

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(модуль «Баскетбол»)

методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
усіх спеціальностей

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 8
від. 31.05.2023 р.

Чернігів 2023

Фізичне виховання (модуль «Баскетбол»): методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх спеціальностей / Укладачі.: Дерябкіна Т. В., Самійленко В. П., Дудоров О. М., Борисенко В. В. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 53 с.

Укладачі: *Дерябкіна Тетяна Володимирівна* – старший викладач кафедри фізичної реабілітації.

Самійленко Володимир Петрович – старший викладач кафедри фізичної реабілітації.

Дудоров Олександр Михайлович – старший викладач кафедри фізичної реабілітації.

Борисенко Володимир Валерійович – кандидат педагогічних наук,
доцент

Відповідальний за випуск: *Зайцев Володимир Олексійович,*

завідувач кафедри фізичної реабілітації,

кандидат педагогічних наук, доцент.

Рецензент: Володимир Володимирович Черняков,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ	6
2. МЕТОДИКА ТА ПРИЙОМИ ГРИ	7
2.1. Переміщення.....	8
2.2. Техніка нападу.....	10
2.3. Техніка захисту	18
3. КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ З ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	20
3.1. Контрольні вправи	20
3.2. Штрафні кидки	21
4. ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ.....	21
4.1. Тактика нападу	21
4.2. Тактика захисту.....	28
4.3. Висновки щодо методики побудови гри в команді.....	31
5. ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ ТА ТАКТИКА УПРАВЛІННЯ КОМАНДОЮ	31
5.1. Підготовка до наступної гри.....	34
5.2. Керівництво командою в ході гри.....	36
5.3. Підведення підсумків проведеної зустрічі	38
6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ	39
6.1. Підготовка до змагань	40
6.2. Безпосереднє проведення змагань	42
6.3. Оформлення документації про змагання.....	43
6.4. Системи розіграшу.....	44
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ	48
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	52

ПЕРЕДМОВА

У сучасному житті усе більше використання занять фізичними вправами спрямоване не на досягнення значних результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої важливої проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри. Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання сучасної молоді.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі багатоманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію та швидкість реакції.

Баскетбол – це популярна гра не тільки в нашій країні, а й в інших країнах Європи, а також світу. Особливо цей вид спорту розвинутий у Сполучених штатах Америки, куди мріють потрапити усі баскетболісти і грати у Національній Баскетбольній Асоціації.

Баскетбол – єдиний з популярних видів спорту, дата і місце виникнення якого достовірно відомі. Про цю видатну подію написано не один десяток книг, часто з вигаданими подробицями, які розповідають про перші кроки цього майбутнього виду спорту. Сьогодні баскетбол являє собою цілком самостійний, незалежний, універсальний і потенційний вид спорту, що знайшов своє вираження в багатьох сферах фізичної активності як звичайного громадянина, так і висококваліфікованого спортсмена.

В системі фізичного виховання баскетбол набув такої популярності через економічну доступність гри, високу емоційність, великий видовищний ефект і найголовніше, що ця гра сприятливо впливає на організм людини.

Баскетбол як і інші колективні ігри (футбол, гандбол) формує психологічну спорідненість з оточуючими, заставляє замислюватись над поведінкою інших людей та передбачати їх можливі дії, що необхідно молоді для адаптації у суровому дорослому житті. Також в гравців підсвідомо формуються певні знання у командній тактиці, відчуття колективу та зменшується вплив такого негативного фактору, як егоїзм .

Досягнення вітчизняної теорії і методики спортивного тренування, висновки багатьох наукових досліджень, узагальнення передового досвіду педагогів, тренерів і спортсменів створили умови для розробки національної системи тренування баскетболістів. Шляхи подальшого розвитку баскетболу в нашій країні спрямовані, в першу чергу, на збільшення масовості і на подальше зростання спортивної майстерності українських баскетболістів.

1. ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ

Історія розвитку сучасного баскетболу почалася ще в давні часи. Схожа на сучасний баскетбол гра існувала ще у древніх скандинавів або мексиканських індіанців. Спочатку в гру Пок-та-Пок грали в Мексиці у X столітті до нашої ери. У трохи змінену гру ще грали в кінці 16 століття ацтеки в Мексиці.

Прямими попередниками сучасного баскетболу була німецька гра нетбол і поширена в XIX столітті дитяча гра «качка на скелі». Гра полягала в тому, щоб, підкидаючи маленький камінь потрапити ним по вершині більшого каменю.

Остаточно ідею гри в баскетбол сформував Джеймс Нейсміт, викладач фізичної культури в тренувальному коледжі Молодіжної Християнської Організації в Спрінгфілді, штат Массачусетс.

Нейсміт вибрав для нової гри футбольний м'яч, оскільки його можна було легко ловити руками. Крім того, він прибав цвяхами на висоті трьох метрів до балконів два кошики з-під персиків, в які потрібно було потрапляти м'ячем. Спочатку Нейсміт хотів використовувати для цієї мети картонні коробки, тому баскетбол цілком міг би отримати і назву “боксбол” (“бокс” – в перекладі з англійської “коробка”, а “бол” – “м'яч”). Але коробок у нього під рукою не виявилося, ось і вийшов баскетбол (“basket” – кошик, “ball” – “м'яч”).

21 грудня 1891 року в залі навчального центру Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді (штат Массачусетс) відбувся перший в історії баскетбольний матч.

У 1893 році кошики замінили залізними кільцями з сіткою. У 1894 році в США були видані перші офіційні правила баскетболу. У 1895 році встановили щити і провели перші офіційні змагання з цього виду спорту.

У 1923 році у Франції був проведений перший міжнародний жіночий турнір. Участь в ньому взяли команди трьох країн: Англії, Італії, США

Нейсміт дожив до того моменту, коли винайдена їм гра стала олімпійським видом спорту. Вперше в баскетбол грали на Олімпійських іграх 1936 року в Берліні. На той час правила гри були трохи змінені, кількість

гравців в кожній команді було знижено з 9 до 5 і була введена лінія штрафного кидка.

2. МЕТОДИКА ТА ПРИЙОМИ ГРИ

Вибираючи прийом гри або спосіб його виконання для вивчення необхідно користуватися дидактичним принципом від головного до другорядного, а вправи підбираються за правилом «від легкого до складного» і «від відомого до невідомого».

Послідовність педагогічних завдань така:

- а) вивчити правильне вихідне положення;
- б) які частини тіла беруть участь у русі;
- в) виконувати рухи з оптимальною амплітудою при самостійних рухах;
- г) досягти точності в структурі рухів, а потім засвоїти деталі прийому.

У подальшому вправи ускладнюються так, щоб баскетболіст міг застосувати їх у грі.

На заняттях при вивченні техніки баскетболу викладач використовує три головних методи: пояснення, показ і безпосередню допомогу. Крім того, застосовується словесний метод, методи використання технічних засобів навчання, термінової інформації про параметри вправ.

Словесний метод допомагає осмислити рухи, створити уявлення про них, про їх характер, напрямки, зусилля. За допомогою слова об'єднуються всі засоби, методи і прийоми навчання. Викладачу варто уникати багатослівних пояснень, застосовувати короткі і чіткі формулювання, акцентуючи увагу на тому, що необхідно робити при вирішенні поставленого завдання, не забігаючи далеко вперед. В міру оволодіння спортивною технікою пояснення стають більш глибокими і детальними.

Метод наочності в навчанні техніці передбачає зразковий показ, що дозволяє скласти цілісну картину виконання вправи. Показ здійснює викладач або один із спортсменів, який добре володіє технікою баскетболу. Рекомендується також демонстрація плакатів [1].

2.1. Переміщення

Навчання складається з послідовного вивчення техніки кожного способу і поєднання різних способів. Навчання переміщенням слід починати з ознайомлення техніки виконання основної стійки, бігу і зупинки. Далі вивчають техніку стрибків і поворотів.

При переміщенні приставними кроками необхідно слідкувати за тим, щоб рухи були м'якими, а кроки – ковзними, а не підстрибуючими.

Під час бігу важливо зосереджувати увагу на правильну постановку ступні. На заняттях послідовно включають біг по прямій, з переминою напрямку і темпу. Чергування бігу по прямій та з прискоренням [4].

Техніку *ривка* вивчають з різних вихідних положень: із звичайної стійки, спиною до напрямку руху, з низького старту, після повороту вперед, назад, серії поворотів тощо. Ривки виконуються в різних напрямках, з послідовним збільшенням початкової швидкості і довжини відрізків, що пробігають з максимальною швидкістю.

Важливий розділ навчання складають *стрибки*. Навчити баскетболіста стрибкам - означає навчити його правильно відштовхуватися, високо злітати, володіти своїм тілом у безопорному положенні, правильно приземлятися. Стрибки вивчають з місця, зі скороченого розбігу, а потім у русі поштовхом одною і двома ногами. Стрибки баскетболіста повинні бути цілеспрямованими, формувати у нього навички правильного їх використання при вирішенні конкретного завдання гри.

Правильна техніка переміщень передбачає вміння спортсмена в необхідний момент зробити зупинку, поворот. Спочатку навчають його зупинці двома кроками, а потім стрибком. При цьому дотримуються певної методичної послідовності: ознайомлення з правильним вихідним положенням ніг, тулуба, зупинка в русі кроком та під час бігу з поступовим збільшенням швидкості, раптова зупинка після бігу на різні дистанції з різною швидкістю, вибір способу зупинки в залежності від характеру наступних дій з м'ячем.

На першому етапі оволодіння технікою переміщень зупинки виконуються у завчасно обумовленому місці, а потім раптово, за допомогою звукового і

зорового сигналу. Важливо, щоб баскетболіст умів рівноцінно виконувати зупинку з опорою на праву або ліву ногу, зберігаючи при цьому стійку готовності для будь-яких наступних дій. Починати навчання необхідно з поворотів вперед, назад та їх чергування.

Перші вправи для виконання поворотів можуть бути з певними завданнями, а саме: поворот назад і вперед; два повороти назад і один вперед; поворот назад, а руки з м'ячем послати вперед, тощо.

Більш складними є повороти в русі. Для їх оволодіння необхідно, перш за все навчити спортсмена правильно фіксувати зупинку, а далі важливим є вірна постановка ноги, з врахуванням передбаченого напрямку повороту. Далі, скоротивши фазу зупинки, необхідно послідовно переходити до оволодіння поворотами у русі в цілому.

Для того щоб виховати навички, які характерні для баскетболістів у різних способах переміщень, необхідно застосовувати такі вправи [2]:

Шикування в колонах біля лицьової лінії. Гравці по черзі біжать до протилежної лицьової лінії майданчика, торкаються її ногою і повертаються у вихідне положення, стають у кінець своєї колони; те саме, але переміщуються приставними кроками (правим або лівим боком, спиною вперед); чергування бігу зі стрибками, тощо.

Шикування у колону з дистанцією у 2-3 кроки. Група рухається бігом в середньому темпі до вказаного орієнтиру, далі виконує ривок до кінця майданчика; те саме, але переміщуються по дузі, «вісімці», тощо.

Група переміщується по колу. За сигналом останній спортсмен колони виконує ривок уперед і, обганяючи партнерів, стає першим. Під час руху він повинен торкнутися будь-якого гравця, який слідом за ним біжить вперед колони. Усі гравці аналогічно виконують цю вправу.

Шикування в колону по одному, дистанція 2-3 м. Група рухається в середньому темпі. За сигналом, усі одночасно виконують ривок, намагаючись наздогнати і "заквапити" гравця, котрий біжить попереду.

Група колоною переміщується за направляючим, котрий раптово змінює швидкість і напрямок, використовуючи зупинки, ривки.

Шикування в колонах біля лицьової лінії один напроти одного. Гравець однієї колони викидає м'яч вгору-вперед в довільно обраному напрямку (вправо, вліво). Гравець протилежної колони повинен встигнути зловити м'яч раніше, ніж він упаде на майданчик, або (в залежності від умов) після відскоку від підлоги. Біг в групах по чотири. Останній (4-й) гравець після ривка вліво оббігає зигзагом трьох, котрі біжать попереду. Те саме по черзі виконує 3, 2 та 1-й гравець.

Ривок після різкої зміни напрямку переміщення (біг, зупинка). Біг у іншому напрямку починається ривком. Перед зупинкою прискорення, потім зупинка, ривок у іншому напрямку.

Стрибки на місці з відштовхуванням однією або двома ногами; те саме з досяганням до підвішених предметів і торканням щита однією або двома руками. По черзі добивання м'яча в щит (в стінку) лівою і правою рукою (серіями). Рівномірний біг і довільне виконання зупинки двома кроками і стрибком.

2.2. Техніка нападу

Ловіння

На першому етапі навчання баскетболіста слід ознайомити з правильним вихідним положенням рук і ніг у момент ловіння м'яча на місці. Цим прийомом оволодівають паралельно з вивченням передачі м'яча двома руками від грудей. Використовуючи підвідні вправи, переходять до формування навичок ритмічного чергування кроків і їх погодженого виконання з ловлею і передачею м'яча в русі.

Для цього використовують такі підвідні вправи: ловля м'яча на місці й передача його двома руками від грудей, виконуючи крок вперед ногою, яка знаходиться позаду; крок ногою, яка знаходиться позаду в момент ловіння м'яча і передача його з наступним кроком; ловля м'яча з кроком назад ноги, яка знаходиться попереду, передача м'яча з наступним кроком вперед і обмін місцями з партнером, який передає м'яч [1].

Такі підвідні вправи допомагають поступово перейти до ловіння і передачі м'яча на місці та до виконання цих прийомів у русі. Ловля і передача

м'яча у русі виконується спочатку кроком, а потім в процесі бігу з поступовим збільшенням швидкості.

Для оволодіння навичками ловіння та передачі м'яча в русі слід послідовно використовувати вправи з зустрічними, поперечними, поступальними (услід гравцю) передачами, під час яких гравець часто змінював напрямок свого переміщення в сторону виконання передачі або в протилежному напрямку від неї.

Перед виконанням вправ з ловіння і передачі м'яча необхідна настанова, пов'язана з гнучким і свідомим вибором способу його передачі відповідно до конкретної ігрової ситуації. Для цього після засвоєння технічного прийому в спрощених умовах вводяться ускладнення, які вимагають чіткого вибору способу передач або його напрямку в залежності від сигналу (зорового, звукового), напрямку польоту м'яча, дій партнера, характеру пасивної чи активної протидії умовного суперника.

Усі допоміжні переміщення повинні бути наближені до реальних, в основі яких вирішуються тактичні завдання поєднані з певними взаємодіями гравців.

Під час вдосконалення ловіння і передачі м'яча необхідно звертати увагу на те, щоб гравець завжди ловив м'яч, виходячи йому назустріч, в момент ловіння м'яча зберігав рівновагу, виконував передачу м'яча партнеру, який знаходиться далі від захисника, не видав поглядом напрямку передачі і завчасно не визначив кому, куди і як він буде передавати м'яч далі.

Усі способи ловіння і передачі м'яча, як правою, так і лівою рукою, необхідно вивчати і вдосконалювати [4].

Орієнтовні вправи:

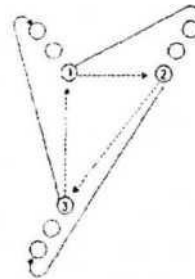
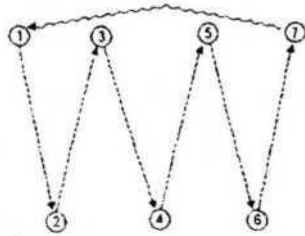
Вправа 1. Шиккування по три гравці в лінію на відстані 4-5 м один від одного. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 1, останній передає його назад; те саме в бік гравця 3. Цю вправу можна виконувати двома м'ячами, які знаходяться у гравців 1 і 3. Вони по черзі передають їх гравцеві 2, який повертає м'яч назад тому гравцеві, від якого отримав передачу.

Вправа 2. Група розміщується по 5 гравців; чотири вишикуються в

шерензі з інтервалом в 1 м, п'ятий розміщується напроти них на відстані 3-4 м. Гравці, які стоять у шерензі мають два м'ячі і по черзі передають їх гравцеві, який стоїть напроти, останній повертає його назад.

Вправа 3. Шиккування у дві шеренги, гравці розміщуються в шаховому порядку. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, 2-й – гравцеві 3 і т. д. Останній передає м'яч ведучому або за допомогою ведення м'яча переміщається на місце гравця 1. Надалі вправу ускладнюють: після передачі м'яча гравець перебігає на протилежну сторону (мал. 2.1). Вправу можна виконувати за допомогою декількох м'ячів.

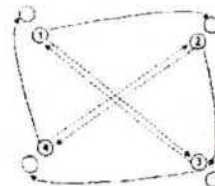
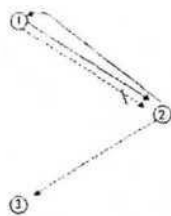
Вправа 4. Шиккування у три колони, утворюючи трикутник (мал. 2.2). Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, той гравцеві 3. Після передачі кожен гравець переходить у кінець тієї колони, куди передав м'яч.



Мал. 2.1. Схема вправи 3 Мал. 2.2. Схема вправи 4

Вправа 5. Три гравці утворюють рівнобічний трикутник (мал. 2.3). Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і перебігає на його місце. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 і перебігає на місце гравця 1. Гравець 3 виконує ту ж вправу, що і гравець 1.

Вправа 6. Шиккування в чотири колони. Вправу виконують двома м'ячами (мал. 2.4). Гравець 1 передає м'яч гравцеві 3 і переходить в другу колону.

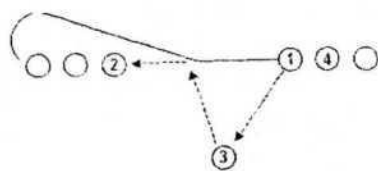


Мал. 2.3. Схема вправи 5

Мал. 2.4. Схема вправи 6

Вправа 7. Шиккування двома зустрічними колонами один гравець збоку (мал. 1.5). Гравець 1 з місця передає м'яч гравцеві 3 і відразу ж вибігає вперед, ловить м'яч від гравця 3 і передає його гравцеві 2, котрий ловить його на місці.

Потім, те саме виконує гравець 2. Гравець 1 займає місце в протилежній колоні.



Мал. 2.5. Схема вправи 7

Вправа 8. Шиккування двома зустрічними колонами. Перший гравець передає м'яч назустріч гравцеві, котрий вибігає з протилежної колони, а сам біжить в кінець цієї колони. Далі другий гравець передає м'яч третьому і т. д. Ця вправа виконується щонайменше трьома гравцями.

Кидок є домінуючим прийомом гри, заради якого діє вся команда. Точність кидка – якість, комплексно пов'язана зі здатністю гравця точно диференціювати напрямок і швидкість кидка, об'єднувати і коректувати їх в процесі виконання того чи іншого прийому. Вправи, спрямовані на вдосконалення точності кидків, необхідно включати в заняття постійно.

Під час навчання гравців техніці кидків, їх необхідно познайомити з основними факторами прицілювання: з напрямком кидка, з кутом вильоту м'яча та його поєднанням з початковою швидкістю, яке значення має для кидка траєкторія польоту м'яча.

Кожен спосіб кидка слід вивчати паралельно з передачею. Значно полегшує процес оволодіння цими навичками подібність координаційної структури кидка з передачею м'яча.

В процесі вивчення кидків, необхідно звертати увагу на його техніку в окремих фазах рухів: на вихідне положення гравця перед кидком, на узгодженість рухів рук і ніг у момент виносу м'яча, на заключний рух кисті руки в момент виносу м'яча, тощо. Формуванню точності кидків сприяють спеціальні пристрої та додаткові орієнтири.

При вивченні кидків слід дотримуватись певної послідовності його виконання з місця, після ловіння м'яча; з місця після ловіння і зупинкою; в русі (після ловіння і після ведення). Під час вдосконалення техніки кидка, слід використовувати метод ускладнення завдань (збільшення дистанції, кидки обтяженим або полегшеним м'ячем).

В ігровій ситуації кидки виконуються в умовах єдиноборства з суперником, тому умови тренувальних занять необхідно наближати до змагальних. Для цього використовується поєднання кидків з іншими прийомами при пасивній і активній протидії умовного суперника.

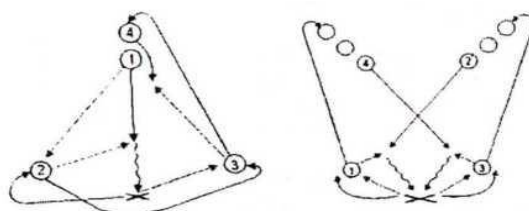
Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Всі гравці розміщуються у колону біля перетину бічної лінії з середньою. Один з них з м'ячем стає збоку недалеко від щита. Перший гравець з колони підбігає до корзини і приймає м'яч від гравця, що знаходиться біля щита, виконує кидок певним способом, ловить м'яч після його відскоку від щита і повертає його тому ж гравцеві. Останній гравець передає м'яч наступному гравцеві з колони, а сам переходить в кінець колони. На його місце стає гравець, який виконував кидок.

Вправа 2. Шикуння у дві колони (зліва – поблизу до корзини, справа – 3 м від щита). Гравець, який стоїть зліва, кидає м'яч у корзину лівою рукою з місця, ловить м'яч, який відскочив, передає його гравцеві, який вибігає з другої колони і в русі виконує кидок правою рукою, ловить м'яч після відскоку, віддає його гравцеві вліво, а сам стає в кінець колони.

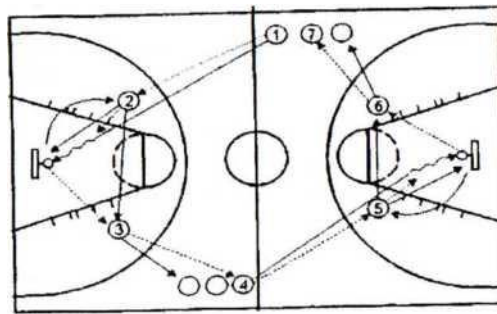
Вправа 3. Шикуння показано на мал. 2.6. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, переміщується до щита, отримує від гравця 2 м'яч і виконує кидок в корзину певним способом. Ловить м'яч, що відскочив, та передає його гравцеві 3, а сам переміщується на місце гравця 2. Гравець 3 передає м'яч гравцеві 4 з колони, а сам переміщується в її кінець; гравець 2 займає місце гравця 3.

Вправа 4. Шикуння показано на мал. 2.7. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, який виконує кидок зумовленим способом з місця, в стрибку або з проходом, ловить його після відскоку, повертає гравцеві 1 і стає на його місце. Гравець 1 переходить у колону на своїй стороні. Те ж саме виконує друга група. Кидки виконуються як правою, так і лівою рукою.



Мал. 2.6. Схема вправи 3 Мал. 2.7. Схема вправи 4

Вправа 5. Шикування біля лицьової лінії, як показано на мал 2.8. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, переміщується, отримує зворотну передачу, кидає м'яч у кошик зумовленим способом, ловить м'яч після його відскоку і передає гравцеві 3, який, в свою чергу, передає м'яч гравцеві 4. Гравець 4 повторює дії у другому напрямку. Після передачі м'яча гравець 1 переходить на місце гравця 2, який переходить на місце гравця 3, а останній після передачі переміщується в кінець колони на своїй стороні майданчика.



Мал. 2.8. Схема вправи 5

Вправа 6. Шикування по три гравці біля щита. Один з гравців трійки кидає м'яч, другий виконує функції захисника, третій ловить м'яч після кидка і знову передає його для кидка.

Вправа 7. Гравці розподіляються на 4 групи. Кожна з них має один або два м'ячі. Відстань для кидка і спосіб його виконання уточнюється. За сигналом перший гравець кожної команди виконує кидок, сам ловить м'яч і передає його наступному. За кожне влучення у кошик група отримує очко.

Перелічені прийоми передачі, ловіння та кидків м'яча у кошик є основними. Досвідчені гравці користуються ще і додатковими (як другорядними, так і більш складними) прийомами, що надає їм перевагу над суперниками, які такими прийомами не володіють. Нерідко застосовуються і так звані приховані передачі м'яча із-за спини, з-під руки тощо, що ускладнює завдання захисників. У складних умовах скупчення гравців (найчастіше біля щита), важливим є також уміння вчасно застосовувати передачу з відбиттям м'яча від поверхні майданчика.

Ведення м'яча

Спочатку вивчають ведення звичайним відскоком. Навчаючи веденню м'яча, особливу увагу слід звертати на розвиток почуття ритму, вміння

координувати своє переміщення на майданчику з одночасним управлінням м'ячем. Рух виконується вільно, невимушене, м'яч не повинен перешкоджати гравцеві на шляху його переміщення.

Спосіб опускання руки на м'яч засвоюється із вихідного положення на місці, а потім гравець переходить до оволодіння технікою ведення м'яча в русі. Опускаючи долоню на м'яч, необхідно намагатись вдарити по ньому всією п'ятірнею. Далі, активним м'яким рухом пальців, розгинаючи руку в ліктьовому суглобі, супроводжувати м'яч і зберігати над ним контроль.

При веденні м'яча необхідно засвоїти навички управління відскоком м'яча у різних напрямках. Для цього слід використовувати такі підготовчі вправи: ведення м'яча на місці, опускаючи долоню зверху-справа, зверху-зліва, відповідно правою і лівою рукою, ведення м'яча навколо себе перемінне правою і лівою рукою, не рухаючись з місця, тощо. Необхідно навчити баскетболіста вести м'яч без постійного зорового контролю.

Вивчаючи ведення м'яча, доцільно дотримуватися певної методичної послідовності, а саме: з місця; після ловіння м'яча на місці; після ловіння м'яча в русі.

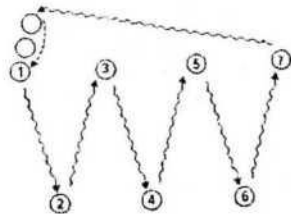
Для вдосконалення ведення м'яча можна ввести протидію умовного суперника, яка на першому етапі тренування обмежується, а далі – умови гри наближають до ігрових, для формування у спортсменів стійких навичок швидкого і раціонального застосування різноманітних способів ведення м'яча. Більш ефективним ведення м'яча буде тоді, коли застосувати наступний метод його тренування – 70% часу баскетболіст виконує вправи слабкою рукою (правша – лівою, лівша – правою), і 30% часу сильнішою рукою (правша – правою, лівша – лівою). У процесі тренувальних занять необхідно забороняти надмірне захоплення веденням м'яча. Техніка ведення м'яча вдосконалюється в поєднанні з його ловлею різними способами і наступними діями після ведення, які виконуються з максимальною швидкістю.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Шиккування показано на мал 2.9. Гравець 1 веде м'яч до гравця 2 останній до гравця 3 і т. д. Гравець 7 веде м'яч в сторону колони, яка

розміщується за гравцем 1 і передає м'яч наступному гравцеві. Вправа виконується декількома м'ячами.

Гравець 1 веде м'яч до гравця 2 і передає йому м'яч, а сам залишається на його місці, гравець 2 веде м'яч до гравця 3 і т. д. Останній повертається на місце гравця 1, ведучи м'яч, і передає його наступному гравцеві.



Мал. 2.9. Схема вправи 1

Вправа 2. Шиккування колонами. Ведення м'яча з обведенням перешкод (стояка, або інших приладів) справа наліво і зліва направо однією і другою рукою; те саме, навколо перешкод.

Вправа 3. Шиккування парами. Гравець веде м'яч, а партнер супроводжує його збоку. Коли партнер прискорює біг, то гравець, який володіє м'ячем, переходить на низьке ведення м'яча. В зворотному напрямку вони міняються ролями.

Вправа 4. Шиккування групами в залежності від кількості м'ячів. Ведення м'яча на обмеженому майданчику, обіграючи двох або трьох захисників, які послідовно атакують гравця з м'ячем.

Обманні дії

Під час навчання обманним діям необхідно максимально скорочувати час переходу від відвертаючих рухів до справжнього прийому. Ці дії бажано чергувати зі справжніми прийомами в такому поєднанні: фінт на кидок – кидок, фінт на передачу – передача (в одну і другу сторону).

Орієнтовні вправи:

Гравці вільно переміщуються на майданчику; виконують фінт в одну сторону, а біг продовжують в протилежному напрямку.

Шиккування трійками. Гравець, який стоїть в середині трійки, наближається до гравця біля бічної лінії. У момент його наближення партнер робить фінт на відхід в одну сторону, а сам переміщується в напрямку

протилежному до третього гравця. У момент його наближення третій гравець виконує фінт в одну сторону і, переміщуючись в протилежну сторону, наближається до першого, тощо. Те саме можна виконувати з м'ячем.

Шикування парами, обличчям один до одного біля лицьової лінії. Один гравець – нападаючий, другий – захисник. Нападаючий, використовуючи фінти на прохід, намагається обіграти захисника і перебігти на протилежну сторону.

Шикування в трійках. Два гравці переміщуються так само, як у попередній вправі. Третій гравець на протилежній стороні з м'ячем. Завдання нападаючого – звільнитися від захисника, щоб отримати м'яч з рук партнера.

Шикування парами. Один гравець з м'ячем, другий у захисті. Використовуючи фінти на прохід, на передачу, на кидок, нападаючий обіграє захисника, проходить з веденням м'яча до щита і виконує кидок.

2.3. Техніка захисту

З перших занять необхідно приступити до вивчення стійки і переміщення в захисті. Головне завдання переміщень в захисті – вміння своєчасно і правильно вибрати позицію в залежності від розміщення нападаючого з м'ячем або без м'яча і активними діями зупинити атаку або перешкодити її організації.

Переміщення в захисті вивчають у такій послідовності: основна стійка і вибір місця стосовно до гравця, якого опікують; своєчасний вихід на вихідну позицію для опіки гравця; переміщення під час опіки гравця без м'яча; переміщення під час опіки гравця, який володіє м'ячем і переміщується з веденням м'яча на майданчику.

Більш ефективно прийоми захисту вивчаються, коли їх вивчати паралельно з адекватними прийомами гри у нападі.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Довільне переміщення приставними кроками (вперед, вперед-вліво тощо); те саме за зоровим сигналом; біг спиною вперед, по черзі виконуються короткі ривки вперед і назад.

Вправа 2. Шикування парами біля лицьової лінії (захисник і нападаючий). Завдання нападаючого – застосовуючи фінти і змінюючи напрямок бігу, перебігти до протилежної лицьової лінії. Захисник переміщується в стійці і не

дає можливості пройти нападаючому на протилежну лицьову лінію.

Вправа 3. Шикуння в трійках. Двоє розмішуються обличчям один до одного на відстані 1,5-2 м, третій (ведучий) між ними. Ведучий переміщується приставними кроками в сторони, назад, раптово змінює напрямок, зупиняється, наближається до партнерів, а вони повинні постійно зберігати інтервал, повторюючи переміщення в захисній стійці.

Рухливі ігри: «Вовк в канаві», естафети з переміщенням спиною вперед.

Для навчання техніки оволодіння м'ячем і протидіям використовують вправи, які стимулюють активність і ефективність гри в захисті. Щоб гравці освоювали правильний спосіб захвату м'яча, спочатку полегшують умови виконання вправ, які імітують основні дії нападаючого. На кожному занятті рекомендується навчати прийомам гри у захисті.

Особливу увагу необхідно приділяти вивченню прийомів боротьби за м'ячем, який відскочив від щита. Для його ефективного виконання необхідно добре орієнтуватися, вміти визначити можливий напрямок відскоку м'яча, своєчасно зайняти позицію, яка б загороджувала шлях нападаючому гравцю до м'яча.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Шикуння парами обличчям один до одного. Один із партнерів володіє м'ячем. Кожний раз, коли партнер з м'ячем імітує передачу, гравець без м'яча намагається вибити м'яч ударом зверху або знизу; та сама вправа виконується під час поворотів на місці.

Вправа 2. Гравці шикуються в шеренгу на бічних лініях майданчика. Посередині між партнерами лежить м'яч. За сигналом гравці переміщуються приставними кроками до м'яча, намагаються захопити його. Гравець, який запізнився, вириває м'яч ривком на себе.

Вправа 3. Шикуння по чотири гравці: два захисники й два нападаючі. Гравці-нападаючі вільно переміщуються на майданчику і після повороту на місці передають м'яча один одному. Завдання захисника – під час повороту вибити м'яча з рук нападаючого.

Вправа 4. Шикуння по 3 гравці. Один з них з м'ячем знаходиться на

відстані 5-6 м від своїх партнерів (один нападаючий, а другий захисник). Гравець, який виконує обов'язки захисника, знаходиться позаду; збоку від нападаючого. Гравець з м'ячем імітує передачу м'яча партнеру. Після декількох удаваних спроб, м'яч передають партнерові, а захисник намагається вибрати правильний момент і перехопити його.

Вправа 5. Шиккування парами біля лицьової лінії. Гравець веде м'яч до протилежної лицьової лінії. Другий гравець переміщується поруч з ним, вибирає момент і перехоплює м'яча, виконує ведення м'яча в зворотному напрямку; те саме під час ведення м'яча по прямій і змінюючи напрямки.

Вправа 6. Шиккування в колі, один гравець в центрі; гравці передають м'яч між собою в різних напрямках. Гравець, який знаходиться в центрі, повинен перехопити передачу. Після перехоплення в коло йде гравець, який виконав цю передачу. Шиккування по три гравці біля кожного щита. Один гравець виконує штрафний кидок, двоє інших протидіють один одному, намагаються оволодіти м'ячем, який відскочив від щита. Переможець отримує право на штрафний кидок.

3. КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І НОРМАТИВИ З ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Контрольні вправи

Передача м'яча на точність виконується з відстані 2 м в коло діаметром 30 см, яке розмішене на висоті 150 см. однією рукою від плеча, міняючи праву і ліву руку,

Кидки м'яча до кошика однією рукою від плеча справа і зліва після лову в русі (із-під щита). Передачу виконує партнер.

Кидки м'яча із-під щита справа і зліва після ведення. Вправу починають з ведення м'яча від лицьової лінії (місце перетину з лінією ділянки штрафного кидка). Гравець обводить зону штрафного кидка сильнішою рукою, входить до зони штрафного кидка і виконує кидок; після влучення ловить м'яч другою рукою, веде його в зворотному напрямку з наступним кидком з протилежної сторони. Секундомір виключається, коли м'яч потрапить до кошика [2, 4].

Нормативні вправи для чоловіків та жінок

№ п/п	Вправи	Результат	
		чол.	жін.
1	Передача м'яча на точність (влучення за 30с)	16	14
2	Кидки м'яча однією рукою з-під щита в русі	4	4
3	Обведення області штрафного кидка з обох (влучення з 5 кидків) сторін та кидок у кошик з-під щита, с	12,5	13,5
4	Штрафні кидки (влучення з 10 кидків)	5	4

3.2. Штрафні кидки

Гравець виконує їх будь-яким способом 10 разів підряд (м'яч передає партнер). Умови виконання вправ.

1. Вправа виконується так само як і з технічної підготовки для початківців.

Штрафні кидки виконуються будь-яким способом (м'яч передає партнер після кожного парного кидка, а після непарного кидка виконуючий сам підхоплює м'яч).

Кидки з дистанції 5-7 м. Гравець виконує два кидки з кожної із п'яти точок, які розміщені під кутом 45°, 90° і 180°.

4. ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

У процесі вивчення основних прийомів техніки гри і їх сполучень засвоюються індивідуальні тактичні дії. Під час вивчення прийомів техніки створюються умови, в яких гравець повинен обрати момент для початку дії і визначити напрямок передачі або ведення м'яча в залежності від розміщення партнера, суперника [1, 2].

4.1. Тактика нападу*Індивідуальні дії*

Для вивчення індивідуальних тактичних дій використовують вправи з пасивними і активними протидіями захисників. Навички індивідуальних тактичних дій формуються в такій послідовності: вихід на вільне місце і звільнення від опіки суперника; вибір способу дії і моменту для застосування переміщень, передач, ведення, кидків і фінтів із урахуванням ігрових ситуацій;

своєчасне застосування ігрових дій із урахуванням тактичного задуму.

Вправи, які використовують для навчання індивідуальної тактики з м'ячем, дуже різноманітні. Варіанти ігрових дій змінюються із урахуванням послідовності прийомів і способів їх виконання.

Так, індивідуальні дії, які складаються з ловіння, ведення і кидка, можна виконувати в різних варіантах:

1. ловля під час бігу, ведення, кидок м'яча однією та двома руками, однією рукою в стрибку тощо;
2. ловля на місці, ведення із зміною напрямку, кидок однією рукою;
3. ловля в русі, ведення м'яча із зміною напрямку і висоти відскоку м'яча, кидок м'яча однією рукою від плеча, обома руками зверху, однією рукою в стрибку тощо.

Під час гри гравець, вирішуючи те чи інше тактичне завдання, може застосувати будь-який варіант в залежності від конкретної протидії суперника.

Для формування індивідуальних тактичних навичок спочатку вивчають окремі прийоми техніки гри в умовах, які сприяють розвитку орієнтування, оперативного мислення, а потім навчають ігровим діям в обстановці, яка відповідає конкретним ігровим ситуаціям. Нарешті вивчають дії в ускладнених умовах. Саме така послідовність підводить тих, хто займається, до оволодіння найбільш раціональними і варіативними прийомами ведення гри.

У кожній вправі, в якій вивчаються прийоми техніки гри, підбирають такі тактичні завдання, які посилені для тих, що займаються. Під час виконання вправ гравці змінюють дії в залежності від сигналу (переважно зорового), напрямку польоту м'яча, характеру і напрямку дії партнера, пасивної чи активної протидії умовного суперника.

Удосконаленню вивчених індивідуальних дій сприяє проведення різноманітних вправ (1x1) загальним методом. Для вдосконалення індивідуальних ігрових дій дуже важливо індивідуалізувати дії гравця, в зв'язку з тією функцією, яку він виконує в команді. Так крайній нападаючий переважно оволодіває проходом уздовж лицьової лінії і кидками м'яча в стрибку з поворотом, кидками в стрибку з кутів майданчика. Центровий гравець

вдосконалює вихід на свою позицію і прийомів для завершення атаки кошика, боротьбу за м'яч, який відскочив від щита. Гравці задньої лінії індивідуальну тактику вибору позиції для кидків з віддалених позицій тощо.

Групові дії

Спочатку вивчають взаємодії двох, а потім трьох гравців з вибором вільного місця, взаємодії двох гравців з заслоном, наведенням і пересіканням, взаємодія у «малій вісімці».

Доцільно вивчати розміщення гравців і способи їх переміщення на схемах, макетах майданчика і рухливими фігурками, а потім відтворювати на ігровому майданчику в умовах реального взаємодіяння. Рекомендується підбирати вправи з чітко обумовленою послідовністю переміщень, які чергуються з довільними самостійними груповими діями, в залежності від ігрової ситуації.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Шиккування парами біля лицьової лінії. Гравці переміщуються до протилежного щита, використовуючи передачу вперед гравцеві, який вибігає на вільне місце. Так само, лише після передачі, гравець переходить на сторону партнера. Останній, отримавши м'яча, пропускає гравця 1 уперед, а сам з веденням переходить на його сторону. Вправа завершується кидком у кошик.

Вправа 2. Шиккування трьома колонами біля лицьової лінії. Кожна трійка переміщується вперед до протилежного щита, виконуючи передачу через гравця, який знаходиться посередині.

Вправа 3. Вправа для вивчення заслону з наведенням: гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, наводить на гравця 1 свого захисника і проходить для кидка (мал. 4.1).



Мал. 4.1. Схема вправи 3

Шикування трикутником, повернутим основою до протилежної лицьової лінії. Гравці переміщуються до протилежного щита, виконуючи передачу м'яча один одному і кожний раз через гравця, який знаходиться на вершині трикутника: а також проти двох захисників. Гравець, який володіє м'ячем, переміщується до кошика з веденням, викликаючи на себе одного із захисників. Далі виконується передача партнерові, який вільний, для завершення кидка у кошик.

Командні дії. Швидкий прорив

Для оволодіння командними діями дуже багато часу потрібно на їх вивчення і вдосконалення.

Основу навчання швидкому прориву складають вправи, спрямовані на засвоєння типових взаємодій з максимально швидким переміщенням без м'яча та з м'ячем, передачами і веденням. При швидкому прориві, групові дії, окремі фази нападу (оволодіння м'ячем біля щита, розвиток атаки та її завершення) вивчають послідовно. Потім переходять до вивчення командних дій. Особливу увагу необхідно приділяти боротьбі за відскок та першій передачі.

При навчанні рекомендується така послідовність:

1. вивчення вихідного розміщення гравців даного способу нападу і можливих варіантів розвитку і завершення атаки;
2. повторення взаємодії гравців без настанови на швидкість в кожному із варіантів початку, розвитку і завершення атаки, які вивчаються;
3. повторення вправ з протидією (пасивною і активною) захисників. Дається настанова на швидкість, точність і ефективність дій як для окремих фаз розвитку атаки, так і у швидкому пориві;
4. виконання комбінацій в учбових та контрольних іграх.

Навчаючи швидкому прориву, використовують підготовчі вправи для оволодіння м'ячем при відскоку та своєчасній першій передачі. Гравці повинні навчитися правильно визначати момент відриву та напрямок переміщення партнерів, оволодівати різноманітними способами передач на значній швидкості. Усі дії виконуються без зупинок, з високою швидкістю переміщення гравців, витрачаючи на це мінімальний час (4-6 сек.).

Вдосконалення швидкого прориву здійснюється за рахунок виконання можливих варіантів взаємодії гравців під час командної атаки після оволодіння м'ячем та їх завершенні.

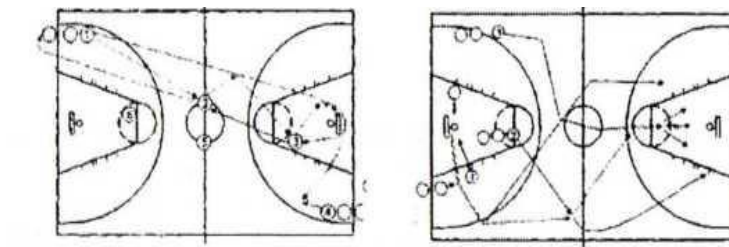
В навчальних іграх увагу баскетболістів акцентують на використанні найсприятливіших ситуацій, пропонуючи конкретні завдання. Необхідно підказувати: коли і як застосувати взаємодії, якщо створюється відповідна ігрова обстановка. За своєчасне застосування швидкого прориву вводять додаткове заохочення.

Орієнтовні вправи:

Всі вправи у передачах м'яча і у веденні м'яча є підготовчими до стрімкого нападу.

Вправа 1. Шиккування гравців показано на мал. 4.2. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і вибігає вперед за напрямком передачі. Зворотно отримавши м'яча, він в русі передає його гравцеві 3, який знову повертає йому м'яча для завершення кидка. Спіймавши м'яча, який відскочив, гравець передає його до другої колони.

Вправа 2. Шиккування у трьох колонах (мал. 4.3). Допоміжний гравець кидає м'яч у кошик.



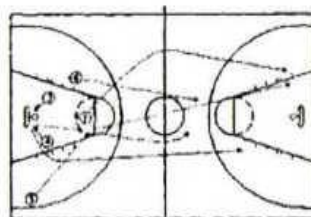
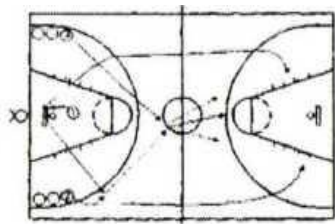
Мал. 4.2. Схема вправи 1 Мал. 4.3. Схема вправи 2

Вправа 3. Шиккування в трьох колонах (мал. 4.4). Гравець 1 кидає м'яч у кошик, ловить і передає його гравцеві 2, а сам біжить вздовж протилежної сторони до щита.

Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3, який перемістився на середину, а сам біжить вздовж бічної лінії до щита. Гравець 3 веде м'яч, проходить до щита і завершує атаку або передає м'яч одному із гравців для виконання кидка.

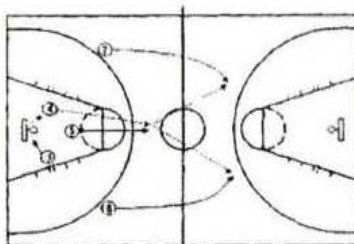
Вправа 4. Шиккування показано на мал. 4.5. Гравець 3 кидає м'яч до кошика, гравець 4 ловить його й передає гравцеві 5, який виконує довгу

передачу гравцеві 6. Останній завершує атаку кидком або передає м'яч гравцеві 7, який знаходиться поблизу щита.



Мал. 4.4. Схема вправи 3 Мал. 4.5. Схема вправи 4

Гравці 6 і 7 знаходяться в першому ешелоні, для оволодіння м'ячем гравці 3 і 4 розміщуються у вигідній позиції, а гравець 5 займає позицію, яка вигідна для отримання передачі. Будь хто з гравців кидає м'яч у кошик. Гравець 3 ловить його після відскоку і передає гравцеві 4, у цей момент гравці 6 і 7 швидко переміщуються на протилежну сторону майданчика (мал. 4.6). В другому ешелоні гравець 5. Після додаткової передачі один із гравців завершує атаку.



Мал. 4.6. Схема вправи 5

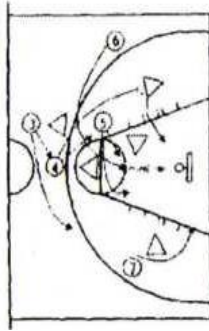
Командні дії. Позиційний напад

При вивченні тактичних дій позиційного нападу дотримуються такої послідовності:

- пояснення і показ комбінації на макеті майданчика;
- розміщення гравців у зоні нападу і відтворення комбінації з конкретними завданнями для нападаючих у повільному, а потім прискореному темпі;
- те саме проти пасивного, потім активного захисту команди;
- організація нападу з моменту оволодіння м'ячем біля «свого» щита і розвиток обумовленого варіанту;
- застосування тактичного варіанту системи в учбових, а потім контрольних іграх.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Команда застосовує заслін з веденням (мал. 4.7). Гравець 3 передає м'яч гравцеві 4, а той – центровому 5 і виходить для заслону гравцеві 6. Використавши заслін, гравець 6 проходить майже упритул поблизу центра 5, наводячи на нього захисника. Гравець 6 отримує м'яч від центра 5 і виконує кидок у кошик. Гравці 4 і 7 переміщуються до щита для боротьби за відскок, гравець 3 забезпечує страховку в захисті.



Мал. 4.7. Схема вправи 1

Вправа 2. Гравці використовують пересічення з виходом нападаючих поблизу центру (мал. 4.8), гравець 4, одержавши м'яч від гравця 3, зумів передати м'яч центру 5. Першим проходить поблизу нього до щита гравець 3. Відразу з іншої сторони виходить гравець 4, одержує м'яч і завершує кидок до кошика. Гравці 3, 5 і 4 беруть участь у боротьбі за м'яч, якщо кидок буде не точний. Гравець 7 повертається назад, а гравець 6 використовує обманний маневр, щоб повести за собою захисника.

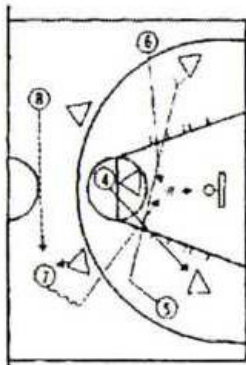


Мал. 4.8. Схема вправи 2

Вправа 3. Гравець 4 ставить заслін гравцеві 5, той входить до області штрафного кидка і в свою чергу йде на заслін гравцеві 6 в другому куті майданчика. Гравець 6 входить до штрафної зони, отримує м'яч від гравця 7 і

завершує атаку (мал. 4.9).

Якщо команді необхідно підготувати атаку (або довше протримати м'яч), використовується варіант розіграшу м'яча «вісімкаю». У такому випадку гравці переміщуються по дузі, постійно загрожуючи з флангів, а заслін створюється у центрі «вісімки».



Мал. 4.9. Схема вправи 3

На рисунку 2.8 наведена типова комбінація, яка забезпечує успішну реалізацію атаки при вкиданні м'яча із-за бічної лінії в зоні нападу. Гравець 3 вкидає м'яч. Після фінта в сторону гравця 7 передає його гравцеві 4, який негайно передає м'яч центральному гравцеві, який вибігає на протилежну сторону ділянки штрафного кидка.

На зустріч йому вибігає гравець 6 і, отримавши передачу від гравця 5, переправляє м'яч гравцеві 3, який вибіг до щита вздовж лицьової лінії. Він в стрибку кидає м'яч по кошику. Атаку біля щита підтримують гравці 7 і 5. Гравці 4 і 6 підстраховують у тилівій зоні.

4.2. Тактика захисту

Індивідуальні дії

Успіх захисту залежить від правильних індивідуальних дій в захисті, їх доцільно вивчати з способів дії захисника проти нападаючого без м'яча. У гравців формують навички вміння спостерігати за нападаючим гравцем, вміння вгадувати можливі варіанти його дій, своєчасно та ефективно протидіяти.

Захисні дії проти гравця, який володіє м'ячем, вивчають у такій послідовності: а) протидія гравцеві, який володіє м'ячем, його спробам передати м'яч партнерові; б) протидія гравцеві, який веде м'яч; в) протидія гравцеві, який виконує кидок у кошик.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Майданчик поділяють на зони, де розмішуються гравці. Нападаючий стає в куті, проти нього захисник. Завдання нападаючого обігнати захисника і перебігти у протилежний кут своєї зони. Захисник своїми активними діями перегороджує йому шлях. Те саме, але нападаючий застосовує фінт на переміщення в одну сторону, а відходить в іншу. Захисник намагається швидко зайняти місце на його шляху і по можливості вибити м'яч, який веде нападаючий.

Захисник розміщується біля центрального кола. Нападаючий веде м'яч від лицьової лінії. Назустріч йому вибігає захисник, відтискає його до бокової лінії і намагається вибити м'яч.

Вправа 2. Шиккування: нападаючі розмішуються в колону по одному на відстані 8-10м. перші в колоні мають м'яч. Перед кожною розмішуються один за одним два захисники.

Нападаючий використовує вигідний момент і виконує кидок у кошик. Захисник протидіє його спробі виконати кидок. Якщо нападаючий виконає кидок то захисник, який його опікує, повертається, щоб загородити шлях до щита, ловить м'яч і передає наступному гравцеві із команди.

Групові дії

Основним засобом навчання і вдосконалення тактики групових дій під час захисту є вправи з рівною та більшою кількістю нападаючих (2х2, 3х3, 2х3, 3х4), які виконуються в одній половині майданчика.

Спочатку навчають груповим діям, які сприяють формуванню навички вибору місця при взаємодії з партнером.

Дії гравців в захисті зумовлені характером нападу, тому оволодіння ними здійснюється з такою послідовністю: дії проти двох нападаючих, які застосовують заслін, наведення, «вихід навхрест», потім необхідно навчити гравців правильно виконувати страховку і переключення при постановці заслонів, проскакуванні і груповому відбиранні м'яча.

Орієнтовні вправи:

Вправа 1. Шиккування в трійках (нападаючий і два захисники).

Нападаючий веде м'яч від однієї лицьової лінії до другої. Два захисники займають положення уступом один за другим. Захисник, який знаходиться ближче до нападаючого, починає активно протидіяти йому. Якщо захисник допустить помилку і нападаючий обійде його, другий захисник, який спостерігав за ними, відразу вступає в поєдинок з нападаючим.

Вправа 2. Шикування в четвірках (два нападаючих і два захисники). Нападаючі вільно переміщуються, розігрують м'яч. Захисники їх опікують. Один із нападаючих застосовує наведення. Захисники міняються гравцями, яких вони опікували.

Командні дії

Перехід від одної системи гри до іншої є важливим елементом тактичної підготовки. При вивченні командних тактичних дій у захисті дотримуються такої послідовності: персональний концентрований захист, зонний захист, персональний пресинг, змішана система. При навчанні тактичним системам гри баскетболісти послідовно оволодівають вихідним розташуванням для швидкого зближення з нападаючими, яких опікують; способами затримання гравців при взаємодії нападаючих у системі, яку вони застосовують, можливими варіантами підстрахування і взаємозамінами гравців у захисних лініях в різні моменти розвитку атаки командою суперника.

Орієнтовні вправи

Вправа 1. Усіх тих, хто займається, поділяють на три команди по три гравці. Проводять учбову гру, в якій три команди атакують один щит. Одній команді, яка нападає, протидіють відразу дві (відпрацьовують елементи пресингу).

Вправа 2. Вправу виконують три команди: дві розміщуються в захисті, третя – в нападі на середині майданчика. За сигналом нападаючі атакують один щит. Якщо вони попадають м'ячем до кошика, команда отримує право на ведення м'яча на другий щит. Якщо гравці захисту перехоплять м'яч, то третя команда переходить до гри в захисті, а команда, яка заволоділа м'ячем, атакує протилежний щит (команди, які грають у захисті застосовують різні системи захисту).

4.3. Висновки щодо методики побудови гри в команді

Удосконалення тактики захисту необхідно продовжувати в ігрових вправах з швидким переключенням на захист відразу після того, як команда втратить м'яч. Доцільно в нападі діяти швидким проривом і команді, яка захищається нараховувати очки, якщо гравці встигають організувати захист, раніше ніж хто-небудь із нападаючих з м'ячем чи без м'яча добіжить до щита.

Щоб здобути перемогу, треба вміти не лише добре закидати м'яч, а й вправно захищатися. Саме тому гри в захисті зараз приділяється особлива увага. З'явилося багато варіантів групових захисних взаємодій, прийомів. Більшість тренерів дійшли висновку, що для досягнення високих результатів необхідно у ході гри кілька разів змінювати вид і схеми захисту. Це не тільки активізує саму команду, але й до деякої міри дезорієнтує суперників, примушує їх перебудовуватись, грати у незвичній манері.

Велику увагу треба приділити роботі рук, ніг, умінню атакувати суперників, що володіють м'ячем, створенню для них психологічного бар'єру. Позитивна емоційна збудженість, воля до перемоги, сміливість, рішучість - фактори, без яких неможливий сучасний захист.

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.

5. ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ ТА ТАКТИКА УПРАВЛІННЯ КОМАНДОЮ

Підготовка команди до участі у змаганнях є дуже важливим елементом навчально-тренувальної роботи, що значною мірою вирішує успіх на змаганнях.

Для успішного проведення підготовки команди до змагань необхідно чітко спланувати всю роботу. В плані підготовки повинні знайти відображення такі питання:

1. коли і де проводяться змагання; тривалість змагань;
2. календар змагань (в які години відбуватимуться зустрічі коли і з ким; наявність днів відпочинку під час змагань);
3. система розіграшу;
4. особливості команд, з якими належить зустрічатися;
5. засоби ведення гри (загальний напрям у діях команди та її дії в окремих іграх);
6. індивідуальна (самостійна) підготовка гравців;
7. теоретична підготовка (обговорення планів окремих ігор);
8. виховна робота; розклад тренувальних занять, контрольних і товариських зустрічей;
9. розклад режиму дня.

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

Після достатнього засвоєння техніки і тактики гри комплектується команда, в якій кожному визначається найбільш відповідна його здібностям роль. Один-два нападаючі мають бути високого зросту і вміти добре стрибати та робити влучні кидки з близької дистанції. Один-два провідних гравці повинні точно розігрувати м'яч, володіти далекими кидками. І, нарешті, підібрати одного захисника.

Команда повинна знати кілька тактичних комбінацій для вкидання лицьових, бокових м'ячів і для початку гри з центра. Треба наголошувати на ефективності швидкого прориву, створення оперативної чисельної переваги на певній ділянці над суперником.

Навчально-тренувальні заняття повинні бути насичені змагальними елементами. Для цього протягом 7-10 хвилин опрацьовують загально-розвиваючі вправи у групах, далі переходять до двосторонньої гри визначеної тривалості з максимальною інтенсивністю.

Решту часу використовують для вдосконалення окремих прийомів техніки і тактичних дій. Напередодні відповідальних залікових змагань доцільно провести контрольну зустріч команд, щоб перевірити вміння

виконувати тактичні комбінації і зіграність колективу.

Необхідною умовою успішних командних дій є розподіл функцій між гравцями. Для баскетболу класична така схема: гравці задньої лінії, гравці передньої лінії, нападаючі, центрові [2, 3].

Основною фігурою сучасної баскетбольної команди є центровий. Він повинен уміло діяти і в нападі, і в захисті. Заволодівши в захисті м'ячем центровий старається негайно виконати передачу партнерові, щоб забезпечити швидкий прорив оборони суперника, а потім і сам включається в завершальну фазу комбінації, яка закінчується кидком у кільце. Коли ж доводиться захищатися, центровий нейтралізує центрального суперника, керує всіма оборонними діями, зокрема боротьбою за м'яч, що відскочив від щита (від кільця).

Гравці передньої лінії (нападаючі) – головна ударна сила команди. Вони мають блискавично включатися в прорив, ефективно завершуючи його; атакувати кільце суперників з будь-якої дистанції; вести боротьбу за м'яч, що відскочив від щита, щоб закинути його в кошик. Коли доводиться оборонятися, вони нейтралізують нападаючих і, тимчасово перетворившись на другу лінію захисту, підстраховують основних захисників.

Гравці задньої лінії-це захисники. Під час атаки на суперника вони підключаються до неї, при позиційній грі керують підготовкою до прориву вперед, та його здійсненням. Вони повинні вміти влучати в кошик з дальньої дистанції, завладіти м'ячем, що відскочив від щита, і повсякчас бути готовим відбити контратаку суперника. Захисники перші вступають у боротьбу з атакуючими, нейтралізують дії їх задньої лінії, підстраховують свого центрального.

Як бачимо, залежно від ситуації, що блискавично змінюється на майданчику, нападаючі можуть перетворюватися на захисників і, навпаки, захисники - йти в стрімку атаку.

Управління командою під час змагань. Змагання є перевіркою всієї навчально-тренувальної роботи команди. Успіх виступу в змаганнях залежить не тільки від підготовленості гравців і співвідношення сил команд, які

змагаються, але й від умілого управління тренера командою.

Управління командою в процесі змагань складається із таких трьох розділів: 1) підготовка команди до наступної зустрічі; 2) управління в ході зустрічі; 3) підведення підсумків проведеної зустрічі.

5.1. Підготовка до наступної гри

В процесі підготовки команди до наступної гри тренер вивчає суперника, дає настанову своїм вихованцям, моделює умову зустрічі.

За допомогою тактичної розвідки можна дістати інформацію про суперника, з яким команда має зустрітися на змаганнях-це можуть бути відомості про досягнення і невдачі суперника, його традиції, особливості гри в захисті і нападі, поведінку окремих гравців у відповідальні моменти гри, вольові якості тощо. Дані розвідки фіксуються на відеомагнітофоні, кіноплівці, а також стенографуються.

Найкращий спосіб одержати відомості про суперника - це перегляд його ігрової діяльності на змаганнях. Вивчення суперника в процесі декількох ігор з різними командами, як за силою так і манерою ведення гри, дає досить точні відомості про позитивні і негативні сторони в підготовці суперника. Особливу увагу необхідно приділити тактиці гри, яку застосовує суперник. Також необхідно враховувати стан спортивної форми гравців команди суперника, її склад і умови, в яких проходила зустріч.

До таких спостережень доцільно залучити всіх гравців команди. Тренер проводить бесіду з гравцями і дає їм рекомендації на що необхідно звернути увагу. Крім того даються конкретні завдання для спостереження за окремими гравцями суперника, яких вони будуть опікувати. Бажано перегляд організувати таким чином, щоб в ході гри можна було б обмінюватись думками з питань, які цікавлять гравців і тренера. Такий перегляд змагань є своєрідною підготовкою всієї команди до проведення майбутньої зустрічі.

Аналіз даних об'єктивного запису дій баскетболістів (технічних протоколів), які заповнюються на змаганнях, дозволять тренеру визначити технічні можливості суперника. А якщо немає такої можливості, слід уважно вивчити відповідні матеріали, що публікуються в спортивній пресі, або умовно

«змоделювати» майбутнього суперника.

На підставі зібраної інформації тренер складає тактичний план гри. Тренер повинен врахувати всі сильні і слабкі сторони суперника, порівнюючи їх з реальними можливостями своєї команди.

Складаючи тактичний план гри, необхідно визначити найбільш доцільні тактичні системи (варіанти) гри в нападі та захисті, а також склад команди, який може їх здійснити. Також визначають можливі варіанти гри в залежності від дій суперника, необхідні заміни, конкретні тактичні завдання групі та окремим гравцям.

Тактичний план майбутньої зустрічі обговорюється на зборах команди, де кожний із гравців має можливість висловити свої міркування, внести доповнення тощо.

А потім тактичний план випробовують на тренуваннях, в двосторонніх іграх, чи в товариських зустрічах. Такі зустрічі можна проводити з зупинками, під час яких тренер робить необхідні зауваження і виправлення.

Неабияка роль належить так званій настанові на гру. До цього треба привчити команду з перших кроків її підготовки. Настанова – це бесіда, під час якої баскетболісти отримують загальні і часткові завдання на наступну гру і розглядають способи їх розв'язування. Настанова є складовою частиною психологічного налаштування команди. Вона допомагає підготувати її до всіляких несподіванок у ході гри, привчає до виконання завчасно розробленого плану, до творчо осмислених самостійних дій.

Настанова – відповідальний момент і для тренера команди. Він повинен старанно підготуватися до того, щоб дати гравцям чіткий, реально обґрунтований план зустрічі, виробити конкретну тактичну схему ведення гри. Розгорнуту настанову дають напередодні змагання.

Орієнтовна схема настанови на гру: повідомити про становище команди в турнірній таблиці; пояснити значення наступної зустрічі; охарактеризувати окремих гравців і команду суперника (слабкі і сильні сторони): оголосити стартовий склад команди і варіанти заміни гравців; узагальнити завдання і характер дій кожного гравця; виробити настанову на результат зустрічі.

На закінчення тренер дає вказівки щодо форми гравців, уточнює місце збору команди для виїзду на змагання тощо.

Перед початком гри тренер коротко нагадує баскетболістам основний зміст настанови, а в разі потреби вносить окремі корективи. Крім того, він дає вказівки щодо початку розминки, її характеру. Виходити на розминку краще не поодиноці, а всім складом команди. Це дає відчуття спільної сили, бо в той же час гравці бачать перед собою розминку суперників.

Під час розминки гравці мають можливість активізувати всі системи і функції організму; знімають негативні дії передстартового стану; підготувати організм до наступної роботи, відновити необхідні рухові навички тощо.

У розминку, яка триває 15-20 хвилин, включають: загально-розвиваючі вправи і вправи на розтягування, вправи з м'ячем (передачі, ведення, кидки), гру на один кошик, штрафні кидки.

За 2-3 хвилини до початку зустрічі розминку припиняють і гравці повинні зібратись біля тренера для отримання вказівок. Важливе значення має й сама форма звертання тренера до гравців. Доцільно, якщо тренер зуміє зробити жартівливе зауваження, що дозволить частково розрядити напружений стан гравців і знизить їх нервовість перед грою.

5.2. Керівництво командою в ході гри

Успішні дії команди великою мірою залежать від вмілого керівництва тренера. Але ні в якому разі він не повинен при цьому позбавляти гравців власної ініціативи.

Для оперативного втручання в гру тренер може використовувати заміну гравців, хвилину перерву і бесіди з командою під час п'ятнадцятихвилинної перерви. Тренер повинен уважно слідкувати за тим, як розвивається гра, оперативно реагувати на всі зміни в ігровій обстановці і змінювати форми гри.

На початку гри спрямовується увага на те, як складається гра своєї команди в захисті, тому що помилки, які допускає команда в нападі, не ведуть відразу до поразки, а помилки в захисті негайно дають про себе знати. Якщо команда починає програвати – це негайно впливає на моральний стан і веде до подальшого погіршення гри.

Після того, як покращується гра в захисті, тренер повинен зосередити увагу на грі в нападі. Відповідні зауваження рекомендується передавати через гравця, який замінює когось із гравців на майданчику чи під час хвилинної перерви. Доцільно замінити капітана команди, якому тренер зможе вказати на недоліки гри. І коли він повернеться на майданчик, то зуміє ці недоліки усунути.

Незначні помилки окремих гравців необхідно виправляти усіма можливими засобами. А саме, за допомогою умовних сигналів, не виводячи гравця з майданчика. Якщо гравець допускає грубі помилки, які негативно впливають на гру всієї команди, необхідно його замінити.

Якщо під час гри виникає деяка розгубленість в діях окремих гравців або всієї команди, то капітан чи тренер команди повинен взяти хвилинну перерву, і, виявивши причину цього, усунути її або зробити відповідну заміну.

Заміну доцільно проводити коли: гравець стомлений або надто Суджений: гравець явно не справляється з покладеними на нього пов'язками або не виконує накресленого плану; необхідно передати вказівку команді; підвищити темп гри або посилити дії в нападі, чи захисті; потрібно збити темп і наступальний порив суперника; дати можливість запасним гравцям перевірити свої сили в бойовій установці; назріла потреба ввести в гру нові сили замінити всю стартову п'ятірку або окремі лінії.

Хвилинні перерви треба використовувати тоді, коли для цього є уже важливі підстави. А одну перерву необхідно зберегти на кінець гри, коли в ній буде найбільша потреба. Хвилинні перерви рекомендується використовувати при таких обставинах: необхідно змінити систему гри; у суперника проведена групова заміна і тренеру необхідно зробити перерозподіл гравців для успішного опікування гравців суперника; для виконання певних завдань в кінці першої чи другої половини гри; у команді виникли суперечки, які негативно впливають на хід гри; гравці на майданчику втомлені і немає можливості замінити їх.

Момент для перерви слід вибирати з таким розрахунком, щоб з нього якнайменше могли скористатися суперники. Тут тренер теж повинен виявити велику тактичну зрілість.

Тренери часто беруть перерву, щоб відновити дисципліну. Це нерационально. Недисциплінованого гравця доцільніше просто змінити, зберігши право на перерву, щоб у потрібну мить використати її для розв'язання назрілого тактичного завдання.

Коли гра проходить у рівній боротьбі і до останніх секунд невідомо, хто перемаже, гравцям важко самотійно і правильно прийняти рішення. Бажання швидше добитися перемоги в такій ситуації часто спричиняється до помилок. Як показує практика, за даних обставин для успішного завершення гри поряд з технічним і тактичним умінням велике значення мають психічні і фізичні якості баскетболістів, а також ігрова дисципліна. Загалом же досвід, тактична грамотність, глибоке знання психології підкажуть тренерові найкращий момент щоб дістати максимальну користь від перерви.

Так само вміло скористатися і з перерви, взятої супротивною командою. В цей момент тренер повинен швидко визначити, яких контрзаходів слід вжити, пояснити своїм вихованцям мету, якої таким способом прагнуть досягти суперники (наприклад, перерву взято для перепочинку, послаблення темпу тощо). Потім він змалює орієнтовну схему очікуваних дій суперників. Якщо неможливо передбачити і накреслити чіткі дії у відповідь, то необхідно внести зміни в тактику гри своєї команди і вселити впевненість в їх доцільності.

Важливе значення має й сама форма звертання тренера до гравців. Його вказівки повинні бути чіткі, зрозумілі, робити їх слід спокійним, впевненим тоном. Це найкраща гарантія того, що гравці зрозуміють свого наставника і свідомо виконуватимуть його вимоги.

Особливо уважно треба стежити за останніми хвилинами гри, коли команда зазнає поразки, докладає всіх зусиль, щоб добитися перемоги. В цей час на майданчику слід залишити більш досвідчених гравців, які б зуміли стримати натиск і активною групою утримати досягнутий результат.

5.3. Підведення підсумків проведеної зустрічі

Після проведення зустрічі звичайно на наступний день (або в день чергового тренування), проводиться розбір гри, який є однією із важливих форм виховної роботи і тактичного вдосконалення гравців. Усі проведені

зустрічі, не залежно від результату, необхідно аналізувати. Форми розбору можуть бути довільними. Розбір проводить тренер або гравці. У тому випадку, якщо розбір проводять самі гравці, направляюча роль залишається за тренером.

Готуючись до розбору, тренер повинен перш за все уважно проаналізувати технічний і ігровий протокол зустрічі і скласти чітке уявлення про ігрові показники всієї команди, окремих гравців. Цей матеріал дає додаткову ілюстрацію до оцінки тактичних дій в нападі і захисті. Особливо тренеру необхідно старанно переглянути власні записи, які відображають виконання накресленого тактичного плану гри.

Розбір гри проводять за таким планом:

1. Спочатку обговорюють організаційні питання (дисципліна, спізнення на гру тощо), які відіграють роль ввідної частини розбору і мобілізують увагу гравців.

2. Далі тренер дає характеристику проведеної зустрічі, знайомить гравців з технічним звітом і своїми записами. Оцінку технічних показників рекомендується пов'язати з виконанням тактичних завдань.

3. Детально зупиняються на розгляді виконання командою тактичного плану гри. Якщо команда в цілому і окремі гравці зустріч провели добре, то необхідно відмітити і зробити висновки на майбутнє.

4. Проявлення творчості гравців під час зустрічі повинно бути предметом розбору. Тренер повинен ставити питання, які заохотили б гравців не тільки уважно слухати, але й порівнювати, згадувати забуті ігрові моменти, оцінювати свою гру і гру товаришів.

5. У розборі гри повинні активну участь приймати самі гравці, як виступають по черзі після тренера. На закінчення тренер підводить підсумки, відзначає правильні і невірні дії гравців, дає загальну оцінку проведеної зустрічі.

6. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ

Змагання з баскетболу невід'ємна частина навчально-тренувального процесу. Вони мають особливе значення для вдосконалення спортивної

майстерності гравців, сприяють вихованню рухових навичок і вольових якостей.

Змагання – це своєрідний підсумок тренувальної, виховної та організаційної роботи тренера і колективу. Участь в них впливає на характер гравців. Тому змаганням повинна передувати копійка тренувальна робота. При плануванні змагань слід враховувати вік і рівень підготовки учасників.

Про початок змагань треба сповістити любителів спорту, підготувати майданчик, перевірити інвентар, підготувати місце для глядачів.

Організатори змагань повинні завчасно продумати сценарій відкриття та закриття змагань. Для цього необхідно потурбуватися про музичне супроводження; виділити, хто командуватиме парадом і прийматиме його; визначити місце збору учасників змагань, порядок виходу команд, розміщення їх у залі; підготувати прапор і провести репетицію його підйому, ознайомити капітанів команд з процедурою підйому прапора; визначити порядок виходу команд із залу [3].

Під час змагань на стенді вивісити таблицю і занести результати гри відразу після її закінчення. Зал радіофікувати. Перед кожною грою знайомити глядачів з гравцями команд і суддівською бригадою.

Після закінчення змагань провести заключний спортивний парад, підбити підсумки та провести церемонію нагородження переможців.

Змагання – прекрасний засіб пропаганди гри, вони сприяють залученню до занять баскетболом, виявляють найбільш здібних для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Організація та проведення змагань з баскетболу складається з трьох етапів.

6.1. Підготовка до змагань

Перший етап – підготовка до змагання: підготовка спортивної бази; складання положення про змагання та відправлення його майбутнім учасникам; реклама – афіші, плакати, інформація у пресі, на радіо і телебаченні тощо; замовлення готелю чи іншого житла для проживання учасників і суддів; створення організаційного комітету по проведенню змагань і розподіл обов'язків між його членами; підготовка заходів, що стосуються культурної

програми, а також процедури відкриття змагань.

Положення про змагання з баскетболу має такі розділи:

1. Мета і завдання. Мета змагань (зміцнення здоров'я учасників, підбиття підсумків навчальної роботи, популяризація баскетболу, формування збірної команди для участі в змаганнях вищого рангу). Завдання залежить від масштабу і виду змагань.

2. Місце і термін проведення: місце (база), де проводяться змагання; числа певного місяця і року.

3. Керівництво змаганнями: організація, що проводить змагання, суддівська колегія.

4. Учасники змагань: назви команд, вік учасників, їх кваліфікація; кількість учасників, які вносяться в заявку.

Умови проведення змагань: системи розіграшу; порядок визначення переможця. Як правило, у баскетболі за перемогу команда отримує 2 очки, за поразку – 1 очко, за неявку – 0 очок. У випадку, коли дві чи більше команд наберуть однакову кількість очок, перевага надається тій команді, у якої кращі:

- а) результати в особистих зустрічах;
- б) різниця закинутих і пропущених м'ячів;
- в) більше перемог;
- г) більша кількість закинутих м'ячів.

Коли всі ці показники рівні, переможець може бути визначений шляхом жеребкування.

Нагородження команд та учасників. Як правило, команди нагороджуються вимпелами та грамотами, а гравці грамотами та медалями відповідних гатунків. Можливо також нагородження гравців і тренерів команд цінними призами.

Умови прийому команд: організація, що фінансує змагання; дата приїзду і від'їзду команд; умови проживання і харчування.

Форми та терміни подання заявок і перезаявок, порядок оформлення команд та учасників (форма заявок команд може додаватися до положення). Місце та час проведення жеребкування.

Положення про змагання затверджується керівником організації, що проводить змагання. До положення про змагання додається кошторис витрат, який складається з таких розділів:

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

6.2. Безпосереднє проведення змагань

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

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

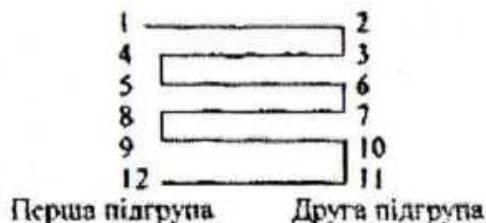
Жеребкування здійснюється з метою присвоїти командам певні номери, які використовуються при складанні календаря змагання. Застосовується два способи жеребкування: загальне жеребкування (усіх команд водночас); розсіювання команд.

Розсіювання команд дозволяє сформувати підгрупи (коли у змаганні бере участь велика кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім - фінал) приблизно однакові за силами.

Використовуються дві схеми розсіювання: за жеребкуванням і «змійка». Якщо розсіювання провадиться за жеребкуванням, береться кількість команд, яка відповідає кількості підгруп, і між ними кидається жереб для розподілу цих команд по підгрупах. Далі у такій же послідовності розподіляється за жеребом

наступна група команд.

За умов розсіювання за схемою «змійка» командам присвоюються номери відповідно до їх місця, яке вони зайняли на попередніх змаганнях. Далі ці команди згідно з присвоєними їм номерами розподіляються по підгрупах. Наприклад, схема розподілу 12 команд на дві підгрупи буде мати такий вигляд:



Мал. 6.1. Схема початкового розсіювання команд

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

6.3. Оформлення документації про змагання

Третій етап – оформлення документації: підведення підсумків, нагородження команд. Наприкінці змагання оформлюється папка, в якій повинні бути такі документи:

1. Положення про змагання.
2. Кошторис витрат.
3. Заявки команд.
4. Календар.
5. Протокол ігор.
6. Турнірна таблиця.
7. Звіт головного судді.

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

Таблиця 6.1

Схема організації календаря змагань

№ з/п	Команди	Дата проведення гри	Початок гри	Місце проведення гри
1	БК «Чернігів»	10.03.2023	18.00	ОКДЮСШ

Головний суддя _____

Головний секретар _____

Перед початком кожної гри заповнюється протокол. Наприкінці матчу протокол підписують судді. Результати ігор заносять у спеціальну таблицю:

Оформлення результатів змагань з баскетболу

Таблиця 6.2

Таблиця результатів чемпіонату з баскетболу серед команд

№ з/п	Команди	1	2	3	4	Кількість очок	Місце
1	ФР	XXX	65:42	71:69	82:78	6	I
			2	2	2		
2	МЕН	42:65	XXX	35:56	52:60	3	IV
		1		1	1		
3	ФК	69:71	56:35	XXX	52:66	4	III
		1	2		1		
4	ФЄІТ	78:82	60:52	66:52	XXX	5	II
		1	2	2			

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

6.4. Системи розіграшу

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

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

Система за колом

Принцип проведення змагання за цією системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною по одному разу (в одне коло) або декілька разів (у два кола і більше). Ця система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця і визначити місця всіх команд згідно з їх спортивною майстерністю [3].

Для проведення змагання в одне коло за умов парної кількості команд ігрових днів потрібно на 1 менше, а непарній – кількість ігрових днів відповідає кількості команд.

При складанні календаря змагань користуються двома основними способами: без чергування полів і з чергуванням полів.

Таблиця 6.3

Схема складання календаря ігор під час проведення змагання без чергування полів

Для 4 команд				
1-й день	2-й день	3-й день		
1-4	1-3	1-2		
2-3	4-2	3-4		

Для 5 команд				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-0	1-5	1-4	1-3	1-2
2-5	0-4	5-3	4-2	3-0
3-4	2-3	0-2	5-0	4-5

Наведений спосіб проведення змагання носить назву: з обертанням навколо "1". Кожний наступний ігровий день складається внаслідок зміщення всіх номерів учасників на одну сходинку проти часової стрілки. Цифра "1" залишається нерухомою.

Якщо ігри проводяться на полях учасників, то виникає потреба у чергуванні ігор на своєму і чужому полі. У цьому випадку календар ігор складається за схемою "змійка".

Таблиця 6.4

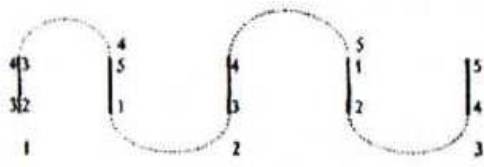
Таблиця ФІБА для складання календаря змагань зі зміною полів

	1 тур	2 тур	3 тур	4 тур	5 тур	6 тур	7 тур	8 тур	9 тур	10 тур	11 тур
4 команди	1-4	3-1	1-2								
	2-3	4-2	3-4								
5 команд	2-5	1-4	5-3	4-2	3-1						
	4-3	3-2	2-1	1-5	5-4						
6 команд	6-1	1-5	4-1	1-3	2-1						
	5-2	4-6	3-5	2-4	6-3						
7 команд	3-4	2-3	6-2	5-6	4-5						
	2-7	1-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-1				
	6-3	5-2	4-1	3-7	2-6	1-5	7-4				
8 команд	4-5	3-4	2-3	1-2	7-1	6-7	5-6				
	8-1	1-7	6-1	1-5	4-1	1-3	2-1				
	2-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-8				
	5-3	5-2	4-8	3-7	2-6	8-5	7-4				

	4-5	3-4	2-3	8-2	7-8	6-7	5-6				
10 команд	10-1	1-9	8-1	1-7	6-1	1-5	4-1	1-3	2-1		
	2-9	10-8	7-9	6-8	7-5	4-6	3-5	2-4	3-10		
	8-3	7-2	10-6	9-5	8-4	3-7	6-2	5-10	4-9		
	4-7	6-3	2-5	10-4	9-3	8-2	10-7	6-9	8-5		
	6-5	4-5	4-3	3-2	2-10	10-9	9-8	7-8	6-7		
12 команд	12-1	1-11	10-1	11-9	8-1	1-7	6-1	1-5	4-1	1-3	2-1
	2-11	12-10	11-9	10-8	9-7	8-6	7-5	6-4	5-3	4-2	3-12
	10-3	9-2	8-12	7-11	6-10	5-9	4-8	3-7	2-6	12-5	1-14
	4-9	3-8	2-7	12-6	11-5	10-4	9-3	8-2	7-12	6-11	5-10
	8-5	7-4	6-3	2-10	12-9	11-8	2-10	12-9	11-8	10-7	9-6
	6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	12-2	11-	10-	9-10	8-9	7-8

За умов непарної кількості учасників креслиться така кількість вертикальних ліній, яка відповідає кількості команд (якщо кількість команд парна - вертикальних ліній на 1 менше).

Під першою лінією ставиться цифра "1", а далі справа від неї знизу вгору проставляється в арифметичному порядку половина номерів учасників. Друга половина у зворотному порядку пишеться зліва від вертикальної лінії. Над другою лінією ставиться число, на 1 більше від найближчої цифри (мал. 6.2).

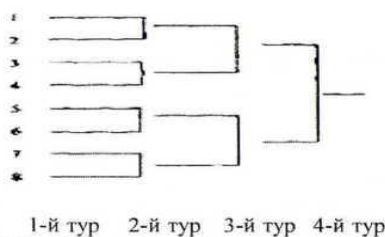


Мал. 6.2. Схема складання календаря ігор під час проведення змагання з чергуванням полів

Система з вибуванням

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

Якщо кількість команд дорівнює числу 4, 8, 16, 32, 64, 128 тощо, то всі вони починають змагання з першого туру (мал. 6.3).



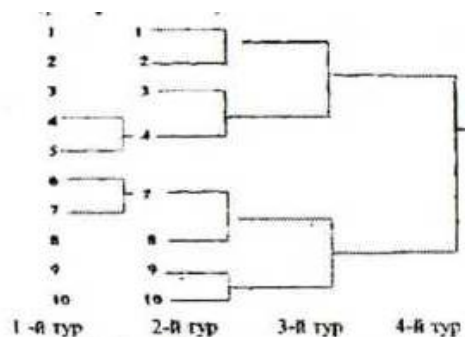
Мал. 6.3. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 8 команд

У випадку іншої кількості команд змагання проводяться за такою схемою:

1. Шляхом жеребкування кожна команда отримує певний номер у сітці розіграшу.

За формулою $x = 2 - (N - 2^k)$ визначається кількість команд, які розпочинають змагання з першого туру. У формулі: N – кількість команд, k – ступінь, при піднесенні до цього числа 2, отримуємо число, максимум наближене до кількості команд. Наприклад: є 11 команд, наближене до цього числа $2^3 = 8$, що і ставимо у формулу.

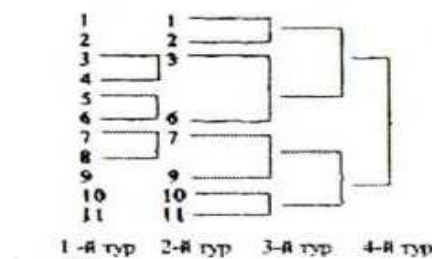
За умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд вгорі і внизу сітки (мал. 6.4).



Мал. 6.4. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 10 команд

За непарної кількості команд – знизу не грає на одну команду більше мал.

6.5.



Мал. 6.5. Схема складання календаря ігор за системою з вибуванням для 11 команд

Змішана система

Найбільш масштабні змагання з баскетболу-Олімпійські ігри, чемпіонати Європи і світу, які проводяться за допомогою змішаної системи. Вона дозволяє у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників.

Команди поділяються на підгрупи, в яких за коловою системою

проводиться попередній етап змагань. Переможці чи певна кількість учасників із кожної підгрупи входять у фінальну групу, змагання у якій може проводитись за різних способів (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Історія розвитку баскетболу.

2. Охарактеризуйте гру в баскетбол з точки її впливу на розвиток спортивних, колективних та особистих якостей у гравців. Відповідь аргументуйте з фізіологічної точки зору.

3. Послідовність педагогічних завдань під час навчання прийомам гри в баскетбол. Оволодіння навичками переміщення. Складові елементи переміщення по ігровому полю: кроки, ривки, стрибки; їх комбінування. Система вправ для виховання навичок переміщення.

4. Послідовність педагогічних завдань під час навчання прийомам гри в баскетбол. Техніка нападу. Ловіння м'яча, розподіл уваги та координація рухів під час ловіння. Наведіть схематичне зображення деяких вправ для розвитку навичок ловіння, що виконуються групою. Що в них спільного між собою?

5. Послідовність педагогічних завдань під час навчання прийомам гри в баскетбол. Техніка нападу. Кидки. Значення кидка під час атаки. Різні прийоми кидання в умовах єдиноборства з гравцем команди-суперника. Наведіть схематичне зображення деяких вправ для розвитку навичок ловіння, що виконуються групою. Що в них спільного між собою?

6. Послідовність педагогічних завдань під час навчання прийомам гри в баскетбол. Техніка нападу. Техніка ведення м'яча звичайним відскоком. Обманні рухи та нетипові відскоки м'яча. Керування «відсотком м'яча» за напрямком руху та за основною рукою. Наведіть схеми основних вправ, що розвивають техніку ведення м'яча, які виконуються групою. Що в цих вправах спільного?

7. Послідовність педагогічних завдань під час навчання прийомам гри в баскетбол. Техніка нападу. Обманні дії при контакті з членами команди-

суперника. На що треба звертати увагу під час виконання таких дій ? Наведіть схеми декількох вправ, що розвивають техніку обманних дій. Що ви розумієте під поняттям «фінт»?

8. Техніка захисту під час гри. Базові стійки та переміщення. Аналіз тактики нападу команди-суперника. Шикування парамаи та трійками під час захисту. Наведіть схеми базових вправ з розвитку техніки захисту. Що спільного між цими вправами?

9. Техніка захисту під час гри. Базові стійки та переміщення. Аналіз тактики нападу команди-суперника. Оволодіння м'ячем суперника. Оволодіння вільним м'ячем. Наведіть схеми декількох вправ, що розвивають навички оволодіння м'ячем. Що між ними спільного?

10. Навіщо треба виконувати контрольні вправи та нормативи? Наведіть приклади відомих вам нормативних та контрольних вправ. Чому саме такі вправи обрані як нормативні? Система штрафних кидків, нормативи штрафних кидків.

11. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика нападу. Індивідуальні дії гравця. Наведіть приклади вправ, що розвивають індивідуальні тактичні здібності гравця.

12. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика нападу. Групові дії гравців. Наведіть приклади та схеми вправ, що розвивають групові тактичні здібності гравців. Які навички повинен мати кожен гравець окремо?

13. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика нападу. Загальнокомандні дії гравців. Наведіть приклади та схеми вправ, що розвивають загальнокомандні тактичні здібності гравців. Які навички повинен мати кожен гравець окремо ?

14. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика нападу. Загальнокомандні дії гравців. Запропонуйте функціональне розбиття вашої команди на групи нападаючих, півзахисників та захисників. Аргументуйте вибір та запропонуйте схему розташування команд на полі.

15. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Загальнокомандні дії гравців. Тактика швидкого прориву: послідовність дій та найбільш суттєві

фактори успіху. Наведіть приклади вправ з порядку шиккування на полі та траєкторій переміщення м'яча між гравцями. В чому особливості розподілу ролей між гравцями під час швидкого прориву?

16. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Загальнокомандні дії гравців. Тактика позиційного нападу: послідовність дій та найбільш суттєві фактори успіху. Наведіть приклади вправ з порядку шиккування на полі та траєкторій переміщення м'яча між гравцями. В чому особливості постановки заслонів та пересічень нападаючою командою?

17. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика захисту. Індивідуальні дії гравців під час захисту своєї частини майданчику. Навіщо використовують умовне зонування майданчику?

18. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика захисту. Групові дії гравців під час захисту своєї частини майданчику. Співвідношення групових сил. Розподіл ролей у групі.

19. Загальні засади тактичних дій при грі в баскетбол. Тактика захисту. Загальнокомандні дії гравців під час захисту своєї частини майданчику. Зміна ролей груп команди у процесі переходу від захисту до нападу. Навіщо проводити вправи у складі трьох команд?

20. Перелік питань, що вирішуються під час складання плану підготовки команди до змагань. На аргументах поясніть вплив кожного з факторів на успіх команди на змаганнях.

21. Організація та розклад проведення тренувань. Визначення індивідуальних та групових здібностей кожного з гравців. Розподіл ролей під час гри. Назви та функції гравців кожної лінії, гравці з особливими функціями.

22. Підготовка до гри. Аналіз команди суперника за проведеними іграми, аналіз тактики гри, сильних та слабких місць іншої команди. Побудова ефективного плану протидії. Прорахування варіантів динамічної зміни плану дій. Яка мета призначення «опікунів»?

23. Значення настанови тренера перед грою. Змістовий склад настанови та її акценти. Морально-згуртовуюче значення настанови.

24. Розминка перед грою. Організаційні та моральні особливості

розминки. Розпорядок типової розминки.

25. Засоби керівництва грою тренером. Розподіл уваги тренера під час гри. Аналіз поведінки гравців на полі. Критерії виконання заміни у складі команди. Розподіл хвилинних перерв, критерії вибору вдалого моменту для перерви. Педагогіка вказівки спортсмену на помилки у грі під час перерви.

26. Підбиття підсумків проведеної зустрічі, або так званий «розбір польотів». Виявлення та висвітлення недоліків в діях команди. Робота над помилками у наступних тренуваннях. В чому полягають особливості взаємодії тренера та гравців під час «розбору польотів»?

27. Базові поняття та загальні засади змагань з баскетболу. Головні атрибути змагань. Етапи підготовки до змагань. Засоби для поліпшення контролю процесу гри судьями та глядацькою аудиторією.

28. В чому полягає початковий етап підготовки до змагань? Які масові заходи необхідно вжити для вдалого проведення початкового етапу. Розкажіть про призначення документу «Положення про змагання», назвіть основні його розділи та їх призначення. Якими відповідальними особами має складатися та затверджуватися цей план?

29. В чому полягає етап безпосереднього проведення змагань? Яких норм безпеки та нормативних процедур треба дотримуватися задля його вдалого проходження? Назвіть основні варіанти схем початкового розіграшу, для чого вони існують?

30. В чому полягає завершальний етап змагань? Які нормативні процедури виконуються під час нього та які оформлюються службові папери?

31. Навіщо було впроваджено системи розіграшів? Назвіть різновиди систем розіграшу та схематично поясніть дію кожної з систем для невеликої, бажано непарної кількості команд-учасниць. Як за схемою розіграшу скласти календар ігор, які дані вносяться до календаря ігор в ході змагань? Яка система розіграшу використовується на Олімпійських змаганнях?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.
2. Козіна Ж. Л., Кондак Н. М., Зашук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол: правила, гра, навчання: навч. посіб. Харків: Точка, 2012. 318 с. : іл.
3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
4. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В., Бессарабов М. С. Баскетбол: організація та проведення змагань: навч.-метод. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 118 с.
5. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: Фізична підготовка: навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2015. 91 с.
6. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. 90 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
8. Пасічник Вікторія. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2015. 78 с.
7. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: навч.-метод. посіб. / уклад. Л. В. Балацька. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 96 с.
8. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навч.-метод. посіб. Київ, 2018. 259 с.
9. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Т Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

10. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127.

Інформаційні ресурси

1. <http://basketball-training.org.ua>
2. <http://ballers.ru/forum/forumdisplay.php?f=6>
3. <http://www.nba.com/teams>
4. http://en.wikipedia.org/wiki/NBA_records
5. <http://www.fiba.com> 6. <http://www.mon.gov.ua>
6. <https://dovidka.biz.ua/istoriia-stvorennia-basketbolu>