

**Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Тетяна Кафтанова  
Катерина Шоханова  
Олексій Булгаков**

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ДИСЦИПЛІНИ  
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР (БАСКЕТБОЛ)»**



**Житомир 2022**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 7 від 29 квітня 2022 р.)*

**Рецензенти:**

**Ткаченко Павло** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

**Лебедєв Сергій** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури.

**Мичка Іван** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету ім.І.Франка.

Лекційний курс з дисципліни “Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)”/ Т.В.Кафтанова, К.А.Шоханова, О.І.Булгаков – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2022. – 80 с.

Лекційний курс дозволяє здобувачам вищої освіти оволодіти теоретичними знаннями з дисципліни “Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)” в стислий термін завдяки доступному та логічному викладанню матеріалу, а також надає можливість перевіряти та закріплювати свої знання, відповідаючи на питання, що містяться після кожної лекції. Значна увага приділена історичним аспектам, правилам, видам підготовки, організації занять та змагальній діяльності у баскетболі.

Розроблено для студентів факультету фізичного виховання і спорту спеціальностей Середня освіта (Фізична культура) та Фізична культура і спорт з метою якісної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання та тренерів з баскетболу.

© Т.В.Кафтанова, К.А.Шоханова, О.І.Булгаков, 2022

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022

## Зміст

Вступ .....	4
Лекція 1. Історія розвитку баскетболу в Україні і в світі та його місце в системі фізичного виховання.....	5
Лекція 2. Зміст правил та характеристика гри. Техніка безпеки під час проведення занять.....	14
Лекція 3. Систематика техніки гри в захисті та нападі.....	22
Лекція 4. Методика навчання і вдосконалення техніки виконання різноманітних прийомів в баскетболі.....	34
Лекція 5. Методика навчання і вдосконалення тактики нападу і захисту. ....	40
Лекція 6. Характеристика основних тактичних схем.....	46
Лекція 7. Методи, засоби та форми організації навчального процесу в баскетболі.....	54
Лекція 8. Проведення занять з баскетболу із школярами різних вікових груп.....	60
Лекція 9. Положення про змагання. Системи розігрування та їх характеристика.....	64
Лекція 10. Комплектування команди та керування нею в процесі змагань. Суддівство.....	71

## Вступ

Підготовка фахівця з фізичного виховання або тренера-педагога з окремого виду спорту потребує особливої уваги, оскільки діапазон у цих сферах є досить широким: загальноосвітні школи, дитячо-юнацькі спортивні школи загальної спрямованості та олімпійського резерву, середні спеціальні навчальні заклади, спортивні клуби та команди вищих розрядів.

Одним з найпопулярніших видів спорту у фізичному виховання населення беззмінно залишається баскетбол. Естафети з елементами баскетболу та рухливі ігри використовують для гармонійного фізичного розвитку молодших школярів та дошкільнят, а також проводять матчі з міні-баскетболу. Діти середнього та старшого шкільного віку мають можливість займатися баскетболом під час уроків з фізичної культури і в спортивних секціях, а найбільш обдаровані систематично займаються в групах підготовки ДЮСШ і СДЮСШОР. В вищих учбових та середніх спеціальних закладах освіти прийоми гри в баскетбол застосовуються на академічних заняттях та під час факультативів. А участь у змаганнях з цього виду спорту виявляє ні з чим не зрівняний тренувальний та виховний ефект.

З огляду на те, що світовий баскетбол за останній час зробив великий крок у своєму розвитку, хороший фахівець у сфері фізичного виховання і спорту має володіти достатніми знаннями у цій видовищній грі та як мінімум вільно орієнтуватися у термінології, правилах, методиках навчання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів, організації змагань.

Саме тому «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)» в числі спортивно-педагогічних дисциплін є важливою в підготовці студентів спортивного факультету до професійної діяльності. До навчальної програми освітньої компоненти входять лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів та підсумковий контроль у вигляді модульних контрольних робіт та заліку.

Даний курс лекцій призначений не тільки для підготовки фахівця рівня «бакалавр», але й для більш широкого кола здобувачів, які мають на меті поглибити свої знання з теорії та методики баскетболу для використання набутих знань та прийняття доцільних рішень в майбутній професійній діяльності.

## ЛЕКЦІЯ №1.

### Історія розвитку баскетболу в Україні і в світі та його місце в системі фізичного виховання.

**Мета:** ознайомити студентів з історичними аспектами, сучасними тенденціями розвитку та місцем баскетболу у фізичному виховання населення.

**Професійна спрямованість:** ознайомлення з баскетболом як видом спорту та засобом фізичного виховання, оволодіння теоретичними знаннями з історії виникнення та розвитку сучасного баскетболу.

#### **План**

1. Історія виникнення баскетболу як гри.
2. Основні етапи розвитку світового баскетболу.
3. Історія розвитку українського баскетболу.
4. Місце баскетболу в системі фізичного виховання населення.

#### **Історія виникнення баскетболу як гри**

Походження назва гри утворилося від англійських слів «баскет» – кошик, «бол» – м'яч. Перші спогади про дуже схожу гру знайшли у стародавніх цивілізацій Південної і Центральної Америки. Ігрові майданчики, навколо яких розташовувалися кам'яні стіни, вчені відносять до VII ст. до н. е. Ці майданчики були прикрашені різними релігійними символами та скульптурами богів, що свідчило про те, що обов'язковою частиною свят у ті часи була гра зі смоляним м'ячем. Ацтеки намагалися закинути великий м'яч з каучука у кам'яне кільце, що кріпилося до стіни. Вони називали цю гру «Пок Та Пок» (рис.1, 2).



Рис.1 Кільце для гри в «Пок Та Пок»

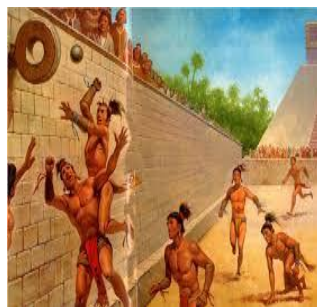


Рис. 2 Гра ацтеків

Але все таки винайшов баскетбол канадець за походженням доктор Джеймс Нейсміт, викладач американської міжнародної тренувальної школи у Спрінгфілді (штат Массачусетс) (рис.3). Нейсміт шукав шляхи пошкваллення навчального процесу з фізичного виховання. Особливо це стосувалось занять у приміщенні. Більшість студентів була незадоволена організацією і проведенням занять, що проводилися у спортивному залі взимку, за застарілими методиками.

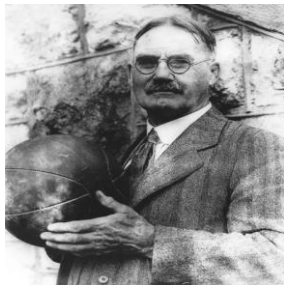


Рис.3 Винахідник баскетболу Джеймс Нейсміт

Найближчим попередником баскетболу прийнято вважати поширену в ХІХ столітті дитячу гру «качка на скелі», з якою був знайомий винахідник баскетболу. Гра полягала в тому, щоб, підкидаючи маленький камінь, потрапити їм по вершині каменю, більшого за розміром. На основі цієї відомої гри Нейсміт винайшов свою унікальну гру.

Він просто прибав до балкону два кошики для персиків цілком випадково на висоті 3 м 05 см. Потрібно відмітити, що ця висота збереглася до наших днів. Потім він розділив студентів на дві команди по 9 чоловік та видав їм футбольний м'яч.

Мета гри була та сама, що й у сучасному баскетболі – закинути м'яч у кошик. Перемагала команда, яка закинула м'яч більшу кількість разів.

Від сучасного баскетболу гра відрізнялася кардинально. Спочатку не існувало ведення м'яча, і гравці просто перекидали його один одному, переміщаючись на коротку відстань по майданчику, де практично не було ніякої розмітки. Щоб дістати м'яч із кошика, гравцям доводилося лазити приставними сходами.

Уже у 1892 році Джеймс Нейсміт склав перше зведення офіційних правил баскетболу з 13 пунктів. Багато з них у тому чи іншому вигляді діють і сьогодні.

У подальшому, у 1893 році кошики для персиків були замінені на металеві кільця з сіткою. Штрафний кидок було введено в гру у 1895 році, а у 1896 році дозволили ведення м'яча.

Перші офіційні змагання з баскетболу відбулися у 1895 році в США.

### ***Основні етапи розвитку світового баскетболу***

***Перший етап*** (1891 – 1918 рр.) Баскетбол проходить шлях від звичайного засобу фізичного виховання студентів, придуманого Нейсмітом для вдосконалення занять, до абсолютно самостійної спортивної гри.

На основі 13 правил, які розробив Джеймс Нейсміт, у 1894 році було розроблено офіційні правила баскетболу, які почали використовуватися під час всіх змагань.

По мірі розвитку баскетболу постійно вдосконалювалась тактика та техніка гри. Було виділено основні технічні прийоми, такі як ловлення, передача м'яча, ведення м'яча і кидки в кошик з різної відстані. Треба підмітити, що на цьому етапі баскетбол був зовсім нединамічним. Порівнюючи із сучасним швидким та високо інтенсивним баскетболом, він навіть був трохи нудним, оскільки всі технічні прийоми виконувалися повільно, без особливої швидкості.

Щодо тактики баскетболу, в цей період обозначилися ролі (позиції) гравців на майданчику під час гри. Відповідно до зони, в якій грали гравці, було виділено нападаючих, захисників та центрових. Гравцю кожного амплуа можна було грати лише у своїй частині ігрового майданчика.

Спочатку баскетбол з'явився в азіатських країнах, із якими США вели активні торговельні та дипломатичні відносини. Перші баскетбольні команди з'явилися у Японії, Китаї та на Філіппінах. Потім баскетбол поширився у Південній Америці та Європі.

Перший (якщо можна його так назвати) чемпіонат світу з баскетболу пройшов у 1904 р. на Іграх III Олімпіади у Сент-Луїсі. Так новий вид спорту намагалися долучити до програми Олімпійських ігор. Однак участь у цих змаганнях взяли лише 5 команд, і всі вони були із США.

***Другий етап*** розвитку баскетболу охоплює період з 1919 по 1931 рік. Цей період ознаменувався появою великої кількості національних федерацій баскетболу. Значно виросло число змагань з цього виду спорту, а також гравців, які захоплювалися грою та присвячували багато часу тренуванням.

На цьому етапі нова гра нарешті поширюється і у Європі. Першими країнами, де впровадили баскетбол, були Литва, Естонія, Латвія, Чехословаччина, Італія, Франція, СРСР.

З метою подальшого розвитку баскетболу у Європі та світі у 1927 році у м.Женева було створено першу школу фізичного виховання. Керівником школи призначили доктора Еммера Беррі, викладача коледжу у Спрингфілді.

З 1919 року почали організовувати міжнародні зустрічі та турнір. Перший такий турнір відбувся між баскетбольними командами Італії, Франції та США.

Під час Ігор VIII Олімпіади у Парижі 1924 року відбулися перші показові міжнародні змагання, де взяли участь команди Великобританії, Франції, Італії та США. Перемогу одержала команда Великобританії.

А вже у 1928 році Форест Аллен, засновник Американської асоціації тренерів з баскетболу, намагався умовити МОК включити баскетбол як показовий вид спорту до програми X Олімпійських Ігор у 1932 році, але всі його намагання виявилися марними. Оргкомітет на той час не розглядав перспектив на майбутнє у нового виду спорту.

*На третьому етапі* (1932–1947 рр.) нарешті була створена Міжнародна федерація баскетболу (FIBA), яка займалася організацією і проведенням всіх міжнародних змагань. Вона була заснована 18 червня 1932 року у Женеві, де взяли участь представники таких країн як Італія, Латвія, Румунія, Аргентина, Греція, Португалія, Чехословаччина і Швейцарія.

Після створення штаб FIBA розташувався у Римі, але згодом перемістився у Мюнхен.

Перші свої офіційні змагання FIBA організувала у Женеві у 1935 році. Це був чемпіонат Європи серед чоловіків, в якому взяли участь 10 команд, які представляли Угорщину, Румунію, Литву, Болгарію, Швейцарію, Францію, Латвію, Італію, Чехословаччину та Бельгію. Чемпіонами тих змагань стали спортсмени Латвії.

Не зважаючи на те, що засновник Олімпійських ігор, барон П'єр де Кубертен, був категорично проти спортивних ігор, зокрема баскетболу, на Олімпійських Іграх, все ж таки після значних зусиль генеральному секретарю FIBA Вільяму Джонсу та засновнику Американської Асоціації тренерів Форесту Аллену все таки вдалося добитися, щоб баскетбол як вид спорту включили у програму Олімпійських Ігор у Берліні 1936 року. Це була величезна перемога всієї баскетбольної спільноти. Так і трапилося... І саме у 1936 році баскетбол дебютував на Олімпіаді у Берліні та в подальшому зайняв чільне місце серед олімпійських ігрових видів спорту. Все це трапилося за три роки від дати створення FIBA, яка своїми цілеспрямованими діями домоглася повного визнання баскетболу як олімпійського виду спорту у світі.



Під час першого олімпійського турніру всі призові місця забрали команди з Америки. З Для команд країн Європи ці олімпійські ігри були не такими вдалими. Польща та Італія стали відповідно четвертими та шестими.

Також треба відзначити на цьому етапі раптове підвищення спортивної майстерності гравців та стрімкий розвиток баскетболу як спорту. По мірі того, як зростала популярність баскетболу у світі, еволюціонували і правила гри. Особливо виросла техніка виконання прийомів. Все більше й частіше індивідуальна гра з м'ячем переходила у колективну гру. У тактиці з'явилася нова система нападу за участю центрального гравця, якою відразу ж почали користуватися всі професійні команди. Також з'явилися зовсім нові технічні прийоми.

**Четвертий етап** (1947 – 1960 рр.). FIBA стала впевненим учасником міжнародних спортивних об'єднань та продовжувала організацію різних міжнародних олімпійських турнірів, чемпіонатів світу, Європи та інших змагань.

В США у 1949 році створена Національна баскетбольна асоціація (NBA), історія створення якої досить непроста.

На початку 20 сторіччя американським неграм було заборонено виступати за «білі» баскетбольні команди або проти них, хоча аматорський баскетбол тоді культивувався здебільшого у нью-йоркському Гарлемі та негритянських гетто інших великих міст США. Менеджери професійних команд довгий час не звертали уваги на чорношкірих гравців-гігантів, які завдяки своїй гнучкості та стрибучості демонстрували неймовірну техніку.

У 1922 році в Гарлемі створюється перша професійна команда, що повністю складається з чорношкірих гравців ("Нью-Йорк Ренесанс"). І чорні баскетболісти легко обігрують білі студентські команди.

Потім у 1937 відтворюється Національна Баскетбольна Ліга (НБЛ), яка була створена ще до війни, і було зроблено ще одну спробу об'єднати в рамках національного чемпіонату численні команди, розкидані по всій країні. Але після війни серйозну конкуренцію НБЛ склала нова організація – Баскетбольна асоціація Америки (БАА), яка згодом повністю нівелювала вплив НБЛ та змінила назву на NBA, відоме вболівальникам баскетболу у всьому сучасному світі.

Щодо розвитку баскетболу у колишньому СРСР, то радянські баскетболісти заявили про себе у 1947 році. До складу команди на той момент входили спортсмени багатьох радянських республік, особливо з Литви, Латвії та Естонії. Саме в цих країнах баскетбол був найбільш розвинений, а команди вже мали чималий досвід міжнародних турнірів.

У 1947 році чоловіча збірна радянського союзу виборола звання переможця під час участі у чемпіонаті Європи у Празі.

Результати чемпіонату Європи показали, що радянські баскетболісти з виходом на міжнародну арену досягли високого рівня спортивної майстерності, продемонструвавши наступальний характер ведення гри, колективність дій, раціональну техніку і різнобічну фізичну підготовленість гравців.

Після такого дебюту про радянську школу баскетболу заговорили у всьому світі. Збірна СРСР 14 разів ставала чемпіонами Європи, три рази – срібним призером і чотири рази – бронзовим. Також три рази виборювала чемпіонство світу та два рази виграла Олімпіаду (у Мюнхені, 1972 року та Сеулі, 1988 року).

Не відставала від чоловіків і жіноча збірна з баскетболу, яка вперше взяла участь у змаганнях 1950 року у Будапешті. Радянські спортсменки 21 раз ставали чемпіонками Європи, шість разів вибороли звання чемпіонок світу, три рази ставали олімпійськими чемпіонками. В історії баскетболу баскетболістці команди СРСР закарбувалися як найтитулованіша команда світу серед жінок.

В самій же грі продовжували вдосконалюватися правила, збільшилися тривалість і жорсткість контролю часу у процесі матчу, тренерам дозволили проводити заміни гравців і брати хвилинні перерви.

Важливим вдосконаленням цього етапу розвитку баскетболу було введення «правила тридцяти секунд». До введення цього правила, якщо це було вигідно, команда могла утримувати м'яч скільки завгодно, не намагаючись кинути його у кошик, доки суперники, після довгих зусиль, не відбирали його, або ж навмисно здійснювали персональні зауваження. Від такої гри страждав сенс самої гри: команда припиняла атакувати і безсоромно «затягувала час» у чеканні рятівного фінального сигналу.

**П'ятий етап** розвитку баскетболу розпочався у 1970 роки і триває до сьогодні. Сучасний баскетбол став видовищним, швидким та високоінтенсивним видом спорту, маючи вболівальників по всьому світі. Кількість сучасних різноманітних турнірів і чемпіонатів неможливо перерахувати.

FIBA продовжує своє існування і максимально розвиває цей вид спорту, організовуючи олімпійські турніри з баскетболу, чемпіонати світу і Європи, міжнародні і європейські кубки.

Нині баскетбол вважається одним з найбільш популярних засобів фізичного виховання, який однаково успішно використовується як у роботі з дітьми, так і з дорослими. Виникнення гри з самого початку пов'язане з вимогами загальної фізичної підготовки і в подальшому цю свою цінність вона довела не один раз.

З'явилося багато «молодших братів» – видозмінених варіантів гри, пристосованих до різноманітних завдань фізичного виховання: стрітбол (вуличний баскетбол), міні-баскетбол, баскетбол в інвалідних візках.

У сучасному баскетболі послідовно відмічається збільшення кількості команд високої кваліфікації, що реально претендують на кращі місця у різних міжнародних змаганнях. Зрівнюється рівень ігрових показників у нападі і захисті, збільшується напруженість ігрового режиму у змаганнях високого рангу.

До числа визнаних лідерів світового баскетболу входять збірні команди США, Франції, Росії, Литви, Бразилії, Югославії, Іспанії, Італії, Австралії та Аргентини.

### *Історія розвитку українського баскетболу*

Першим українським містом "прописки" баскетболу став Чернігів. Перші баскетбольні команди "Зірка" та "Вікторія" були організовані при Чернігівському військово-спортивному клубі 6 липня 1921 року, а вже 30 серпня було проведено перший показовий матч. Але подальшого розвитку баскетбол тоді не отримав, через віддаленість тренувального майданчика та відсутність коштів. Загальні симпатії, особливо серед жінок, гра почала завойовувати з 1922 року.

Для поширення баскетболу на території України Комітет баскетбольної ліги вніс Всеукраїнському Олімпійському комітету пропозицію організувати у Харкові Всеукраїнський комітет із поширення цієї гри.

Все ж таки відправною точкою слід вважати 1923 рік. Саме цього року майже вся молодь Чернігова була залучена до баскетболу: клуб "Спартак" мав 8 чоловічих та 3 жіночі команди, ВНЗ – 1 чоловічу, перша совшкола – 2 чоловічі та 2 жіночі, "Юний Спартак" – 6 чоловічих та 3 жіночих та школа друкарів – 3 чоловічі команди.

Остаточним визнанням в Україні цієї гри можна вважати 1924 рік – рік проведення II Всеукраїнської Спартакиади у Харкові. Баскетбол був офіційно включений до програми змагань з літніх видів спорту. І хоча у них взяли участь лише чотири баскетбольні команди, ці змагання з повним правом можна назвати першими офіційними змаганнями республіканського рівня.

З 1920 р. баскетбол ввели у фізкультурних навчальних закладах як самостійний предмет. Гра набирала популярності.

Першість України з баскетболу проводиться регулярно починаючи з 1934 року.

У 1935 р. вперше провели змагання школярів УРСР. Першими переможцями стала команда юнаків Одеси і команда дівчат Києва.

Популярними шкільними командами були команди Києва, Харкова, Дніпропетровська, Одеси.

З 1937 р. найсильнішою жіночою командою України стало київське «Динамо».

З 1960-х років український баскетбол асоціюється з київським «Будівельником». Саме ця команда під керівництвом Володимира Олексійовича Шаблинського змусила говорити про українську школу баскетболу. У складі «Будівельника» у різні роки виступали: Віталій Ковянов, Микола Баглей, Альберт Вальтін, Вадим Гладун, Володимир Стремоухов, Юрій Виставкін, Василь Окіпняк, Леонід Поплавський, Анатолій Шологон, Микола Погуляй, Анатолій Поливода, Сергій Коваленко, Олександр Сальников, Олександр Білостінний, Олександр Волков, Володимир Рижов, Володимир Ткаченко, Роман Рижик, Андрій Підковиров, Віталій Потапенко, Олександр Окунський, В'ячеслав Медведенко, Євген Мурзін та багато інших баскетболістів.

Першим українським переможцем олімпіади з баскетболу став Альберт Вальтін, який у складі збірної СРСР завоював срібло на XVII Іграх Олімпіади 1960 року у Римі.

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

### ***Місце баскетболу в системі фізичного виховання населення***

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

У загальноосвітніх закладах баскетбол входить до програми фізичної культури у 5-11 класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп початкової підготовки системи ДЮСШ на базі школи. Баскетбольні вправи проводяться на подовжених перервах між уроками, ігрові вправи та ігри в баскетбол включають до програм днів здоров'я, фізкультурних свят і змагань, туристичних походів.

Головна спрямованість уроків – засобами баскетболу сприяти вирішенню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ навичок гри у баскетбол і привчити до систематичних занять фізичними вправами.

Під час туристичних походів та зльотів використовують ігрові вправи, підготовчі до баскетболу ігри, ігри зменшеними складами команд тощо.

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

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

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

Баскетбол поширений у профспілкових організаціях, що об'єднують робітників і службовців заводів, фабрик, різних установ. Усе більшої популярності набуває баскетбол серед сільської молоді, у збройних силах країни.

Баскетбол – один із засобів фізичної підготовки військовослужбовців. У більшості спортивних організацій армії і флоту є баскетбольні команди.

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

### ***Питання для самоконтролю***

1. Як перекласти з англійської «basketball»?
2. Коли, де і ким була винайдена гра в баскетбол?
3. На скільки етапів умовно поділяється історичний розвиток світового баскетболу?
4. Коротко охарактеризуйте перший етап.
5. Де та коли була створена Міжнародна федерація баскетболу?
6. Які роки охоплює другий етап розвитку баскетболу?
7. В якому році баскетбол було включено до програми ОІ?
8. дайте коротку характеристику четвертому етапу.
9. Що таке NBA та коли була заснована?
10. Які видозмінені варіанти баскетболу ви знаєте?
11. Які країни є лідерами сучасного баскетболу?
12. Де та коли були проведені перші українські офіційні змагання республіканського рівня?
13. Яких відомих українських баскетболістів ви знаєте?
14. Які завдання баскетболу як засобу фізичного виховання населення?

## **Рекомендована література**

### *Базова:*

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 78 с.
2. Баскетбол : правила, гра, навчання: навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.

### *Допоміжна:*

1. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.

### *Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=a32rs81wFFA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=miIeld9Gcb8>  
<https://sites.google.com/site/basketbolschol281/home/istoria-viniknenna-basketbolu>

## **ЛЕКЦІЯ № 2.**

### **Зміст правил та характеристика гри.**

#### **Техніка безпеки під час проведення занять.**

**Мета:** охарактеризувати баскетбол як вид спорту, ознайомити студентів з основними правилами гри та технікою безпеки під час занять з баскетболу.

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями про правила гри та техніку безпеки під час занять для подальшого використання у професійній діяльності.

#### **План**

1. Характеристика гри.
2. Розмітка ігрового майданчика, розміри щита та інвентар.
3. Порушення правил.
4. Види фолів та покарання.
5. Техніка безпеки під час занять з баскетболу.

#### **Характеристика гри**

Мета гри в баскетбол – закинути м'яч у кошик суперника та різними способами перешкоджати іншій команді закинути його в свій кошик. Зазвичай загальний склад команди – по 12-15 гравців, але на майданчик у стартовому складі виходить лише 5 гравців.

За установленними правилами, на офіційних змаганнях гравці беруть участь під номерами від 00, 0 до 99-го включно. М'яч можна чіпати лише руками. Дозволяється передавати, вести в будь-якому напрямі, кидати, відбивати та котити. Не можна бігти з м'ячем у руках без ведення, копати м'яча ногою або бити навмисно кулаком чи іншою частиною тіла.

Перемагає в баскетболі та команда, яка після закінчення ігрового часу набрала хоча б на одне очко більше, ніж команда суперника. Нічиєї в баскетболі не буває. Якщо матч закінчується рівним рахунком, призначається додатковий час (овертайм), який триває 5 хвилин. Якщо овертайм знову закінчується з однаковим рахунком, призначається ще один... до тих пір, поки одна з команд не переможе.

Баскетбольний матч триває 4 періоди по 10 хвилин кожний (в NBA по 12 хвилин). Малі перерви між 1 і 2 періодами та між 3 і 4 періодами складають 2 хвилини. Після 2 періоду є велика перерва тривалістю 15 хвилин, після якої команди змінюють кошики.

Починається гра з підкидування м'яча суддею у центральному колі, коли м'яч буде правильно відбитий одним із двох гравців. Ця дія називається «спірний кидок». Коли ж один або декілька гравців з різних команд утримують м'яч одночасно так міцно, що ніхто не може його забрати без грубих дій, тоді йдеться про «спірний м'яч».

Гра може бути зупинена на прохання тренера. Така зупинка гри називається «тайм-аут» і триває 1 хвилину. В перших трьох періодах можна брати по 1 тайм-ауту, а в останньому – 2. В кожному овертаймі – по одному. Невикористані тайм-аути не переносяться на наступну половину.

Також у тренера є право робити заміну гравців необмежену кількість разів за гру. Один гравець може замінити іншого, коли з'являється можливість для заміни.

За вдалий кидок м'яча в кошик може бути зарахована така кількість очок:

за вдалий штрафний кидок – 1;

за кидок з-під кошика або середньої дистанції (до тричкової лінії) – 2;

за кидок за межами тричкової лінії на відстані 6.75 см – 3.

### ***Розмітка ігрового майданчика, розміри щита та інвентар.***

Розміри баскетбольного щита – 180x105 см. Відстань від нижнього краю щита до підлоги складає 290 см, а відстань від підлоги до кошика – 3.05 см. Ця висота залишається незмінною з часів баскетбола Джеймса Нейсмита. Прямокутник, намальований фарбою на щиті, має розміри 59x45 см (рис. 4).

Кошик – це металевий обруч, обтягнутий сіткою без дна, яка кріпиться на 12 кріпків. Знаходиться на відстані 0,15 м від нижнього обрізу щита.

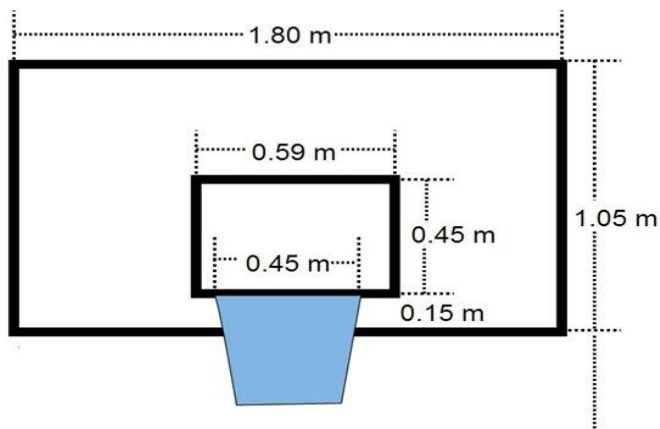


Рис.4 Розміри баскетбольного щита

За стандартами, розмір баскетбольного майданчика – 28×15м (рис.5).

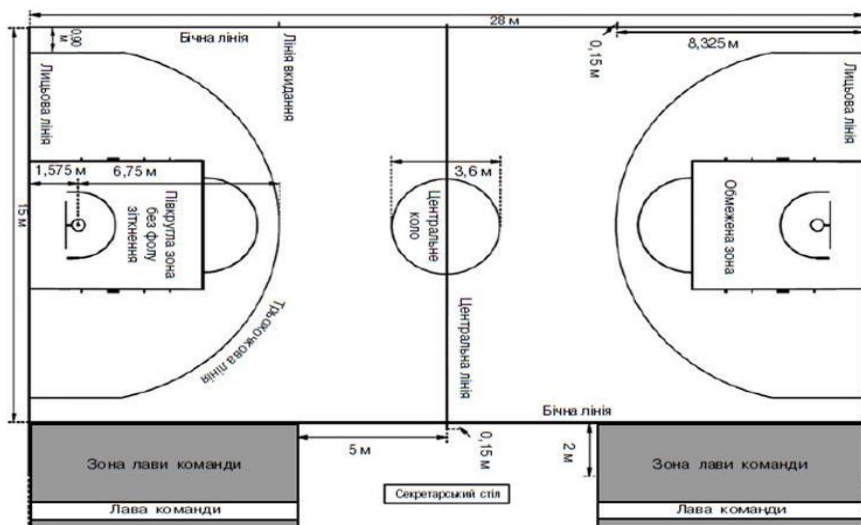


Рис. 5 Розмітка баскетбольного майданчика



Дозволені ігрові майданчики з мінімальними розмірами 26x14 метрів. Висота стелі не нижче ніж 7 м за технікою безпеки. Ігрова поверхня має бути рівномірною і досить освітлена. Джерела світла повинні знаходитися там, де вони не заважатимуть зору гравців. Ігровий майданчик повинен бути обмежений лініями, що складається з лицьових (ширина майданчика) і бічних (довжина майданчика) ліній. Їх ширина становить 5 см. Ці лінії не є частинами ігрового майданчика. Простір за межами майданчика називають *аутом*.

Центральну лінію наносять паралельно до лицьових ліній від середини бічних ліній. Вона ділить майданчик на дві зони: свою і суперника. Центральне коло розташоване в центрі майданчика та становить у діаметрі 3.60 м. Лінія штрафного кидка розташована на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії. На відстані 6.75 м від кошика проводиться лінія триочкового кидка (у вигляді дуги).

*Баскетбольний м'яч.* М'яч повинен мати сферичну форму і бути встановленого відтінку помаранчового кольору з традиційним малюнком з восьми вставок і чорних швів. Згідно стандартам FIBA, баскетбольні м'ячі поділяють на чоловічі, жіночі та для дітей. Для чоловічих ігор використовують м'ячі "розмір 7". Використовуються також і м'ячі менших розмірів: в іграх жіночих команд – "розмір 6", в матчах по міні-баскетболу – "розмір 5".

М'ячі для чоловічих змагань мають окружність 74,9-78 см, маса – 567-650 г, для жіночих змагань – 72,4-73,7 см, маса 510-567 г.

Також баскетбольні м'ячі за призначенням бувають трьох типів: для гри тільки в приміщеннях (англ. indoor), для гри на вулиці (outdoor) і універсальні, для приміщення та вулиці (англ. indoor/outdoor).

Найвідоміші виробники баскетбольних м'ячів – Spalding, Wilson, Molten, Conti (рис.6).



Рис.6. Найвідоміші баскетбольні м'ячі

Під час гри м'яч може знаходитися в двох статусах: бути «живим» або «мертвим».

М'яч стає *«живим»*: після розіграшу спірного кидка; під час виконання штрафного кидка; під час вкидання м'яча з-за меж ігрового майданчика.

М'яч стає *«мертвим»*: після закинутого м'яча під час гри або після вдалого штрафного кидка; після сигналу про закінчення ігрового часу; після сигналу про закінчення 24 секунд на атаку кошика суперника.

*Почергове володіння.* У всіх ситуаціях спірного кидка команди по черзі отримують право на володіння м'ячем для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбувається ситуація спірного кидка.

Після закинутого м'яча з гри абовдалого штрафного кидка будь-який гравець команди, у кошик якої закинута м'яч, повинен виконати вкидання з-за меж ігрового майданчика з будь-якого місця за лицьовою лінією, де був закинута м'яч.

### ***Порушення правил.***

Порушення – це недотримання правил гри. М'яч надається команді суперників для вкидання з-за меж ігрового майданчика з місця, найближчого до того, де відбулося порушення.

*Пробіжка* – гравець, який контролює м'яч, виконує ногами більшу кількість кроків, ніж встановлено правилами (більше 2 кроків + нульовий крок).

*Повернення м'яча в тилову зону* – команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його назад у зону захисту.

*Подвійне ведення* – гравець повторно виконав ведення м'яча, після того як взяв його обома руками після ведення.

*Пронесення м'яча* – гравець неправильно виконує ведення, затримуючи м'яч у руці довше дозволеного.

*Правила часу:*

- 5 секунд – вкидання м'яча з ауту, виконання штрафного кидка та володіння м'ячем одноосібно після ведення;
- 8 секунд – команда, що володіє м'ячем, повинна вивести м'яч із зони захисту в зону нападу;
- 24 секунди – час на атаку кошика суперника (14 секунд на повторну атаку після підбирання м'яча атакуючою командою).

### ***Види фолів та покарання.***

Фол – це недотримання правил, викликане персональним контактом з суперником чи неспортивною поведінкою.

*Види фолів:* персональні, командні, технічні, неспортивні, дискваліфікаційні.

*Персональні фолі* – це фолі конкретному гравцю внаслідок неправильного контакту з суперником. Захисник не має права тримати, блокувати, штовхати, ставити підніжку або перешкоджати переміщенню нападника, а також здійснювати грубі дії. Якщо фол був отриманий на гравцеві, що не виконував кидок, то команда нападу вкидає м'яч з аути. Якщо фол був отриманий на гравцеві, що виконував кидок, то постраждалий гравець пробиває 2 штрафні кидки у випадку забитого м'яча та 1 штрафний кидок, якщо м'яч не потрапив у кошик. У випадку виконання в цей момент тричкового кидка, відповідно пробивається 3 штрафні при невдалому кидку та 1 штрафний при забитому.

Гравець, який отримав 5 персональних фолів у матчі, повинен покинути майданчик і сідає на лаву запасних до кінця гри.

*Командні фолі* – це сукупність персональних фолів гравців однієї команди. Команда отримує покарання за командні фолі, коли вона накопичує чотири командні фолі в одному періоді. В такому випадку на суддівському столику підіймається прапорець, що є символом максимальної кількості набраних командних фолів у періоді, і всі наступні персональні фолі вже будуть тільки пробиватися (викидування з аути відсутні). На початку кожного періоду командні фолі обнуляються.

*Технічні фолі* – фолі, що не викликані контактом із суперником, такі як неповага до суддів, суперника, затримка гри, порушення процедурного характеру. Будь-який гравець команди, що не порушив правила, пробиває 2 штрафні кидки. Після виконання кидків ця ж команда отримує право на додаткове володіння м'ячем.

*Неспортивні фолі* – це фолі, вчинені внаслідок контакту з гравцем, який навмисне не дотримувався правил гри. Покарання за неспортивний фол аналогічне покаранню за технічні фолі. Якщо гравець набирає за гру 2 неспортивні фолі, його чекає дискваліфікація.

*Дискваліфікаційні фолі* – це фолі, отримані внаслідок кричущої неспортивної поведінки. Дискваліфікаційний фол може отримати гравець, запасний на лаві, тренер або офіційна особа команди. Той, хто отримує дискваліфікаційний фол, повинен залишити спортивний зал. Тренера дискваліфікують за 2 технічних фолі.

## **Техніка безпеки під час занять з баскетболу**

### *1. Основні положення*

1.1 До занять з баскетболу допускаються учні основної медичної групи, які були ознайомлені з інструкцією по техніці безпеки.

- 1.2 Заняття можуть проводитися як на стадіоні, так і в спортивному залі.
- 1.3 Учні займаються в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних вимог і норм.
- 1.4 Учні, які не допущені до занять через відсутність належної спортивної форми, хвороби, погане самопочуття, присутні на занятті.
- 1.5 Заняття починається і закінчується відповідно до розкладу

### *2. Вимоги безпеки перед початком занять баскетболом*

- 2.1 Перед заняттям учні переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму. У роздягальнях дотримується чистота і порядок.
- 2.2 Учні повинні одягнути спеціальний зручний одяг та взуття з не слизькою підошвою.
- 2.5. До початку занять перевіряється відсутність на майданчику сторонніх предметів, ям, луж тощо; проводиться фізична розминка; не дозволяється приймати участь у грі з довгими нігтями та при наявності біжутерії.

### *3. Вимоги безпеки під час занять баскетболом*

- 3.1. На уроках з баскетболу учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи, згідно з якими відбувається оцінювання.
- 3.2. На заняттях з баскетболу учні виконують наступні вимоги:
- індивідуальні та групові вправи виконуються після команди вчителя;
  - при сигналі про припинення виконання вправи всі учні зобов'язані взяти м'ячі в руки і вислухати методичні вказівки вчителя;
  - виконувати тільки ті вправи, які були дані вчителем;
  - забороняється бити м'яч ногами;
  - при навчальній двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;
  - виконувати видування м'яча тільки після сигналу вчителя;
  - сумлінно виконувати загальну і спеціальну розминку для запобігання травматизму;
  - при виконанні спеціальних силових вправ дотримуватися необхідної дистанції і інтервалу;
  - при виконанні стрибків приземлятися на обидві ноги на всю стопу.
- 3.3. При поганому самопочутті треба зупинитися та не приймати подальшої участі у грі. Обов'язково повідомити вчителя, у разі потреби звернутися до медика.
- 3.4 Забороняється без дозволу вчителя брати інвентар і виконувати фізичні вправи.
- 3.5 Без нагляду вчителя перебувати в спортивному залі і виконувати кидки в кошик.
- 3.6 Категорично забороняється висіти на дужці кошика, залазити на баскетбольний щит.

3.7 При кидках м'яча в кошик: не бити по руках; не штовхати в спину; не кидати через руки; не стояти під кошиком; бачити відскік м'яча; не наступати на ноги; не розводити лікті; не відбирати м'яч зі спини.

3.8 Під час гри: не штовхати в спину і ліктями; не забирати м'яч удвох; не блокувати; не ставити стегно; не ставити підніжок; не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником; не бити по руках; не виривати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою; не чіпляти суперника за руки; необхідно суворо дотримуватися правил гри в баскетбол, дисципліни; зупиняти товариша, який її порушує, шанобливо ставитися до команди суперника.

3.9 На заняттях з баскетболу учні мають опанувати методи самоконтролю. При поганому самопочутті учень повинен припинити заняття, повідомити вчителя і звернутися до медпункту.

#### *4. Вимоги безпеки після закінчення занять баскетболом*

4.1. За командою вчителя учні організовано будуються в шеренгу.  
4.2. Після підведення підсумків, домашнього завдання, учні ладом залишають спортивний майданчик і розходяться по роздягальнях, уникаючи зіткнень.

#### *5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях на заняттях баскетболом*

5.1 Щоб попередити аварійні ситуації, потрібно: не курити в спортивних приміщеннях, роздягальнях; не приносити отруйні речовини і не розпорошувати їх в роздягальнях, спортивних приміщеннях; не приносити вибухонебезпечні речовини; не йти самовільно з заняття; не залишатися у роздягальнях на час заняття; в разі аварійної ситуації слідувати вказівкам вчителя.

5.2. Якщо учень отримав травму, йому терміново потрібно надати першу долікарську допомогу, а в разі необхідності викликати швидку за телефоном 103.

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Який загальний та стартовий склад команди?
2. Яка нумерація спортивної форми є актуальною в баскетболі?
3. Скільки триває гра та перерви під час матчу?
4. Що таке овертайм?
5. Як починається гра в баскетбол?
6. Що таке тайм-аут?
7. Скільки разів можна виконувати заміну гравця?
8. Розкажіть про кількість очок, які можна забити в баскетболі?
9. Якою є розмітка майданчика?
10. Параметри баскетбольного щита.
11. В чому особливості баскетбольних м'ячів?

12. Які порушення правил ви знаєте?
13. Розкажіть про три правила часу в баскетболі.
14. Які види фолів є в баскетболі та як вони караються?
15. Яких заходів безпеки треба притримуватися під час занять баскетболом?

### ***Рекомендована література***

#### ***Базова:***

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 78 с.
2. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.
3. Баскетбол : правила, гра, навчання: навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.

#### ***Допоміжна:***

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.

#### ***Електронні ресурси:***

- <https://www.youtube.com/watch?v=Z9TWQPh38FM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PP-BtITjoKI>  
<http://basket.sumy.ua/archives/10119>  
[http://fizrazv.blogspot.com/2017/01/blog-post\\_22.html](http://fizrazv.blogspot.com/2017/01/blog-post_22.html)

## **ЛЕКЦІЯ № 3.**

### **Систематика техніки гри в захисті та нападі**

**Мета:** освоїти класифікацію техніки гри в баскетболі та ознайомитися з технікою виконання прийомів у захисті та нападі.

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями щодо систематики технічних прийомів захисту та нападу у баскетболі для подальшого використання знань у професійній діяльності.

#### ***План***

1. Класифікація техніки гри.
2. Техніка виконання прийомів гри у захисті.
3. Техніка виконання прийомів гри у нападі.

### ***Класифікація техніки гри.***

*Техніка гри* – це сукупність ігрових прийомів і способів їх виконання, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні завдання спортивного протистояння. Вона являє собою комплекс послідовних і

одночасних рухів окремих частин тіла, що характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом, напрямком.

*Технічний прийом* – це система рухів, схожих за структурою і спрямованих на вирішення одинтипового ігрового завдання.

*Класифікація* техніки гри – це розподіл усіх прийомів техніки за розділами і групами на основі визначених схожих ознак. Вона необхідна для послідовного вивчення техніки гри в баскетбол.

За класифікацією техніка баскетболу поділяється на техніку гри у нападі та техніку гри у захисті. В обох розділах виділяють по дві групи: у нападі – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем; у захисті – техніку переміщень, техніку оволодіння м'ячем і протидії супернику (рис.7).

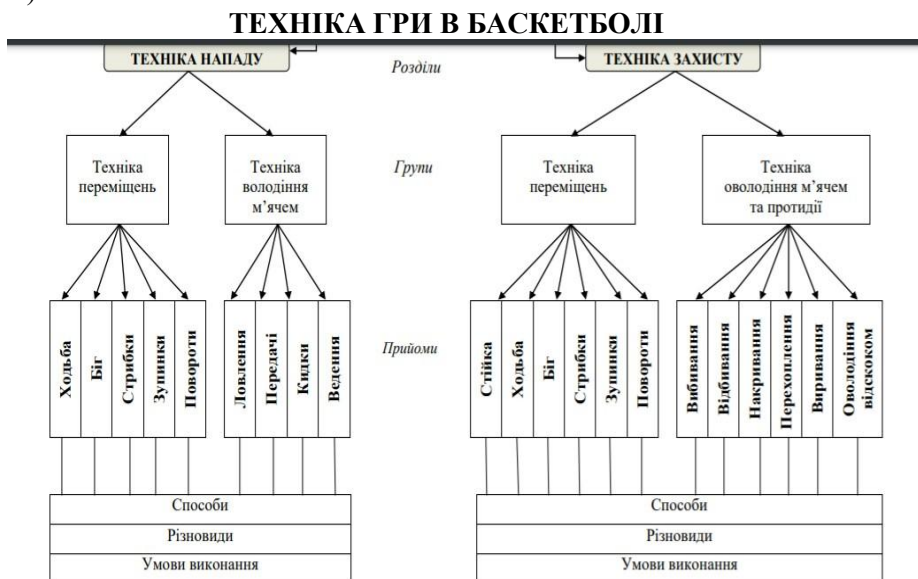


Рис.7 Класифікація техніки гри

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

Класифікація техніки дає можливість чітко і послідовно програмувати технічну підготовку гравців по періодах та етапах річного циклу підготовки, організовано і методично поєднувати її з іншими розділами тренувального процесу.

Техніці гри у баскетбол доцільно навчати в наступній послідовності:

- 1) навчання стійкам і переміщенням;

- 2) навчання техніці володіння м'ячем в нападі;
- 3) навчання техніці протидії і оволодіння м'ячем в захисті;
- 4) навчання ігровим діям (поєднанню прийомів) в нападі і контрдіям в захисті.

Технологія навчання ігровим прийомам:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених, спеціально створених умовах;
- поглиблене розучування прийому;
- цілісне формування рухової навички;
- ситуаційне вивчення прийому;
- закріплення прийому в грі.

### ***Техніка виконання прийомів гри у захисті.***

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника. Для цього застосовуються стійки, переміщення, перехоплення, виривання, вибивання, накривання, відбивання, оволодіння м'ячем після невдалого кидка та фінти.

**Стійка захисника.** Стійка гравця у захисті залежить від розташування і дій суперника, якого опікає захисник. Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає *паралельну стійку*, розташувавши ледь зігнуті ноги паралельно. Руки трохи зігнуті і розведені в сторони, маса тіла – на передній частині ступні (рис. 8). Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок.

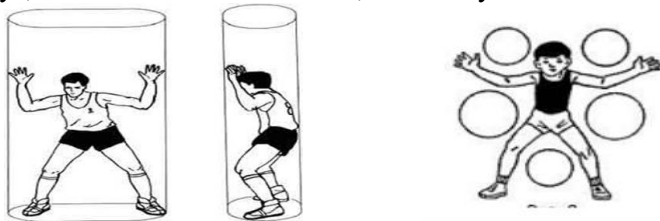


Рис.8 Паралельна захисна стійка

*Стійку з виставленою вперед ногою* (рис.9) застосовують недалеко від кошика проти гравця з м'ячем, котрий не використовував ведення м'яча. При цьому захисник згинає ноги і піднімає витягнуту вперед руку, однойменно з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий про хід суперника з м'ячем.

Захисник має уважно спостерігати за діями свого підопічного і бути готовим швидко наблизитися до нього або, навпаки, стрибком відступити і перекрити шлях до кошика.





Рис.9 Сійка захисника з виставленою вперед ногою

*Переміщення* у захисті має свою специфіку. Крім звичайних ходьби і бігу, захиснику дуже часто доводиться переміщатися приставними кроками (убік, уперед, назад). Пересування здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступень.

Великою помилкою вважається використання перехресного кроку.

В техніці баскетболу виділяють два види зупинки: зупинка двома кроками та зупинка стрибком на дві ноги (рис.10).

*Зупинка стрибком.* Здійснюється поштовхом правої або лівої ноги. Гравець робить стрибок вперед-уверху, у безопорному положенні наздоганяє або випереджає поштовхові ногу іншою ногою та потім приземляється у стійке положення на обидві ноги.

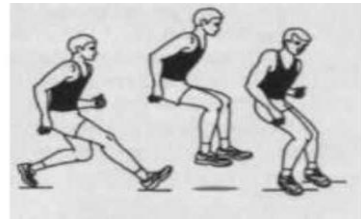
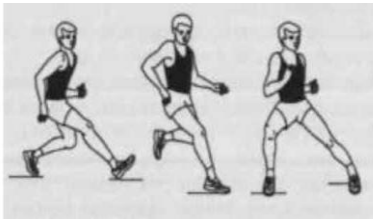


Рис. 10. Зупинка двома кроками та зупинка стрибком

*Зупинка двома кроками.* Основна фаза починається подовженим кроком, що гасить швидкість, з постановки ноги на усю стопу. Другий крок виконує стопорячу функцію, для чого нога ставиться практично випрямленою.

*Повороти* (півоти) призначені для маневрування нападачого, який стоїть на місці, з метою відходу від захисника на певну відстань або укривання м'яча від вибивання. Вони виконуються без м'яча або з м'ячем, на місці і в русі. Існує два способи поворотів: вперед і назад (рис.11).

*Стрибки* виконуються двома способами: поштовхом двома ногами та поштовхом однією ногою (рис.12,13). Стрибки поштовхом двома ногами виконують найчастіше з місця. Гравець швидко присідає, відводить руки назад і піднімає трохи голову. Відштовхування здійснюється потужним випрямленням ніг, енергійним рухом тулуба і рук вперед-угору. Стрибки поштовхом однією ногою виконують в русі з розбігу.



Рис.11 Повороти



Рис.12 Стрибок з двох ніг



Рис.13 Стрибок з однієї ноги

*Перехоплення м'яча* використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника або під час ведення м'яча суперником. Під час перехоплення на передачі захисник уважно спостерігає за грою, визначає можливий напрямок м'яча і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Під час перехоплення на веденні м'яча захисник робить різкий рух в сторону нападаючого, який виконує ведення, та за допомогою вибивання перехоплює м'яч, після чого продовжує ведення (рис.14).

*Виривання м'яча* з рук суперника здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом угору або униз захисник вириває м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба. Якщо виривання не вдається, і обое гравців міцно тримаються за м'яч, то призначається спірний м'яч (рис.15).

*Вибивання м'яча* здійснюється, як правило, після активної протидії володінню м'ячем за рахунок неглибоких випадів до нападаючого і повернення назад у вихідне положення, що супроводжуються рухом витягнутою рукою вперед. У зручний момент відбувається короткий удар по м'ячу зверху або знизу кистю з щільно притиснутими пальцями (рис.16).

*Накривання м'яча* (blocked shot) використовують, коли нападаючий виконує кидок у кошик. Накривання здійснюють спереду, ззаду, збоку. Для цього захиснику потрібно вистрибнути вгору і накласти кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Всі рухи потрібно намагатися зробити без порушення, щоб не був призначений фол (рис.17).

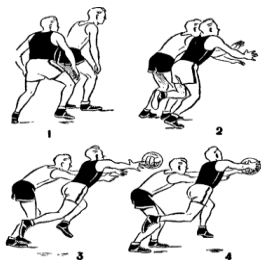


Рис.14 Перехоплення

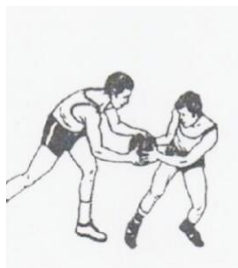


Рис.15 Виривання



Рис. 16 Вибивання

*Відбивання м'яча* – це ефективна протидія кидку. Але це завдання важке і вимагає від захисника мобілізації усіх сил, вмінь та уваги, стрибучості. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим (рис.18).

*Оволодіння м'ячем після невдалого кидка.* Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Перед тим як оволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот, взяти «за спину» нападаючого, відшукати поглядом м'яч, визначити напрямок його руху та вчасно зробити рух до м'яча, щоб ним оволодіти (рис.19).

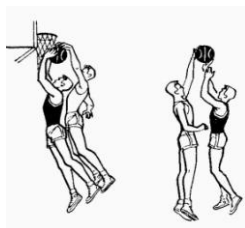


Рис.17 Накривання



Рис.18 Відбивання

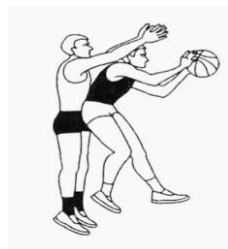


Рис.19 Оволодіння після кидка

*Фінти* – це різкі обманні рухи гравця у захисті або нападі, які використовують, щоб отримати перевагу над суперником.

Отже, успіх будь-якого захисту залежить від індивідуальних дій гравця. Гравець повинен постійно вдосконалювати захисні дії, що дозволяють йому вчасно перешкоджати діям нападу.

### ***Техніка виконання прийомів гри у нападі.***

До основних прийомів ведення гри у нападі відносять вихідні положення та переміщення, зупинки, повороти, ловлення, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кошик, фінти, добивання м'яча.

Вихідними положеннями (стійками) називають положення гравця, які він приймає у момент підготовки до будь-якої дії. Перебуваючи у положенні стійки, гравець постійно спостерігає за суперниками і партнерами по команді та готовий у будь-який момент взяти участь у грі.

*Стойка «потрійної загрози».* Для ведення гри у нападі гравець набуває вихідного положення, розташовуючи ступні ніг паралельно на ширині плечей або виставляючи одну ногу вперед приблизно на половину ступні. Ноги трохи зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті у ліктях. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги і злегка переноситься на передні частини ступень. Гравець з м'ячем зберігає стійке положення так званої «потрійної загрози» і готовий миттєво розпочати пересування веденням м'яча у потрібному напрямку, виконати передачу або кидок у кошик (рис. 20).



Рис.20 Стойка «потрійної загрози»

*Ходьбу* під час гри у нападі використовують для зміни позицій під час коротких пауз у грі, або під час зниження інтенсивності ігрових дій.

*Біг* використовується при пересуваннях гравця на короткі відстані зі зміною швидкості і напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими діями. Змінюючи напрямок руху, гравець спирається на одну ногу.

*Ловлення м'яча* – прийом техніки, що забезпечує упевнене оволодіння м'ячем для виконання подальших ігрових дій. М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному та безопорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками.

Ловлення двома руками є основним способом ловлі м'яча, що летить на середній висоті.

При наближенні м'яча гравець виконує викрокування у бік польоту м'яча і одночасно випрямляє руки назустріч м'ячу майже до повного розгинання рук в ліктьових суглобах. Пальцями він утворює "воронку", долоні при цьому розвернуті до м'яча (рис.21). У момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях.

Ловлення однією рукою. Якщо ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками, то слід ловити його однією рукою (рис.22). Гравець протягує дальню від м'яча руку назустріч м'ячу, розташовуючи долоню перпендикулярно до напрямку польоту.

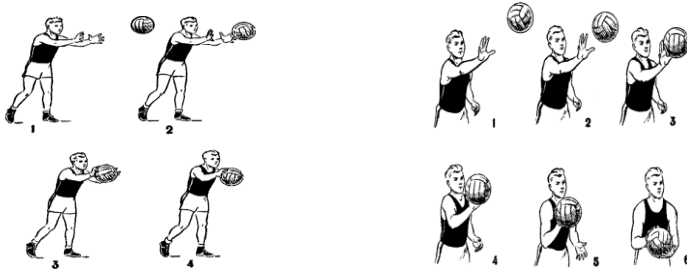


Рис.21 Ловлення двома руками

Рис.22 Ловлення однією рукою

*Передача м'яча* – прийом техніки володіння м'ячем, за допомогою якого партнери, переміщуючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для завершення атаки кидком.

У структурі руху при виконанні усіх способів передач виділяють: підготовчу фазу; основну фазу та завершальну фазу.

*Передача двома руками від грудей.* Основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направляти м'яч партнерові на близьку або середню відстань в ситуації відсутності щільної опіки суперника (рис.23).

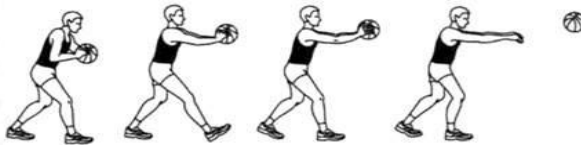


Рис.23 Передача двома руками від грудей

*Передача м'яча з відскоком від підлоги.* Щоб м'яч відскочив до партнера і не був перехоплений, він посилається з відскоком від поверхні під кутом біля ніг суперника з правого або лівого боку від нього і під його руками (рис.24). Спосіб передачі може бути будь-яким.

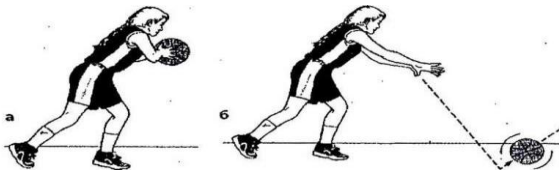


Рис. 24 Передача м'яча з відскоком від підлоги.

*Передача м'яча однією рукою від плеча.* Дозволяє прицільно передати м'яч партнерові як на близьку, так і на значну відстань (рис.25).

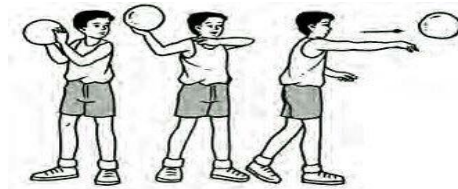


Рис.25 Передача м'яча однією рукою від плеча

*Передача м'яча низом.* М'яч виноситься двома руками до стегна, а далі зміщується назад однією рукою до її повного випрямлення, утримуючись силою інерції на розкритій долоні вгору кисті, маса тіла переноситься на ногу, яка знаходиться позаду. Напрямок польоту м'яча регулюється розгинанням кисті (рис.26).



Рис.26 Передача м'яча низом

Існують і інші способи передач, такі як: двома руками зверху, прямою рукою зверху, прямою рукою збоку, за спиною, з-за плеча, але їх застосування потребує великого досвіду. У будь-якому випадку, опанування вміння передавати м'яч слід починати з основних способів.

*Ведення м'яча* – прийом техніки нападу, що дозволяє гравцеві маневрувати з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху. Використовуються різні форми ведення: високе; низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу і ритму.

Ведення з високим відскоком м'яча (високе ведення) застосовується за умови відсутності щільної опіки з боку захисника, найчастіше в ситуації, що вимагає швидкого пересування з м'ячем в обраному напрямку. М'яч при цьому варіанті ведення після кожного виштовхування підстрибує на рівні поясу.

Ведення з низьким відскоком м'яча (низьке ведення), навпаки, використовується, якщо захисник знаходиться у безпосередній близькості і існує загроза вибивання м'яча.

*Кидки м'яча у кошик.* Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.

В цілому, в баскетболі кидок можна виконувати однією або двома руками. Основні способи кидків подані нижче (рис.27).



Рис.27 Класифікація кидків у кошик

*Техніка виконання стандартного кидка.* У вихідному положенні ноги зручно розташовуються на ширині плечей, але кожний гравець повинен визначити розташування ніг у такому положенні, яке надає йому впевненість та рівновагу під час кидка. Маса тіла розподіляється на

передній частині ступень (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб трохи нахилений і спрямований уперед.

Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба і трохи нижче рівня підборіддя. Лікті тримають близько до тулуба, голову – прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

*Техніка виконання кидка з подвійного кроку.* При виконанні кидка в русі з боку від кошика баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками в той момент, коли права нога під час бігу ставиться на поверхню майданчика. Крок правою виконується широкий, із постановкою ноги на п'яту та поступовим перекатом на всю стопу. Утримуючи тулуб між м'ячем та захисником, він робить короткий крок лівою ногою, також із постановкою ноги на п'яту та поступовим перекатом на всю стопу та одночасно із поштовхом лівою, маховий рух коліна правої ноги вперед-угору (подібно до стрибка у висоту з розгону). Одночасно з цим виносить м'яч обома руками якомога вище. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть та пальці посилають м'яч у кошик (рис.28). Після кидка гравець приземляється на зігнуті в колінах обидві ноги, щоб бути готовим до негайного руху для добивання м'яча або для відходу в захист.

*Добивання м'яча* – це повторне виконання кидка в кошик після невдалого кидка своєї команди (рис.29). Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями робочої руки гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика. Таким же чином виконується добивання двома руками.

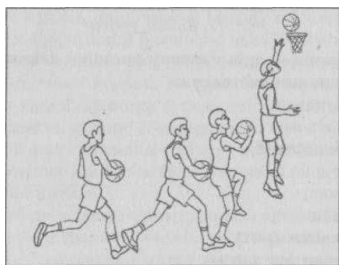


Рис.28 Кидок в кошик з подвійного кроку

Рис.29 Добивання м'яча



*Фінт* – це досить складний ігровий прийом. Спритний трюк, яким користуються баскетболісти, які перебувають під опікою захисника або іншого гравця з команди суперника. Виконується наступним чином: баскетболіст здійснює швидкий різкий рух м'ячем в одному напрямку, збиваючи тим самим з пантелику свого супротивника, а потім кидає м'яч у кошик, робить пас або веде м'яч по майданчику зовсім у іншому напрямку.

Досить популярно в баскетболі під час обманного маневру комбінувати рухи м'ячем, головою, очима, руками, кистями, плечима, ногами та ступнями. Уміння комбінувати різноманітні рухи мають не всі баскетболісти, а тільки ті, у яких добре поставлена техніка або є великий досвід гри.

Фінти без м'яча використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямку, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти. Фінти з м'ячем здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Що таке техніка гри?
2. Що таке «технічний прийом»?
3. Що таке «класифікація»?
4. На які розділи поділяється техніка баскетболу?
5. На які групи поділяється техніка захисту та техніка нападу в баскетболі?
6. Які технічні прийоми можна віднести до захисту?
7. Які технічні прийоми можна віднести до нападу?
8. Дайте характеристику стійкам в баскетболі.
9. Яка техніка ловлення м'яча?
10. Які види передач ви знаєте?
11. Розкажіть про техніку ведення м'яча.
12. Як класифікуються в баскетболі кидки в кошик?
13. Розкажіть про техніку виконання стандартного кидка.
14. Як правильно виконувати подвійний крок?
15. Що таке фінти і коли вони застосовуються?

### ***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.

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

*Допоміжна:*

1. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010. – 200 с.

*Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=2sc8pcxMqDw>

<https://www.youtube.com/watch?v=PYONP19Zzi0>

[https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL\\_gnoAU](https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoAU)

[https://www.youtube.com/watch?v=o4g\\_2QmrrC8](https://www.youtube.com/watch?v=o4g_2QmrrC8)

<https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnqMW8>

[https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn\\_aaOI](https://www.youtube.com/watch?v=QKDyLn_aaOI)

## ЛЕКЦІЯ № 4.

### Методика навчання і вдосконалення техніки виконання різноманітних прийомів в баскетболі

**Мета:** ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення основних технічних прийомів в баскетболі.

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями з методики навчання та вдосконалення технічних прийомів для подальшого використання набутих знань у професійній діяльності.

#### **План**

1. Загальні аспекти вивчення технічних прийомів в баскетболі.
2. Методика навчання та вдосконалення перемішень.
3. Методика навчання та вдосконалення ловлення-передачі м'яча.
4. Методика навчання та вдосконалення дриблінгу.
5. Методика навчання та вдосконалення кидків м'яча в кошик різними способами.

#### **Загальні аспекти вивчення технічних прийомів в баскетболі**

Під час навчання техніки гри найчастіше використовуються методи: цілісний і розчленованої вправи.

За методом цілісного навчання прийом вивчається одразу вцілому, щоб не порушувати структури руху, наприклад, кидок м'яча з місця або поворот. Але є складні прийоми гри, котрі вивчаються методом розчленованої вправи. Наприклад: відволікаючі дії - ведення м'яча - кидок м'яча у кошик. Цей прийом складається з відволікаючих дій (фінтів), ведення м'яча та кидка м'яча у кошик. У цьому випадку прийом

доводиться ділити на окремі фази, і спочатку навчають відволікаючих дій, ведення м'яча, кидка м'яча у кошик, а потім їх об'єднують і навчання проходить комплексно.

Під час навчання новачків застосовують методи показу, розповіді та ігрові. На заняттях з підготовленими спортсменами – методи вправ і змагальний.

Навчання будь-якого прийому техніки гри умовно відбувається за такою структурою:

- створення уявлення про прийом, що вивчається;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вивчення прийому в ускладнених умовах;
- удосконалення вивченого прийому в односторонній і двосторонній грі.

*Створення уявлення про прийом, що вивчається.* Учні, ознайомлюючись з прийомом, повинні подумки та уявити собі цей прийом. Під час показу і розповіді викладач має звернути увагу на рухову структуру виконання прийому, його тактичне застосування. Потім учні роблять спроби виконати прийом.

*Вивчення прийому у спрощених умовах.* Вивчати прийоми гри необхідно у спрощених умовах (поза грою), тобто без протидії суперника. Це дає можливість виконувати рухи не поспішаючи, зосередивши увагу на правильному виконанні прийому.

*Вивчення прийому в ускладнених умовах.* Цей етап навчання більш тривалий, ніж попередній, і його завдання полягає у тому, щоб підвести учня до вільного виконання прийому, зосереджуючи увагу на швидкості виконання рухів. На цьому етапі головну увагу зосереджують на взаємодіях з партнером

*Удосконалення виконання прийому, що вивчається, в ігрових умовах.* Цей етап є найважливішим, тому що за допомогою проведення односторонньої або двосторонньої гри здійснюється удосконалення виконання прийомів у різноманітних складних ситуаціях.

### ***Методика навчання та вдосконалення переміщень***

*Біг.* Способи переміщень у баскетболі вивчаються спочатку окремо, потім у сполученні (біг і стрибки), у подальшому з іншими прийомами (передача м'яча або кидок у кошик). Перші вправи для навчання слід виконувати під час бігу по прямій з одночасним засвоєння бігу приставним кроком вліво і вправо, вперед, назад, звертаючи увагу на техніку бігу спиною уперед. Подальше вивчення пересувань по майданчику здійснюється у сполученнях: біг-зупинка-повороти-біг. Для цього використовують старту із різних вихідних положень.

*Стрибки.* Під час гри баскетболісту доводиться багато стрибати, відштовхуючись однією або двома ногами. За допомогою різноманітних вправ баскетболіст навчається стрибати. Для цього використовуються підвісні предмети, щити, обруч кошика. У подальшому, навчаючи стрибків угору, необхідно вибирати такі вправи, щоб можна було навчити учнів стрибати не тільки вертикально-угору, але й угору з відхиленням тулуба вперед, назад, вбік. Це стає необхідним для виконання різноманітних кидків у кошик.

*Зупинки.* Навчання зупинок слід розпочинати з перших занять, проводячи вправи одночасно з усією групою, використовуючи будь-який засіб сигналу – це змушує учнів бути уважними та сумлінними до виконання вправ. Сигнали зазвичай подають звукові, а зорові найчастіше тоді, коли група виконує біг. Необхідно стежити за тим, щоб учні чергували виконання зупинки двома кроками з зупинкою стрибком із приземленням на обидві ноги одночасно.

*Повороти.* За своїм характером повороти на місці дуже прості. Вчитель розташовується так, щоб учні бачили, як виконується поворот. Згодом, разом із вчителем вони виконують спочатку передній поворот, потім поворот назад без м'яча. Далі вивчається поворот із м'ячем з умовним суперником; краще вивчати повороти у парі з суперником, тому що це є передумовою наближення до ігрових дій. Використовуючи повороти, учень має бачити суперника і ситуацію на майданчику. Вправи проводяться у парах: спочатку захисник діє пасивно, а згодом - активно. Після опанування гравцями поворотів ізольовано від інших прийомів, необхідно вивчати повороти у сполученні з іншими прийомами: після передачі від партнера; після зупинки; з веденням м'яча; повороти і звільнення від суперника.

### ***Методика навчання та вдосконалення ловлення-передачі м'яча***

*Ловлення м'яча.* Спочатку треба навчити ловити м'яч двома руками, а потім однією. Під час навчання слід звертати увагу на те, щоб гравець після ловлення м'яча міг негайно виконати наступні прийоми, тобто передачу, ведення або кидок у кошик.

Послідовність навчання цього прийому може бути такою: після пояснення і показу вчитель має розповісти про значення прийому.

Після цього учні у парах намагаються виконати будь-яку передачу і ловлення м'яча. Після цього учні повторюють виконання передачі й ловлення м'яча у різних шикуннях. Далі слід навчити учнів ловити м'яч на різній висоті: на рівні грудей, над головою, нижче колін; у стрибку з місця, а потім у стрибку під час пересувань.

Навчання ловлення однією рукою починається після того, як гравці оволоділи ловленням м'яча двома руками. Послідовність навчання така сама, як і під час навчання ловлі двома руками. На першій стадії навчання ловлення м'яча слід звертати увагу на те, щоб передачі виконувались із невеликими зусиллями, тому що це ускладнює ловлення м'яча. При удосконаленні ловлення сила передачі збільшується.

Ловленню і передачам м'яча навчають паралельно, оскільки цей процес є одночасним.

*Передача м'яча.* Зазвичай навчання передач починається з найбільш поширених способів – двома руками від грудей, в підлогу та однією рукою від плеча.

Під час навчання, насамперед, необхідно звернути увагу на вихідне положення баскетболіста з м'ячем. Кисті рук створюють немовби «воронку», де розташовується м'яч. Положення ніг може бути діагональним або ступні розміщуються паралельно. Згинання рук у ліктьових суглобах є замахом для передачі. Для здійснення передачі м'яча слід зробити різкий рух кистями, випрямляючи ногу, що стоїть позаду.

Найбільш складною для навчання є передача м'яча у русі. Під час виконання двох кроків гравець має зробити перший крок довшим (це дозволяє уповільнити біг перед виконанням подвійних кроків). Допоміжною вправою може бути крок через гімнастичну лаву (це буде перший крок, під час якого м'яч ловлять), далі під другий крок м'яч передають партнеру. Спочатку м'яч передає вчитель, потім один з учнів.

Отже, при вивченні передач потрібно дотримуватися таких положень:

- передавати м'яч з урахуванням швидкості переміщення партнера;
- передачу виконувати партнеру у вигідну позицію;
- передавши м'яч, виходити на вільне вигідне місце для отримання м'яча;
- передавати м'яч, коли впевнений, що передача дійде до адресата.

### ***Методика навчання та вдосконалення дриблінгу***

Навчання ведення м'яча починають з дриблінгу на місці, після цього у русі, потім під час бігу. Така послідовність у навчанні дає свої позитивні результати. На самому початку, коли учні намагаються виконати ведення м'яча, вчитель звертає увагу на найпоширенішу помилку – удари долонею по м'ячу, від котрої втрачається контроль над м'ячем. Крім того, необхідно звернути увагу на таку деталь: новачок починає ведення м'яча, намагаючись зробити удар м'ячем по поверхні майданчика під кожний крок, забуваючи, що біг і удари м'яча поштовхом по поверхні не пов'язані між собою: можна вдаряти м'ячем часто, а бігти повільно, і навпаки. Під

час ведення м'яча кисть немов притискує м'яч. Рука, згинаючись у ліктьовому суглобі, штовхає м'яч об поверхню майданчика.

Після оволодіння ведення м'яча на місці та у русі навчають веденню, змінюючи висоту відскоку, напрямок та швидкість руху з м'ячем, акцентуючи увагу на те, щоб під час ведення правою рукою м'яч знаходився праворуч від гравця, і навпаки, під час дриблінгу лівою рукою м'яч має бути ліворуч. При цьому м'яч прикривають тілом від суперника.

Навчати ведення можна у сполученні з іншими прийомами, зміною напрямку, швидкості, обведенням суперника у певній послідовності

При навчанні можна застосовувати такі вправи:

- ігрові вправи для збільшення поля зору: вчитель подає команди для зміни напрямку руху – уперед, назад, праворуч, ліворуч; учні виконують команди вчителя, переміщуючись із веденням м'яча;
- три гравці виконують ведення м'яча у колі, а захисники, розташувавшись за межами кола, намагаються вибити м'яч, зробивши крок у середину;
- у кожного з двох гравців по м'ячу і вони, виконуючи дриблінг лівою і правою рукою, намагаються торкнутись коліна або ступні суперника;
- обведення перешкод дриблінгом різними способами з кидком м'яча у кошик;
- швидкісний дриблінг зі зміною напрямку і веденням іншою рукою;
- «квач» 1x1 на половині майданчика, де кожний гравець з м'ячем.

Вдосконалювати дриблінг можна різними способами. Одним з них є коловий метод.

*Приклад станцій колового методу для вдосконалення ведення:*

станція 1 – обведення суперника 1x1 з переводом м'яча, з поворотами і кидком у кошик;

станція 2 – швидкісне ведення м'яча по колу: наздогнати гравця, що рухається попереду, за сигналом вчителя – зміна напрямку руху і дриблінг іншою рукою;

станція 3 – обведення перешкод різними способами з кидком у кошик;

станція 4 – ведення м'яча в обмеженому просторі (коло, штрафна зона) з завданням, виконуючи ведення м'яча, вибити м'яч у суперників;

станція 5 – ведення м'яча з переводом на іншу руку між ногами.

### ***Методика навчання та вдосконалення кидків м'яча в кошик різними способами***

Спочатку опановується кидок з близької відстані – це дає можливість виконувати його без напруги і не руйнує структури руху. Після засвоєння правильної техніки виконання кидка можна переходити до його

удосконалення у сполученні з іншими прийомами гри – веденням, передачею, зупинками, відволікаючими діями, кидком у стрибку.

Перші уявлення про техніку виконання кидка і характер польоту м'яча створюють під час вивчення передач. Для цього учні виконують передачі м'яча один одному з високою траєкторією. Можна використовувати кидки через мотузку, що протягнута на певній висоті або під час влучення у ціль на стіні.

На початковому етапі вивчається кидок у кошик однією рукою зверху з-під щита, згодом з відстані 1,5-2 м, стоячи під кутом до щита. Далі відстань для кидків стає більшою, і останніми вивчають кидки з-за три очкової лінії.

Найбільш складними у навчанні є кидки після подвійних кроків, у стрибку, кроком. Вчителю необхідно використовувати підвідні вправи. Наприклад, для вивчення кидка у русі вчитель шикуює учнів на відстані 5-7 м і сам розміщується з м'ячем у руках на відстані трьох метрів від кошика. Учень біжить до щита, підхоплює з рук вчителя м'яч і, зробивши два кроки, виконує кидок. Згодом вправа ускладнюється: вчитель підкидає м'яч назустріч учню. Після цього кидки у русі виконуються після передач збоку, позаду, після дриблінгу.

Під час навчання часто трапляються випадки, коли учні не можуть правильно координувати рухи для виконання подвійного кроку. Тоді вчитель може запропонувати підвідні вправи для виправлення цього недоліку. Наприклад, після розбігу учні мають виконати подвійний крок, перекроковуючи послідовно правою, а потім лівою ногою через гімнастичні лави, скакалки, відстань між якими 1-1,5 м.

Для того, щоб швидше оволодіти подвійним кроком, застосовують ще такі підвідні вправи:

- вчитель біля лінії штрафного кидка утримує м'яч на витягнутій руці, учні по чергово пробігають, намагаючись узяти м'яч з руки вчителя і, зробивши широкий перший крок правою ногою, кроком лівої ноги відштовхуються, завершуючи кидок у кошик;
- те саме, але вчитель підкидає м'яч угору;
- те саме, але м'яч уперед-угору підкидає сам учень;
- вчитель передає м'яч з флангу (правого, лівого, ззаду);
- кидок після ведення м'яча.

Дуже важливо, щоб стрибок учня був вертикальним, тулуб прямим, робоча рука, якою виконується кидок, була випрямлена і м'яч був випущений у найвищій точці польоту.

Навчаючи кидків м'яча у кошик, дуже важливо навчити учнів розуміти, коли і як виконувати кидок, коли передавати м'яч партнеру. Вчитель

повинен навчити учнів умінню зосереджувати увагу на цілі, визначати необхідну траєкторію польоту м'яча, супроводжувати кидок, контролювати обертання м'яча, швидко виконувати кидок.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Які методи найчастіше використовують для навчання технічним прийомам в баскетболі?
2. Охарактеризуйте структуру навчання технічному прийому.
3. Розкажіть про порядок навчання та вдосконалення переміщень.
4. Які особливості навчання та вдосконалення ловлення та передач м'яча?
5. Яких правил потрібно притримуватися при виконанні передач?
6. Розкажіть про особливості навчання та вдосконалення дриблінгу.
7. Охарактеризуйте методику навчання та вдосконалення кидків м'яча в кошик з місця.
8. Які особливості навчання та вдосконалення кидків у русі (подвійного кроку)?

### ***Рекомендована література***

#### *Базова:*

1. Баскетбол : правила, гра, навчання: навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Зашук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.
2. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

#### *Допоміжна:*

1. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Зашук С.Г. Упражнения баскетболиста. – К.: Друкарня ДУС, 2006. – 128 с.

#### *Електронні ресурси:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=mor5dSJ-8SU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=HVwM0AiqOHl>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lwTNSddVjv4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=0OFlaZOG5Gw>

## **ЛЕКЦІЯ № 5.**

### **Методика навчання і вдосконалення тактики нападу і захисту**

**Мета:** ознайомити студентів з методикою навчання і вдосконалення тактичних прийомів в нападі та захисті.



**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями з методики навчання та вдосконалення тактичних прийомів нападу і захисту для подальшого використання набутих знань у професійній діяльності.

### **План**

1. Поняття «стратегія» і «тактика».
2. Амплуа та функції гравців.
3. Методика навчання та вдосконалення тактичних прийомів нападу.
4. Методика навчання та вдосконалення тактичних прийомів захисту.

### **Поняття «стратегія» і «тактика».**

**Стратегія** (слово грецького походження) означає мистецтво розробки теорії та практики воєнних дій. У баскетболі під терміном «стратегія» розуміють процес розробки підготовки та проведення змагань команди. Стратегія – це сфера практичної діяльності тренера, що пов'язана з мистецтвом підготовки команди до змагань та управління нею під час змагань.

Одним із головних завдань стратегії є вивчення умов та характеру майбутніх змагань, розробка способів і форм підготовки та ведення спортивної боротьби.

Залежно від виду змагань, їх проведення і кількості команд, що беруть у них участь, розробляють стратегічні плани підготовки.

Стратегічний план підготовки передбачає відбір обдарованих спортсменів; аналіз змагального досвіду; наявність інформації про суперників (претендентів на перемогу).

Для того, щоб нові техніко-тактичні дії суперників не були несподіванкою, використовують дані так званої стратегічної розвідки. Для цього на офіційних змаганнях різного масштабу, а також у товариських зустрічах проводиться об'єктивна реєстрація техніко-тактичних дій суперників (відеозапис). Потім складається детальний стратегічний план підготовки команди до майбутніх змагань.

Отже, стратегія вивчає умови і характер майбутніх змагань, способи і форми підготовки до них, використання засобів боротьби та основ управління командою під час змагань.

**Тактика** у баскетболі – це цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги у конкретному матчі. Якщо стратегія вивчає теорію і практику спортивної боротьби в обсязі всього змагання, то тактика вивчає процеси ведення змагальних дій у масштабі однієї конкретної зустрічі.

Тактика складається із засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби.

До засобів ведення спортивної боротьби під час гри відносять прийоми техніки нападу і захисту.

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

Під *комбінацією* розуміють вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або цілої команди, що спрямовані на створення вигідних умов для ефективних дій у нападі.

*Форми* ведення гри можуть бути активними і пасивними. Залежно від використання активних або пасивних форм, тактика буде мати наступальний або оборонний характер.

### ***Амплуа та функції гравців.***

У баскетболі сформувалися такі амплуа гравців за функціями: 1 - розігруючий захисник, 2- атакуючий захисник, 3- легкий форвард, 4- тяжкий форвард, 5 - центровий.

Розігруючий захисник та атакуючий захисник є гравцями «задньої лінії», а форварди та центровий – це гравці «передньої лінії», які грають ближче до кошика (рис.30).

*Розігруючий та атакуючий захисники* мають бути максимально швидкими, рухливими і витривалими. Вони повинні вміло орієнтуватися в ігрових ситуаціях, мати хист до комбінаційного розіграшу м'яча, у нападі першими переходити у швидкий прорив і вміло його завершувати. В обороні захисники першими вступають у боротьбу проти контратак суперника та повинні вміло володіти технікою відбору м'яча та перехватів.

*Легкий та тяжкий форварди* характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, хорошим відчуттям часу, снайперськими здатностями, повинні мати хорошу маневреність, уміння результативно атакувати з далеких і середніх позицій, загострювати гру поблизу кошику суперників за рахунок власного швидкісного проходу або націленої передачі центровому. Окрім цього вони зобов'язані грамотно здійснювати захисні дії на своїх позиціях і забезпечувати разом з центровим підбір м'яча на обох щитах.

*Центрові* гравці багато в чому визначають успіх команд у змаганнях. Вони повинні бути високого зросту, атлетичної будови тіла, володіти стрибучістю і витривалістю.

Центровий бере участь у проведенні стрімкого і позиційного нападу. Після оволодіння м'ячем у захисті він повинен швидко перейти у напад для активних дій у завершальній фазі атаки.

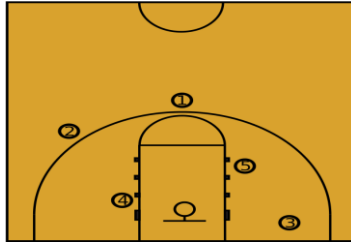


Рис.30 Розташування гравців у нападі за амплуа

Кількість гравців за функціями на майданчику в ході гри може змінюватися залежно від обраної командою системи гри і ситуації, що складається в ході матчі.

### ***Методика навчання та вдосконалення тактичних прийомів нападу.***

*Індивідуальні дії у нападі* починають засвоювати з прийомів звільнення від опіки захисника, виходу для отримання м'яча і оволодіння м'ячем. Спочатку учні виконують вихід ривком, а потім у сполученні з фінтами. Наступний крок – навчання діям з м'ячем. Спочатку засвоюють прийоми обігрування суперника з місця (передача, кидок), згодом у русі разом з обведенням захисника після отримання м'яча. Останніми вивчають заслони, починаючи зі статичних заслонів (зовнішній, внутрішній), потім наведення. Після оволодіння виходами для отримання м'яча за допомогою заслонів вивчають прийоми боротьби за м'яч під щитом.

Завершальний етап – це навчання звільненню після заслонів і відволіканню захисників під час проходу до щита одним з нападаючих.

*Групові дії у нападі.* Процес навчання починається з найпростіших взаємодій двох нападаючих і спочатку під час чисельної переваги 2х1, а згодом при чисельній рівновазі з захисниками 2х2. Пізніше вивчають взаємодії трьох гравців у ситуаціях 3х2 і 3х3.

Дії при чисельній перевазі нападаючих найбільш прості, але й найважливіші, тому що їх здійснюють у завершальній фазі атаки. Саме тому їх вивчають на самому початку одночасно із засвоєнням системи нападу швидким проривом.

Дії двох нападаючих проти рівного числа захисників вивчають у такій послідовності: передача - ривок прямо і зі зміною напрямку; заслон - спочатку статичний, а потім заслін - наведення.

Взаємодії трьох нападаючих засвоюють у такій послідовності: звільнення одного з гравців від опіки за допомогою заслону; звільнення

від опіки суперників за допомогою перехресного ривка - пересічення; звільнення від опіки суперників за допомогою взаємодії «мала вісімка».

*Командні дії у нападі.* Командні дії вивчаються в тій же послідовності, що і групові. В ході навчання гравці, передусім, повинні засвоїти початкове розташування на майданчику. Потім вони детально знайомляться з усією схемою маневрування і змістом дій. Далі уточнюються окремі ланки взаємодій і, нарешті, дії усіх гравців знову зводяться воедино.

Починають вивчення тактичних комбінацій за участю усіх п'яти гравців команди. Спочатку вивчають комбінації у стандартних положеннях: під час введення м'яча із-за меж майданчика, під час виконання штрафних кидків тощо. Після цього переходять до вивчення комбінацій безпосередньо в ході самої гри (зазвичай, вони проводяться за сигналом тренера, капітана або гравця, котрий володіє м'ячем).

### ***Методика навчання та вдосконалення тактичних прийомів захисту.***

*Індивідуальні тактичні дії захисників* вивчають у такій послідовності: опіка гравця, котрий отримав м'яч і стоїть на місці (захисник наближається, вибиває і накриває м'яч, заважає виконати передачу). Згодом навчають опікувати гравця, який володіє м'ячем під час руху (супроводження, вибивання м'яча під час ведення, накривання кидка); протидії гравцю, що передав м'яч (відступ захисника і зайняття нової позиції для спостереження за м'ячем і діями свого підопічного), потім вивчення протидій гравцю, котрий виходить під щит для боротьби за оволодіння м'ячем (запобігання виходу – «відсічення» від м'яча) і навчання протидій заслонам (відступання або переключення).

Вказані варіанти персонального захисту вимагають від гравця особистої відповідальності, активних дій. Завдання під час застосування цієї системи захисту: протидіяти визначеному супернику, допоки команда не оволодіє м'ячем. Послідовність навчання така: спочатку без м'яча гравці у парах вивчають пересування по майданчику, згодом те ж саме, але з м'ячем: нападаючий володіє м'ячем, а захисник прикриває нападаючого і не дає можливості прорватися до кошика, відтісняючи його до бокової лінії. Вдосконалення персонального захисту проходить під час проведення односторонньої гри 2x2; 3x3; 4x4; 5x5.

Навчання *групових дій захисників* починають з підстраховування, потім переходять до вивчення просковзування під час заслонів та до переключення.

Під час навчання захисту у тилівій зоні з підстраховуванням вчитель звертає увагу на те, щоб дії кожного гравця були спрямовані на допомогу своєму партнеру, який діє проти нападаючого з м'ячем.

Щоб удосконалювати груповий відбір м'яча, до заняття включають вправи для вдосконалення техніко-тактичних дій біля лицьової лінії, у кутах майданчика, у штрафній зоні. Для того щоб захисник був агресивним, слід навчити учнів, як опікувати підопічного з боку м'яча, пояснити їм принципи відтіснення суперника зі звичних місць атаки, яким способом протидіяти супернику, котрий використовує заслони, вчити гравців ніколи не випускати суперника поперед себе для отримання м'яча, змушуючи його пересуватися за спиною.

При вивченні *командних тактичних дій у захисті* дотримуються такої послідовності: персональний концентрований захист, зонний захист, персональний пресинг, змішана система. При навчанні тактики захисту учні оволодівають вихідним розташуванням для швидкого зближення з нападаючими, яких опікують; способами затримання гравців при взаємодії нападаючих, можливими варіантами підстрахування і взаємозамінами гравців у захисних лініях в різні моменти розвитку атаки командою суперника.

Велику увагу треба приділити роботі рук, ніг, умінню атакувати суперників, що володіють м'ячем, створенню для них психологічного бар'єру. Ефективність будь-якої оборони залежить ще й від того, наскільки вміло поєднуються основні принципи зонного і персонального захисту.

У процесі підготовки баскетболістів особливу увагу необхідно звернути на вдосконалення активних форм захисту, використовуючи для цього навчальні та контрольні ігри з завданнями.

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Що таке стратегія в баскетболі?
2. Дайте визначення поняттю «тактика» в баскетболі.
3. В чому різниця між тактикою та стратегією?
4. Які складові тактики гри?
5. За якими амплуа розподіляються гравці в баскетболі? Коротко охарактеризуйте функції гравців на майданчику.
6. Які особливості навчання індивідуальним діям нападу та захисту?
7. В якій послідовності вивчають групові дії нападу і захисту в баскетболі?
8. Розкажіть про особливості навчання командним взаємодія

#### ***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.

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

*Допоміжна:*

1. Баскетбол : правила, гра, навчання: навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. – 318 с. : іл.

*Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=7f6PnG--pgM>

<https://www.youtube.com/watch?v=B5OaxD57i7A>

<https://www.youtube.com/watch?v=aOZePYG2JZU>

<https://www.youtube.com/watch?v=jARihUYH6ws>

[https://www.youtube.com/watch?v=EvYy\\_JZgiOE](https://www.youtube.com/watch?v=EvYy_JZgiOE)

<https://www.youtube.com/watch?v=nnFwRjtyzzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=eOc59h9AsvM>

## ЛЕКЦІЯ № 6.

### Характеристика основних тактичних схем

**Мета:** розглянути основні тактичні схеми та системи гри в баскетболі.

**Професійна спрямованість:** ознайомлення з різноманітними взаємодіями та системами захисту і нападу для подальшого використання набутих теоретичних знань під час практичних занять з баскетболу.

**План**

1. Класифікація тактики гри у баскетболі.
2. Основні тактичні схеми.
3. Системи захисту.

### Класифікація тактики гри у баскетболі.

За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові і командні (рис.31).

Індивідуальні дії - це дії кожного гравця окремо, які спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань та здійснені без допомоги партнера.

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

Командні дії - це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але й впливає на характер і результат наступних командних дій. Класифікацію тактики гри в захисті подано на рис.32.

## Тактика нападу

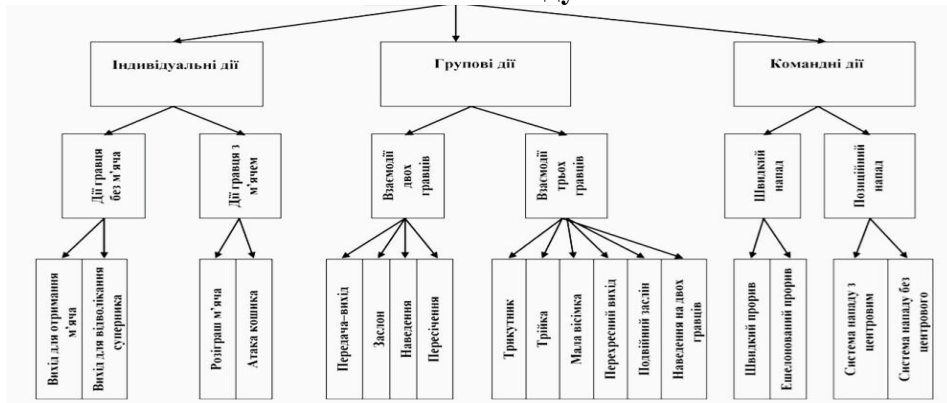


Рис. 31 Класифікація тактики у нападі

## Тактика захисту

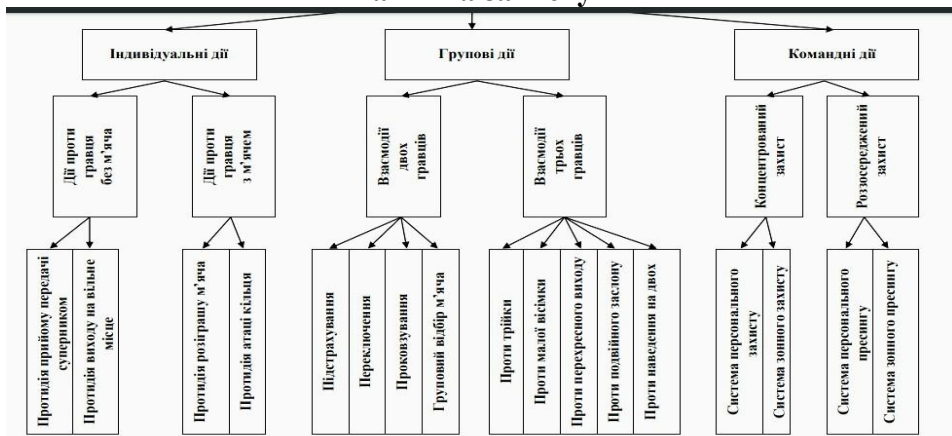


Рис. 32 Класифікація тактики у захисті

### Основні тактичні схеми.

#### Схеми нападу.

**Вихід для отримання м'яча.** Вихід для отримання м'яча робиться по ходу розвитку атаки. Він здійснюється перед суперником або за його спиною. Враховуючи характер зміни напрямку переміщень на майданчику, виділяють декілька варіантів виходу на вільне місце. Це - коловий вихід; S-подібний вихід; L-подібний вихід «петлею»; V-подібний вихід за спину суперника.

Вихід здійснюється з місця і в русі за допомогою прийомів переміщень і хитрощів.

**«Передай м'яч і вийди».** Проста і ефективна взаємодія двох гравців. Основний принцип взаємодії: передав м'яч - звільнився від опіки захисника для отримання зворотньої передачі з подальшою загрозою завершення атаки результативним кидком.

**Заслон.** Невід'ємна складова сучасної гри у баскетбол в нападі. Мета цієї взаємодії – звільнити партнера, перегородивши шлях опікаючому його захисникові. Маневр дає можливість партнеру на короткий момент звільнитися від опіки і атакувати кошик.

Заслони мають кілька варіантів: зовнішній, внутрішній, наведення, пересічення.

**Зовнішній заслон.** Гравець, котрий ставить заслон, розташовується збоку або позаду захисника, який опікає партнера.

**Внутрішній заслон.** Гравець, що ставить заслон, розташовується між партнером і захисником, котрий його опікає.

**Наведення.** Переміщуючись, нападаючий наводить захисника, який його опікує, на свого партнера, котрий знаходиться у визначеній позиції. Під час наведення часто використовується відволікаючий маневр.

**Пересічення.** Два нападаючих, пробігаючи щільно назустріч один одному, прагнуть, щоб два захисники зіткнулися. Якщо ця тактична задумка здійсниться, то принаймні один з нападаючих отримує вигідне положення для прийому м'яча. У пересіченні може брати участь і гравець, який веде м'яч назустріч партнеру.

**Трикутник.** Проста, але ефективна взаємодія при контратаці в ситуації 3х2 або при розіграші м'яча в позиційному нападі. У початковому розташуванні гравці займають позиції на далеких підступах до кошику, утворюючи трикутник, основою обернений у бік атаки. Гравець з м'ячем займає вершину трикутника і відповідно повинен знаходитися далі від щита суперників, ніж два його інших партнера. Після кожної виконаної передачі гравець прагне за рахунок фінтів звільнитися від опіки і зайняти вигідне для атаки кошику положення.

**Трійка.** Взаємодія здійснюється на використанні заслону для виходу з отриманням м'яча. Початкове розташування нападаючих нагадує той же трикутник, але його розташування на майданчику по відношенню до кошику може бути різним: з вершиною на тричкочовій лінії і основою, зверненою до кошику, або з вершиною у бічної лінії і основою, зверненою до іншої бічної. М'яч при цьому завжди у гравця, що знаходиться у вершині умовного трикутника. Нападаючий з м'ячем починає взаємодію передачею в один бік, а сам переміщується для



постановки заслону в інший, де його партнер заздалегідь зближується із захисником і, використовуючи заслон, виходить на вільну позицію.

**Мала вісімка.** Взаємодія, призначена для розіграшу м'яча на задній лінії нападу і побудована на багатократному наведенні і пересіченні нападаючих. При цьому рух гравців нагадує витягнуту і дещо вигнуту в середині цифру 8. Початкове розташування нападаючих відповідає взаємодії "трикутник", м'ячем володіє середній гравець. Взаємодія використовується для утримання м'яча, а також з метою підготовки умов для результативної атаки.

**Перехресний вихід.** Ця взаємодія трьох гравців полягає у пересіченні двох гравців на безпосередній близькій відстані від третього партнера (зазвичай центрального, що розташовується спиною до щита суперника). На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, слідуєть уперед до третього гравця і перед ним використовують пересічення. У результаті захисники, які опікають, наштовхуються на третього гравця, за рахунок чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки.

**Подвійний заслон.** Взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслон одному й тому ж захисникові для звільнення партнера по команді.

**Швидкий прорив.** Розрахований на створення чисельної переваги над суперником в ході розвитку швидкісної контратаки і подальше її завершення з близької дистанції. Найбільш типовими ситуаціями для ефективної організації швидкого прориву служать: перехоплення або вибивання м'яча у суперника, оволодіння м'ячем при відскоку або при введенні його в гру спірним кидком. Можливе створення умов для успішної контратаки і після введення м'яча в гру із-за меж майданчика, але такі випадки вимагають значної переваги над суперниками у фізичній і техніко-тактичній підготовленості.

Атака швидким проривом складається з трьох фаз: початку, розвитку і завершення.

**Ешелонований прорив.** Система стрімкого нападу, в якій команда використовує кожне сприятливе положення, що пов'язане з оволодінням м'ячем, для стрімкого переходу в зону суперника і проведення маневрених атак проти захисту. Ешелонований прорив розвивається і завершується із застосуванням на швидкості таких взаємодій як пересічення, трійка, перехресний вихід.

**Позиційний напад.** Позиційний напад розрахований на створення "слабкої ланки" в захисних порядках суперників завдяки розіграшу натренованих комбінацій.

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

### ***Схеми захисту.***

#### ***Дії проти нападника без м'яча:***

- завадити суперникові вийти на зручну для атаки кошика позицію;
- намагатися перехопити м'яч, адресований нападникові.

#### ***Дії проти нападника з м'ячем:***

- не дати супернику прицільно кинути м'яч у кошик;
- не допустити проходу суперника з веденням до щита;
- не допустити передачі м'яча в небезпечному напрямі;
- оволодіти м'ячем.

***Підстрахування.*** Полягає в наданні допомоги партнерові по команді в необхідній ігровій ситуації, а саме коли захисник-партнер по команді не встигає за своїм нападником. Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками. Найбільш поширеним є підстрахування центрових гравців.

***Переключення.*** Обмін нападаючими гравцями, коли одному з захисників створені перепони на шляху переслідування свого підопічного або коли він не «втримав» свого суперника. Найчастіше використовується під час заслонів суперника. Захисник, який визначив, що його партнер не в змозі переслідувати свого нападаючого, переключається на суперника, котрого опівав партнер, залишивши свого гравця йому.

***Проковзування.*** Використовується, коли переключатися недоцільно у зв'язку з тим, що для захисника складаються невідповідні умови під час єдиногоборства. Виконуючи проковзування, один із захисників трохи відступає від свого нападаючого, пропускаючи попереду себе партнера, котрий найкоротшим шляхом продовжує переслідувати підопічного. Під час проковзування пропускається той захисник, у якого на даний момент нападаючий робить більш небезпечний вихід. Під час опіки нападаючих, які діють з м'ячем, проковзує захисник, що опікує гравця з веденням м'яча.

***Груповий відбір м'яча.*** Взаємодії в захисті, що характеризують ступінь активності захисників. Як тільки двоє нападаючих наближаються один до одного, захисник, який опікує суперника без м'яча, активно з

партнером атакує гравця, котрий володіє м'ячем, створюючи так звану «пастку», суть якої полягає в агресивних протидіях двох захисників проти гравця, що володіє м'ячем, змушуючи його у цих несприятливих умовах виконати передачу, котра може бути перехоплена третім захисником, або змусити суперника порушити правило п'яти секунд.

### **Системи захисту.**

Концентрований захист організують у двох системах: персональному й зонному захисті.

**Персональна система.** В основі цієї системи – персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначного суперника. Розподіл нападаючих здійснюється з урахуванням рівня різних сторін підготовки гравців відповідно до їхніх ігрових функцій у команді. Головну увагу захисник зосереджує на своєму підопічному, безперервно контролюючи його дії, незалежно від того, володіє він м'ячем чи ні.

**Персональний захист без переключень.** При такому способі захисник повністю відповідає за дії свого підопічного. Переключення не здійснюються, за виключенням випадків крайньої необхідності, коли слід прикрити вільного гравця, який створює небезпеку.

**Персональний захист з переключенням.** Цей спосіб полягає в тому, що захисники переключаються на опіку інших суперників у кожному випадку, коли нападаючі здійснюють перехресне пересування або заслон.

**Звичайний персональний захист** полягає в тому, що кожний захисник під час опіки розташовується на звичайній відстані приблизно 1,5 м від суперника.

**Щільний персональний захист.** Під час цього способу захисник приймає низьку захисну стійку і утримує свого нападаючого настільки щільно, що виконання передач між гравцями суперника стає майже неможливим.

**Персональний захист з груповим відбором м'яча.** Застосовується у конкретних ситуаціях і у визначених місцях майданчика. Головна мета такого захисту – створити чисельну перевагу захисників над суперником, що веде м'яч, та відібрати його.

**Зонна система.** Полягає у використанні територіального принципу організації захисту і оснований на відповідальності кожного з захисників за визначені зони майданчика. Для цього частини майданчика розподіляють на декілька зон, у кожній з яких розташовується один захисник. Він відповідає за дії суперника, який з'явився у його зоні і, у випадку необхідності, пересувається до сусідньої зони для допомоги партнерам. Кожний з гравців стає обличчям до м'яча і пересувається одночасно з кожною передачею м'яча, безперервно узгоджуючи свою

позицію з позицією м'яча. Стійка під час зонного захисту більш висока, ніж під час застосування персонального захисту.

Більш високі, але зазвичай менш рухливі гравці, розташовані біля кошика, зміцнюючи сили команди у боротьбі за оволодіння м'ячем після невдалого кидка, ускладнюючи гру високих нападаючих і зменшуючи ефективність проходів невисоких суперників під щит. Більш швидкі захисники розташовуються у першій лінії оборони, де вони мають більше можливостей протидіяти розіграшу м'яча, беручи участь у перехопленнях м'яча, діючи більш агресивно, ніж під час звичайних варіантів персонального захисту.

Та чи інша зонна система захисту отримує назву залежно від кількості гравців у першій, другій і третій лініях оборони.

У сучасному баскетболі найпоширеніші такі варіанти зонного захисту: 2-1-2, 3-2 і 2-3, 1-3-1, 1-2-2, 2-2-1. Цифри означають кількість гравців у лініях оборони, перша цифра означає першу лінію оборони, друга – другу і т.д. Для кожного з цих варіантів характерне відповідне розміщення гравців на майданчику і кожний варіант передбачає особливий тип баскетболіста для гри у різних позиціях.

Розосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика та реалізується у двох системах: персональний та зонний пресинг.

*Пресинг* – активна опіка суперника, котра полягає у тому, що захисник організує інтенсивний тиск на нападаючого з метою відбору м'яча, зруйнування плавності ведення гри, оволодіння ініціативою.

**Персональний пресинг.** Найбільш активна форма ведення гри. Її з успіхом застосовують проти команд, рівних за силами і особливо проти команд, що мають перевагу у зрості гравців. З моменту оволодіння м'ячем суперником кожний захисник одразу протидіє закріпленому за ним нападаючому по усьому майданчику, не дає можливості йому вільно пересуватися, ловити, вести і передавати м'яч. Активним тиском захисники дезорганізують дії нападаючих, руйнують їхні плани. Використання пресингу вимагає високого рівня фізичної і технічної підготовки гравців, чітко узгоджених групових дій, взаємної підтримки, творчого використання комбінацій для відбору і перехоплення м'яча, раптовості дій.

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

**Зонний пресинг.** Найбільш агресивний варіант захисних дій, котрий важко подолати нападаючим. Він поширюється на увесь майданчик, три

чверті або половину майданчика з метою вивести суперника з рівноваги і зруйнувати його напад. Головні зусилля захисників спрямовані проти суперника з м'ячем. Суть зонного пресингу полягає в тому, що гравці починають захищатися, не відходячи назад, а використовується зонний принцип захисту одразу у тилівій зоні суперника, де розпочинається активна боротьба за м'яч.

Залежно від вибраного варіанта зонного пресингу гравці розміщуються у дві, три і навіть у чотири оборонні лінії відносно кошика, котрий захищається. Захист зонним пресингом особливо ефективний проти недостатньо фізично підготовленого суперника, проти команд, що грають у нападі повільно, проти суперника, який переважає у зрості або проти нетехнічних гравців. Зонний пресинг створює великий психологічний тиск на суперника і добре поєднується з агресивними формами нападу, оскільки приводить до перехоплень м'яча, відбору, помилок суперників, що і створює сприятливі умови для швидкої контратаки.

**Змішаний захист.** Побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів захисту. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (персональний пресинг), решта захисників грають за зонним принципом.

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Як поділяються тактичні дії нападу та захисту за своїм характером?
2. Як класифікуються індивідуальні дії нападу та захисту? В чому відмінність?
3. Які основні групові схеми нападу ви знаєте?
3. Охарактеризуйте групові тактичні схеми захисту.
4. Що відносять до командних дій нападу та захисту?
5. Що таке система захисту?
6. Охарактеризуйте систему персонального захисту.
6. Що таке пресинг?
7. В чому суть зонного захисту?
8. Які назви зонного захисту ви знаєте і за яким принципом «зона» отримує назву?
9. Коли використовують зонний пресинг?
10. Що таке змішана система захисту?

#### ***Рекомендована література***

*Базова:*

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

*Допоміжна:*

1. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. – 144 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015.– 95с.

*Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=53Q6kA58leA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jsmksa0dbLE>  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_8LroNm5Nw](https://www.youtube.com/watch?v=_8LroNm5Nw)  
[https://www.youtube.com/watch?v=2E5hYG\\_113w](https://www.youtube.com/watch?v=2E5hYG_113w)  
<https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc&t=120s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Mdad2Hhxg-A&t=15s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jODDFss2Yr8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=EvSA4qPod0U>

## ЛЕКЦІЯ № 7.

### Методи, засоби та форми організації навчального процесу в баскетболі

**Мета:** ознайомитися з сучасними формами, методами та засобами організації занять з баскетболу.

**Професійна спрямованість:** вивчення основних форм організації занять з баскетболу, застосування сучасних методів і засобів у навчальному процесі з метою використання набутих знань у професійній діяльності.

#### **План**

1. Форми роботи з дошкільнятами, у ЗОШ та ВНЗ.
2. Сучасні методи організації навчального процесу з баскетболу.
3. Основні засоби на заняттях з баскетболу.

#### **Форми роботи з дошкільнятами, у ЗОШ та ВНЗ.**

**Форми роботи з дошкільнятами.** Основною формою роботи з дошкільнятами є рухливі ігри з м'ячем. Вони проводяться навесні, влітку, восени під час прогулянок. Тривалість їх 15-20 хвилин. Доцільно поєднувати ігри на прогулянці з заняттями з фізичної культури. Якщо заняття проводяться зранку, то ігри з м'ячем краще організувати під час прогулянки після денного сну і навпаки. Недоцільно відразу після закінчення основних занять проводити навчання елементам баскетболу під час прогулянки. Краще дати дітям можливість деякий час займатися іншими видами діяльності: діти втомлюються на заняттях, а для

засвоєння певних дій з м'ячем, правил гри їм доведеться знову зосередити увагу, думати, що призведе до додаткового розумового навантаження.

Деякі ігри доцільно проводити з підгрупою дітей, поєднуючи їх з іншими вправами спортивного характеру, або з іншими видами діяльності, що не вимагають постійного контролю. Після оволодіння певними діями з м'ячем і структурою гри треба підвести дітей до самостійних ігор з м'ячем без безпосереднього керівництва. Якщо одна підгрупа дітей грає з м'ячем, можна в цей час керувати іншою підгрупою з виконання спортивних вправ чи вдосконаленню основних рухів, не залишаючи зовсім без контролю граючих дітей.

**Організація занять з баскетболу у ЗОШ.** У загальноосвітній школі баскетбол є складовою програми фізичної культури у 5-11 класах, використовується у позакласній роботі в спортивних секціях і на заняттях груп початкової підготовки системи ДЮСШ на базі школи.

Баскетбольні вправи проводяться на подовжених перервах між уроками, ігрові вправи та ігри в баскетбол включають до програм днів здоров'я, фізкультурних свят і змагань, туристичних походів.

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

Спортивні секції охоплюють майже усі вікові групи учнів. У 8-9-х та 10-11-х класах проводяться заняття зі стрітболу, основною відмінною котрого є дещо змінені правила гри, а сама гра відзначається більшою самостійністю учнів у визначенні правил під час гри. Такі заняття проходять цікаво навіть з учнями 12-13 років, яким важко даються вправи з м'ячем. У 12-13, 14-15 і 16-17 років учні опановують основи техніки і тактики гри, беруть участь у змаганнях.

У групах загальної фізичної підготовки, разом із іншими вправами, в заняття включають елементи баскетболу. Позитивно впливаючи на загальну фізичну підготовленість, вони допомагають підвищити емоційний фон занять. До програм днів здоров'я і спорту включають підготовчі до баскетболу вправи, міні-баскетбол; у старших класах – ігрові вправи і двосторонні ігри різними складами команд.

Внутрішньошкільні змагання з баскетболу проводяться за участю усіх членів секції, а також між класами. Такі змагання, як правило, входять до програми фізкультурних свят.

Під час туристичних походів та зльотів використовують ігрові вправи, підготовчі до баскетболу ігри, ігри зменшеними складами команд.

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

Масова робота з баскетболу проводиться серед учнів ДЮСШ, головним чином у групах початкової підготовки.

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

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

### **Сучасні методи організації навчального процесу з баскетболу.**

Методи навчання – це способи взаємосполученої діяльності вчителя і учня, за допомогою яких передаються знання, засвоюються вміння і навички. Вибір певного методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю учнів, наявністю матеріально-технічних можливостей.

У навчальному процесі з баскетболу використовують три групи методів: словесні, наочні, практичні.

**Словесні методи.** За допомогою цих методів формується попередня уява про рух або дію, що вивчається, визначаються та коригуються помилки у виконанні. При цьому можна використати пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди.

**Пояснення** – розкриває зміст, форму і структуру конкретного руху або дії, а також чинники, що визначають його ефективність. Точне і доступне пояснення створює передумови для освоєння нових ігрових прийомів, правильного виконання тактичних установок. Одно з вимог до пояснення – стислість. Вчитель повинен уміти виділяти головне, не загострюючи увагу на другорядних деталях.

**Розповідь** – це коротке оповідання про техніко-тактичних прийоми, взаємодії, способи їх застосування, місце і значення в ігровій діяльності. Розповідь має бути образною та емоційною.

**Бесіда** – припускає діалог між вчителем і учнями, завдяки якому здійснюється обмін думками і намічається план подальших дій при навчанні або вдосконаленні.



*Вказівки* відрізняються від завдання стислістю форми і спрямовані на внесення корективів в дії учнів по ходу виконання вправи або в процесі ігрового протиборства.

*Зауваження* допомагають виправляти допущені помилки.

*Розпорядження і команди* – специфічні форми для оперативного управління діяльністю учнів. Вони відрізняються особливою лаконічністю. На заняттях з баскетболу переважно користуються розпорядженнями, які на відміну від команд не мають строго регламентованої форми, прості і доступні за змістом. Розпорядження даються для підготовки, початку або закінчення вправи або ігрового завдання.

*Наочні методи* різноманітні і спрямовані на активізацію сенсорних процесів учнів. До них, передусім, відноситься *показ вправ* або їх елементів вчителем або найбільш підготовленими учнями. Показ повинен носити зразковий, чіткий характер і створювати повне уяву про рухи або дії. Для цього необхідно створити відповідні передумови: вибрати місце для показу вправи і створити оптимальні умови для його огляду; здійснити показ в цілому або по частинах, в звичайному або уповільненому темпі.

Високорезультативні і *допоміжні наочні методи*: демонстрація кіно- і відеоматеріалів, малюнків, фотографій, схем тактичних взаємодій, використання демонстраційних дощок, планшетів і інших засобів. Ефективні також повторний і уповільнений показ або демонстрація.

Певне значення мають *методи орієнтування*. За допомогою предметних або умовних орієнтирів (наприклад, лінії розмітки, м'ячі, переносні стойки, стільці, орієнтири на щиті, різноманітні зорові і звукові сигнали) обмежують напрям руху, сигналізують про його початок або закінчення, регламентують зміну напрямку, задають траєкторію польоту м'яча.

Використання наочних методів завжди повинне поєднуватися з різновидами словесних. Це є однією з основних умов ефективності проведення заняття.

*Практичні методи* базуються на активній руховій діяльності учнів. Їх грамотне використання має вирішальне значення в освоєнні умінь і навичок гри у баскетбол.

При цьому головну роль відіграє *метод вправ*, котрий створює умови для систематичного повторення, а отже – удосконалення прийому, що вивчається.

Розучування техніки може здійснюватися в цілому або по частинах. Відносно прості ігрові прийоми (наприклад, стійки, переміщення,

ведення м'яча) розучуються в цілому, оскільки їх розчленовування порушує структуру рухів і ускладнює процес навчання.

Розучування по частинам (розчленованим методом) припускає тимчасове освоєння окремих елементів цілісної рухової дії з подальшим їх об'єднанням в єдине ціле. Розчленованим методом у баскетболі освоюють координаційно-складні ігрові прийоми (наприклад, кидок в стрибку однією рукою).

*Ігровий метод* передбачає виконання рухових дій в умовах, регламентованих встановленими правилами гри. Він може бути представлений вправами в ігровій формі, естафетами і безпосередньо грою. Участь учнів в спеціальних естафетах і рухливих іграх пов'язана з відтворенням компонентів їх фізичного, технічного і тактичного потенціалів в різних поєднаннях і в умовах, що постійно змінюються. Підготовчі ігри вимагають раціонального рішення техніко-тактичних завдань в модельованих вчителем ситуаціях ігрового протистояння і адекватного взаємозв'язаного застосування освоєних ігрових дій.

*Змагальний метод* близький до ігрового і відрізняється від нього лише тим, що головним засобом навчання є різноманітні змагання. Особливо ефективний цей метод на етапі вдосконалення. Він може бути представлений змаганням на кількісний або якісний результат при виконанні окремих рухових дій, іграми за спрощеними правилами, двосторонніми учбовими, контрольними іграми і офіційними змаганнями.

Безкомпромісне суперництво, боротьба за першість або можливо високе досягнення посилюють комплексну тренувальну дію на організм учнів в процесі змагань; сприяють поліпшенню усіх видів підготовленості у взаємозв'язку і зростанню спортивних результатів.

### **Основні засоби на заняттях з баскетболу.**

Практична реалізація принципів навчання має на увазі застосування адекватних засобів. На заняттях з баскетболу використовують як загальнопедагогічні, так і специфічні засоби (фізичні вправи).

Загальнопедагогічні засоби широко застосовуються практично на усіх етапах навчання. Практичному освоєнню матеріалу на занятті завжди передують повідомлення певної інформації про предмет вивчення.

До специфічних засобів навчання відносяться фізичні вправи, які розподіляють на допоміжні і основні. Критеріями такого розділення служать їх утримування і спрямованість дії на організм учнів.

*Допоміжні вправи* включають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для успішного оволодіння технікою і тактикою гри. До них відносяться вправи інших розділів шкільної програми: гімнастики, легкої

атлетики, рухливих ігор. З їх допомогою вирішується завдання як різнобічної фізичної підготовки, так і розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних при грі у баскетбол: швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості.

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

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

*Спеціально-підготовчі вправи* спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для баскетболу, та опанування ігровими прийомами. Вправи, що при цьому використовуються, розподіляють на загально-підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані між собою.

Підготовчі вправи сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи без предметів або з предметами, ігри та естафети.

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

*Основні вправи* спрямовані на оволодіння технікою і тактикою гри у баскетбол. До них відносять також ігрові завдання, які вимагають ефективного відтворення техніко-тактичних дій у варіативних умовах протидії, включаючи ігрове протиставлення.

Для того щоб добре розвинути силу, швидкість, витривалість, опанувати сучасну техніку і тактику гри, виховувати волю, рішучість та інші риси характеру, необхідна тривала наполеглива робота. Тому учнів слід ознайомити з основами теорії та методики занять, гігієнічними вимогами, організацією та проведенням змагань. Методика заняття має бути гнучкою та відповідати умовам і завданням.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Яка основна форма проведення занять з баскетболу у дошкільнят?
2. Охарактеризуйте основні форми роботи зі школярами.
3. Як організовується навчальний процес з баскетболу у ВНЗ?
3. Що таке «методи навчання»?
4. На які три групи поділяються методи навчання у баскетболі?
5. Перерахуйте прийоми словесного методу.
6. В чому суть наочних методів?
6. Які особливості практичного методу?
7. Що відносять до засобів навчання в баскетболі?
8. Як поділяються баскетбольні вправи?

## **Рекомендована література**

### *Базова:*

1. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216с.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. – 144 с.
3. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.

### *Допоміжна:*

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. / В.М. Костюкевич. – Київ: «Освіта України», 2009. – 279 с.

### *Електронні ресурси:*

- <https://naurok.com.ua/metodika-provedennya-zanyat-z-basketbolu-159778.html>
- <https://studfile.net/preview/5643128/>
- <https://naurok.com.ua/metodi-navchannya-shkolyariv-gri-u-basketbol-127039.html>
- [https://studopedia.com.ua/1\\_389733\\_suchasni-pidhodi-do-organizatsii-ta-provedennya-urokiv-basketbolu.html](https://studopedia.com.ua/1_389733_suchasni-pidhodi-do-organizatsii-ta-provedennya-urokiv-basketbolu.html)
- <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/889/pdf>

## **ЛЕКЦІЯ № 8.**

### **Проведення занять з баскетболу із школярами різних вікових груп**

**Мета:** розглянути та визначити особливості проведення занять з баскетболу із школярами молодшого, середнього та старшого віку.

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями з методики проведення занять з баскетболу у дітей різного віку для подальшого використання набутих знань у професійній діяльності.

### **План**

1. Особливості проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку.
2. Організація занять з баскетболу у дітей середнього шкільного віку.
3. Робота з дітьми старшого шкільного віку під час занять баскетболом.

### **Особливості проведення занять з дітьми молодшого шкільного віку.**

Для визначення правильної методики навчання баскетболу дуже важливо враховувати вікові та статеві особливості дітей. Форсування підготовки призводить не тільки до порушення стану здоров'я, але й до

зниження можливостей дітей для досягнення спортивних результатів у майбутньому.

Організм дитини розвивається безперервно, але нерівномірно. Анатомічні та функціональні зміни мають свої особливості, тому виникають певні передумови як для розвитку фізичних якостей, так і прояву інших особливостей. Вікові зміни у дівчат і хлопців відбуваються у різні роки і не співпадають за темпами.

За умов правильної організації роботи діти у 8-10 років здатні оволодіти руховими навичками та вміннями, необхідними для гри у баскетбол. А самі заняття позитивно впливають на їхній фізичний розвиток і здоров'я.

Одним із пріоритетних завдань початкового тренування дітей молодшого віку в баскетболі є техніка гри. Умовно вона поділяється на два види дій: рухи, які виконуються без м'яча (стійка, зупинки, повороти, стрибки) та дії, більш специфічні для баскетболу (ловля, передача, ведення і кидки м'яча у кошик).

На цьому етапі формування навичок володіння м'ячем увага дитини має спрямовуватися на якість виконання руху, а не на досягнення з допомогою цього руху певного результату. Широке застосування ігрового методу можливе вже від початку. Використовуючи ігри та ігрові вправи, які можуть становити 60-70%, ми задовольняємо бажання дітей грати.

На цьому етапі роботи дуже важливо виховувати в дітей інтерес до баскетболом, а також працювати над тим, щоб у дітей не виникало страху при індивідуальній роботі з баскетбольним м'ячем.

### **Організація занять з баскетболу у дітей середнього шкільного віку.**

Щодо анатомічних особливостей дітей 12-14 років, то дівчатка випереджають хлопчиків у зрості та масі тіла. У хлопчиків м'язова сила збільшується особливо інтенсивно у 13-14 років, а у дівчаток – в 11-12 років. Обмін речовин у молодому віці є більш інтенсивним. З віком змінюються показники фізичного розвитку: швидкість реакції зростає до 15 років, збільшення максимальної швидкості відбувається у 13-14 років. Найбільший приріст стрибучості у хлопчиків відмічається від 9 до 13 років, потім призупиняється. Точність кидків у дівчаток збільшується в період від 13 до 15 років, а у хлопчиків – до 12-14 років.

У цьому віці під час занять баскетболом вирішуються такі завдання:

- виявлення дітей, здібних до гри у баскетбол, та якісний відбір для професійних занять;
- підтримування зацікавленості до занять спортом взагалі та баскетболу зокрема;

- розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток спеціальних якостей та здібностей, що зумовлюють успішне опанування навичок гри у баскетбол;
- навчання основ техніки і тактики гри у баскетбол;
- пристосування до ігрової діяльності.

Головною тенденцією у роботі з учнями середнього шкільного віку є навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості, тому основну увагу приділяють фізичній і технічній підготовці, варіюючи засоби різнобічного впливу на організм. Цими засобами є вправи легкоатлетичні, акробатичні та гімнастичні, різні ігри. Особливе місце займають вправи з м'ячем, за допомогою котрих учні вчаться володіти м'ячем, узгоджувати свої дії з м'ячем у часі та просторі.

Самим оптимальним методом закріплення рухових навичок з м'ячем у роботі з дітьми середнього віку будуть вправи у вигляді рухливих ігор.

На заняттях з баскетболу існує дві найбільш популярні форми проведення рухливих ігор: у вигляді естафет та у вигляді командних змагань. Характерною особливістю естафет є те, що учасники ведуть боротьбу за всю команду або самостійно (почергово), або групами із взаємною підтримкою та допомогою партнерів, але без безпосереднього контакту із суперниками.

Структурними компонентами ігор-естафет можуть служити окремими технічні прийоми баскетболу або їх різноманітні комбінації, виконані у визначених умовах з різним ступенем складності. А головною метою є або більш якісне, або найбільш швидке виконання.

Командні рухливі ігри відрізняються спільною діяльністю членів команди, яка спрямована на досягнення певного результату. Послідовність дій у безпосередній конфронтації із суперниками стає вирішальним фактором для досягнення перемоги. Визначення переможців у командних іграх відбувається через остаточну оцінку ефективності командних дій цілому при умові суворого дотримання правил усіма учасниками. Як і естафети, командні ігри відрізняються одна від одної змістом та формою. Відповідно, їх напрямок може змінюватися і плануватися залежно від цільових завдань.

При виборі рухливих ігор, які використовуються з метою навчання початкових навичок баскетбольної гри, перевага надається колективним, які припускають змагальний ефект. Кожна така гра має свій власний зміст (сюжет, правила, набір рухових дій) і форму (організацію дій учасників). Форма гри безпосередньо пов'язана з змістом і визначається

ним. Вчитель повинен покладатися на високоякісний зміст рухових дій, які складають зміст кожної окремої гри та можливість широкого вибору способів досягнення результатів у ігровій формі.

### **Робота з дітьми старшого шкільного віку під час занять баскетболом.**

Середній і старший шкільний вік особливо сприятливий для фізичного виховання, тому що відповідає проявам багатьох сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, тобто періодів, найбільш чутливих до тренувальних впливів. У школярів старших класів більш виразно, ніж у підлітків, виявляється різниця в збільшенні сили м'язів правої та лівої половини тіла. В зв'язку з цим для повноцінного формування рухового апарату серйозного значення набуває симетричний розвиток м'язів правого та лівого боків тулуба й кінцівок. На відміну від підлітків у старшокласників опорно-руховий апарат стає більш стійким до рухового напруження, статичної роботи.

У цьому віці під час занять баскетболом вирішуються такі завдання:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей;
- розвиток спеціальних якостей та здатностей, необхідних для вдосконалення навичок гри у баскетбол;
- досконале оволодіння основами техніки і тактики, навичками гри;
- індивідуалізація підготовки.

У цьому віці рекомендується підвищити питому вагу атлетичної, швидкісно-силової підготовки, а також спеціальної витривалості, вдосконалення швидкості і точності виконання прийомів.

Важливо виховувати у учнів здатність протистояти стомленню та зберігати контроль своїх дій в умовах емоційної напруги. Ефективними для розвитку швидкісної витривалості є заняття, що проводиться у формі колового тренування. Останнє дозволяє регламентувати навантаження та інтервали відпочинку, випробовувати різноманітні засоби розвитку спеціальної витривалості та вибірково впливати на її окремі компоненти.

Доцільні також скорочені учбові ігри у межах усього майданчика зі зменшеним складом гравців (2-3 гравці), які проводяться серіями (3-5 серій в одному занятті).

#### ***Питання для самоконтролю***

1. При яких умовах заняття з баскетболу позитивно впливають на дітей?
2. В чому особливості проведення занять з баскетболу у дітей молодшого віку?
3. Розкажіть про анатомічні особливості дітей 11-14 років.

4. Які завдання постають під час занять баскетболом у середньому шкільному віці?
5. Як правильно організувати заняття із школярами середнього віку?
6. Охарактеризуйте особливості роботи зі старшокласниками.

#### **Рекомендована література**

##### *Базова:*

1. Волков Л.В. Фізична підготовка школярів / Л.В. Волков. – К.: «Освіта України», 2014. – 216с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015.– 95с.

##### *Допоміжна:*

1. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. – 144 с.
2. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О.Мітова, В.В.Грюкова – Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016 – 193 с.

##### *Електронні ресурси:*

- <https://studfile.net/preview/5721695/page:18/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FHggAa7Oack>  
<https://www.youtube.com/watch?v=z63vvn5SRB0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wjfvUin-PKM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xLy1-lpv27M>  
<https://www.youtube.com/watch?v=pX1pX8oWWr4>

## **ЛЕКЦІЯ № 9.**

### **Положення про змагання. Системи розігрування та їх характеристика.**

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями організації і проведення змагань з баскетболу, з основною документацією змагань.

**Професійна спрямованість:** матеріал рекомендується майбутнім вчителям та тренерам з баскетболу з метою поглиблення теоретичних знань про організацію та проведення змагань.

#### **План**

1. Значення змагань в навчальному процесі з баскетболу.
2. Види змагань та їх характеристика.
3. Положення про змагання.
4. Системи розіграшів.
5. Жеребкування команд.
6. Оформлення результатів змагань.



## **Значення змагань в навчальному процесі з баскетболу.**

**Змагання** – це основний засіб підвищення фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості у баскетболі, а також є органічною частиною навчального процесу і посідають у ньому одне з центральних місць.

*Дидактичне (навчально-освітнє) значення змагань.* В умовах змагань опановані прийоми використовуються у нових комбінаціях і спрямовані на досягнення переваги у єдиноборстві з суперником. Крім того, спортсмени оволодівають новими вміннями, які виникають лише у природних умовах спортивної боротьби.

Висока спортивна майстерність баскетболістів, яку вони демонструють під час гри, викликає у глядачів відчуття естетичної насолоди і бажання самим досягти такої ж майстерності. І в цьому полягає дуже важливе *агітаційно-пропагандистське значення* змагань, що забезпечує масовий розвиток спорту і перетворює його на активний засіб фізичного виховання.

### **Види змагань та їх характеристика.**

Усі змагання у баскетболі прийнято розподіляти на дві основні групи: *масові і кваліфікаційні*. До першої групи відносяться змагання початківців, дітей і підлітків, які не ставлять за мету досягнення найвищих спортивних результатів.

До другої групи входять змагання, учасники яких мають високий рівень підготовленості і намагаються досягти найвищих спортивних результатів.

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

Змагання розподіляються на такі види:

#### ***Календарні:***

а) *першості (або чемпіонати)*, у яких виявляються найсильніші команди сезону. За перше місце присуджують звання переможця (або чемпіона) школи, навчального закладу, міста, країни; учасників нагороджують грамотами, медалями або жетонами, присвоюють їм відповідні спортивні розряди;

б) *кубкові змагання* (дуже популярні). Вони значно відрізняються від змагань на першість. До участі в змаганнях на кубок допускається набагато більше команд, але вводиться жорсткий регламент: після поразки команда вибуває зі змагань;

в) *кваліфікаційні* змагання дають змогу оцінити рівень спортивної підготовленості і виконати вимоги спортивної класифікації;

г) *відбіркові* змагання проводять для виявлення окремих команд для включення до числа учасників найбільших змагань (наприклад, відбіркові змагання за право брати участь у чемпіонатах Європи, світу, Ігор Олімпіад).

#### **Товариські:**

а) *матчеві зустрічі* двох або кількох команд. Вони можуть бути плановими і є засобом підготовки до офіційних змагань і зміцнення дружніх відносин між ігровими колективами;

б) *змагання з гандикапом* організують для команд з різним рівнем підготовленості. Щоб зрівняти сили двох команд, організатори заздалегідь визначають кількість очок, які до початку гри надаються слабшій команді. Ці умови (фора, гандикап) оголошують заздалегідь або після закінчення гри;

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

### **Положення про змагання.**

Головним документом проведення і організації змагань з баскетболу, як і в інших видах спорту, є спеціально розроблене *«Положення про змагання»* або *«Регламент»*.

Положення про змагання – це правовий документ, який визначає порядок проведення змагань. Положення про змагання складається завчасно та розсилається всім запрошеним учасникам, щоб в них була змога підготуватися до участі в них і взагалі, вирішити чи приймати участь. Чим масштабніші змагання, тим раніше учасники знайомляться з положенням.

Положення про змагання складається за такою схемою:

1. Назва змагань.
2. Мета і завдання змагань.
3. Керівництво.
4. Місце і термін проведення.
5. Учасники і організації, що допускаються до змагань.
6. Система розіграшу і розподіл учасників по групах.
7. Система заліку і визначення переможця.
8. Форма і термін подання заявок на участь; час і місце проведення жеребкування.
9. Порядок нагородження переможців.

10. Умови подачі і розгляду протестів.

11. Порядок прийому учасників.

Згідно до складеного положення складається *кошторис витрат* для участі у певних змаганнях. Цей документ передбачає такі витрати як: на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду команди до місця змагань і додому, витрати на придбання форми та ін. Крім того, організатор змагань складає окремий кошторис витрат, пов'язаний з проведенням змагань. У ньому зазвичай передбачається орендна плата за користування спортивною залом, оплата праці обслуговуючого персоналу, витрати на оформлення приміщень, підготовку афіш, рекламу, програму відкриття змагань, оплату проїзду суддівської бригади, заробітної плати суддів.

### **Системи розігрування.**

У відповідності до мети конкретних змагань і умов проведення (кількість учасників, відведений час, наявність спортивних споруд), матеріальних витрат на організацію і проведення змагань, вибирають найбільш доцільну систему розігрування.

У змаганнях з баскетболу використовують дві основні системи розігрування – це колова і з вибуванням, іноді – змішану систему, яка являє собою поєднання двох основних систем розігрування.

**Колова система.** Змагання проводять за принципом «кожний зустрічається з кожним». Позитивним моментом цієї системи є те, що можна з більшою об'єктивністю виявити справжнє співвідношення сил учасників на змаганнях.

Однак є певні недолік цієї системи. Наприклад, те, що розіграш займає довгий час, тому у разі великої кількості учасників виникає необхідність розподілу їх на підгрупи, а також проведення фінальних матчів між командами, що зайняли однакове місце у підгрупах. Тобто система доцільна при невеликій кількості учасників.

**Календар** (порядок зустрічей) ігор за коловою системою складається так. Після жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник команди одержує номер. Відповідно до нього складаються пари учасників на кожний день змагань.

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

Кількість зустрічей, які потрібно провести, визначається за формулою:  $X = n \times (n - 1) / 2$ , де  $X$  – кількість зустрічей;  $n$  – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Кількість календарних днів за непарним складом учасників дорівнює кількості команд, що мають взяти участь у змаганнях, а при парній кількості команд календарних днів буде на один менше.

*Принцип складання пар.* У перший календарний день цифри розташовують стовпчиком. Першу половину стовпчику заповнюють по вертикалі зверху вниз, починаючи з першого номера, а другу половину стовпчика (з правої сторони) – знизу угору. Числа, що стоять навпроти один одного, об'єднуються у пари (рис.33).

На другий день і у наступні дні команда під першим номером залишається на місці, а всі інші номери переміщуються на одну позицію проти руху годинникової стрілки. Якщо кількість команд виявилась непарною (5 команд), то умовно додають нульовий номер «0», і команда, що у календарному дні стоїть напроти «0», у цей день має вихідний і не грає. Якщо ж кількість команд виявилась парною (наприклад, 6 команд), то замість «0» підставляється номер «6».

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Рис.33 Принцип складання пар по коловій системі.

*Система з вибуванням (олімпійська).* Згідно цієї системи, команда, що програє матч, вибуває із змагань. Позитивним моментом цієї системи є те, що можна залучити велику кількість учасників до змагань, у результаті це дозволяє проводити масові змагання. Однак є і суттєві недоліки. Це, наприклад, великий ступінь випадковості та вдачі у визначенні переможця: сильні суперники можуть зустрітися у першій частині змагань і потім втратити право на подальшу участь, а до фіналі запросто можуть дійти досить слабкі команди. Щоб виключити максимально цей недолік, використовують розсіювання найсильніших команд за результатами попередніх змагань.

Після того, як відбувається жеребкування, команди, відповідно до одержаного номеру, вписують в одну колонку. Якщо кількість учасників парна, то тоді усі команди мають гру в один день. Пари чисел з'єднують, починаючи зверху і донизу. Наприклад, для 8 команд календар ігор виглядатиме так (рис.34).

*Змішана система.* Цей спосіб поєднує в собі все найкраще від основних систем розігрування – колової і олімпійської. Учасники діляться на підгрупи, де попередній етап змагань відбувається за коловою системою або за олімпійською. Переможців з кожної підгрупи допускають у фінальну групу, змагання в якій може проводитися тим чи

іншим способом. Якщо використовують змішану систему, то найчастіше грають спочатку за олімпійською (з вибуванням), а у фіналах за коловою (чемпіонати світу, Європи).

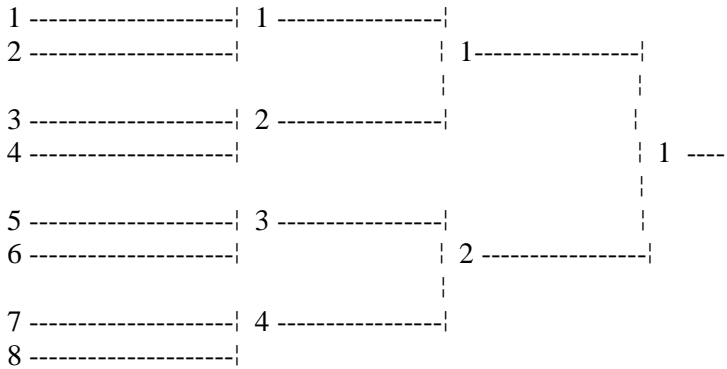


Рис. 34. Схема змагань за олімпійською системою для парної кількості учасників.

### Жеребкування команд.

Жеребкування – це розподіл учасників за номерами для подальшого складання календаря матчів згідно певної системи розігрування. Головним завданням жеребкування є присвоєння командам номерів. Перед жеребкуванням комісія обов’язково повідомляє, за якою системою буде складатися розклад ігор.

Жеребкування може проводитися для всіх команд відразу або з розсіюванням. Жеребкування з розсіюванням проводять для рівномірного силового розподілу команд по підгрупах. Використовують два способи розсіювання: «змійкою» та за жеребкуванням.

Зазвичай основою для розсіювання беруться результати, що були досягнуті командами на попередніх змаганнях.

### Оформлення результатів змагань.

Всі результати змагань за коловою системою фіксуються та заносяться до спеціальної таблиці результатів (рис.35), в яку у випадку перемоги команді зараховується 2 очки, поразка – 1 і за неявку на гру – 0.

Переможець змагань визначається за найбільшою сумою набраних очок протягом змагань. Всі інші учасники також розташовуються в таблиці згідно по місцях згідно набраних очок змагань.

№	Команда	1	2	3	4	Очки	Різниця очок	Місце
1	Київ		$\frac{46 : 36}{2}$	$\frac{53 : 48}{2}$	$\frac{44 : 40}{2}$	6	143:124	I
2	Житомир	$\frac{36 : 46}{1}$		$\frac{32 : 67}{1}$	$\frac{73 : 58}{2}$	4	141:171	II
3	Біла Церква	$\frac{48 : 53}{1}$	$\frac{67:32}{2}$		$\frac{0 : 20}{0}$	3	115:105	IV
4	Бердичів	$\frac{40 : 44}{1}$	$\frac{58 : 73}{1}$	$\frac{20 : 0}{2}$		4	118:117	III

Рис.35. Приклад таблиці результатів змагань

Якщо на перше місце претендують одразу дві команди, та й ще мають однакову суму очок, то проводять додаткову гру. У всіх інших випадках перевага надається команді, що перемогла команду суперника, який набрав однакову з нею кількість очок. Якщо ж команд з однаковою кількістю очок три або більше, то перевага надається команді, що набрала найбільше перемог між ними. Якщо і ці показники сходяться, то перевагу отримує команда, у якої різниця між забитими і пропущеними очками буде найбільшою.

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Яке значення мають змагання в баскетболі?
2. Які види змагань ви знаєте?
3. Що таке «положення про змагання»?
4. З яких пунктів складається положення?
5. Що таке кошторис?
6. За якими системами можна проводити змагання з баскетболу?
7. Розкажіть принцип колової системи.
8. Охарактеризуйте систему з вибуванням.
9. В чому особливість змішаної системи?
10. Яким чином оформлюються результати змагань та визначається переможець?

#### ***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 78 с.
2. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вузів. / В.М. Костюкевич. - Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с.

*Допоміжна:*

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
2. Борисов О.О. Загальні основи теорії та методики спортивних ігор / О.О. Борисов В.Г. Курочкін / Навчальний посібник. – К.: вид-во ПП «Люксар», 2004 – 236 с.

*Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=-ysgr0QiSTo>

<https://www.youtube.com/watch?v=2igJRzgc-w>

<http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/350/3pdf>

## ЛЕКЦІЯ № 10.

### **Комплектування команди та керування нею в процесі змагань. Суддівство.**

**Мета:** ознайомити студентів з методикою управління командою під час змагань, з місцем тренера у процесі керування командою та суддівством.

**Професійна спрямованість:** матеріал рекомендується майбутнім вчителям та тренерам з баскетболу з метою поглиблення теоретичних знань про управління командою під час змагальної діяльності та суддівство.

#### **План**

1. Підготовка команди до зустрічі та дії тренера.
2. Керівництво командою під час матчу.
4. Суддівство.

#### **Підготовка команди до зустрічі та дії тренера**

Управління командою під час змагань складається з трьох розділів: підготовка команди до запланованої гри, керівництво командою під час матчу, підведення підсумків.

**Підготовка команди до майбутнього матчу** складається з таких дій:

- вивчення гри суперника;
- складання плану гри;
- вказівок команді на майбутню гру;
- проведення генеральної репетиції на тренуванні або у контрольній грі з моделюванням гри майбутнього суперника.

Основна підготовка тренера до запланованої гри починається з вивчення гри команди суперника для оцінки і порівняння з можливостями своєї команди.

*Попередня розвідка* потрібна, щоб підготувати своїх гравців до боротьби проти команди супротивника та організуватися в захисті відповідно до дій суперника.

Розвідка здійснюється кількома способами:

- персональним спостереженням тренера або спеціального «розвідника» за командою суперника;
- переглядом відеофільмів про гру суперника;
- отриманням даних від колег з тренерської роботи;
- вивченням періодичної преси і документів змагань;
- спостереженням за командою суперника під час гри з нею.

*Аналіз і використання розвідувального звіту.* Після того як зібрано інформацію про гру команди суперника, насамперед необхідно дати оцінку окремим гравцям, їхньому вмінню діяти у захисті і нападі. Згодом оцінюється командний захист і система нападу суперників і складаються пропозиції про використання слабких і сильних сторін. Після обговорення цієї інформації тренер планує тактику гри своєї команди.

**Підготовка до матчів.** Вивчаючи положення про змагання та умови участі, тренер знайомиться з календарем ігор та з особливостями місць для змагань.

На основі аналізу даних складається найдоцільніший режим тренувань і відпочинку для команди:

- створення оптимальних умов гравцям для відновлення сил перед наступним матчем і, особливо, перед іграми з основними суперниками;
- забезпечення мобілізаційної готовності гравців до кожної зустрічі;
- збереження та, по можливості, підвищення тренуваності гравців.

Тренер за участю лікаря складає для гравці оптимальний добовий режим (сон, зарядка, харчування, тренування, відновлення). Важливо, що припинення тренувань навіть на одну добу має дуже негативний вплив на якість календарної гри, що має відбутися після відпочинку. Тому не можна раптом змінювати режим дня. Краще у запланований день відпочинку провести легке тренування з мінімальним навантаженням.

**Тренування перед майбутньою грою.** На тренуванні перед грою гравці команди стисло ознайомлюються з планами на гру, з системою захисту, котра буде використовувати у зустрічі. Якщо захист буде відбуватися індивідуально, то гравці мають ознайомитися з сильними і слабкими сторонами гри супротивника, щоб максимально бути готовими до матчу.

Під час відпрацьовування командного захисту використовуються легкі вправи. Слід прокрутити усі найнебезпечніші комбінації суперника та потренувати протидії, які можуть бути застосовані в процесі гри, тобто



присвятити тренування способам подолання відомих дій суперника. Особливої уваги потребують комбінації, коли м'яч вводиться у гру на початку гри та із-за меж майданчика, оскільки ці схеми є найбільш небезпечними щодо вдалої атаки кошика. Саме тому потрібно звернути детальну увагу на варіанти захисту проти таких схем.

Під час використання захисту у зонах кожний гравець команди має досконало знати свої дії у тій чи іншій зоні захисту, а також порядок переміщення. При комбінованому захисті відпрацьовують визначену схему гри для того, щоб завадити діям супротивника та зупинити найбільш влучного гравця-суперника (снайпера).

### **Керівництво командою під час матчу**

*Керівництво командою у ході гри* – це постійне спостереження за грою своєї команди та командою суперника. Відповідно до висновків спостереження своєчасно здійснюються заміни гравців, беруться хвилинні перерви. Тренер постійно коментує та дає настанови щодо організації гри, проводить бесіди з гравцями команди під час перерв та під час 15-хвилинної перерви після першої половини матчу. Він повинен весь час пильно спостерігати за розвитком гри, оперативно реагувати на зміни ігрових ситуацій і рішуче змінювати форми ведення гри, вибираючи найбільш результативні, на його думку, для досягнення максимального результату у боротьбі.

*Заміни гравців та хвилинні перерви.* Дуже часто тренер використовує заміни або тайм-ауту, щоб перейти від одної системи захисту до іншої, відповідно до зміни ситуацій на майданчику. Але це можна зробити й в інший спосіб, наприклад, використовувати різні сигнали або жестикуляцію на пальцях. Такі сигнали може подавати як тренер, так і капітан команди або розігруючий гравець.

Правильне використання хвилиної перерви також є дуже важливим. Гравці повинні встигнути відпочити від навантаження та боротьби, а тренер повинен встигнути визначити слабкі сторони кожного гравця на майданчику та надати вказівки, як запобігти помилкам та покращити ситуацію. Не зайвим буде наголосити гравцям про слабкі сторони суперника і порадити, як їх краще використати під час боротьби. При цьому тренер має бути стриманим та не показувати команді своїх переживань. Від тренера гравці повинні почути слова підтримки, що допоможуть змінити хід гри.

Дуже важливою є дисципліна гравців команди під час тайм-ауту. Говорити має тільки тренер, інакше не вистачить часу на головне. Гравці можуть висловити свою думку, але якщо залишиться час і тільки з дозволу тренера.

*Дії тренера в перерві після першої половини зустрічі.* Особливої уваги заслуговує робота тренера під час великої перерви перед другою половиною матчу. Адже насправді у тренера і команди зовсім мало часу (15 хвилин) для того, щоб гравці змогли відпочити, отримати корисні настанови від тренера і зрозуміти свої завдання на другу половину гри. Тому тренер повинен організувати велику перерву таким чином, щоб це дозволило по максимуму корисно використати цей час.

Перерва після першої половини гри розподіляється на кілька частин.

*Переміщення у роздягальню.* Гравці швидко покидають майданчик і зручно розташовуються, розслабивши м'язи. В цей час розмови про гру не ведуться, тим паче заборонені усіялки суперечки щодо гри. Тренер переглядає статистику першої половини гри і обдумує план на другу половину матчу. Також слід перевірити кількість персональних фолів у гравців своєї команди і гравців команди суперника, виявити найкращих снайперів у кожній команді, вивчити точки, звідки найчастіше відбуваються кидки у кошик гравцями обох команд, визначити днайбільш результативні комбінації своєї команди і суперника у першій половині гри.

*Відпочинок.* Гравці, що відбігали першу половину матчу, займають зручне для себе положення сидячи або лежачи. Лікар повинен перевірити стан гравців, виявити пошкодження, надати лікарську допомогу, за потреби зробити розслабляючий масаж.

*Обговорення гри.* Тренер та його помічник проводять індивідуальну розмову з гравцями команди, роблять зауваження щодо гри та вносять корективи. Критика має бути конструктивною. Можна використати демонстраційний макет майданчика для необхідних пояснень.

*Планування гри на другу половину матчу.* Тренер спокійним тоном аналізує перші два періоди і дає настанови на другу половину матчу. Він може звертатися до гравців з критикою і пропозиціями. Гравці також беруть участь в обговоренні та аналізі першої половини гри, зберігаючи спокій та налаштовуючись на продовження боротьби. Тренеру доцільно давати точні вказівки і не намагатись охопити багато непотрібних питань, а лише ті, що можуть вплинути на результат гри у другій половині матчу. Проаналізувавши гру своєї команди та команди суперника у першій половині, тренер оголошує стартовий склад гравців і дає установку на гру у другій половині зустрічі.

*Повернення на майданчик і підготовка до гри.* Після того, як в роздягальні відбулося обговорення гри, гравці зазвичай повертаються на майданчик перед початком третього періоду і протягом

деякого часу команда ще виконує кидки у кошик. Завдання тренера у цей час – промоніторити заміни у команді супротивника, перевірити стартовий склад суперника на 3 період гри і дати відповідні вказівки і рекомендації своїм гравцям.

*У другій половині зустрічі* тренер проводить ту ж роботу, що і в першій, ретельно спостерігає за грою. Якщо суперник раптом змінив свої системи захисту і нападу, то це потребує певних корективів і в своїй команді. Потрібно якомога швидше встановити, які варіанти захисту і нападу, комбінації збереглися від першої половини. Особливо, якщо в перерві тренер суперників вирішив зробити значні заміни. Це може вимагати відповідних замін і з боку своєї команди. Тренер постійно стежить, як команда супротивника використовує найслабші місця у діях своїх гравців, що виявились у першій половині гри. Зазвичай, у другій половині матчу тренер приймає найважливіші рішення.

*Дії тренера після матчу.* Після закінчення гри необхідно знайти тренера команди суперника і ввічливо його поздоровити з перемогою або з подякою прийняти його поздоровлення. Залежно від результату матчу, слід зібрати гравців ненадовго і підбадьорити їх. Слід перевірити наявність травм.

Після того як гравці переодягнуться, слід провести короткі збори, дати розпорядження на вечір і сказати усе, що їм необхідно знати до того, як команда знову збереться. У цей час гра не обговорюється, але на деякі деталі коротко можна звернути увагу гравців.

Управління командою під час матчу, особливо коли матч проходить напружено, – це синтез науки, мистецтва, інтуїції, досвіду тренера, його вміння знаходити контакт з гравцями у будь-який момент гри. Воно вимагає від тренера максимальної концентрації уваги і швидкого та гнучкого реагування на кожну ситуацію, що склалася на майданчику, для своєчасного прийняття оптимального рішення і впливу на гравців команди.

Ефективність управління командою залежить від уміння тренера долати труднощі, не розгублюватися після поразок, не шукати причини невдачі в інших. Тренер повинен вміти суворо оцінювати кожний свій крок, кожне слово, кожне рішення, бачити в кожному гравцеві не тільки недоліки, а, насамперед, позитивні людські риси і сильні ігрові сторони.

### **Суддівство**

В баскетболі суддівська бригада на матч складається з наступних офіційних осіб: судді, судді-секретарі і комісар.

Суддями є старший суддя і два судді на майданчику. Їм допомагають судді-секретарі і комісар (якщо присутній).

Суддями-секретарями є секретар, помічник секретаря, секундометрист і оператор двадцяти чотирьох секунд.

Комісар повинен сидіти між секретарем і секундометристом. Його основними обов'язками під час гри є спостереження за роботою суддів-секретарів і надання допомоги старшому судді і суддям в нормальному проведенні гри.

Судді не мають жодним чином бути пов'язані ні з жодною з команд, що знаходяться на ігровому майданчику.

Судді, судді-секретарі і комісар повинні чітко дотримуватися офіційних Правил гри і не мають права нічого змінювати.

Форма судді складається з довгих чорних брюк, суддівської сорочки (за кольором відрізняється від чорного), чорних шкарпеток і чорного баскетбольного взуття. Судді і судді-секретарі мають бути одягнені ідентично.

### ***Обов'язки старшого судді:***

- перевірити і схвалити все устаткування, використовуване під час гри;
- вибрати ігровий м'яч, але не менше ніж два м'ячі, що були надані командою-господарем;
- розігрувати спірний кидок на початку гри і вкидати м'яч на початку інших періодів;
- має право зупинити гру, коли цього вимагають обставини;
- затвердити і підписати протокол після закінчення ігрового часу, що означає закінчення ігрової юрисдикції суддів і їх зв'язку з грою;
- вирішувати спірні моменти суддівства, коли судді на майданчику не можуть дійти згоди;
- має право ухвалювати рішення з будь-яких питань, спеціально не обумовлених в даних Правилах.

### ***Обов'язки суддів на майданчику:***

- судді мають право ухвалювати рішення при недотриманні Правил як в межах, так і за обмежуючою лінією, включаючи секретарський стіл, лавки команд і простір безпосередньо за лініями;
- суддя зупиняє гру свистком, коли відбувається порушення Правил, закінчується гра або коли вони вважають за необхідне зупинити гру;
- судді не повинні давати свистків після кинутого м'яча з ігри, вдалого штрафного кидка;
- суддям не слід переривати перебігу гри без необхідності і не карати випадковий персональний контакт, який не дає гравцеві переваги і не ставить суперника в невідгідне положення;

- кожен суддя має право ухвалювати рішення в рамках своїх обов'язків, але не має права відмінити або ставити під сумнів рішення, прийняті іншим суддею.

***Обов'язки секретаря і помічника секретаря:***

- у розпорядження секретаря має бути наданий протокол і він повинен записувати прізвища і номери гравців, які повинні почати гру, і всіх запасних, які можуть вступити в гру;
- вести в хронологічному порядку зміну сумарного рахунку набраних очок, записуючи м'ячі з гри і з штрафних кидків;
- записувати фоли, що зафіксовані кожному гравцеві;
- поставити до відома суддю, коли гравець набрав 5 персональних фолів;
- фіксувати фоли кожному з тренерів і неодмінно повідомити суддю, якщо тренер має бути дискваліфікований;
- негайно повідомити суддю, коли гравець зробив два неспортивні фоли і має бути дискваліфікований;
- реєструвати тайм-аути, повідомити суддів за першої можливості про надання тайм-ауту команді, що потребує тайм-аут;
- визначати наступне почергове володіння, управляючи стрілкою почергового володіння;
- показувати номер фолу кожного гравця, піднімаючи покажчик з цифрою, що відповідає кількості фолів цього гравця, так, щоб два тренери це чітко бачили;
- розмістити прапорець командних фолів на край секретарського столу, який знаходиться ближче до лавки команди, що карається за командні фоли;
- проводити заміни.

Помічник секретаря управляє табло рахунку і допомагає секретареві.

***Обов'язки секундометриста:***

- вести відлік ігрового часу, тайм-аутів і перерв у грі;
- переконатися, що сигнал ігрового годинника звучить дуже голосно і автоматично; використовувати всі можливі засоби для того, щоб негайно проінформувати суддів в тому випадку, якщо його сигнал не прозвучав або не був почутий;
- повідомити команди і суддів принаймні за три хвилини до початку третього періоду;
- вести відлік ігрового часу: включати ігровий годинник та зупиняти ігровий час;

- вести відлік хвилинної перерви та подати сигнал, коли перерва закінчиться;
- вести відлік перерви в грі;
- подати свій сигнал і одночасно зупинити пристрій відліку часу відразу ж, як тільки закінчиться перерва в грі.

### ***Обов'язки оператора 24 секунд:***

У розпорядження оператора двадцяти чотирьох секунд повинно бути наданий пристрій двадцяти чотирьох секунд, яким він повинен керувати, кожного разу відраховуючи 24 секунди на атаку кошика суперника. У випадку підбору м'яча нападаючою командою він встановлює час на повторну атаку 14 секунд. Сигнал пристрою двадцяти чотирьох секунд не зупиняє ігрового годинника або гри.

### ***Питання для самоконтролю***

1. З яких трьох розділів складається управління командою під час змагань?
2. Як правильно здійснити підготовку команди до матчу?
3. Яким має бути тренування перед грою?
4. Розкажіть про особливості керівництва командою під час матчу.
5. Якими мають бути дії тренера після матчу?
6. Що входить в обов'язки старшого судді?
7. Чим займаються судді на майданчику?
8. У чому суть роботи секретаря та його помічника?
9. Розкажіть про обов'язки секундометриста та оператора 24 секунд.

### ***Рекомендована література***

#### *Базова:*

1. Синіговець І.В. Організація та методика проведення змагань зі спортивних ігор: методичний посібник для студентів ВНЗ факультету фізичного виховання, вчителів з фізичної культури ЗОШ та тренерів ДЮСШ / І.В. Синіговець. – Чернігів: 2011. – 80 с.

#### *Допоміжна:*

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
2. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник для студентів вузів. / В.М. Костюкевич. - Вінниця: «Планер», 2005. – 216 с.

#### *Електронні ресурси:*

<https://jak.bono.odessa.ua/articles/sekretar-i-pomichnik-sekretarja-v-basketboli-obov.php>

<https://osvita.ua/doc/files/news/481/48172/Posibnik.pdf>

Навчальне видання

*Тетяна Віталіївна Кафтанова*  
*Катерина Анатоліївна Шоханова*  
*Олексій Ігорович Булгаков*

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ДИСЦИПЛІНИ  
“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР (БАСКЕТБОЛ)”

