.

Розосереджений захист реалізується у двох системах: **особистий та зонний пресинг**.

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. З моменту переходу м'яча в руки суперника, кожний із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч, та передавати його в бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

- 1) коли м'яч знаходиться у гравця, який заблокований захисником, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії імовірної передачі, щоб його перехопити;
- 2) у разі, коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;
- 3) захисникові слід змусити нападника з м'ячем почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;
- 4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування й вчасно переключитися на найнебезпечнішого нападника.

До недоліків особистого пресингу слід зарахувати досить велике фізичне і психічне навантаження, а також певні труднощі в організації і використанні взаємодій між окремими гравцями команди.

Зонний пресинг полягає в тому, що команда організовує активний захист, переважно на половині майданчика суперника за зонним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячем за участю двох гравців та перекриваючи при цьому можливі напрями для передачі. У кутах майданчика нападника з м'ячем атакують за допомогою групового відбору.

Переваги зонного пресингу:

- несподіванка для суперника;
- можливість колективної протидії лідерам команди суперника;
- систематичне застосування групового відбору м'яча;
- стійка захисна рівновага по всьому майданчику.

У практиці широко використовують зонний пресинг за такою схемою: 2–1–1; 1–2–2; 2–2–1; 1–3–1. Основні недоліки зонного пресингу:

- труднощі, які виникають перед командою, коли гравці команди суперника концентруються на одному фланзі;
- труднощі, які виникають при швидкому розміщенні гравців.

У такому разі необхідно, щоб два високорослі гравці, які брали участь у боротьбі за відскок, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

При дефіциті часу на розміщення, можна «переключатися» з особистого захисту в зонний та навпаки.

Усунути недоліки особистої та зонної систем гри в обороні може також застосування **змішаного захисту**, який побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Класифікація техніки гри в баскетбол.
2. Класифікація прийомів техніки гри в нападі в баскетболі.
3. Класифікація прийомів техніки переміщень в нападі в баскетболі.
4. Техніка виконання зупинки стрибком.
5. Техніка виконання зупинки кроками.
6. Техніка виконання переміщень в нападі.
7. Класифікація способів ловлі і передач м'яча в баскетболі.
8. Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
9. Техніка виконання передачі м'яча двома руками із-за голови.
10. Техніка виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.
11. Класифікація способів ведення м'яча в баскетболі.
12. Техніка виконання ведення м'яча в баскетболі.
13. Техніка виконання переводу м'яча перед собою.

14. Класифікація способів кидка м'яча в баскетболі.
15. Техніка виконання кидка однією рукою з місця зверху.
16. Техніка виконання кидка м'яча з подвійного кроку.
17. Класифікація прийомів техніки гри в захисті в баскетболі.
18. Класифікація прийомів техніки переміщень в захисті в баскетболі.
19. Техніка виконання переміщення у захисній стійці.
20. Класифікація прийомів техніки оволодіння м'ячем та протидії в баскетболі.
21. Техніка перехоплювання м'яча.
22. Техніка викидання м'яча.
23. Техніка накривання м'яча.
24. Техніка вибивання м'яча.
25. Техніка оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.
26. Техніка опікування гравця з м'ячем та без м'яча.
27. Класифікація тактики гри в баскетбол.
28. Характеристика різних ігрових амплуа в баскетболі.
29. Класифікація тактики гри в нападі в баскетболі.
30. Індивідуальні тактичні дії в нападі в баскетболі.
31. Групові тактичні дії в нападі в баскетболі.
32. Командні тактичні дії в нападі в баскетболі.
33. Класифікація тактики гри в захисті в баскетболі.
34. Індивідуальні тактичні дії в захисті в баскетболі.
35. Групові тактичні дії в захисті в баскетболі.
36. Командні тактичні дії в захисті в баскетболі.

ЛЕКЦІЯ 3
ТЕМА 3
ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ТЕХНІКИ І
ТАКТИКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Мета вивчення: сформувати знання про методику навчання технічних прийомів і тактичних дій у баскетболі, структуру практичних занять.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Основи методики навчання та спортивного тренування.
2. Головні засоби навчання і тренування.
3. Методи навчання і тренування у баскетболі.
4. Форми організації тренувальних занять з баскетболу.
5. Етапи навчання прийомам в баскетболі.
6. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол.
7. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол.

Література

Основна:

1. *Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с. : іл.*
2. *Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.*
3. *Горбуля В.Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей / В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, О.В. Горбуля. – Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. – 90 с.*
4. *Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.*
5. *Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.*
6. *Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.*
7. *Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.*

8. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.

Додаткова:

1. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.

Питання 1. Основи методики навчання та спортивного тренування.

Опанування основ гри в баскетбол здійснюється у процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Тому навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Головне завдання процесу навчання – це оволодіння руховими навичками і спеціальними знаннями. Учні вивчають правила гри, техніку і тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під **тренуванням** слід розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності.

Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я тих, хто займається баскетболом, набуття техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Підготовка до участі у змаганнях здійснюється у рамках спеціально організованого навчально-тренувального процесу. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізичного виховання за допомогою вибраного виду спорту, зокрема баскетболу.

Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою і тактикою гри та вміти проявити їх, по можливості, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь та навичок, що характеризується як «уміння грати».

Звідси зрозуміла педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу – навчання і виховання та вдосконалення і тренування.

Зміст навчально-тренувального процесу складають різнобічні вправи, за допомогою котрих розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються в різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивною грою складається з трьох етапів. Перший – **попередній етап**, що забезпечує створення обов'язкових передумов:

- попереднє загальне знайомство з грою;
- виховання інтересу до вивчення гри.

Наступний етап – **початкового навчання**, у процесі якого засвоюються елементарні знання та навички, розвиваються необхідні рухові якості.

Головний і найтриваліший третій етап – **удосконалення** – забезпечує послідовний зріст спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою спортивних результатів.

Завдання тренування. На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання. Головними завданнями навчально-тренувального процесу з баскетболу є:

1. Зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку.
2. Опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками.
3. Виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих результатів.
4. Подальше підвищення спортивної кваліфікації.

Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту та методики проведення занять і змагань.

Зміст тренування. Досягнення спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій баскетболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається з самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної та суддівської.

Усі ці види підготовки визначають структуру навчально-тренувального процесу. Його основою є **теоретична, організаційно-методична і суддівська підготовки**, призначення яких полягає у набутті спеціальних знань та умінь, необхідних для проведення занять і змагань.

Виховання високих морально-вольових рис характеру і розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюється у процесі **психологічної і морально-вольової підготовки**.

Фізична підготовка є необхідною основою для проведення і подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок та умінь.

Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу займає **техніко-тактична підготовка**, під час якої вивчаються і вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми.

Ігрова і змагальна підготовка баскетболістів є зразком системності, поєднаної у взаємозв'язку фізичних якостей з техніко-тактичними діями. Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що у тренувальному процесі баскетболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ – інтегральну (суцільну) підготовку.

Інтегральна підготовка являє собою системи тренувальних впливів, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки у суцільній ігровій і змагальній діяльності баскетболістів.

Названі види підготовки обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з баскетболу, але, залежно від контингенту тих, хто займається, представлені у різних співвідношеннях. Так, у заняттях з дітьми збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток підростаючого організму. У командах кваліфікованих баскетболістів головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці та участі у змаганнях. Але і в тому, і в іншому випадках необхідно вирішувати у комплексі завдання виховання і фізичного удосконалення баскетболістів.

Навчально-тренувальний процес не треба зводити лише до досягнення високих спортивних результатів: це неодмінно призведе до звуження його змісту і втрати освітнього, виховного, а іноді і оздоровчого ефекту.

Питання 2. Головні засоби навчання і тренування.

Для розв'язання завдань навчально-тренувального процесу використовують широке коло вправ. Це, насамперед, вправи для розвитку головних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості, які забезпечують широку загальну фізичну підготовку і сприяють оволодінню спеціальними руховими якостями. Для розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності, використовують вправи спеціального характеру: швидкісні атаки, швидкий прорив, пресинг тощо.

Фізичні вправи, що використовують у навчально-тренувальному процесі, прийнято розподіляти на головні і допоміжні.

Головними вважаються вправи, що взяті безпосередньо зі змісту самої гри в баскетбол: кидки м'яча у кошик, передачі, ведення м'яча, взаємодії гравців у нападі та захисті тощо.

Допоміжні вправи не мають такого тісного зв'язку зі змістом гри і розподіляються на вправи для загального розвитку та спеціально-підготовчі.

За допомогою вправ для загального розвитку складаються необхідні передумови для оволодіння основами ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення спортсменів, забезпечується розвиток найважливіших фізичних якостей.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для баскетболу, та опанування ігровими прийомами. Вправи, що при цьому використовуються, розподіляють на загально-підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані між собою. Підготовчі вправи сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи без предметів або з предметами, ігри та естафети.

Підвідні вправи використовуються для легшого засвоєння рухових дій, що вивчаються (виконання складного за координацією руху, або його виконання в полегшених умовах). Іноді з цією метою використовують імітаційні вправи (без м'яча) та вправи на тренажерах.

Успішне виконання поставлених перед тренувальними заняттями завдань багато в чому залежить від систематичної, послідовної та багаторічної роботи, а також всебічної фізичної підготовленості гравців.

У процесі тренування, навчаючи спортсменів техніки і тактики гри, слід урахувати їхню загальну фізичну підготовку. Важливо, щоб гравці дотримувалися суворого режиму. Належний режим і постійний лікарський нагляд сприяють всебічній фізичній підготовці, зміцненню здоров'я, підвищенню спортивної майстерності, підтримці спортивної форми. Якщо ж не дотримуватися режиму, то спортивні показники знижуються, швидше з'являється стомлення, перетренованість та загальне ослаблення організму спортсмена.

Для того щоб добре розвинути силу, швидкість, витривалість, опанувати сучасну техніку і тактику гри, виховувати волю, рішучість та інші риси характеру, необхідна тривала наполеглива робота.

Якщо тренувальні заняття будуть проводитися нерегулярно, з великими перервами, то вони не сприятимуть досягненню очікуваних результатів.

Процес тренування не слід обмежувати лише практичними заняттями. Гравців слід ознайомити з основами теорії та методикою занять, гігієнічними вимогами, організацією та проведенням змагань тощо. На тренувальних заняттях гравці мають набути й педагогічних навичок.

Процес тренування проводиться у формі *занять*. Вони можуть бути груповими та індивідуальними. Це залежить від завдань, спрямованості занять та від рівня підготовленості гравців. Методика тренування має бути гнучкою та відповідати умовам і завданням занять.

Питання 3. Методи навчання і тренування у баскетболі.

Методи навчання і тренування – це способи взаємно сполученої діяльності тренера-викладача і учня-спортсмена, за допомогою яких передаються знання, засвоюються вміння і навички.

Вибір певного методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю спортсменів, наявністю матеріально-технічних можливостей.

У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів: словесні, наочні, практичні.

Словесний метод. За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, тренер-викладач формує у баскетболістів попередню уяву про рух або дію, що вивчається, визначає та коригує помилки у їхньому виконанні. При цьому викладач-тренер може використати пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підрахунок тощо.

Пояснення – це головний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. З пояснення починається побудова уяви про матеріал, що вивчається. Пояснення тренер-викладач проводить за визначеним планом: назва прийому (термінологічне визначення), його призначення, суттєвість, особливості виконання та використання у грі.

Пояснення має бути коротким, образним, доступним для розуміння. Під час першого пояснення увагу спортсменів зосереджують на головному.

Під час повторного пояснення, після спроб виконати вправу, знаходять помилки і роблять детальні доповнення.

Розповідь використовують для розширення знань про зміст гри та методику тренування. Розповідь має бути образною та емоційною.

Бесіда – це активна форма словесного методу, її проводять у формі запитань та відповідей, що дозволяє оцінити ступінь розуміння учнями викладеного матеріалу, обговорити помилки і способи їх усунення. У бесідах обговорюються підсумки виступів у змаганнях, оцінюється ступінь виконання поставлених завдань і намічаються плани на майбутнє.

Вказівки застосовують під час безпосередніх виконань завдань. Вони запобігають виникненню помилок. Особливо часто вказівки використовують під час керівництва командою на змаганнях.

Зауваження допомагають виправляти допущені помилки.

Розпорядження і команди допомагають керувати діяльністю спортсменів. Вони визначають початок і закінчення виконання завдань, напрямок руху, черговість участі у виконанні вправ тощо. Команди віддають голосно, чітко, використовуючи загальноприйнятну термінологію.

Наочні методи завжди використовуються разом зі словесними й сприяють створенню уяви про навчальні дії за допомогою показу, демонстрації наочних посібників, перегляду кінокартин, відеозаписів, ілюстративного матеріалу, технічних засобів навчання, перегляду та аналізу ігор, змагань, виконання окремих вправ.

Практичні методи, до яких входять метод вправ, ігровий та змагальний, використовують при вивченні та удосконаленні знань, умінь та навичок. При цьому головну роль відіграє **метод вправ**, котрий створює умови для систематичного повторення, а отже – удосконалення прийому, що вивчається. Цей метод має два суттєві різновиди: **метод цілісного навчання і метод розчленованої вправи**.

Окремі прийоми доцільно вивчати одразу в цілому; це дозволяє з самого початку оволодіти правильною координацією рухів. У спортивних іграх цей метод використовується найчастіше, тому що більшість дій хоч і носить комплексний характер, але складається з окремих, порівняно простих прийомів, їх цілісне вивчення і послідовне поєднання допомагає складати необхідні ігрові прийоми.

Другий метод – **розчленованої вправи** – полягає у попередньому поділі прийому на окремі елементи, котрі вивчаються окремо, а в подальшому об'єднуються в єдине ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді більш правильний, якщо дія, що вивчається, відзначається складністю і не піддається оволодінню відразу. В спортивних іграх таким методом засвоюють окремі ігрові прийоми, але найчастіше – складні, багатоходові тактичні комбінації.

Під час виконання вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається зі з'ясування причин їх виникнення. Це можуть бути:

- поспішний перехід до нового складного для вивчення руху та умови його виконання;

- відсутність у спортсменів правильного уявлення про вправу (дію, рух), що вивчається;

- невміння використати раніше опановані елементи у новому русі;
- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей;
- недостатня інформація про правильне виконання.

Важливе значення має вміння самостійно визначити свої помилки. Тому кожне виконання прийому необхідно піддавати аналізу. Слід встановити і порівняти правильне виконання руху з помилковим. Необхідно, щоб гравець не тільки знайшов свою помилку, але й був готовим її виправити. Помилки виправляють за допомогою повторного пояснення та показу, демонстрації відеозапису, поділу вправи на окремі елементи, спрощення завдання і умов його виконання, повернення до виконання підготовчих вправ

Ігровий метод полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення та вдосконалення окремих прийомів та ігрових дій. Для цього використовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко вдосконалювати дії, котрі вивчаються. Однак використовувати цей метод краще після того, як будуть опановані окремі прийоми. Ігровий метод слід сполучати з методом вправ для того, щоб запобігти звуженню прийомів, що вивчаються, виконанням вже засвоєних раніше прийомів. Ігровий метод дозволяє моделювати частково умови змагальної діяльності.

Змагальний метод близький до ігрового і відрізняється від нього лише тим, що головним засобом навчання є різноманітні змагання. За його допомогою можна значно збільшити навантаження, ускладнити виконання технічних прийомів, що дозволяє активно вдосконалювати рухові навички та якості. За відсутності такої практики неможливо виховати бійцівські якості та вміння змагатися.

Отже, застосування змагального методу є обов'язковим у підготовці баскетболістів. Але робити це слід уміло і обачливо. Надмірне захоплення змаганнями може викликати психологічне перевантаження, призвести до появи недбалості у виконанні технічних прийомів, оскільки їх важко контролювати в умовах змагань. Особливо цього положення слід дотримуватися під час навчання новачків і дітей молодшого віку.

Рівномірний метод передбачає тривале і неперервне виконання вправ у рівномірному темпі. Крос, біг на лижах, плавання, вправи для загального розвитку циклічного характеру, в яких задіяне велику кількість м'язових груп, сприяють підвищенню функціональних можливостей баскетболіста. Частота серцевих скорочень (ЧСС) досягає 140–150 уд./хв-1, тривалість роботи протягом 60–90 хв. дозволяє виховувати загальну витривалість, особливо на першому етапі підготовки у спортивному сезоні.

Змінний метод тренування передбачає чергування навантажень різної інтенсивності. Прикладом такого чергування навантажень є фартлек (біг зі зміною швидкості – гра швидкостей), що широко застосовується на етапі

загальної і спеціальної фізичної підготовки баскетболістів, неперервне виконання різних ігрових вправ.

Повторний метод – це багаторазове виконання вправ при збереженні змісту, величини й характеру навантаження. Наприклад, багаторазові перебігання відрізків, що дорівнюють довжині баскетбольного майданчика, з визначеною швидкістю; повторне піднімання обтяжень, виконання кидків з однієї позиції певними способами: ЧСС при цьому не повинна бути нижчою 120–130 уд.хв-1. Цей метод дозволяє баскетболісту протягом одного тренування виконувати великий обсяг роботи, сприяє вдосконаленню функціональних можливостей, формуванню рухових навичок. Повторний метод застосовують під час розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та техніко-тактичної підготовки.

Під час розвитку силових здатностей застосовують **метод виконання вправ «до відмови»**, основу якого складає повторне виконання вправ з елементами баскетболу з обтяженнями 60–70 % максимального.

Метод максимальних зусиль передбачає виконання вправ з великими обтяженнями, котрі баскетболіст може піднімати не більше двох–трьох разів. Для забезпечення відновлення інтервали відпочинку між вправами мають бути у межах 5 хв. при одному занятті на тиждень. Цей метод є найефективнішим для розвитку сили.

Інтервальний метод – це повторення нетривалої роботи при суворій регламентації тривалості вправ і пауз відпочинку між повтореннями. Інтенсивність вправи контролюється за ЧСС – до 180 уд.хв-1. Тривалість вправ циклічного характеру – 1,5–2 хв., спеціальних вправ баскетболістів – 2–3 хв. Паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними, їх тривалість регламентується відновленням ЧСС на рівні 120–130 уд.хв-1. Кількість повторень від 10 до 20. Використання цього методу сприяє розвитку серцевого м'яза, збільшенню об'єму серця і поліпшенню показників аеробного обміну.

Метод сполученого впливу полягає у взаємозв'язку розвитку фізичних якостей і рухових навичок. Для цього виконують спеціальні вправи, спрямовані на розвиток необхідних рухових якостей за умови їхньої динамічної відповідності біомеханічним та анатомо-фізіологічним особливостям рухової діяльності баскетболіста. Тут враховується не тільки склад «робочих м'язів», але й величина зусиль, режим і характер змін цих зусиль у різних фазах руху, що дозволяє стимулювати роботу нервово-м'язового апарату і забезпечувати високу ефективність рухових дій.

Метод взаємно споріднених зусиль застосовують на етапах спеціальної і перед змагальної підготовки баскетболістів, а також у змагальний період, коли необхідно тісне поєднання фізичної, технічної і тактичної підготовки за дефіциту часу на фізичну підготовку.

Метод колового тренування – це форма організації занять, головними методичними принципами побудови якої є такі положення:

- циклічне виконання розроблених комплексів фізичних вправ у порядку послідовної зміни «станцій»;

- розподіл на групові заняття, найбільш специфічні для баскетболу;
- підвищення працездатності баскетболістів на основі всебічного розвитку. Комплекс складається з допоміжних вправ з різних видів спорту та зі спеціальних вправ баскетболістів;
- регламентація навантажень у комплексах вправ базується на основних компонентах розвитку працездатності: тривалості вправи, інтенсивності, кількості повторень, суворості послідовності дозованих навантажень з чітко визначеними інтервалами відпочинку між окремими «станціями» та між колами. Тривалість вправ вибирається з урахуванням можливості розвитку аеробних і анаеробних здібностей. Інтенсивність дозується за ЧСС;
- підтримання інтенсивності (за ЧСС), котра досягає змагальної або перевищує її, чого не завжди можливо досягти спеціальними баскетбольними засобами. ЧСС дає можливість оцінити вплив навантаження і може бути критерієм оцінки впливу вправ на функціональний стан системи енергетичного забезпечення організму спортсмена. Розподіл вправ за інтенсивністю їхнього впливу дозволяє цілеспрямовано планувати і контролювати навантаження, будувати спеціальні тренування для розвитку тієї або іншої якості.

Для розвитку фізичних якостей баскетболістів використовується повторний, інтервальний, перемінний, контрольний, ігровий, змагальний методи, а також усі прийоми методів демонстрацій та словесного.

У технічній підготовці застосовують методи: розчленованої вправи, цілісний, метод підвідних вправ, ідеомоторний, сполученого впливу. Для того щоб підвищити вплив вправ і акцентувати увагу на різнобічності підготовки баскетболістів у процесі вдосконалення стабільності виконання та варіативності технічних дій, застосовують такі прийоми: виконання вправ у стані стомлення, емоційного збудження, максимальної швидкості пересування; спеціальні цільові вказівки та установки тощо.

Тактична підготовка здійснюється за допомогою методів вправ, аналізу, розробки тактичних варіантів, перегляду ігор та змагань, моделювання гри суперника.

У процесі вдосконалення майстерності найбільш поширеними є такі прийоми: введення визначених завдань, використання проміжних фінішів під час інтервального методу тренування, подовження та скорочення ігрового часу, виконання вправ з партнером, котрий моделює гру певного суперника та особливості його ігрової діяльності, ускладнення діяльності за рахунок обмеження простору, часу тощо.

Залежно від розвитку та індивідуальних даних гравця, рівня його психічних якостей застосовують різноманітні методи та прийоми. В роботі з колективом першочергове значення мають: особистий приклад тренера, пояснення, спонукання до діяльності, заохочення, доручення, обговорення, стягнення, покарання.

Для виховання спеціальних вольових якостей застосовують вправи з введенням різноманітних умов їх виконання, словесні методи, що сприяють мобілізаційній готовності тощо.

Названі методи у взаємно сполучення сприяють розв'язанню завдань у кожному конкретному випадку, розкриваються та деталізуються завдяки великій кількості методичних прийомів.

Використання різних методів у техніко-тактичній підготовці баскетболістів залежить від періодів та етапів підготовки до змагань.

Метод безперервного тренування пов'язаний з великим обсягом роботи над технікою гри. Його застосовують на початковому етапі підготовчого періоду, коли розв'язуються завдання кількісних накопичень, кореляційних поправок та якісних перетворень у рухових кондиціях баскетболістів.

Метод повторно-перемінного навантаження характеризується чергуванням окремих порцій інтенсивності, що відображає характер змін напруження в ігровій діяльності. Найчастіше цей метод використовують у середині підготовчого періоду. Його характерною рисою є зміна завдань у тренуванні прийомів техніки і тактики у нападі та у захисті. Наприклад, при виконанні групових взаємодій у захисті з переходом у швидкий прорив. Такі завдання носять характер багатосерійного повторення з використанням методу повторно-перемінного тренування.

Для підвищення тренуваності баскетболістів дуже важливим є спосіб організації вправ з м'ячем (індивідуальний; в окремих групах; груповий; станційно-поточний, або колове тренування), від котрого великою мірою залежить продуктивність тренувального завдання та моторна щільність його проведення. Наприклад, тренування у захисті буде продуктивнішим, коли у нападі будуть брати участь різні групи нападаючих (гра трьох команд одночасно на два кільця).

Оволодіння основами індивідуальної, групової і командної тактики здійснюється на початкових етапах навчання спочатку у спрощених умовах, що деякою мірою наближені до ігрових.

Удосконалюють тактику за допомогою спеціальних вправ, котрі моделюють фрагменти змагальної діяльності. Необхідними умовами вдосконалення техніко-тактичної майстерності є моделювання типових ситуацій з великою кількістю перемінно варіативних положень.

У спеціальних вправах, що моделюють фрагменти змагальної діяльності, звичайно виконується не одна техніко-тактична дія, а взаємно сполучення кількох. Наприклад, створення умов для відбирання м'яча у захисті – оволодіння м'ячем – перехід у швидкий прорив – швидкісна атака кільця – перехід у позиційний напад – атака кільця – боротьба за оволодіння м'ячем – організація захисту тощо.

Провідними засобами інтегральної підготовки є суміжні вправи, що охоплюють усі види підготовки: реалізацію фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та морально вольової підготовки в ігрових діях; проведення навчальних двосторонніх ігор із певним завданням техніко-тактичної спрямованості; участь у контрольних і календарних іграх з установкою на розв'язання певних спеціальних завдань у кожній з них.

Головними методами інтегральної підготовки є ігровий, змагальний, суміжних впливів, а вищою формою – навчальні, контрольні та змагальні ігри з баскетболу.

Інтегральна підготовка допомагає впевнено застосовувати вивчені технічні прийоми і тактичні дії у складних умовах змагань. У спортсменів високого класу інтегральна підготовка займає головне місце у перед змагальних та змагальних циклах підготовки.

Питання 4. Форми організації тренувальних занять.

Головне завдання організації тренувального процесу полягає у створенні сприятливих умов для виконання командних та індивідуальних планів підготовки.

Залежно від конкретних завдань підготовки використовують різноманітні види тренувальних занять, котрі групують за формою організації; головним змістом; побудовою.

Однією з форм проведення занять є індивідуальне тренування, котре має два варіанти: самостійні заняття без тренера та індивідуальна робота на занятті під керівництвом тренера.

Індивідуальні заняття можна проводити одночасно для усіх гравців команди або групи, але кожний спортсмен виконує самостійне завдання. Перевага цієї форми полягає у можливості індивідуалізувати тренувальні навантаження, засоби та методи підготовки, виховувати у спортсмена почуття відповідальності та самостійності. Однак індивідуальні тренування майже не створюють змагальних умов для виховання у гравців навичок ведення спортивної боротьби.

Групова форма занять застосовується у процесі усього тренувального заняття або в окремих його частинах. Така форма тренування надає можливість розподілити усіх баскетболістів за своїми амплуа у різні групи, кожний з яких виконує самостійне завдання. Наприклад, група центрових вдосконалює боротьбу за оволодіння м'ячем під щитом або добивання м'яча у кільце; група нападаючих удосконалює кидки з середньої відстані з протидією захисників і т. ін.

Формування груп проводиться за ігровими амплуа гравців (група центрових, нападаючих, захисників), за сукупністю завдань, спрямованих на розвиток тих чи інших якостей або вдосконалення взаємодій.

Групові тренування проводяться для того, щоб вивчити і вдосконалити парні та групові тактичні дії, зобов'язати спортсменів інтенсивніше виконувати вправи з протидією.

Під час командного тренування гравці розв'язують загальні та окремі завдання, спрямовані на удосконалення колективних дій.

Головним змістом командного тренування є тактична та ігрова підготовка.

За своїм змістом тренувальні заняття бувають:

- тематичними, які присвячуються одному з видів підготовки: теоретичній, фізичній, технічній, тактичній, ігровій;

- комплексними, на яких розв'язуються завдання двох або більше видів підготовки (фізичної та технічної, технічної та ігрової тощо).

За своєю побудовою тренувальні заняття розподіляються на:

- фронтальні – усі баскетболісти виконують одні і ті ж вправи у трикутниках, кругах;
- колові – для проведення заняття виділяють декілька місць (станцій) для виконання вправ.

Структура тренувального заняття. Незалежно від форми та спрямованості тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Завданням **підготовчої частини** є організація уваги гравців та підготовка до виконання завдань основної частини заняття. Під організацією розуміється шикування групи, перевірка присутніх, повідомлення завдань заняття та виконання спеціально підібраних вправ, спрямованих на увагу та емоційний настрій гравців.

Підготовкою до виконання завдань основної частини заняття є виконання спеціальних вправ, спрямованих на рухову та функціональну підготовку організму до майбутньої роботи. Для цього використовують різноманітні вправи для загального розвитку та спеціальні. Особливу увагу необхідно звернути на ті групи м'язів, котрі є найбільш активними (пальці, кисті, суглоби, коліна, плечі). Тривалість підготовчої частини 10–20 хв.

Основна частина заняття. У цій частині виконуються головні завдання: фізична, техніко-тактична, ігрова підготовка тощо.

Завдання залежать від підготовленості гравців та етапу тренування. Типовим є такий порядок завдань: повторення вивченого, вивчення нового або удосконалення вивченого матеріалу.

Вправи для розвитку фізичних здатностей розподіляють у такий послідовності: розвиток швидкості; розвиток сили; розвиток витривалості.

Розв'язуючи завдання техніко-тактичного характеру, спочатку опановують техніку, потім – тактику. Якщо вивчаються тактичні прийоми, то спочатку засвоюють прийоми нападу, згодом – захисту.

Основна частина тренувального заняття закінчується ігровими вправами та іграми. Тривалість основної частини – не менше 70 хв. У змагальний період ці положення можуть порушуватися.

Завданням **заключної частини** заняття є поступове зниження навантаження. Нагадаємо, що різкий перехід від інтенсивної роботи до відносного спокою негативно впливає на функціональний стан організму спортсмена. Головні засоби цієї частини заняття: ходьба, помірний біг, вправи на розслаблення, кидки без великого навантаження тощо. Тривалість заключної частини заняття 5–10 хв.

Загальна тривалість тренувального заняття може змінюватися залежно від складу гравців, завдань тренування, інтенсивності, методів роботи та інших чинників. Середня тривалість тренування становить 90–120 хв.

Найважливішою і складною формою спортивного тренування вважають **змагання**. Вони мають бути складовою частиною навчально-

тренувального процесу і проводиться за встановленим планом: установка на гру, розминка (загальна або самостійна); безпосередній виступ у конкретному змаганні; обговорення виступу; усунення помилок і слабких місць у підготовці.

Обов'язковою частиною навчально-тренувального процесу є **зарядка та самостійні тренування**. Вони використовуються для усунення слабких місць у фізичній підготовці та недоліків у техніці гри. Комплекс вправ спортсмен добирає разом із тренером. Про результати виконання індивідуальних завдань судять за показниками контрольних вправ.

Питання 5. Етапи навчання прийомам в баскетболі.

На **етані початкового розучування** переслідується мета – навчити основам техніки рухової дії, сформувати уміння виконувати його хоч би в «грубій» формі. Приватні задачі на шляху до даної мети звичайно полягають в тому, щоб:

- створити загальне уявлення про рухову дію і установку на оволодіння нею;
- навчити частинам (фазам або елементам) техніки дії, не освоєним раніше;
- сформувати загальний ритм рухового акту;
- попередити або усунути рухи і грубі спотворення техніки дії.

Навчання руховій дії починається, як правило, з створення загального уявлення про раціональні способи його виконання і установки на освоєння того або іншого способу. Це досягається звичайно передусім за допомогою методів використання слова (пояснювальна розповідь, спонукальне інструктування), а також методів натуральної демонстрації дії. Ці методи повинні забезпечувати усвідомлення мети і значення дії, що вивчається, спонукати живий інтерес до неї і, тим самим, сприяти формуванню вірної установки на освоєння його техніки. Зміст пояснень можуть скласти відомості про походження дії і до її еволюції, про її прикладне значення і вищі досягнення в ній, а також в найближчих і перспективних можливостях її застосування. Перед словесним описом дії її треба продемонструвати в довершеному виконанні. Чітка і емоційно приваблива демонстрація будить інтерес і бажання освоїти дію. Пояснювальні відомості про техніку рухів, як правило, доцільно давати в єдності з натуральним показом або демонстрацією наочних посібників.

Щоб полегшити перші спроби виконати складну дію, її спрощують шляхом розчленування або виділення окремих ланок, використовують допоміжні снаряди для направленої відчуття, а також надають фізичну допомогу. Якщо пробні спроби виявляються вдалими, то на цьому, по суті, і завершується перший етап навчання.

Перші спроби виконання дії мають важливе дидактичне значення навіть в тих випадках, коли вони не вдаються, і в цих випадках вони допомагають тим, що навчають реально оцінити свої можливості, а

викладачеві дають інформацію, що дозволяє уточнити майбутній обсяг учбової роботи, індивідуалізувати методику і подальші шляхи навчання.

Неможливість виконати складні рухові дії з перших спроб звичайно зумовлена відсутністю в руховому акті готових координаційних дій, необхідних в новому руховому акті. У ряді випадків легше, економніше і зручніше їх виробляти окремо, чим при цілісному виконанні складної дії. Ведучим практичним методом початкового навчання в таких випадках буде метод розчленованої вправи. По мірі оволодіння частинами дії вони послідовно зводяться в загальну структуру і основним методом стає метод цілісної вправи.

Розчленування рухового акту в процесі початкового вивчення дидактично виправдане по декількох причинах. По-перше, рухова задача полегшується психологічно: утворення складної функціональної системи представляє для першої системи значний труд. По-друге, розчленування дії нерідко дозволяє уникнути закріплення істотних рухових помилок, які виникають при перших спробах його виконання, оскільки не вдається одночасно коректувати всю ланки системи рухів. По-третє, розчленування зменшує витрати фізичних сил.

Розчленовувати дію треба на основі кваліфікованого аналізу її техніки так, щоб виділити відносно самостійні частини (її підсистеми), застосувавши яких можна було б розробити логічно завершені рухові задачі (учбові завдання).

При цьому повинна вийти система приватних рухових задач з можливо суворою послідовністю учбових завдань.

Центральна задача при з'єднанні частин в ціле складається в освоєнні ритму дії. На першому етапі він освоюється в найбільш виражених моментах. Якщо дія відрізняється особливою складністю ритму, успіх справи багато в чому залежить від застосування спеціальних методів і прийомів формування ритмічної структури рушення. Так, за допомогою найпростіших засобів і сучасних апаратних пристроїв створюють звукову модель ритму рухів (імітують його голосом або постукуванням, або відтворюють на магнітофоні по спеціальній фонограмі). При відносно простих діях іноді буває досить звукового сигналу, щоб підказати момент головної умови.

Початкове вивчення дії, як правило, супроводжується значними відхиленнями фактичної картини рушення від заданого зразка. Необхідно, по можливості, попередити і усунути найбільш грубі з них, які істотно спотворюють техніку дії. Найбільш характерними відхиленнями на стадії формування первинного уміння є:

- внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- відхилення рухів у напрямі за амплітудою;
- несумірність м'язових зусиль і зайва напруженість м'язових груп;
- спотворення загального ритму дії.

Основними причинами грубих спотворень рухового акту на першому етапі його розучування звичайно бувають:

- недостатня фізична підготовленість;

- хвороба;
- недостатнє розуміння рухової задачі;
- недостатній самоконтроль рухів;
- стомлення;
- дефекти у виконанні попередніх частин дії;
- негативне перенесення навичок;
- несприятливі умови виконання дій.

Оскільки на етапі початкового розучування техніка рухової дії освоюється в досить грубих рисах, аналіз і оцінка її виконання не повинні бути дуже детальними.

Щоб полегшити самоконтроль за рухами по ходу виконання дії, викладач заздалегідь вказує на чому треба зосередитися.. Відразу після виконання завдання важливо дати оцінку і вказівку до виправлення недоліків при наступній спробі.

Щоб створити більш чітке уявлення про допущену помилку, іноді корисно продемонструвати її.

Етап поглибленого розлучення. Мета навчання на цьому етапі - довести первинне, «грубе» оволодіння технікою дії до відносно довершеного. Основні задачі навчання на цьому етапі:

- поглибити розуміння закономірностей рухів дії, що вивчається;
- уточнити техніку дії за її просторовими, тимчасовими і динамічними характеристиками відповідно до індивідуальних особливостей тих, що навчаються;
- удосконалити ритм дії, добитися вільного і злитого виконання рухів;
- створити передумови варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі будується відповідно до закономірностей вдосконалення рухового уміння, часткового переходу його в навичку.

Уточнення техніки відбувається в процесі багаторазового відтворення дії або його частин з направленим внесенням змін в рухи. При цьому система рухів змінюється не у всіх фазах. Ряд фаз, що виконуються правильно, повторюється без значних змін і постійно автоматизується. По мірі відробляння техніки число автоматизованих компонентів рухів збільшується, що і визначає перехід рухового уміння в навичку. Згідно з фізіологічними уявленнями, на цій стадії формування навички відбувається його закріплення, тонка спеціалізація і упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування і інші), що дозволяє тонко диференціювати рухи. Методи навчання повинні сприяти формуванню цих процесів.

Основою методики навчання на цьому етапі ставляться методи цілісної вправи і виборчим відроблянням деталей, техніки. Розчленування дії може грати роль лише допоміжного методичного прийому, оскільки при уточненні дії особливо небажане спотворення характеристик рухів. На етапі поглибленого вивчення прагнуть уточнити рухи як би на фоні відтворення всієї системи дії. Розчленування ж використовується головним чином для кращої концентрації уваги на окремих моментах техніки і економії зусиль.

Етап закріплення і подальшого вдосконалення. Мета навчання на цьому етапі – забезпечити довершене володіння руховою дією в умовах його практичного застосування, для чого необхідно вирішити наступні приватні задачі:

- закріпити навичку володіння технікою дії;
- розширити діапазон варіативності техніки дії для доцільного виконання його в різних умовах, в тому числі при максимальних виявах фізичних якостей;
- завершити індивідуалізацію техніки дії відповідно до досягнутої міри розвитку індивідуальних здібностей;
- забезпечити у разі необхідності перебудову техніки дії і її подальше вдосконалення на основі розвитку фізичних якостей.

Уточнена на попередньому етапі навчання і в значній частині автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (стомлення, довгострокові перерви у вправах, зміна зовнішніх умов і т.п.). На третьому етапі має бути зміцнений динамічний стереотип, що сформувався, і разом з тим збільшити його рухливість, що визначає можливість пристосування дії до різних змін зовнішніх умов. При цьому, на цій стадії можна виділити самостійну фазу закріплення навички.

Дії відносно стандартного типу з невираженою або помірною варіативністю закріплюють методами стандартно повторної вправи. По мірі зміцнення навички повторення дії може пройти в різних поєднаннях його з іншими і при зовнішніх умовах, що міняються. Дії ж варіативного типу спрощують методами повторно-змінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому поєднується на початку з обмеженим, а потім все більш широкою зміною умов дії.

Закріплення навички відбувається в єдності з подальшим вдосконаленням деталей техніки в процесі цілісного відтворення дії, для чого використовують вже розглянуті в попередніх розділах методи, що забезпечують направлене уточнення аферентної основи управління рухами і самих параметрів рушення (методи сенсорної демонстрації, орієнтування і т.д.).

Етап закріплення і вдосконалення рухової дії характеризується органічним злиттям процесів вдосконалення техніки і виховання фізичних якостей, що забезпечують максимальну ефективність дії. Це особливо виразно можна спостерігати в спортивному тренуванні.

Якщо на попередніх етапах навчання оцінювалася переважно міра освоєння структури дії, то тут ведучою стає цілісна оцінка всіх якісних особливостей дії в реальних умовах його застосування. Оцінюються наступні основні показники: міра автоматизованих рухів; стійкість навички до стомлення; стійкість навички до емоційних зсувів; варіативність дії; ефективність техніки дії.

Питання 6. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол.

Методика навчання прийомів техніки гри в нападі.

Початкове навчання прийомів гри. При навчанні кожного прийому техніки важливо розглядати його по фазах. Основну увагу необхідно концентрувати спочатку на основній фазі руху, а вже потім на деталях. При вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

При ознайомленні необхідно подати відомості про прийом або дії, які вивчають за допомогою наочних методів і скласти загальне зорове і рухове уявлення про них. При повторних показах, доповнених демонстрацією наочних посібників (кінограм, фотографій, схем, відеофільмів тощо), акцентувати увагу на найважливіших деталях. Показ супроводжується розповіддю про місце і значення прийому або дії в грі, а також найраціональнішому його застосуванню в окремих ігрових ситуаціях. Для отримання елементарного рухового уявлення додається одна-дві спроби.

Навчання в спрощених умовах передбачає відсутність зайвих відволікань для засвоєння структури руху. Успіх залежить від вибору загально підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.

Для спрощення умов або для виконання прийому в складніших умовах при вивченні прийомів гри змінюють вихідне положення, відстань, напрям, швидкість руху, вводять перешкоди.

Основною в заняттях баскетболом є гра, де і вдосконалюється виконання прийомів.

Послідовність вивчення прийомів повинна бути такою, щоб поступове введення їх у гру ускладнювало одноборство. При вивченні прийомів у нападі раціонально починати вивчення в захисті. Вивчають прийоми гри паралельно, але не більше ніж на двох-трьох заняттях.

Навчання техніки переміщень здійснюється в такій послідовності: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки. **Стійка** є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Основна стійка баскетболіста – положення, що дає можливість контролювати рівновагу. Спочатку ноги слід поставити разом на лінії, потім зробити крок лівою в сторону на ширину плечей і забрати ногу за лінію, передню частину стопи розвернути зовні. Необхідно ніби сісти на стілець, голову тримати прямо, спину прямо, ноги глибоко зігнути в колінах. Руки зігнути в ліктях і бути готовим ловити м'яч. Ніс, підборіддя та середина живота знаходяться на одній лінії. Тепер слід узяти до рук м'яч – це буде стійкою «потрійна загроза». М'яч у «точці прицілювання»: з неї можна виконати передачу, розпочати ведення або виконати кидок. Ось чому таке положення баскетболіста називається стійкою «потрійна загроза».

Способи переміщення гравців у баскетболі вивчають спочатку окремо, потім у поєднанні.

Ходьбу використовують у грі при зміні позиції гравця в умовах, коли немає потреби діяти швидко. Біг забезпечує швидку зміну позиції. Спочатку вивчають біг обличчям уперед, потім приставним кроком у сторони, вперед і назад, відтак спиною вперед.

Зупинку вивчають паралельно з бігом: спочатку засвоюють спосіб зупинки кроком, потім стрибком. Важливо від самого початку вчити таким чином, щоб не змінювалася ширина кроку і не сповільнювалася швидкість бігу перед зупинкою, а перший крок зупинки був би широким.

Повороти вперед і назад вивчаються паралельно. При навчанні поворотів необхідно стежити за правильним положенням ніг (особливо опорної) і рівномірним розподілом загального центру тяжіння. Виховувати навички спостереження й оцінювання обстановки, відповідно до яких слід виконувати поворот.

При вивченні **стрибків** необхідно навчити правильного відштовхування (у бажаних напрямках), висоти зльоту, координації рухів у безопорному положенні і правильного приземлення. Спочатку вивчають стрибки з місця, а потім в русі поштовхом однією і двома ногами.

Навчання техніки володіння м'ячем здійснюється в такій послідовності: ловлення, передача, кидки, ведення. Вивчення прийомів залежить від правильної стійки баскетболіста з м'ячем. Навички у виконанні стійки, отримані при вивченні переміщень, уточнюються при наявності м'яча в руках.

Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці рекомендовано такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.
2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.
3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку.

Спочатку вивчають **ловлення** двома руками, а потім однією. Перші вправи полягають у ловленні м'яча, що летить у повітрі, потім з відскоком від майданчика, і м'яча, що котиться. Спочатку ловлять м'ячі, стоячи на місці, а пізніше в русі.

Найпростіше зловити м'яч, що летить назустріч гравцеві на рівні грудей. Для цього слід зробити до м'яча короткий крок будь-якою ногою, витягнути вперед прямі та ненапружені руки з широко розставленими пальцями. Великі пальці спрямувати один до одного на відстані 3–5 см. Під час дотику м'яча до пальців руки злегка зігнути, амортизувальним рухом наближаючи м'яч до грудей.

Аналогічно ловлять м'яч, що високо летить. Різниця лише в тому, що амортизувальний рух, що гасить швидкість польоту м'яча, виконують зверху попереду.

Ловіння м'яча, що летить праворуч або ліворуч, виконують на одну руку. Для цього руку з широко розставленими пальцями витягують у бік м'яча і під час зіткнення з ним починають амортизувальний рух й одночасне захоплення м'яча з подальшим підтягуванням і захопленням його другою рукою. Після цього м'яч переводять у положення, що є зручним для виконання передачі або кидка.

Динамічність і швидкість гри в баскетбол забезпечують численні передачі м'яча між гравцями. Їх слід виконувати партнерами, який звільнився від опіки суперника або має зручну позицію для кидка в кошик.

Найчастіше використовують передачу м'яча обома руками від грудей. Вона надійна й точна. У вихідному положенні м'яч утримують обома руками, він добре захищений від суперника. Цю передачу можна виконувати стоячи на місці або в русі.

Замахом у цій передачі є неширокий петлеподібний рух м'ячем униз – до себе – вгору, після чого м'яч різко виштовхують у необхідному напрямку. Руки випрямляють у ліктях, кистями виконують хльост і розвертають їх назовні.

Для прискорення польоту водночас виконують крок ногою вперед. Для вдосконалення техніки вивчених рухів використовують передачі в парах, стоячи обличчям одне до одного. Для індивідуального вдосконалення техніки передач корисними є вправи біля стіни.

Передачу однією рукою від плеча застосовують, коли м'яч потрібно передати швидко або далеко. Якщо її виконувати правою рукою, то кисть має перебувати зверху на м'ячі, а ліва рука – збоку. Лікоть на одній лінії зі стегном, крок уперед, хльост кистю, випрямити руку в ліктьовому суглобі. Так само навчають передачі лівою рукою. Ліворуч необхідно віддавати передачу лівою рукою, а праворуч – правою рукою.

Необхідно навчати учнів передачі м'яча з відскоком від майданчика однією або обома руками. Основні умови: поштовх м'яча має відбуватися ближче до адресата передачі та якнайдалі від гравця, який передає м'яч.

Ловлення і передачу м'яча опановують паралельно, оскільки цей процес є одночасним.

Навчання *передач* починають зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі з різних напрямів, непомітно і швидко. Відстань передачі на початку 3–4 метри, спочатку передачі виконують на місці з вихідного положення, а потім з кроком, після двох кроків, зі зміною місць, зустрічні, в парах, трійках.

Для організації виконання вправ використовують різні перешикування: зустрічні колони, шеренги, ґкола, ґтрикутники, ґквадрати.

Ведення м'яча. Спочатку вивчають ведення зі звичайним відскоком, потім зі зниженим. Слід опановувати ведення правою і лівою рукою. При навчанні ведення необхідно навчити правильного розташування кисті на м'ячі; супроводу м'яча і своєчасній зустрічі його; розташуванню м'яча щодо

тулуба під час ведення; узгодженості руху руки, якою посилають м'яч, з вільним переміщенням гравця. Ведення здійснюють поштовхами м'яча в підлогу пружинистими рухами пальців (працюють подушечки, а не долоні). Вивчення ведення починають спочатку на місці, потім пересуваючись кроком, і на кінець бігом із зміною напрямку. На початкових етапах навчання необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Вивчаючи техніку ведення м'яча, слід використовувати таку послідовність вправ:

- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку, лівою та правою рукою (голову підняти, дивитися на майданчик);
- ведення правою та лівою рукою поперемінно (спину тримати прямо, голову підняти);
- два удари правою, переведення на ліву, два удари лівою і переведення на праву руку;
- переведення м'яча перед собою поперемінно лівою та правою рукою (спину тримати прямо, голову підняти);
- в основній стійці баскетболіста обводити правою рукою праву ногу, те саме лівою рукою;
- почергове обведення правої ноги правою рукою та лівої ноги лівою рукою («вісімка»), що має циклічний характер.

Кидки м'яча в кошик. Увесь процес підготовки в кидках повинен бути підпорядкований створенню найбільш сприятливих умов для розвитку навичок влучного кидка. Існують головні взаємопов'язані компоненти, від яких залежить влучність кидка: відстань, з якої гравець вибирає спосіб і силу кидка; зусилля, докладене до м'яча; кут вильоту м'яча; початкова швидкість. Крім влучності, першочергове значення має техніка виконання, прицілювання, кут вильоту і траєкторія польоту м'яча.

Навчання слід починати з вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані, потім – із середньої та далекої. Пальці широко розставити, руку з м'ячем розташовувати перпендикулярно до підлоги. Однойменну ногу, коліно, стегно та лікоть мають розташовувати на одній лінії. Лівою рукою, відведеною вбік і дещо назад, підтримують м'яч. Під час кидка важливу роль відіграють вказівний і великий пальці. У точці прицілювання м'яч – на подушечках пальців однієї руки. Плече та передпліччя мають утворювати прямий кут. Потім м'яч виносять угору, руку випрямляють, кистю виконують хльост, ніби накриваючи м'яч.

Імітаційні вправи для рук і кисті:

- обертання м'яча за рахунок руху кистю;
- підкидання м'яча на 0,5–1 м за рахунок хльосту кистю;
- те саме в парах назустріч одне одному на відстані 1–2 м.

Після засвоєння цих рухових навичок вивчають кидки м'яча в кошик спочатку з близької відстані збоку від щита (якщо праворуч, то права нога попереду, крок лівою, стрибок і кидок із відскоком від щита).

Найбільш складним у навчанні є *кидки після подвійних кроків*, тому необхідно використовувати підвідні вправи:

1. Учні шикуються на середині бокової лінії. Викладач з м'ячем у руках перебуває на рівні лінії штрафного кидка. Учень вибігає з колони, знімає м'яч з руки викладача і виконує кидок не зупиняючись.

2. У міру правильного виконання вправи викладач підкидає м'яч для того, щоб учень зловив його в повітрі.

3. Те ж, але м'яч ловлять з передачі назустріч.

Під час навчання часто трапляються випадки, коли учні не можуть правильно координувати рухи для виконання подвійних кроків. Тоді можна запропонувати підвідні вправи: після розбігу учні мають виконати подвійні кроки, перескакуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, відстань між якими 1–1,5 м.

У подальшому навчанні застосовують такі вправи:

1. Шикування учнів у колони; перший учень вибігає, ловить м'яч від другого і виконує кидок; другий ловить м'яч після кидка і передає його черговому гравцеві з першої колони.

2. Усі учні рухаються навколо майданчика, попередньо розподілившись на "перший" і "другий"; перший виконує кидок у русі та пробігає далі; другий ловить м'яч після кидка і передає наступному першому; у протилежного кошика гравці міняються номерами.

Штрафний кидок. При вивченні цього кидка увагу концентрують не тільки на техніці, а й на процедурі підготовки до виконання. На початковому етапі навчання краще використовувати спосіб двома руками зверху, який дає змогу згодом швидше перейти до кидка однією рукою. При виконанні штрафного кидка м'яч випускають у бік кошика під кутом близько 55° щодо горизонталі, що дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошика під кутом 45°.

Порядок вправ такий:

- 1) встати на лінію штрафного кидка і прийняти вихідне положення.

- 2) на лінії штрафного кидка виконати один–два удари м'ячем у підлогу і прийняти вихідне положення.

- 3) те саме, але перед кидком зробити вдих і в момент кидка затримати дихання.

- 4) виконати всю процедуру підготовки до кидка, засвоєну в перших трьох вправах і виконати сам кидок.

- 5) виконувати серію кидків поспіль, не сходячи з лінії штрафного кидка (5–10 кидків, м'яч подає партнер).

- 6) те саме, але кидки виконують серіями по два: перший м'яч подає партнер, за другим учень йде сам.

Кидок у стрибку. Розпочинають навчання з «підстрибування»: права нога попереду, крок лівою, приставити праву, стрибок угору, руку випрямити в лікті та виконати хльост кистю. Основна увага повинна бути звернена на своєчасне винесення м'яча у вихідне положення, а потім на відштовхування для стрибка. Відштовхування повинне бути короткочасним, а кидок слід

виконувати в найвищій точці стрибка. Після опанування цієї рухової дії виконувати те саме з кидком м'яча. Удосконалювати техніку кидків можна індивідуально після автопасу та в парах, виконуючи серії кидків із різних точок. Відстань до кошика необхідно збільшувати поступово, щоб не порушувати раціональну техніку виконання кидків.

Опанувати своєчасним випускненням м'яча в безопорному положенні допомагають такі вправи: встати з м'ячем на піднесення (лавку, стілець), потім, вистрибуючи вгору, виконати кидок. Для правильного відштовхування на стрибок у русі треба вправлятися без м'яча. При виконанні вправ необхідно стежити, щоб учень ставив ноги на опору з п'яти і відповідно підсидав.

Вимоги під час виконання кидків:

- виконувати кидок швидко;
- у вихідному положенні утримувати м'яч близько до тулуба;
- спрямовувати лікоть руки, якою кидають, на кошик;
- випускати м'яч через вказівний палець;
- супроводжувати кидок рукою та кистю;
- постійно утримувати погляд на м'ячі;
- цілком зосереджуватися на кидку;
- стежити за м'якістю та невимушеністю дій;
- зберігати рівновагу.

Добивання вивчається після освоєння кидків у стрибку. Для добивання необхідно оволодіти вмінням своєчасно посилати м'яч кистю в потрібному напрямі. Для цього застосовують такі вправи:

1. Виконання передач в стіну, щоб м'яч відскочив якомога вище. Зловити м'яч у найвищій точці стрибка на витягнуті руки після попереднього руху вперед.
2. Те саме, але м'яч не зловити, а відбити кистю в стіну.
3. Те ж, але передачу виконує партнер по вправі.
4. Шиккування парами на середині бокової лінії. Перший гравець веде м'яч до щита і з близької дистанції посилає його в щит, імітуючи кидок. Другий повинен добити м'яч, що відскочив від щита.
5. Стоячи обличчям до щита, виконати тричі добивання в щит, а потім у кошик.

Методика навчання прийомів техніки гри в захисті.

Прийоми захисту вивчають у такій послідовності:

- 1) виривання м'яча;
- 2) вибивання м'яча;
- 3) перехоплення м'яча;
- 4) накривання й відбивання м'яча;
- 5) оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Така послідовність навчання прийомів захисту відповідає змісту, структурним особливостям і самій логіці гри в баскетбол.

Виривання. Для оволодіння цим прийомом необхідно насамперед звертати особливу увагу на стійку і неприпустимість ненадійного захоплення м'яча. Далі вдосконалюють швидкість захоплення і різкий рух руками стоячи на місці і з попередніми зближенням з нападником. Застосовують такі вправи:

1. Учні стоять в парах обличчям один до одного. Один володіє м'ячем, інший повинен підійти, раптово захопити м'яч і вирвати його з рук суперника.

2. Те саме. Перший виконує повороти з м'ячем. Інший обирає момент, зближується, захоплює і вириває м'яч.

3. Те саме. Перший кидає м'яч у стіну (щит), ловить його в стрибку і, приземлюючись, виконує повороти. Інший обирає момент для захоплення й виривання.

Вибивання. Спочатку вивчають вибивання у гравця, який стоїть з м'ячем у руках, потім у того, що опанував м'яч у стрибку, і нарешті у гравця, який веде м'яч. Для цього застосовують такі вправи:

1. Учні в парах обличчям один до одного. Один гравець тримає м'яч, завданням іншого є вибити м'яч із рук зазначеним способом.

2. Те саме, але учень, що володіє м'ячем, переміщує і приховує його.

3. Те саме, але м'яч вибивають у гравця, який виконує повороти.

4. Учні в парах. Один виконує передачу в стінку і ловить м'яч у стрибку. Завдання іншого – вибити м'яч з рук гравця після стрибка і зловити в момент приземлення.

5. Учні в парах. Один веде м'яч, інший, слідуючи за ним, вибирає відповідний момент і вибиває м'яч убік.

6. Те саме, тільки захисник знаходиться в положенні лицем до нападника і відступає перед ним спиною вперед.

Перехоплення м'яча вивчають у такій послідовності: при поперечній передачі з виходом вперед і в сторони; при поздовжній передачі з виходом через опікуваного гравця. Головне при цьому – навчитися займати ефективну позицію і визначати момент для початку ривка, швидко виконувати ривок і рух руками, виробити чіпкість при захопленні м'яча. Своєчасність виходу можна вивчати в таких вправах:

1. Шиккування трійками. Двоє передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника стосовно одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.

2. Шиккування в колах. Один гравець розташовується в центрі, решта гравців стоять по колу і передають м'яч у різних напрямках. Гравець, що стоїть в центрі, намагається перехопити м'яч.

Тут важливо стежити за тим, щоб прагнення вийти на перехоплення не призводило до втрати правильної позиції в опіці гравця.

Накривання. Для ефективного виконання цього прийому захисникові потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування й володіння достатньо високим стрибком у

поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг суперника в колінних суглобах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захисникові випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент його випуску нападником і тим самим накриває кидок. Цьому сприяють такі вправи:

1. Шиккування парами. Один учень імітує кидок, виконуючи рухи так, щоб м'яч тільки злегка «відривався» від кисті. Завдання іншого – уловити момент готовності м'яча відокремитися від кисті і накрити його.
2. Те саме, але накривання виконують при спокійному кидку.
3. Те саме, але кидок виконують після дій, що відволікають увагу.

Оволодіння м'ячем, що відскочив від щита або кошика. Для вивчення цього прийому необхідно, щоб учні володіли стрибком, ловленням у стрибку, уміли виконувати повороти на місці й розпочинати ривок. Насамперед слід зосередити увагу на виборі позиції, умінні заступити шлях суперникові до щита, на своєчасному початку руху, своєчасному стрибку, володінні тілом у безопорному положенні, приземленні й укриванні м'яча тілом.

Починається вивчення прийому з таких вправ:

1. Ловлення м'яча, що відскочив від щита. При цьому уточнюють усі деталі пози учня при ловленні і приземленні.
2. Те саме, але м'яч у щит посилає партнер.
3. Те саме з пасивною протидією партнера при ловленні м'яча, що відскочив від щита.

Далі вивчають прийоми, які перешкоджають рухові суперника до щита:

1. Шиккування парами – нападник і захисник. Нападник кидає м'яч у кошик і після його відскоку від щита прагне знову оволодіти ним. Захисник стежить за його рухами, як тільки нападник починає рух з тим, щоб обійти захисника, він повертається на носі, однойменній за напрямом руху нападника, і заступає йому шлях спиною.
2. Те саме, але після того, як гравець заступив шлях нападника, він починає рух до щита для оволодіння м'ячем, що відскочив від нього.
3. Шиккування трійками. Один виконує кидки з середньої дистанції, а двоє інших вступають у боротьбу за відскок.

Питання 7. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол

Навчання тактики гри починають по мірі оволодіння учнями технікою нападу і захисту.

У процесі навчання кожного розділу тактики гри умовно виокремлюють декілька етапів.

1. **На першому етапі** розвивають в учнів специфічні якості і здібності, які становлять основу успішних тактичних дій. Провідне місце займають підготовчі вправи для розвитку швидкості реакції й орієнтування, вправи на переключення від одних рухових дій до інших, рухливі і спортивні ігри, естафети.

2. **На другому етапі** в процесі удосконалення технічних прийомів цілеспрямовано формують тактичні уміння, вивчаються індивідуальні тактичні дії.

Учням розповідають про призначення й можливі умови виконання прийомів, що вивчаються.

По мірі засвоєння основ руху в спрощених умовах прийом виконується у варіативних ситуаціях: у відповідь на звукові або зорові сигнали; у відповідь на зміну розташування суперників або партнерів.

3. **Третій етап** навчання тактики гри спрямовано на засвоєння тактичних взаємодій декількох гравців. Будь-яку дію гравців вивчають у такій послідовності:

- розповідь і показ на схемі або демонстраційній дошці взаємодій декількох гравців;
- вивчення напряму, характеру переміщень і змісту дії кожного гравця безпосередньо на майданчику в умовах пасивної протидії суперника й у повільному темпі;
- відтворення взаємодії на контрольованій швидкості і з обмеженою активністю суперника;
- те саме, але з активною протидією в ігрових умовах на обмеженій ділянці майданчика;
- виконання взаємодії, що вивчається у двосторонній навчальній грі без будь-яких обмежень активності нападаючих і захисників.

Групові дії гравців становлять основу різноманітних тактичних систем ведення гри, у яких беруть участь всі гравці команди, тобто є структурними компонентами командних дій у нападі та захисті.

4. **Четвертий етап** навчання тактики гри спрямовано на засвоєння взаємодій між усіма гравцями команди, що перебувають на майданчику.

Командні дії вивчають у тій самій послідовності, що і групові. У процесі навчання гравці, передусім, повинні засвоїти початкове розташування на майданчику. Після вони знайомляться зі всією схемою маневрування і змістом дій. Далі уточнюють окремі ланцюги взаємодій і під кінець дії всіх гравців знову зводяться воєдино.

5. **П'ятий етап** навчання тактики гри – етап комплексного удосконалення вивчених тактичних дій. Для нього характерне багатократне відтворення в різноманітній послідовності і різних поєднаннях в ігрових умовах. Це можуть бути двосторонні навчальні ігри з різним кількісним складом команд: при кількісній рівності (2х2, 3х3, 4х4, 5х5) або нерівності (2х1, 3х2, 4х3, 5х4) гравців.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Головні засоби навчання і тренування в баскетболі.
2. Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування в баскетболі.
3. Методи навчання і тренування в баскетболі.
4. Форми організації тренувальних занять з баскетболу.

5. Етапи навчання прийомам в баскетболі.
6. Методика навчання прийомам техніки переміщень в нападі в баскетболі.
7. Методика навчання техніки зупинки стрибком. Вправи для оволодіння технікою.
8. Методика навчання техніки зупинки кроками. Вправи для оволодіння технікою.
9. Методика навчання техніки переміщень в нападі. Вправи для оволодіння технікою.
10. Методика навчання способам ловлі і передач м'яча в баскетболі.
11. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Вправи для оволодіння технікою.
12. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками із-за голови. Вправи для оволодіння технікою.
13. Методика навчання техніки передачі м'яча однією рукою від плеча. Вправи для оволодіння технікою.
14. Методика навчання способам ведення м'яча в баскетболі.
15. Методика навчання техніки ведення м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
16. Методика навчання техніки переводу м'яча перед собою. Вправи для оволодіння технікою.
17. Методика навчання способам кидка м'яча в баскетболі.
18. Методика навчання техніки кидка однією рукою з місця зверху. Вправи для оволодіння технікою.
19. Методика навчання техніки кидка м'яча з подвійного кроку. Вправи для оволодіння технікою.
20. Методика навчання прийомам техніки переміщень в захисті в баскетболі.
21. Методика навчання техніки переміщення у захисній стійці. Вправи для оволодіння технікою.
22. Методика навчання прийомам техніки оволодіння м'ячем та протидії в баскетболі.
23. Методика навчання техніки перехоплювання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
24. Методика навчання техніки викидання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
25. Методика навчання техніки накривання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
26. Методика навчання техніки вибивання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
27. Методика навчання техніки оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Вправи для оволодіння технікою.
28. Методика навчання техніки опікування гравця з м'ячем та без м'яча. Вправи для оволодіння технікою.

29. Методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі в баскетболі.
30. Методика навчання груповим тактичним діям в нападі в баскетболі.
31. Методика навчання командним тактичним діям в нападі в баскетболі.
32. Методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті в баскетболі.
33. Методика навчання груповим тактичним діям в захисті в баскетболі.
34. Методика навчання командним тактичним діям в захисті в баскетболі.

ЛЕКЦІЯ 4
ТЕМА 4
ПРАВИЛА ГРИ. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З
БАСКЕТБОЛУ

Мета вивчення: сформуванати знання про основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з баскетболу, заходи попередження травматизму.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Правила гри.
2. Жести суддів.
3. Протокол змагань.
4. Організація і проведення змагань з баскетболу.
5. Профілактика травматизму у баскетболі.

Література

Основна:

1. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова. – Дніпропетровськ : Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
2. Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
5. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. – Чернівці: ЧНУім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.
6. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.
7. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
8. <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202020.pdf>

Додаткова:

1. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я

Питання 1. Правила гри.

Правило перше – гра.

У баскетбол грають 2 команди, в кожній з яких по 5 гравців. Мета кожної з команд — закинути м'яч у кошик суперників та перешкодити іншій команді закинути його у власний кошик.

Гру контролюють судді, судді за столом і комісар, якщо він присутній.

Кошик, який команда атакує, є кошиком суперників, а кошик, який команда захищає, є власним кошиком команди.

Переможцем гри стає команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість ігрових очок.

Правило друге – ігровий майданчик та обладнання.

Ігровий майданчик має бути твердою пласкою поверхнею без будь-яких перешкод (рис. 1) і мати розміри: 28 м у довжину й 15 м у ширину, що вимірюють від внутрішніх країв обмежувальних ліній.

Тилова зона команди складається з її власного кошика, лицьової частини щита й тієї частини ігрового майданчика, що обмежена лицьовою лінією за власним кошиком команди, бічними лініями й центральною лінією.

Передова зона команди складається з кошика суперників, лицьової частини щита й тієї частини ігрового майданчика, що обмежена лицьовою лінією за кошиком суперників, бічними лініями та внутрішнім краєм центральної лінії, найближчим до кошика суперників.

Усі лінії повинні бути одного кольору, нанесені фарбою білого або іншого контрастного кольору, мати ширину 5 см та бути такими, що їх чітко видно.

Ігровий майданчик повинен бути відокремлений обмежувальною лінією, що складається з лицьових та бічних ліній. Ці лінії не є частиною ігрового майданчика.

Центральну лінію наносять паралельно лицьовим лініям від середини бічних ліній. Вона повинна виступати на 15 см за кожну бічну лінію. Центральна лінія є частиною тилової зони. Центральне коло розмічають у центрі ігрового майданчика. Воно має радіус 1,80 м, що вимірюють до зовнішнього краю кола.

На ігровий майданчик наносять півкола для виконання штрафних кидків радіусами 1,80 м, що вимірюють до зовнішнього краю кола, з центрами на середині ліній штрафних кидків (рис. 2).

Лінію штрафних кидків наносять паралельно кожній лицьовій лінії. Її віддалений край розташований на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії, довжина її повинна бути 3,60 м. Середина лінії штрафних кидків повинна бути на уявній лінії, що з'єднує середини 2 лицьових ліній.

Зоною три очкових кидків команди з гри (рис. 1) є весь ігровий майданчик, за винятком простору біля кошика суперників, що містить у собі

й обмежений: 2 паралельними лініями, що починаються на лицьовій лінії та перпендикулярні до неї, зовнішній край яких розташований на відстані 0,90 м від внутрішнього краю бічних ліній.

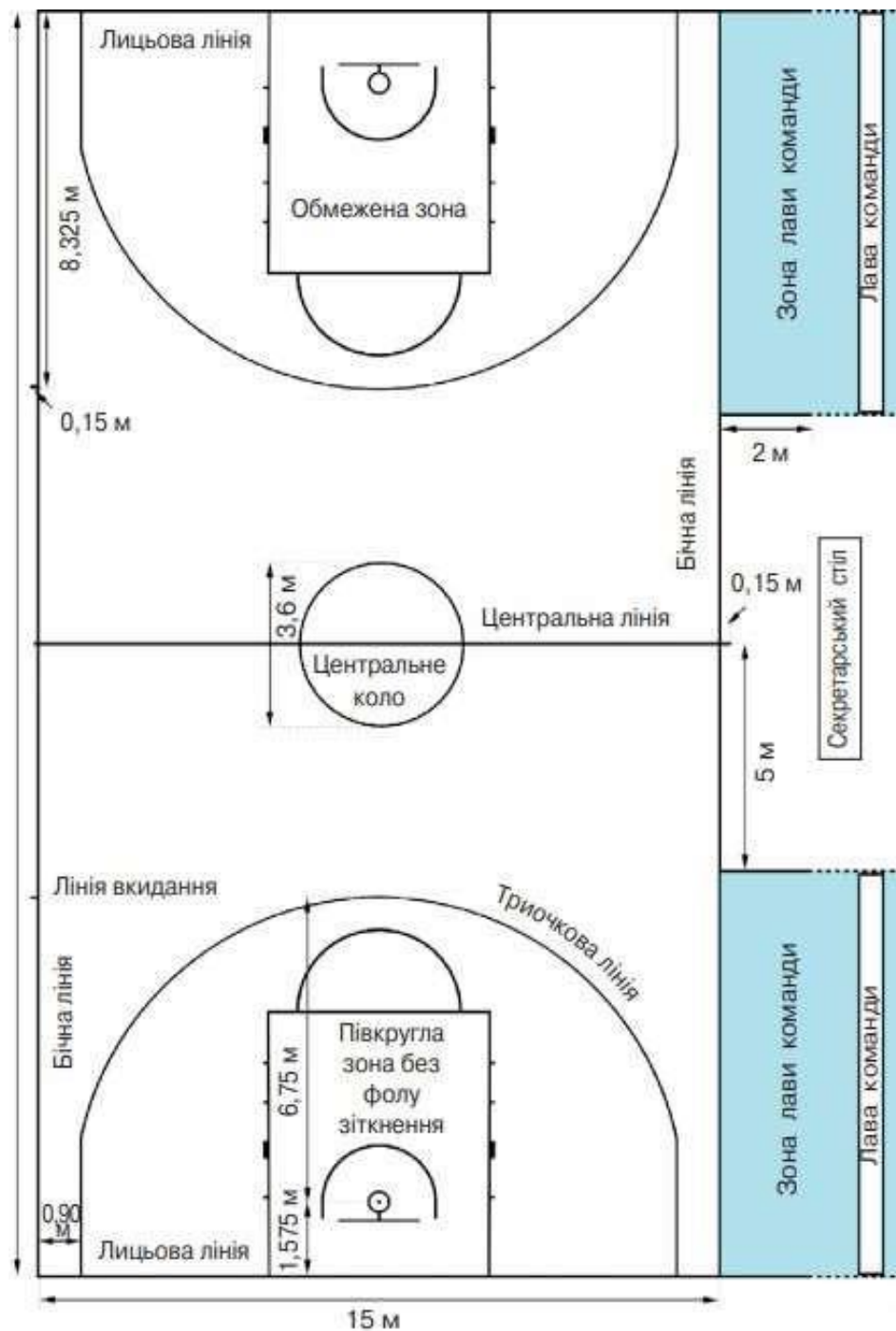


Рисунок 1 Розміри ігрового майданчика

Півколом з радіусом 6,75 м, виміряним до зовнішнього краю лінії від точки на підлозі, утвореної прямовисом, опущеним з центра кільця суперників. Відстань цієї точки від центра лицьової лінії, виміряна від її внутрішнього краю, складає 1,575 м. Півколо з'єднане з паралельними лініями.

Триочкова лінія не є частиною зони триочкових кидків.

Зони лав команди розмічають за межами ігрового майданчика 2 лініями, як показано на рис. 1.

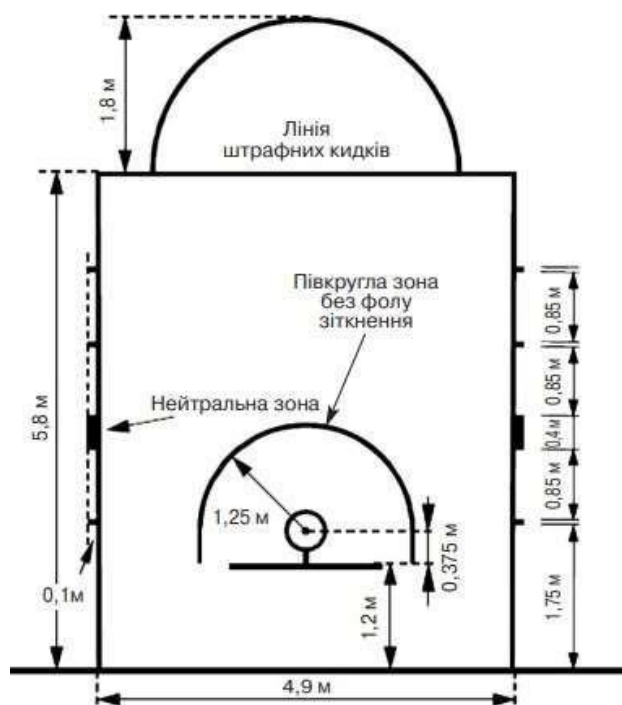


Рисунок 2 Обмежена зона

Необхідно мати таке обладнання:

- Конструкції щитів, які складаються з щитів, кошиків, що мають у своєму складі кільця (з амортизаторами) та сітки, опор, що підтримують щити, включно з оббивкою
- Баскетбольні м'ячі
- Ігровий годинник
- Табло рахунку
- Годинник кидка
- Секундомір або придатний (видний) пристрій (але не ігровий годинник) для відліку часу таймаутів
- 2 автономних, гучних звукових сигнали, що чітко відрізняються, які призначені для — оператора годинника кидка, — секундометриста
- Протокол гри
- Показчики фолів гравця
- Показчики командних фолів
- Стрілка володіння за чергою
- Ігровий настил
- Ігровий майданчик
- Достатнє освітлення

Щити виготовляють з належного прозорого матеріалу.

Розміри щитів складають: 1800мм по горизонталі та 1050мм по вертикалі.

Від підлоги до нижнього краю щита 2.90м, до кільця – 3.05м.

Внутрішній діаметр кільця не менше 450мм і не більше 459мм.

М'яч повинен мати сферичну форму, мати єдиний відтінок помаранчевого кольору або комбінацію помаранчевого і світло-коричневого кольорів, схвалену ФІБА.

Для всіх чоловічих змагань в усіх категоріях довжина окружності м'яча повинна бути не менше 749мм і не більше 780мм. Вага м'яча повинна бути не менше 567г і не більше 650г.

Для всіх жіночих змагань в усіх категоріях довжина окружності м'яча повинна бути не менше 724мм і не більше 737мм. Вага м'яча повинна бути не менше 510г і не більше 567г.

Правило третє – команди.

Члена команди допущено до гри, якщо він отримав дозвіл грати за команду відповідно до регламенту організації, що проводить змагання (включно з правилами, що пов'язані з обмеженням віку).

Протягом ігрового часу член команди є:

- Гравцем, якщо він перебуває на ігровому майданчику й має право грати.
- Запасним, якщо він не перебуває на ігровому майданчику, але має право грати.
- Вилученим гравцем, якщо він учинив 5 фолів та більше не має права грати.

Кожна команда складається з:

- Не більше ніж 12 членів команди, які мають право грати, включно з капітаном.
- Головного тренера.
- Не більше 8 осіб, що супроводжують команду, включно з не більше ніж 2 помічників тренера, які можуть сидіти на лаві команди.

Протягом ігрового часу 5 гравців – членів кожної команди повинні перебувати на ігровому майданчику й можуть бути замінені.

Капітан (КАП) — це гравець, який призначений головним тренером як представник своєї команди на ігровому майданчику. Він може звертатися у ввічливій формі до суддів під час гри, щоб отримати необхідну інформацію, але тільки тоді, коли м'яч мертвий та ігровий годинник зупинений.

Ігрова форма членів команди складається з майок одного переважного кольору, та шортів одного переважного кольору, але не обов'язково того ж кольору, що й майки. Шкарпеток одного переважного кольору для всіх гравців команди.. Кожен член команди повинен мати на майці спереду і позаду. Номери мають бути такими, щоб їх чітко було видно.

Правило четверте – засади гри.

Гра складається з чотирьох (4) періодів по десять (10) хвилин.

Тривалість перерв між першим і другим (перша половина), третім і четвертим (друга половина) та перед кожним додатковим періодом складає

дві (2) хвилини. Тривалість перерви між половинами гри – п'ятнадцять (15) хвилин.

Якщо рахунок нічийний на закінчення ігрового часу четвертого періоду гри продовжують на стільки додаткових періодів по п'ять (5) хвилин, скільки потрібно щоб порушити рівновагу у рахунку.

Перший період починається, коли м'яч залишає руку (-и) старшого судді під час спірного кидка. Усі інші періоди починаються, коли м'яч опиняється у розпорядженні гравця, який виконує вкидання.

Тайм-аут – це переривання гри на прохання тренера чи помічника тренера. Кожний тайм-аут триває одну (1) хвилину. Два (2) тайм-аут можуть бути надані кожній команді у будь-який час протягом першої половини гри, три (3) – у будь-який час протягом другої половини гри, один (1) – у будь-який час протягом кожного додаткового періоду. Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий час.

У баскетболі м'ячем грають тільки руками, його можна передавати, кидати, відбивати, котити, або вести у будь-якому напрямку за умови додержання обмежень, що визначені Правилами.

За вдалий штрафний кидок нараховується – 1 очко; за вдалий кидок до дуги нараховується – 2 очки; за вдалий кидок із-за дуги на відстані 6.75 м нараховується – 3 очки.

Гра, програна позбавленням права, якщо: через п'ятнадцять (15) хвилин після часу початку гри, який зазначений у розкладі, команда відсутня, або не може виставити п'ятьох (5) гравців, які готові до гри, своїми діями заважає проведенню гри, відмовляється грати після того, як отримала вказівку від старшого судді почати гру. Команда програє гру через нестачу гравців, якщо під час гри у неї залишається на ігровому майданчику менше двох (2) гравців, здатних грати.

Правило п'яте – порушення.

Порушення — це недодержання правил.

М'яч надають суперникам для вкидання з місця, найближчого до того, де сталося недодержання правил, крім простору безпосередньо за щитом, якщо іншого не обумовлено цими правилами.

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

Подвійне ведення (помилка при веденні) – гравець не може вести м'яч другий раз після того, як перше ведення закінчилося.

Правило трьох секунд – гравець не може залишатися в обмеженій зоні суперників більше трьох (3) секунд поспіль, коли його команда контролює живий м'яч у передовій зоні, та ігровий годинник увімкнений.

Правило п'яти секунд

За 5 секунд гравець повинен:

- ввести м'яч із-за лицьової або бокової лінії;
- виконати штрафний кидок;

- виконати будь-яку дію на майданчику (передачу, ведення, кидок).

Правило восьми секунд – команда протягом восьми (8) секунд повинна перевести м'яч з тилової зони у свою передову зону.

Правило двадцяти чотирьох секунд – двадцять чотири (24) секунди дається команді нападу на атаку кільця.

Якщо гра зупинена суддею:

- через фол або порушення (але не через те, що м'яч вийшов за обмежувальні лінії) команди, що не контролювала м'яч,
- з будь-якої поважної причини, пов'язаної з командою, що не контролювала м'яч,
- з будь-якої поважної причини, не пов'язаної з жодною з команд, володіння м'ячем надають тій самій команді, що до того контролювала м'яч.

Якщо вкидання виконують у тилівій зоні, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд скидають на двадцять чотири (24) секунди.

Якщо вкидання виконують у тилівій зоні, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд скидають таким чином:

- якщо вкидання повинне відбуватися в тилівій зоні, показники на пристрою відліку 24сек, повинно бути, скинуто к 24 секундам;
- якщо чотирнадцять (14) секунд чи більше демонструє годинник двадцяти чотирьох (24) секунд у той час, коли гра зупинена, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд не скидають, він буде проводити відлік далі з часу, на якому був зупинений.
- якщо тринадцять (13) секунд чи менше демонструє годинник двадцяти чотирьох (24) секунд у той час, коли гра зупинена, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд скидають на чотирнадцять (14) секунд.

Проте, якщо на думку судді суперники будуть поставленні у невідгідне становище. Годинник двадцяти чотирьох (24) секунд буде провадити відлік далі з часу, на якому був зупинений.

Правило зони (м'яч повернений у тилу зону) – гравець команда якого контролює живий м'яч, не може неправильно повернути м'яч у свою тилу зону.

Правило шосте – фоли.

Фол – це недотримання Правил, що полягає у неправильному персональному контакті з суперником та/або неспортивній поведінці.

Фоли:

1. Персональний фол;
2. Обопільний фол;
3. Неспортивний фол;
4. Фол з дискваліфікацією;
5. Технічний фол;
6. Бійка.

Правило сьоме – загальні засади.

Гравець, який вчинив п'ять (5) фолів, персональних та/або технічних, повинен бути проінформованим про це суддею й бути негайно видаленим з гри. Він має бути замінений протягом тридцяти (30) секунд.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона вчинила чотири (4) командних фоли в періоді.

Штрафний кидок — це можливість, яку надають гравцеві, щоб набрати 1 очко кидком без перешкод з позиції за лінією штрафних кидків і всередині півкола.

Правило восьме – судді, судді за столом, комісар: обов'язки та права.

Суддями повинні бути: старший суддя й один (1) або два (2) судді, їм допомагають судді за столом і комісар, якщо він присутній.

Судді за столом:

- секретар – веде записи у протоколі;
- секундометрист – контролює ігровий час, тайм-аутів та перерв у гри;
- оператор годинника двадцяти чотирьох (24) секунд – слідкує за дотриманням правила двадцяти чотирьох (24) секунд;
- помічник секретаря – керує табло рахунку й допомагає секретареві.

Комісар – спостерігає за роботою суддів за столом та допомагає старшому судді й судді (ям) у проведенні гри згідно Правил.

Питання 2. Жести суддів.

Жести, наведені в цих Правилах, є єдиними офіційними жестами. Усі судді повинні використовувати їх в усіх іграх. Важливо, щоб судді за столом також були знайомі з цими жестами.

Віднесені до ігрового годинника

ЗУПИНИТИ
ГОДИННИК



Відкрита долоня

ЗУПИНИТИ
ГОДИННИК — ФОЛ



Долоня стиснута
в кулак

УВІМКНУТИ
ГОДИННИК



Рвучкий помах
рукою

Зарахування влучення

1 ОЧКО



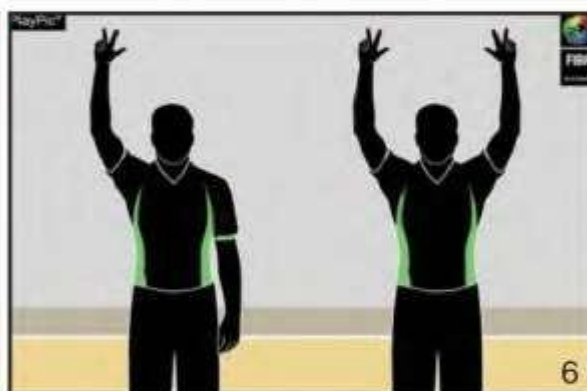
1 палець,
опустити кисть

2 ОЧКА



2 пальці,
опустити кисть

3 ОЧКА



3 пальці розпрямлені
Одна рука: Спроба кидка
Обидві руки: Влучний кидок

Заміна й Тайм-аут

ЗАМІНА



Схрещені руки

ЗАПРОШЕННЯ
НА ІГРОВИЙ
МАЙДАНЧИК



Помах відкритою
долонею до тіла

НАДАННЯ
ТАЙМ-АУТУ



Долоня та
вказівний палець
утворюють літеру Т

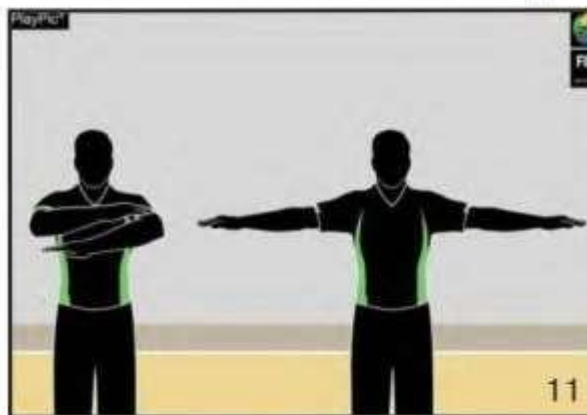
ТАЙМ-АУТ МЕДІА



Розведені руки,
долоні стиснуті
в кулаки

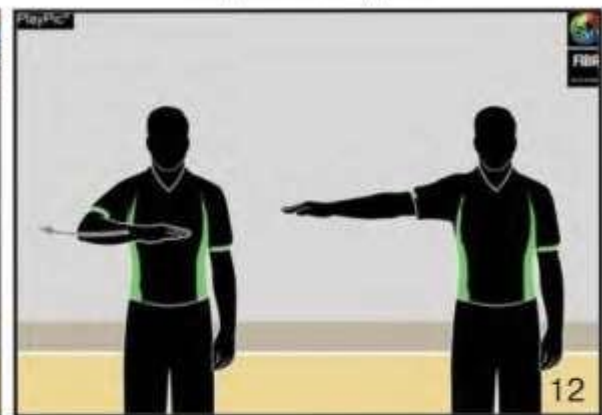
Інформативні

СКАСУВАТИ ВЛУЧЕННЯ АБО ІГРОВУ ДІЮ



Одноразово розвести
та звести руки на грудях

ВИДИМИЙ ВІДЛІК



Відлік рухом долоні

ЗВ'ЯЗОК МІЖ
СУДДЯМИ ТА СУД-
ДЯМИ ЗА СТОЛОМ



Великий палець
угору

ПОКАЗАННЯ
ГОДИННИКА КИДКА
СКИНУТИ



Обертати долонею
з розпрямленим
вказівним пальцем

НАПРЯМОК ГРИ
ТА/АБО М'ЯЧ
ЗА МЕЖАМИ
МАЙДАНЧИКА



Рука з указівним
пальцем паралельна
бічній лінії

СПІРНИЙ М'ЯЧ АБО
СИТУАЦІЯ СПІРНОГО
КИДКА



Підняття вгору вели-
ких пальців, потім
вказати напрямом
стрілки володіння
за чергою

Порушення

ЗАЙВІ КРОКИ
З М'ЯЧЕМ



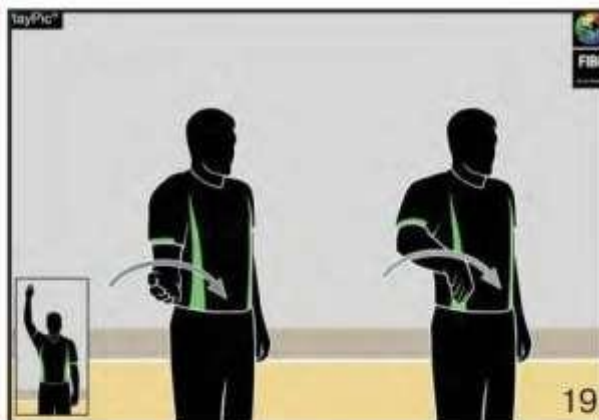
Обертання
кулаками

НЕПРАВИЛЬНЕ
ВЕДЕННЯ: ПОДВІЙ-
НЕ ВЕДЕННЯ



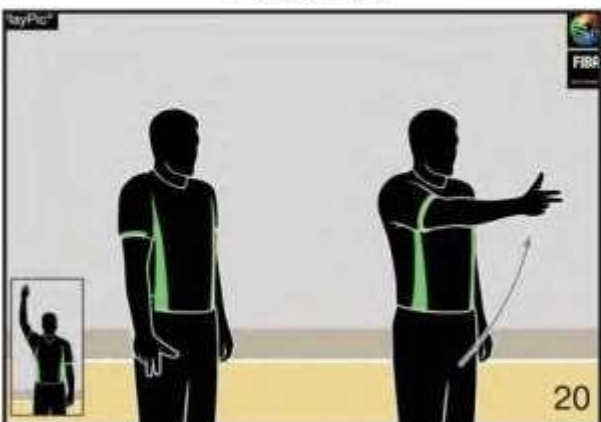
Рух долонями
вгору-вниз

НЕПРАВИЛЬНЕ ВЕДЕННЯ:
ПРОНЕСЕННЯ М'ЯЧА



Напівоберт долонею вперед

3 СЕКУНДИ



Простягнута вперед рука з 3 пальцями

5 СЕКУНД



Показ 5 пальців

8 СЕКУНД



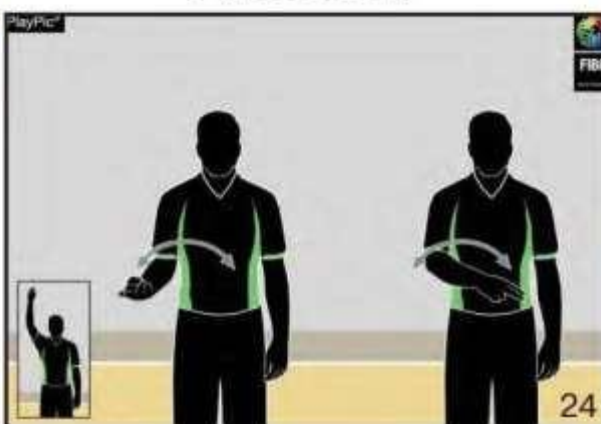
Показ 8 пальців

24 СЕКУНДИ



Торкання плеча
пальцями

М'ЯЧ ПОВЕРНЕНО
У ТИЛОВУ ЗОНУ



Маховий рух рукою перед корпусом

НАВМИСНИЙ УДАР
ЧИ БЛОКУВАННЯ
М'ЯЧА



Показ пальцем
на ногу

Вид фолу

ЗАТРИМКА



Перехват зап'ястя,
руки вниз

БЛОКУВАННЯ
(у захисті),
НЕПРАВИЛЬНИЙ
ЗАСЛІН (у нападі)



Обидві руки
на талії

ПОШТОВХ
АБО ЗІТКНЕННЯ,
ГРАВЕЦЬ
БЕЗ М'ЯЧА



Імітація поштовху

ОБМЕЖЕННЯ РУХУ
ГРАВЦЯ РУКАМИ



Перехват долоні,
рух уперед

НЕПРАВИЛЬНА
ГРА РУКАМИ



Удар по зап'ястю

ПОШТОВХ
АБО ЗІТКНЕННЯ,
ГРАВЕЦЬ ІЗ М'ЯЧЕМ



Удар кулаком
у відкриту долоню

НЕПРАВИЛЬНИЙ
КОНТАКТ У РУКУ



Удар кистю
по передпліччю

ЗАХОПЛЕННЯ
ГРАВЦЯ



Рух передпліччям
назад

НАДМІРНЕ
РОЗМАХУВАННЯ
ЛІКТЯМИ



Рух ліктем убік

УДАР
У ГОЛОВУ



Імітація контакту
з головою

ФОЛ КОМАНДИ, ЯКА
КОНТРОЛЮЄ М'ЯЧ



Указати кулаком у бік
кошика команди, яка
завинила

Окремі види фолів

ОБОПІЛЬНИЙ ФОЛ



Махові рухи кулаками

ТЕХНІЧНИЙ ФОЛ



Дві долоні утворюють літеру Т

НЕСПОРТИВНИЙ
ФОЛ



Перехват зап'ястя над головою

ФОЛ З ДИСКВАЛІ-
ФІКАЦІЄЮ



Підняті вгору кулаки

ІМІТАЦІЯ ФОЛУ



Двічі підняти та опустити передпліччя

ПЕРЕТИН ОБМЕЖУВАЛЬНОЇ
ЛІНІЇ З ПОРУШЕННЯМ ПРАВИЛ
ПІД ЧАС ВКИДАННЯ



Рух рукою паралельно обмежувальній лінії (в останні 2 хвилини четвертої чверті або овертайму)

ПЕРЕГЛЯД
ЗА ДОПОМОГОЮ IRS



Рука простягнута горизонтально, обертати вказівним пальцем

Призначення покарання за фол

Демонстрація жестів секретарському столу

ПІСЛЯ ФОЛУ БЕЗ
ШТРАФНОГО КИДКА (-ІВ)



Показати напрямок гри, рука паралельна бічній лінії

ПІСЛЯ ФОЛУ КОМАНДИ,
ЯКА КОНТРОЛЮВАЛА М'ЯЧ



Долоня стиснута в кулак, рука паралельна бічній лінії

1 ШТРАФНИЙ КИДОК



Підняти вгору
1 палець

2 ШТРАФНІ КИДКИ



Підняти вгору
2 пальці

3 ШТРАФНІ КИДКИ



Підняти вгору
3 пальці

Виконання штрафних кидків — активний суддя (передовий)

1 ШТРАФНИЙ КИДОК



1 палець, рука
горизонтально

2 ШТРАФНІ КИДКИ



2 пальці, рука
горизонтально

3 ШТРАФНІ КИДКИ



3 пальці, рука
горизонтально

Виконання штрафних кидків — пасивний суддя (ведений і центральний)

1 ШТРАФНИЙ КИДОК



Указівний палець

2 ШТРАФНІ КИДКИ



Пальці разом
на обох руках

3 ШТРАФНІ КИДКИ



3 розпрямлені
пальці на обох руках

ПРОТОКОЛ

Команда В

— Суддя 2

Підпис капітана в разі протесту

10

Переможець

Гра закінчилася о (год:хв)

Питання 4. Організація і проведення змагань з баскетболу.

Значення змагань. Види та характеристика змагань.

Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості баскетболістів.

За характером змагання з баскетболу можуть бути тільки *командними*, за організаційною формою – офіційними (основні) і товариськими (допоміжні). ***До основних змагань*** належать ті, за результатами яких визначається спортивна кваліфікація і присвоюються звання переможців або чемпіонів.

Ці календарні змагання, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів, проводяться згідно з затвердженим положенням. До основних видів змагань належать першості (або чемпіонати), змагання за Кубок, вибіркові змагання. Чемпіонати проводяться не частіше ніж один раз на рік. Згідно з результатами участі в цих змаганнях присвоюють звання чемпіонів.

Змагання за Кубок проводяться з метою приваблення максимальної кількості команд-учасниць і виявлення переможців за порівняно короткий час. Ці змагання проводяться за принципом послідовного відбору кращих.

Вибіркові змагання або турніри претендентів відбуваються для виявлення найсильніших команд для участі в наступному етапі змагань.

До допоміжних змагань належать контрольні, показові, товариські та бліцтурніри (скорочені).

Контрольні зустрічі проводяться для підготовки й перевірки готовності команди до майбутніх основних змагань.

Товариські зустрічі проводяться з навчально-тренувальною метою або як традиційні змагання. Їх планують між окремими командами або організовують для групи команд.

Показові зустрічі популяризують баскетбол.

Скорочені змагання (бліцтурніри) проводяться за зміненими правилами (скорочений час, зменшення кількості набраних очок за кожний закинутий м'яч). Їх планують у святкові дні, на відкриття й закриття сезону.

Документи, що є необхідними для проведення змагань.

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні усіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців. Успіх у змаганнях багато в чому залежить від ретельної підготовки до них. Усю підготовчу роботу можна поділити на декілька етапів: розроблення документації, підготовка місць змагань, робота з учасниками змагань. Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого ***«Регламенту про змагання»***.

Регламенти складають, враховуючи терміни календарного плану, заздалегідь і доводять до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них.

Регламент про змагання складають за такою схемою:

1. Мета й завдання. Мета змагань (зміцнення здоров'я учасників, підведення підсумків навчальної роботи, популяризація баскетболу, формування збірної команди для участі в змаганнях вищого рангу). Завдання залежить від масштабу і виду змагань.
2. Місце та термін проведення: місце (база), де проводяться змагання; числа певного місяця й року.
3. Керівництво змаганнями: організація, що проводить змагання, суддівська колегія.
4. Учасники змагань: назви команд, вік учасників, їхня кваліфікація; кількість учасників, яких подають у заявку.
5. Умови проведення змагань: системи розіграшу; порядок визначення переможця. Як правило, у баскетболі за перемогу команда отримує 2 очки, за поразку – 1 очко, за неявку – 0 очок.
6. Умови подачі та порядок розглядання протестів.
7. Нагородження команд та учасників.
8. Умови приймання команд: організація, що фінансує змагання; дата приїзду і від'їзду команд; умови проживання і харчування.
9. Форми та терміни подання заявок, порядок оформлення команд та учасників (форма заявок команд може додаватися до регламенту).
10. Місце та час проведення жеребкування.

Регламент про змагання затверджує керівник організації, що проводить змагання.

До регламенту про змагання додається кошторис витрат, який складається з таких розділів:

1. Найменування змагань.
2. Терміни та місце проведення.
3. Кількість суддів.
4. Кількість учасників (у тому числі немісцевих): витрати на їхнє розміщення, харчування, проїзд.
5. Витрати на оренду залу.
6. Витрати на рекламу (афіші, плакати тощо).
7. Транспортні витрати.
8. Канцелярські витрати.
9. Витрати на оплату обслуговуючого персоналу.

Для підготовки до змагань великого масштабу створюється організаційний комітет із 5–7 осіб, який проводить усі необхідні заходи безпосередньо на місці змагань.

Обов'язки організаційного комітету:

- вибір і обладнання місць змагань;
- підготовка інвентарю (спорядження);
- підготовка місць розміщення;
- організація харчування;
- підготовка місць тренувань;
- комплектування секретаріату;

- наведення попередньої інформації про змагання.

Попередня інформація про змагання полягає в тому, щоб через засоби масової інформації передавати повідомлення про змагання, місце та час їх проведення, про учасників. Необхідно налагодити контакт із представниками преси про висвітлення перебігу змагань у місцевих виданнях. Необхідно також підготувати афіші, програмки, квитки учасників.

Місце проведення змагань має бути яскраво оформлене, з лозунгами, плакатами, таблицями, що відображають хід змагань.

Поруч з ігровим майданчиком має бути кімната для переодягання учасників та суддів, душ з теплою водою, медична кімната.

Місце змагань повинно бути радіофіковане. Суворе дотримання необхідних вимог до обладнання місць змагань гарантує безпеку їх проведення.

До роботи з учасниками змагань належить прийняття і розміщення учасників, робота мандатної комісії, парад представників, парад суддівської колегії.

Прийняттям і розміщенням учасників керує представник оргкомітету. В аеропорту, на залізничних вокзалах повинні бути оголошення з вказаними адресами, місцем прибуття учасників, якщо з деяких причин їх не змогли зустріти. Судді, що обслуговують змагання, повинні бути розташовані окремо від учасників.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія відповідно до регламенту про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагань, головний лікар змагань і представник мандатної комісії.

Система розіграшів.

Залежно від мети змагання, конкретних умов його проведення (кількість команд, спортивних баз, матеріальних ресурсів) вибирається певна система розіграшу. Існують три основні системи проведення змагань з баскетболу:

- 1) за колом (колова);
- 2) з вибуванням після поразки (олімпійська);
- 3) змішана – поєднання двох перших систем.

Колова система. Принцип проведення змагання за цією системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною по одному разу (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дає змогу найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їхньою спортивною майстерністю. Переможцем стає команда, що набрала найбільшу кількість очок.

Недоліки цієї системи:

- розіграш проводиться тривалий час, у разі великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, що зайняли однакові місця в підгрупах;
- охоплює порівняно невелику кількість команд.

Календар ігор за коловою системою складається так. Після жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник команди одержує номер.

Кількість зустрічей, які потрібно провести, визначаються за формулою

$$X = \frac{n(n-1)}{2},$$

де X – кількість зустрічей; n – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 7 команд, формула буде така:

$$X = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7 \cdot 6}{2} = \frac{42}{2} = 21.$$

Календар змагань за коловою системою складається за відповідною схемою (рис. 3).

Команда, номер якої розміщено зліва від лінії, є господарем гри. Якщо змагання проводяться з роз'їздами, то гра відбувається у спортивному залі господарів гри.

5	4	6	5	7	6	1
6	3	7	4	1	5	2
7	2	1	3	2	4	3
1	2	3	4	5	6	7

Рис. 3. Схема складання календаря змагань за коловою системою

Система з вибуванням. За великої кількості команд використовують систему з вибуванням після першої поразки. Це дає можливість в стислі терміни визначити переможця, але у фіналі не завжди зустрічаються найсильніші суперники. Тому часто найсильніші команди попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за такої умови, що у випадку перемоги обох сильних команд вони зустрічаються між собою лише у фіналі).

Якщо кількість команд є кратною 2 (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо), то всі вони починають змагання з першого туру.

Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд (рис. 4):

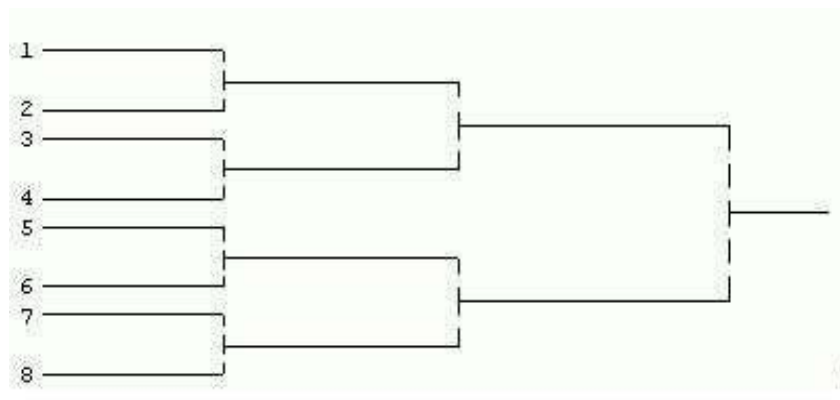


Рис. 4. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 8 команд

Якщо кількість команд не є кратною 2, то у цьому випадку число команд, що бере участь у першому турі змагань, визначають за формулою $x = (a - 2^n) \times 2$, де a – кількість команд, 2^n – найближче до загальної кількості команд число, що кратне 2 (рис. 5). Наприклад, для 13 команд наближене до цього числа $2^3 = 8$, що і ставимо у формулу $(13 - 8) \times 2 = 10$. Тобто у перший день мають змагатися 10 команд.

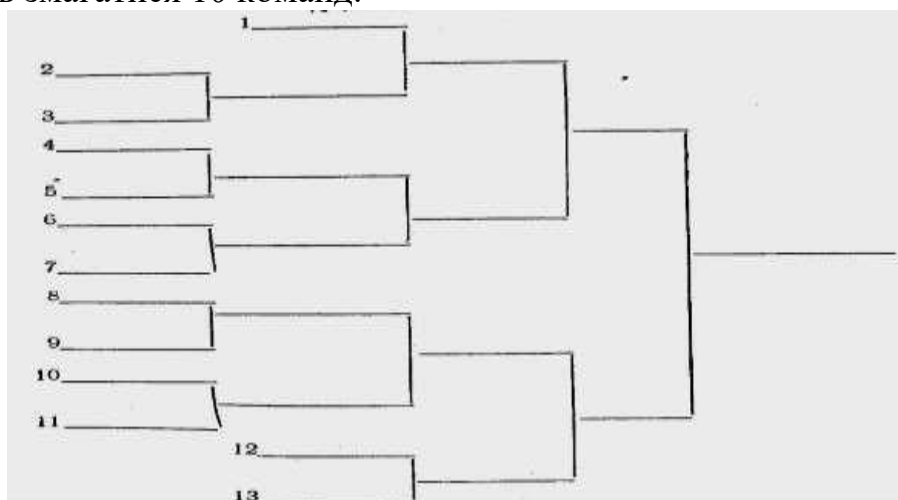


Рис. 5. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 13 команд

При цьому існує таке правило: за умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд вгорі і вниз сітки. За непарної кількості команд – у нижній частині сітки буде більше на одну команду, яка відпочиває.

Змішана система. За такої системи змагання відбуватимуться комбінованим способом. Частина змагань проводиться за системою з вибуванням, а частина – за коловою.

Питання 5. Профілактика травматизму у баскетболі.

Травми при заняттях спортивними іграми виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, вуличним, побутовим і іншими видами травматизму. Це близько 3 % від загальної кількості травм.

Виникнення ушкоджень під час занять суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання. Хоча, як правило, ці травми й не небезпечні для життя, вони відбиваються на загальній і спортивній працездатності осіб, що займаються, виводячи їх на тривалий період зі стану нормальної працездатності й нерідко вимагаючи багато часу для відновлення.

Досить часто спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів у результаті раніше отриманого ушкодження. Внаслідок повторних травм вони загострюються й виводять того, хто займається, з ладу на досить тривалий термін. Великі фізичні навантаження, застосовувані іноді при заняттях спортивними іграми, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення ушкодженої області й організму в цілому.

Як правило, переважно уражаються найбільш навантажуванні суглоби, зв'язково-сумковий апарат і м'язи.

Для попередження травматизму під час занять спортивними іграми потрібно для початку визначити причини, умови й обставини одержання травм особами, які навчаються, під час виконання різних вправ, а потім виробити травмовиключні поведінкові рекомендації.

Найчастіше зустрічаються легкі спортивні травми, які не завдають потерпілим великих неприємностей. Як правило, це звичайні травми, такі самі, як і в повсякденному житті. Але є травми, які характерні тільки для тих, хто займається певним видом спорту. Вони можуть бути різної тяжкості, у тому числі й важкими, які потребують оперативного втручання медичних фахівців.

Варто виділити три основні фактори, що впливають на травматизм:

- **індивідуальні особливості осіб, які займаються;**
- **умови проведення занять, наявність і якість інвентарю (спорядження);**
- **особливості конкретного виду спортивної діяльності й тип фізичної активності.**

Причини травм при заняттях спортивними іграми. Успішне попередження спортивних травм можливе лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, у яких дається аналіз спортивного травматизму й причин виникнення травм.

Доцільною є така **класифікація причин виникнення травм осіб, які займаються спортивними іграми:**

- 1) недоліки й помилки в методиці проведення занять;**
- 2) недоліки організації занять і змагань;**
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;**
- 4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;**
- 5) порушення вимог лікарського контролю;**
- 6) недисциплінованість осіб, що займаються.**

Серед індивідуальних особливостей осіб, що займаються спортивними іграми, найбільше значення мають вік, стан нервової системи, темперамент, психологічна зрілість і практичний досвід. В освітніх установах найбільша кількість травм спостерігається на початку й наприкінці навчального року, коли ті, хто займається, ще функціонально не готові до навантажень або вже перебувають у перенапруженому стані. Різко зростає ризик одержання травм при інфекційних захворюваннях, що часто супроводжуються різними ускладненнями.

Важливе значення для попередження травматизму мають умови проведення занять, спортивний інвентар і спорядження. Так, несприятлива погода й недостатнє освітлення значно збільшують ризик одержання травми.

До травм можуть призвести також недоброякісний або не придатний за розміром або для даного виду спорту інвентар, недооцінка спеціального захисного спорядження.

Для попередження травм на заняттях спортивними іграми кожному, хто займається, рекомендується виконувати такі правила:

- мати для занять відповідний одяг, взуття, інвентар і спорядження;

- не прагнути відразу до рекордних результатів, а поліпшувати свої спортивні показники поступово, без шкоди для здоров'я;

- перед кожним заняттям неодмінно виконувати вправи розминки, щоб зменшити ймовірність розтягувань й розриву м'язів, зв'язок і сухожилів;

- обов'язково використовувати в необхідних випадках захисне спорядження.

Звертаємо особливу увагу на те, що рівною мірою необхідно враховувати особливості конкретного виду спортивної діяльності й тип фізичної активності. Деякі види спортивних ігор висувають свої особливі вимоги до гравців. Їхні особливості можуть призвести до специфічних для цих видів спорту травм.

Загальні вимоги безпеки під час занять спортивними іграми. Для занять ігровими видами спорту місце проведення (ігрові майданчики, спортивні зали, футбольні поля) і відповідне спорядження повинні відповідати заходам безпеки.

До занять допускаються особи, які:

1) віднесені за станом здоров'я до основної й підготовчої медичних груп;

2) пройшли інструктаж з техніки безпеки;

3) мають спортивне взуття й форму, що не стискає рухів і відповідає темі й умовам проведення занять.

Гравець повинен: мати коротко обрізані нігті; заходити до спортзалу, на ігровий майданчик та брати спортивний інвентар і виконувати вправи з дозволу тренера-викладача; дбайливо ставитися до спортивного інвентарю й спорядження, не використовувати його не за призначенням; знати й дотримуватися найпростіших правил гри. За

недотримання заходів безпеки гравець, може бути не допущен або відсторонен від участі в навчальному процесі.

Вимоги безпеки перед початком занять. Гравець повинен: переодягтися в роздягальні, надягти на себе спортивну форму, спортивне взуття, яке відповідає виду спортивних ігор; зняти із себе предмети, що можуть бути небезпечними (годинники, браслети, висячі сережки тощо); забрати з кишень спортивної форми предмети, що колються, й інші сторонні речі; під керівництвом викладача підготувати інвентар і спорядження, необхідні для проведення заняття; під наглядом викладача покласти м'ячі на стелажі або в будь-яке інше місце, щоб вони не розкочувалися по залі і їх легко можна було взяти для виконання вправ; забрати в безпечне місце інвентар і спорядження, які не будуть використовуватися на занятті; за командою викладача встати в шеренгу для загального шикування.

Вимоги безпеки під час занять. При виконанні вправ у русі гравець повинен: уникати зіткнень із іншими; переміщаючись спиною, дивитися через плече; виключати різку зміну свого руху, якщо цього не вимагають умови гри; дотримуватися інтервалу й дистанції; бути уважним при переміщенні по залі під час виконання вправ іншими; після закінчення виконання вправ потоком повернутися на своє місце для повторного виконання завдання з правого або лівого боку спортивного залу, майданчика.

Під час ведення м'яча гравець повинен: виконувати ведення м'яча з піднятою головою; при зміні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи взяти м'яч у руки й міцно його тримати.

Під час виконання передач гравець повинен: ловити м'яч відкритими долонями, що утворюють «лійку»; перш ніж виконати передачу, переконатися, що партнер готовий до приймання м'яча; стежити за польотом м'яча; вибирати силу передачі залежно від відстані до партнера; пам'ятати, що не можна бити м'яч ногою, кидати один у одного.

Під час виконання кидка гравець повинен: виконувати кидок по кільцю способом, зазначеним викладачем; при підбиранні м'яча під щитом контролювати відскік м'ячів інших гравців. При цьому не рекомендується: штовхати тих, хто кидає м'яч у стрибку; при кидку в русі хапатися за сітки, виснути на кільцях; бити рукою по щиту; при влученні в кошик двох і більше м'ячів вибивати їх іншим м'ячем; кидати м'ячі в загороджувальні ґрати.

Під час гри гравець повинен: стежити за переміщенням гравців і м'яча на майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично заборонено: штовхати один одного, ставити підніжки, бити по руках; хапати гравців-суперників, затримувати їх просування; широко розставляти ноги й виставляти лікті; під час кидка дражнити суперника, розмахувати руками перед його очима; гравцю, який перебуває на лаві запасних, вибігати на майданчик.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Основні поняття першого правила – гра.

2. Основні поняття другого правила – ігровий майданчик та обладнання.
3. Основні поняття третього правила – команди.
4. Основні поняття четвертого правила – засади гри.
5. Основні поняття п'ятого правила – порушення.
6. Основні поняття шостого правила – фоли.
7. Основні поняття сьомого правила – загальні засади.
8. Основні поняття восьмого правила – судді, судді за столом, комісар: обов'язки та права.
9. Баскетбольне обладнання (щит, кільце, м'ячі)
10. Види та характеристика змагань з баскетболу.
11. Документи, що є необхідними для проведення змагань з баскетболу.
12. Системи проведення змагань з баскетболу.
13. Профілактика травматизму у баскетболі.

Тематика індивідуального навчального завдання (рефератів)

1. Історія виникнення і етапи розвитку гри в баскетбол.
2. Історія розвитку баскетболу в Україні.
3. Різновиди гри в баскетбол.
4. Основні правила гри в баскетбол.
5. Ігровий майданчик та обладнання для гри в баскетбол.
6. Організація і проведення змагань з баскетболу.
7. Склад суддівської бригади і обов'язки суддів для проведення змагань з баскетболу.
8. Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування в баскетболі.
9. Методи навчання і тренування в баскетболі.
10. Форми організації тренувальних занять з баскетболу.
11. Етапи навчання прийомам в баскетболі.
12. Фізична підготовка – розділ підготовки баскетболіста.
13. Методи розвитку фізичних якостей баскетболістів.
14. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.
15. Класифікація техніки гри в баскетбол.
16. Аналіз прийомів техніки гри в нападі в баскетболі.
17. Техніка переміщень в нападі в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
18. Техніка ловлі і передач м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
19. Техніка ведення м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
20. Техніка кидка м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
21. Аналіз прийомів техніки гри в захисті в баскетболі.
22. Техніка переміщень в захисті в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.

23. Техніка оволодіння м'ячем та протидії в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
24. Класифікація тактики гри в баскетбол.
25. Характеристика різних ігрових амплуа в баскетболі.
26. Аналіз тактики гри в нападі в баскетболі.
27. Індивідуальні тактичні дії в нападі в баскетболі. Методика навчання.
28. Групові тактичні дії в нападі в баскетболі. Методика навчання.
29. Командні тактичні дії в нападі в баскетболі. Методика навчання.
30. Аналіз тактики гри в захисті в баскетболі.
31. Індивідуальні тактичні дії в захисті в баскетболі. Методика навчання.
32. Групові тактичні дії в захисті в баскетболі. Методика навчання.
33. Командні тактичні дії в захисті в баскетболі. Методика навчання.
34. Контроль у баскетболі і методика його проведення.
35. Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів.
36. Тестування технічної підготовленості баскетболістів.
37. Психологічна підготовка баскетболістів.
38. Профілактика травматизму у баскетболі.

***Перелік тем контрольної роботи з підготовки план-конспекту
основної частини заняття з баскетболу***

1. Навчання пересуванням гравця на майданчику (ходьба, біг, приставні кроки, стрибки). Комплекс розвитку швидкості.
2. Навчання стійкам гравця в захисті. Комплекс розвитку стрибучості.
3. Навчання зупинкам та поворотам. Комплекс розвитку витривалості.
4. Навчання ловлі та передачі м'яча двома руками від грудей. Комплекс розвитку сили.
5. Навчання передачі м'яча однією рукою від плеча. Комплекс розвитку координаційних якостей.
6. Навчання передачі м'яча двома руками зверху. Комплекс розвитку швидкісно-силових якостей.
7. Навчання передачі м'яча однією рукою від голови або зверху. Комплекс розвитку спритності.
8. Навчання передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги. Комплекс розвитку гнучкості.
9. Навчання передачі м'яча однією рукою від плеча в русі. Комплекс розвитку швидкості.

10. Навчання веденню м'яча на місці (лівою, правою рукою, зміна висоти відскоку). Комплекс розвитку стрибучості.
11. Навчання веденню м'яча в русі зі зміною швидкості. Комплекс розвитку витривалості.
12. Навчання веденню м'яча в русі зі зміною напрямку. Комплекс розвитку сили.
13. Навчання веденню м'яча в русі з обведенням перешкод. Комплекс розвитку координаційних якостей.
14. Навчання кидку м'яча однією рукою від плеча з місця. Комплекс розвитку швидкісно-силових якостей.
15. Навчання кидку м'яча двома руками від грудей. Комплекс розвитку спритності.
16. Навчання кидку м'яча однією рукою зверху в русі. Комплекс розвитку гнучкості.
17. Навчання кидку м'яча однією рукою знизу в русі. Комплекс розвитку швидкості.
18. Навчання кидку м'яча однією рукою зверху в стрибку. Комплекс розвитку стрибучості.
19. Навчання штрафному кидку м'яча. Комплекс розвитку витривалості.
20. Навчання техніки перехоплювання м'яча. Комплекс розвитку сили.
21. Навчання техніки викидання м'яча. Комплекс розвитку координаційних якостей.
22. Навчання техніки накривання м'яча. Комплекс розвитку швидкісно-силових якостей.
23. Навчання техніки вибивання м'яча. Комплекс розвитку спритності.
24. Навчання техніки оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Комплекс розвитку гнучкості.
25. Навчання тактичній взаємодії «Заслон». Комплекс розвитку швидкості.
26. Навчання тактичній взаємодії «Мала вісімка». Комплекс розвитку стрибучості.
27. Навчання тактичній взаємодії «Перехресний вихід». Комплекс розвитку витривалості.

Перелік питань для підготовки до тестової контрольної роботи

Історія баскетболу. Обладнання для гри

В якій країні була винайдена гра баскетбол?

В якому році баскетбол був офіційно визнаний Олімпійським видом спорту? В якому році був включений жіночий баскетбол в програму Олімпійських ігор?

В якому році був включений чоловічий баскетбол в програму Олімпійських ігор?

В якому році була створена Федерація баскетболу України (ФБУ)? В якому році були видані перші правила гри в баскетбол?

В якому році були проведені перші офіційні змагання з баскетболу? В якому році виник баскетбол, як спортивна гра?

В якому році вперше в складі СРСР українські баскетболісти стали олімпійськими чемпіонами?

В якому році створено Міжнародну любительську федерацію баскетболу(FIBA)?

На якій висоті розташовані баскетбольні кільця над поверхнею майданчика? Назвіть засновника баскетболу

Чемпіони останніх Олімпійських ігор з баскетболу серед жінок? Чемпіони останніх Олімпійських ігор з баскетболу серед чоловіків? Яка вага м'яча для змагань жіночих команд (розмір 6)?

Яка вага м'яча для змагань чоловічих команд (розмір 7)?

Яка відстань від лінії зони три очкових кидків до проекції центру корзини суперника?

Яка відстань від лінії штрафного кидка до внутрішнього краю лицьової лінії? Яка довжина окружності м'яча для змагань жіночих команд (розмір 6)?

Яка довжина окружності м'яча для змагань чоловічих команд (розмір 7)? Яка лінія ділить майданчик на передову і тилу зону?

Яка ширина ліній розмітки баскетбольного майданчика? Який радіус центрального кола?

Які розміри баскетбольного майданчика? Які розміри баскетбольного щита?

Який внутрішній діаметр баскетбольного кільця?

Зміст і правила гри

Баскетболіст на протязі однієї гри має ліміт персональних фолів. Отримавши скільки фолів він більше не має права приймати участь у грі?

Блокування:

Виберіть ситуацію коли не можна виконувати заміну гравця Гра в баскетбол складається з:

Гравець повинен виконати штрафний кидок протягом:

З якої кількості гравців складається команда для офіційної зустрічі?

Затримка:

Коли гра вважається програною через недостатність гравців на

майданчику? М'яч, який влучив в кошик не може оцінюватися
Персональний фол: Поштовх:

Правило 3 секунд:

Правило 8 секунд:

При якій кількості гравців гра в баскетбол може починатися?
Скільки замін протягом ігрового часу може зробити тренер команди?

Скільки очок зараховується при влучанні з гри, якщо гравець в момент кидканаступив на лінію зони триочкових кидків?

Скільки секунд дається атакуючій команді на вихід з тилової зони в передову зону?

Скільки суддів обслуговує гру в баскетбол за секретарським столом?

Скільки часу дозволяється гравцю витратити при вкиданні м'яча з-за бокової чи лицевої лінії?

Скільки часу триває тайм-аут?

Час на підготовку та проведення командою однієї атаки обмежений

Чи буде порушення при вкиданні м'яча з-за бокової лінії, якщо гравець наступив на лінію?

Чи буде порушенням ведення, коли гравець торкається м'яча одночасно двома руками, або затримує м'яч в одній чи обох руках?

Чи є порушенням біг з м'ячем?

Чи є порушенням випадкове торкання м'яча будь-якою частиною ноги? Чи є порушенням підкидання м'яча в повітря під час ведення?

Чи є порушенням, коли гравець, який тримає м'яч, падає на підлогу або ковзає по ній, або, коли лежить чи сидить на ній, установлює контроль над м'ячем?

Чи є порушенням, коли команда, яка контролює живий м'яч у своїй передовій зоні, повертає м'яч у свою тилу зону?

Чи є порушенням, якщо гравець випадково закидає м'яч з гри у свій власний кошик?

Чи є порушенням, якщо гравець навмисно закидає м'яч з гри у свій власний кошик?

Чи зараховується м'яч закинутий в кошик із тилової зони?

Чи можна просовувати руку в кошик знизу і вибивати м'яч з кошика?
Як визначається переможець гри?

Яка тривалість періодів в баскетболі?

Який основний документ при проведенні змагань з баскетболу? Яким чином розпочинається гра у першій чверті в баскетболі? Якщо одна із команд не явилася на гру у призначений час, то: Якщо рахунок нічийний на кінець ігрового часу четвертої чверті?

Якщо фол учинено проти гравця під час кидка з гри, й кидок влучний:

Якщо фол учинено проти гравця під час кидка з зони двоочкових кидків, і кидок невдалий:

Якщо фол учинено проти гравця під час кидка з зони триочкових

кидків, і кидок невдалий:

Якщо фол учинено проти гравця, який не перебував у процесі кидка і команда не вчинила 4 командних фоли у чверті:

Фізична підготовка баскетболістів

Баскетболістам з амплуа «захисник» в першу чергу слід розвивати?

Баскетболістам з амплуа «нападаючий» в першу чергу слід розвивати?

Баскетболістам з амплуа «центровий» в першу чергу слід розвивати? Біг 1500 метрів є вправою на розвиток?

Використання баскетболістами окулярів із звуженим полем зору доцільне для розвитку?

Влучення м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані у баскетболі – це вправа на визначення рівня?

Вправа «мостик» є вправою для визначення динаміки розвитку? Вправи з тенісними м'ячиками у баскетболі направлені на розвиток? Дзеркальне виконання вправ розвиває у баскетболістів?

Дистанція для визначення часу прискорення баскетболіста під час зміни напрямку руху повинна бути?

За допомогою якого тесту можна визначити частоту руху кисті баскетболіста?

За рахунок яких вправ підвищують загальну витривалість?

Здатність баскетболіста виконувати потужне відштовхування при виконанні стрибка називається?

Здатність баскетболіста виконувати рухи в найкоротший час називають? Здатність баскетболіста до досконалої координації, перебудови і управління рухами відповідно до мінливої обстановки гри називають?

Здатність баскетболіста досягати найбільшої амплітуди рухів частин тіла зарахунок високої ступені рухомості в суглобах називають?

Здатність долати втому та протягом тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності називають?

Здатність ефективно виконувати специфічну роботу в заданий відрізок часу на фоні втоми називається?

Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль називається?

Кидки в кошик з різної відстані на час у баскетболі є вправою для визначення динаміки розвитку?

Передачі м'яча в стінку за 1 хвилину – це вправа для визначення динаміки розвитку?

При виборі методики тренування з метою розвитку рухових якостей баскетболіста першочергову увагу слід звернути на?

Стрибок у довжину з місця є вправою на розвиток? Так званий «швидкісний бар'єр» є результатом?

Тест Купера триває?

Тест Купера у баскетболі визначає рівень?

Тренування, яке включає роботу на декількох

«станціях» почергово, називається?

Чим визначається рівень розвитку фізичних якостей баскетболіста? Човниковий біг є вправою на розвиток?

Що забезпечує найбільший приріст швидкості?

Яка з цих здібностей, притаманних баскетболісту, не відноситься до фізичних?

Яка оптимальна тривалість навантаження інтенсивних вправ для виховання швидкості?

Яка послідовність виконання вправ для розвитку фізичних якостей у процесі заняття найбільш ефективна?

Яким методом розвивають гнучкість?

Які вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату? Які умови ефективного і безпечного розвитку гнучкості?

Якого різновиду швидкості не існує в баскетболі? Якого терміну не існує?

Яку фізичну якість виховують методами повторних, максимальних, динамічних зусиль?

Яку фізичну якість розвивають вправи амплітудного характеру?

Техніка гри і методика навчання

В класифікації техніки нападу виділяють техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем.

В процесі навчання руховим діям в баскетболі, на якому етапі допускається найбільша кількість рухових помилок спортсменами?

Вибивання, накривання, вибивання, перехоплення, оволодіння відскоком – це елементи техніки нападу.

Визначте вірну послідовність навчання будь-якого технічного прийому гри? Визначте класифікацію прийомів техніки гри в баскетбол

Визначте класифікацію способів ведення м'яча Визначте класифікацію способів кидків м'яча в кошик Визначте класифікацію способів передачі м'яча

Визначте певну послідовність формування техніко-тактичної дії при вивченні будь-якого прийому:

Визначте поняття «техніка гри», «технічний прийом», «класифікація техніки гри»:

Визначте послідовність навчання прийомів у захисті:

Визначте послідовність навчання прийомів у нападі:

До елементів техніки володіння м'ячем відносять? До елементів техніки оволодіння м'ячем відносять?

До елементів техніки переміщення у захисті відносять? До елементів техніки переміщення у нападі відносять?

До якої групи відносяться вправи, що передбачають виконання комплексу рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації?

З урахуванням чого визначається спосіб ловлі

м'яча? З чого починається навчання руховій дії в баскетболі?

З якого способу передачі м'яча необхідно починати процес технічної підготовки в баскетболі?

За відстанню передачі м'яча в баскетболі поділяються на?

За класифікацією техніка баскетболу поділяється на два розділи: техніка гри у нападі та техніка гри у захисті. В обох розділах виділяють по дві групи:

За характером переміщення гравця кидки бувають двох видів з міста або в русі.

За характером переміщення гравця передачі м'яча в баскетболі бувають? Здійснить аналіз прийомів техніки гри в захисті

Зупинки в баскетболі бувають двох видів – стрибком та двома кроками. Надайте принципову схему класифікації техніки гри разом з конкретним прикладом

Назвіть один із прийомів гри у захисті в баскетболі Назвіть способи обведення суперника?

Після зупинки стрибком повороти можна виконувати вибравши осьовою будь-яку ногу.

Позначте, як називають обманну дію баскетболіста у нападі При виконанні ведення м'яча кисть на м'яч накладається?

При виконанні ведення м'яча можна взяти м'яч в руки і потім знову повести. При виконанні ведення м'яча у русі висота відскоку не повинна бути?

При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку другий крок виконується лівою ногою одночасно із махом правою ногою.

При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку перший крок виконується лівою ногою, а другий правою.

При виконанні передачі м'яча з відскоком від підлоги м'яч повинен до удару об підлогу пролетіти?

При виконанні правою рукою дальньої передачі однією рукою від плеча вага тіла перенесена на ліву ногу, яка стоїть попереду.

При переміщенні у захисній стійці допускаються підскоки та схрещення ніг. При переміщенні у захисній стійці ноги повинні бути зігнуті і вага тіла перенесена на передню частину стопи.

Скільки кроків з м'ячем дозволяється робити в баскетболі? Техніка нападу включає в себе тільки елементи володіння м'ячем.

У вихідному положенні при виконанні кидка однією рукою від плеча з міста м'яч лежить на кисті, пальці широко розставлені, рука зігнута у лікті, лікоть під м'ячем і направлений на кошик.

У вихідному положенні при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей кисті на м'яч накладені зверху-збоку, а пальці, крім великого, направлені?

Укажіть елемент правильного виконання техніки ведення м'яча у

баскетболі Укажіть на типову помилку при виконанні ведення м'яча в баскетболі Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча в баскетболі?

Які основні способи кидків м'яча у кільце?

Яку кількість етапів включає процес навчання будь-якій руховій дії?

Тактика гри і методика навчання

Визначте класифікацію взаємодії двох гравців в нападі:

Визначте класифікацію взаємодії трьох гравців в

нападі: Визначте класифікацію групових тактичних дій

в захисті: Визначте класифікацію розділів тактичних

дій:

Визначте класифікацію систем захисту в

баскетболі: Визначте класифікацію систем нападу

в баскетболі:

Визначте методичну послідовність оволодіння груповими тактичними діями в нападі:

Визначте методичну послідовність оволодіння груповими тактичними діями в захисті:

Визначте поняття «тактика гри»,

«тактична підготовка», «тактична комбінація»:

Визначте послідовність оволодіння індивідуальними тактичними діями в нападі:

Визначте послідовність при засвоєнні тактичної комбінації: Визначте послідовність при освоєнні систем позиційного нападу: Визначте спеціалізацію гравців в баскетболі за функціями: Визначте сутність класичного заслону?

Де, зазвичай, розташовується гравець, який має амплуа центровий? До взаємодії двох гравців в захисті відносять?

До взаємодії двох гравців в нападі відносять? До взаємодії трьох гравців в захисті відносять? До взаємодії трьох гравців в нападі відносять? До групових тактичних дій в захисті відносять? До групових тактичних дій в нападі відносять?

До індивідуальних тактичних дій в захисті відносять?

До індивідуальних тактичних дій в нападі без м'яча відносять? До індивідуальних тактичних дій в нападі з м'ячем відносять?

До індивідуальних тактичних дій проти гравця без м'яча в захисті відносять? До індивідуальних тактичних дій проти гравця з м'ячем в захисті відносять? До командних тактичних дій в захисті відносять?

До командних тактичних дій в нападі відносять? До концентрованого захисту відносять?

До позиційного нападу відносять?

До розосередженого захисту

відносять? До швидкого нападу відносять?

З чого починається навчання тактики гри? Стрімкий напад може розпочинатися?

Тактика командного нападу поділяється на? Тактика поділяється на:

Швидкий прорив відносять до?

Як розподіляються гравці в баскетболі за функціями?

Жести суддів

Що означає жест судді (1 палець, опустити кисть)? Що означає жест судді (2 пальці, опустити кисть)?

Що означає жест судді (3 пальці розпрямлені, обидві руки)? Що означає жест судді (3 пальці розпрямлені, одна рука)?

Що означає жест судді (активний суддя – 1 палець, рука горизонтально; пасивний суддя – указівний палець)?

Що означає жест судді (активний суддя – 2 пальці, рука горизонтально; пасивний суддя – пальці разом на обох руках)?

Що означає жест судді (активний суддя – 3 пальці, рука горизонтально; пасивний суддя – 3 розпрямлені пальці на обох руках)?

Що означає жест судді (великий палець угору)? Що означає жест судді (відкрита долоня)?

Що означає жест судді (дві долоні утворюють літеру Т)? Що означає жест судді (долоня стиснута в кулак)?

Що означає жест судді (долоня та вказівний палець утворюють літеру Т)? Що означає жест судді (імітація поштовху)?

Що означає жест судді (маховий рух рукою перед корпусом)? Що означає жест судді (махові рухи кулаками)?

Що означає жест судді (напівоберт долонею вперед)? Що означає жест судді (обертання кулаками)?

Що означає жест судді (обертати долонею з розпрямленим указівним пальцем)?

Що означає жест судді (обидві руки на талії)?

Що означає жест судді (одноразово розвести та звести руки на грудях)? Що означає жест судді (перехват долоні, рух уперед)?

Що означає жест судді (перехват зап'ястя над головою)? Що означає жест судді (перехват зап'ястя, руки вниз)? Що означає жест судді (підняті вгору кулаки)?

Що означає жест судді (підняття вгору великих пальців, потім указати напрямок стрілки володіння за чергою)?

Що означає жест судді (показ 5

пальців)?Що означає жест судді (показ

8 пальців)?

Що означає жест судді (показ пальцем на ногу)?

Що означає жест судді (помах відкритою долонею до тіла)?

Що означає жест судді (простягнута вперед рука з 3 пальцями)?Що означає жест судді (рвучкий помах рукою)?

Що означає жест судді (рука з указівним пальцем паралельна бічній лінії)?Що означає жест судді (рух долонями вгору-вниз)?

Що означає жест судді (рух ліктем убік)?

Що означає жест судді (рух передпліччям назад)?

Що означає жест судді (рух рукою паралельно обмежувальній лінії (в останні 2 хвилини четвертої чверті або овертайму)?

Що означає жест судді (схрещені руки)?

Що означає жест судді (торкання плеча пальцями)? Що означає жест судді (удар кистю по передпліччю)?

Що означає жест судді (удар кулаком у відкриту долоню)?Що означає жест судді (удар по зап'ястю)?

Що означає жест судді (вказати кулаком у бік кошика команди, яка завинила)?

Перелік теоретичних питань для підготовки до екзаменаційної роботи

Теми до 1 питання

1. Історія виникнення гри в баскетбол.
2. Етапи розвитку гри в баскетбол.
3. Зародження та розвиток баскетболу у світі.
4. Зародження та розвиток баскетболу в Україні.
5. Сучасний стан баскетболу в Україні.
6. Різновиди гри в баскетбол.
7. Основні поняття першого правила – гра.
8. Основні поняття другого правила – ігровий майданчик та обладнання.
9. Основні поняття третього правила – команди.
10. Основні поняття четвертого правила – засади гри.
11. Основні поняття п'ятого правила – порушення.
12. Основні поняття шостого правила – фоли.
13. Основні поняття сьомого правила – загальні засади.
14. Основні поняття восьмого правила – судді, судді за столом, комісар: обов'язки та права.
15. Види та характеристика змагань з баскетболу.
16. Системи проведення змагань з баскетболу.
17. Профілактика травматизму у баскетболі.
18. Загальна фізична підготовка баскетболіста.
19. Характеристика сили баскетболіста.
20. Характеристика швидкості баскетболіста.
21. Характеристика гнучкості баскетболіста.
22. Характеристика спритності баскетболіста.
23. Характеристика витривалості баскетболіста.
24. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.

25. Спеціальна сила баскетболіста.
26. Стрибучість – спеціальна фізична якість баскетболіста.
27. Спеціальна спритність баскетболіста.
28. Спеціальна швидкість баскетболіста.
29. Спеціальна гнучкість баскетболіста і вміння розслаблятися.
30. Спеціальна витривалість баскетболіста.

Теми до 2 питання

1. Класифікація техніки гри в баскетбол.
2. Класифікація прийомів техніки гри в нападі в баскетболі.
3. Класифікація прийомів техніки переміщень в нападі в баскетболі.
4. Класифікація способів ловлі і передач м'яча в баскетболі.
5. Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
6. Техніка виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.
7. Класифікація способів ведення м'яча в баскетболі.
8. Техніка виконання ведення м'яча в баскетболі.
9. Техніка виконання переводу м'яча перед собою.
10. Класифікація способів кидка м'яча в баскетболі.
11. Техніка виконання кидка однією рукою з місця зверху.
12. Техніка виконання кидка м'яча з подвійного кроку.
13. Класифікація прийомів техніки гри в захисті в баскетболі.
14. Класифікація прийомів техніки переміщень в захисті в баскетболі.
15. Класифікація прийомів техніки оволодіння м'ячем та протидії в баскетболі.
16. Техніка перехоплювання м'яча.
17. Техніка викидання м'яча.
18. Техніка накривання м'яча.
19. Техніка вибивання м'яча.
20. Техніка оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.
21. Класифікація тактики гри в баскетбол.
22. Характеристика різних ігрових амплуа в баскетболі.
23. Класифікація тактики гри в нападі в баскетболі.
24. Індивідуальні тактичні дії в нападі в баскетболі.
25. Групові тактичні дії в нападі в баскетболі.
26. Командні тактичні дії в нападі в баскетболі.
27. Класифікація тактики гри в захисті в баскетболі.
28. Індивідуальні тактичні дії в захисті в баскетболі.
29. Групові тактичні дії в захисті в баскетболі.
30. Командні тактичні дії в захисті в баскетболі.

Теми до 3 питання

1. Головні засоби навчання і тренування в баскетболі.
2. Дидактичні і специфічні (спортивні) принципи навчання і тренування в баскетболі.
3. Методи навчання і тренування в баскетболі.
4. Форми організації тренувальних занять з баскетболу.
5. Етапи навчання прийомам в баскетболі.
6. Методика навчання прийомам техніки переміщень в нападі в баскетболі.

7. Методика навчання техніки зупинки стрибком. Вправи для оволодіння технікою.
8. Методика навчання способам ловлі і передач м'яча в баскетболі.
9. Методика навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Вправи для оволодіння технікою.
10. Методика навчання техніки передачі м'яча однією рукою від плеча. Вправи для оволодіння технікою.
11. Методика навчання способам ведення м'яча в баскетболі.
12. Методика навчання техніки ведення м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою.
13. Методика навчання техніки переводу м'яча перед собою. Вправи для оволодіння технікою.
14. Методика навчання способам кидка м'яча в баскетболі.
15. Методика навчання техніки кидка однією рукою з місця зверху. Вправи для оволодіння технікою.
16. Методика навчання техніки кидка м'яча з подвійного кроку. Вправи для оволодіння технікою.
17. Методика навчання прийомам техніки переміщень в захисті в баскетболі.
18. Методика навчання техніки переміщення у захисній стійці. Вправи для оволодіння технікою.
19. Методика навчання прийомам техніки оволодіння м'ячем та протидії в баскетболі.
20. Методика навчання техніки перехоплювання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
21. Методика навчання техніки викидання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
22. Методика навчання техніки накривання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
23. Методика навчання техніки вибивання м'яча. Вправи для оволодіння технікою.
24. Методика навчання техніки оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Вправи для оволодіння технікою.
25. Методика навчання індивідуальним тактичним діям в нападі в баскетболі.
26. Методика навчання груповим тактичним діям в нападі в баскетболі.
27. Методика навчання командним тактичним діям в нападі в баскетболі.
28. Методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті в баскетболі.
29. Методика навчання груповим тактичним діям в захисті в баскетболі.
30. Методика навчання командним тактичним діям в захисті в баскетболі.