

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

Самойлик Сергій

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ

Методичні вказівки до практичних занять для підготовки фахівців ОКР
«Бакалавр» напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» та 6.010203
«Здоров'я людини».

Дрогобич
2012

УДК
ББК

Самойлик С. В. Теорія та методика викладання баскетболу : методичні вказівки до практичних занять для підготовки фахівців ОКР «Бакалавр» напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» / С. В. Самойлик. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 126 с.

У посібнику висвітлено питання розвитку гри в баскетбол та її місця у системі фізичного виховання населення, розглянуто основні засади техніко-тактичних дій та методику їхнього навчання.

Видання рекомендовано для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю, може бути використаний фахівцями галузі фізичної культури.

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, як методичні вказівки до практичних занять. (протокол № 4 від 19.04.2012 року)

Рецензенти:

Свірський О. І. – заслужений тренер України, майстер спорту з баскетболу, старший тренер Київського спортивного ліцею-інтернату.

Турчик І. Х. – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і оздоровчих технологій Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ БАСКЕТБОЛ.....	7
1.1. Виникнення та етапи розвитку гри у світі.....	7
1.2. Історія розвитку баскетболу в Україні.....	9
1.3. Баскетбол на Галичині.....	17
1.4. Баскетбол у системі фізичного виховання в Україні	18
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ.....	23
2.1. Загальна фізична підготовка баскетболіста.....	23
2.2. Особливості спеціальної фізичної підготовки в баскетболі.....	24
РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛІ.....	44
3.1. Характерні особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.....	44
3.2. Класифікація техніки гри.....	47
3.3. Методика навчання техніки гри у нападі.....	50
3.4. Методика навчання техніки гри у захисті.....	70
3.5. Класифікація тактики гри.....	74
3.6. Функції гравців.....	78
3.7. Тактика гри у нападі.....	79
3.8. Тактика гри у захисті.....	88
РОЗДІЛ 4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ БАСКЕТБОЛУ.....	97
4.1. Значення та види змагань.....	97
4.2. Організація та проведення змагань.....	99
4.3. Системи розіграшів змагань.....	103
4.4. Суддівство змагань.....	107
4.5. Основні правила гри.....	108
ДОДАТОК 1.....	119
ДОДАТОК 2.....	120
ДОДАТОК 3.....	121
КОРОТКИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ.....	122
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	125

ВСТУП

Баскетбол – один із найпопулярніших видів спорту. У системі фізичного виховання баскетбол займає важливе місце завдяки великій різноманітності та доступності його вправ, усебічному впливу на організм людини й оздоровлювальній спрямованості. Гра у баскетбол відзначається видовищним ефектом, потребує значного прояву рухових якостей та навичок, інтелектуальних здібностей, а також моральних і вольових властивостей спортсменів. У навчальних закладах спортивного профілю баскетбол є обов'язковою інваріативною складовою частиною навчальної дисципліни «Спортивні ігри з методикою викладання».

Цей посібник складається з чотирьох розділів, кожний із яких висвітлює визначене коло питань.

У розділі «Історія виникнення та розвитку гри баскетбол» подано коротку історичну довідку про утворення гри, характеризуються етапи розвитку баскетболу в світі. Висвітлено питання розвитку баскетболу на Україні, а також його місце в системі фізичного виховання різних верств населення.

У розділі «Особливості фізичної підготовки баскетболістів» розкрито основні питання загальної та спеціальної фізичної підготовки в сучасному баскетболі, охарактеризовано особливості розвитку фізичних якостей баскетболістів.

У розділі «Техніко–тактична підготовка в баскетболі» представлено характеристику прийомів техніки гри в баскетбол, подано вправи для навчання і тренування основних технічних елементів. Теоретичний матеріал із тактики гри розкриває загальні принципи організації тактичних дій у захисті та нападі.

В останньому розділі «Правила проведення змагань з баскетболу» приділено увагу значенню змагань, які є основним засобом становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості баскетболістів. Також розглядаються види змагань із баскетболу, особливості їхньої організації та проведення.

Під час підготовки видання автори намагалися систематизувати навчальний матеріал, який передбачає взаємозв'язок фізичних, теоретичних та методологічних аспектів навчання баскетболу.

Цей посібник може бути корисним для фахівців із фізичного виховання, студентів, аспірантів, учителів фізичної культури та викладачів факультетів фізичного виховання.

РОЗДІЛ 1.

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГРИ БАСКЕТБОЛ

1.1. Виникнення та етапи розвитку гри у світі

Баскетбол було придумано викладачем фізичного виховання Спрингфілдського коледжу у штаті Массачусетс (США) доктором Джеймсом Нейсмітом у 1891 році. Так, як м'яч було необхідно закинути в корзину, то гра отримала назву «баскетбол» (basket – корзина; ball – м'яч).

Для нової гри корзини з під персиків закріпили на балконі з обох сторін невеликого гімнастичного залу. Д. Нейсміт взяв звичайний футбольний м'яч і запропонував кожній команді спробувати закинути його у корзину. Щоб уникнути непорозумінь під час гри, у 1892 році Нейсміт розробив перші тринадцять пунктів баскетбольних правил, які діють тією чи іншою мірою дотепер. Дуже швидко, після проведення перших ігор, ці правила зазнали перших змін. Так, щоб уникнути втручання у гру вболівальників, які сиділи на балконі, корзини були відгороджені від них щитом, а дно у корзини було відрізане. Тепер вони замінені металічними кільцями, до яких прикріплена сітка, але висота над підлогою залишилася попередньою – 3,05 м. Надалі розвиток гри потребував удосконалення правил. У 1895 році були введені штрафні кидки, збільшилася довжина окружності м'яча. Введення в гру м'яча у всіх варіантах було узаконено в 1896 році.

Перший етап розвитку баскетболу (1891 – 1918) характеризується його становленням. У 1894 році у США були видані перші офіційні правила, за якими почали проводити змагання. Водночас із розвитком гри формувалася техніка та створювалася тактика баскетболу. Утворилися раціональні технічні прийоми – ловля, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик. Із Сполучених Штатів Америки баскетбол проник у країни Сходу – Японію, Китай, Філіппіни, а потім і в країни Європи та Південної Америки.

На другому етапі (1919 – 1931) стали створюватися національні федерації баскетболу. Збільшилася кількість баскетболістів та змагань, які почали проводити більш планомірно.

Третій етап (1932 – 1947) відзначений створенням Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА), різким підвищенням спортивної майстерності. У склад Міжнародної федерації баскетболу, яка була створена 18 червня 1932 року, спочатку ввійшло 8 країн: Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швейцарія та Чехословаччина. Гра дуже швидко завоювала визнання у світі. У 1935 році у Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд, де домінували Прибалтійські країни. Переможцем цих змагань стала збірна Латвії. Перший чемпіонат Європи з баскетболу серед жіночих команд відбувся у 1938 році в Римі. Перемогу на ньому здобула національна збірна Італії. Офіційно у програму Олімпійських ігор баскетбол був включений у 1936 році. На турнірі XI Олімпіади, яка проходила у Берліні, брали участь команди з 21 країни. Під час проведення Олімпіади пройшов перший конгрес ФІБА, де були прийняті єдині правила гри і покладено початок широкому проведенню міжнародних зустрічей.

Четвертий етап розвитку баскетболу (1948 – 1956). Міжнародна федерація баскетболу зайняла одне із провідних місць серед міжнародних спортивних об'єднань. У 1948 році ФІБА нараховувало понад 50 країн постійних членів цієї організації. У 1950 році в Аргентині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд, на якому перемогли господарі майданчика. Через три роки у Чилі було проведено першість світу серед жіночих команд. Звання чемпіонок світу завоювали спортсменки США. Надалі чемпіонати світу серед чоловічих та жіночих команд із баскетболу почали проводитися регулярно один раз на чотири роки. В цей період у правила гри були внесені важливі доповнення та зміни. Найбільш вагомими були: введення правила 30 с, правила 3 с, заборонено на початку ведення відривати від майданчика опорну ногу тощо.

Сучасний етап розвитку баскетболу, який почався у 1957 році відрізняється інтенсивним розвитком гри. Сформувалися регіональні організації ФІБА: Європа, Америка, Азія, Австралія та Африка. Кожного року під керівництвом ФІБА проводилися розіграші Кубків європейських чемпіонів і

Кубків володарів кубків із баскетболу. У 1972 році МОК прийняв рішення про включення жіночого баскетболу в програму ХХІ Олімпійських ігор у Монреалі.

На даний час баскетбол культивується у багатьох країнах світу і є одним із найулюбленіших видів спорту. Міжнародна федерація баскетболу об'єднує понад 190 національних федерацій різних країн світу.

В останні роки у зв'язку з комерціалізацією спорту загалом і баскетболу зокрема відбувається реорганізація різних змагань. Наприклад, замість Кубка європейських чемпіонів та Кубка володарів кубків утворилися ліга Європейських чемпіонів, Східноєвропейська баскетбольна ліга тощо. На Олімпійських іграх у Барселоні, які відбулися в 1992 році, дозволили брати участь професійним баскетболістам. Серед них чільне місце займають баскетболісти США, які виступають у найсильніших баскетбольних лігах, зокрема в NBA.

1.2. Історія розвитку баскетболу в Україні

Після розпаду Радянського Союзу республіки, що входили до його складу, стали незалежними державами, в тому числі самостійною та незалежною державою стала Україна (1991).

Звертаючися до історії спорту України, слід відмітити, що баскетбольні традиції нараховують понад дев'яносто років.

Перші відомості про баскетбол в Україні з'явилися ще на початку ХХ ст. У січні 1910 року комісія керівників середніх навчальних закладів Одеси прийняла рішення про організацію фізичних вправ й ігор на свіжому повітрі. 7 червня 1911 року на стадіоні ОБАК (нині – Одеського державного університету) у присутності членів міської влади та великої кількості глядачів було проведено спортивне свято. Учні гімназій та училищ змагалися з таких дисциплін, як легка атлетика, гімнастика, теніс і баскетбол. Перше місце у змаганнях з баскетболу отримала команда 2-ї гімназії. У 1916 році А. Скотак та А. Торопов у своїй книзі «М'яч летить в кошик» подали детальний опис гри баскетбол.

Великий вплив на розвиток баскетболу внесли окружні управління загальної освіти. У 1920 році баскетбол вводиться як самостійний предмет у фізкультурних навчальних закладах.

Новий для України вид спорту почав культивуватися у Чернігові – в спортивному товаристві «Спартак». У 1922 році в цьому місті проведено першість серед жінок, у якій брали участь 4 команди. Перше місце зайняла команда «Вікторія». Майже одночасно баскетбол культивується в Харкові, Києві, Умані, а згодом – у Дніпропетровську, Запоріжжі, Миколаєві та інших містах. Зимою 1922 – 1923 роках в університеті ім. Артема у Харкові організовано першу міську секцію баскетболу.

Баскетбол швидко поширювався в Україні на великих підприємствах у спортивних гуртках, які об'єднували робітників та службовців фабрик, заводів та різних підприємств (друкарів, будівельників та ін.). Наприклад, відомо, що в програмі спортивних змагань губернської олімпіади 1923 року в Одесі, на ряду з футболом, легкою атлетикою та гімнастикою, був включений і баскетбол. Перший офіційний баскетбольний матч в Одесі був зіграний 28 жовтня 1923 року в залі першого державного спортивного клубу між командами трудшколи та інтернату Червоного Хреста.

На Україні перші узагальнені правила баскетболу були опубліковані в травні 1923 році у журналі «Вісник фізичної культури».

У січні 1924 року було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади, яка повинна була відбутися у серпні 1924 року в столиці України того часу – Харкові. У положенні, опублікованому у лютневому номері журналу «Вісник фізичної культури», баскетбол був ведений як окремий вид спорту до офіційної частини змагань.

На II Всеукраїнській спартакіаді у змаганнях з баскетболу брали участь лише 4 команди. У фіналі збірна Чернігова перемогла команду Харкова (14:12), одесити перемогли команду Києва у матчі за 3-тє місце. Отже, це були перші офіційні змагання Республіканського рівня.

Улітку 1925 року Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри та устаткування майданчиків, що сприяло проведенню перших Всеукраїнських ігор з баскетболу (Одеса, 2 – 6 січня 1927 року). В них прийняло участь 6 чоловічих команд (Києва, Одеси, Полтави, Кременчука, Тульчина, Харкова) та дві жіночі команди (Одеси та Бердичева). Перемігши усіх суперників, першими чемпіонами України стали жіноча і чоловіча команди міста Одеси. За рішенням Вищої Ради фізкультури вони представляли Україну на Всесоюзній спартакіаді 1928 року.

Баскетбол стає в Україні одним з найбільш популярних видів спорту. Наприклад, під час проведення чемпіонату Одеси у 1927 році прийняло участь 150 команд. У подальшому змагання з баскетболу почали проводитися в багатьох містах України.

У 30-ті роки Харків – став головним методичним центром українського спорту. У 1930 році в місті було відкрито Інститут фізичної культури. Багато видатних баскетбольних тренерів і педагогів стали випускниками цього навчального закладу. У 1934 році у вищій школі тренерів при Інституті фізичної культури навчався В.О. Шаблінський – видатний українській спортсмен, тренер, викладач, який упродовж багатьох років працював у Київському державному інституті фізичної культури з жіночими та чоловічими командами СКІФ (Київ), а потім, із 1962 року, з командою «Будівельник» (Київ), зі збірними командами України і СРСР.

Із 1934 року першість України проводиться регулярно. Другий чемпіонат України було проведено у квітні цього ж року. Більшість команд, які брали участь у чемпіонаті, формувалися з молодих гравців, рівень підготовки яких був різним. Значно сильніше за інших виступили колективи Одеси, які були першими серед чоловічих і жіночих команд. Київські команди посіли другі місця.

У 1935 році вперше в історії баскетболу України проводилися змагання школярів республіки. Першими чемпіонами УРСР стали юнаки з Одеси і

дівчата з Києва. У передвоєнні роки загострилася конкуренція між баскетбольними школами Одеси та Києва.

Із 1937 року розпочали проводити першість України серед клубних команд. Найбільш успішно виступали чоловічі команди «Червона зірка» (Одеса), БЧА (Будинок Червоної Армії – Київ), «Деревообробка» (Одеса), а також жіночі команди «Здоров'я» (Харків), «Динамо» (Київ), «Буревісник» (Одеса), «Спартак» (Київ).

У 1937 року найкращою жіночою командою України стала київська команда «Динамо». Ця команда була непереможною в епоху СРСР: у 1945 році – бронзовий призер чемпіонату СРСР; у 50-ті роки – чемпіон СРСР (1949), володар Кубка СРСР у 1950 і 1951 роках, срібний призер чемпіонату СРСР 1950 року, чемпіон СРСР у 1991 році, чемпіон СНД (союз незалежних держав) – у 1992 році.

У різні роки за команду «Динамо» (Київ) виступали видатні баскетболістки: Галина Факторова, Марія Козловська, Ніна Піменова, Зоя Стасюк, Валентина Назаренко (Куллам), Юлія Бурдіна, Феодора Кочергіна, Іннеса Пивоварова, Неллі Фоміних, Наталка Климова, Галина Рущинська, Олена Жирко, Марина Ткаченко, Людмила Назаренко та багато інших видатних спортсменок.

У 1954 році команди України вперше прийняли участь в міжнародних змаганнях. Чемпіон Києва жіноча команда спортивного товариства «Медик» з рахунком 50:49 перемогла молодіжну збірну Китаю, а чемпіон України жіноча команда «Динамо» (Київ) перемогла національну збірну Китаю з рахунком 59:41.

Плідна праця з підготовки резерву сприяла появі в Україні у 50-ті роки, минулого століття гравців нової формації. Це стало основою успіхів українського чоловічого баскетболу на міжнародній арені. Найвидатнішими баскетболістами того часу були: Микола Баглей, Володимир Стремоухов, Альберт Вальтін, Вадим Гладун, Віктор Фоменко, Геннадій Чечуро, Микола Сушак, Юрій Шикер та інші.

Із 1960-х років поняття «український баскетбол» асоціюється з київським «Будівельником» (з 1944 до 1961 команда формувалася на базі студентів Київського інституту фізичної культури під назвою «СКІФ», а з січня 1962 року команда почала виступати під назвою «Будівельник»). Саме вона під керівництвом викладача інституту, а згодом заслуженого тренера СРСР Володимира Олексійовича Шаблінського змусила говорити про українську школу баскетболу. Багаторазовий чемпіон України, призер чемпіонатів СРСР, переможець Всесоюзних змагань (1963, 1967), чемпіон СРСР (1967, 1989), та переможець багатьох міжнародних турнірів – Київський «Будівельник» був базовою командою формування збірної України впродовж чотирьох десятиліть. Урізні роки в складі «Будівельника» виступали: Віталій Ковянов, Микола Баглей, Альберт Вальтін, Володимир Стремоухов, Вадим Гладун, Леонід Поплавський, Віктор Гуревич, Олександр Сальніков, Олександр Білостінний, Олександр Волков, Роман Рижик, Андрій Підковиров, Віталій Потапенко, Володимир Рижов, Олександр Окунський, В'ячеслав Медведенко, Євген Мурзін та багато інших баскетболістів.

Крім «Будівельника», успішно виступали баскетболісти Київського клубу СКА (Спортивний Клуб Армії). В різні роки за клуб виступали: Віктор Фомченко, Анатолій Скоморохов, Юрій Бородаєнко, Геннадій Чечуро, Олександр Свірський, Валентин Родзієвський, Микола Сушак, Вадим Новіков, Володимир Брянцев, Володимир Салухін, Заурбек Хромаєв, Віктор Бережний та багато інших відомих баскетболістів.

На міжнародній арені серед українських баскетболістів першими успіху досягли жінки. Згодом до них приєдналися і чоловіки. Виступаючи за збірні команди СРСР на найвищих змаганнях із баскетболу, вони ставали чемпіонами Олімпійських ігор, чемпіонами світу та Європи, Всесвітніх універсіад.

Першими серед українських баскетболісток чемпіонами Європи стали Ніна Піменова, Зоя Стасюк і Юлія Бурдіна (1950, 1952). Згодом звання чемпіонок Європи завоювали українські баскетболістки: Феодора Кочергіна (1962, 1964, 1966), Інна Пивоварова (1962), Наталка Климова і Раїса Курвякова

(1972, 1974, 1976), Галина Мельниченко (1981), Олена Жирко (1991, 1995), Марина Ткаченко (1991, 1995).

У 1995 році жіноча національна збірна команда України з баскетболу вперше в своїй новітній історії здобула звання чемпіона Європи. Склад команди переможниці: Людмила Назаренко, Ольга Шляхова, Вікторія Навроцька, Олена Вєхова, Марина Ткаченко, Оксана Довголюк, Олена Оберемко, Руслана Кириченко, Олена Жирко, Олена Вергун, Наталія Сільянова, Вікторія Буренок. Старший тренер команди – Володимир Рижов.

Під керівництвом Володимира Рижова збірна команда незалежної України вперше прийняла участь в Олімпійському турнірі в Атланті у 1996 році і посіла почесне 4 місце. Це був кращий результат з усіх європейських команд, що брали участь у цьому турнірі.

Серед українських баскетболістів звання чемпіонів Європи завойовували: Альберт Вальтін (1961), Вадим Гладун (1963), Микола Баглей, Микола Сушак (1965), Анатолій Полівода (1967, 1969, 1971), Сергій Коваленко (1969), Олександр Сальніков (1979, 1981), Олександр Білостінний (1979, 1981), Володимир Ткаченко (1979, 1981), Олександр Волков (1985).

Першим українським олімпійцем із баскетболу став Альберт Вальтін, який у складі збірної СРСР став срібним призером Олімпійських ігор, – 1960 року у Римі.

Першими олімпійськими чемпіонами серед українських баскетболістів стали київські спортсмени у складі збірної СРСР – Анатолій Полівода та Сергій Коваленко – на Іграх XX Олімпіади 1972 року у Мюнхені.

Пізніше, коли до участі в Олімпійських іграх були допущені жіночі команди (Монреаль, 1976), олімпійськими чемпіонками стали київська «динамівка» Наталка Климова та Раїса Курвякова з Дніпропетровської «Сталі».

На Олімпійських іграх (1988) у Сеулі олімпійськими чемпіонами в складі збірної команди СРСР стали вихованці української школи баскетболу Олександр Волков, Олександр Білостінний – «Будівельник» (Київ) та Валерій Гоборов – Херсонська ДЮСШ, СКА (Київ), ЦСКА (Москва).

Після розпаду СРСР на XXV Олімпійських іграх (1992 у Барселоні) українські спортсменки Марина Ткаченко та Олена Жирко («Динамо», Київ) у складі збірної команди СНД (Співдружність Незалежних Держав) завоювали золоті олімпійські медалі.

Серед українських спортсменів звання чемпіонів світу з баскетболу (у складі збірної СРСР) завойовували, серед чоловіків: Анатолій Полівода (1967) гравець Київського «Будівельника», який визнаний кращим гравцем чемпіонату світу, Геннадій Чечура (1967) – СКА (Київ), Олександр Сальніков (1974) – «Будівельник» (Київ).

Серед жінок: Феодора Кочергіна (1964, 1967) – «Динамо» (Київ), Інеса Пивоварова (1967) – «Динамо» (Київ), Наталка Климова (1971, 1975) – «Динамо» (Київ), Раїса Курвякова (1971, 1975) – «Сталь» (Дніпропетровськ).

Призерами чемпіонатів світу ставали: Вадим Гладун (1963 – 3-тє місце), Сергій Коваленко (1980 – 3-тє місце), Олександр Білостінний (1978 – 2-ге місце), Володимир Ткаченко (1978 – 2-ге місце), Олександр Сальніков (1978 – 2-ге місце), Олександр Волков (1986, 1990 – 2-ге місце).

Успіхам українського баскетболу сприяли видатні спеціалісти-тренери: Мир Афанасійович Єгоров («Динамо» (Київ), збірна УРСР), Володимир Олексійович Шаблинський («СКІФ», «Будівельник» (Київ), збірні УРСР та СРСР), Наполеон Карлович Каракашьян («СКА» (Київ), збірна УРСР), Олександр Дмитрович Леонов («Динамо» (Київ), збірні України та СРСР), Костянтин Рафаїлович Медведєв (Дніпропетровськ), Ісаак Юхимович Майзлін («Сталь», Дніпропетровськ, збірна УРСР), Микола Іванович Говорунов (Дніпропетровськ), Володимир Олександрович Лелюк (збірна України, «Авангард» (Харків).

Традиції старшого покоління підтримали і продовжили: Володимир Іванович Рижов («Динамо» (Київ), збірна України), Борис Несторович Вдовиченко («Будівельник» (Київ), збірна України), Віктор Якимович Боженар («Будівельник» (Київ), збірні УРСР та СРСР), Віктор Абрамович Гуревич («Будівельник» (Київ), збірна УРСР), Геннадій Сергійович Защук

(«Будівельник» (Київ), збірна УРСР), Заурбек Майрамович Хромаєв (збірні України та СРСР).

Наприкінці 80-х – початку 90-х років ХХ ст. Національна Баскетбольна Асоціація (НБА) вийшла на ринок гравців Росії, Югославії, Литви, України та інших країн Європи та світу. Серед тих, хто продовжив свою кар'єру баскетболіста в командах НБА, були такі відомі гравці: Арвідас Сабоніс, Шарунас Марчulyоніс, Жидрунас Ілгаускас (Литва), Олександр Волков, Віталій Потапенко, Віктор Медведенко (Україна), Сергій Базаревич, Андрій Кериленко (Росія), Тоні Кукоч, Владе Дівац, Дражен Петрович (Югославія) та ін. За рівнем ігрової діяльності ці баскетболісти голосно заявили про себе і стали дуже популярними у всьому світі. Наприклад, в першому раунді драфту (1996) було відібрано десять баскетболістів, які народилися за межами США, вони володіли відмінними фізичними властивостями та високою індивідуальною технічною майстерністю. Серед них був українець Віталій Потапенко – зірка студентського баскетболу Північної Америки. Потапенко справив сильне враження на керівництво професійного баскетбольного клубу «Кавальєрс», який на той час потребував підсилення у лінію нападу. Згодом Віталій Потапенко входив у стартову п'ятірку одного з найтитулованіших клубів НБА – «Селтікс» із Бостона. До від'їзду в США Потапенко виступав у Київській команді «Будівельник» і навчався в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Ще один представник української школи баскетболу – Віктор Медведенко – двічі ставав чемпіоном НБА в складі професійної команди Лос-Анжелес «Лейкерс» (у сезонах 2000 – 2001 та 2001 – 2002). В Українському чемпіонаті Медведенко виступав за Київський «Будівельник» та БК «Київ».

Після утворення Жіночої Баскетбольної Асоціації в професійному клубі «Нью-Йорк Ліберті» виступала 24-річна українська баскетболістка Ольга Фірсова. До цього Фірсова виступала в чемпіонатах України за київський клуб «Дарничанка», а ставши студенткою НУФВСУ, почала виступати за спортивний клуб «СКУФ» та національну збірну команду України.

Підсумовуючи історичний шлях становлення та формування українського баскетболу, слід відзначити, що протягом багатьох років українські баскетболісти займали чинне місце у розвитку світового баскетболу.

Баскетбол в Україні має давні традиції. З початкового етапу свого становлення і в нелегких сучасних умовах він долав і долає багато перешкод, але довів своє право на існування.

1.3. Баскетбол на Галичині

Баскетбол, знаний ще у 1909 році, серйозно почав свій розвиток у Львові після 20-х років XX століття. Найбільш професійні львівські баскетбольні команди виступали у Чемпіонаті Польщі в класі «А». Серед інших клубів були представлені – «Корпус Кадетів», «Сокіл – Матір» тощо.

Наприкінці 30-х років минулого століття цей вид спорту починає прогресувати, що стає поштовхом до появи дієвих національних дружин, в українських та єврейських товариствах. Тоді утворилися баскетбольні секції в командах «Україна», «Гасмонея», «Дрор», що представляли клас «А». Ситуація у Львові була створена значними успіхами польської баскетбольної збірної на міжнародній арені. Так, збірна Польщі виступала у півфіналі Олімпіади 1936 року, де у підсумку стала четвертою. Менш успішно розвивався баскетбол в українських національних товариствах міста Львова, якщо їхні здобутки зіставляти з польськими міськими дружинами. Зазвичай розвиток баскетболу в Україні мав хоча масовий, проте аматорський статус.

Баскетбол, як вид спорту, культивувався у навчальних закладах, зокрема в УСК при Академічній гімназії. Коли створилися фахові репрезентаційні дружини клубу «Україна», тоді майже всі учасники змагань були або колишніми учнями Академічної гімназії, або її учнями на той момент. Команда формувалася досить складно і повільно. Річ у тім, що керівництво «України» віддало перевагу футболу, серед інших спортивних ігор. Тому довший час у СТ «Україна» не діяла секція спортивних ігор – баскетболу (кошиківки), гандболу (ручного м'яча), волейболу (відбиванки). Її діяльність відновлено у 1937 році.

На той час її керівниками були Станіслав Бойцун та Іван Білик – обоє гравці цих трьох видів спортивних ігор. Під їхнім керівництвом секція баскетболу виступала два роки в класі «Б», а у 1939 році перейшла до змагань у класі «А» загальнодержавної ліги.

Окрім того, слід відзначити, що проводився незалежний національний чемпіонат з баскетболу в рамках Української Спортивної Спілки, де виступали дружини зі Львова та околиць. Кращими українськими командами серед них були клуби «Плай» та УССК.

1.4. Баскетбол у системі фізичного виховання в Україні

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в Україні. Для неї характерними є різноманітні рухи, ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки та ведення м'яча, які здійснюються у єдиноборстві з суперниками.

Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, діяльності всіх систем організму. Баскетбол є засобом активного відпочинку багатьох категорій населення, особливо дітей, людей, зайнятих розумовою діяльністю.

Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання населення нашої країни сприяє широке використання спортивних ігор у системі фізично-оздоровлювальної і спортивно-масової роботи.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання допомагає, розв'язувати такі завдання – зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку молоді та людей середнього і старшого віку, збільшення масовості занять і поліпшення їхнього виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту, збільшення кількості спортсменів-розрядників та організації різноманітних змагань. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дій.

Залежно від завдань у тій чи тій ланці фізкультурного руху головний зміст, спрямованість і методика занять набувають своїх специфічних

особливостей. Наприклад, для фізичного розвитку дітей дошкільного і молодшого шкільного віку широко застосовують різноманітні рухливі ігри з м'ячем, міні-баскетбол. Школярі середнього і старшого віку займаються баскетболом у двох формах: на уроках у школі та у секціях.

Особливості роботи з розвитку масового баскетболу визначаються метою, відведеною йому у системі підготовки гравців, і специфікою тих організаційних форм фізичного виховання, у котрих проводяться заняття баскетболом.

У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми фізичної культури у 1 – 11-х класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп початковою підготовки системи ДЮСШ на базі школи.

Баскетбольні вправи проводяться на подовжених перервах між уроками, ігрові вправи з елементами баскетболу та різновиди баскетболу (міні-баскетбол, вуличний баскетбол) включають до програм днів здоров'я, фізкультурно-спортивних свят, туристичних походів.

Головна спрямованість уроків – засобами баскетболу сприяти розв'язанню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ навичок гри у баскетбол і привчити до систематичних занять фізичними вправами. Особливу увагу під час навчання прийомів гри на уроках слід звернути на забезпечення активності учнів, на організацію виконання вправ (розподіл на підгрупи, використання майданчиків зменшених розмірів, тренажерних пристроїв і тощо). Не можна віддавати перевагу лише двостороннім іграм на уроках – продуктивність таких уроків буде невисокою.

У системі освіти баскетбол входить до програм фізичного виховання дошкільної, початкової, повної, середньої, професійно-технічної, середньо-спеціальної та вищої освіти. Для дітей молодшого шкільного віку широко використовують різноманітні рухливі ігри з елементами баскетболу та міні-баскетболу. Школярі середнього і старшого віку займаються на уроках, у секціях та ДЮСШ, а студенти – на академічних заняттях і факультативно.

Спортивні секції охоплюють майже всі вікові групи учнів. У 8 – 9-х та 10 – 11-х класах проводяться заняття зі стріт-болу (вуличний баскетбол), основною відмінністю котрого є дещо змінені правила гри, а сама гра відзначається більшою самостійністю учнів у визначенні правил під час гри. Такі заняття проходять цікаво навіть з учнями 12 – 13 років, яким важко даються вправи з м'ячем.

У 12 – 17 років учні опановують основи техніки і тактики гри, беруть участь у змаганнях. Кількість занять має бути не менша, ніж два рази на тиждень тривалістю 60 – 90 хв. для дітей 8 – 13 років, і не менша, трьох разів на тиждень по 90 хв – для дітей 14 – 17 років.

У групах загальної фізичної підготовки, разом із іншими вправами, на заняттях використовують елементи техніки баскетболу. Позитивно впливаючи на загальну фізичну підготовку, вони допомагають поліпшити емоційний фон занять.

Внутрішньошкільні змагання з баскетболу проводяться за участю всіх членів секції, а також між класами. При цьому програма змагань містить іспити із загальної фізичної підготовки, техніки гри і саму гру баскетбол. Такі змагання, як правило, входять до програми фізкультурних свят.

Вправи з баскетболу, що вже вивчені на уроках фізичної культури, включають до самостійних занять школярів, домашніх завдань із фізкультури.

У літній період велика робота проводиться у таборах відпочинку та спортивно-оздоровчих таборах: тренувальні заняття, змагання з фізичної і технічної підготовленості, з міні-баскетболу, стріт-болу і баскетболу.

Баскетбол традиційно вважається студентським видом спорту. Його включено до програми з фізичного виховання – обов'язкові заняття у позаурочний час, у спортивних клубах. Найбільш здібні спортсмени тренуються у міжвузівських об'єднаннях.

У вищих навчальних закладах систематично проводять змагання на першість факультетів, інститутів, міжвузівські змагання.

Особливість роботи з масового залучення до занять баскетболом полягає у тому, щоб зацікавити людей, допомогти їм опанувати вправи для вдосконалення елементів техніки і тактики гри. Водночас, враховуючи велику зацікавленість заняттями баскетболом, тренер-викладач має розв'язувати питання фізичної, технічної, тактичної підготовки, що, зі свого боку, підвищує рівень майстерності. Це сприяє залученню всіх верств населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Баскетбол поширений у профспілкових організаціях, які об'єднують робітників заводів і фабрик, службовців, працівників різних установ.

Усе більшої популярності набуває баскетбол серед сільської молоді, у Збройних силах країни. Баскетбол – один із засобів фізичної підготовки військовослужбовців. У більшості спортивних організацій армії і флоту є баскетбольні команди. Деякі з них досягнули високих спортивних результатів. Наприклад, команда СКА (Київ) неодноразово ставала призером чемпіонатів колишнього СРСР, призером чемпіонатів України. Гравці команди входили до складу збірної СРСР та України.

Місце баскетболу у системі фізичного виховання зумовлюється доступністю гри (відносно невисока вартість інвентаря та обладнання, можливість самостійного будівництва майданчика, порівняно прості правила гри тощо). Але головне те, що визначає значення баскетболу у системі фізичного виховання – це його цінність як комплексного засобу фізичного розвитку і виховання молоді.

Досягнення вітчизняної теорії і методики спортивного тренування, результати наукових досліджень, узагальнення передового досвіду педагогів, тренерів, спортсменів створили умови для розробки української системи підготовки баскетболістів. Шляхи подальшого розвитку баскетболу у нашій країні спрямовані передовсім на збільшення масовості та на подальший зріст спортивної майстерності українських баскетболістів.

Питання для самоконтролю

1. Проаналізуйте історію виникнення баскетболу.

2. *Наведіть етапи розвитку баскетболу.*
3. *Охарактеризуйте стан розвитку баскетболу на Україні.*
4. *Визначте місце баскетболу в системі фізичного виховання в Україні.*

РОЗДІЛ 2.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛІ

2.1. Загальна фізична підготовка баскетболіста

Сучасний баскетбол – атлетична гра, яка характеризується великою напруженою ігрових дій, високою руховою активністю баскетболістів, що потребує від спортсменів прояву максимальної мобілізації функціональних можливостей та швидко-сило-силових якостей.

Фізична підготовка є однією з основних складових спортивного тренування. Вона направлена на розвиток наступних фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

Головна мета фізичної підготовки – різнобічний розвиток, підвищення функціональних можливостей і зміцнення здоров'я спортсмена. Конкретні розділи фізичної підготовки баскетболіста спрямовані на підвищення рівня:

- 1) розвитку і мобілізаційних можливостей функціональних систем організму (функціональна підготовка) у баскетболі;
- 2) розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, а також взаємопов'язаних із ними комплексних фізичних здібностей, які формують ефективність ігрової діяльності баскетболіста.

Основними засобами функціональної та атлетичної підготовки є фізичні вправи, які переважно за спрямованістю розподіляються на такі групи:

- а) вправи для підвищення функціональних можливостей внутрішніх систем організму (на працездатність);
- б) вправи для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.

Комплексний характер виявлення фізичної підготовленості у баскетболі зумовлюється поєднанням різних методів й організаційно-методичних форм у тренуванні баскетболістів:

- метод колового тренування, головними положеннями якого є – циклічність виконання розроблених комплексів, розподіл на групові заняття, підвищення працездатності на основі всебічного розвитку;

- метод сполученого впливу, в основі якого – тісний взаємозв'язок фізичної підготовки з іншими видами підготовки (технічної і тактичної).

Функціональні можливості баскетболіста є основою його фізичної підготовки. У процесі тренувальних занять баскетболісту необхідно виконувати більші (як за об'ємом, так і за інтенсивністю) навантаження, порівняно із змагальними.

Специфіка рухової діяльності у баскетболі зумовлюється необхідністю спільного використання під час тренувань вправ різної інтенсивності з короткочасними або порівняно тривалими інтервалами пасивного й активного відпочинку.

Система засобів, що спрямовані на підвищення функціональної підготовленості баскетболістів, охоплює такі чинники:

а) рівномірна тривала робота помірної інтенсивності (крос із чергуванням ходьби, лижні походи, біг на довгі дистанції тощо);

б) темпова, перемінна робота (біг у повільному темпі упродовж 10 – 15 хв, гімнастичні вправи 5 – 10 хв, швидкий біг у рівномірному темпі 4 – 6 хв, ходьба 5 хв тощо);

в) повторне тренування, біг з середньою швидкістю 3 – 5 хв, потім 2 – 3 хв відпочинку (біг 3х800 м чи 5х400 м у чергуванні з гімнастичними вправами);

г) інтервальне тренування з високою інтенсивністю та малими паузами відпочинку 10 – 15 с максимальної роботи і 20 – 30 с відпочинку тощо.

Високорослі гравці характеризуються зниженими функціональними можливостями порівняно з іншими гравцями і потребують специфічного планування функціональної підготовки.

2.2. Особливості спеціальної фізичної підготовки в баскетболі

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних та функціональних можливостей баскетболістів, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична

підготовленість сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичної дій та психологічної готовності гравців до досягнення високих спортивних результатів. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та стрибучості. Для розв’язання цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напругою, темпом і ритмом рухів. Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості гравців.

Розвиток сили. Оскільки баскетбол належить до швидко-силових видів спорту, ми розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена. Її прояв різноманітний, але головне, що сила забезпечує ефективність ігрових дій.

Під терміном «сила» слід розуміти здібність людини долати супротив або протидіяти йому за рахунок роботи м’язів.

Розрізняють такі основні види силових якостей: максимальна сила, швидкісна сила та силова витривалість.

Під максимальною силою слід розуміти найвищі можливості, які спортсмен може проявити під час довільного скорочення м’язів. Максимальна сила визначає спортивний результат в таких видах спорту, як важка атлетика, стрибки, різні види боротьби, спортивна гімнастика тощо. Достатньо велика роль прояву максимальної сили і в спортивних іграх, яка проявляється в різних стрибках, передачах, під час різких прискорень, змінах напрямках руху та інше.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м’язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для прояву високих показників сили в максимально короткий термін. Швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати в спортивних іграх, зокрема в баскетболі. Швидкісна сила, яка відображає здібність спортсмена до прояву значних зусиль у найкоротший термін в рухах, які регламентуються умовами виконання спортивних вправ або ігрової дії, прийнято називати *вибуховою силою*. Безпосередньо ця сила реалізується під час стрибків, проведення швидких атак, передач на дальню відстань, під час переміщення гравців із раптовою зміною

напрямку тощо Вибухова сила може стати вирішальним фактором під час виконання стартового ривка для перехоплення м'яча або боротьби за м'яч після відскоку від щита тощо.

Силовa витривалість – це здатність організму людини тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники. Рівень силової витривалості проявляється в здібності спортсмена, долаючи втому, виконувати велику кількість повторних рухів (різноманітні стрибки, передачі, стрибки, переміщення в захисті та нападі тощо).

У процесі силової підготовки необхідно розвивати всі види силових можливостей. Підбір вправ для розвитку сили у баскетболістів слід здійснювати з урахуванням специфіки їхньої рухової діяльності. Силові вправи умовно розділяють на три групи:

- для загального розвитку всіх груп м'язів;
- для розвитку найбільш необхідних для ігрової діяльності груп м'язів;
- для розвитку спеціальних навиків.

Силовій підготовці баскетболістів притаманні свої особливості. Передусім, необхідно намагатися комплексно розвивати основні для баскетболу групи м'язів. Сила баскетболіста повинна розвиватися всебічно, рівномірно і водночас зі швидкістю та спритністю. Силові вправи виконуються разом з вправами, які направлені на підвищення рухомості в суглобах і на розслаблення. Зазвичай в один комплекс заняття включають 4 – 10 вправ із кількістю повторень 4 – 12 разів. Найбільшу вагу піднімають 20 – 30 разів серіями (від 2-х до 6) та відпочинком між серіями 1 – 5 хв. Темп виконання вправ – швидкий. Вагу збільшують поступово (до 70% від максимальної); збільшують кількість повторень та серій, рухи прискорюють, а перерву для відпочинку скорочують. Слід зазначити, що у жінок та дітей найвища границя обтяження складає 30 – 50% від ваги власного тіла.

Для розвитку сили використовують методи «до відмови» та «з максимальним зусиллям». Суть методу «до відмови» полягає в тривалому виконанні вправ із невеликими паузами до тих пір, доки в результаті втоми,

починає порушуватись структура рухів. Величина обтяження при цьому повинна бути середньою (50 – 60% від максимуму). Існує три варіанти використання цього методу:

- виконання вправ із постійною величиною обтяження або протидії під час виконання рухів у середньому темпі до появи помітних ознак втоми, коли необхідно застосовувати вольові зусилля;
- виконання вправ у швидкому темпі зі збільшеними паузами для відновлення між спробами, коли за короткий проміжок часу (30 – 90 с.) виконується максимальна кількість рухів:
- виконання вправ із постійним збільшенням ваги або з спротивом у кожній спробі зі збереженням довготривалих пауз і зменшенням темпу.

Метод «з максимальним зусиллям» використовується під час розвитку м'язової сили без нарощування великої м'язової маси. Суть цього методу полягає в повторних виконаннях вправ із обтяженням або опором до 85 – 90% від максимального з невеликою кількістю повторень та паузами (наприклад, 2 – 3 підйоми штанги в одній спробі; всього 5 спроб (серій) з паузами в 3 – 4 хв між ними).

Розвиток стрибучості. Однією з найважливіших фізичних здібностей баскетболістів є стрибучість. Її основу складає абсолютна сила (тобто прояв максимальної сили, яку м'язи або група м'язів може розвивати під час скорочень без урахування власної ваги спортсмена), реактивна здібність м'язів, вибухова сила та координація.

Під час тренувального процесу тренер повинен враховувати такі особливості прояву стрибучості:

- швидкість та своєчасність вистрибування з чітким визначенням місця відштовхування;
- виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку;
- вистрибування вгору без роботи рук;

- неодноразові повторення стрибків в умовах силової боротьби (серійна стрибучість);
- координацію рухів, тобто здатність гравця управляти своїм тілом в умовах боротьби з суперником;
- точність приземлення та готовність до швидких подальших рухів.

Головними засобами для розвитку стрибучості баскетболістів вважаються різні стрибки вгору, у довжину з місця та з короткого розбігу, серійні стрибки через гімнастичні снаряди, легкоатлетичні бар'єри, а також різноманітні вправи з обтяженням. Значного ефекту для розвитку стрибучості можна досягнути, виконуючи комплекси вправ із вистрибуванням на платформи, діставання високо-підвішених різних предметів, з використанням обтяжених скакалок. Суттєвому збільшенню висоти стрибка допомагають вправи з вистрибуванням на різновисокі тумби та з подальшим зістрибуванням донизу.

Розвиток швидкості. Під терміном «*швидкість*», як фізична якість, розуміється здатність виконувати ігрові прийоми в найменші відрізки часу. Прояви швидкості – багатогранні. У грі ця якість проявляється в трьох формах:

1. Швидкість реакції на дії партнера або суперника, на зміну ігрової ситуації; швидкість мислення, яка є основною і необхідною передумовою для вміння баскетболіста максимально швидко, випереджаючи суперника, оцінити ігрову обстановку, прийняти найбільш вигідне рішення і здійснити адекватну дію.

2. Гранична швидкість окремих рухів.

3. Швидкість переміщень.

В основі швидкості – сила і рухливість нервових процесів, які можуть удосконалюватися під впливом тренування. Однак їхній прояв мало залежать один від одного. Тому необхідно спеціально працювати над удосконаленням всіх її складових.

Швидкісні якості доцільно розподіляти на дві групи: загальні та спеціальні. Для розвитку загальних швидкісних якостей корисні старти з різних вихідних положень із подоланням дистанцій від 10 до 80 м з розподілом

мікроінтервалів часу, а також використання спортивних ігор (бадмінтон, настільний теніс, волейбол тощо). Спеціалізовані швидкісні якості вдосконалюють за допомогою використання баскетбольних ігрових вправ, які виконуються в підвищеному темпі (максимальна кількість передач, кидків, контратак за певний проміжок часу).

Головними методами вдосконалення швидкості є: повторний, інтервальний, ігровий, змагальний. Засобами тренування: старту і спринтерські прискорення, стрибкові вправи максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри. Дозування вправ при переміщеннях баскетболіста (без використання м'ячів) така: тривалість одного повтору – 10 – 15 с (максимальна тривалість вправ не повинна перевищувати 20 с); інтенсивність – максимальна; паузи відпочинку між повторами – 15 – 45 с; кількість повторів – 5 – 8. Швидкісно-силові вправи, такі як біг і стрибки, слід обов'язково доповнювати спеціальними вправами (з м'ячем і без м'яча) і систематично включати в усі заняття.

Для розвитку швидкості баскетболіста використовуються різні циклічні вправи у формі повторних прискорень з їхнього максимальною частотою. Значна увага в тренуванні приділяється виконанню вправ у полегшених умовах (наприклад, біг за лідером, біг під ухил), або спочатку виконуються вправи у важких умовах (наприклад, виконання вправ з важкими поясами, скакалками, жилетами або амортизаторами), а потім – у звичайних, з подальшим виконанням у полегшених умовах. При цьому баскетболіст намагається подолати встановлену для нього межу швидкісних рухів або на одному з відрізків дистанції він повинен досягнути найвищої швидкості. Ривки і швидкісний біг найкраще проводити за допомогою змагального методу в різних естафетах. Орієнтовна тривалість для однієї вправи може бути серія з 5 – 7 ривків та відпочинком між серіями 3 – 4 хв.

Об'єм тренувальної роботи, спрямованої на розвиток швидкості на одному занятті, не повинен бути занадто великим. Дозування визначається

тривалістю або кількістю повторень вправ, які необхідно виконати без помітного зниження максимальної швидкості в циклічних переміщеннях або спеціальних рухах. Паузи для відпочинку повинні бути такими, щоб кожна наступна вправа виконувалася у стані оптимальної працездатності гравців, для того аби повною мірою проявити або перевищити досягнуту раніше швидкість.

Для розвитку швидкісних якостей можна використовувати такі вправи:

- біг ривками, біг ривками спиною вперед, ривки приставними (ковзаючими) кроками зі зміною напрямку;
- біг з високим підніманням колін із максимальною частотою кроків;
- переміщення швидкими стрибками на відстань 25 – 30 м з відштовхуванням із носка;
- стрибки через коротку і довгу скакалки з максимальною частотою обертів, пробіжки під скакалкою, що обертається;
- різкі зміни темпу бігу при подоланні коротких відстаней;
- досягнення максимальної швидкості бігу на відстань 20 – 30 м з попереднім розбігом 6 – 8 м.

Для розвитку вибухової сили ефективним може бути комплексне застосування різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів.

Ігрова діяльність баскетболістів зумовлюється проявом у спортсменів високої швидкості сприйняття та оцінки ігрових ситуацій, переробки отриманої інформації та прийняття ефективних рішень, великої різноманітності дій, які виконуються з різною інтенсивністю і тривалістю. Чергування роботи з відпочинком, з використанням інтервального методу тренування, допускає періоди для відновлення після короткотривалої, але інтенсивної роботи, характерної для баскетболу. Це сприяє вдосконаленню спеціальної фізичної підготовленості баскетболіста і наближає його до високої інтенсивності дій в природних умовах ігрової діяльності з використанням короткочасних зупинок в діях, що регламентуються правилами гри, – як короткотривалих пауз для відпочинку. Це сприяє підтримці високої інтенсивності дій і працездатності загалом протягом усього матчу.

Щоб досягнути такого результату, потрібно щоб паузи для відпочинку під час інтервальної тренувальної роботи відповідали співвідношенню робота / відпочинок від 1:3 до 1:1.

Для розвитку швидкості використовують кілька методів, зокрема повторення рухів з максимальним зусиллям. Такий метод сприяє розвитку швидкості як простих, так і складних рухових дій. Характерною ознакою якого є тривалі інтервали відпочинку для повного відновлення організму перед виконанням наступної спроби. Його також використовують і як доповнення до методу динамічних зусиль, що сприяє розвитку силової швидкості (вибухової сили).

Метод реагування на несподіваний подразник використовується для розвитку простої та складної реакції вибору. У процесі гри дуже важливо реагувати на подразник, особливо зоровий.

Використання інтервального тренування найбільш ефективно під час проведення загальної розминки, розвитку еластичності м'язів і гнучкості (розтяжці) та при специфічному розігріванні (розминці). Ніколи не можна починати вправи у спринті або в швидкісних рухах, а також вправи в рухливості і спритності, без попереднього проведення спеціального розігрівання (розминки). Водночас, завжди потрібно пам'ятати, що силові й швидкісно-силові вправи не повинні виконуватися як розігрівальні (розминочні) на початку тренування. Вправи для розвитку сили у глибокому присяді не мають нічого спільного з біговими (спринтерськими) вправами. Для розвитку спринтерських можливостей спортсмена слід спочатку провести загальну розминку, а потім – спеціальну. Загальна розминка сприяє загальному розігріванню організму і м'язових систем, а спеціальна – виконанню природних рухів, що моделюють основні рухи. Виконуючи вправи, що сприяють удосконаленню еластичності м'язів і зв'язок нижньої частини тіла спортсмена, не можна забувати про розвиток еластичності верхніх частин його тіла, тому що спринтерські рухи залучають до роботи всі частини тіла, і тому в будь-який момент може виникнути травма.

У процесі інтервальної тренувальної роботи дуже важливо звертати увагу на правильну техніку виконання рухів при спринті. Махи руками, рухи колінами, положення тіла і нахил голови – всі ці дії повинні бути сконцентровані на рух уперед.

Інтервальну тренувальну спринтерську програму слід починати з переміщень із інтенсивністю 75 – 85% від максимальної, поступово збільшуючи інтенсивність кожного наступного тижня. Потрібно пам'ятати, що при підвищенні інтенсивності бігу, потрібно зменшувати його обсяг (дистанцію). Коли проводиться робота лише із вдосконалення спринтерського бігу, всі спринтерські дистанції повинні долатися з максимально можливою швидкістю або проводитися зі швидкістю, на рівні 90% або більше в кожній спробі. У такій роботі потрібно зосередити увагу спортсмена на досягненні і фіксуванні високих результатів. Тому кожне наступне тренування повинно бути спрямоване на досягнення кращого результату.

У процесі виконання вправ на швидкість рухів дуже важливо пам'ятати про інтервали відпочинку між ними. Тривалість виконання вправ повинна бути такою, щоб гравець міг пробігти наступний відрізок з максимальною інтенсивністю. Оптимальними для баскетболістів є відрізки довжиною 20 – 30 м; в одній серії вони долаються по 4 – 6 разів. Між окремими серіями активний відпочинок триває 4 – 6 хв. У процесі розвитку стартової швидкості з різних вихідних положень (у русі, після зупинки, повороту, стрибку тощо) пробігають відрізки шляху довжиною 10 – 15 м. В одній серії виконують 4 – 6 стартів. Відпочинок між окремими стартами 20 – 30 с, а між серіями – 2 – 4 хв.

Підготовка м'язів до виконання як стартової, так і спринтерської швидкості обумовлена динамічними діями, які сприяють покращенню м'язових скорочень. У першій фазі підготовки (3 – 4 тижні) швидкість не розвивають, оскільки в цей період головним завданням є розвиток динамічної сили як фундаменту швидкості. Засобами для розвитку швидкості можуть бути: рівномірний біг, спринтерський біг, біг із перешкодами, біг по сходах, біг по доріжці під ухилом вгору і вниз, біг боком, зі зміною напрямків, з високим

підніманням колін, підтюпцем, біг з закиданням гомілок, комбінації різних способів бігу; старти з різних вихідних положень, вправи на спритність зі швидкісним реагуванням, різні акробатичні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю тощо.

Засоби розвитку швидкості з м'ячем – це різні способи переміщення з м'ячем із максимальною швидкістю, вправи з ігровими діями, які виконуються з максимальною інтенсивністю, вільна гра тощо.

Розвиток гнучкості та вміння розслаблятися. *Гнучкість* – це здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми і рухи з великою амплітудою. Гнучкість має вагомe значення у грі баскетбол. Еластичність м'язово-зв'язкового апарату, здатність до розслаблення дає змогу гравцеві збільшувати амплітуду рухів, що підвищує не тільки рівень його сили, а й сприяє покращенню прояву спритності рухів. Гнучкість, рухливість у суглобах допомагають уникати травм опорно-рухового апарату.

Розвиток гнучкості давно набув значення найважливішої частини навчально-тренувального процесу баскетболістів. Вправи для розвитку гнучкості сприяють максимальному прояву амплітуди рухів у суглобах, що позитивно впливає на швидкість виконання технічних прийомів, пов'язаних з проявом координації рухів, з великою свободою маневрів. Велика амплітуда рухів істотно поліпшує техніку виконання прийомів гри. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть містити програми окремих тренувальних занять. Але найбільш часто їх планують у проведенні комплексних занять, у яких водночас із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка баскетболістів. Вправи на гнучкість включають у розминку перед тренувальними заняттями та змаганнями, вони складають значну частину ранкової зарядки. Виконання вправ на гнучкість після тренувань також дуже ефективно, тому що швидше відбувається процес відновлення, знижується інтенсивність м'язових болів. Але найголовніше, що такі вправи сприяють зниженню травматизму, зменшується кількість травм суглобів, зв'язок і м'язів, краще долаються навантаження. Під час розвитку гнучкості зростають швидкість, відчуття рівноваги, спритність,

удосконалюються й інші фізичні якості. Значний рівень «забитості» м'язів і їхня хворобливість можуть бути подолані, якщо правильно виконувати вправи на гнучкість перед кожним тренуванням або грою.

Вправи на гнучкість – це обов'язкова частина розминки. Після загальної розминки (від 5 до 15 хв) слід проводити вправи на гнучкість. Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечує рівень спортивної майстерності. У разі недостатньої гнучкості різко ускладнюється й уповільнюється процес оволодіння руховими навичками. Деякі з них, а часто це вузлові компоненти ефективної техніки виконання змагальних вправ, взагалі неможливо засвоїти. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних можливостей, погіршує внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок.

Гнучкість досить успішно розвивається і досягає максимальних результатів у віці 12 – 15 років. Потім вона потребує постійного вдосконалення. З цією метою використовуються різноманітні вправи на розтягування, які впливають на еластичність м'язів, зв'язок і суглобових сумок. Це можуть бути активні і пасивні рухи. Завдяки пасивним рухам рухливість та еластичність вдосконалюють за допомогою виконання статичних вправ із використанням окремих додаткових зусиль, допомоги партнера, використання обтяжень або амортизаторів. До активних належать махові рухи, які виконуються з великою амплітудою, що сприяє зміні співвідношення напруги між м'язами, які беруть участь у рухах, особливо між м'язами – антагоністами.

Вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися систематично у вигляді спеціальних комплексів під час ранкової зарядки, розминки та індивідуального тренування. Між окремими серіями вправ обов'язково проводяться вправи на розслаблення. Техніко-тактичні вправи виконуються вільно з великою амплітудою рухів. Особливу увагу слід надавати рухливості тих суглобів, від яких залежать фінальні зусилля у кидкових рухах.

Провідним методом для виконання вправ на гнучкість є повторний. Уміння розслабляти основні групи м'язів, які забезпечують ефективність ігрової діяльності, формується за допомогою таких вправ:

- струшування кистями в різних вихідних положеннях рук;
- розмахування вільно опущеними руками з поворотами тулуба вліво – вправо;
- почергове перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу в положенні випадку однієї ноги вперед або в сторону, не відриваючи носки від підлоги;
- стрибки на місці на одній нозі з вільним розгойдуванням іншої розслабленої ноги;
- повороти тулуба в нахилі вперед з піднятими або опущеними донизу руками тощо.

Вправи на гнучкість виконуються в повільному темпі, а також спокійним повинне бути дихання. При нахилі вперед робиться видих, а потім повільно вдих, якщо спортсмен затримує тіло в положенні нахилу. В будь-якому разі стримувати дихання не можна. Якщо все ж таки дихання затрудняється, це свідчить про недостатнє розслаблення. Для кращого розслаблення рекомендується подумки лічити секунди під час виконання кожної вправи, що дає можливість підтримувати правильний ритм дихання протягом досить довгого періоду часу.

Розглянемо основні положення, спрямовані на розвиток гнучкості. На етапі розвитку рухливості в суглобах робота з розвитку гнучкості повинна проводитися щоденно. На стадії підтримки рухливості в суглобах на досягнутому рівні заняття проводяться 3 – 4 рази на тиждень. Але повністю виключати роботу над розвитком або підтриманням рівня гнучкості не можна. Якщо припинити тренування, то гнучкість досить швидко повернеться до свого початкового або близького до нього рівня. Час, який щоденно затрачається на розвиток гнучкості, може змінюватися від 20 – 30 до 45 – 60 хв. Ця робота по-різному розподіляється і протягом усього робочого дня: 20 – 30% від

загального обсягу вправ зазвичай включають у ранкову зарядку і у розминку перед тренувальними заняттями; 70 – 80% виділяють на тренувальні заняття.

Велике значення має раціональне чергування вправ на гнучкість з вправами іншої спрямованості, насамперед силовими. Але найчастіше вправи на гнучкість виділяють у самостійну частину заняття, в яких застосовуються рухи з великою амплітудою.

Існує певна залежність між рівнем гнучкості і тривалості роботи при виконанні вправ. Спочатку спортсмен не може досягти повної амплітуди рухів. Вона становить, у загальному, 80 – 95% від максимально можливої та залежить від ефективності попередньої розминки. Поступово рівень гнучкості підвищується і досягає максимуму приблизно через 10 – 20 с при тривалому розтягуванні й через 15 – 24 с – при багаторазовому повторенні короткотривалих вправ.

Величина додаткових навантажень, які сприяють максимальному прояву рухливості в суглобах, не повинна перевищувати 50% від рівня силових можливостей м'язів, які розтягуються. У процесі виконання повільних рухів із примусовим розтягуванням навантаження можуть бути досить значними, а при використанні махових рухів достатніми можуть бути навантаження масою 1–3 кг. Тривалість пауз між виконанням вправ коливається в широкому діапазоні (від 10 – 15с до 2 – 3 хв) і залежить від характеру вправ, їхньої тривалості, об'єму м'язів, які приймають участь у роботі.

Розвиток спритності. Оскільки прояв окремих рухових якостей дуже різноманітний, то і вдосконалення кожної фізичної якості потребує диференційованої методики. Так, у процесі вдосконалення швидкісних якостей баскетболістів виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних можливостей під час виконання окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтації, прийняття рішень, виконання різних переміщень, атакуювальних і захисних дій, складних групових взаємодій із партнерами в умовах гострого дефіциту часу. У процесі розвитку різних фізичних якостей слід також враховувати, що спортсмен повинен

проявляти силу, швидкість, гнучкість і витривалість у поєднанні з координацією і точністю рухів в умовах різного стану організму.

Важливою особливістю гри баскетбол є те, що зміна прийомів і дій відбувається залежно від ситуацій. Одночасно зі швидкою орієнтацією і рішенням тактичних задач, з умінням поєднувати максимальну швидкість пересування з високою швидкістю і точністю виконання прийомів, а також зі швидкістю і точністю зміни виконання одних прийомів іншими відповідно до ігрових обставин, спортсмен проявляє високі координаційні здібності, тобто – спритність рухів.

Спритність – комплексна здатність спортсмена до прояву високого рівня сили, швидкості, гнучкості в поєднанні з координацією і точністю.

Розрізняють три ступені спритності. Перший ступінь характеризується просторовою і координаційною точністю рухів (*це точність*). Другий – просторовою точністю і координацією рухів, які виконуються в короткі терміни (*це точність у швидкості*) І, нарешті, третій – вищий ступінь спритності проявляється в точності і координації рухів, що реалізується у стислі терміни в змінних умовах (*це точність у швидкості при змінних умовах*).

Хороший баскетболіст повинен володіти руховими здібностями і можливостями, що включають такі компоненти при прояві спритності:

- координовані дії в безпорному положенні;
- умінням діяти з м'ячем в ігрових ситуаціях, які швидко змінюються;
- володіти почуттям рівноваги (вестибулярною чутливістю);
- вмінням орієнтуватися в ігрових ситуаціях.

Головним етапом у розвитку спритності вважається оволодіння новими різноманітними навичками і вміннями. Спритність удосконалюють у вправах зі швидкою зміною ситуацій, у яких необхідно проявляти точність, швидкість та координацію рухів. Для розвитку загальної спритності корисні вправи з гімнастики (без предметів, з предметами, на снарядах), акробатики (стрибки на батуті, перекиди), рухливі та спортивні ігри (у тому числі гра баскетбол) у

незвичних умовах: у воді, на ковзанах, хокей в залі зі зменшеними ключками та ін.

Спеціальну спритність удосконалюють в ігрових вправах з незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення м'яча, гра у футбол в один дотик та тощо). Існує кілька способів ускладнення умов виконання вправ: незвичні вихідні положення, дзеркальне виконання, зміна швидкості, ігрового простору, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, зміни в діях суперників, включення більш складних вправ залежно від рівня підготовленості спортсменів. Оскільки вправи зі складною координацією спричиняють значне фізичне напруження, їх слід включати в невеликому обсязі до підготовчої частини або спочатку основної частини заняття.

До засобів розвитку спритності належать різноманітні акробатичні, гімнастичні і легкоатлетичні вправи з елементами передач, ловлі і кидків м'яча (наприклад, перекиди вперед з ловінням м'яча, легкоатлетичний стрибок у висоту або довжину з м'ячем у руках після розбігу та веденням м'яча). Процес удосконалення координації рухів з використанням м'ячів різної ваги й об'єму повинен випереджати процес поліпшення техніки гри. Для баскетболістів найчастіше пропонуються вправи з використанням гімнастичної лави, скакалок, м'ячів, рухливих ігор:

- перестрибування через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею і ловом м'яча, з веденням правою і лівою рукою;
- підкидання м'яча з додатковими рухами;
- підкинути м'яча вгору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180 – 360 °, або з вихідного положення лежачи або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його в безопорному положенні (у стрибку);
- пробіжка під підкинутим невисоко вгору м'ячем і ловля з поворотом до м'яча;
- ловля або ухилення від м'яча під час пересування;
- стрибки через скакалку, гімнастичну лаву з ловом і передачею одного або двох м'ячів партнеру;

- стрибки вгору за м'ячем і відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення;

- одночасне ведення 2-х або 3-х м'ячів;
- жонглювання двома, трьома м'ячами;
- одночасна передача двох – трьох м'ячів з відбиттям від стіни.

Засобами для розвитку спритності і орієнтування в підготовці молодих баскетболістів можуть бути рухливі та підготовчі ігри: «М'яч у центр» (м'яч середньому), «Боротьба за м'яч», «М'яч капітану», «Мисливці та качки», «Перестрілка» тощо.

Слід пам'ятати, що вправи, спрямовані на розвиток спритності, потребують значних м'зових затрат і можуть швидко призвести до стомлення, що робить їх малоефективними. Їхнє використання потребує відновлення організму спортсменів і виконувати їх слід лише тоді, коли немає ознак втоми від попереднього фізичного навантаження. Розвиток спритності та вміння орієнтуватися потребує від спортсмена «свіжості сприйняття», тому ці якості слід розвивати на початку основної частини заняття.

Розвиток витривалості. *Витривалість* характеризується функціональною підготовленістю, станом центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей і рухових навичок до впливу втоми, психологічною стійкістю. Витривалість залежить від діяльності центральної нервової системи, економичності та рівня вдосконалення рухів, ефективності механізмів енергозабезпечення. У процесі ігрової діяльності необхідна як загальна (аеробна), так і спеціальна (анаеробна) силова витривалість. Тому всі ці різновиди витривалості слід розвивати і систематично вдосконалювати в процесі навчально-тренувальних занять.

Загальна витривалість практично розвивається за допомогою всіх вправ, які виконуються з певним навантаженням протягом відносно тривалого часу. Типові умови створюються у вправах тривалістю від 7 до 180 хв з помірною інтенсивністю їхнього виконання (при ЧСС 130 – 170 уд/хв). Такі

умови створюються за допомогою кросів, плавання, веслування, їзди на велосипеді тощо.

Спеціальну витривалість розвивають за допомогою вправ, що виконують з більшою інтенсивністю (при ЧСС 180 – 200 уд/хв), які виконуються достатньо довго. Такий режим призводить до кисневого голодування, що потребує певних умов для його усунення. Для цього застосовують змінний та інтервальний методи тренування. Тут корисні кросовий біг, фартлек (швед. fartlek - «швидкісна гра» - різновид інтервального циклічного тренування, у яке включають як спринтерський біг, так і біг підтюпцем) рухливі і спортивні ігри. Особливе місце посідають короточасні (до 30 с) вправи швидкісного характеру великої потужності (ЧСС 190 – 200 уд/хв.). Такий режим спостерігається в стартах і прискореннях, багатоскоках, у вправах з максимальною вагою, під час бігу та стрибків вгору по сходинках, у процесі техніко-тактичних дій, що виконуються з максимальною швидкістю упродовж 1 – 2 хв .

Для розвитку спеціальної витривалості використовують багаторазові спеціально організовані вправи з техніки і тактики гри (особливо при застосуванні пресингу та стрімкого нападу), ігрові вправи 1 х 1, 2 х 2 і 3х3, двосторонні тренувальні ігри, які продовжуються на 5 – 10 хв без попередження спортсменів (гру проти команди, яка грає, вводять нових суперників, які відпочили).

Високий темп гри у сучасному баскетболі потребує послідовного розвитку у баскетболістів уміння неодноразово входити в гру, подолавши значну втому, що спричиняє велике напруження в роботі всіх систем організму, в тому числі і центральної нервової системи. Для підготовки до подолання труднощів можна використовувати принципи інтервального тренування в контрольних іграх. Наприклад, проводити чотири періоди по 12 – 15 хв «чистого» ігрового часу з перервами для відпочинку в 3 – 7 хв .

У процесі підготовки баскетболістів часто використовують «колове тренування». Воно дає змогу варіювати дозовані навантаження та відпочинок у різних комбінаціях на кожній «станції». Це дає можливість проводити:

- порівняно тривалу, безперервну роботу змінної інтенсивності;
- інтервальну роботу високої інтенсивності (10 – 15 с – роботи, 20 – 30 с відпочинку; 30 – 40 с роботи, 60 – 90 с відпочинку; 1,5 – 2,5 хв – роботи, 3 хв – відпочинку);
- повторну роботу зі скороченими ігровими режимами (4 – 6 хв – роботи, 5 хв – відпочинку).

Інтенсифікація навантажень можлива за умови, коли гравці досягли відповідних функціональних можливостей і рівня підготовленості, а також, якщо використовуються необхідні засоби відновлення організму. Передусім процеси відновлення повинні забезпечуватися раціональною побудовою занять. До того ж важливе значення мають:

- правильне поєднання навантажень і відпочинку в тренувальному процесі;
- варіативність засобів і методів тренування;
- проведення активного відпочинку після максимального навантаження на наступний день;
- виконання вправ для активного відпочинку і розслаблення в паузах між основними вправами;
- проведення тренувань на відкритому повітрі: на стадіоні, в лісі, у парку, на березі річки тощо;
- забезпечення спортсменів раціональним харчуванням і вітамінізацією, використання фармакологічних засобів, масажу, водних процедур, фізіотерапії.

Для успішного розвитку витривалості заняття доцільно проводити поетапно:

1-ий етап (4 – 5 тижнів) – кросовий біг, фартлек;

2-ий етап (3 – 4 тижні) – кросовий біг, фартлек з інтервалами;

3-ій етап (3 – 4 тижні) – збільшення м'язової роботи в анаеробних умовах (киснєве голодування).

Заняття на витривалість проводяться зазвичай на місцевості в будь-яку погоду (сніг, дощ, холод, спека тощо) Тривалість навантаження 10 – 30 с, а відпочинок 25 – 45 с . Гравець повинен бути підготовленим так, щоб мати можливість виконувати доручене йому завдання протягом усього матчу.

Спеціальна витривалість – одне з найважливіших якостей гравця, необхідних у спортивній діяльності. Це дуже важливий компонент майстерності і спортивних результатів в умовах безперервних змін темпу гри. Витривалість залежить від таких факторів:

- функціональних особливостей організму;
- продуктивної потужності серцево-судинної системи;
- аеробної та анаеробної продуктивності організму;
- досконалості координації рухових структур;
- обміну речовин;
- психічних передумов вольових здібностей.

Розвитку спеціальної витривалості найкраще сприяє використання інтервального методу, за допомогою якого навантаження визначається інтенсивністю дій 75 – 80% від максимальних можливостей гравця.

Показники частоти серцевих скорочень регулюються:

- тривалістю дій гравця (одного інтервалу в середньому), протяжністю 30 – 90 с, збільшувати яку не рекомендується;
- відповідністю тривалості інтервалу відпочинку гравця до тривалості його діяльності, ЧСС не повинна перевищувати 120 – 140 уд/хв;
- кількістю повторень, що залежить від рівня тренуваності, наступаючої втоми, віку гравця.

У змагальному періоді тренування на витривалість доцільно проводити 1 – 2 рази на тиждень і лише в другій половині тренувального заняття. Спеціальну витривалість розвивають окремо або разом з іншими якостями за допомогою ігрових вправ, підготовчих ігор, а спеціальні вправи, як наприклад,

біг спиною або боком вперед, пересування гравця з виконанням передач, кидків, ведення м'яча виконують багаторазово або серійно. Спеціальну витривалість розвивають також з використанням проведення контрольних ігор, спаринг-матчів, проведенням ігор у чотири періоди по 12 – 15 хв, з перервами для відпочинку в 3 – 5 – 7 хв .

Питання для самоконтролю

- 1. Розкрийте особливості спортивної підготовки баскетболістів і дайте їм коротку характеристику.*
- 2. Дайте характеристику загальній та спеціальній фізичній підготовці баскетболістів.*
- 3. Охарактеризуйте основні фізичні якості баскетболістів.*
- 4. Розкрийте основні методи розвитку фізичних якостей у баскетболі.*

РОЗДІЛ 3

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛІ

3.1. Характерні особливості баскетболу як засобу фізичного виховання

Колективність дій. Баскетбол – це командна спортивна гра, у якій кожний гравець поєднує свої дії з діями партнерів. Ігрові амплуа кожного гравця команди зобов'язують їх постійно взаємодіяти для досягнення загальної мети. Цей аспект має велике значення для виховання дружніх відносин, уміння спортсменів узгоджувати свої інтереси і дії з інтересами колективу. Колективність дій передбачає розкриття творчих можливостей.

Змагальний характер гри. Гра – це змагання між гравцями двох команд. Прагнення перевершити суперника у швидкості дій, винахідливості, влучності кидків та в інших діях, спрямованих на досягнення перемоги, привчає гравців мобілізувати свої можливості, діяти з максимальним напруженням сил, долати перешкоди, що виникають під час спортивної боротьби. Порівнювальний характер ігрової діяльності створює визначені перешкоди у вихованні окремих ігрових якостей. Захопленість спортивною боротьбою ускладнює контроль за виконанням тактичних дій і технічних прийомів та може призвести до формування у гравця неправильних навичок. Тому слід приділяти більше уваги доцільному формуванню рухових навичок, використовуючи різноманітні спеціальні вправи.

Комплексний характер впливу гри на функції організму і на прояв рухових здібностей. Різноманітні чергування рухів і дій, які часто змінюються за інтенсивністю і тривалістю, створюють загальний комплексний вплив на організм баскетболістів.

Заняття баскетболом сприяє розвитку і вдосконаленню у гравців основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості), формуванню різноманітних рухових навичок. У той же час не можна забувати, що комплексний характер впливу на розвиток фізичних якостей ускладнює вибіркового впливу на розвиток тієї чи іншої фізичної

якості. Ця особливість повинна бути врахована під час побудови навчально-тренувального процесу.

Безперервність і несподіваність зміни ситуацій гри. Ігрові ситуації змінюються дуже швидко, які створює кожний матч. Ці умови привчають гравців постійно стежити за процесом гри, миттєво оцінювати ситуацію та діяти ініціативно, винахідливо і швидко. Безперервне спостереження за грою допомагає розвитку у гравців здібностей до широкого розподілу і концентрації уваги, до орієнтації у просторі та часі.

Самостійність дій. Реалізація ігрових дій в умовах, що змінюються, потребує вияву високої самостійності спортсменів. Кожен гравець протягом зустрічі, враховуючи зміну ситуації у грі, не тільки самостійно визначає, які дії необхідно виконувати, але й вирішує, коли і яким способом йому діяти. Це дуже важливо для виховання у гравців творчої ініціативи.

Висока емоційність. Змагальний характер гри, самостійність дій, безперервна зміна ситуацій, успішна дія або невдача зумовлюють у гравців прояв різноманітних почуттів і переживань, які впливають на їхню діяльність. Це створює сприятливі умови для виховання у гравців уміння керувати емоціями, не втрачати контроль над своїми діями. Викладач має вміло керувати емоційним станом учнів.

Складність регулювання фізичного навантаження. Характер гри, висока емоційність, постійна зміна ситуацій, різні ігрові амплуа і велика самостійність дій не дає змогу точно дозувати і регулювати фізичне навантаження гравців. Зменшення або збільшення фізичного навантаження у грі здійснюється зміною її загальної тривалості, збільшенням кількості перерв, збільшенням або зменшенням кількості гравців, їхніми замінами у ході гри тощо.

Велике значення занять баскетболом полягає і у розв'язанні оздоровчо-гігієнічних завдань. Під час гри спортсмени виконують досить інтенсивну роботу – середня ЧСС дорівнює $160-180 \text{ уд/хв}^{-1}$, а іноді спостерігається її збільшення до $200-220 \text{ уд/хв}^{-1}$. Важливо, щоб гравці самостійно могли

регулювати ступінь своєї активності, а у разі необхідності – припинити гру і навіть вийти з неї на певний час. Це створює сприятливі передумови для відновлення діяльності організму і позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну системи, що підвищує працездатність.

Баскетбол – один із найвидовищніших видів спорту. Він збирає багато глядачів. Спостерігаючи за діями гравців, глядачі самі хочуть бути такими ж сильними, спритними і сміливими. Так виникає зацікавлення до занять баскетболом, яке часто приводить «вчорашнього глядача» у спортивний зал або на майданчик. Нині рідко можна зустріти людину, яка б не починала свою спортивну біографію без захоплення однією зі спортивних ігор. У цьому – цінність будь-якої спортивної гри, в тому числі і баскетболу, як міцного засобу агітації і пропаганди фізичної культури і спорту, здорового способу життя.

Але баскетбол, як й інші спортивні ігри, не може претендувати на роль універсального засобу фізичного виховання. Розв'язання завдання різнобічного фізичного розвитку людини може бути досягнуто тільки за умови органічного поєднання занять баскетболом із заняттями іншими видами фізичних вправ.

Баскетбол – включений до спортивної класифікації. Це означає, що спортсмену, який регулярно займається і бере участь у змаганнях, може бути присвоєний спортивний розряд – з третього до першого (юнацький або дорослий). Так, для одержання III юнацького розряду з баскетболу необхідно взяти участь у 12 зустрічах будь-якого масштабу. Третій дорослий розряд присвоюється, якщо із 12 зустрічей у семи були отриманні перемоги. Щоб отримати звання майстра спорту з баскетболу, необхідно зайняти 1 – 3-тє місця у чемпіонаті України (вища і суперліги), або входити до складу збірної команди України.

Присвоєння спортивних розрядів сприяє популяризації баскетболу, збільшенню його масовості і вдосконаленню спортивної майстерності баскетболістів.

3.2. Класифікація техніки гри

Для послідовного вивчення техніки баскетболіста використовується її класифікація. Класифікація – це впорядкування розподілу всіх прийомів і способів техніки за розділами і групами на основі певних подібних ознак.

До таких ознак належать: цільове місце прийому у спортивній боротьбі (для нападу або захисту корзини), зміст дій (з м'ячем чи без м'яча), а також особливості його кінетичної і динамічної структури.

Техніка баскетболу ділиться на два великі розділи: техніка нападу і техніка захисту. У кожній з яких виділяють по дві групи: у техніці нападу – техніка переміщення і техніка володіння м'ячем, а у техніці захисту – техніка переміщення і техніка відбору м'яча та протидії. У цій класифікації не відводиться самостійного місця фінтам, так як **фінт** – виконання гравцем тільки частини конкретного прийому (наприклад, замах при передачі м'яча, прицілювання при кидку у корзину) з наміром викликати у суперника помилкову реакцію, що допомагає досягти вигідного положення для успішного застосування іншого ігрового прийому.

Принципова схема класифікації техніки гри на прикладі конкретного технічного елемента (кидок м'яча в кошик однією рукою з місця у стрибку) може бути представлена наступним чином:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча у корзину;
- спосіб – однією рукою згори;
- різновид – з відхиленням тулуба назад;
- умови виконання – у стрибку після зупинки.

За наведеною схемою побудовано класифікацію техніки гри загалом (рис. 3. 1):

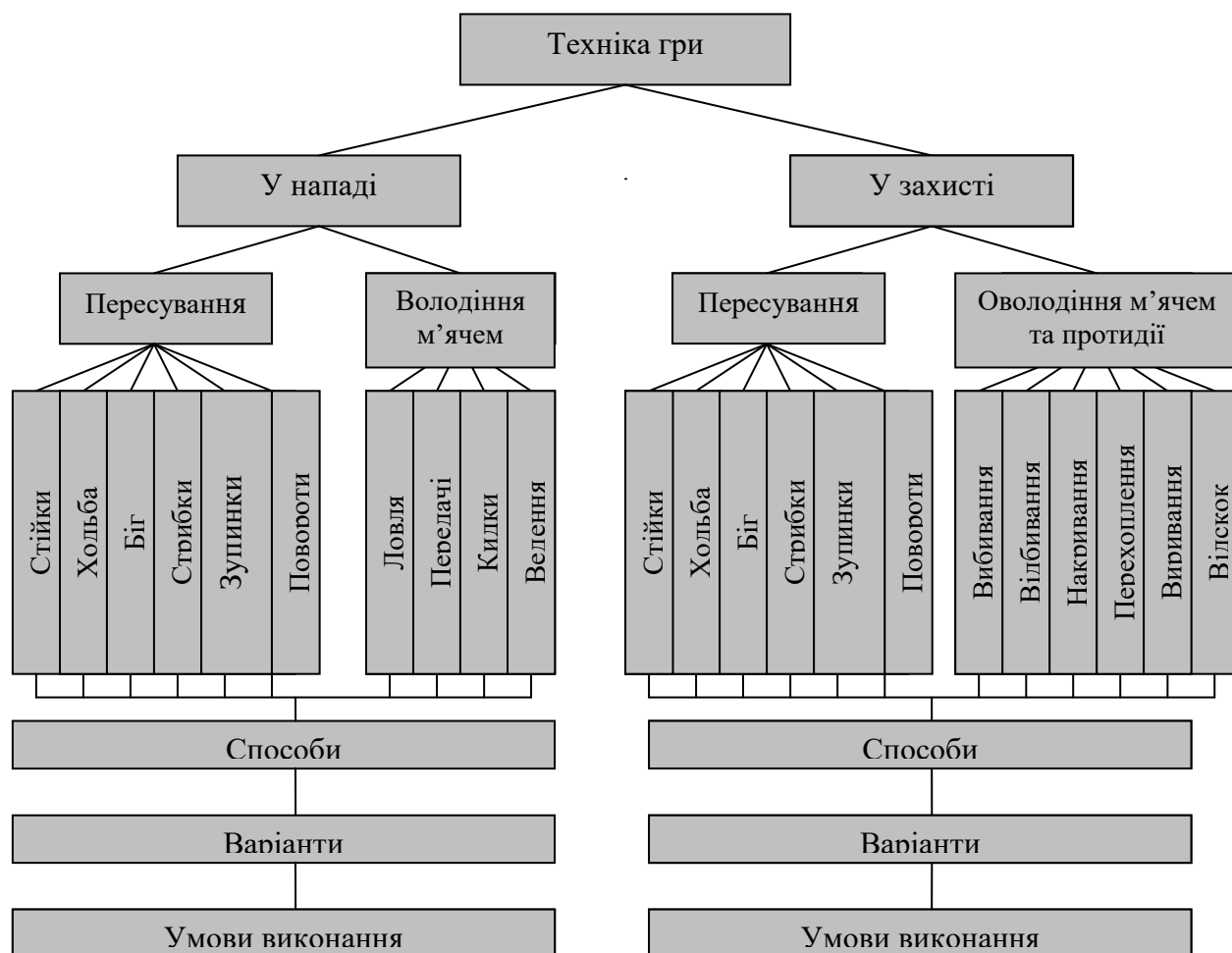


Рис. 3.1. Класифікація техніки гри

Докладний аналіз кожного способу виконання технічного прийому базується на системно-структурному підході. У цьому випадку спосіб розглядається як система рухів, у якій завжди можна виділити часткові рухи тулуба гравця, в окремих суглобах – свого роду елементи системи. Елементи об'єднуються у більші підсистеми, які, зі свого боку, складаються з різних фаз, а саме: підготовчої, основної та заключної.

Успіх баскетбольної команди багато в чому залежить від рівня оволодіння основами техніки гри та системи техніко-тактичних дій. Основу гри баскетбол опановують під час вивчення і послідовного вдосконалення спеціальних знань, навичок та умінь. Тому навчання і тренування – це невід'ємні складові єдиного педагогічного процесу. Головною метою навчання є володіння навичками та спеціальними знаннями. Під час занять розвивають фізичні якості, вивчають правила, тактику і техніку гри.

Технічною підготовкою прийнято називати процес навчання спортсмена техніці рухів і дій, які є засобом ведення гри, а також їхнього вдосконалення. Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної майстерності баскетболістів і якості виконання прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані тільки на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дають змогу розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах. Вона є комплексом послідовних й одночасних рухів окремих частин тіла, що характеризується визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом, напрямком.

Технічний прийом – це система рухів, подібних за смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання (кидок однією рукою, двома руками, передача м'яча однією рукою). Техніка виконання будь-якого прийому тільки на перший погляд здається механічною. Глибоке розуміння принципів руху та наполегливе тренування сприяє розвитку індивідуальних особливостей виконання прийомів. Різномісність умов, у яких виконується той чи той прийом, сприяє формуванню та вдосконаленню способів виконання кожного прийому (передача однією або двома руками згори).

Спортивна техніка – це свідоме виконання спортсменом рухів і дій, спрямованих на досягнення визначного ефекту у вправі з проявом вольових та м'язових зусиль, з додержанням відповідного ритму і темпу, з використанням і подоланням умов зовнішнього середовища. Початківців слід навчати елементарної, спрощеної, доступної техніки, у якій не порушувалася б її рухова основа. Опановуючи сучасну спортивну техніку, необхідно завжди шукати шляхи її подальшого вдосконалення. Техніку спортивних вправ слід розглядати у поєднанні форми і змісту, як цілісну діяльність людини, координацію її психічної і фізичної діяльності у визначених умовах навколишнього середовища.

Для досягнення високих спортивних результатів слід удосконалювати техніку гри – опановувати найбільш раціональні, ефективні способи виконання прийомів із урахуванням індивідуальних особливостей гравців.

Розв'язуючи завдання технічної підготовки, кожному баскетболісту необхідно:

- уміти вибирати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів;
- володіти сучасними технічними прийомами і вміти швидко та точно їх виконувати;
- поєднувати прийоми в різній послідовності і різноманітних умовах переміщення;
- стабільно виконувати технічні прийоми, незважаючи на чинники, які можуть відволікати: утом, психологічне напруження, складні зовнішні умови (активна протидія суперника) тощо;
- вільно володіти оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома – трьома головними прийомами;
- якісно виконувати прийоми та підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу без значних відхилень.

Необхідність оволодіння всіма прийомами техніки гри визначає деякі особливості одночасного вивчення нападних і захисних дій. Обидва розділи рівноцінні і повинні вдосконалюватися однаковою мірою і паралельно. Проте конкретні прийоми нападу освоюються все ж таки раніше, ніж направлені проти них захисні дії.

3.3. Методика навчання техніки гри у нападі

Техніка переміщення. Для переміщення на майданчику баскетболіст застосовує такі прийоми, як ходьба, біг, стрибки, зупинки та повороти. За їхньою допомогою гравець може правильно вибрати місце, звільнитися від «опіки» суперника, який заважає йому виконувати ігрові дії та вийти у потрібному напрямку для подальшого нападу тощо.

Ходьба. Ходьба у грі застосовується рідко, порівняно з іншими прийомами переміщення. Використовується вона, головню, для зміни позиції у період коротких пауз чи зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом. Відмінність цієї ходьби від звичайної полягає у тому, що баскетболіст переміщується на ногах, які трішки зігнуті у колінах, що забезпечує йому готовність для раптових прискорень.

Біг. Біг у грі має велике значення і є головним засобом переміщення. Біг баскетболіста помітно відрізняється від рівномірного бігу легкоатлета. Гравець повинен у межах майданчика виконувати велику кількість прискорень з різних стартових положень, у будь-якому напрямку, обличчям чи спиною вперед, змінювати напрямок та швидкість. Особливість бігу по прямій полягає у тому, що торкання ноги до майданчика повинно здійснюватися переходом з п'ятки на носок. Після відштовхування нога сильно згинається у колінному суглобі і з піднятим стегном виноситься вперед. Руки відносно розслаблені, рухаються вільно у такт бігу.

Ривок – найкращий засіб для звільнення від суперника і виходу на вільну позицію. Для здійснення ривка перші 4 – 5 кроків є короткими і дуже різкими. Тулуб нахилений уперед, руки зігнуті під прямим кутом, рухаються енергійно у такт крокам, голова трохи піднята, гравець дивиться у напрямок руху. Потім швидкість бігу збільшується за рахунок збільшення довжини і частоти кроків. Зміна напрямку бігу виконується гравцем за допомогою сильного відштовхування ноги, що виставлена вперед у сторону, яка протилежна наміченому руху. Тулуб нахиляється у сторону вибраного положення.

Стрибки. Підраховано, що кваліфікований баскетболіст у середньому за гру виконує до 130 – 140 стрибків із різних положень і з різним завданням. Застосовується два способи виконання стрибків: відштовхуванням двома ногами і відштовхуванням однією ногою.

Стрибок з відштовхуванням двома ногами виконується частіше з положення основної стійки для виконання кидків з місця у стрибку та під час боротьби за відскок. Гравець швидко присідає, відводить руки назад і трохи піднімає

голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук у напрямку вперед – вгору. Стрибок з відштовхуванням однією ногою виконується з короткого розбігу. Відштовх здійснюється так, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням робиться дещо ширше попереднього. Нога, якою відштовхуються, зігнута у колінному суглобі, посилається вперед і ставиться для поштовху перекатом з п'ятки на носок. Другою ногою здійснюється активний мах уперед – вгору. До того ж у момент проходження загального центру ваги тіла над опорою стегно виноситься вперед. Після зльоту, коли тіло баскетболіста досягає найвищої точки, махова нога розгинається і приєднується до ноги, якою відштовхуються. Приземлення при будь-якому виді стрибка повинно бути м'яким, без втрати рівноваги.

Зупинки. Зупинка здійснюється двома способами: стрибком і у два кроки. При першому способі гравець робить невисокий стрибок у напрямку руху, при цьому відштовхнувшись однією ногою, він подає тулуб назад і приземлюється або на обидві ноги, або спочатку на ногу, якою відштовхнувся, з наступним присіданням. Другий спосіб зупинки виконується у два кроки. При цьому гравець передостанній короткий крок робить з підсівом та зі зміщенням загального центру ваги у зворотному напрямку руху. Потім здійснюється останній, більш довгий крок: гравець виставляє ногу вперед на п'ятку і з наступним перекатом на всю ступню. В обох способах ефект зупинки визначається: сильним згинанням ніг і правильним розподіленням ваги тіла. У цьому випадку зупинка забезпечує рівновагу і можливість продовження бігу у будь-якому напрямку.

Повороти. Нападник використовує повороти для звільнення від захисника, прикриття м'яча від вибивання, для фінтів з наступною атакою корзини. Існує два способи поворотів – уперед і назад. Поворотами вперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються у той бік, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворотами назад – ті, які виконуються переступанням у бік, куди баскетболіст повернений спиною. При повороті на

місці гравець переносить загальний центр ваги тіла на одну ногу, яка є центром оберту. Для збереження рівноваги тулуб нахилений уперед. Опорна нога – в положенні на носку, який під час поворотів не зміщується, а тільки повертається у сторону кроку другої ноги. Руки можуть приймати різні положення. Виконуючи поворот у русі, гравець наближається до суперника і ставить стопу опорної ноги повернуту у напрямку повороту, який передбачається. Потім без затримки він повертається у напрямку руху на нозі, яка стоїть спереду.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення техніки переміщення в нападі:

Вправа № 1: Біг по прямій, біг зі зміною напрямку, стрибки тощо.

Вправа № 2: Біг по майданчику схресними кроками, спиною вперед.

Вправа № 3: Прискорення обличчям уперед з різних вихідних положень.

Вправа № 4: Зупинки двома кроками та стрибком після звичайного бігу. За сигналом викладача виконується зупинка та продовжується рух у протилежному напрямку.

Вправа № 5: Поєднання звичайного бігу, подвійного кроку та стрибка вгору.

Вправа № 6: Біг «слалом» навколо стійок. Обличчям уперед, спиною вперед, боком.

Вправа № 7: Стрибки поштовхом з двох ніг через гімнастичну лаву. Настрибування однією ногою на гімнастичну лаву: туди і назад.

Вправа № 8: ТанDEM уприсіді. Один гравець опирається на плечі другого. Обидва просуваються присівши.

Вправа № 9: Човниковий біг на час. Відстань між відрізками обирає викладач.

Вправа № 10: Естафети на швидкість. Удосконалення пересувань по майданчику у поєднаннях: біг – зупинка – повороти – біг (з різноманітними предметами та без них).

Техніка володіння м'ячем. Техніка володіння м'ячем складається з таких прийомів: ловлі, передачі, ведення та кидки м'яча у корзину.

Ловля м'яча. Ловля – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і здійснити з ним подальші атаквальні дії. Ловля м'яча – це вихідне положення для подальших передач, ведення чи кидків, тому структура рухів повинна забезпечувати чітке виконання наступних прийомів.

Ловля м'яча обома руками вважається найбільш простим і надійним способом оволодіння м'ячем. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей чи голови, необхідно витягнути руки назустріч м'ячу з напруженими пальцями і кистями.

Основна фаза: у момент торкання з м'ячем необхідно обхопити його пальцями, наближуючи кисті одну до одної, а руки зігнути у ліктях і підтягнути м'яч до грудей.

Заключна фаза: після прийому м'яча тулуб гравця подається вперед, м'яч, який прикривається від суперника розведеними ліктями, виноситься у положення готовності до подальших дій.

Ловля м'яча однією рукою здійснюється тоді, коли ігрова ситуація не дає можливість дотягнутися до м'яча, який летить, і піймати його обома руками. Підготовча фаза: гравець витягує руку так, щоб пересікти траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці напружені). Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку необхідно відвести назад – вниз. Цьому руху допомагає невеликий поворот тулуба у сторону м'яча, який летить. Заключна фаза: м'яч необхідно підтримувати однією рукою, потім міцно обхватити двома руками так, щоб бути готовим швидко діяти надалі.

Ловля м'яча двома способами розучується та тренується одночасно з передачею м'яча.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення ловлі м'яча:

Вправа № 1: Обертаємо м'яч навколо себе вправо та вліво, не торкаючи до тулуба.

Вправа № 2: Те саме, тільки починаємо обертати м'яч навколо голови, потім навколо тулуба і далі навколо колін в один та інший бік.

Вправа № 3: Баскетболіст тримає м'яч перед собою у двох руках. Вдаряє м'яч об підлогу та ловить його після низького, середнього та високого відскоку.

Вправа № 4: Вихідне положення: ноги нарізно, широка стійка. М'яч лежить на підлозі. Баскетболіст обводить м'яч правою та лівою рукою поміж ніг по підлозі, малюючи «вісімку».

Вправа № 5: Те саме, тільки передаємо м'яч між ногами по повітрю, малюючи «вісімку».

Вправа № 6: Баскетболіст тримає м'яч за спиною двома руками, ноги нарізно. Вдаряє м'яч об підлогу між ногами і ловить його двома руками перед собою. Потім повторює вправу у зворотному напрямку.

Вправа № 7: Баскетболіст тримає м'яч перед собою у двох руках. Підкидає м'яч над собою на відстань 2 – 3 м та ловить його двома руками за спиною. Потім повторює вправу у зворотному напрямку.

Вправа № 8: Баскетболіст тримає м'яч обома руками: одна спереду, а друга – позаду (навхрест) на рівні колін; ноги нарізно, широка стійка. Не вдаряючи м'ячем об підлогу, якомога швидше змінити положення рук на м'ячі.

Вправа № 9: Баскетболіст тримає м'яч обома руками, підкидає його над собою і ловить його після відскоку від підлоги на рівні колін двома руками.

Вправа № 10: Баскетболіст сидить на підлозі і тримає м'яч на витягнутих руках перед собою. Підкидає м'яч вгору на відстань 4 – 5 м, швидко встає та ловить його обома руками.

Вправа № 11: Те саме, тільки в положенні стоячи підкидаємо м'яч вгору над собою на відстань 3 – 4 м, після чого швидко сідаємо на підлогу та ловимо м'яч обома руками.

Вправа № 12: Баскетболіст тримає м'яч обома руками, підкидає його вгору над собою, робить три сплески в долоні та ловить м'яч знову в дві руки.

Вправа № 13: Баскетболіст стоїть обличчям до стіни на відстані 3 – 4 м. Ударяє м'ячем об стіну, після чого ловить його двома руками у стрибку.

Вправа № 14: На пару – один м'яч (без ведення). Гравець 1 виконує повороти з м'ячем, гравець 2 намагається доторкнутися до м'яча. Потім зміна.

Вправа № 15: Передача м'яча в колонах різними способами. Баскетболісти шикуються в колону, м'яч – у направляючого. За сигналом передають м'яч один одному в колоні над головою (або вправо та вліво, або поміж ніг). Коли замикаючий отримує м'яч, він стає на місце направляючого і вправа продовжується далі.

Передача м'яча. Передача – прийом, за допомогою якого гравець віддає м'яч партнеру для продовження атаки.

Уміння правильно і точно, а також швидко, передавати м'яч – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі. Існують різні способи передачі м'яча. Застосовують їх залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку необхідно передати м'яч, розміщення чи напрямку руху партнерів, характеру і способів протидії суперників.

Передача двома руками від грудей – основний спосіб, який дає можливість швидко і точно спрямувати м'яч партнеру на невелику чи середню відстань у порівняно простій ігровій ситуації. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно обхоплюють м'яч, який утримується на рівні поясу, лікті – опущені. Основна фаза: м'яч передають уперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кисті, що надають м'ячу зворотний оберт. Для посилення передачі вагу тіла можна частково перенести на ногу, яка виставлена вперед. Зворотний оберт м'яча полегшує партнеру ловлю. Заклучна фаза: після передачі руки розслаблено опускають униз, гравець випрямляється, а потім займає положення на ногах, які трішки зігнуті.

Передача двома руками згори найчастіше за все використовується на середній відстані в умовах щільного захисту суперника. Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч руками, які трішки зігнуті над головою, і заносить його за голову. Основна фаза: гравець різким рухом рук з розгинанням у ліктях і рухом кисті спрямовує м'яч партнеру.

Передача двома руками знизу застосовується на відстані до 4 – 6 м у тих випадках, коли м'яч зловлений на рівні нижче колін чи піднятий з підлоги і

немає часу на зміну позиції, щоб застосувати інший спосіб передачі. Підготовча фаза: м'яч опущений дониу, руки зігнуті, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводиться до стегна ноги, яка позаду, і трішки піднімається. Основна фаза: маховим рухом рук вперед у поєднанні з їхнім випрямленням, м'яч передають у потрібному напрямку. Коли руки досягають рівня поясу, кисті активним рухом виштовхують м'яч і надають йому зворотний оберт. Висота польоту м'яча визначається рухом кисті рук. Передача часто виконується з кроком уперед.

Передача двома руками «з рук у руки» застосовується для передачі м'яча партнеру, який перебуває упритул до гравця з м'ячем. Підготовча фаза: гравець витягує руки з м'ячем, пересікаючи напрямок руху партнера. Основна фаза: гравець спочатку повертає м'яч, щоб кисті підтримували його згори, а потім опускає м'яч. Партнер підхоплює м'яч із рук гравця.

Передача однією рукою від плеча – найбільш розповсюджений спосіб передачі м'яча на невеликі та середні відстані з мінімальною затратою часу на замахи і добрий контроль за м'ячем. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводяться до правого плеча (при передачах правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки і підтримується лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися. Одночасно гравець повертається у бік замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яка зразу ж випрямляється з одночасним рухом кисті і поворотом тулуба. Заклучна фаза: після вильоту м'яча права рука на час супроводжує його, а потім розслаблено опускається вниз. Гравець повертається у положення рівноваги на ногах, які трішки зігнуті.

Передача однією рукою зверху застосовується тоді, коли необхідно передати м'яч на середню й особливо велику відстань через підняті руки суперника. Підготовча фаза: гравець повертається боком у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад (в сторону), м'яч лежить на долоні й утримується пальцями. Інша рука виставлена дещо вперед і відділяє гравця від суперника. Основна фаза: рука, яка випрямлена з м'ячем, потужним маховим рухом по дузі вгору доходить до вертикального положення, а інша рука, що

зігнута у лікті, підтримує рівновагу й обмежує протидію суперника. М'яч випускається в той момент, коли він є над головою.

Передача однією рукою знизу виконується на невелику та середню відстань у тих випадках, коли суперник намагається перехопити передачу згори. Підготовча фаза: пряма чи трішки зігнута рука з м'ячем махом відводиться назад, м'яч лежить на долоні й утримується пальцями. Основна фаза: рука з м'ячем уздовж стегна виноситься вперед – вгору. Для вильоту м'яча кисть розкривається і пальці його виштовхують. Часто передача виконується з кроком вперед лівою ногою.

Передача однією рукою збоку схожа на передачу однією рукою знизу. Дає можливість спрямувати м'яч партнеру на невелику і середню відстань, обминаючи суперника з правого чи лівого боку. Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем у сторону-назад і відповідним поворотом тулуба. Основна фаза: рука з м'ячем робить маховий рух вперед у площині, яка паралельна майданчику. Напрямок польоту м'яча також залежить від руху кисті та пальців.

Крім наведених способів передачі м'яча, у складних умовах активної протидії суперника баскетболісти застосовують «скриті передачі», які дають можливість маскувати істинний напрямок передачі. У практиці найчастіше застосовують три різновиди «скритих передач»: передачі під рукою, передачі за спиною і передачі з-за плеча. Для них характерні порівняно короткий замах, який потребує мінімум часу, і потужний заключний рух кисті та пальців.

У процесі тренування передач необхідно дотримуватися таких правил:

1. Намагатися виконувати передачі швидко і точно у ціль.
2. Робити передачу на рівні грудей партнера.
3. Маскувати передачі, дивлячись у бік, від партнера і, спостерігаючи за ним периферійним зором: супернику важче перехопити таку передачу.
4. Ловити і передавати м'яч пальцями.
5. У більшості випадків, під час передач, м'ячу придається легкий оберт.

6. Після випуску м'яча пальці повинні бути спрямовані на партнера, це дає можливість точно виконати передачу.

При розучуванні передач м'яча необхідно використовувати вправи на місці, а потім поступово їх ускладнювати, використовуючи вправи у русі (в парах, трійках, як без зміни, так і зі зміною місць).

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення передач м'яча:

Вправа № 1. Передачі м'яча в парах, відстань між партнерами 3 – 4 м. Передачі виконуються двома руками від грудей, однією від плеча тощо, м'яч направляється паралельно підлозі.

Вправа № 2. Те саме, тільки всі передачі виконуються з відскоком від підлоги.

Вправа № 3. Вправа в парах: передача м'яча однією рукою на протилежну руку партнера.

Вправа № 4. Те саме, але передача і прийом м'яча у стрибку (в безопорному положенні) спочатку двома руками, потім однією.

Вправа № 5. Передачі м'яча біля стіни з-за спини по чергово правою та лівою рукою.

Вправа № 6. Передачі м'яча біля стіни зі зміною стійки. Баскетболіст займає позицію 4 – 5 м від стіни і під час виконання передач змінює стійку (попереду то права, то ліва нога). Передачі виконуються по чергово – двома руками від грудей, лівою – правою від плеча, з-за голови тощо.

Вправа № 7. Баскетболісти шикуються в колону по одному: один гравець стає з м'ячем навпроти, на відстані 5 – 6 м від іншого гравця. Він по чергово виконує передачі гравцям у колоні, які після ловлі і передачі м'яча біжать у кінець колони.

Вправа № 8. Передача м'яча двома руками максимально вгору з положення сидячи. Доки м'яч перебуває в польоті, необхідно встати без допомоги рук і зловити його обома руками над головою.

Вправа № 9. Передачі м'яча в парах з різних вихідних положень (сидячи, на колінах тощо.). Види передач найрізноманітніші.

Вправа № 10. Передачі м'яча в ціль: на стіні намальовані 2 – 3 цілі на різній висоті, баскетболіст виконує передачі м'яча (різними способами), намагаючись по чергово попасти в ціль.

Вправа № 11. Баскетболісти розташовуються по колу, один з м'ячем у середині кола. Гравець з м'ячем за чергою виконує передачі партнерам й отримує м'яч назад. Після проходження повного кола «центровий» змінюється.

Вправа № 12. Передачі двома м'ячами в четвірках (шестірках). Гравці, які стоять по діагоналі, виконують передачі м'яча між собою. Способи передач підбирають такі, щоб м'ячі не зустрічалися.

Вправа № 13. Передачі двома м'ячами в трійках на місці. Гравець 1 виконує передачу гравцю 2 й отримує м'яч назад, потім гравець 3 виконує передачу гравцю 2 і теж отримує м'яч назад. За сигналам відбувається зміна і починають завантажувати передачами іншого гравця.

Вправа № 14. Передачі в парах після обманних рухів. На місці і в русі. Цю вправу можна виконувати в четвірках двома м'ячами.

Вправа № 15. Довгі передачі в парах у відрив. Гравець 1 за сигналом кидає м'яч у щит, ловить його і виконує довгу передачу в відрив партнеру 2, який стартував за тим же сигналом. Гравець 2 ловить м'яч, переходить на ведення і виконує кидок. Перший партнер робить прискорення до протилежного щита. Вправа повторюється з іншого боку майданчика.

Вправа № 16. Передачі м'яча в парах у русі. Завдання – пройти весь майданчик за п'ять передач та виконати кидок м'яча в корзину.

Вправа № 17: Передачі в трійках одним або двома м'ячами на середній або максимальній швидкості. М'яч передається через центрального гравця або по колу. Під протилежною корзиною виконується кидок з-під щита.

Вправа № 18. Передачі м'яча в трійках у русі зі зміною місць (вісімкою) вздовж всього майданчика.

Вправа № 19. Шикування в колону по одному: перший гравець передає м'яч від щита, ним заволодіває другий гравець і знову виконує передачу від щита і так далі, після передачі м'яча баскетболіст стає в кінець колони.

Вправа № 20. Передачі м'яча у квадраті з опором захисників. Гравці виконують передачі одним м'ячем, долаючи супротив двох захисників, які перебувають в середині квадрата. Дозволяються різні види передач. Зміна захисників відбувається після кожної втрати м'яча.

Ведення м'яча (дриблінг). Ведення м'яча – прийом у баскетболі, який дає можливість гравцеві переміщуватися з м'ячем майданчиком із великим різговидом швидкостей і у будь-якому напрямку. Ведення м'яча відбувається послідовними поштовхами його однією рукою (чи по чергово правою і лівою) вниз – уперед, дещо збоку від ступень ніг. Основний рух здійснюється у ліктьовому суглобі. Ноги слід згинати для збереження рівноваги і швидкої зміни напрямку руху. Тулуб трішки подається вперед, плече і рука, яка вільна від м'яча, мають не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Ведення зі зміною швидкості застосовується гравцем для відриву від захисника. Швидкість ведення залежить від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким м'яч спрямований до майданчика. Чим вищий відскок і менший його кут, тим більша швидкість переміщення. При низькому і близькому до вертикального відскоку ведення уповільнюється і може повністю виконуватися гравцем на місці.

Ведення зі зміною напрямку застосовується для обведення суперника і проходів для атаки корзини. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бокової поверхні м'яча з наступним випрямленням руки у необхідному напрямку. Тулуб нахилений у бік повороту. М'яч з однієї руки переводиться у другу. Змінювати напрямок ведення гравець може приховано від суперника, переводячи м'яч з однієї руки у другу за спиною. Різке відхилення тулуба під час ведення може бути застосовано у вигляді фінтів.

Ведення зі зміною висоти відскоку застосовується для прямого проходів повз захисника, без відхилень у бік. Гравець наближається до суперника, ведучи м'яч із достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахиляє тулуб, і знижує м'яч майже до майданчика повністю випрямленою рукою.

Після цього активним рухом кисті виконує три–чотири дуже швидких і коротких удари по м'ячу, який відскакує всього на 15 – 20 см від майданчика, і проходить повз суперника.

Ведення з асинхронним ритмом роботи руки з м'ячем і ніг успішно використовується для обведення двох–трьох суперників. Крім цього, такий спосіб дає можливість більш вільно і раціонально використовувати рухи ніг і відхилення тулуба у вигляді фінтів.

Під час навчання веденню необхідно враховувати такі методичні вказівки:

1. Ударяючи м'ячем об підлогу, слід застосовувати пальці, кисть і невеликі рухи у лікті. Не вдаряти м'яч долонею.

2. Не дивитися вниз на м'яч – тримати голову піднятою, щоб бачити інших гравців і майданчик загалом. М'яч контролювати периферійним зором.

3. Утримувати м'яч дещо збоку – спереду-справа, коли ведеш правою рукою, і зліва, коли – лівою рукою.

4. Якщо є потреба, гравцеві перебуває між м'ячем і захисником. Крім цього, заважатє йому витягнутою і піднятою вільною рукою.

5. Ноги повинні бути зігнуті, а тіло – нахилене вперед. Це положення забезпечує достатню швидкість і дає можливість не допускати помилок під час ведення.

6. Необхідно вчитися передавати м'яч після ведення, не зупиняючись.

7. Слід тренуватися однаково добре вести м'яч як правою, так і лівою рукою.

Розучування ведення м'яча розпочинають із вправ, які виконуються на місці, а згодом поступово ускладнюють їх, використовуючи вправи у русі.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення техніки ведення м'яча:

Вправа № 1.: Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою з середнім відскоком м'яча від підлоги.

Вправа № 2. Стоячи на місці, ведення м'яча довколо себе та між ногами (за «вісімкою»)

Вправа № 3. Стоячи на місці, різновисоке ведення м'яча. Декілька ударів з висотою відскоку 60 – 80 см і відразу перехід на низьке ведення з відскоком 15 – 25 см.

Вправа № 4. Стоячи на місці, дуже низьке ведення поперемінно правою та лівою рукою.

Вправа № 5. Ведення м'яча з різних вихідних положень: сидячи, на колінах, спираючись на поверхню майданчика однією рукою тощо.

Вправа № 6. Стоячи на місці, переведення м'яча з правої руки на ліву перед собою та за спиною.

Вправа № 7. Низьке ведення: вправо, вліво, назад, на місці.

Вправа № 8: Стоячи навпроти стіни, робити кидки від стіни на рівні голови правою та лівою рукою.

Вправа № 9. Довільне ведення м'яча по залу зі зміною рук (два рази правою, два рази ліво).

Вправа № 10. Переміщення в напівприсяді з веденням м'яча правою та лівою рукою.

Вправа № 11: Пересування приставними кроками правим та лівим боком з веденням м'яча.

Вправа № 12. Переміщення м'яча з правої руки на ліву перед собою та за спиною під час бігу.

Вправа № 13. Ведення м'яча з переводом на іншу руку між ногами під час бігу в середньому темпі вздовж майданчика.

Вправа № 14. Ведення з поворотами кругом за часовою стрілкою і проти неї для зміни напрямку руху.

Вправа № 15. Ведення під час бігу з високим підніманням стегна та закиданням гомілки.

Вправа № 16. Стоячи на місці, ведення двох м'ячів одночасно.

Вправа № 17. Безперервне ведення м'яча з одночасним виконанням команд викладача: «Сісти!», «Лягти!», «Встати!». Вихідне положення – стоячи.

Вправа № 18. Швидкісне ведення м'яча по колу: наздогнати гравця, що рухається попереду. За сигналам викладача – зміна напрямку руху і дриблінг іншою рукою.

Вправа № 19. Обведення нерухомих предметів на середній та максимальній швидкості. Спосіб обведення вибирає тренер.

Вправа № 20. Човниковий біг з веденням м'яча на час правою та лівою рукою. У місцях розвороту забороняється брати м'яч в обидві руки.

Вправа № 21. Швидкісний дриблінг по майданчику зі зміною напрямку і веденням іншою рукою.

Вправа № 22. Ведення м'яча під час звичайного бігу. За сигналом викладача – зупинка, за повторним сигналом – прискорення на 10 – 15 м.

Вправа № 23. Естафета на швидкість, веденням м'яча по майданчику. Передача м'яча партнеру виконується тільки з рук у руки.

Вправа № 24. Ігрові вправи для збільшення поля зору: викладач подає команди для зміни напрямку руху – вперед, назад, на фланг. Гравці виконують команди тренера, переміщуючись із веденням м'яча, «малюють» різноманітні фігури.

Вправа № 25. Ведення м'яча в обмеженому просторі (коло, штрафна зона) із завданням, виконуючи ведення м'яча, вибити м'яч у суперників (в обмеженому просторі вправу виконують 4 – 6 гравців).

Вправа № 26. Ведення м'яча з активним опором. Гравець зі м'ячем долає опір захисника (або двох). Необхідно провести м'яч уздовж всього майданчика та виконати кидок у кошик зпід щита.

Кидки м'яча у корзину. Кидок у корзину – найважливіший елемент гри і кожен гравець бажає стати «снайпером». Однак попадати м'ячем у корзину з відстані, наприклад, 5 – 7 м однаково добре вдається не всім. А закидати м'яч з-під корзини повинен уміти кожен.

Точність кидка у корзину визначається раціональною технікою, стабільністю і вмінням управляти рухами, правильним чергуванням

напруження і розслаблення м'язів, силою і рухомістю кисті рук, її заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту й обертом м'яча.

Кидок обома руками від голови переважно застосовується для атаки корзини з дальніх відстаней в умовах відсутності активної протидії захисника. Як правило, такий кидок виконується жінками. Підготовча фаза: м'яч обхоплюється пальцями, утворюючи щільну «чашу», і виноситься на рівень обличчя, ноги на ширині плечей, дещо зігнуті у колінах, одна нога виставлена на 30–40 см уперед. Основна фаза: руки повністю випрямлені вору – вперед за невеликою дугою, кисті та пальці розкриваються і дають м'ячу спрямований невеликий поштовх, одночасно з рухом рук випрямляються і ноги. Заключна фаза: після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз, гравець приймає вихідне положення для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою знизу виконується переважно при стрімких проходах до щита й атаках корзини у зтяжньому стрибку під руками захисника, який накриває м'яч. Підготовча фаза: гравець дістає м'яч у русі під праву чи ліву ногу, а потім робить широкий крок другою ногою і виконує стрибок до щита. Основна фаза: гравець максимально витягується до щита, виносить до корзини прямі руки, м'яч випускається з кінчиків пальців у найвищій точці, при цьому додатковими рухами кисті і пальців йому надається зворотний оберт. Заключна фаза: руки піднімаються угору без напруги. Гравець приземляється на зігнуті ноги, намагаючись не виходити за межі майданчика, швидко приймає положення рівноваги.

Кидок однією рукою від плеча – досить розповсюджений спосіб атаки корзини з місця із середніх і великих відстаней. Використовується багатьма гравцями також як штрафний кидок. Підготовча фаза: гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем у бік корзини. Ноги дещо зігнуті, права рука згинається і піднімається вгору так, щоб м'яч був винесений над плечем. Ліва рука продовжує підтримувати м'яч збоку. Основна фаза: приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає

втягуватися уперед – вгору до корзини. Разом випрямляються руки і ноги. М'яч спрямовується у корзину в результаті одночасного, рівноприскореного випрямлення руки і кисті, під час якого послідовно скочується спочатку з долоні, потім із пальців і відривається від кінчиків вказівного та середнього пальців у момент, коли плече, передпліччя і кисть утворюють провідну пряму, яка визначає траєкторію польоту м'яча. Водночас кисть описує максимально можливу дугу. Заключна фаза: після виконання кидка рука супроводжує м'яч до корзини, а потім опускається розслаблено вниз. Гравець приймає вихідне положення для ривка до щита.

Кидок однією рукою згори використовується частіше за інші для атаки корзини у русі з великих відстаней і безпосередньо з-під щита. Підготовча фаза: м'яч ловиться під праву ногу (при кидку правою рукою). Крок, під який ловиться м'яч, більш розтягнутий для наближення до корзини. Наступний крок повинен бути коротшим, щоб гравець швидше і сильніше відштовхнувся майже вертикально вгору. При відштовхуванні від майданчика м'яч виноситься над плечем і перекладається на повернуту кисть правої руки. Основна фаза: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до корзини, м'яч виштовхується рухом кисті пальців, йому надається зворотний оберт. Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від корзини, приймає положення рівноваги і готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

Кидок однією рукою згори («крюком») найбільш часто використовується центровими гравцями для атаки корзини з близьких та середніх відстаней в умовах активної протидії високорослого захисника. Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою в сторону від суперника, повертається лівим боком до щита, дещо згинає ліву ногу. М'яч лежить на зігнутій кисті опущеної вниз правої руки і підтримується згори лівою рукою, голова повертається до корзини. Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно права рука з м'ячем відводиться від тулуба і також піднімається

вгору. Ліва рука, яка зігнута у лікті під прямим кутом, відділяє м'яч від захисника. Коліно правої ноги підтягується вгору. М'яч випускається у найвищій точці. Над головою рухом кисті і пальців м'яч спрямовується у корзину.

У процесі навчання кидкам м'яча у корзину слід дотримуватися таких методичних вказівок:

1. При кидку необхідно відштовхуватися від майданчика ногою, яка протилежна руці, що здійснює кидок, а приземлятися слід на обидві ноги.
2. Стрибати потрібно як можна вище, повністю випрямляти руку, яка виконує кидок, і випускати м'яч через вказівний палець у верхній точці стрибка.
3. Концентрувати увагу у точці на щиті, куди посилається м'яч.
4. Кидати слід легко. Незалежно від швидкості рухів, швидкість м'яча при контакті із щитом повинна бути постійною при всіх кидках.
5. Слід навчатися здійснювати кидки лівою рукою із лівої сторони. Уміння однаково володіти, при кидках із-під кошика, правою і лівою рукою вимагається від кожного гравця.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення кидків м'яча в корзину:

Вправа № 1. Стоячи в парах один навпроти одного, один із баскетболістів тримає м'яч у кидковій руці: випрямлення руки, рух кистю – метання. Вправа виконується без допомоги підтримуючої руки, що прискорює набуття правильного кидкового руху та оберту м'яча назад. Ця вправа може виконуватися і навпроти стіни.

Вправа № 2. У парах один навпроти одного. Гравець 1 виконує дриблінг на місці (один – три рази), бере м'яч у руки: рука, якою виконувалося ведення виносить м'яч вгору, друга рука – з боку. Гравець випрямляє руку і кидає м'яч гравцю 2. Потім вправа повторюється у зворотному напрямку.

Вправа № 3. Прицілювання – на невеликій відстані від кошика, з боку від щита, гравець прицілюється у верхній ближній кут прямокутника на щиті і виконує кидок. Під час кидка прямо у корзину (без відбивання від щита) гравець прицілюється у ближню дужку корзини.

Вправа № 4. Кидки в корзину в стрибку з відскоком від щита та без допомоги щита (прямо та збоку), з відстані 2 – 4 м .

Вправа № 5. Викладач біля лінії штрафного кидка утримує м'яч на витягнутій руці. Гравці по чергову пробігають, намагаючись вихопити м'яч з руки викладача і, зробивши широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхуються, зробивши маховий рух зігнутою у коліні правою ногою, завершуючи кидок у корзтну в стрибку. Далі те саме, але викладач підкидає м'яч угору.

Вправа № 6. Ведення м'яча і кидок в корзину після подвійного кроку (в русі) з правого та лівого боку від щита.

Вправа № 7. У парі під щитом. Гравець 1 кидає м'яч у корзину і відразу переміщується до іншої позначки на майданчику. Гравець 2 оволодіває м'ячем на підборі і передає його гравцю 1. Виконуються серії по 10 кидків.

Вправа № 8. Кидок у корзину із-під щита з подоланням пасивного опору захисника (захисник стоїть або вистрибує з піднятою угору рукою, не торкаючись м'яча).

Вправа № 9. Кидки в русі із-під щита. Гравці вишиковуються у дві колони з різних сторін щита. В одній із колон два м'ячі, направляючий якої веде м'яч і кидає його в корзину та переходить на протилежну сторону. Направляючий з іншої колони підбирає м'яч і передає його в «кидкову» колону, а сам переходить в іншу. Кидки під час цієї вправи можуть виконуватись як з правого, так і з лівого боку від щита.

Вправа № 10. Ведення м'яча по майданчику, наближаючися до кошика, обводимо 2 – 3 стійки і виконуємо кидок у русі після подвійного кроку.

Вправа № 11. Кидки з середньої відстані без опору захисників. Баскетболіст веде м'яч від центра поля до лінії штрафних кидків, зупиняється і виконує

кидок у стрибку, йде на підбір, в разі промаху підбирає м'яч і добиває його в корзину, знову підбирає і з веденням повертається до лінії штрафного кидка. Повторити 5 – 10 разів у середньому або швидкому темпі.

Вправа № 12. Кидки в парах. Здійснюються по 5 – 10 кидків із середньої та дальньої відстані. Після кожного кидка баскетболіст виконує ривок до середини майданчика і повертається назад.

Вправа № 13.: На максимальній швидкості ведемо м'яч до корзини. Під час виконання подвійного кроку обертаємо м'яч навколо тулуба і виконуємо кидок м'яча в корзину.

Вправа № 14. Кидки у трійках. Виконуються одним м'ячем. Гравець кидає у корзину, один із його партнерів підбирає м'яч і віддає його третьому гравцю для атаки. Зміна місць відбувається після кожного кидка по колу.

Вправа № 15. Кидки з середньої дистанції в парах проти одного захисника. Два гравці стаються в радіусі 4 – 5 м від корзини, на відстані 3 – 4 м один від одного. Перед кидком вони виконують декілька передач, не рухаючись з місця. Захисник заважає передавати м'яч, а потім протидіє кидку. Зміна відбувається по колу після кожного промаху.

Вправа № 16. Кидки в парах з середньої відстані після довгої передачі. Партнери розташовуються на протилежних боках майданчика. Після кидка гравець підбирає свій м'яч і здійснює довгу передачу на протилежну сторону майданчика своєму партнеру. Той виконує кидок одразу після ловлі м'яча, без удару об підлогу. Проводиться як змагання, перемагає та пара, яка швидше закине 10 м'ячів.

Вправа № 17. Штрафні кидки з додатковим завданням. Перед здійсненням кидка баскетболіст виконує декілька стрибків або ривок до середини майданчика і назад. Вправа максимально наближує рівень навантаження до змагального.

Вправа № 18. Виконання кидків із різних позицій на відстані 3 – 4 м від корзини: без опору захисника; з пасивним й активним опором; із виходом у

визначені частини майданчика; із зупинкою, з поворотами і фінтами на кидок, на передачу.

Вправа № 19. Змагання у кидках 2 – 3 гравців із різних дистанцій, або команд серіями по 5 – 7 разів. Гра на один щит 1x1; 2x2; 3x3 із різними обмеженнями в кидках (наприклад, не можна під час гри виконувати кидки із-за меж трисекундної зони).

3.4. Методика навчання техніки гри у захисті

Техніка переміщення. Технічний арсенал баскетболіста, який атакує, значно багатший, ніж захисника, але досвід свідчить, що прийоми захисту більш універсальні та достатньо ефективні при правильному й уважному їхньому виконанні.

Техніка захисту поділяється на дві основні групи:

1. Техніка переміщення.
2. Техніка оволодіння м'ячем і протидія.

Техніка переміщення. Стійка. Захисник повинен перебувати у стійкому положенні на трішки зігнутих ногах і бути завжди готовим завадити виходу нападника на кращу позицію для атаки корзини або отримання м'яча для подальших активних дій у нападі.

Стійка з виставленою вперед ногою застосовується під час захисту проти гравця з м'ячем, коли необхідно завадити йому виконати кидок або перешкодити проходу з веденням під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується між нападником і щитом. Одну ногу він виставляє трохи вперед, однойменну руку витягує вгору - вперед, попереджуючи кидок, а другу руку виставляє в сторону – вниз, щоб завадити веденню м'яча у напрямку корзини.

Стійка із ступнями на одній лінії («паралельна» стійка) використовується у захисті проти суперника, який у середині майданчика готується до проходу з веденням у правий чи лівий бік; при захисті проти центрального гравця, який стоїть спиною до корзини, а також суперника без м'яча, який перебуває на великій відстані від щита.

Переміщення. Напрямок і характер переміщення захисника залежать від дій атакуючого гравця команди-суперника. Тому захисник повинен завжди зберігати позицію рівноваги і бути готовим рухатися у будь-яку сторону, весь час змінюючи напрямок бігу у сторони, вперед, назад (частіше спиною вперед).

Способи бігу, ривків, зупинок, стрибків, які використовуються захисником, приблизно аналогічні описаним способам нападу. Однак, на відміну від нападника, захисник у багатьох випадках повинен переміщуватися на дещо зігнутих ногах переставним кроком, особливість якого полягає у тому, що перший крок робиться ногою, яка є найближчою до напрямку руху, другий крок повинен бути ковзним. До того ж не можна перехрещувати ноги і переставляти ногу, за допомогою якої здійснюють поштовх на опорну, щоб не зменшувати швидкість. Якщо ігрова ситуація потребує прискорень, то захиснику слід намагатися зберігати переставний крок.

Техніка оволодіння м'ячем. Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захватити м'яч, то передусім необхідно постаратися відібрати його із рук суперника. Для цього потрібно захватити м'яч обома руками, після чого різко рванути до себе, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч необхідно повернути навколо горизонтальної осі, щоб полегшити подолання опору суперника.

Вибивання м'яча. Захисник, зближуючись з нападником, активно перешкоджає його діям з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У потрібний момент вибивання (згори чи знизу) здійснюється різким, коротким рухом кисті з щільно прижатими пальцями. Рекомендується вибивати м'яч у момент ловлі і, переважно, знизу. На початку проходу нападника з веденням захисник відступає чи трішки відстрибує назад, залишивши супернику прямий шлях до корзини, і переслідуючи його, відтісняє до бокової лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, що і нападник, визначивши ритм ведення, вибиває м'яч ближньою рукою до суперника в момент прийому м'яча, який

відскочив від майданчика. Вибивати м'яч у нападника можна і ззаду у початковий момент проходу.

Перехоплення м'яча. Успіх перехоплення м'яча під час передачі залежить від своєчасної і швидкої дії захисника. Щоб здійснити цей спосіб перехоплення, захиснику необхідно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча, який летить. Захисник плечем і руками «відрізає» прямий шлях супернику до м'яча і оволодіває ним. Щоб не штовхнути нападника, захисник, проходячи щільно повз нього, трохи відхиляється в бік. Після оволодіння м'ячем йому краще зразу ж перейти на ведення, щоб уникнути пробіжки. Перехоплення м'яча при веденні здійснюється в момент, коли захисник доганяє нападника, який веде м'яч. Для цього захиснику необхідно «перебудуватися» під ритм і швидкість ведення м'яча, а потім, виходячи із-за спини нападника, на мить раніше від нього прийняти м'яч на кисть ближньої руки і самому продовжити ведення, але в іншому напрямку.

Накриття м'яча при кидку. Захисник, який має певну перевагу над нападником у рості і стрибку, повинен намагатися перешкодити вильоту м'яча із рук під час кидка. У момент протидії кидку рука захисника має бути безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнута кисть руки накладається на м'яч збоку – згори, і кидок виконати не вдається. Накриття м'яча може здійснюватися під час страхування гравця суперника. Наприклад, центровий отримує м'яч і зразу ж з поворотом у стрибку атакує корзину. Але другий захисник, повернувшись до нього для підстраховки, накриває м'яч з-заду, у початковий момент основної фази кидка.

Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок біля свого щита має велике значення для команди під час гри. Після кидка нападника захисник повинен перегородити супернику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за відскок, швидко вистрибнувши для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується поштовхом як однією, так і двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець під час

приземлення займає зручну позицію ногами і трохи згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити супернику оволодіти м'ячем. Потім гравець енергійним рухом підтягує м'яч до тулуба і прикриває його, широко розставивши лікті.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення техніки переміщення в захисті та оволодіння м'ячем:

Вправа № 1. Переміщення в захисній стійці баскетболіста приставними кроками з одночасною роботою руками, імітуючи перехоплення та вибивання м'яча.

Вправа № 2. Пересування приставними кроками вправо і вліво, вперед, назад. Зміна напрямку руху відбувається за сигналом викладача.

Вправа № 3. Робота в парах без м'яча. Гравець 1 рухається на середній швидкості вздовж майданчика, часто змінюючи ритм і напрямок руху. Гравець 2 стоїть перед першим, обличчям до нього і, переміщуючись приставними кроками, намагається призупинити просування гравця 1 вперед, без допомоги рук.

Вправа № 4. Протидія нападнику, який виконує ведення м'яча на обмеженій ділянці майданчика. Якщо за 20 с захисник не виб'є м'яч, то нападник отримує одне очко. Гра триває до п'яти очок.

Вправа № 5. Два гравці, стоячи навпроти, передають м'яч один одному. Захисник на лінії між стійками намагається перехопити передачі. Умови виконання: м'яч високо не передавати, захисник не повинен покидати лінію, змінювати відстань між стійками.

Вправа № 6. Передача м'яча партнеру, якого щільно опікає захисник. За перехоплення захисник отримує одне очко. Гра триває до п'яти очок. Після перехоплення м'яча гравці міняються місцями.

Вправа № 7. Рухлива гра на половині майданчика 5х5, 6х6, 7х7 без кидка м'яча у корзину («утримання м'яча»). Гравці однієї із команд передають м'яч один одному, рухаючись в обмеженому просторі. Бігати з м'ячем та вести його не

дозволяється. У разі перехоплення або втрати м'яч переходить до іншої команди. Перемагає команда, яка виконає 10, 20, 30 передач без втрат.

Вправа № 8. Робота в парах. Двоє гравців одночасно тримають м'яч обома руками. Один із них робить різкий оберт м'ячем так, щоб суперник не зміг утримати його в руках.

Вправа № 9. Робота в парах. Один гравець намагається виконати кидок з близької відстані, інший намагається накрити його, обов'язково найближчою рукою до суперника.

Вправа № 10. Гра 1х1 на один щит. Усі атаки розпочинаються від середньої лінії. Захисник намагається вибити м'яч на веденні або накрити під час кидка. Зміна відбувається після невлучного кидка або втрати м'яча.

Питання для самоконтролю

1. *Визначте особливості баскетболу як засобу фізичного виховання.*
2. *Охарактеризуйте поняття «техніка» гри, прийом, способи.*
3. *Визначте основні прийоми ведення гри у нападі.*
4. *Наведіть основні прийоми ведення гри у захисті.*
5. *Окресліть прийоми техніки й особливості їхнього виконання гравцями різних ігрових амплуа.*
6. *Проаналізуйте методiku навчання основних елементів техніки гри в баскетбол.*

3.5. Класифікація тактики гри

Вивчення закономірностей ведення спортивної боротьби відповідно до рангу змагань розподіляється на стратегію і тактику.

Стратегія. У баскетболі під терміном «стратегія» розуміють процес розробки підготовки та проведення найголовніших змагань команди. Стратегія вивчає теорію і практику спортивної боротьби в обсязі всього змагання або з головним суперником. Стратегія – це сфера практичної діяльності тренера, що пов'язана з мистецтвом підготовки команди до змагань та управління нею під час участі у них.

Тактика (від грец. «taktika») – вивчає процеси ведення змагальних дій під час однієї конкретної зустрічі.

Під терміном «тактика» у баскетболі слід розуміти цілеспрямовані, узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги у конкретному матчі. Тактика складається із засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, що раціонально використовуються з урахуванням конкретних завдань, які виникають під час гри з конкретними суперниками. Тактика займає підпорядковане положення щодо стратегії.

До *засобів* ведення спортивної боротьби під час гри належать прийоми техніки нападу і захисту. Без оволодіння технікою процес гри стає неможливим. Але якщо технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів певного прийому, то тактична підготовка озброює баскетболіста необхідними знаннями і вміннями доцільного використання вивчених прийомів у конкретних умовах змагання між двома командами.

Тактичними способами ведення гри називають узгоджені дії групи гравців (тактичні комбінації) або усієї команди (системи гри).

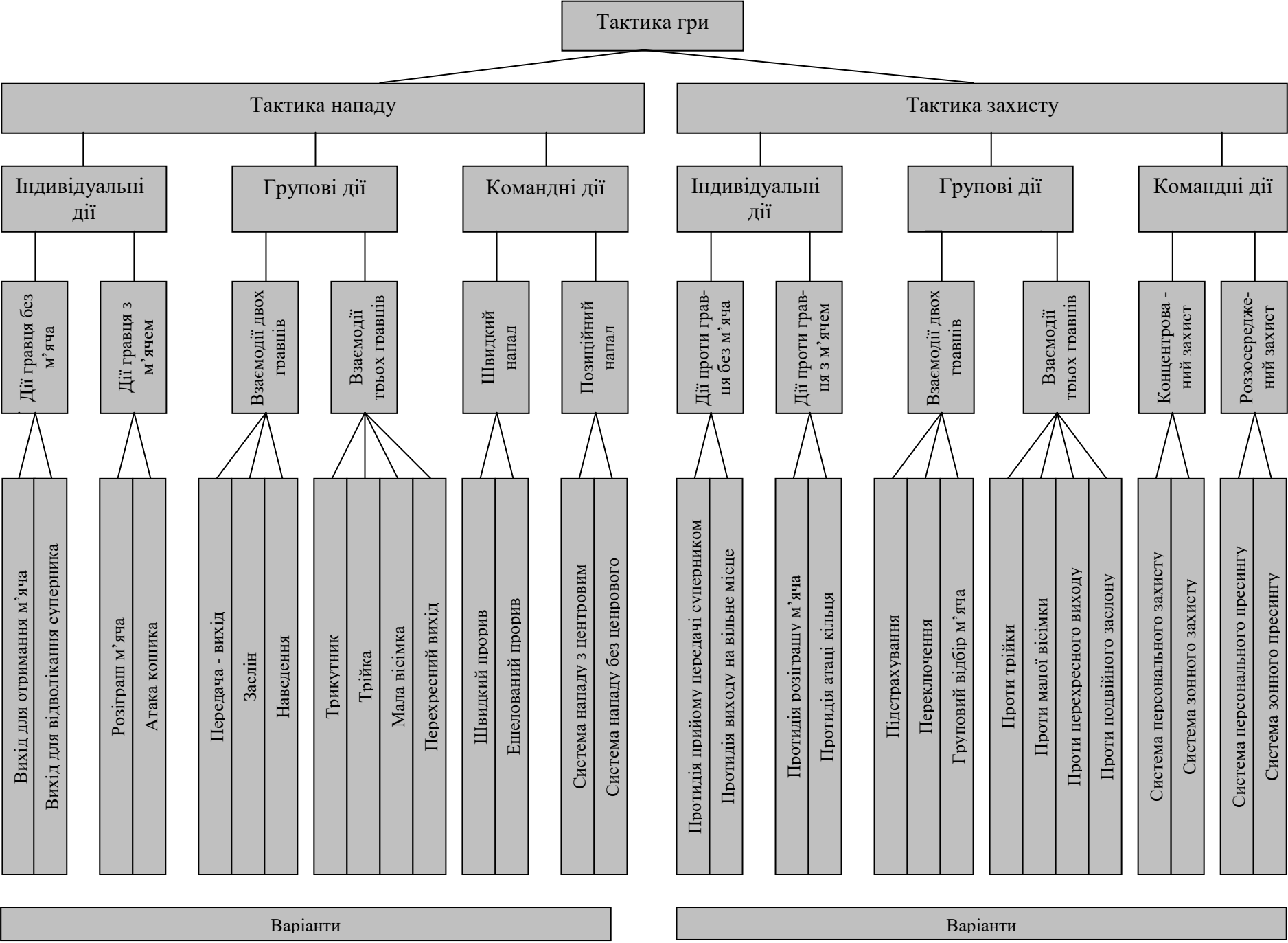
Під комбінацією розуміють вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або цілої команди в межах конкретної системи, що спрямовані на створення для одного або групи гравців вигідних умов для ефективних дій. Комбінації можуть використовуватися у процесі створення необхідних умов для дій у нападі або у захисті (введення м'яча у гру, виконання штрафних тощо).

Під формою ведення гри слід розуміти зовнішній зміст дій команди для розв'язання визначених тактичних завдань. Форми ведення гри можуть бути активними і пасивними. Залежно від використання активних або пасивних форм, тактика буде мати наступальний або оборонний характер. Форму ведення гри вибирає тренер, з огляду на обставини змагання і можливості команди.

Кожна система гри характеризується розміщенням гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними.

Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у корзину суперника і не дати закинути м'яч у свою корзину – тактика поділяється на два розділи: тактика нападу і тактика захисту.

Кожний розділ поділяється залежно від принципу організації дій гравців на групи: індивідуальні, групові та командні дії. Зі свого боку, кожна із груп ділиться, з огляду на форми ведення гри, на види (наприклад, індивідуальні дії у нападі можуть бути діями гравця без м'яча і діями гравця з м'ячем). Види залежно від конкретного змісту ігрових дій – на способи. Способи, які мають різні особливості виконання, зумовлюють появу варіантів. Наприклад, одним із способів позиційного нападу є система нападу через центрального гравця. З огляду на кількість центрових, що одночасно перебувають на майданчику, ця система може мати два варіанти: напад з одним або двома центровими.



3.6. Функції гравців

Спеціалізація гравців за ігровими функціями (амплуа) нині визначена теорією та практикою баскетболу. Організація дій команди передбачає розподіл функцій (ігрових амплуа) між її гравцями.

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

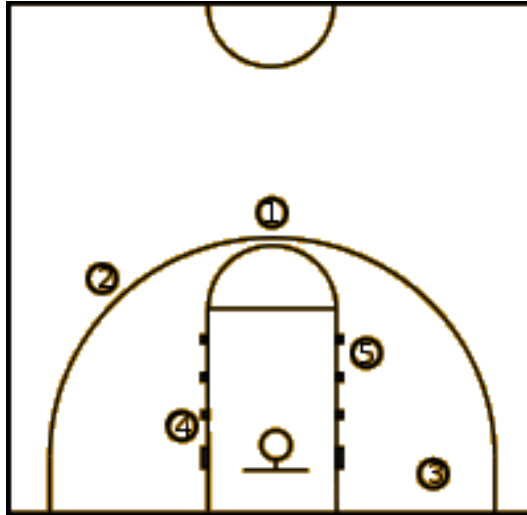


Рис. 3.3. Схема розташування гравців у нападі. Позиції гравців у баскетболі: 1 - плеймейкер; 2 - атакувальний захисник; 3 - легкий форвард; 4 - важкий форвард; 5 - центровий.

Захисник має бути максимально швидким, рухливим і витривалим. Він повинен уміло орієнтуватися в ігрових ситуаціях, мати хист до комбінаційного розіграшу м'яча, у нападі – першим переходити у швидкий прорив і вміло його завершувати. В обороні захисник першим вступає у боротьбу проти контратак суперника, він повинен уміло володіти технікою відбору м'яча та перехоплень. Серед захисників виділяють атакувальних захисників, які активно беруть участь в атаках корзини, у боротьбі за володіння м'ячем біля щита суперника і задніх захисників (плеймейкери або диспетчери), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграші м'яча, страхування тилу команди.

Нападники характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, відчуттям часу, вмінням правильно оцінювати ігрові ситуації, «снайперськими здібностями», сміливо і рішуче атакувати корзину. Для нападника дуже важливо влучно кидати м'яч у корзину із середньої та дальньої відстаней,

володіти фланговими гострими проходами під корзину і потужно діяти під щитом. У захисті він має щільно опікувати суперника, активно протидіяти кидкам і проходам суперника під свій кошик. Нападники найчастіше діють на флангах передової зони (зони нападу) майданчика.

Сильні центрові багато в чому визначають успіх команд у змаганнях. Вони повинні бути високого зросту, атлетичної будови тіла, володіти стрибучістю і витривалістю. Центровий бере участь у проведенні стрімкого і позиційного нападу. Після оволодіння м'ячем у захисті він повинен швидко передати м'яч партнерові, який звільнився від опіки, щоб своєчасно почати контратаку, а потім швидко перейти у напад для активних дій у завершальній фазі атаки. У позиційному нападі центровий діє найчастіше у глибині оборони суперника. Він повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під щитом, так і на всій території майданчика. Серед центрових є розподіл на основних, котрі діють переважно біля щита суперника, та легких, які вільно маневрують навколо штрафного майданчика і часто беруть участь у проведенні стрімких атак і в боротьбі за оволодіння м'ячем під щитом.

Раціональний розподіл гравців за функціями створює сприятливі умови для найповнішого розкриття ними своїх можливостей, а отже, і для ефективнішого використання кожного гравця в інтересах команди.

3.7. Тактика гри у нападі

Тактика баскетболу розподіляється на тактику гри у нападі й захисті. У сучасному баскетболі усі гравці команди, яка володіє м'ячем, стають нападниками, а всі гравці команди, що втратила м'яч, – захисниками.

За допомогою активних дій в атаці команда оволодіває ініціативою і змушує суперника прийняти свій тактичний план гри.

Тактика нападу полягає в тому, щоб створити одному з гравців умови для кидка у корзину. Щоб реалізувати це за 24 с, які відводяться на атаку, необхідно використати правильно організовані і добре підготовлені тактичні ходи, розраховані на наближення м'яча до корзини суперника, та створення сприятливих умов для завершення атаки і забезпечення можливості боротьби за

відскок м'яча у разі промаху. Тактика нападу дає команді можливість вибирати і використовувати найбільш доцільні засоби, способи і форми ведення планомірної атаки залежно від конкретного суперника і моменту ігрової діяльності.

Усі дії у нападі за своїми характеристиками можуть належати до індивідуальних та колективних. Колективні дії відповідно до класифікації тактики поділяються на групові і командні.

Організація нападу. Головна мета нападу полягає у тому, щоб подолати протидію гравців захисту і закинути м'яч у корзину. Для виконання цього завдання необхідно:

- здійснити швидкий перехід від захисту у напад. Як тільки команда оволодіє м'ячем, усі гравці повинні переміститися до корзини суперника найкоротшим шляхом (тобто по прямій лінії) широким фронтом і у глибину зони суперника, швидко зайнявши вихідні позиції. Це дає змогу забезпечити зручні територіальні умови для подальших маневрів і взаємодій;

- здійснювати напад в умовах найменшої протидії. Якщо суперник не зміг своєчасно й організовано відійти в оборону, то у нападника з'являється вагома перевага і можливість швидко наблизитися до корзини. Команда повинна намагатися нападати відразу, у будь-який зручний момент. Це дуже важливо у зв'язку з правилом «24 секунди» – час, за який команда, що володіє м'ячем, має здійснити кидок у корзину. Для досягнення цієї мети не завжди вистачає однієї атаки. Тому гравці намагаються атакувати кілька разів, оволодіваючи м'ячем під час невдалих кидків;

- скорочувати час проведення атаки. Це досягається виключенням довгих підготовчих і нераціональних дій гравців, збільшенням техніко-тактичної діяльності у використанні прийомів гри, підвищенням ефективності групових та командних дій;

- забезпечити відповідне розміщення гравців. Якщо супернику вдалося організувати захист на своїй половині майданчика, то нападниками необхідно зайняти вихідні положення відповідно до своїх ігрових функцій і

загальнокомандної тактики. Таке розташування забезпечує звичні умови і порядок взаємодій гравців, зосереджує їхню увагу на дії у визначеному напрямку і характері;

- збільшити маневреність гравців. Маневреність – це організовані узгоджені і безперервні переміщення кількох гравців або усієї команди. Ці маневри узгоджуються з різними ігровими прийомами, головно, завдяки передачам і веденню м'яча, що сприяє створенню активних ігрових позицій. Маневреність відволікає захисників від задуму нападників, створює кращі позиції для прийому м'яча, сприятливі умови для взаємодій нападників і виконання завершальних кидків;
- частіше застосовувати напад малими групами. Це дасть змогу уникнути багатьох помилок у взаємодіях гравців.

Для успішного ведення гри насамперед необхідна індивідуальна майстерність баскетболістів, їхнє вміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях, правильно використовувати кожний ігровий прийом. Слід навчитися взаємодіяти з партнерами, досягати взаєморозуміння й узгодженості дій. Гравцям потрібно виявляти ініціативу, рішучість, бути самовідданими у грі, виконувати дії впевнено і швидко, що безперечно позначиться на ефективності дій усієї команди.

Індивідуальні дії. Щоб принести найбільшу користь у нападі, кожен баскетболіст повинен володіти індивідуальними тактичними способами боротьби з суперником, правильно орієнтуватися у складних ігрових ситуаціях. На якість і позитивний результат індивідуальних тактичних дій впливають такі чинники: правильний вибір гравцем позиції на майданчику в тилівій або передовій зоні; розміщення партнерів та суперників і швидкість їхнього переміщення; відстань до корзини і місцезнаходження м'яча; активність і характер протидії суперників.

До індивідуальних дій гравця без м'яча належить: звільнення від опіки захисника і вихід на вільне місце для отримання передачі від партнера та продовження атаквальних дій, звільнення партнеру частини майданчика поблизу щита і створення йому сприятливих умов єдиноборства з суперником

або для успішної боротьби за відскок м'яча після спроби кидка. За напрямленням і характером переміщення розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча: 1) вихід на зустріч партнеру; 2) вихід у сторону від партнера з м'ячем. Ці два способи мають декілька варіантів: а) «коловий» вихід; б) S-образний вихід, в) V-образний вихід за спину захисника для отримання м'яча на рівні кошика і швидкої атаки.

До індивідуальних дій гравця з м'чем належать: швидкість переводу м'яча від свого щита на територію суперника за допомогою сильних повздовжніх або діагональних передач, а у деяких випадках – за допомогою ведення на максимальній швидкості. У швидкому прориві гравець повинен чітко бачити розвиток атаки і домагатися її завершення швидкими і точними передачами на вільне місце, куди вийде партнер у результаті взаємодії і звільнення від опіки захисника. В позиційній грі, коли суперник вже встиг організувати командний захист, не слід форсувати розвиток атаки без попередньої планомірної підготовки, яка пов'язана з грою через центрального чи на лідера нападу команди.

Велике значення в сучасному баскетболі відводиться навчанню та удосконаленню індивідуальної тактичної майстерності гравців різних амплуа.

Індивідуальні тактичні дії захисника (плеймейкера). Захисник повинен обов'язково бути швидким, однаково рухливим як з м'ячем, так і без нього. Під час ведення м'яча він має бачити все, що робиться на майданчику, вміти точно і вчасно передавати м'яч партнеру, який зайняв вигідну позицію для атаки. Його передачі повинні бути різними за силою і відстанню. Обов'язково гравцю задньої лінії (захиснику) слід володіти влучним кидком з далекої відстані та вміти проходити під корзину і результативно атакувати під час стрімких атак своєї команди.

Але головна функція захисників (диспетчерів) – дотримання тактичного малюнку гри командою. За завданням тренера або за власною ініціативою гравець задньої лінії може змінювати темп і ритм атак, за його вказівками баскетболісти переходять від однієї системи гри до іншої. Як правило, в сучасному баскетболі на майданчику одночасно є два гравці задньої лінії. Один

з них виконує атакуючі дії, а інший – відповідає за дотримання тактичного малюнку гри в нападі.

Індивідуальні тактичні дії нападника. Нападник повинен уміти ловити і передавати м'яч на високій швидкості бігу, йому необхідна швидкісна витривалість, стартова швидкість, щоб стрімко переходити у напад під час перехоплення м'яча або оволодіння ним під своїм щитом. Він повинен високо стрибати, добре координувати свої рухи у повітрі і вміти вражати корзину з ходу. Головним засобом атаки для нападника є кидки з середньої та дальньої відстані, окрім того, він повинен уміти зробити прохід з м'ячем для атаки корзини з близької відстані. Ведення м'яча (дриблінг) – ще один засіб нападу, котрим має володіти нападник.

Індивідуальні тактичні дії центрального гравця. Центровий повинен володіти передачами м'яча партнерам на короткі і далекі відстані, рухами, що відволікають (фінтами), за допомогою котрих можна звільнитися від щільної опіки суперників, а також кидками «крюком» і у стрибку. У зв'язку з тим, що центрального опікають часто двоє, а іноді й троє захисників, йому доводиться грати в складних умовах, тому він зобов'язаний володіти багатим технічним і тактичним арсеналом. Під час матчу майже жодна комбінація не проводиться без його участі. Сучасний центровий має миттєво оцінювати ситуацію, вміло взаємодіяти з партнерами в позиційному нападі, виводити партнерів на позиції для кидків м'яча у корзину.

Вибір місця – один із найпотужніших способів ведення атаки. Від уміння центрального правильно вибирати місце на майданчику залежить не тільки створення можливостей для отримання передачі від партнера, але й вдала гра у боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від корзини. Центровий – одна з найважливіших постатей під час організації, розвитку і завершення швидкого прориву. Оволодівши м'ячем, що відскочив від «свого» кошика, центровий миттєво виконує першу передачу партнерам (на коротку або велику відстань), розпочинаючи так швидко контратаку.

Групові дії. Групові дії – це невеликі, але дуже важливі тактичні елементи, із яких «будується фундамент» узгоджених, добре організованих

комбінаційних дій усієї команди. До основних способів взаємодії двох гравців належать спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслон, наведення і схресний вихід.

Спосіб «передай м'яч і вийди» полягає у тому, що гравець передає м'яч партнеру, за допомогою «фінта» на ривок зближення із захисником, виводить його з положення рівноваги, а потім стрімко по прямій лінії виходить до щита і отримує м'яч для атаки корзини.

Суть способу «заслона» полягає у наступному: гравець стає поблизу захисника, який захищається проти його партнера, вибирає місце так, щоб перегородити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати партнера. Гравець затримує прохід захисника чи примушує його рухатися по довшому шляху, ніж у партнера. Такий маневр дає можливість партнеру на деякий час звільнитися від щільної опіки суперника й атакувати корзину. Якщо гравець стоїть збоку чи ззаду захисника, то це – зовнішній заслон. Якщо гравець, який здійснює заслон, розміщується між партнером і захисником обличчям чи спиною до останнього, то це – внутрішній заслон. Нападник може залучати будь-кого із своїх партнерів, які перебувають в цей момент у статичному положенні, до заслону на шляху суперника. Пробігаючи на великій швидкості повз партнера, нападник примушує захисника наштотхнутися чи на свого партнера, чи на другого захисника. Нападник наводить свого «опікуна», який захищається від нього, на партнера, який перебуває в цей момент на передбаченій позиції. Наведення може здійснюватися гравцями з м'ячем і без м'яча. Під час схресного виходу два нападники повинні рухатися назустріч один одному, пробігаючи щільно, і намагатися, щоби захисники, які з ними захищаються, зіткнулися. До того ж один із нападників має можливість відірватися від суперника й отримати м'яч у вигідному положенні.

Командні дії. Основа успіху нападу у баскетболі в командних, колективних діях, які спрямовані на те, щоб раціональними шляхами як можна швидше створити одному із гравців вигідне положення для атаки корзини. В баскетболі за тактичною спрямованістю напад поділяють на два види: стрімкий і позиційний. Коли команда оволодіває м'ячем шляхом перехоплення або під

час боротьби за відскок, вона стрімко переходить у напад проти суперників, які не встигли повернутися на власну половину майданчика й організувати командний захист. Коли ж команда оволоділа м'ячем у ситуації, яка спричинила деяку паузу у грі, то їй необхідно долати організований захист суперника і організовувати напад із певних вихідних позицій.

Кожному виду нападу притаманні свої системи командних дій. Так у стрімкому нападі існують системи: «швидкий прорив» й «ешалонний прорив», а в позиційному – «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Так, як взаємодію гравців у стрімкому нападі ми вже вивчали, коли розглядали індивідуальні дії, то надалі більш конкретно зупинимося на позиційному нападі.

Система нападу «через центрального гравця» детально розроблена і є найбільш раціональною. Основні варіанти системи нападу через центрального гравця – «напад через одного центрального» і «напад через двох центрових». Залежно від індивідуальних можливостей центрових і партнерів, а також від загальних тактичних задумів команди у змаганнях застосовують різні схеми вихідних розташувань (позицій). Так, якщо команда має одного чи двох високих центрових і намагається краще використати їхні сильні сторони у боротьбі під щитами, тоді необхідно використовувати розташування 3 – 2 з одним центровим (додаток 3. рис. 3 а), 2 – 3 з двома центровими (додаток 3 рис. 3 б).

Система нападу «без центрального» застосовується тоді, коли в команді не має яскраво виражених центрових гравців. Така система має два варіанти: напад серією заслонів і напад великою вісімкою. Вихідним положенням для цих двох варіантів є розташування 2 – 3 з відкритою для проходів областю штрафного кидка. Серія заслонів забезпечує почергові різкі виходи кожного гравця команди у зону штрафного кидка, які створюють постійну загрозу корзини. Циклічні взаємодії гравців у нападі великою вісімкою приблизно такі ж, як і малою вісімкою. Однак участь у вісімці п'яти гравців прискорює темп переміщення, збільшує кількість проходів і виходів до щита суперника. Отже, створюється більше можливостей для завершення атаки.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення тактичних взаємодій у нападі:

Вправа № 1. Під час навчання та удосконалення індивідуальних тактичних дій застосовують як вправи без м'яча – переміщення, відволікаючі рухи (фінти), зупинки, прискорення, вибір позиції, звільнення від опіки тощо, так і вправи з м'ячем – ведення, передачі, кидки у корзину, добивання, підбір м'яча на щиті тощо.

Вправа № 2. Нападник з м'ячем за допомогою ведення намагається пройти захисника (в одному «коридорі»), який відступає до лицевої лінії (дотримуючись правил гри).

Вправа № 3. Робота в парах з одним м'ячем («передай м'ячі і вийди»). Гравці розташовуються в межах тричкової дуги один навпроти одного на відстані 3 – 4 м. Гравець 1 виконує передачу партнеру. Здійснює обманний рух і відкривається під корзиною на вільне місце. Отримує м'яч, переходить на ведення і кидає його у корзину в русі (після подвійного кроку).

Вправа № 4. Гра 1х1, 2х2, 3х3 на одне кільце. Баскетболісти діють у повну силу, використовуючи весь технічний арсенал в нападі та захисті. Під час гри тренер може пропонувати додаткові завдання.

Вправа № 5. Тактичні взаємодії під час групового нападу базуються на використанні заслонів. Комбінація «двійка», звільнення від опіки суперника за допомогою зовнішнього заслону. Робота в четвірках на одну корзину (пара в атаці та пара в захисті). Гравець атакувальної пари без м'яча стоїть на місці (не рухаючись) на відстані 4 – 5 м від корзини. Його партнер з веденням щільно проходить повз нього, наводячи свого захисника на партнера, і звільняється від опіки. Після того, як захисник потрапить на заслон, нападник повертається обличчям до свого партнера і робить рух до корзини. Після чого отримує передачу і виконує кидок із-під щита.

Вправа № 6. Робота в трійках одним м'ячем (схресний вихід). Один із гравців розташовується в межах 7 м від корзини, обличчям до партнерів. Двоє інших з протилежної лицевої лінії виконують передачі в парах у русі. Наближаючись до третього партнера, віддають йому передачу і пробігають навхрест поміж нього.

Отримують зворотну передачу й атакують корзину. Обов'язкова умова: баскетболіст, який виконав передачу, пробігає біля партнера з м'ячем першим!

Вправа № 7. Комбінація «трійка» базується на передачі в одному напрямку і заслоні – в іншому. Троє баскетболістів розташовуються трикутником обличчям до корзини на триочковій дузі. Один стоїть навпроти корзини, двоє інших – під кутом 45° з правого та лівого боку. М'яч у центрального гравця 1. Гравець 1 робить передачу вправо гравцю 2 і рухається в протилежну сторону до гравця 3, ставлячи тому заслон. Гравець 3 виходить з-під заслону, рухається в середину трьохсекундної зони, обличчям до м'яча, для отримання передачі. Гравець 2 виконує передачу гравцю 3, який після отримання м'яча виконує кидок в корзину.

Вправа № 8. «Мала вісімка». У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні пересічення з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач за так званою «малою вісімкою». Гравці розташовуються «трикутником», обличчям до корзини, на триочковій дузі. Один стоїть навпроти корзини, двоє інших – під кутом 45° з правого та лівого боку. Гравець 1 веде м'яч уздовж дуги на зустріч гравцю 2 і у момент пересічення віддає йому м'яч із рук у руки. Гравець 2, зі свого боку, так само веде м'яч по дузі до гравця 3 і віддає йому м'яч. Гравець 3, отримавши м'яч, виконує ведення до корзини і робить кидок.

Вправа № 9: Швидкий прорив. Атака в «трійках» з довгою передачею. Три групи гравців під щитом. Гравець 1 з м'ячем по середині: він кидає м'ячем у щит. У цей час два партнери 2 і 3 (з двох боків) йдуть у контратаку до протилежного щита. Гравець 1 оволодіває відскоком і виконує передачу гравцю 2 в межах центра майданчика. Гравець 2 відразу (без ведення) передає м'яч гравцю 3, який, отримавши м'яч, виконує атаку з-під щита. Під час виконання цієї вправи необхідно дотримуватися максимальної точності в передачах та обов'язково влучати в корзину.

Вправа № 10. Командний напад проти зонного захисту «перевантаження». При застосуванні цього способу нападу нападники розташовуються в середині і навколо штрафної зони так, щоб створити чисельну перевагу гравців у

визначених місцях майданчика. Швидка передача м'яча у такі місця майданчика дає змогу гравцям нападу вивести одного із партнерів для надійного кидка у корзину.

3.8. Тактика гри у захисті

Головна мета гри у захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у корзину. Головними завданнями слід вважати:

- намагання захисників якомога швидше відібрати м'яч у суперників;
- порушення звичних взаємодій між окремими гравцями і ланками команди суперника, передусім – ускладнення зв'язків між гравцями задньої і передньої ліній;
- протидію кидкам у корзину;
- запобігання оволодінню м'ячем, що відскочив від щита, суперниками та організації їхніх повторних атак.

Організація захисту впливає на характер подальших дій у нападі. Чим активніше команда діє у захисті, тим більше можливостей для оволодіння м'ячем і переходу до контратаки.

Для ефективної організації захисту необхідно:

1. Навчитися вигравати час. Згідно з правилами баскетболу, кожна команда має право використовувати на організацію атаки 24 секунди. До того ж на вкидання м'яча дається лише 5 секунд і на володіння м'ячем у своїй тилівій зоні – 8 секунд. Тому у захисті необхідно намагатися грати досить активно, щоб суперник завжди відчував ліміт часу для проведення атаки. Гравці постійно повинні пам'ятати, що чим менше часу у суперника буде на організацію атаки, тим менш ефективним буде його напад. Тому під час кожної втрати володіння м'ячем або після закинутого м'яча, команді необхідно, не гаючи часу, приступити до активних захисних дій.

2. Передбачити дії суперника. Це означає, що більшість захисних дій мають бути не просто відповідями на прийоми суперника. Передбачаючи можливі його дії, необхідно випереджати їх протидіями.

3. «Нав'язувати свою волю». Гравець і команда загалом мають володіти

ініціативою у захисних ситуаціях і постійно протидіяти супернику, змушуючи його вести гру у несприятливих умовах, втрачати м'яч під час передач, ведення або кидків у корзину з не вигідних позицій тощо.

4. Випереджати суперника у маневреності й активності дій, створюючи перевагу у найбільш небезпечних частинах майданчика.

Ефективний захист підвищує ефективність нападу. Наприклад, якщо команда більше разів володіє м'ячем, то проведе більше атак корзини суперника. Хороший захист створює сприятливі умови для нападу, надає гравцям упевненості у діях. Він закріплює успіх у нападі і такий захист сам стає атакуючим засобом. Це – найголовніше у сучасному баскетболі: перемагають ті команди, котрі грають в атакуючому стилі не лише у нападі, але й у захисті.

В основі більшості сучасних захисних позицій лежить нова теорія наступу. У системі персонального захисту гравці розташовуються між м'ячем та своїм підопічним, провокуючи зворотні повороти, довгі передачі, намагаючись перехопити м'яч.

Застосовуючи зонну систему, гравці відкривають можливості для довгих та поперечних передач, змушуючи нападників поспішати, ставлять їх у скрутне становище під час групового відбору м'яча.

Успіх захисту залежить від своєчасної його організації. Тому, коли команда нападає, вона не повинна забувати про заходи захисту. До них належать: захисна рівновага (страхування тилу), активна боротьба під щитом суперника за оволодіння м'ячем, протидії першій передачі м'яча для проведення швидкого прориву, утримання початкового маневру суперника після втрати м'яча командою.

Перехід від нападу до захисних дій здійснюється у типових ігрових ситуаціях: м'яч влучено суперником у корзину, втрата м'яча після невдалого кидка, ведення або передачі, перехоплення м'яча суперником тощо.

Вагоме значення для підвищення ефективності захисних дій мають такі чинники, як емоційний настрій гравців, узгодженість дій, колективність і раптовість у діях, сміливість, рішучість і швидкість.

Індивідуальні дії. Способи протидії нападнику без м'яча і з м'ячем мають свою специфіку, але у цих способах необхідно однаково уважно спостерігати за суперником й активно боротися з ним. При діях проти нападника без м'яча захисник стає між нападником і своєю корзиною так, щоб бачити і нападника, і корзину. Відстань і позиція щодо нападника повинні уточнюватися у кожній конкретній ситуації. Гравець, який захищається від центрального, має боротися з ним за вигідну позицію і за отримання м'яча. Слід домагатися, щоб центровий міг оволодіти м'ячем лише при додатковому русі від щита. Якщо центровий займає місце поблизу щита, то захисник нерідко стає перед ним, щоб зашкодити передачі.

Проти нападника з м'ячем захисник зобов'язаний грати агресивно, боротися за кожний м'яч, одночасно дотримуватися всіх правил охорони корзини, підстрахування і взаємодії партнерів. Необхідно активно впливати на суперника, обмежити йому свободу операцій з м'ячем, заставляти вибирати не вигідну позицію, здійснити помилку і втратити м'яч. Не можна допускати, щоб центровий гравець, отримавши м'яч поблизу кільця, повертався обличчям до корзини, тому що це значно збільшить його атакуючі можливості.

Утримуючи «свого» суперника, захисник весь час повинен спостерігати за ситуацією на майданчику. Це дасть можливість своєчасно оцінити умови, які постійно змінюються, й успішно взаємодіяти з партнерами.

Групові дії. Групові дії у захисті передбачають взаємодію двох і трьох гравців, яка спрямована на допомогу одного гравця іншому для активної протидії нападникам у типових ігрових ситуаціях. До способів взаємодії двох гравців у захисті належить підстрахування, переключення, відступ. До способів взаємодії трьох гравців – спеціально організовані протидії трійці, малій вісімці, схресному виходу, здвоєному заслону і наведення на двох гравців. Окремо розглядається питання тактики боротьби за відскок.

Якщо суперник вміло застосовує заслон, наведення чи переключення, захисникам необхідно відповісти на ці взаємодії переключеннями, тобто зміною нападників, від яких вони захищаються. Рішення про переключення (голосом: «Змінились!») приймає захисник (гравець задньої лінії): йому легше

оцінити ситуацію на майданчику. При наведенні рішення про переключення приймає захисник, що тримає нападника, на якого приходить наведення, а під час схресного виходу – захисник, який захищається проти того гравця, який першим проявляє ініціативу у проведенні цієї взаємодії і розвиває найбільшу швидкість.

Однак не завжди швидке переключення вигідне команді, яка захищається, тому що у деяких випадках воно порушує рівновагу сил у єдиноборствах, дає змогу гравцям суперника проводити маневри, що відволікають. Тому замість зміни нападників при заслонах, коли вони, взаємодіючи, переміщуються поперек майданчика без м'яча чи подалі від корзини, захиснику слід швидко відступити назад, обійти нападника, що ставить заслон, і знову зближуватися з нападником, якого він тримає. Коли заслон ставиться для нападника з м'ячем недалеко від корзини, відступ пов'язаний з певним ризиком: у момент відступу нападник може без особливих перешкод закинути м'яч у кошик. Тому другий захисник, який тримає гравця, що поставив заслон, повинен уважно спостерігати за нападником з м'ячем і бути готовим не дати йому зробити передачу або прицільний кидок.

Взаємодія трьох гравців у захисті включає конкретні способи нейтралізації трійки, малої вісімки, схресного виходу, подвійного заслону, наведення на двох гравців. Для цього необхідно добре організовані, узгоджені зусилля захисників. Так, нейтралізація схресного виходу здійснюється відступом двох захисників до третього, який захищається з центровим гравцем команди суперника і перешкоджає атакувальними діям нападників.

Боротьба за відскок м'яча на власному щиті – важливий ігровий момент, який суттєво впливає на хід і загальний результат гри. Успіх боротьби за відскок у тактичному плані вирішує правильна взаємодія трьох захисників, які, намагаючись «відрізати» шлях супернику до щита, утворюють у межах штрафного кидка «трикутник відскоку». Його слід застосовувати з урахуванням статистичних закономірностей, які визначають найбільш вірогідний напрямок відскоку м'яча при кидках з тієї чи тієї позиції щодо щита.

Командні дії. Коли команда захищається всім складом за допомогою

тактичних командних дій, вона володіє достатніми можливостями для успішного розв'язання змагальних завдань. Командні дії залежно від переважної спрямованості на розв'язання того чи того основного завдання поділяються на два види: концентрований захист і захист у вигляді пресингу.

Концентрований захист націлений передусім на те, щоб не дати супернику можливості пройти до щита і закинути м'яч у корзину з близької та середньої відстані. Такий захист реалізується у двох системах: особистому та зонному захистах. У системі особистого захисту кожному гравцю доручається опікати певного гравця з команди-суперника. Недолік цієї системи полягає в тому, що нападники користуються певною свободою дій, мають достатньо часу і можливостей для підготовки раніше запланованих і вивчених атак. Як тільки команда починає захищатися, всі гравці, після боротьби за відскок на чужому щиті, повинні швидко повернутися на свою половину майданчика і розташуватися поблизу штрафного кидка, де кожен гравець зустрічає свого нападника і надалі рухається з ним, не відходячи далеко від свого щита. Відносно близьке розміщення один біля одного партнерів у захисті сприяє у боротьбі проти індивідуально сильних нападників команди-суперника.

При системі зонного захисту гравці команди, яка захищається, перебувають навколо області штрафного кидка. Кожен гравець на певній ділянці майданчика (зоні) поблизу власного щита, захищаючись упродовж всієї гри від будь-якого із нападників, які до його зони. Застосовується такий захист проти порівняно повільної високорослої команди, яка намагається використовувати своїх центрових біля щита і не відрізняється великою точністю кидків у корзину з середніх і дальніх відстаней, а також швидкими і точними передачами м'яча.

Негативні аспекти: зниження активності боротьби за оволодіння м'ячем поза ділянками майданчика, які охороняються, допускаються безперешкодні кидки з дальніх відстаней і не забезпечується захисний баланс при групуванні декількох нападників у межах однієї – двох зон.

У зонному захисті частина майданчика поблизу щита умовно ділиться на зони дій для кожного гравця залежно від схеми зонного захисту. Вихідна

розстановка гравців при цьому може бути різною і залежить, передовсім, від якісного складу своєї команди і команди-суперника, а також від способу нападу, що здійснює суперник.

До недавня часу широко застосовувалися варіанти захисту, при розстановці 2 – 3 (додаток 3 рис. 2 а) в лінії біля щита – три гравці, попереду – два та 2 – 1 – 2 (додаток 3 рис. 1 б) під щитом і в передній лінії – по два гравці, один – у середині в області штрафного кидка. Ці системи зонного захисту показали себе з кращого боку проти команд, що атакують, використовуючи двох центрових у розрахунку на кидки з близької і середньої відстані.

Також останнім часом проти команд, які володіють точними кидками з середніх та дальніх відстаней, використовуються нові комбінації, а саме розташування гравців із посиленням передньої лінії 3 – 2 (додаток 3 рис. 1 а) чи 1 – 3 – 1 (додаток 3 рис. 2 б)

Захист у вигляді пресингу полягає в тому, що дається «бій» суперникам на дальніх підступах до свого щита у будь-якій точці майданчика. Цей вид захисту реалізовується у двох системах: в особистому і зонному пресингах.

Особистий пресинг – найактивніша система захисту. Суть її в тому, що з моменту переходу м'яча у руки суперників кожний із гравців команди, яка захищається, зразу ж починає щільно захищатися зі «своїм» нападником по всьому майданчику, не даючи йому вільно рухатися, отримувати м'яч і передавати його у визначеному напрямку. За допомогою пресингу можна вести наступальну гру, швидко підвищити її темп, змусити суперника відмовитися від запланованого проведення атак. Ця система захисту надає команді більш кращі можливості для розгортання стрімких контратак і дає можливість відігратися, якщо суперник на кінець гри веде у рахунку і намагається затримувати час, використовуючи всі 24 секунди, які відведені на атаку.

Суть зонного захисту полягає в тому, що команда організовує активний захист переважно на половині майданчика суперника зо зонним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячем двома гравцями (створювати на певних ділянках майданчика чисельну перевагу) і перекривати при цьому можливий напрямок передач м'яча.

Система змішаного захисту застосовується у тих випадках, коли у складі команди-суперника є гравці різного рівня підготовленості та виділяються гравці – лідери нападу. Так, проти одного чи двох лідерів нападу використовується щільний персональний захист по всьому майданчику (особистий пресинг), а до інших нападників застосовується зонний захист, здійснюється чотирма чи трьома гравцями, чи особистий захист в області штрафного кидка.

Приблизний перелік вправ, які можуть використовуватися під час навчання та удосконалення тактичних взаємодій у захисті:

Вправа № 1. Дзеркальне відображення. Викладач обличчям до групи рухається у сторони, вперед, назад приставними кроками, стрибками тощо. Гравці повторюють ці рухи.

Вправа № 2. Двоє проти одного на один щит. Один із гравців немає права кидати, а лише передавати м'яч. Захисник перешкоджає грати двом гравцям (опікає гравця з м'ячем). Після закинутого м'яча – зміна ролей: захисник стає нападником.

Вправа № 3. Два захисника проти одного нападника. Нападак з м'ячем застосовуючи дриблінг, має на меті пройти весь майданчик до корзини суперника. Захисники стараються вибити м'яч без порушення правил. Після проходження майданчика відбувається зміна.

Вправа № 4. Троє нападників проти двох захисників. Нападники виконують передачі м'яча в русі вздовж майданчика на максимальній швидкості та намагаються атакувати корзину. Захисники протидіють їм, не порушуючи правила.

Вправа № 5. Один із гравців стоїть на місці з м'ячем і намагається виконати передачу партнеру, який звільняється від щільної опіки суперника за допомогою обманних рухів. Передача виконується тільки в тому випадку, якщо нападак чітко відкрився. Гравцю з м'ячем не дозволяється рухатися, а захиснику тримати руками нападника.

Вправа № 6. Навчання елементам групового захисту. В парах – два нападника з м'ячем і два захисника. Нападники за допомогою заслона намагаються

звільнитися від опіки. Захисники, використовуючи проковзування або підстрахування (зміна опонентів у захисті), намагаються завадити результативній атаці.

Вправа № 7. Робота в парах. Один із гравців без м'яча, стоїть обличчям до корзини в кидковій позиції, інший з м'ячем – біля корзини. Гравець з м'ячем виконує передачу партнеру і рухається до нього, намагаючись завадити кидку. Нападник, отримавши м'яч, виконує прицільний кидок у стрибку. Після п'яти спроб, гравці змінюють ролі.

Вправа № 8. Гра у чисельній меншості: п'ятеро проти чотирьох на один щит. П'ять нападників і чотири захисника. Центровий команди, що атакує, не кидає м'яч в корзину, а лише виконує передачі. Суперники центрального намагаються перекрити інших нападників, які є поряд. Після закинутого м'яча відбувається зміна.

Вправа № 9. Вправу виконують три команди: дві розміщуються в захисті (біля кожного з двох щитів), третя – в нападі, у середині майданчика. За сигналом нападники атакують один щит. Якщо вони потрапляють м'ячем у корзину, команда отримує право на ведення м'яча на другий щит. Якщо гравці захисту перехоплять м'яч, то третя команда переходить до гри в захисті, а команда, яка заволоділа м'ячем, атакує на протилежний щит (команди, які грають у захисті застосовують різні системи захисту).

Вправа № 10. Удосконалення зонного захисту. П'ять захисників обирають один з варіантів зонного захисту, проти них грають сім нападників. Нападники намагаються за допомогою передач вивести гравця на «чистий кидок». Якщо захисники підбирають м'яч, вони організовують швидку контратаку.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте поняття «стратегія» і «тактика».
2. Розкрийте аналіз класифікації тактики гри.
3. Назвіть індивідуальні тактичні дії у захисті та нападі гравців різних ігрових амплуа.
4. Охарактеризуйте групові тактичні взаємодії в захисті та нападі.
5. Дайте характеристику командним тактичним діям у захисті та нападі.

6. *Розкрийте особливості методики навчання та вдосконалення індивідуальних, групових і командних дій у нападі.*
7. *Проаналізуйте методику навчання тактичних взаємодій під час гри у захисті.*

РОЗДІЛ 4

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

4.1. Значення та види змагань

Головною метою навчально-тренувального процесу є підготовка до участі у змаганнях. Змагання – це основний засіб становлення спортивної майстерності, підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості баскетболістів. Змагання стимулюють систематичну тренувальну роботу, підвищують рівень спортивної майстерності гравців, служать засобом контролю і підбиття підсумків навчально-тренувальної роботи. Однією з важливих особливостей змагань є можливість ознайомитися з технікою і тактикою баскетболістів, що досягнули високої спортивної кваліфікації, а також це форма обміну досвідом. Успіх у змаганнях багато в чому залежить від досвіду участі в турнірах різного рівня. Тому важливо брати участь у багатьох змаганнях і систематично зустрічатися з незнайомими суперниками, а це сприяє постійному пошуку найбільш ефективних засобів і форм ведення гри. В умовах змагань опановані прийоми застосовуються у нових комбінаціях і спрямовані на досягнення переваги у єдиноборстві з суперником. Крім того, спортсмени оволодівають новими вміннями, які виникають лише у природних умовах спортивної боротьби. Тому змагання мають дидактичне (навчально-освітнє) значення.

Для успішного проведення підготовки команди до змагань необхідно чітко спланувати всю роботу. У плані підготовки повинні відображатися такі питання: коли і де проводяться змагання; їхня тривалість; календар змагань (у які години відбуватимуться зустрічі і з ким); наявність днів відпочинку під час змагань; система розіграшу; особливості команд, з якими належить зустрітися; засоби ведення гри (загальний напрям у діях команди та її дії в окремих іграх); індивідуальна (самостійна) підготовка гравців; теоретична підготовка (обговорення планів окремих ігор); виховна робота; розклад тренувальних занять, контрольних і товариських зустрічей; розклад режиму дня. При

плануванні підготовки команди до змагань необхідно враховувати участь у попередніх та наступних зустрічах.

Змагання з баскетболу поділяються на основні, підготовчі, відбіркові, відкриті, агітаційні. Вони є складовою системи, що зумовлює ефективність навчально-тренувального процесу.

За характером змагання з баскетболу можуть бути тільки командними, за організаційною формою – офіційними (головними) та товариськими (допоміжними).

Усі змагання прийнято розподіляти на дві основні групи: масові та кваліфікаційні. Для масових змагань характерна велика кількість учасників, дотримання спортивних правил, широка доступність для всіх бажаючих і скорочений час їхнього проведення. До них належать: першість загальноосвітніх шкіл і професійних училищ, змагання у програмі спартакіади, бліцтурніри, стріт-бол тощо.

До кваліфікаційних змагань належать обласні та Всеукраїнські змагання на першість серед юніорів різного рівня, чемпіонати України та кубкові змагання серед команд суперліги, вищої і першої ліг, змагання за програмою спартакіади школярів тощо.

Залежно від завдань, які стоять перед спортсменами, змагання розподіляються на такі види: першості (або чемпіонати), змагання на кубок, кваліфікаційні, відбіркові змагання, матчеві зустрічі, скорочені змагання (бліцтурніри), показові зустрічі.

Першості – найбільш відповідальні змагання, за результатами яких присуджують звання чемпіона школи, ВНЗ, міста, країни. Вони проводяться один раз на рік.

Кубкові змагання. Вони значно відрізняються від змагань на першість. До участі у змаганнях на кубок допускається набагато більше команд, але вводиться жорсткий регламент: після поразки команда вибуває зі змагань.

Кваліфікаційні змагання. Вони дають змогу оцінити рівень спортивної підготовленості і виконати вимоги спортивної класифікації.

Відбіркові змагання проводять для визначення окремих команд, які будуть включені до числа учасників найбільших змагань (наприклад, відбіркові змагання за право брати участь у чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських ігор).

Скорочені змагання (бліцтурніри) – проводяться за зміненими правилами (скорочений час гри, зменшення кількості набраних очок за кожний закинутий м'яч). Вони не потребують багато часу, але відзначаються великою напругою. Проводять їх кілька разів на рік, зазвичай у дні великих свят або у рамках спортивних заходів (відкриття сезону, спортивне свято тощо).

Матчеві зустрічі – зазвичай передбачені календарем спортивних змагань і переважно мають традиційний характер.

Показові зустрічі. Метою цих змагань є популяризація баскетболу та демонстрація спортивної майстерності.

4.2. Організація та проведення змагань

Змагання з баскетболу – невід'ємна частина навчально-тренувального процесу. Це своєрідний підсумок тренувальної, виховної та організаційної роботи тренера і колективу. Вони мають особливе значення для вдосконалення спортивної майстерності гравців, сприяють вихованню рухових навичок і вольових якостей. Участь у них впливає на характер гравців. Тому змаганням повинна передувати копітка тренувальна робота. При плануванні змагань слід враховувати вік і рівень підготовки учасників.

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні всіх видів змагань, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців.

Організація та проведення змагань з баскетболу складається із трьох етапів.

Перший етап – підготовка до змагання: підготовка спортивної бази; складання положення про змагання та відправлення його майбутнім учасникам; створення організаційного комітету з проведення змагань і розподіл обов'язків між його членами.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Назва змагань.
2. Мета і завдання змагань.
3. Керівництво змаганнями: організація, що проводить змагання, суддівська колегія.
4. Місце і термін проведення.
5. Учасники й організації, що допускаються до змагань.
6. Система розіграшу і розподіл учасників по групах.
7. Система заліку і визначення переможця.
8. Форма і термін подання заявок на участь; час і місце проведення жеребкування.
9. Порядок нагородження переможців.
10. Умови подачі та розгляду протестів.
11. Порядок прийому учасників.

Положення про змагання затверджується керівником організації, що проводить змагання.

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

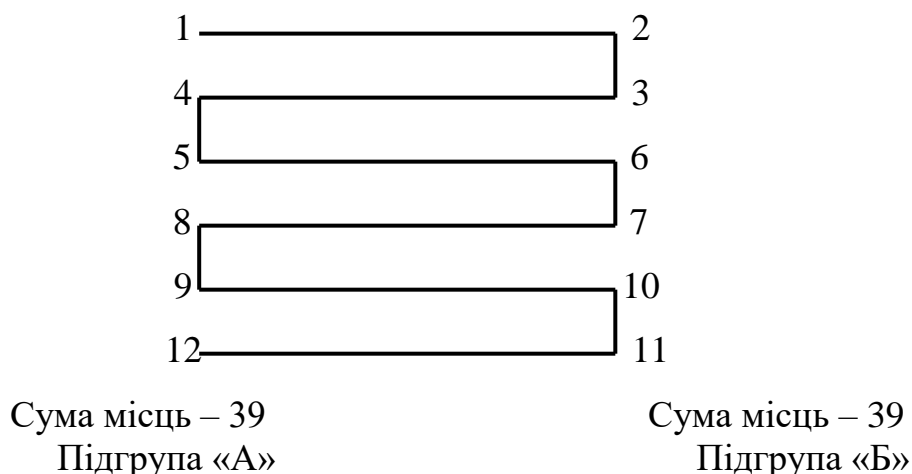
1. Найменування змагань.
2. Термін та місце проведення.
3. Кількість суддів.
4. Кількість учасників (у тому числі не місцевих): витрати на їхнє поселення, харчування, проїзд.
5. Витрати на оренду залу.
6. Витрати на рекламу – афіші, плакати тощо.
7. Транспортні витрати.
8. Канцелярські витрати.
9. Витрати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

Другий етап – безпосереднє проведення змагання: допуск команд до змагання; проведення жеребкування; затвердження календаря змагання, практичне проведення ігор.

Допуск до змагання здійснює мандатна комісія згідно з положенням про змагання. Відповідальність за допуск несуть головний суддя змагання, головний лікар змагання і представник мандатної комісії.

Головне призначення жеребкування – присвоїти командам номери, що дають можливість скласти календар ігор за тією чи тією системою. Перед жеребкуванням повідомляється, за якою системою буде складатися календар ігор. Жеребкування може бути проведене для всіх команд одночасно або з розсіюванням. Розсіювання команд дає змогу сформувати підгрупи (коли у змаганні бере участь велика кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім – фінал) приблизно однакові за силами. Використовується два способи розсіювання: за жеребкуванням і способом «змійка». Якщо розсіювання проводиться за жеребкуванням, береться кількість команд, яка відповідає кількості підгруп, і між ними кидається жереб для розподілу цих команд по підгрупах. Далі у такій же послідовності розподіляється за жеребом наступна група команд. За умов розсіювання за схемою «змійка» командам присвоюються номери відповідно до їхнього місця, яке вони зайняли на попередніх змаганнях, а потім команди відповідно до присвоєних їм номерів розподіляються «змійкою» по підгрупах.

Ось приклад розподілу «змійкою» на дві підгрупи для 12 команд.



Такий спосіб розсіювання створює умовну рівність команд в обох підгрупах. Підтвердженням цього є сума місць команд в обох підгрупах.

Відповідно до системи розіграшу і підсумків жеребкування команд складається і затверджується календар змагання.

Третій етап – оформлення документації: підбиття підсумків, нагородження команд.

Наприкінці змагання оформлюється звітна документація, яка складається з таких документів:

1. Положення про змагання.
2. Кошторис витрат.
3. Заявка команд.
4. Календар.
5. Протокол ігор та турнірна таблиця.
6. Звіт головного судді.

Календар визначає порядок, термін та місце проведення змагання від початку до кінця.

КАЛЕНДАР

ігор чемпіонату _____ з баскетболу серед команд

№п/п	Команди	Дати проведення ігор	Початок гри	Місце проведення гри

Головний суддя; Головний секретар

Перед початком кожної гри заповнюється протокол. Наприкінці матчу протокол підписують судді.

Результати ігор заносять у спеціальну таблицю:

ТАБЛИЦЯ

результатів чемпіонату _____ з баскетболу серед команд

№ п/п	Команди	1	2	3	4	Співвідношення м'ячів	Кількість очок	Місце
1		XXX						
2			XXX					
3				XXX				
4					XXX			

У звіті головного судді подається стисла характеристика змагання: організація, стан спортивних споруд, робота суддівської колегії й обслуговуючого персоналу, відзначають негативні моменти і пропозиції щодо поліпшення проведення змагання у майбутньому. У кінці звіту вказуються спортивні результати команд виконання спортивних розрядів тощо.

4.3. Системи розіграшів змагань

Залежно від мети конкретних змагань та умов проведення (кількість учасників, відведений час, наявність спортивних споруд, матеріальних ресурсів) вибирають найбільш придатний спосіб або систему розіграшу.

У баскетболі використовуються дві основні системи розіграшу – колова і з вибуванням після поразки (олімпійська), зрідка – поєднання обох систем, яке називають змішаною системою розіграшу.

Колова система. Принцип проведення змагання за цією системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною. У цій системі розіграшу позитивним є те, що вдається найбільш об'єктивно визначити місця всіх команд згідно з їхньою спортивною майстерністю та справжнє співвідношення сил команд на змаганнях. Переможцем стає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Облік та оформлення результатів змагань за коловою системою проводиться за допомогою спеціальної, у якій за перемогу нараховується 2 очки, за поразку – 1 очко і за неявку на гру – 0.

Недоліками цієї системи є:

- Розіграш проводиться тривалий час. Тому у разі великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, які зайняли однакові місця у підгрупах.
- Охоплює порівняно невелику кількість команд.

Календар ігор за коловою системою складається так: після жеребкування кожна команда одержує номер. Відповідно до нього складаються пари учасників на кожний день змагань. Кількість ігрових днів за непарним складом учасників дорівнює кількості команд, що мають взяти участь у змаганнях, а при парній кількості команд ігрових днів буде на один менше.

Щоб скласти розклад змагань, слід визначити кількість усіх зустрічей та кількість ігрових днів.

Кількість зустрічей, які потрібно провести, визначається за формулою:

$$X=(n(n-1)):2,$$

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

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 9 команд, то кількість усіх зустрічей в одному колі дорівнюватиме:

$$X=(9(9-1)):2=36.$$

Якщо змагання проводяться в одному місці (залі), використовують календар без чергування майданчика. Щоб скласти календар змагань за цим варіантом, потрібно визначити кількість ігрових днів і відповідно до них визначаються пари команд на кожний матч.

Принцип складання пар. У перший календарний день цифри розташовуються стовпцем. Першу половину стовпця заповнюють по вертикалі згори донизу, починаючи з першого номера, а другу половину стовпця (з правої сторони) – знизу вгору. Числа, що стоять навпроти, об'єднують у пари:

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 – 0	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	0 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0
3 – 4	2 – 3	0 – 2	5 – 0	4 – 5

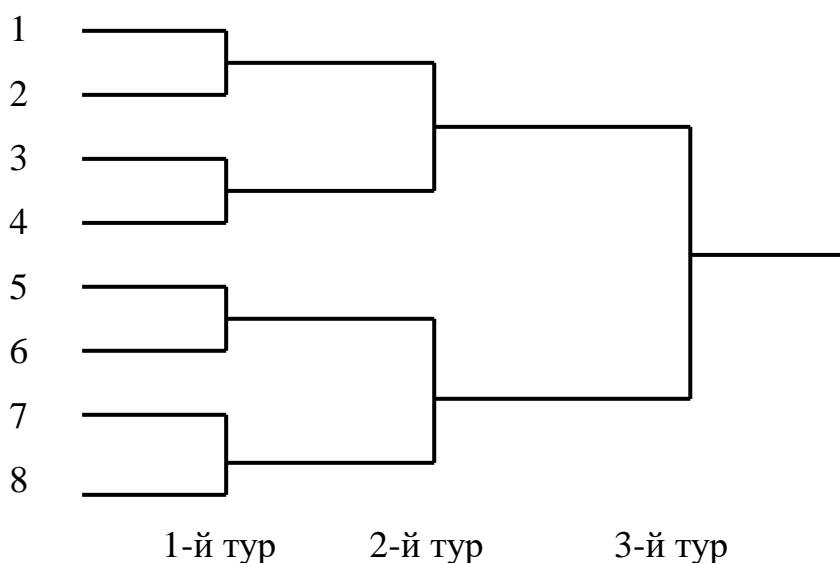
Принцип складання пар: на другий день і в наступні дні перший номер залишається на місці, а всі інші номери пересуваються на одне місце проти руху стрілки руху годинникової стрілки. Якщо кількість команд буде непарною (5 команд), то умовно додається нульовий номер «0», і команда, що у календарному дні стоїть навпроти «0» – у цей день не грає (вихідний день). Якщо ж кількість команд парна (наприклад, 6 команд), то замість цифри «0» підставляється цифра «6».

Система з вибуванням. Згідно з цією системою, команда, що зазнала поразки, вибуває з подальшої участі у змаганнях. Позитивним у цій системі є те, що вона сприяє залученню до змагань великої кількості команд. Ця система проведення змагань дає змогу у стислі терміни визначити переможця, але у

фіналі не завжди зустрічаються найсильніші суперники. Тому 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).

Після жеребкування усі команди, відповідно до одержаного номера, вписуються в одну колонку. Якщо кількість учасників дорівнює (4, 6, 8, 16 тощо), то тоді усі команди розпочинають грати в один день. Пари чисел з'єднують згори донизу.

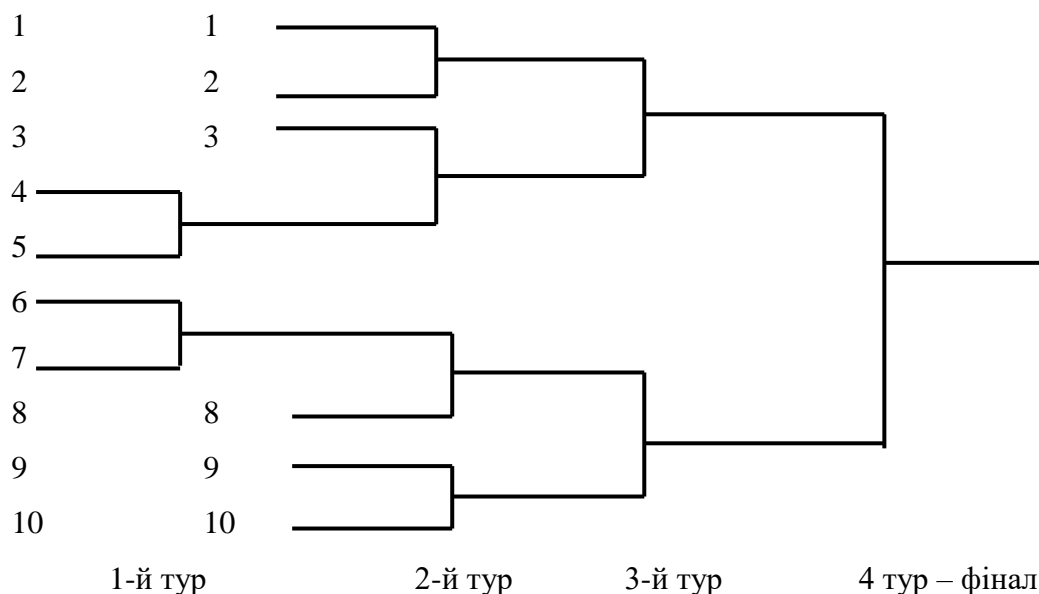
Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд:



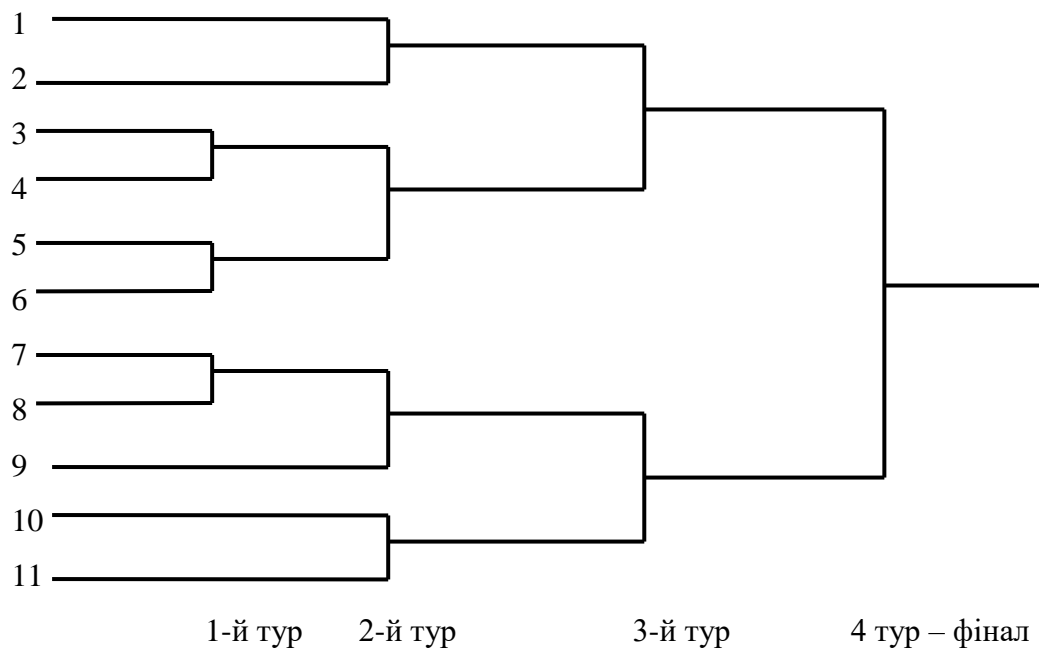
При іншій кількості команд змагання проводяться за такою схемою:

1. Шляхом жеребкування кожна команда отримує певний номер у сітці розіграшу.
2. За формулою $x=2(N - 2^n)$ визначається кількість команд, які розпочинають змагання з першого туру. У формулі: N – кількість команд; 2^n – найближче до змагальної кількості число, що кратне 2. Наприклад, у змаганнях беруть участь 10 команд, наближене до цього числа $2^3=8$, що і ставимо у формулу ($x=2(10 - 2^3)=4$), у першому турі грають 4 команди; якщо кількість команд 11, то ($x=2(11 - 2^3)=6$), у першому турі грають 6 команд.

3. За умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд вгорі та внизу сітки.



4. Якщо кількість команд непарна, тоді у нижній частині сітки на одну команду, яка відпочиватиме, буде більше.



Примітка. Якщо в змаганнях беруть участь 10 команд, у першому турі грають 4 команди ($x=2(10-2^3)=4$); 11 команд – у першому турі грають 6 команд ($x=2(11-2^3)=6$).

Змішана система. Цей спосіб об'єднує кращі сторони основних систем – колової та і з вибуванням. Він дає змогу у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників. Найбільш масштабні змагання з баскетболу – Олімпійські ігри, чемпіонати Європи і світу

– проводяться за допомогою змішаної системи. Учасників розподіляють на підгрупи, у яких за коловою системою проводиться попередній етап змагань. Переможці, або визначена кількість учасників із кожної підгрупи, допускаються у фінальну групу, змагання у якій може проводитися будь-яким способом (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням). З метою зменшення кількості ігор у фіналах командам часто зараховують очки, набрані ними у групах.

4.4. Суддівство змагань

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства. Спортивний суддя – це центральна особа змагання: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва і контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості та компетенції суддів, їхнього намагання добитися чіткої організації, святкової атмосфери спортивного змагання. Суддя має володіти психічною стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, котрі йому доводиться проводити. Своїми діями суддя має сприяти виявленню спортивної майстерності гравців й одночасно припиняти будь-які спроби досягнення ними переваги неспортивними способами.

Суддівство змагань із баскетболу справедливо належить до найбільш складної діяльності. Високий темп гри, напруга та безпосередній контакт і протиставлення з суперником зумовлюють багато ситуацій, у яких за долі секунд важко визначити порушників правил. Тому у баскетболі суддівство проводять два, а останнім часом за рішенням FIBA змагання високого рангу проводять троє суддів.

Суддів формують із числа чинних спортсменів (правила та методику суддівства вони вивчають на спеціальних семінарах). Після складання іспитів із правил змагань та проходження контролю з фізичної підготовки, їх допускають до практичного суддівства.

Учасники і глядачі завжди повинні бути впевнені у правильності суддівських учинків, справедливості прийнятих рішень. Судді роблять вагомий внесок у розвиток баскетболу і заслуговують на шанобливе ставлення до себе.

4.5. Основні правила гри

Правило перше. Гра

1. У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається із дванадцяти гравців (5 – на майданчику і 7 – на заміні). Мета кожної команди – закинути м'яч у корзину суперника.
2. Кожна команда атакує корзину суперника і захищає свою.
3. М'яч можна передавати, кидати чи вести в будь-якому напрямку при умові дотримання викладених правил.
4. Перемагає та команда, яка здобула більшу кількість очок наприкінці ігрового часу.

Правило друге. Розміри та обладнання

1. Гральний майданчик повинен бути прямокутною плоскою твердою поверхнею, вільною від перешкод.

2. Для головних офіційних змагань FIBA розміри грального майданчика, відміряні від внутрішнього краю обмежувальних ліній, мають бути 28 метрів у довжину, 15 метрів у ширину (додаток 2. рис. 1).

3. Висота стелі або відстань до найнижчого предмета над майданчиком має бути не меншою, ніж 7 метрів.

4. Лінії, що згадуються у цій статті, мають бути накреслені одним кольором (переважно білим), шириною 0,05 м (5 см) повністю та чітко виділеними.

5. Гральний майданчик має бути розмічений лініями, будь-яка точка яких повинна бути на відстані не менше 2 метрів від глядачів, щитів з рекламою чи будь-яких інших перешкод, включаючи лаву команди. Лінії, що обмежують довгі сторони майданчика, називаються бічними лініями, а лінії, що обмежують короткі сторони, – лицьовими.

6. Центральна лінія проводиться паралельно лицьовим лініям від середини бічних ліній і повинна виступати на 15 см за кожну бічну лінію.

7. Лінія штрафного кидка проводиться паралельно кожній лицевій лінії. Її дальній край є на відстані 5,80 м від внутрішньої лицьової лінії, довжина

повинна бути 3,60 м.

8. Області штрафного – це обмежені зони, що доповнені на ігровому майданчику півколами з радіусом 1,80 м і центрами по середині лінії штрафного кидка. Схожі півкола проводяться пунктирною лінією в середині обмежених зон.

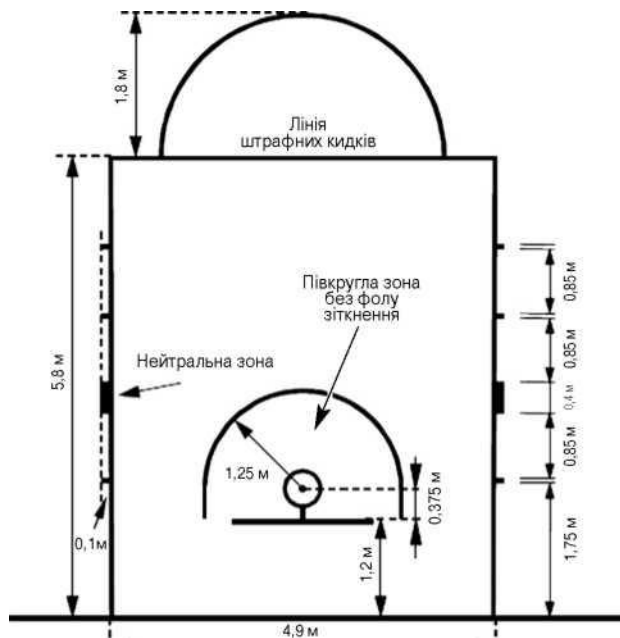


Рис. 4.1. Лінія штрафних кидків

9. Центральне коло є у середині майданчика і має радіус 1,80 м який вимірюється до зовнішнього краю кола. Якщо центральне коло пофарбоване в інший колір, то цей колір повинен збігатися з кольором обмежувальних зон.

10. Зоною трьохочкового кидка у гри для команди є весь ігровий майданчик, крім області біля корзини суперника, яка обмежується лініями, що входять у склад цієї області, і визначається двома паралельними лініями, які починаються з лицьової лінії на відстані 6,75 м від проекції центру корзини суперника. Ця точка знаходиться на відстані 1,575 м від середини лицьової лінії, що вимірюється від внутрішньої її сторони дугою (півколом) радіусом 6,75 м, яка проведена з цієї точки, що і у попередньому пункті, і яка з'єднує паралельні лінії.

11. Два щита мають бути виготовлені із прозорого матеріалу, який зроблений із монолітного литого куска (додаток 2. мал. 2). Розміри щитів повинні бути: 1,80 (+ 3 см) по горизонталі і 1,05 м (+2 см) по вертикалі з нижніми краями на висоті 2,90 м від підлоги. На кожному щиті ззаду кільця

малюється прямокутник із розмірами 59 см по горизонталі і 45 см по вертикалі. Ширина всіх ліній 5 см. Щити розміщують на відстані 1,20 м від внутрішнього краю середини кожної лицьової лінії.

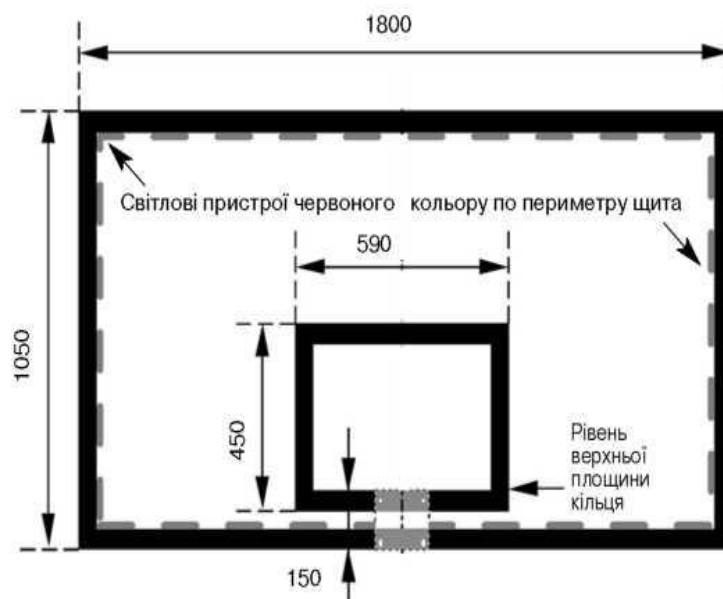


Рис. 4.2. Розміри баскетбольного щита

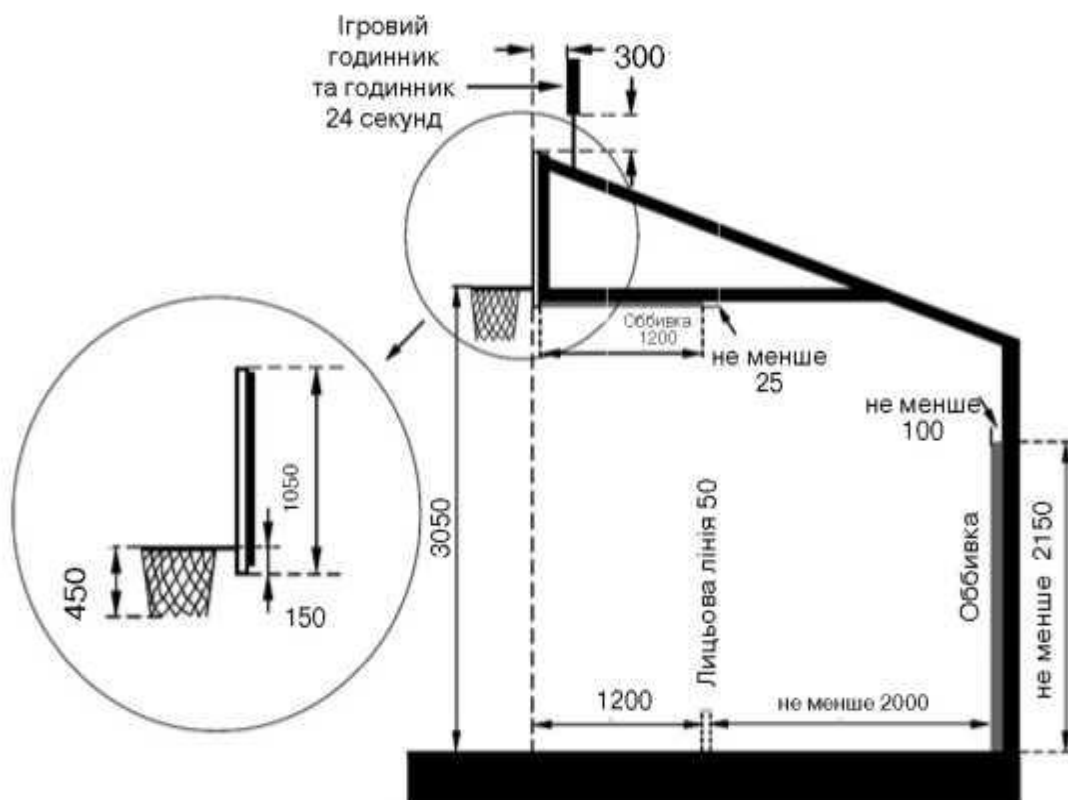


Рис. 4.3. Конструкція баскетбольного щита

12. Корзини повинні бути виготовлені із круглого цільного металу, мати внутрішній діаметр не менше 45 см, зовнішній діаметр – максимум 45,7 см і пофарбовані у помаранчевий колір (додаток 1. рис. 3). Відстань між площиною щита і внутрішнім краєм кошика, який найбільш близький до нього, становить 15 см. Сітки мають бути виготовлені із білого шнура з довжиною не менше 40 см і не більше 45 см. Крім того, сітка повинна мати 12 петель для закріплення до корзини.

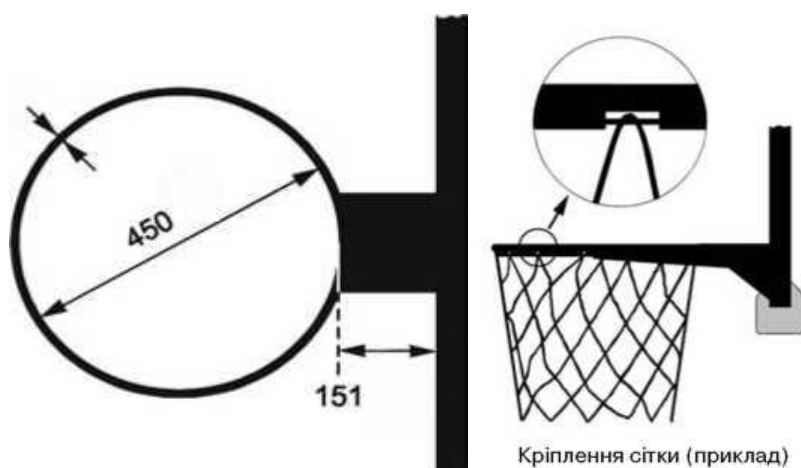


Рис.4.4. Розміри баскетбольної корзини

13. М'яч повинен мати форму сфери, бути помаранчевого кольору і складатися з 8 секторів, а також бути накаченим до такого тиску, що, якщо його підкинути з висоти приблизно 1,80 м від підлоги, він має відскочити на висоту не меншу ніж 1,20 м і не більшу ніж 1,40 м. Довжина окружності м'яча не повинна бути меншою 74,9 см і більшою 78 см та важити не менше 567 г і не більше 650 г.

14. Команда-господар має надати у розпорядження суддів та їхніх помічників таке технічне обладнання:

- ігровий годинник, який використовується для відррахування часу періодів гри і перерв між ними, а також для перерв на вимогу;
- обладнання для відррахування 24 секунд повинно бути розміщене над кожним щитом на відстані від 30 см до 50 см позаду нього. Воно має бути добре видимим для всіх, хто пов'язаний з грою;

– для всіх змагань, що проводяться FIBA, офіційним протоколом повинен бути той, що затверджений Міжнародною федерацією баскетболу.

Правило третє. Судді та їх обов'язки

1. Суддівська бригада складається з трьох суддів на майданчику та помічників за суддівським столиком: секундометрист, секретар, помічник секретаря й оператор 24 секунд.

2. Судді (старший суддя та двоє інших суддів) мають бути одягнені в сіроу сорочку, чорні штани та чорне баскетбольне взуття, а також чорні шкарпетки.

3. Ні один із суддів не має права відмінити чи піддати сумніву дії, прийняті іншим суддею у межах його обов'язків, встановлених у цих правилах.

4. Старший суддя є тією особою, яка приймає кінцеве рішення.

5. Секундометрист повинен вести відлік ігрового часу і зупинок згідно з цими правилами. Крім цього, він стежить за часом початку кожного періоду гри і повідомляє старшого суддю раніше, ніж за три хвилини до цього часу, щоб той зміг повідомити команди.

6. Прилад відліку 24 секунд повинен вмикатися тоді, коли, гравець отримує контроль над «живим» м'ячем на майданчику. Прилад має повертатися на 24 секунди і вмикатися знову лише тоді, коли гравець починає контролювати м'яч. Якщо гра зупинена через дії суперника, що контролює м'яч, цій команді повинен бути наданий новий 24-секундний час на атаку. Просте торкання м'яча суперником не дає права на початок нових 24-х секунд, якщо команда продовжує контролювати м'яч. Оператор 24-х секунд повинен відновити відлік часу з моменту зупинки тоді, коли гравець тієї ж команди встановить контроль над м'ячем на майданчику після вкидання.

Правило четверте. Гравці, запасні гравці і тренери

1. Кожна команда складається не більше ніж із дванадцяти (12) членів, які мають право грати у чотирьох періодах по десять хвилин, а також тренера і помічника тренера. У командах вибирається капітан, який є членом команди і має право приймати участь у грі.

2. Член команди вважається гравцем, коли він перебуває на майданчику і

має право приймати участь у грі. Член команди вважається запасним, коли не грає, чи знаходиться на майданчику, але не має дозволу на гру. Запасний стає гравцем, коли суддя дає йому згоду вийти на майданчик. Гравець стає запасним, коли суддя дає згоду на заміну.

3. Лише тренер чи помічник тренера має право взяти хвилинну перерву. Тільки тренеру, прізвище якого вписане у протокол, дозволено стояти під час гри.

Правило п'яте. Регулювання часу

1. Гра складається із чотирьох (4) періодів по десять (10) хвилин, кожний з перервою по дві (2) хвилини. Крім цього, з перервою п'ятнадцять (15) хвилин між другим і третім періодами. Якщо після четвертого періоду рахунок нічийний, то гра продовжується у додатковий період, що триває п'ять (5) хвилин, чи на стільки періодів по п'ять (5) хвилин, скільки необхідно, щоб рахунок змінився на користь тієї чи тієї команди після фінального свистка.

2. Ігровий годинник вмикається під час розіграшу спірного кидка, після того як він підкинутий і досягнув найвищої своєї точки, після невдалого штрафного кидка, коли м'яч стає «живим» і його торкається гравець на майданчику.

3. Ігровий годинник зупиняється, коли закінчується час основного чи додаткового періоду, звучить сигнал 24 секунд, м'яч вийшов за межі ігрового майданчика, суддя зупинив ігру.

4. Перерва, тривалістю в одну (1) хвилину повинна, бути надана команді упродовж хвилинної перерви. Можливість для тайм-ауту (хвилинної перерви) починається тоді, коли: а) м'яч стає «мертвим» та ігровий час зупиняється; б) при закинутому суперником м'ячі, якщо хвилинна перевага була потрібна до того, як м'яч «залишив» руку гравця; в) суддя закінчив спілкування із секретарським столиком після надання ним фолу. Упродовж першої половини гри кожна команда може використати по два тайм-ауту, а протягом другої – трихвилинні перерви. У ході додаткових періодів тренер має право взяти по одному тайм-ауту на період.

Правило шосте. Ігрові положення

1. Гра не може розпочатися, якщо в одній із команд на майданчику не має п'яти гравців, які можуть грати. Гра офіційно починається, коли старший суддя з м'ячем входить у центральне коло, щоб розіграти спірний кидок.

2. М'яч стає «живим», коли:

- під час спірного кидка м'яч залишить руку судді;
- під час штрафного кидка суддя передає його у розпорядження гравця, який виконує штрафний кидок;

- під час вкидання м'яча у гру з-за меж майданчика.

М'яч стає «мертвим», коли:

- закинутий будь-який м'яч чи штрафний кидок;
- звучить свисток судді, коли м'яч «живий».

3. Спірний кидок має місце на початку гри, коли суддя підкидає м'яч між двома гравцями команд-суперників. Він повинен розіграватися у центральному колі між двома гравцями, які брали участь у цій ігровій ситуації. Для того, щоб спірний кидок відбувся, м'яч має бути відбитий рукою (руками) одного чи двох гравців, між якими здійснюється спірний кидок.

4. У баскетболі м'ячем грають руками. Вважається порушенням бігти з м'ячем, навмисне ударяти по ньому ногою чи кулаком. Випадкове торкання м'яча ступнею чи ногою не є порушенням правил.

5. Після закинутого з майданчика м'яча чи вдалого останнього штрафного кидка здійснюється вкидання м'яча за лицьовою лінією біля краю майданчика, де був закинутий м'яч. Після недотримання правил чи будь-якої іншої зупинки, коли гра повинна відновитися вкидання м'яча здійснюється за межами майданчика у місці, яке найближче до того, де відбулося порушення правил чи де була здійснена зупинка гри, за винятком місця безпосередньо за щитом.

6. Команда може замінити гравця при можливості, яка дає змогу зробити заміну. Можливість, а саме: коли м'яч стає «мертвим» та ігровий час зупиняється, а також коли суддя закінчує зв'язок із секретарським столиком після зафіксованого фолу.

7. Період чи гра закінчується, коли звучить сигнал секундометриста про завершення ігрового часу. Якщо фол був здійснений одночасно із сигналом секундометриста про закінчення періоду та гри чи безпосередньо перед ним, будь-який штрафний кидок, який є покаранням за фол, повинен бути виконаний.

8. Команда програє гру через недостатню кількість гравців, якщо під час гри гравців цієї команди на майданчику менше двох.

Правило сьоме. Порушення

1. Порушення – це недотримання правил. Команда, яка здійснила порушення, втрачає право володіти м'ячем.

2. Гравець перебуває за межами майданчика, коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги чи іншого предмета, крім гравця на (над чи за) обмежувальними лініями. М'яч є за межами майданчика, коли він торкається гравця чи будь-якої іншої особи за межами майданчика, підлоги чи будь-якого іншого предмета на (над чи за) обмежувальними лініями, конструкцій чи ззаду щита.

3. Ведення м'яча починається тоді, коли гравець, який отримав контроль над м'ячем, відбиває його від підлоги чи котить по ній і торкається м'яча знову, перш ніж торкнеться інший гравець. Ведення закінчується у той момент, коли гравець торкається м'яча одночасно двома руками чи допускає затримку м'яча в одній чи у двох руках. Гравець не повинен кидати м'яч у щит і торкатися його перш, ніж його торкнеться інший гравець, якщо, на думку судді, це не був кидок у корзину.

4. Поворот відбувається тоді, коли гравець тримає «живий» м'яч і крокує один чи декілька разів у будь-якому напрямку однією і тією ж ногою, у той час, як друга нога, яка називається «опорною» зберігає своє місце контакту з підлогою.

5. Пробіжка чи переміщення з м'ячем – це переміщення однією чи обома ногами у будь-якому напрямку, тримаючи м'яч, більше тих обмежень, які викладені вище. Опорна нога не може бути піднята при передачі чи кидку в корзину, але не може знову торкнутися підлоги, доки м'яч не буде випущений

з рук. Одна чи обидві ноги можуть бути підняті під час передачі чи кидка в корзину, але не можуть знову торкнутися підлоги, доки м'яч не буде випущений із рук. На початку ведення ноги не повинні бути відірвані від підлоги, доки м'яч не буде випущений із рук.

6. Гравець не повинен залишатися більше трьох (3) секунд в обмеженій зоні суперника, коли його команда контролює м'яч. Виняток становить ситуація коли гравець, який намагається залишити обмежену зону, чи коли гравець у зоні, а його партнер з команди виконує кидок у корзину, і м'яч залишає руку гравця.

7. Коли гравець встановлює контроль над «живим» м'ячем у своїй тилівій зоні, його команда зобов'язана у межах восьми (8) секунд перевести м'яч у свою передову зону.

8. Гравець, команда якого контролює м'яч у передовій зоні, не може перевести м'яч у свою тиліву зону.

Правило восьме. Персональний фол

1. Фол – це недотримання правил внаслідок персонального контакту із суперником чи неспортивна поведінка.

2. Персональний фол – це фол гравцю, який здійснив контакт із гравцем-суперником, незалежно від того «живий» м'яч чи «мертвий». Гравець не повинен блокувати суперника, затримувати, штовхати, створювати перешкоду переміщенню, розставляти руки, плечі, коліна і ноги, а також згинати своє тіло у неприродне положення. Він не має застосовувати будь-яку грубу тактику.

3. Неспортивний фол – це персональний фол на гравці з м'ячем чи без м'яча, який, на думку судді, був навмисно здійснений гравцем проти гравця-суперника. За неспортивний фол команда карається пробиттям двох (2) штрафних кидків, а у разі, коли порушення відбулося під час кидка і при цьому м'яч попав у корзину, зараховуються два (2) очки і надається право на пробиття одного (1) штрафного кидка. Після штрафного кидка (кидків), незалежно від того вдалий чи ні був останній штрафний кидок, м'яч повинен бути вкинутий гравцем команди. Гравець, який виконував штрафний кидок

вкидає м'яч з-за меж майданчика в середині з-за бокової лінії напроти секретарського столика.

Правило дев'яте. Технічні фоли

1. Технічні фоли гравця – це всі фоли гравця, які не пов'язані з контактом суперника. Технічний фол має місце, коли гравець не виконує попередження суддів. Технічний неспортивний фол – коли гравець, на думку судді, здійснює дію неспортивного характеру є технічним порушенням чи коли це порушення дає незаслужену перевагу гравцю, який здійснив порушення. За технічний фол суперникам присуджуються два (2) штрафних кидки та володіння м'ячем.

2. Технічний фол повинен призначатися тренерам за кожне порушення. До того ж суперникам присуджуються два (2) штрафних кидки, за якими надається право на володіння м'ячем. Вкидання м'яча здійснюється з-за меж майданчика у середині на боковій лінії напроти секретарського столика.

3. Технічні фоли можуть бути зафіксовані під час перерви у грі. Якщо технічний фол зафіксований члену команди, який має право грати, він записується саме йому. Покаранням будуть два (2) штрафних кидка. Якщо фол призначається тренеру, помічнику тренера чи особі, що супроводжує команду, він записується тренеру і карається двома (2) штрафними кидками. До командних фолів такий фол не належить.

Правило десяте. Загальні положення

1. Кожний суддя має право фіксувати фоли у будь-який момент гри, коли м'яч «живий» чи «мертвий».

2. Гравець, який отримав п'ять (5) фолів (персональних або два (2) технічних), повинен бути проінформований про це і швидко видалений із гри.

3. Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли їй записані чотири (4) командних фоли протягом одного періоду у результаті персональних чи технічних фолів, призначених будь-кому із гравців команди.

4. Штрафний кидок – це можливість, яка надається гравцю закинути одне (1) очко у корзину без перешкод із позиції безпосередньо за лінією штрафного кидка у середині півкола. Якщо поступило прохання про заміну гравця, до якого був допущений фол, то перш ніж залишити гру, він повинен виконати

штрафний кидок (кидки).

5. Судді можуть виправити помилку, яка виникла через випадкового ігнорування правил, лише у таких випадках:

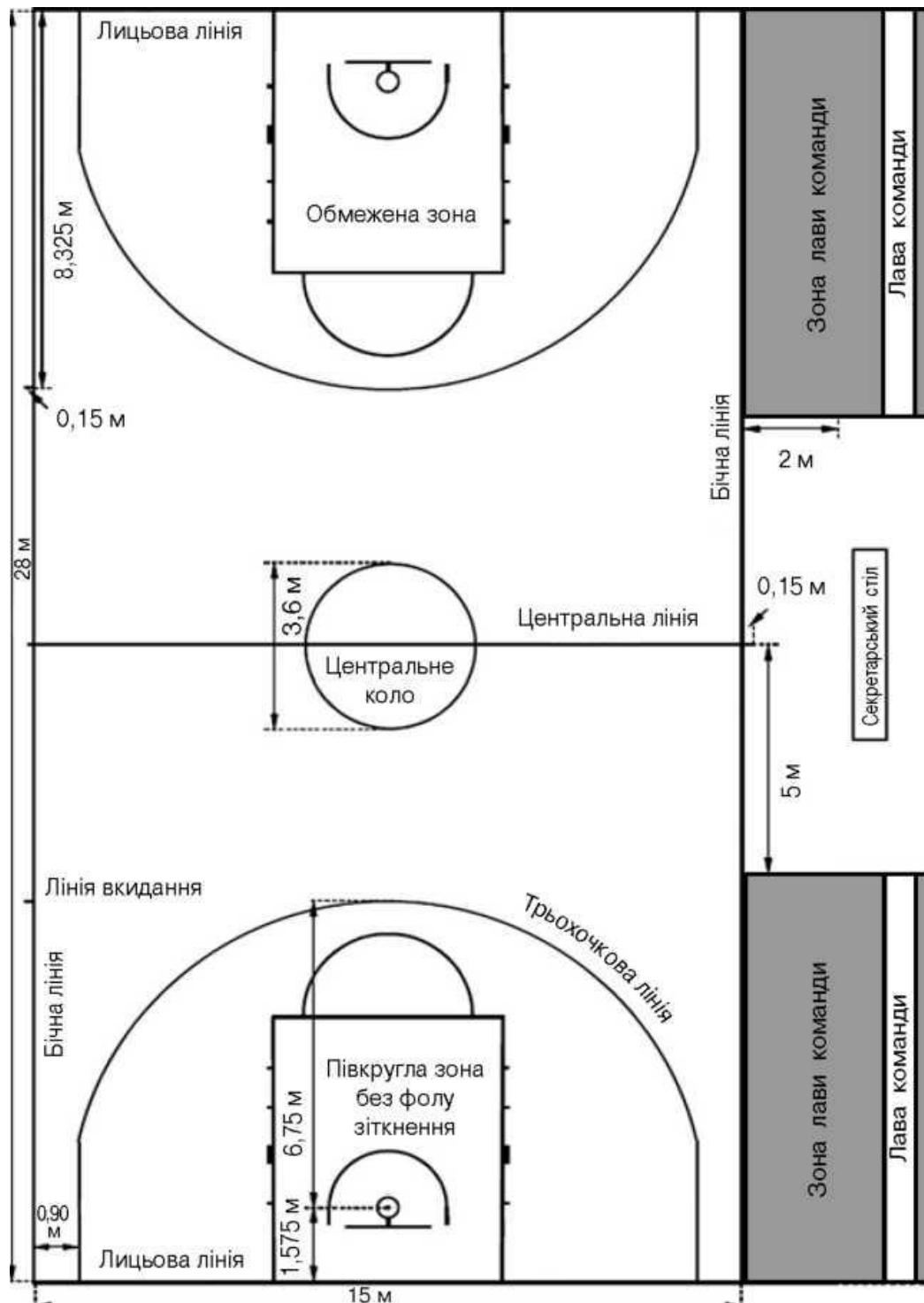
- призначений несправедливий штрафний кидок (кидки);
- пробивати штрафний кидок (кидки) дозволено не тому гравцю;
- виконання штрафного кидка (кидків) не в ту корзину;
- непризначений справедливий штрафний кидок (кидки);
- помилкове зарахування чи відміна попадання м'яча.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте види і системи змагань із баскетболу.
2. Складіть календар змагань за коловою системою та з вибуванням (за завданням викладача).
3. Назвіть розміри та устаткування баскетбольного майданчика.
4. Визначить основні ігрові положення в баскетболі.
5. Розкрийте основні обов'язки членів суддівської бригади в баскетболі.

ДОДАТОК 1

Розміри баскетбольного майданчика



ДОДАТОК 2



ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ

ПРОТОКОЛ

Команда А _____

Команда В _____

Змагання _____

Дата _____

Час _____

Старший суддя _____

Гра № _____

Місце _____

Суддя 1 _____

Суддя 2 _____

Команда А

Тайм-аут

Командні фоли:

Період ① _____

Період ③ _____

Додаткові періоди

№
ліцензії

Прізвище та ініціали гравця

№

у
грі

Фоли

1 2 3 4 5

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Тренер

Помічник тренера

Команда В

Тайм-аут

Командні фоли:

Період ① _____

Період ③ _____

Додаткові періоди

№
ліцензії

Прізвище та ініціали гравця

№

у
грі

Фоли

1 2 3 4 5

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Тренер

Помічник тренера

Секретар

Помічник секретаря

Секундометрист

Оператор 24"

ЗМІНА РАХУНКУ

A	B	A	B	A	B	A	B
1	1	41	41	81	81	121	121
2	2	42	42	82	82	122	122
3	3	43	43	83	83	123	123
4	4	44	44	84	84	124	124
5	5	45	45	85	85	125	125
6	6	46	46	86	86	126	126
7	7	47	47	87	87	127	127
8	8	48	48	88	88	128	128
9	9	49	49	89	89	129	129
10	10	50	50	90	90	130	130
11	11	51	51	91	91	131	131
12	12	52	52	92	92	132	132
13	13	53	53	93	93	133	133
14	14	54	54	94	94	134	134
15	15	55	55	95	95	135	135
16	16	56	56	96	96	136	136
17	17	57	57	97	97	137	137
18	18	58	58	98	98	138	138
19	19	59	59	99	99	139	139
20	20	60	60	100	100	140	140
21	21	61	61	101	101	141	141
22	22	62	62	102	102	142	142
23	23	63	63	103	103	143	143
24	24	64	64	104	104	144	144
25	25	65	65	105	105	145	145
26	26	66	66	106	106	146	146
27	27	67	67	107	107	147	147
28	28	68	68	108	108	148	148
29	29	69	69	109	109	149	149
30	30	70	70	110	110	150	150
31	31	71	71	111	111	151	151
32	32	72	72	112	112	152	152
33	33	73	73	113	113	153	153
34	34	74	74	114	114	154	154
35	35	75	75	115	115	155	155
36	36	76	76	116	116	156	156
37	37	77	77	117	117	157	157
38	38	78	78	118	118	158	158
39	39	79	79	119	119	159	159
40	40	80	80	120	120	160	160

Рахунок	Період ①	A	B
	Період ②	A	B
	Період ③	A	B
	Період ④	A	B
	Додаткові періоди	A	B

Остаточний рахунок	Команда А	Команда В
Переможець		

ДОДАТОК 3

Схема розташування гравців у захисті та нападі

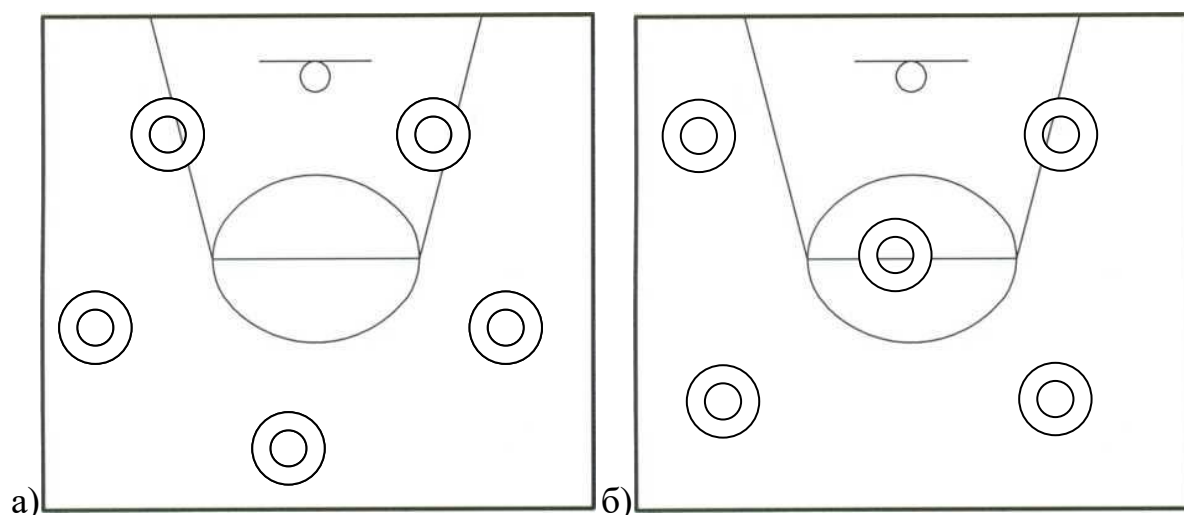


Рис. 1. Розташування гравців під час зонного захисту в розташуванні 3 – 2 (а) та 2 – 1 – 2 (б)

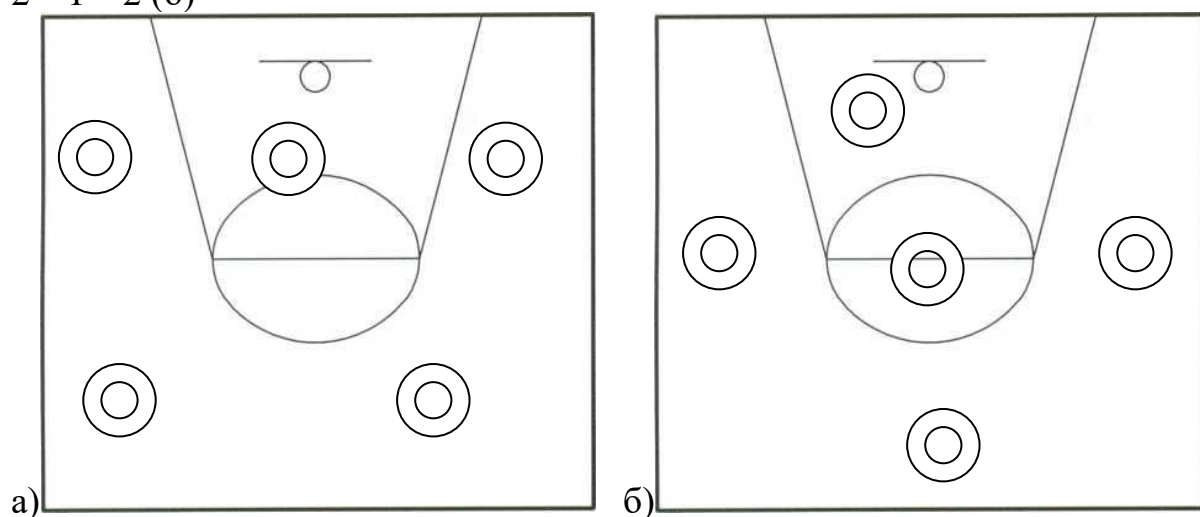


Рис. 2. Розташування гравців під час зонного захисту в розташуванні 2 – 3 (а) та 1 – 3 – 1 (б).

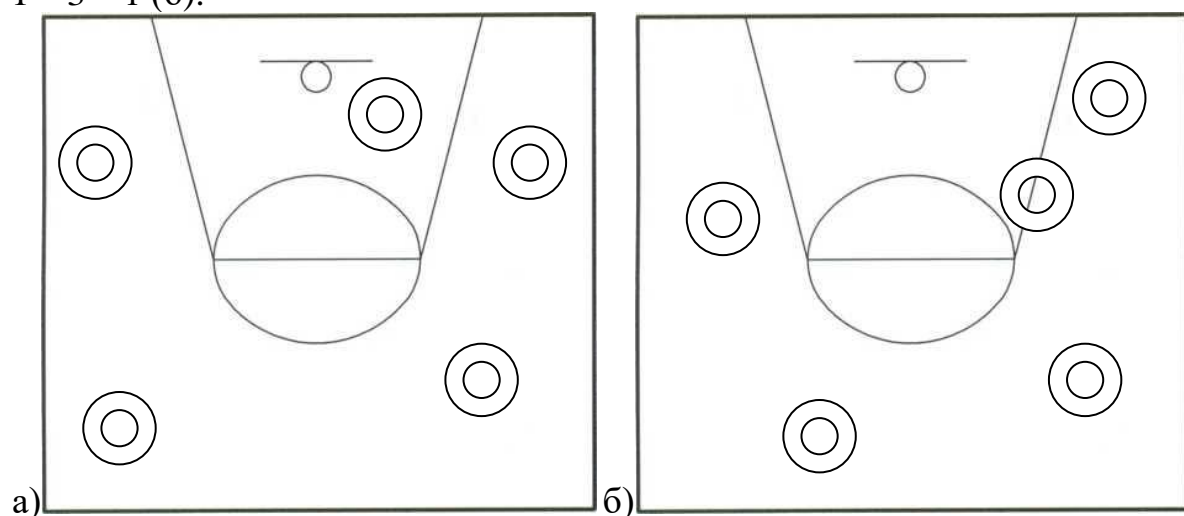


Рис. 3. Розташування гравців в нападі 2 – 3 (а) з одним центровим та 3 – 2 (б) з подвоєним центром.

КОРОТКИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

1.. *Ведення м'яча* – просування з м'ячем, послідовно вдаряючи його об підлогу правою та лівою рукою. Гравець може просуватися в будь-якому напрямку або стояти на місці, продовжуючи вдаряти м'яч об підлогу. Процес ведення м'яча повинен бути безперервним. Після закінчення ведення гравець повинен виконати передачу або кидок м'яча в кошик.

2.. *8 секунд* – час, за який команда повинна перевести м'яч зі своєї тилової зони в передову.

3.. *24 секунди* – час, який відводиться команді на одну атаку кошика суперника.

4.. *14 секунд* – якщо атаку команди зупинив свисток судді (гра ногою, персональне зауваження) і на таймері залишилося менше 13 с, то на продовження атаки відводять 14 с.

5.. *«Живий м'яч»* – ситуація, при якій суддя готовий до розіграшу спірного кидка, готовий передати м'яч гравцю, який виконує штрафні кидки, або гравцю, який вводить м'яч з-за меж майданчика.

6.. *Зонний захист* – захист, під час якого гравці охороняють площину від лицевої лінії до трьохочкової дуги (в районі свого кошика). Кожен із гравців закріплений за своєю зоною і протидіє в ній будь-якому гравцеві команди-суперника. Розміщення гравців у зонах визначає варіант зонного захисту:

2 – 1– 2; 3 – 2; 2 – 3 ; 1 – 3– 1.

7.. *Ігрові прийоми* – основні навички, володіння якими дозволяє активно приймати участь у грі. В баскетболі вони включають: передачі, ловіння, ведення, різні варіанти кидків м'яча, проходи, боротьбу за м'яч на щиті та опіку суперників.

8.. *«Мертвий м'яч»* – м'яч, який вийшов із гри (після потрапляння у кошик, після призначення персонального зауваження, після закінчення гри).

9.. *Неспортивний фол* – це персональний фол гравцеві з м'ячем чи без м'яча, що на думку судді був навмисно зроблений гравцем проти гравця-суперника. Якщо гравець робить надмірний контакт (грубий фол) із

суперником з м'ячем чи без нього, тоді цей фол повинен каратися як неспортивний.

10. *Обопільний фол* – це ситуація, у якій два гравці-суперники роблять фоли один проти одного орієнтовно одночасно.

11. *Особистий захист* – захист, під час якого кожний гравець команди, яка захищається опікає певного гравця команди суперника.

12. *Подвійне ведення* – поновлення ведення після того, як гравець зупинився і взяв м'яч у руки (помилка правил гри.)

13. *Позиційний напад* – напад, який на відміну від швидкого прориву, здійснюється після певного розташування гравців у передовій зоні проти організованого захисту команди-суперника.

14. *Правило трьох (3) секунд* – гравець не повинен залишатися більше трьох секунд поспіль в обмеженій зоні суперника, коли його команда контролює м'яч.

15. *Правило п'яти (5) секунд* – час, який надається для введення м'яча в гру, виконання штрафного кидка, передачі м'яча партнеру під час щільної опіки суперника.

16. *Пресинг* – щільний, активний захист із метою спонукати нападників до поспішних дій, які призводять до помилок. Часто застосовується командою, яка програє на останніх хвилинах гри.

17. *Пробіжка* – означає «біг з м'ячем». Розпочинаючи ведення м'яча, гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги до тих пір, доки м'яч не вдариться об підлогу. Отримавши м'яч у русі, гравець немає права зробити більше двох кроків із м'ячем у руках.

18. *Фінт* – обманний або відволікаючий маневр, дія з метою ввести суперника в оману, щодо напрямку переміщення.

19. *Фол* – персональна помилка під час дотику до гравця команди суперника: поштовх, удар, затримка тощо.

20. *Швидкий прорив* – швидка атака. Швидке просування нападників до кошика суперника з метою створення чисельної переваги та закидання м'яча в кошик.

21. *Штрафний кидок* – це можливість, надана гравцю набрати одне (1) очко кидком у корзину із позиції безпосередньо за лінією штрафного кидка.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бабушкін В. З. Баскетбол у ВУЗі : навчальний посібник [для студентів технічних вузів] / В. З. Бабушкін. – Х : Основа, 1992. – 168 с.
2. Баскетбол : учебное пособие [для институтов физической культуры] /
3. Б. Н. Корягин, В. М. Мухин, В. А. Боженар, Р. С. Мозола. – К. : Вища школа, 1989. – 230 с.
4. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К. : ФБУ, 2003. – 150 с.
5. Вари П. 1000 упражнений игры баскетбол / П. Варі пер. с французского
6. Л. Ю. Поплавского. – К. : БК «Денди-Баскет», 1997. – 210 с.
7. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання /
8. А. П. Веселовський. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
9. Вуден Д. Современный баскетбол / Д. Вуден; пер. с англ.. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
10. Галайдюк М. А. Баскетбол : навчальний посібник [для факультетів фізичного виховання] / М. А. Галайдюк, І. М. Дуб, А. І. Драчук. – Вінниця, 2001. – 191 с.
11. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.
12. Дубенчук А. І. Баскетбол / А. І. Дубенчук. – Х. : Видавництво «Ранок», 2009. – 144 с.
13. Келлер В. С. Тактическая подготовка // Теория спорта / В. С. Келлер,
14. В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – С. 187 – 196.
15. Келлер В. С. Техническая подготовка // Теория спорта / В. С. Келлер,
16. В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – С. 174 – 186.
17. Леонов А. Д. Тактическая подготовка баскетболистов / А. Д. Леонов. – К. : Рад. шк., 1999. – 334 с.
18. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / М. М. Булатова,
19. В. М. Платонов. – К. : Рад. шк., 1995. – 318 с.

20. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 445 с.
21. Портнов Ю. М. Баскетбол : учебник [для институтов физической культуры] / Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 228 с.
22. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу / З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. – К. : Украина, 2003. – 128 с.