

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.
БАСКЕТБОЛ**

Практикум для студентів
усіх спеціальностей.

Київ 2014

УДК 796.323.2:78(076.5)
ББК 455 6.6я7
Ф 505

Укладачі. Величенко М.А., Фотинюк В.Г.,
Коротя В.В., Тимошкін В.М.
Рецензенти: Є. Петренко канд. пед. наук, доцент.

Затверджено методично – редакційною радою
Національного авіаційного університету (протокол №7/13
Від 14.11.2013 р.).

Фізичне виховання. Практикум. Баскетбол. . Практикум /
М.А. Величенко, В.Г. Фотинюк, В.В. Коротя, В.М. Тимошкін.
– К.: НАУ, 2014.

У практикумі розглядаються засоби і методи з Баскетболу
охарактеризовано фізичні якості. Практикум призначений
для студентів усіх спеціальностей.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
1. ІСТОРИЯ БАСКЕТБОЛУ.....	7
2. ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ БАСКЕТБОЛУ.....	12
3. ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛ.....	16
4. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	23
5. ТЕХНІКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ.....	35
6. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	55
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	62

Вступ

Фізичне виховання – одне з необхідних умов правильного розвитку студентів. Прилучення до спорту і фізичної культури забезпечує людині фізичне загартування, виховує спритність, чіткість та швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття колективізму. Повноцінний фізичний розвиток студентів можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів та фізичних вправ.

Чільне місце у всебічному фізичному розвитку студентів займають спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол та ін.).

Баскетбол займає важливе місце серед інших засобів фізичного виховання і ускладнюється від курсу до курсу через уведення додаткових завдань та більш складних способів виконання. У баскетболі удосконалюються навички більшості основних рухів, які сприятливо впливають на фізичний розвиток та працездатність студента.

У баскетболі створюються сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових рис студентів. Така гра привчає долати егоїстичні спонукання, виховує витримку, необхідність приймати швидкі, розумні рішення, правильно їх реалізовувати у грі, сприяє вихованню впевненості, рішучості. У грі студент завжди має можливість випробувати свої сили і переконатися в успішності дій. Для навчання гри в баскетбол використовуються найрізноманітніші дії з м'ячем, що забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів студента.

Емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій в баскетболі приваблюють студентів до цієї гри. Навчання студентів основних прийомів володіння м'ячем в ігрових ситуаціях повинно мати на меті досягнення сприятливого фізичного розвитку та різнобічної рухової підготовленості, а також ознайомлення з баскетболом у доступній формі.

Мета роботи проаналізувати і надати методичні та практичні рекомендації що до формування основних дій з м'ячем і без м'яча, показати можливість створення теоретичної та практичної бази у студентів для самостійного вивчення гри баскетбол.

1. ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ

Батьківщиною баскетболу вважають Сполучені Штати Америки. Гру винайдено в грудні 1891 р. у навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Щоб пожвавити уроки з гімнастики, молодий викладач доктор Джеймс Нейсміт, який народився в 1861 р. у містечку Рамсей (штат Онтаріо, Канада), придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона два фруктові кошика без дна, у які потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket – кошик, ball – м'яч). Концепція баскетболу у нього зародилася ще в шкільні роки під час гри в «duck-on-a-rock». Сенс цієї популярної на той час гри полягав у такому: підкидаючи один невеликий камінь, необхідно уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром. Будучи викладачем фізкультури, професором коледжу у Спрінгфілді, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс у період між змаганнями з бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень. Через рік Д. Нейсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямку однією або двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямку, але в жодному разі не кулаком.

3. Гравець не може бігати за м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч у кошик з тієї точки, у якій він його зловив, виняток робиться для гравця, що біжить з великою швидкістю.

4. М'яч потрібно стримувати однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. У будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем має фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, – на всю гру, жодна заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком – порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо обидві сторони здійснюють три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні допустити жодного фолу).

8. Гол зараховується, якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в кошик і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча або кошика у момент кидка. Якщо м'яч торкнеться краю, і противники переміщують кошик, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч виходить в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутим в поле першим гравцем, що торкнувся його. У разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен вирішити суддя. Вкидаючому гравцю дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається противнику. Якщо будь-яка зі сторін намагається зволікати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фолами, а також повідомляти рефері про три вчинені підряд фоли. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно з правилом 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч перебуває у грі (в межах майданчика) і коли потрапляє в аут (за межі майданчика), яка зі сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконують рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хв кожна з перервою 5 хв. між ними.

13. Сторона, що закинула більше м'ячів у цей період часу є переможцем.

Але вже перші матчі за цими правилами зумовили зміни, хоча більшість з них діє і дотепер. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в кошик противника. Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для кошика. 12 лютого 1892 р. вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти Спрінгфілдського коледжу у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки приголомшливим, а слух про нову гру поширився з такою

швидкістю, що незабаром дві спрінгфілдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. Уже в 1893 р. з'являються залізні кільця із сіткою. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 р. у США були видані перші офіційні правила. Водночас баскетбол із США проникає спочатку на схід – до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. У 1895 р були введені штрафні кидки з відстані 5м 25см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було оголошено в 1896 р.

Стихійне утворення любительських команд і ліг призвело до того, що студенти прагнули займатися виключно баскетболом, віддаючи йому перевагу не лише над такими традиційними ігровими видами, як американський футбол і бейсбол, але і улюбленою опікунами коледжів гімнастикою. Чинovníки Молодіжної християнської асоціації, послухавши скарги противників нового віяння, не стали закривати очі на таке волаюче нехтування основ навчального процесу і закрили двері спортивних студентських залів для баскетболу. Проте їх прагнення заборонити новий вид спорту, що нестримно набирал популярності, було подібне до спроб вручну зупинити поїзд, що розганявся.

Утім, у цих заборонах за бажання можна виявити і позитивний аспект, бо саме вони спровокували проведення першого професійного баскетбольного матчу, тобто матчу за гроші. Сталося це в 1896 р. коли команда з Трентона (штат Нью-Джерсі), для того, щоб сплатити оренду залу, вимушена була продавати квитки на свою гру. Розрахувавшись після закінчення гри із власниками приміщення, тренторська команда виявила, що в неї залишилася частина виручених за квитки грошей, яка і була порівну поділена між гравцями, зробивши кожного з них багатшим на 15 доларів.

Через 10 років на Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (США) американці організували показовий турнір між командами декількох міст. Такі ж показові турніри були проведені на Олімпіадах 1924 (Париж), 1928 (Амстердам).

У 1925 р. було створено Американську баскетбольну лігу, в 1937 р – Національну баскетбольну лігу. Одна з найіменитіших

команд 1930-х років – «Нью-Йорк Ренесанс», у складі якої були чорношкірі гравці, за 22 сезони вони отримали 2318 перемог і програли 381 матч. У 1961 р. було створено Американську баскетбольну лігу (8 команд), в 1967 – Американську баскетбольну асоціацію (11 команд). Після їх об'єднання в 1976 р. засновано Національну баскетбольну асоціацію (НБА).

У 1920-і роки починають активно створюватися національні федерації баскетболу та проводиться перші міжнародні зустрічі. Так в 1919 р. відбувся баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії і Франції. У 1923 р. у Франції проводиться перший міжнародний жіночий турнір. Участь у ньому взяли команди трьох країн: Англії, Італії, США. Гра завойовує дедалі більшу популярність і визнання у світі, і в 1932 р. у Женеві було створено Міжнародну Федерацію баскетбольних асоціацій (МФБА). У її першому складі було 8 країн — Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швеція, Чехословачія.

У 1935 р. Міжнародний олімпійський комітет визнав баскетбол олімпійським видом спорту. 1936 р. він був включений в програму Олімпійських ігор у Берліні. Почесним гостем ігор був Д. Нейсміт. У баскетбольному турнірі брали участь команди 21 країни. Матчі проводилися на відкритих тенісних майданчиках, а всі подальші олімпійські турніри у закритих приміщеннях. Першим олімпійським чемпіоном стала команда США. Американці ще 11 разів ставали олімпійськими чемпіонами (у 1980 р. через відсутність команди США олімпійське золото завоювала збірна Югославії). Двічі олімпійськими чемпіонами ставала збірна СРСР – у 1972 р. (Мюнхен) в її складі виступали кияни Сергій Коваленко та Анатолій Поливода. У 1988 р. (Сеул) золоті олімпійські медалі у складі збірної СРСР вибороли українці Олександр Білостінний, Олександр Волков та Валерій Гоборов.

Під час Олімпіади в Берліні (1936) відбувся перший конгрес МФБА, де були розглянуті існуючі і прийняті єдині міжнародні правила гри. У 1948 р. членами МФБА стали вже 50 країн. З розвитком світового баскетболу розвивалися і збагачувалися техніка і тактика гри.

У першій половині 1950-х рр. баскетбол став утрачати властиву йому гостроту боротьби. Потрібно було внести до правил деякі

зміни і доповнення для її поживлення. Найбільш важливими з цих доповнень були:

- уведення правила 30 секунд (команда, що володіє м'ячем, зобов'язана в межах цього часу кинути м'яч у кошик);
- розширення площі зони, у якій гравцям нападу не дозволялося перебувати більше трьох секунд.

Рішення про проведення чемпіонатів світу серед чоловіків було прийняте на конгресі МФБА під час Олімпіади 1948 р. у Лондоні. Перший чемпіонат світу з баскетболу відбувся в 1950 р. у Буенос-Айресі (Аргентина). У чемпіонаті взяли участь 10 команд. Першим чемпіоном світу стала команда Аргентини, що отримала перемогу над олімпійським чемпіоном 1948 р. збірної США. Надалі збірна США чотири рази ставала чемпіоном світу (1954, 1986, 1994, 1998); збірна СРСР — тричі (1967, 1974 і 1982); команда Югославії також тричі (1970, 1978 і 1990). Двічі чемпіоном світу ставала команда Бразилії (1959 і 1963).

На конгресі МФБА у Гельсінкі 1952 р. (під час Олімпійських ігор) було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу серед жінок. Перший чемпіонат відбувся в 1953 р. у Сантьяго (Чилі), а першими чемпіонками стали американські баскетболістки. Команда США ще 5 разів завойовувала звання чемпіонок світу (1957, 1979, 1986, 1990, 1999). Таку кількість раз почесним титулом володіла збірна СРСР (1959, 1964, 1967, 1971, 1975 і 1983).

Дебют жіночого баскетболу на Олімпійських іграх відбувся в 1976 р. у Монреалі. Першими олімпійськими чемпіонами стали баскетболістки збірної СРСР, до складу якої входили українки Раїса Курв'якова та Наталія Климова. Збірна СРСР ще двічі завойовувала олімпійське золото у Москві (1980 р.) та Барселоні (1992 р.) до складу команди входили Олена Жирко та Марина Ткаченко (Динамо Київ)

Перший чемпіонат Європи серед жінок відбувся у Римі в 1938 р. на якому перемогли баскетболістки Італії. Збірна СРСР 21 раз ставала чемпіоном Європи (1950, 1956, 1960, 1991).

Кращі гравці в історії професійного баскетболу: Карім Абдул-Джаббар, Леррі Берд, Меджік Джонсон, Уїлтон Чемберлен. Сучасні зірки – Майкл Джордан (покинув майданчик у 1998 р.), Шакіл О'Ніл, Хакім Оладж'ювон, Клайд Дрекслер, Грант Хілл, Патрік Юїнг,

Карл Мелоун, Девід Робінсон, Чарльз Барклі, Джон Стоктон. Одними з перших вітчизняних баскетболістів дебютували в Національній баскетбольній асоціації (НБА) на початку 1990-х рр. Олександр Волков («Атланта Хоукс») і зірки литовського баскетболу Шарунас Марчюленіс («Голден Стейт») і Арвідас Сабоніс («Портленд Блейзерс»). Кращі вітчизняні гравці, які виступали за клуби НБА: Медведенко Станіслав («Лос-Анжелес Лейкерс»), Фесенко Кирило («Юта Джаз»), Печеров Олексій

2. ІНОВАЦІЙНІ ФОРМИ БАСКЕТБОЛУ

Стрітбол (від англ. street – вулиця і англ. ball – м'яч) – спортивна командна гра з м'ячем.

Стрітбол походить від баскетболу, проте має деякі зміни у правилах. У гру грають 2 команди. Зазвичай у командах по 3 гравці (класичний стрітбол). Гра може відбуватися протягом обумовленого часу до моменту, коли одна з команд досягне домовленої кількості очок. Гра може проходити «на одне кільце» (при цьому команда перед закиданням м'яча в кільце мусить «вивести» його за три-очкову лінію). Невід'ємною частиною стрітболу, що вирізняє його від баскетболу, є заохочувальне виконання трюків з м'ячем під час гри та різноманітних слем-данків (slam dunk). Іншою особливістю стрітболу є можливість «грубої» гри, тобто використання деяких силових прийомів та відволікаючих маневрів для проходження до кільця суперника. Стрітбол прийшов в Україну у 1995 р. Відтоді його розвитком займалась Федерація баскетболу України (ФБУ). На базі ФБУ 22 травня 2006 р. була створена Федерація вуличного баскетболу для його подальшого розвитку, популяризації в Україні та на міжнародному рівні.

Правила гри

Гра проводиться за офіційними правилами баскетболу МФБА для чоловіків і жінок з такими винятками:

1. Розміри і устаткування: майданчик обмежений традиційною центральною лінією, тобто є половиною традиційного баскетбольного майданчика з одним кошиком.

2. Судді: гру обслуговує один суддя; суддя здійснює повний контроль над грою (як при традиційному суддівстві);
3. Команди та екіпірування гравців: команда складається із 3 гравців. Якщо команду представляють тільки три гравці, вони можуть починати гру. Якщо в команді залишається менше трьох гравців у ході гри, їй зараховується поразка.
4. Ігрові положення:
 - а) закинутий м'яч оцінюється:
 - 1 очко, якщо закинутий в ході гри з традиційної двоочкової зони;
 - 2 очки, якщо закинутий в ході гри з традиційної триочкової зони;
 - 1 очко, якщо це результативний штрафний кидок;
 - б) гра триває 15 або 10 хв, або до моменту, коли одна з команд набере 21 очко. У перші 10 хв відлічується брудний час (годинник зупиняється тільки у разі нанесення травми гравцю (якщо немає заміни) до з'ясування, чи можна йому продовжувати гру – ця пауза не вважається тайм-аутом), а останні дві хвилини – чистий час (годинник зупиняється у разі будь-якої неігрової ситуації);
 - в) заміни дозволені обом командам у будь-який момент часу, коли м'яч вийшов за межі ігрового поля, у тому числі після порушення прав на володіння м'ячем має команда суперників. Прохання про заміну капітан команди висловлює судді;
 - г) кожна команда в перебігу гри має право взяти одну 30-секундну перерву. Тайм-аут має право брати тільки атакуюча команда.
 5. Порушення і фоли: Правило 24 секунд не діє;
 - гравець, що зробив в одній грі 2 неспортивних фоли або 2 технічних фоли, дискваліфікується до закінчення гри;
 - технічні і неспортивні фоли караються двома штрафними кидками кожен, і м'яч залишається у команди, що виконала покарання;
 - гравець, який заробив 4 фоли (персональних або технічних), повинен бути проінформований про це і негайно видалений з гри;
 - команда підлягає покаранню за командні фоли, коли їй записані 3 командні фоли за період у результаті персональних або технічних фолів, призначених будь-якому гравцю цієї команди;

– команда карається наданням суперникам права на 2 штрафних кидки (винятки: у разі фолу за спроби тричкового кидка пробивається 3 штрафних), після чого гравці обох команд мають право брати участь у боротьбі за підбір. Штрафний кидок виконує гравець, проти якого був зроблений фол. У випадку, якщо штрафний кидок невдалий, команда, що виконувала кидок, має право атакувати кошик відразу; команда-захисник повинна спочатку вивести м'яч у традиційну тричкову зону.

б. Закінченням гри вважається, якщо:

- одна з команд упродовж 15 хв ігрового часу набирає 21 очко;
- рахунок 10:0 або розрив у рахунку 15 очок;
- після закінчення 15 – хвилиного ігрового часу рахунок зустрічі однакова, гра відбувається до першого забитого м'яча – отже, переможцем визначається лідируюча команда.

Керівництво МФБА запропонувало включити баскетбол 3 х 3 у програму літніх Олімпійських ігор 2016 р. оскільки на юнацькій Олімпіаді в 2010 р. у Сингапурі змагання по стритболу були проведені успішно.

Міні - баскетбол – гра з м'ячем для дітей у віці до 12 років. У 1948 р. американський вчитель Джей Арчер, уперше застосувавши полегшені м'ячі і понизивши висоту кілець, скорегував правила гри в баскетбол спеціально для дітей. У 1967 р. міні-баскетбол отримав офіційне міжнародне визнання. І через рік у МФБА був утворений Міжнародний комітет з міні-баскетболу. Гра орієнтована для дітей 6 – 12 років і поділялась на два рівні: власне міні-баскетбол (вікова група 9 – 12 років) і мікро-баскетбол (для дітей молодше 9 років). Поле для гри та обладнання адаптовані під дітей. Довжина майданчика – 28 м., ширина – 15 (або як варіант 26 × 14, 24 × 13, 22 × 13, 22 × 12 та 20 × 11 м.). Кошики кріпляться на висоті 2 м 60 см, сам щит також зменшений порівняно з класичним баскетболом – 1,2 × 0,9 м. М'яч масою 450 – 500 г, обводом – 680 – 730мм (характеристики для дітей молодших 9 років: 300 – 330 г., обвід 550 – 580 мм). Розмітка ігрового майданчика для міні-баскетболу дорівнює стандартній розмітці для баскетбольного майданчика, але відмінність в тому, що на ній немає лінії, яка обмежує тричкову зону. А лінія штрафного кидка проведена на відстані 3,6 м (або в іншому варіанті 4 м) від щита.

У міні-баскетбол грають команди по п'ять гравців у кожній, хоча можлива і гра з зменшеним складом до 2×2. Нерідко проводять матчі між змішаними командами (у склад входять і хлопці, і дівчата). Гра проходить у чотири тайми по 6 хв. Дещо відрізняються і самі правила міні-баскетболу. В ньому, наприклад, не фіксується чистий час та не діє правило трьох секунд.

Корфбол (від англ. korf – кошик). Цю гру вперше вигадав шкільний викладач з Амстердама Ніко Брекхюнсейн. Дві команди по 8 гравців у кожній (4 чоловіки і 4 жінки) грають на майданчику 40×20 м., який розділений навпіл середньою лінією, упродовж двох таймів по 30 хв. Чотири гравці (2 чоловіки і 2 жінки) перебувають на своїй половині майданчика та захищають свій кошик, а чотири інші – на половині команди-суперника. Їх завдання – забити м'яч у кошик суперника. Після двох результативних кидків захисники переходять у зону атаки, а атакуючі – у зону захисту і навпаки. Корфбол порівняно з баскетболом менш контактна гра. Дриблінг у корфболі не дозволяється, а гравець, оволодівши м'ячем, може зробити лише не більше як два кроки. Кільце по діаметру вужче за баскетбольне, а саме 40 см, і кріпиться на висоті 3,5 м. Також існує більш «масштабний» варіант гри – з більшою кількістю гравців, чи з більшим розміром майданчика, тощо.

Максібаскетбол (від англ. maxibasketball) – баскетбольне змагання, у якому беруть участь гравці віком від 30 років.

Максібаскетбольний рух був започаткований в Буенос-Айресі в 1969 р. Перший міжнародний турнір відбувся в Аргентині в 1978 р. у межах чемпіонату Південної Америки. Під патронажем МФБА в 1991 р. у Буенос-Айресі пройшов перший чемпіонат світу з баскетболу серед ветеранів за участю 32 команд з восьми країн світу. 21 серпня 1991 р. була створена Міжнародну федерацію максібаскетболу. Змагання проводяться в таких вікових категоріях: для чоловіків і жінок – 30 +; 35 +; 40 +; 45 +; 50 +; 55 +; 60 +; 65 +; 70 +; 75 + тільки для чоловіків. Гра проводиться за правилами МФБА для всіх, за винятком категорій для жінок 50 + та чоловіків 50 + і 60 +. Для цих категорій визначається правило 30-секундного володіння м'ячем, а атакуючий гравець має право перебувати в зоні штрафного кидка не більше 10 с.

3. ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять гравців, від кожної з яких на майданчику одночасно присутні п'ять гравців. Мета кожної команди в баскетболі – закинути м'яч у кошик суперника і перешкодити іншій команді оволодіти м'ячем, і закинути його в свій кошик. Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок.

Ігровий майданчик. Ігровий майданчик являє собою

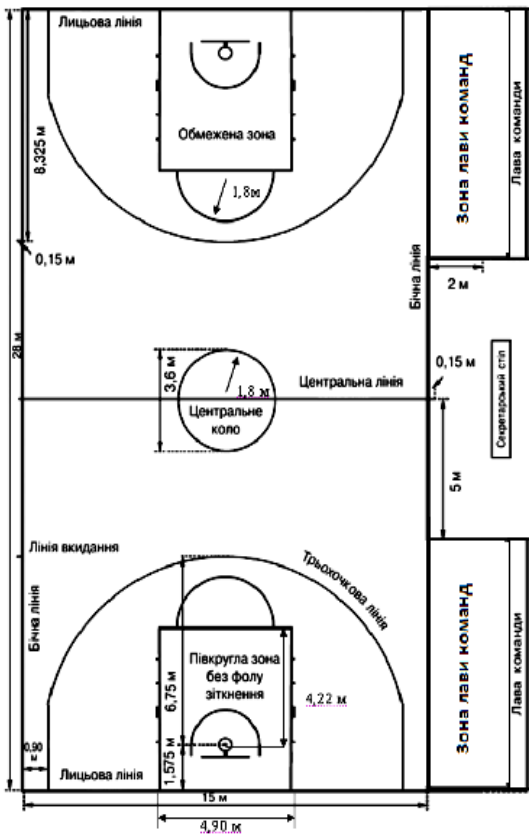


Рис. 3.1 Баскетбольний майданчик

прямокутну плоску тверду поверхню без будь-яких перешкод (рис. 3.1). Для офіційних змагань МФБА розміри ігрового майданчика повинні бути 28 м. у довжину і 15 м. у ширину, виміряні від внутрішнього краю обмежувальних ліній. Для всіх інших змагань відповідні структури мають право затвердити існуючі ігрові майданчики з мінімальними розмірами 26×14 м. Нові майданчики потрібно будувати відповідно до вимог, визначених для головних офіційних змагань МФБА, а саме: 28×15 м. Висота стелі або відстань до найнижчої перешкоди

над ігровим майданчиком

має бути не меншою ніж 7 м. Ігрова поверхня повинна бути рівномірно і достатньо освітлена. Джерела світла потрібно розміщувати там, де вони не заважатимуть зору гравців.

Кошик (кільце із сіткою) міститься на висоті 3,05 м. від підлоги. Кільця повинні мати таку конструкцію: матеріал - міцна сталь, мінімальний внутрішній діаметр 45 см і максимальний внутрішній діаметр 45,7 см, забарвлений в помаранчевий колір. Кільце потрібно кріпити до конструкції щита: верхня площина кільця розміщується горизонтально на висоті 3,05 м. над поверхнею площадки на рівній відстані від вертикальних країв. Найближча точка внутрішньої частини кільця розміщується на відстані 15 см від лицьової поверхні щита.

Сітки повинні бути виготовлені таким чином: вони мають бути з білого шнура, підвішені до кільця і сконструйовані так, щоб на мить затримувати м'яч, коли він проходить через кошик. Довжина сітки повинна бути не меншою за 40 см і не більшою ніж 45 см; сітка мати 12 петель для кріплення до кільця; верхня частина сітки бути досить жорсткою, щоб запобігти накиданню сітки на кільце і можливому її заплутуванню; затримці м'яча в сітці або викиданню його сіткою назад.

Щити повинні бути виготовлені з відповідного прозорого матеріалу. Щити можуть бути також виготовлені з іншого матеріалу (або матеріалів), але мають відповідати поставленим вимогам і бути пофарбовані в білий колір. Розміри щитів повинні бути такими (рис. 3.2): 1,80. м (+ 3 см) по горизонталі і 1,20 м. (+ 2 см) по вертикалі. Нижні краї щитів розміщуються на висоті 2,75 м. від поверхні майданчика Лицьова поверхня двох щитів має бути гладкою,

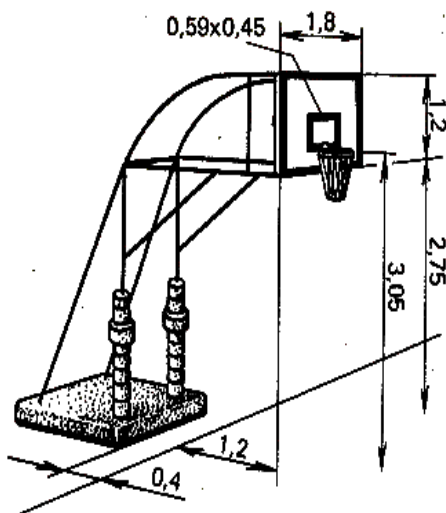


Рис.3.2. Баскетбольний щит

а краї розмічені лінією. Позаду над кільцем наноситься прямокутник. Зовнішні розміри прямокутника: 59 см по горизонталі та 45 см по вертикалі. Верхній край підстави прямокутника потрібно розміщувати на рівні верхньої площини кільця, а всі лінії – наносити таким чином: білим кольором, якщо щит прозорий, чорним кольором у всіх інших випадках.

М'яч має форму сфери з обов'язковим відтінком жовтогарячого



Рис. 3.3. М'яч

кольору. М'яч повинен мати традиційний рисунок з восьми частин, розділених виїмками (швами). Зовнішня поверхня м'яча виготовляється зі шкіри, гуми або синтетичного матеріалу. Його накачують до такого значення повітряного тиску, щоб при падінні на ігровий майданчик з висоти близько 1,80 м вимірної від нижньої поверхні м'яча, відскакував на висоту, не меншу ніж 1,20 м і не більшу ніж 1,40 м, обмірювану до верхньої поверхні м'яча. Ширина швів або виїмок на м'ячі не повинна перевищувати 0,6 см. Довжина кола м'яча має бути не меншою за 74 см і не більшою ніж 78 см. Маса м'яча – не менша за 567 г і не більша ніж 650 (рис 3.3).

За правилами баскетболу гра складається з чотирьох періодів по десять хвилин з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між половинами гри - п'ятнадцять хвилин. Якщо рахунок нічий після закінчення четвертого періоду, то гра продовжується на додатковий період тривалістю п'ять хвилин або на стільки періодів по п'ять хвилин, скільки необхідно, щоб порушити рівновагу в рахунку. Команди повинні мінятися кошиками перед третім періодом. Гра офіційно починається спірним кидком у центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним із гравців.

У баскетболі м'ячем грають тільки руками. Бігти з м'ячем, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком є порушенням. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням.

М'яч вважається зарахованим, якщо він закинтий таким чином:

- зі штрафного кидка (зараховується одне очко);
- з 2-х очкової зони (зараховується два очка);
- з 3-х очкової лінії (зараховується три очки).

Гравець знаходиться за межами майданчика, коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги, або будь-якого предмета за обмежувальними лініями.

М'яч перебуває за межами майданчика (*аут*), коли м'яч торкається:

гравця або будь-якої іншої особи, яка перебуває за межами майданчика;

підлоги або будь-якого іншого предмета на, над або за обмежувальними лініями;

конструкції, що підтримує щит, заднього боку щита або будь-якого об'єкта над або за щитом.

Ведення

За правилами баскетболу ведення м'яча починається, коли гравець відбиває м'яч у підлогу. Ведення закінчується в той момент, коли гравець торкається м'яча одночасно двома руками або допускає затримку м'яча в одній або обох руках. Кількість кроків, які гравець може зробити, коли м'яч не контактує з його рукою, не обмежене.



Рис. 3.4.
Пробіжка

Якщо гравець перевищив допустиму кількість кроків після ведення м'яча (два кроки), то це вважається *пробіжкою* (рис 3.4). У такому разі право володіння м'ячем переходить до іншої команди. Поворот (не вважається порушенням) відбувається, коли гравець тримає м'яч на майданчику і крокує один або кілька разів у будь-якому напрямі однією і тією ж ногою, у той час, як інша нога, названа опорною, зберігає своє місце контакту з підлогою. Якщо гравець потім ковзає, перекочується, або намагається встати з м'ячем у руках – це порушення.

Неправильне ведення (рис 3.5):

- якщо гравець після виконання ведення узяв м'яч в обидві руки і знову почав ведення;
- ведення обома руками одночасно;
- затримка м'яча – притискання його до тулуба чи іншої частини тіла або затримка м'яча у повітрі під час ведення.

Після цих порушень м'яч переходить у володіння



Рис. 3.5.
Неправильне ведення

іншої команди і вводиться у гру вкиданням із-за меж майданчика.

Часові обмеження

Правило трьох секунд. Гравець не повинен залишатися більше ніж три секунди в обмеженій зоні суперника, коли його команда контролює м'яч на майданчику. Виняток має бути зроблений для гравця, який:

- намагається вийти з обмеженої зони;
- перебуває в обмеженій зоні, коли він виконує кидок і м'яч покинув або покидає руки кидаючого;
- перебуваючи в обмеженій зоні менше ніж три секунди, веде м'яч для кидка його у кошик.

Правило п'яти секунд. Гравець при вкиданні м'яча із-за меж майданчика повинен позбутися його за 5 с. В іншому випадку право володіння м'ячем перейде команді суперників. Якщо гравця, який володіє м'ячем, атакує захисник, намагаючись відібрати у нього м'яч, нападник повинен упродовж 5 с позбутися м'яча.

Правило восьми секунд. Щоразу, коли гравець встановлює контроль над «живим» м'ячем у своїй тилевій зоні, його команда повинна протягом восьми секунд перевести м'яч у свою передову зону.

Правило 24 секунд. Щоразу, коли гравець отримує контроль над «живим» м'ячем на майданчику, спроба кидка по кошику має бути здійснена його командою протягом двадцяти чотирьох секунд.

Команда отримує право на нове 24 - секундне володіння, якщо м'яч, кинутий в кошик, торкнувся дужки кільця. У разі отримання фолу командою, що захищається, нападаюча команда отримує право на:

- нове 24-секундне володіння, якщо вкидання відбудеться в зоні захисту команди, яка володіє м'ячем;
- продовження відліку часу, якщо залишилося 14 і більше секунд володіння;
- нове 14-секундне володіння, якщо залишилося 13 і менше секунд володіння. Однак, якщо, на думку судді, команда суперників буде поставлена у невідгідне становище, відлік двадцяти чотирьох (24) секунд повинен продовжуватися з часу зупинки.

Фоли

Фол – це недотримання правил унаслідок персонального контакту із суперником або неспортивної поведінки (рис. 3.6). Існують такі види фолів: *персональний* – залежно від характеру помилки є різний ступінь покарання – від вкидання м'яча постраждалою командою із-за бокової лінії до 3 штрафних кидків.



Рис. 3.6. Фол

Гравець не повинен блокувати суперника, тримати, штовхати, зіштовхуватися з ним, ставити підніжку, перешкоджати його переміщенню, виставляючи руку, плече, коліно, стегно або ступню ноги. Він не повинен згинатися неприродним чином і застосовувати будь-яку грубу тактику.

Покарання: якщо сфолили на гравці, який не перебуває у стадії кидка, тоді:

- якщо команда ще не набрала 5 командних фолів або вчиняється гравцем, команда якого володіла м'ячем, то постраждала команда виконує вкидання;

- в іншому разі постраждалий гравець виконує два штрафні кидки.

Якщо сфолили на гравці, який перебуває у стадії кидка, то:

- якщо кидок був результативним, то він зараховується, а постраждалий гравець виконує один штрафний кидок;

- якщо кидок був невдалим, то гравець, який постраждав, виконує таку кількість штрафних кидків, скільки б заробила команда, якби кидок був удалим.

Технічний – це фол, що призначається за зухвале ставлення до судді, суперників, уболівальників чи навмисна затримка гри.

Покарання: Пробиваються два штрафні кидки будь-яким гравцем з команди, яка не порушувала правила гри. Вкидання проводиться аналогічно неспортивну фолу, після виконання штрафних кидків постраждалою стороною.

Неспортивний – це фол, що викликаний безпосередньо контактом з гравцем без наміру зіграти в м'яч згідно з правилами.

Покарання: Якщо сфолили на гравці, який перебуває в стадії кидка, то вчиняють так, як і у випадку персонального фолу. Якщо фол відбувається на гравці, який не перебуває у стадії кидка, то

гравець, що постраждав, виконує два штрафні кидки. Після виконання штрафних кидків постраждала команда вкидає м'яч з перетину центральної та бокової лінії. Якщо гравець протягом одного матчу здійснює два неспортивні фоли, його дискваліфікують.

Дискваліфікуючий – це фол, що є результатом неприпустимої неспортивної поведінки гравця. Дискваліфікуючий фол можуть отримати гравці основного складу і запасні, тренер, а також офіційний представник команди.

Покарання: кількість штрафних кидків і наступне вкидання призначається так, як і вразі неспортивного фолу.

Якщо гравець під час гри отримав п'ять фолів, то він повинен залишити ігровий майданчик і не може далі брати участь у грі (але йому дозволяється перебувати на лаві запасних до закінчення гри). Гравець, який отримав дискваліфікуючий фол, в обов'язковому порядку повинен залишити місце проведення гри (йому не дозволяють перебувати навіть на лаві запасних).



Суддівська жестикуляція.

Так суддя показує, що одна з команд бере таймаут. Палець і долоня утворюють букву «Т» (рис.3.7).



Рис.3.7.Таймаут

М'яч за лінією майданчика (аут), і суддя показує, у якому напрямі буде продовжуватись гра (рис.3.8).

Рис. 3.8.

Аут



Цей жест показує, що одна із команд хоче виконати заміну гравця (рис.3.9).

Очки не зараховуються. Можливо, що при виконанні штрафних гравець заступив за лінію, або м'яч залетів у кошик після свистка



Рис. 3.9.

Заміна гравця

судді чи сигналу сирени (рис.3.10).

Рис. 3.10.

Очки не зараховуються

4. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізична підготовка спортсменів складається із загальної та спеціальної.

Метою *загальної фізичної підготовки* є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності гравців. Оптимально побудований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і пропорційний розвиток різних рухових якостей. Високі показники рівня загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та ефективної роботи з удосконалення інших складових підготовленості спортсменів (представлено в додатку табл. 1): технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій і психічної готовності гравців до досягнення високої спортивної форми. Її головна мета – максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, стрибучості, гнучкості, витривалості. Для вирішення цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні та рухливі ігри, окремі вправи з інших спортивних ігор.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній руховій підготовленості гравців. Тому до неї треба переходити лише після досягнення гравцями достатнього рівня загального фізичного розвитку.

Найбільшого ефекту досягають використанням взаємопов'язаного методу розвитку фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів. Схожий характер рухової діяльності в більшості спортивних ігор дозволяє позначити головні

характерні особливості вправ, використовуваних для спеціальної фізичної підготовки:

- максимальна, або близька до неї, інтенсивність;
- комплексний характер прояву фізичних якостей у швидко-силовому режимі, наближеному до умов ігрової діяльності, у поєднанні з технікою, тактикою і проявом психічних якостей;
- змінний характер діяльності різної тривалості;
- переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

При розвитку спеціальних фізичних якостей варто пам'ятати, що в кожній вправі слід умовно виділяти техніку їх виконання (вихідне положення, напрямок, амплітуду і ритм руху і т. ін.), а також як проявляються при цьому сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, уміння розслабитися і т. ін.

Для розвитку фізичних якостей використовують такі методи.

Безперервний метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи. Безперервний метод тренування, що застосовується в умовах рівномірної роботи, використовується в основному для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості.

Змінний метод характеризується виконанням безперервної роботи із зміною інтенсивності від малої до максимальної. Розвиває аеробні та анаеробні можливості організму. Один з прикладів цього методу – фартлек, або «гра швидкостей» – пробігання досить великих дистанцій (від 3 до 15 км) зі змінною швидкістю.

Інтервальний метод передбачає виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку. Виконання серій вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і чіткою регламентованими паузами є типовим для цього методу.

Коловий метод (колова форма тренування) може включати всі згадані методи. Для цього розміщують «станції» – місця для виконання певних вправ, які відомі учням і впливають на розвиток рухових здібностей. Використання колового тренування економить навчальний час, оптимізує навчально-тренувальний процес, сприяє

комплексному розвитку рухових здібностей у поєднанні зі спеціальними руховими навичками.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій. Використання ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язане з вирішенням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються. Застосування цього методу ставить надто високі вимоги до фізичних, техніко-тактичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації можливостей функціональних систем, що визначають рівень фізичної і спеціальної фізичної підготовки.

Змагальний метод зумовлює спеціально організовану змагальну діяльність, яка в цьому випадку є оптимальним способом підвищення ефективності тренувального процесу. Застосування цього методу передбачає дуже високі вимоги до фізичних, техніко-тактичних і психологічних можливостей спортсмена, викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму і тим самим стимулює адаптаційні процеси, забезпечує розвиток здатності до реалізації можливостей функціональних систем, що визначають рівень фізичної і спеціальної фізичної підготовки.

Практичне використати методів потребує врахування цілей навчально-тренувального заняття, етапу навчання, фази засвоєння навчального матеріалу, підготовленості, віку та статі тих, хто займається.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

СИЛА – здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

Сила проявляється в ізометричному (статичному – м'язи, напружуючись, не змінюють своєї довжини) та ізотонічному (динамічному – м'язи напружуючись змінюють свою довжину) режимі.

Розрізняють такі основні види силових якостей: *максимальну силу, швидкісну силу і силову витривалість*.

Під **максимальною силою** слід розуміти найвищі можливості, які спортсмен може проявити за довільного скорочення м'язів.

Методика розвитку максимальної сили. Використовуються вправи з обтяженням масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів та вправи на спеціальних тренажерах (навантаження в межах 80 – 95% від максимального), які виконуються інтервальним та комбінованим методами. Оптимальна кількість повторів в одному підході – 1–5 разів. Кількість підходів при розвитку окремої м'язової групи – 2–3. Відпочинок між підходами активний – 2–4 хв (ходьба, вправи на відновлення дихання і розслаблення). Спочатку виконують вправи на більш масивні м'язові групи, а потім на дрібні.

Силова витривалість – здатність організму людини тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силових витривалості проявляється у здатності спортсмена долати стомлення, виконуючи велику кількість повторних рухів.

Методика розвитку силових витривалості. Тренування будується на поступовому нарощуванні навантаження із застосуванням різноманітних вправ.

На початку навантаження становить 50–70% і поступово підвищується в такий спосіб:

- кількість серій кожної вправи збільшується вдвічі;
- збільшення навантаження зі збереженням колишньої кількості встановлених серій;
- скорочення тривалості відпочинку між серіями від трьох до двох хвилин;
- одночасне збільшення всього комплексу і варіантів вправ (від 8 до 10), кількості повторень кожної вправи (6–10), кількості серій (2–5), відпочинку між серіями (4–5хв), темпу виконання вправ.

Швидкісна сила – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для прояву високих показників сили в максимально короткий термін. Ця сила реалізується в стрибках, швидких проривах, у потужних передачах на далекі відстані, в пересуваннях гравців з раптовою зміною напрямку, стартового ривка для перехоплення м'яча і т. ін.

Методика розвитку швидкісної сили. При розвитку швидкісної сили вправи з обтяженнями застосовують повторно в різних варіаціях, наприклад:

1. Маса 30–70% (залежно від величини зовнішнього опору тренованого руху) до 6–8 повторень з гранично можливою швидкістю самого руху, але невисокого темпу. Виконується 2–3 серії по 2–3 підходи в кожній з відпочинком між підходами 3–4 хв, а між серіями – 4–7хв.

2. Для переважного розвитку стартової сили м'язів використовується обтяження 60–65% від максимуму. Виконується коротке, «вибухове» зусилля. Обсяг навантаження такий самий, як і в попередньому прикладі.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СИЛИ.

1. *Метод максимальних зусиль* – характеризується виконанням вправ із застосуванням домежових і межових обтяжень. Маса обтяження становить 90–100% від максимальних можливостей баскетболіста. Кожна вправа виконується серіями. У серії 1–3 повторення при 4–5 підходах. Відпочинок між підходами 3–5 хв, під час якого виконуються дихальні вправи і вправи на розслаблення працюючих м'язів.

2. *Метод динамічних зусиль* – основний метод силової підготовки баскетболіста. Маса обтяження – 30–60% від максимальних можливостей баскетболіста. Вправа виконується 8–12 разів в одному підході з максимальною швидкістю. Кількість підходів коливається від 3 до 6 разів. Пауза відпочинку між підходами становить 2–4 хв. Наступний підхід необхідно починати за частоти серцевих скорочень (ЧСС), що не перевищує 120 уд/хв. Якщо ЧСС вище, необхідно збільшити час відпочинку.

3. *Ізометричний метод* – полягає в статично максимальному напруженні різних груп м'язів. В одному підході здійснюється максимальне напруження м'язів тривалістю 4–6 сек. Вправа виконується 3–5 разів, відпочинок між серіями – 1–1,5 хв.

4. *Метод спряжених впливів* – полягає у виконанні спеціальних вправ з обтяженнями у вигляді поясів, жилетів, манжет, набивних м'ячів. Виконуються вправи, спрямовані на вдосконалення різних технічних прийомів гри з цими поясами, манжетами і т.ін.

Вправи для розвитку сили.

1. Підтягування на перекладині.
2. Жим штанги лежачи. Вправа обов'язково виконується з партнером, що страхує. Маса штанги – до 70% від власної маси гравця.
3. Жим штанги стоячи. Маса штанги - до 50% від власної маси гравця. Вправа виконується зі страховкою.
4. Пересування в баскетбольній стійці по квадрату, тобто вперед, убік, назад і знову в бік з гирею, «блином» від штанги або набивним м'ячем у руках.
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відриванням рук від опори. Вправа виконується за кілька підходів по 15–20 разів.
6. Гра у волейбол, гандбол, футбол з обтяженнями у вигляді манжетів, поясів.
7. Вихідне положення – стійка, ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед, гантелі в руках, внизу (гирі, «блини» від штанги). Підтягнути обтяження до плечей, згинаючи руки в ліктьових суглобах.
8. Випади вперед з гантелями в руках (або штангою на плечах). Вихідне положення – основна стійка. Випад вперед і швидке зворотне виштовхування назад у вихідне положення (стежити, щоб у момент випаду коліно не виходило за рівень пальців ніг, а стегно було паралельно підлозі. Тулуб тримати вертикально).
9. Присідання із штангою на плечах.
10. Вихідне положення – стоячи на краю платформи заввишки 5–7 см, із штангою на плечах: піднімання навшпиньки.

Вправи для розвитку вибухової сили.

1. Штовхання набивного м'яча ногами з положень сидячи, лежачи.
2. Передачі набивного м'яча однією рукою від плеча, знизу, із-за голови.
3. Швидкі передачі «блина» або гирі між двома гравцями, які стоять спиною один до одного.
4. Передачі «блина» або гирі масою до 20 кг з рук у руки в колі, утвореному із 3-4 гравців.
5. Передачі набивного м'яча ногами в стрибку між двома гравцями, які стоять на відстані 3–4 м один від одного.

б. Стрибки з місця, з розбігу з обтяженнями у вигляді манжетів, поясів.

ВИТРИВАЛІСТЬ – здатність організму людини виконувати роботу з дозволеною для певного віку людини інтенсивністю протягом якомога більшого часу; здатність людини долати втому у процесі рухової активності.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – сукупність функціональних можливостей організму, що обумовлюють здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу без зниження її ефективності.

Загальна витривалість розвивається вправами, які виконуються з певним напруженням протягом відносно тривалого часу. Вправи мають тривати від 10 до 180 хв з помірною інтенсивністю їх виконання (за ЧСС 130 – 170 уд / хв.). Такі умови створюються передусім за допомогою циклічних управ: кросу, плавання, веслування, їзди на велосипеді і т. ін.

Для розвитку загальної витривалості застосовують найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, які повинні відповідати таким вимогам:

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання.

Спеціальна витривалість – витривалість, пов'язана з руховою діяльністю певного характеру:

Швидкісна витривалість – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу до наближеною межевої та межевою для неї інтенсивністю;

Силова витривалість – здатність людини якомога продуктивніше для конкретних умов спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір.

Координаційно-рухова витривалість – проявляється в руховій діяльності з підвищеними вимогами до координаційних здібностей (гімнастика, спортивні ігри, циркові жонглери і т.ін.);

Стрибкова витривалість – здатність людини якомога довше виконувати стрибки наближеною до межевої та межевою для неї інтенсивністю та амплітудою.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують спеціально підібрані вправи з техніки і тактики гри; пересування з виконанням передач, кидків, ведення м'яча – виконуються багаторазово або серійно; ігрові вправи 1×1, 2×2, 3×3; двосторонні тренувальні ігри, які продовжуються на 5 – 10 хв довше, без попередження спортсменів; у гру проти граючої команди вводять нових суперників, які відпочили, і т.ін.

ШВИДКІСТЬ – здатність людини виконувати фізичні вправи в максимальному темпі.

Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості ставляться такі вимоги:

- їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з максимальною швидкістю;
- вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля зосереджувати не на спосіб їх виконання, а на швидкості виконання;
- їх тривалість не має перевищувати 30 с;
- вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;
- вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Швидкісні якості доцільно поділяти на дві групи: *загальні та спеціальні*. Для розвитку загальних швидкісних якостей використовують:

- старт з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, сидячи);

- виконання циклічних вправ зі старту, без команди і за командою, зі швидкістю в межах 70–100% від індивідуального максимуму в конкретній вправі;
- вправи з миттєвою зміною темпу чи напрямку пересування (за командою і самостійно);
- швидкісні вправи в полегшених і ускладнених умовах, які не призводять до порушень структури рухової дії;
- швидкісні вправи з додатковими предметами, застосуванням звуколідерів;
- швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу, через гімнастичну лаву, через скакалку, по сходинках тощо;
- вправи на розтягування з метою збільшення амплітуди рухів;
- біг, плавання, інші циклічні рухові дії з гандикапом;
- рухливі, спортивні ігри та естафети.

Спеціальні швидкісні якості в спортивних іграх проявляються у трьох формах:

1. Швидкість реакції на дії партнера або суперника; на зміну ігрової ситуації; швидкість мислення, яка є передумовою максимально швидко оцінити ігрову обстановку, прийняти найбільш вигідне рішення та здійснити адекватну дію.

2. Гранична швидкість окремих рухів.

3. Швидкість переміщень.

Спеціальні швидкісні якості вдосконалюють за допомогою використання ігрових вправ, які виконуються в підвищеному темпі. Засоби розвитку спеціальної швидкості: стрти і спринтерські прискорення з різних вихідних положень, стрибкові вправи, передачі і кидки м'яча, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри.

Дозування вправ:

- тривалість одного повтору – 10–15с;
- інтенсивність – максимальна;
- інтервали відпочинку між повторами – 15–45с;
- кількість повторів – 4–6.

Під час розвитку швидкості слід враховувати таке.

1. Вправи з розвитку швидкості переміщень проводяться перед виконанням інших вправ, спрямованих на розвиток загальної

фізичної підготовленості, тобто коли займається знаходиться в оптимальному (свіжому) стані. У разі появи ознак стомлення процес вдосконалення швидкісних можливостей сповільнюється.

2. Перед проведенням занять з розвитку швидкості необхідна ґрунтовна розминка (розігрівання) м'язів і їх розтяжка.

3. Швидкісні вправи слід проводити як у «чистому» вигляді, так і в поєднанні з технікою рухів.

4. Сконцентрувати увагу на швидких вибухових рухах, тобто думати передусім про швидкість.

СПРИТНІСТЬ – складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Виховання спритності або рухово координаційних здібностей здійснюється двома основними шляхами:

- систематичним оволодінням новими різноманітними руховими діями;
- вивчення рухових дій додатковими координаційними вимогами – до точності рухів, їх взаємної узгодженості та раптової зміни обставин.

Ці вимоги реалізуються за допомогою різних методичних прийомів:

- застосуванням незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка);
- дзеркальним виконанням вправи (кидок м'яча лівою рукою);
- зміною швидкості або темпу руху (вправи в прискореному темпі);
- зміною способів виконання вправи (стрибки у висоту різними способами);
- удосконаленням вправи додатковими рухами (стрибки в глибину з різним положенням ніг або додатковими поворотами та ін.);
- зміною протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ (проведення зустрічей з різними партнерами (командами) та ін.);
- виконанням знайомих рухів у невідомих сполученнях.

Баскетболіст повинен володіти високою мірою руховими здібностями і можливостями, що включають такі компоненти у разі прояву спритності:

- координовані дії у безопорному положенні;
- уміння діяти з м'ячем у швидкозмінних ігрових ситуаціях;
- володіння почуттям рівноваги (вестибулярною чутливістю);
- уміння орієнтуватися.

Для баскетболістів найчастіше пропонуються вправи з використанням гімнастичної лави, скакалок, м'ячів, рухливі ігри:

– перестрибування через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловом м'яча з веденням поперемінно правою і лівою рукою;

– підкидання м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч 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);

– пробігання під підкинутим вгору м'ячем і ловля його 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;

– одночасне ведення 2 х м'ячів;

– жонгливання двома, трьома м'ячами; одночасна передача двох-трьох м'ячів з відскоком від стіни;

– ловля і передача двох м'ячів: одного руками, другого ногами.

Засобами для розвитку спритності і орієнтування можуть бути рухомі і підготовчі ігри: «м'яч у центр», «боротьба за м'яч», «мисливці та качки», «м'яч капітану» та ін.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, вимагають багато м'язових витрат і можуть швидко призвести до стомлення, що робить їх малоефективними. Ці вправи слід застосовувати в невеликому обсязі в підготовчій або спочатку основній частині заняття.

Вправи на розвиток спритності

1. Гравець з м'ячем в руках стоїть на відстані 1–2 м від стіни, спиною до неї. Гравець виконує стрибок, зігнувши ноги вперед, посилає м'яч у підлогу під собою з таким розрахунком, щоб він

відскочив у стіну. Після приземлення гравець швидко повертається та ловить м'яч.

2. Те саме, але два гравці з м'ячем. Під час стрибка гравець виконує передачу партнеру, а сам після приземлення ловить м'яч, що відскочив від стіни.

3. Один гравець стоїть збоку від лави, другий перед ним з м'ячем на відстані 2–3 м. Стрибаючи праворуч і ліворуч через лаву, перший партнер ловить та передає м'яч другому.

4. Стрибки через лаву з ловлею та передачею по чергово двох м'ячів, що отримуються від різних партнерів.

5. Біг або стрибки через лаву з передачею м'яча партнерам, або в стіну із заключними кидками в кошик

6. Пробігання через скакалку, що гойдається, з передачами м'яча одному партнеру та поверненням у вихідне положення з веденням м'яча; з почерговими передачами двом партнерам у протилежних напрямках, з почерговим ловленням від партнерів двох м'ячів та виконанням зворотних передач. Дистанція бігу повинна бути невеликою, щоб пропускати тільки одне коливання скакалки.

7. Пробігання під обертовою скакалкою в один бік та стрибок через неї в інший з почерговими передачами одного м'яча двом партнерам; з ловлею та передачею двох м'ячів.

8. Стрибки через обертовою скакалку, виконують одночасно три партнери з передачами м'ячів гравцям, які розташовані з різних боків: один гравець ловить м'яч від другого гравця і під час стрибка з поворотом передає третьому гравцю.

9. Гравці по черзі виконують перекиди на маті і, швидко піднявшись, одночасно ловлять м'яч від партнера та виконують зворотню передачу.

10. Те саме, але з послідовним виконанням кількох перекидів, що чергуються з передачами м'яча на рівні грудей під час бігу і у високому стрибку.

11. Неодноразові перекиди на одному місті в протилежних напрямках з позачерговим ловленням і передачею двох м'ячів партнерам. Останні розташовуються один проти одного з різних боків від мата.

ГНУЧКІСТЬ – здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під **активною гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

Під **пасивною гнучкістю** розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнер, прилад, обтяження тощо).

Методи розвитку гнучкості. Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності.

Вправи на розтягування поділяються на *активні, пасивні та комбіновані.*

Активні вправи можна виконувати повільно, пружно або махом, а також з обтяженнями та без обтяжень.

Пасивні вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Ефективність пасивних вправ зростає у ході їх виконання з обтяженнями, якщо воно не більше 50% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише робиться незначний (від 3–5 до 20–25 см) зворотний рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3–6 разів і потім повертаються у вихідне положення. Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконується у найдієвішій фазі амплітуди рухів.

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись маятниковподібно або за типом колових рухів з поступово зростаючою амплітудою. Ефективність махових рухів зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху кінцівок.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і

дозволяють розширити адаптаційні можливості організму завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційності занять.

Методика розвитку гнучкості. У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом.

Тривалість вправи може коливатись від 15–20с. до кількох хвилин.

Для розвитку активної гнучкості вправи виконують серіями (3–5 серій) з 10–20 повторень у кожній.

Тривалість статичних вправ – 6–12с.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка має поступово зростати в ході виконання вправ у кожному наступному повторенні або принаймні зберігатись.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно або два рази за день. За такої умови за 3–4 місяці можна досягти 80–90% анатомічної рухливості.

Вправи на розвиток гнучкості сприяють зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ.

Вправи на розвиток гнучкості.

1. Із вихідного положення — руки вгору, у руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відмови (виконується за допомогою і без допомоги партнера).

2. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.

3. Присівши в упорі на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання спочатку на правій, потім лівій нозі.

4. Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед за допомогою партнера чи з обтяженням на плечах.

5. Випад правою ногою вперед, ліва позаду пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) зі зміною положення ніг.

6. Колові рухи руками в різних напрямках.

7. Махи ногами (правою–лівою) у різних площинах.

8. Із вихідного положення – обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.

9. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

10. Із вихідного положення — руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3–4 с.

11. Пружинні нахили в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».

12. Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

13. Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.

14. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.

15. Сядьте на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Повільно підтягніть ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. За допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки покладені на коліна. Без зрушення з місця ступні надавлювання на коліна, стараючись притиснути їх до підлоги.

16. Лягти на живіт, витягнувши ноги. Зігнути ноги в колінах та взятися за щиколотки руками. Підведіть голову, одночасно потягніть сильно за ноги, так щоб тулуб утворив вигнуту дугу.

СТРИБУЧІСТЬ. *Стрибучість* – одна із найважливіших фізичних якостей баскетболістів, що характеризує здатність гравця максимально високо вистрибувати в різних ігрових ситуаціях (кидки в стрибку, підбирання м'яча біля щита, накриття кидків суперника тощо).

Основними *методами розвитку стрибучості є:*

– метод повторного виконання вправи – характеризується виконанням вправи (певної кількості повторень) через певні інтервали відпочинку (між підходами чи серіями), протягом якого достатньо часу на відновлення працездатності спортсмена. Цей метод дозволяє вибірково впливати на певні групи м'язів людини;

– інтервальний метод. Цей метод подібний до повторного методу. Але якщо при повторному методі характер впливу навантаження визначається виключно самими вправами, то відповідно до цього інтервального методу велике значення мають інтервали відпочинку;

– ігровий метод має істотний недолік – обмежена можливість чітко дозувати навантаження;

– метод колового тренування – забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи підбирають таким чином, щоб кожна наступна серія була спрямована на нову м'язову групу, дозволяє значно підвищити обсяг навантаження із чітким чергуванням роботи та відпочинку.

Для розвитку стрибучості баскетболістів найефективнішими є динамічні вправи (стрибки через предмети, вистрибування після стрибка в глибину з висоти 50–80 см, вистрибування з присідання та ін.), з обтяженнями (гантелями, штангою, свинцевими поясами), які надягають на гомілки, стегна та руки.

Потрібно постійно пам'ятати, що стрибучість спортсмена поліпшується лише тоді, коли на тренуванні одночасно вдосконалюються сила і швидкість. Тому слід розвивати силу м'язів розгиначів стегна, гомілки, стопи, що беруть безпосередньо участь у виконанні стрибка. Силкові вправи повинні передувати швидкісно-силовим.

Комплекс вправ для розвитку стрибучості.

1. Стрибки по сходах на одній і двох ногах угору і вниз.
2. Стрибки по сходах через 2–3 сходинки, допомагаючи махом руками.
3. Стрибки з поворотом на 270°–540° градусів.
4. Третій, п'ятий, сьомий стрибки з місця в довжину. Прагнути показати максимальний результат.
5. Стрибки через гімнастичну лаву на одній і двох ногах.
6. Серійні стрибки з підтягуванням колін до грудей.
7. Підстрибування – зістрибування на тумбу заввишки до 50 см.
8. Серійні стрибки на двох ногах з діставанням певної відмітки на щиті. Висота відміток на щиті залежить від ростових даних і фізичної підготовленості того, хто виконує вправу

9. Максимальні підстрибування вгору з 3–5 кроків, дістаючи відмітку на щиті (наприклад, гілку на дереві).

10. Стрибки через гімнастичну лаву (колоду), висотою не більшою ніж 50 см. Вправа виконується як змагання, досягнути якомога більше стрибків за 1 хв.

11. Степ-апи. Поставити одну ногу на міцну опору заввишки 40–50 см (тумбу, стілець, пеньок і т. ін.). Стегно ноги на опорі має бути паралельно підлозі. Виштовхуватися вгору. У повітрі змінити опорну ногу і повторити те саме з іншої ноги. Поштовх виконувати лише ногою, яка стоїть на опорі.

12. Вистрибування вгору з глибокого присідання торкаючись руками краю щита (кільця).

13. Стоячи на підвищенні 50–90 см, зістрибнути вниз з подальшим стрибком через бар'єр (або вистрибнути вгору).

14. Стрибки через бар'єр або партнерів, що сидять навприсідки.

15. Застрибування (потім зістрибування) на тумбу заввишки до 50 см поштовхом гомілкоstopів, тобто майже не згинаючи колін.

5. ТЕХНІКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Техніка гри – сукупність засобів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри.

Технічна підготовка зумовлює засіб ведення гри. Рівнем володіння технікою визначається майстерність окремого гравця і команди в цілому. У процесі технічної підготовки постійно збільшується кількість вивчених прийомів і способів їх виконання; здійснюється оволодіння комплексом прийомів, які зумовлюють розкриття індивідуальних здібностей студента-баскетболіста і сприяють кращому виконанню прийомів (представлено в додатку табл. 2); підвищується їх ефективність і стійкість до перешкоджальних факторів. Техніку баскетболіста поділяють на два великих розділи: *техніку нападу і техніку захисту*.

Відстань, швидкість, траєкторія, напрям, характер	Умови виконання	Звичайна	Ходьба	Засоби	Техніка пересування	групи	Техніка володіння м'ячем
		Спиною уперед					
		Звичайний	Біг				
		Приставним кроком					
		Спиною уперед					
		Схресним кроком					
		Поштовхом двох ніг	Стрибки				
		Поштовхом однією ногою					
		Випадам	Зупинки				
		Стрибком					
		Переступанням	Повороти				
		Стрибком					
	На опорній нозі						
	<i>прийоми виконання</i>						
	Обома руками	Ловля					
	Однією рукою						
	Обома руками	Передачі					
	Однією рукою						
	З високим відскоком	Ведення					
	Знизьким відскоком						
	Обводка суперника						
	Обома руками: зверху від голови, знизу, згори, добивання	Кидки					
	Однією рукою: від плеча, знизу, зверху вниз, добивання						

ТЕХНІКА НАПАДУ

Техніка пересувань. Для пересувань по майданчику гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти (табл.5.1). За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікує і вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів. Крім того, від правильної роботи ніг під час пересування і дотримання рівноваги залежить ефективність багатьох технічних прийомів з м'ячем: передач у русі та стрибку, ведення і обведення, кидків у стрибку і т.ін.

Стіяка баскетболіста являє собою статичне положення, за якого ноги зігнуті, тулуб злегка нахилений вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, готові до прийняття або укривання м'яча (рис. 5.1).

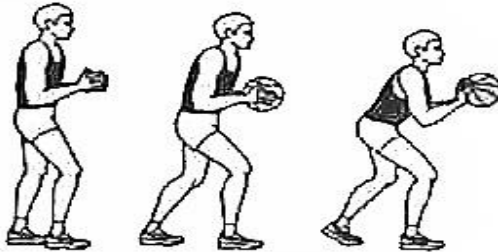


Рис. 5.1. Стіяка баскетболіста

Ходьба. Ходьба у грі застосовується рідше ніж інші прийоми пересування. Її використовують головним чином для зміни позиції в коротких паузах або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом.

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

Стрибки. Стрибки використовують як самостійні прийоми. Вони є і елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці використовують стрибки вгору і довжину або серії стрибків.

Застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою.

Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай при виконанні кидків і добиванні м'яча в кільце, при боротьбі за відскок.

Стрибок поштовхом однією ногою виконують з розбігу. Відштовхування виконують таким чином, щоб максимально використати інерційні сили розбігу.

Зупинки. У відповідності до ситуації гравець використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками і змінами напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника і вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій. Зупинка здійснюється трьома способами: випадом, стрибком і двома кроками (рис 5.2).

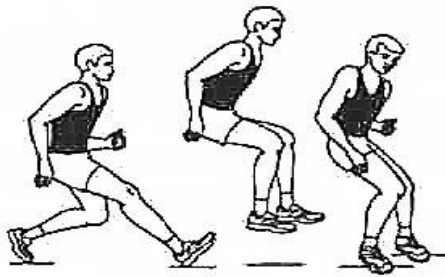


Рис. 5.2. Зупинка стрибком

Повороти. Нападаючий використовує повороти для відходу від захисника, укриття м'яча від вибивання, для фінтів з наступною атакою кільця.

Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем включає такі прийоми: *ловлю, передачі, введення і кидки м'яча в кільце.*

Техніка володіння м'ячем починається насамперед з правильного положення рук при його триманні (рис.5.3). При правильному триманні м'яча пальці і «виступаючі» частини долонь щільно прилягають до м'яча. Невеликий «порожній» простір між м'ячем і долонею утворюється тільки біля основи долоні.

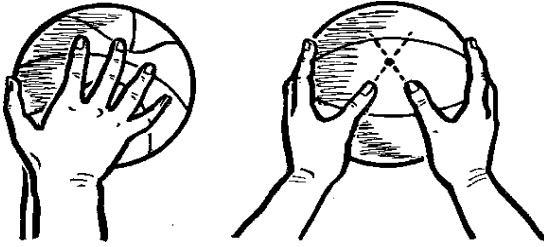


Рис.5.3. Тримання м'яча

Помилки:

1. Кісті розміщуються на задній поверхні м'яча.
2. М'яч торкається всієї долоні.
3. Пальці спрямовані вниз.

Вправи для навчання:

1. Прийняти положення «імітація тримання м'яча», утворюючи воронкоподібне положення кистей.
2. Нахилитися до лежачого на підлозі м'яча, покласти на нього кисті рук і підняти м'яч на рівні грудей.
3. Підкинути м'яч угору і зловити його на рівні грудей.
4. У парях: студенти по черзі піднімають м'яч і виконують ним рухи в різних напрямках, а партнери перевіряють правильність тримання, положення пальців, долонь.
5. Студенти переміщуються з м'ячем у руках і за сигналом виконують стійки з м'ячем.

Ловля м'яча. Ловля - прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'яч і робити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча є і вихідним положенням для подальших передач, ведення або кидків, тому структура рухів повинна забезпечувати чітке і точне виконання прийомів.

Ловля м'яча двома руками. Найбільш простим і водночас надійним способом вважається ловля м'яча двома руками (рис. 5.4).

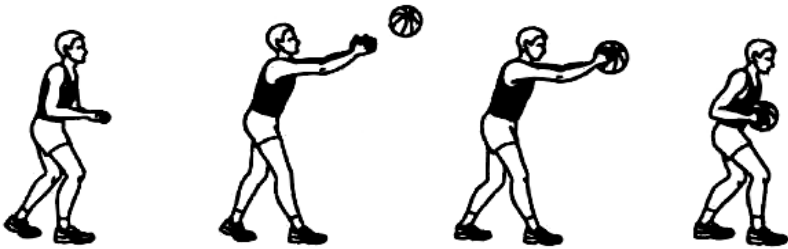


Рис 5.4. Ловля м'яча двоома руками

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

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями (не долонями), зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, поступливим рухом підтягуючи їх до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що гасить силу удару летючого м'яча.

Завершальна фаза: після прийому м'яча тулуб знову подається злегка вперед; м'яч переховують від суперника розведеними ліктями, виносять його в положення готовності до подальших дій.

Помилки:

1. Не виконується поступливий рух рук під час дотику до м'яча.
2. Кисті повернені долонями одна до одної або широко розставлені в сторони і м'яч проходить між ними.
3. Руки (рука) не витягуються назустріч м'ячу.
4. Пальці торкаються з м'яча, коли руки (рука) значно зігнуті в ліктьових суглобах.
5. М'яч прийнятий долонями (долонею), а не кінчиками пальців.

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

Передача м'яча двома руками від грудей (рис. 5.5) – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно напрямити м'яч партнеру на близьку або середню відстань у відносно простій ігровій обстановці без щільної опіки суперника.

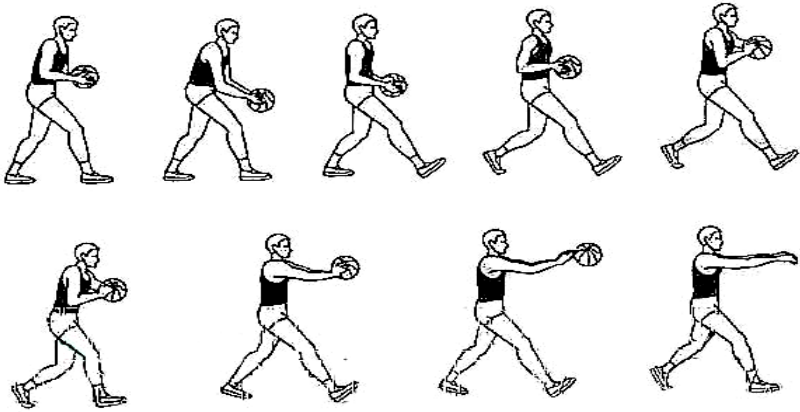


Рис. 5.5. Передача м'яча двома руками від грудей

Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно обхоплюють м'яч, утримуваний на рівні пояса, лікті опущені. Колоподібним рухом рук м'яч підтягують до грудей.

Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови, доповнюючи його рухом кистей, що надає м'ячу зворотного обертання.

Завершальна фаза: після передачі руки «розслаблено» опускають, гравець випрямляється а займає положення на злегка зігнутих ногах.

Передача м'яча двома руками зверху. Найчастіше використовують на середні відстані в разі щільної опіки суперника. Положення м'яча над головою дає змогу точно перекинути його партнеру через руки захисника.

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

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

Передача м'яча однією рукою від плеча – найпоширеніший спосіб передачі м'яча на близьку і середню відстані. Тут мінімальний час для замаху і хороший контроль за м'ячем. Додатковий рух кисті у момент вильоту м'яча дозволяє гравцю змінити напрямок і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні.

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє напрямити м'яч через усе поле контратакуючому партнеру на відстань 20—5м (рис. 5.6).

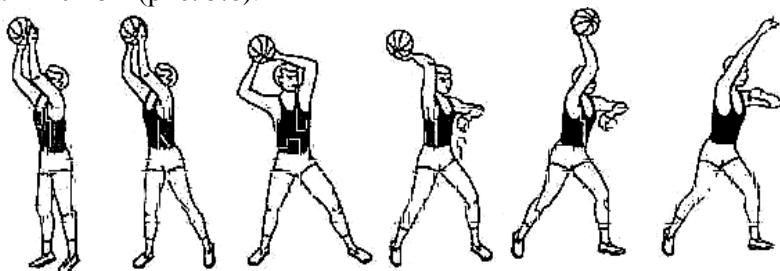


Рис. 5.6. Передача однією рукою від голови або зверху

Під час гри баскетболісти застосовують такі передачі м'яча: двома руками знизу; «гаком»; однією рукою знизу; однією рукою збоку та приховані передачі.

Помилки:

1. Для ловлі м'яча гравці зупиняються або підстрибують.
2. Біжать з м'ячем у руках, тобто роблять більше ніж два кроки.
3. Рухаються в бік, а не назустріч м'ячу (вправи при зустрічному бігу в колонах).

4. Передача дуже високо чи низько, а не а груди.

5. Дуже сильна передача.

Вправи для навчання ловлі та передачі м'яча.

1. Передача і ловля м'яча в парах на відстані 3–5 м.
2. Передача м'яча однією рукою від плеча.
3. Передача і ловля м'яча з ударом у стіну.
4. Передача і ловля м'яча в русі після ведення.
5. Передачі і ловля м'яча в русі у зустрічних напрямках (в колонах).
6. Передачі і ловля м'яча в русі за паралельного пересування гравців до протилежного щита.
7. Передачі в русі по колу.
8. Рухливі ігри:

«Командний квач». Група ділиться на 2 команди. Одна команда водить, друга – тікає. Команда тих хто водить передає один одному м'яч різними способами, намагаючись наздогнати гравців

протилежної команди і осалити їх м'ячем, не випускаючи м'яча з рук. Осалений виходить з гри. Гра закінчується, коли перша команда всіх осалить. Потім вони міняються ролями.

«Чия команда зробить більше передач». Дві команди. Гра починається з підкидання м'яча в центральному колі. Команда, що опанувала м'яч, починає виконувати передачі між своїми гравцями, переміщуючись у будь-якому напрямку по майданчику. Друга команда намагається перехопити м'яч, не даючи гравцям отримати точну передачу.

Ведення м'яча (рис. 5.7). Ведення м'яча – прийом, який дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку.

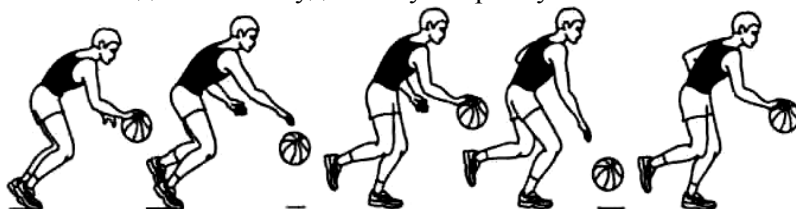


Рис. 5.7. Ведення м'яча

Ведення дозволяє піти від щільно опікаючого захисника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскоки організувати стрімку контратаку; поставити заслін партнеру або, нарешті, відвернути увагу суперника, опікаючого партнера, щоб потім передати йому м'яч для атаки. Ведення виконується послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою і лівою) вниз-вперед, трохи убік від ступні. Основні рухи виконують ліктьовий і променевоzap'ястковий суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберегти положення рівноваги і швидко змінити напрямок руху. Тулуб злегка подається вперед.

Розрізняють ведення низьке і високе, із зоровим контролем і без зорового контролю.

Помилки:

1. Тулуб сильно нахилений вперед, голова опущена вниз.
2. М'яч ударяється перед собою.
3. Ноги недостатньо зігнуті.
4. Ведення із зоровим контролем.

Вправи для навчання ведення м'яча

1. Ведення м'яча на місці.
2. Ведення м'яча в ходьбі.
3. Ведення м'яча повільним бігом.
4. Ведення м'яча з максимальною швидкістю.
5. Ведення по прямій – зупинка заданим способом - передача.
6. Ведення по прямій – зупинка – поворот – передача.
7. Прискорення – ловля м'яча – ведення – зупинка – поворот – передача.
8. Ведення зі зміною висоти відскоку.
9. Ведення зі зміною швидкості.
10. Ведення зі зміною висоти відскоку та швидкості.
11. Вправи 9 і 10 в умовах опору.
12. Ведення на місці правою – переклад на ліву, ведення лівою – переклад на праву.
13. Ведення кроком, правою рукою в правий бік – переклад на ліву руку – ведення лівою рукою в лівий бік і т.ін.
14. Ведення зі зміною напрямку бігу.
15. Ведення без зорового контролю.
16. Ведення зі зміною напрямку, змінюючи напрямок перед перешкодою (стійкою, набивними м'ячами).
17. Ведення зі зміною напрямку в умовах опору.

Кидки в кошик. Підготовка до виконання кидка є основним змістом гри команди в нападі, влучання в кільце – її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки вміло застосовувати передачі, ловлю і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних вихідних позицій, з будь-яких дистанцій при протидії суперників.

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

Кидок двома руками зверху доцільно виконувати із середніх дистанцій за щільної опіки суперника.

Кидок двома руками знизу виконують переважно в разі стрімких проходжень до щита і атак кільця в зтяжному стрибку під руками накриваючого м'яч захисника.

Кидок двома руками зверху вниз дедалі частіше починають використовувати гравці високого зросту з відмінною стрибучістю.

Кидок однією рукою від плеча – поширений спосіб атаки кільця з місця із середніх і дальніх дистанцій. Багато спортсменів використовують його також як штрафний кидок. (рис. 5.8).

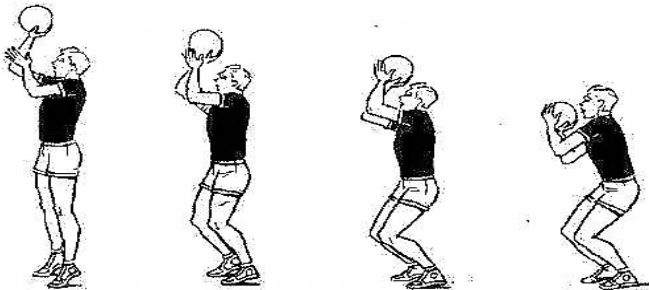


Рис. 5.8. Кидок однією рукою від плеча

Вправи для навчання кидка з місця

1. Імітація захлеста кистю з фіксацією фінального положення.
2. Імітація замаху (колоподібного), виносу м'яча, захлест кистю, фіксація фінального положення.
3. Імітація кидка з роботою ніг.
4. Кидок партнеру або в стіну без роботи ніг.
5. Цілісне виконання кидка в стіну або партнеру.
6. Кидки м'яча в кошик з близької відстані, спочатку під кутом 45° до щита (з відскоком), потім прямо перед кошиком.

Кидок однією рукою зверху в русі (рис. 5.9) використовують частіше за інших для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.

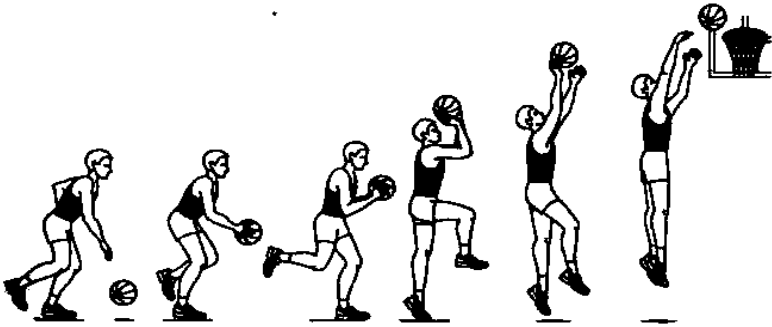


Рис. 5.9. Кидок однією рукою зверху в русі

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (при кидку правою рукою). Крок, під який ловлять м'яч, найбільш розтягнутий. Подальший крок повинен бути укороченим, гальмівним – гравець повинен швидше і сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору.

При відштовхуванні від майданчика м'яч виносять над плечем і перекладають на повернену кисть правої руки.

Основна фаза: у вищій точці рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кільця, м'яч виштовхується м'яким рухом пальців, йому надається зворотнє обертання.

Помилки:

1. Втрата рівноваги.
2. Неузгодженість у роботі рук і ніг.
3. Неповне розгинання руки в ліктьовому суглобі.
4. Без захлесту руки.

Вправи для навчання кидка однією рукою зверху в русі (кидок з подвійного кроку)

1. У кроці, а потім в бігу після подвійного кроку виконувати стрибок вгору поштовхом лівої ноги.
2. Імітація виконання кидка однією рукою від плеча над собою після подвійного кроку в бігу.
3. Кидок над собою після подвійного кроку в ходьбі.
4. Кидок над собою після подвійного кроку в бігу.

5. У парях: взяти м'яча з витягнутої руки партнера, з подальшим кидком над собою після бігу.

6. Виконати кидок у кільце з подвійного кроку після ходьби під кутом 45° до щита.

7. Під час бігу, після ловлі м'яча від партнера, виконати кидок у кільце (подвійний крок виконується з постановкою правої і лівої ніг на зображені на підлозі букви П і Л).

8. Кидок однією рукою від плеча над собою після одного удару м'яча об підлогу.

9. Те саме після ведення на місці.

10. Кидок однією рукою від плеча над собою після ведення в ходьбі.

11. У бігу після ведення з виконанням двокрокової техніки кидку по буквах П і Л.

12. Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча під кутом 45° до щита з виконанням двокрокової техніки кидка після ведення.

Кидок однією рукою зверху в стрибку (рис.5.10) – основний засіб нападу в сучасному баскетболі. У змаганнях найсильніших чоловічих команд світу до 70% кидків з гри виконується саме цим способом з різних дистанцій.

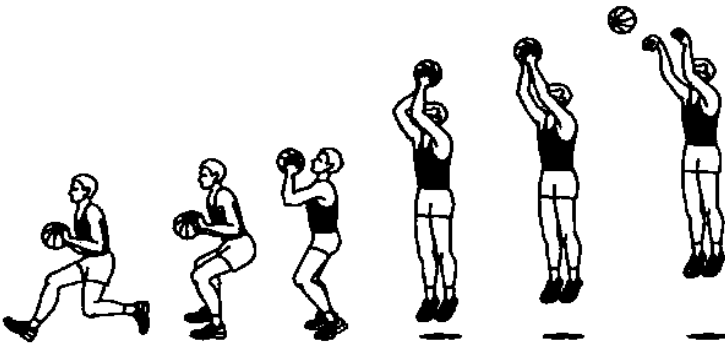


Рис. 5.10. Кидок однією рукою зверху в стрибку

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

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб розгорнуто прямо до кільця, ноги злегка зігнуті.

Із досягненням вищої точки стрибка гравець напружляє м'яч у корзину випрямленням правої руки вперед-угору і енергійним, але плавним рухом кисті та пальців. М'ячу надається зворотне обертання. Ліву руку знімають з м'яча в момент початку руху кисті правої руки. Відстань від місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка має бути мінімальною і становити не більше ніж 30 см, що дозволяє йому уникнути зіткнення із захисником.

Помилки:

1. М'яч виноситься у вихідне положення для кидка до стрибка.
2. Лікоть кидаючої руки низько опущений і відведений убік.
3. М'яч лежить на всій долоні.
4. М'яч у верхньому положенні виноситься далеко вперед або назад.
6. Не випрямляється повністю рука при кидку.

Вправи для навчання кидка однією рукою в стрибку

1. Вихідне положення – стійка баскетболіста – м'яч на рівні грудей. Винесення м'яча для кидка уздовж середньої лінії тулуба.
2. Вихідне положення – сидячи на підлозі. Винесення м'яча вздовж середньої лінії тулуба.
3. Винесення м'яча для кидка одночасно з вистрибуванням.
4. Із вихідного положення стоячи на гімнастичній лавці – вистрибування, винесення м'яча і приземлення на підлогу.
5. Те саме, але вихідне положення перед гімнастичною лавкою.
6. Кидок у стрибку виконують повністю біля стінки або в парах.
7. Кидок з відстані 1,5–2 м.
8. Кидок у русі після ловлі м'яча. Одночасно з ловом м'яча гравець виконує зупинку стрибком.
9. Кидок у стрибку після ведення м'яча.

Кидок у стрибку з відхиленням тулуба назад став застосовуватися і для атаки кільця з близьких та середніх відстаней за щільної опіки високорослого захисника, який має хорошу стрибучість.

Кидок «гаком» часто використовується центровими гравцями для атаки кільця з близьких та середніх дистанцій за активної протидії високого захисника.

Добивання м'яча. У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита після невдалого кидка і пролітає поблизу кошика, у гравця немає часу для приземлення з м'ячем, прицілу і кидка. У таких випадках слід добивати м'яч у кільце в стрибку двома руками або однією.

Фінт являє собою імітацію початку підготовчої фази того технічного прийому, який в цій ситуації може бути реально виконаний. Фінти не мають чітко вираженого самостійного значення, так вирішальним майже завжди залишається за основний прийом, який логічно поєднується з фінтом і виконується після того, як суперник, зреагувавши на нього, вийшов з положення рівноваги.

ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

Техніка захисту містить у собі *техніку пересування, техніку оволодіння м'ячем і протидії* (рис 5.11).

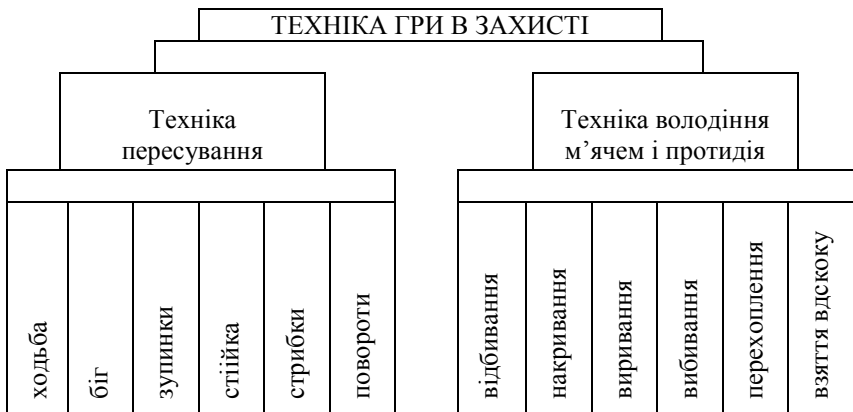


Рис. 5.11. Техніки гри в захисті

Техніка пересувань

Стойка. Захисник повинен перебувати в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим утруднити вихід

нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і отримання м'яча. Уважно стежачи за підопічним, захисник повинен тримати в полі зору м'яч та інших гравців суперника.

Стійка з виставленою вперед ногою застосовується при утриманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому виконати кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед, однойменну руку витягує вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а другу руку виставляє в бік-униз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для кошика.

Стійка зі ступнями на одній лінії (паралельна стійка). Коли захисник опікує нападаючого з м'ячем, який готується до кидка в стрибку із середньої дистанції, він зближується з небезпечним суперником у паралельній стійці і витягає руку прямо до м'яча, прагнучи зашкодити нападнику винести м'яч угору для прицілювання.

Пересування. Напрямок і характер пересування захисника зазвичай залежать від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрямок бігу в сторони, вперед, назад (часто і спиною вперед), управляти швидкістю свого пересування.

Способи бігу, ривка, зупинок, стрибків, які використовує захисник, аналогічні описаним способам, використовуваним у нападі.

Специфічні моменти під час пересування захисника:

- постійна зміна вихідного положення;
- неповна інформованість про наступний напрямок руху аж до початку;
- атаки суперника;
- виконання ривка після попередніх прискорень, напрямки, способи, інші кінематичні та динамічні моменти, характеристики яких постійно істотно розрізняються;
- необхідність відповідності параметрів початкового руху параметрам швидкості і траєкторії польоту м'яча, пересуванню

суперників, індивідуальним особливостям виконання технічного прийому;

– різноманітність і різнонапрявленість «пускових» сигналів (звукових, напрямку погляду суперника, початку руху суперника або партнера, підказки тренера і т.ін.);

– можливість активного старту з попереднього підскоку за допомогою зусиль вибухового характеру.

Вправи для навчання пересування в захисній стійці

1. Переміщення в захисній стійці приставними кроками в сторони під рахунок;

2. Переміщення в захисній стійці вперед, назад, під рахунок;

3. Варіанти переміщень у захисній стійці за слуховим та зоровим сигналами;

4. Переміщення в захисній стійці з повторенням дій партнера;

5. Рухливі ігри:

«П'ятнашки в парах». Гравці будуються в дві шеренги обличчям один до одного і стають парами. Перші номери – нападники, другі – захисники. Нападники застосовують обманні рухи з різкою зміною напрямку і швидкості бігу. Намагаються рукою засалити спину партнера. Захисники пересуваються приставними кроками у захисній стійці. Під час пересування їм не можна повертатися спиною до суперника. Якщо нападаючому рукою засалити спину захисника, гравці міняються ролями.

«Жартівливий бій». Гра проводиться в парах. Удари наносяться долонями несильно і розслабленою рукою. Забороняються удари в обличчя і нижче пояса. Дівчатка завдають ударів лише по руках. За кожен удар в спину гравцю нараховується штрафне очко.

Варіанти:

1. Наносити удари тільки по правому плечу, правому передпліччю і правому боці тулуба;

2. Наносити удари тільки по лівому плечу, лівому передпліччю і лівому боці тулуба;

3. Завдавати ударів по правому і лівому боці тулуба.

Техніка оволодіння м'ячем

Виривання м'яча. Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то згодом треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього

потрібно захопити м'яч можливо глибше двома руками і різко потягнути його до себе, виконавши одночасно поворот тулубом. М'яч треба повертати навколо горизонтальної осі, це полегшує подолання опору суперника.

Помилки: Гравець тягне до себе м'яч, без повороту тулуба.

Вибивання м'яча. Натепер раціональність і ефективність прийомів вибивання м'яча значно підвищилися у зв'язку з новим трактуванням окремих пунктів правил гри, що допускають при виконанні цих прийомів контакт руки захисника одночасно з м'ячем і рукою нападаючого.

Вибивання м'яча з рук суперника. Захисник зближується з нападаючим, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. У зручний момент вибивання здійснюється різким (зверху або знизу) коротким рухом кистю зі щільно притиснутими пальцями). Рекомендується вибивати м'яч у момент ловлі і переважно знизу.

Вибивання м'яча під час ведення (рис.5.12). У момент початку проходження нападаючого з веденням захисник відступає і злегка підстрибує назад, залишивши супернику прямий шлях до кошику і переслідує його, відтісняючи до бічної лінії. Захисник набирає таку саму швидкість, як і нападаючий, і, визначивши ритм введення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент приймання м'яча, що відскочив від майданчика.

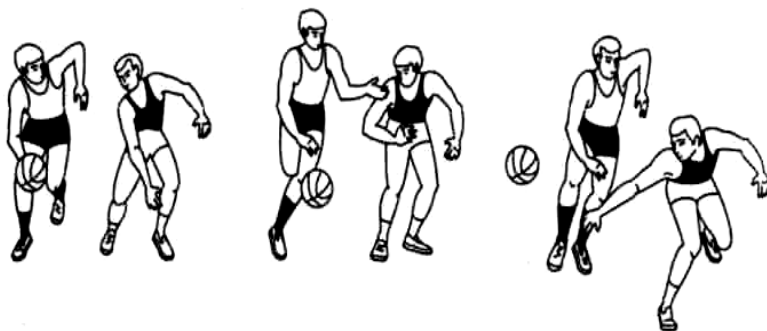


Рис. 5.12. Вибивання м'яча під час ведення.

Вибити м'яч у нападаючого можна і ззаду в початковий момент проходження (рис. 5.13).



Рис. 5.13. Вибивання м'яча ззаду під час ведення

Помилки:

1. Вибивання протилежною від суперника рукою.
2. Зупинка захисника на місці в момент вибивання.

Вправи для навчання техніки виривання та вибивання м'яча.

1. У парах. М'яч в одного з гравців. Його партнер захоплює м'яч з рук нападаючого і вириває його одночасно з поворотом тулуба.

2. Нападаючі виконують повороти на місці, захисник намагається захопити м'яч і вирвати його.

3. У парах. М'яч в одного з гравців. Його партнер намагається ребром долоні вибити м'яч.

4. Повороти на місці, другий гравець намагається, не порушуючи правил гри в баскетбол, вибити м'яч ребром долоні.

5. Повороти на місці, другий гравець намагається вирвати або вибити м'яч.

6. Один гравець повільно веде м'яч, другий підбігає до нього і вибиває м'яч.

7. Гравець веде м'яч зі змінами напрямку руху, захисник, пересуваючись спиною вперед, намагається вибити м'яч і оволодіти ним.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча під час передачі (рис.5.14). Успіх цього способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності і швидкості дій захисника. Захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до летячого м'яча; плечем і руками він перешкоджає прямий шлях супернику до м'яча і опановує його.

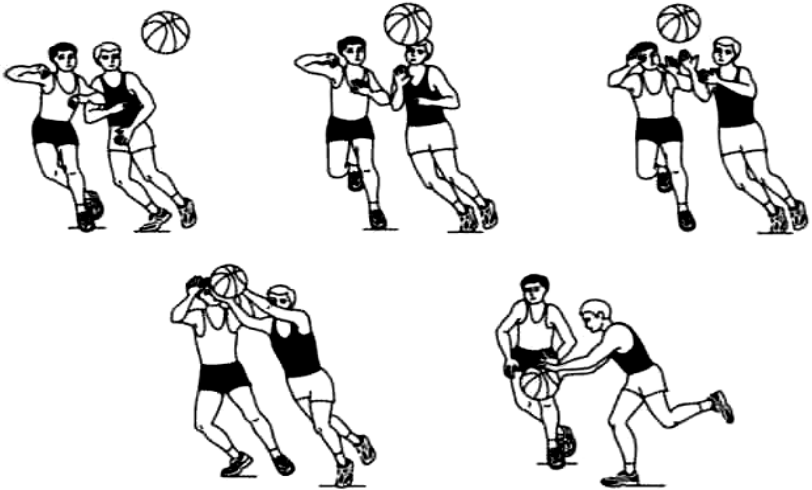


Рис. 5.14. Перехоплення м'яча під час передачі

Вправи для навчання перехопленню м'яча.

1. Перехоплення передачі, виконаної поперек майданчика, нападаючий стоїть нерухомо.
2. Перехоплення передачі, виконаної уздовж майданчика.
3. У парах. Передача м'яча поперек майданчика з просуванням до протилежного щита, захисник, переміщуючись спиною вперед, повинен зробити ривок уперед і постаратися перехопити м'яч.
4. Рухливі ігри.

Відбивання м'яча при кидку в стрибку. Кращим для відбивання м'яча при траєкторії польоту в кільце є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців і вже не контролюється нападаючим.

Блокування м'яча при кидку (рис.5.15). Захисник, який має деяку перевагу перед нападаючим у зрості і висоті стрибка, повинен спробувати протидіяти вильоту м'яча з рук при кидку в кошик.

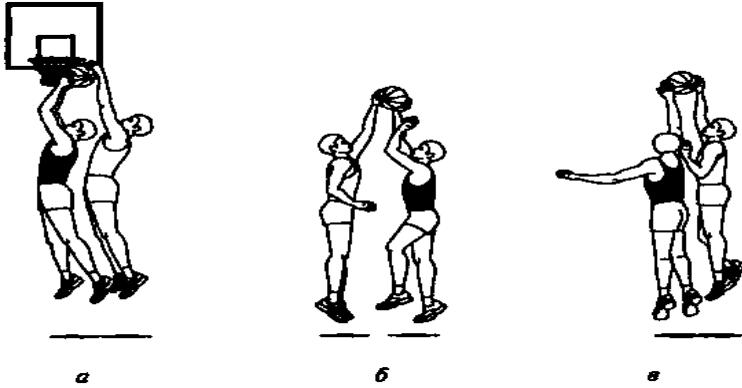


Рис. 5.15. Блокування м'яча при кидку: а – ззаду; б – спереду; в – збоку

Вправи для навчання накривання м'яча.

1. Кидок з місця. Захисник намагається накрити м'яч без порушення правил.

2. Кидок у русі. Захисник біжить поруч, вибирає момент, щоб відштовхнутися від підлоги на частку секунди раніше за нападаючого і намагаючись накрити м'яч.

Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок біля свого щита.

Після кидка нападаючого захисник повинен перегородити супернику шлях до щита («поставити спину»), зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем (рис.5.16).

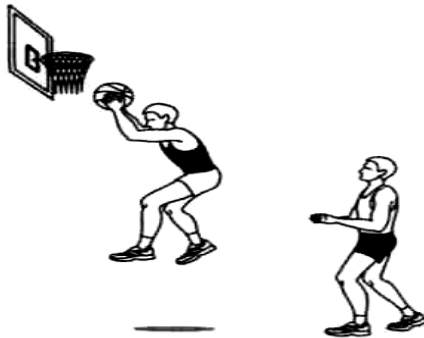


Рис. 5.16. Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок біля свого щита

Помилки:

1. Ловля м'яча на рівні грудей або підлоги.
2. Після лову м'яч не накривають від суперника.

Вправи для навчання оволодіння м'ячем при відскоку від щита.

1. Ловля м'яча, який відскочив від щита.
2. Ловля м'яча, що відскочив від щита, кинутого на щит іншим гравцем.
3. Те саме, але з пасивним опором захисника.
4. Те саме, але з активним опором захисника.
5. Побудова з 2 колонами. Викладач з лінії штрафного кидка кидає м'яч у щит, кожен з гравців першої пари намагається оволодіти м'ячем, що відскочив.

6. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

«Тактика» – вивчає закономірності розвитку гри, засоби, способи й форми ведення спортивної боротьби і їх раціональне застосування проти конкретного суперника.

Тактика гри в баскетболі визначає, що повинна робити команда, у разі, якщо вона володіє м'ячем, і у випадку, коли м'яч у суперників.

Команда, що володіє м'ячем, організовує напад за допомогою індивідуальних дій гравців, групових або командних дій. Нападаюча команда, має дезорганізувати захисну гру суперників і кинути м'яч у кошик. Команда, що захищається, навпаки, має завдання не допустити атаки свого кошика нападаючим зі зручного положення.

Під командними тактичними діями розуміють певні розміщення, функції гравців і характер їх дії у проведеній тактичній системі гри нападу або захисту. Групові дії – це гра декількох баскетболістів, що вирішують одне тактичне завдання. Індивідуальні тактичні дії вирішуються окремими гравцями.

Тактична підготовка баскетболістів включає:

- розвиток здатності оцінювати ситуацію, що змінюється;
- орієнтуватися в ній і швидко застосовувати будь-який технічний прийом або ігрову дію;

- оволодіння варіантами взаємодій двох і трьох гравців, характерними для тактичної системи гри;
 - оволодіння тактичними комбінаціями в певний момент гри;
 - освоєння систем гри і типових для них комбінацій;
 - уміння переключатися з однієї системи гри на іншу.
- Тактику баскетбольної гри поділяють на тактику нападу і тактику захисту з різними системами, варіантами гри, комбінаціями й взаємодіями гравців.

Тактика нападу

Команда, що опанувала м'яч, стає нападаючою. Напад – основна функція команди у грі. За допомогою атакуючих дій команда опановує ініціативу і змушує суперника прийняти не вигідний для неї тактичний план.

За характером усі дії нападу поділяються на індивідуальні та колективні. Відповідно до класифікації тактики колективні дії поділяють на групові та командні.

Індивідуальні дії. Для того щоб мати найбільшу користь у нападі, кожний баскетболіст повинен володіти індивідуальними тактичними способами боротьби із суперником, правильно орієнтуватися у складній ігровій ситуації.

Навчаючи тактики індивідуальних дій, для кожного гравця підбирають прийоми гри, які він зміг би застосувати як під час взаємодії з партнером, так і при єдиноборстві із захисником.

Групові дії – це винятково тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди. У групових діях проявляються навички творчої взаємодії 2–5 гравців.

Тактика гри в захисті

Індивідуальна гра у захисті – це складові індивідуальної техніко-тактичної підготовки, з яких будується командно-захистна гра.

Індивідуальні тактичні дії припускають: своєчасне переключення від нападу до захисту, протидія гравцю без м'яча, що прагне одержати м'яч, а також гравцю з м'ячем і його спробами передати, вести й кидати м'яч у кошик.

Система, у якій кожному гравцю доручається опікувати певного гравця суперника, називається системою *особистого захисту*. Цінність її полягає в тому, що вона дозволяє виховувати почуття відповідальності за кількість індивідуальних оборонних дій, дає можливість розподілити гравців захисту відповідно до індивідуальних особливостей гравців супротивника: високого захисника проти високого нападаючого, швидкого – проти швидкого, повільного – проти повільного і т.ін.

Командні дії. За будь-якої системи захисту гравці зобов'язані активно вступати в боротьбу з командою, що нападає. Кожний гравець повинен втручатися в організаційні дії нападаючих і руйнувати плани їх дій: не давати нападаючим підготуватися до атаки кошика і зробити кидок.

Сам процес навчання техніки і тактики доцільно вести паралельно, використовувати реальні ігрові ситуації, що виникають на майданчику, так вони краще сприймаються. Гравець, що має задовільний фізичний потенціал, без техніко-тактичної підготовки буде поступатися гравцю без відмінних фізичних даних, але володіє певним запасом майстерності. Тому, щоб домогтися високих спортивних результатів, спортсмен зобов'язаний володіти повним обсягом різноманітних технічних і тактичних прийомів, уміти їх правильно виконувати, застосовувати в ігрових ситуаціях. Саме тому техніко-тактична майстерність спортсменів є однією з основних складових, що постійно забезпечує вдосконалення гравця і команди.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості Таблиця 1.

Види випробувань	Стать	Відмі	Добре	Задов	Незад	Погано
		нно	пльно	льно	овиль	
Тест Купера (12 хвилиний біг)	ч	2700	2500	2300	2200	2000
	ж	2300	2100	1900	1700	1500
	ч	4.5	4.7	5.0	5.3	5.7
Біг 30 м	ж	5.0	5.2	5.5	5.8	6.2
	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Човниковий біг 4×9 м (с)	ч	250	240	230	220	200
	ж	190	180	170	160	150
	ч	13	12	11	10	9
П'ятий стрибок у довжину після трьох кроків розбігу (м)	ж	8	7	6	5	4
	ч	1.32	1.28	1.24	1.20	1.15
	ж	1.28	1.23	1.18	1.14	1.10
Стрибок у висоту з розбігу. На шиті (або стенді) від нижнього краю робиться розмітка по 5 см. Вимірюють зріст ступенемз витягнутою вгору рукою, після чого він виконує стрибок з фіксацією найвищої точки на шиті. Далі визначається коефіцієнт стрибучості шляхом ділення висоти виспробування на зріст з витягнутою рукою. Розрахунок: для чоловіків зростом 180 см, та жінок зростом 170 см.	ч	75 см	65см	55 см	45 см	35 см
	ж	60 см	50 см	40см	30 см	20 см
	ч	50	40	30	20	10
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на кількість разів)	ж	22	17	13	9	5
	ч	53	47	42	35	28
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (на кількість разів)	ч	47	42	37	32	26
	ж	47	42	37	32	26

Додатки

Оцінювання рівня технічної підготовленості Таблиця 2.

Види випробувань	Стать	Віди інно	Доб де	Загові льно	Незадо вільно	Погано	
							ж
Передача м'яча в стіну з відстані 2 м за 30 с (кількість разів)	ч	30	26	22	19	15	
		ж	25	21	18	14	10
Переміщення в захисній стійці. Студент переміщується по периметру квадрата зі стороною 5 м. (с)	ч	14.7	15.1	15.6	16.0	16.5	
		ж	15.5	15.9	16.4	16.9	17.5
1-й бік – обличчям вперед; 2-й бік – приставним кроком вправо; 3-й бік – спиною вперед; 4-й бік – приставним кроком вліво (2 кола за годинниковою стрілкою)							
15 кидків м'яча з периметра три-секундної зони (кількість. влучань)	ч	8	6	5	4	2	
		ж	6	5	4	3	1
Точка 1 – 1-й вушик (2 кидки); Точка 2 – 3-й вушик (2 кидки); Точка 3 – закінчення лінії штрафного кидку (2 кидки); Точка 4 – з середини лінії штрафного кидку (3 кидки); Точки 5, 6, 7 в дзеркальному відображенні від точок 3, 2, 1. Після кидка м'яч подає партнер							
Штрафні кидки (12 кидків на кількість влучань).	ч	6	5	4	3	1	
		ж	5	4	3	2	1

Види випробувань	Стать	Відм	Доб	Задово	Незадо	Погано
		інно	ре	вільно	вільно	
Ведення м'яча. Від липцьової до середньої лінії в шаховому порядку на відстані 3,5 м одна від одної, розміщено шість стійок (м'ячів) по 3 в кожній колоні. Перебуваючи за липцьовою лінією за сигналом, гравець починає ведення м'яча в напрямку середньої лінії, обводячи по чергово стійки. Здійнюється контроль за швидкістю і технікою ведення м'яча відповідно правою та	ч	9.0	9.3	9.6	10.0	10.5
	ж	10.0	10.3	10.6	11.0	11.5
Комплексна вправа. Ліворуч та праворуч під кутом 45° до щита, на шести метровій лінії помічаються дві точки (на них ставляться стійки або м'ячі). Перебуваючи на середній липцьової лінії, гравець за сигналом є веде м'яч управо до 1-ї стійки, Обводить її і, рухаючись до щита, виконує кидок м'яча в кильце з подвійного кроку. Підбирає м'яч та повторює вправу вліво. Вправа виконується по 3 рази в кожний бік. Ураховується техніка виконання кидка, килькість влучань (раз), техніка ведення та час виконання (с)	ч	36.0	37.5	39.0	41.5	43.0
	ж	41.0	42.5	44.0	47.0	50.0
Довга передача. Гравець з м'ячем перебуває у трьох секундній зоні. Не виходячи за її межі гравець виконує довгу передачу, намагуючись влучити в коло штрафного кидка на протилежній половині майданчика (6 спроб на килькість влучань)	ч	5	4	3	2	1
	ж	4	3	2	1	-

Підримітка: У таблицях позначено: ч – чоловік; ж – жінка

Контрольні запитання та завдання

1. Назвіть дату виникнення, місце та засновника гри у баскетбол.
2. Якими були перші правила гри у баскетбол?
3. Коли були проведені перші офіційні змагання з баскетболу?
4. Коли гра у баскетбол була включена у програму Олімпійських ігор?
5. Які провідні команди з баскетболу ви знаєте?
6. Як змінювались правила гри у баскетбол від часу виникнення дотепер?
7. Назвіть різновиди баскетболу та поясніть їх суть?
8. Назвіть основні технічні засоби гри у баскетбол?
9. Які помилки виникають під час ведення м'яча?
10. Які правила гри в баскетбол пов'язані з обмеженням у часі : 3 с., 5 с., 8 с., 24 с.?
11. Які ви знаєте персональні та технічні зауваження?
12. Поясніть значення загальної та спеціальної фізичної підготовки.
13. Поясніть, як розвинути силу.
14. Поясніть, як розвинути швидкість.
15. Поясніть, як розвинути витривалість.
16. Поясніть, як розвинути стрибучість.
17. Поясніть, як розвинути спритність.
18. Поясніть, як розвинути гнучкість.
19. Охарактеризуйте основні технічні прийоми гри у баскетбол у нападі.
20. Охарактеризуйте основні технічні прийоми гри у баскетбол у захисті.
21. Охарактеризуйте техніку передачі м'яча двома руками від грудей.
22. Охарактеризуйте техніку кидка м'яча у кошик з подвійного кроку.
23. Охарактеризуйте техніку кидка м'яча в кошик у стрибку.
24. Поясніть, що таке тактика гри.
25. Визначте критерії оцінювання рівня фізичної та технічної підготовки баскетболістів.

Список літератури

1. *Баскетбол*: учеб. для ин-тов физ. культуры / В. М. Корягин, В. Н. Мухин, В. А. Божена, Р. С. Мозола. — Киев: Выща школа. Головное изд-ие, 1989. — 232 с.
2. *Баскетбол* : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 350 с.
3. *Баскетбол*: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 480 с.
4. *Бондарь А. И.* Учись играть в баскетбол — Минск : Полынья, 1986. — 111с.
5. *Вальтин А. И.* Мини-баскетбол в школе. — М.: Просвещение, 1996. — 111 с.
6. *Вальтин А. И.* Проблемы сучасного баскетболу. — К.: Здоров'я, 2003. — 150 с.
7. *Вари П.* 1000 упражнений игры в баскетбол: пер. с фр. Л. Ю. Поплавского. — К.: БК «Денди-Баскет», 1997. — 176 с.
8. *Верхошанский Ю .В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 332 с.
9. *Запорожанов В. А.* Контроль в спортивной тренировке. — К.: Здоров'я, 1988. — 186 с.
10. *Зінченко В. Б.* Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б.Зінченко, Ю. О.Усачов. — К.: НАУ, 2011. — 152 с.
11. *Джон Р., Вуден* Современный баскетбол. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 58 с.
12. *Козина Ж. Л.* Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учеб. пособие /Ж. Л. Козина, Е. В. Церковная, В. Н. Осипов, С. Г. Строкач. — Х.: ДИВО, 2009. — 124 с.
13. *Краузе, Джерри В.* Баскетбол – навички та вправи: пров. з англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, — М.: АСТ: Астрель, 2006. — 211 с.
14. *Кузин В. В.* Баскетбол. Начальный этап обучение, / В. В. Кузин, С. А. Палиевский, — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 133 с.
15. *Круцевич Т. Ю.* Теорія та методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. Закл. фіз. виховання і спорту: в 2 т. Т. 1.

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2008. – 392 с.

16. *Лучинкін В. Г.* Основні напрямки підготовки резерву в баскетболі / В. Г. Лучинкін. – Одеса.: Академія, 2005. – 61 с.

17. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1991. – 544 с.

18. *Суетнов К.В.* Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие / К. В. Суетнов. – Алма-Ата: 1985. – 92 с.

19. *Поплавський Л.Ю.* Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімп. Літ-ра, 2004. – 448 с.

20. *Хромаев З. М.* Развитие физических качеств баскетболистов: метод. пособие для тренеров по баскетболу / З. М. Хромаев, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Защук; под ред. Л. Ю. Поплавского. – К.: Пресса Украины, 2006. – 112 с.

21. *Хромаев З.М.*Тетрадь тренера по баскетболу / З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. – К.: Украина, 2003. – 128 с.

22. *Sharkey B.J.* Hard work: defining physical work performans requirements / B.J. Sparkey, P.J.Davis. – Champaing: Human Kinetics, 2008. – X: 238 p.

23. Personal trainer certification exam prep course: by the personal trainers at / ed. K.Donnelly. – [S.I.] : [s.n.], 2008. – 152 p.

24. *Metzler M.W.* Instructional models for physical education / M. W. Metzler. – 2nd. ed. – Scottsdale : Holcomb Hathaway, 2005. – XVIII, 494 p.

Навчальне видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. ПРАКТИКУМ.
БАСКЕТБОЛ.**

Практикум до практичних і самостійних занять студентів усіх спеціальностей.

Укладачі: ВЕЛИЧЕНКО Микола Анатолійович, ФОТИНЮК
Володимир Григорович,
КОРОТЯ Володимир Владиславович, ТИМОШКІН Валентин
Михайлович

Редактор
Технічний редактор
Комп'ютерна верстка

Підп. до друку Формат Папір офс.
Офс. друк. Ум. Арк. Обл. – вид. арк.
Тираж 100 пр. Замовлення №

Видавець і виготовлювач
Національний авіаційний університет
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від
05.07.2002