

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**О.А. Ефімов, І.П. Помещикова**

## **ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ**

*Навчальний посібник*



**Харків-2012**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра спортивних і рухливих ігор**

**Ефімов О.А., Помещикова І.П.**

**ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ**

*Навчальний посібник*

**Харків-2012**

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

Навчальний посібник написано згідно до програми з дисципліни «Баскетбол» вищого навчального закладу у галузі фізичного виховання і спорту. В навчальному посібнику в стислій формі надається опис основних положень правил з баскетболу, розглядається історія розвитку баскетболу в світі, в царській Росії, в Україні, аналізується вплив професійного спорту на розвиток баскетболу. Приводяться системи розіграшу, які зустрічаються при проведенні змагань з баскетболу, правила проведення жеребкування, складання календаря змагань. Надається класифікація техніки і тактики баскетболу, надається описання основних елементів техніки баскетболу в нападі і захисті та пропонуються вправи для оволодіння ними.

*Затверджено вченою радою Харківської державної академії фізичної культури, протокол № від 12.2011р.*

**Автори:**

1. **О.А. Ефімов** – доцент кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, суддя національної категорії з баскетболу, ведучий комісар ФБУ.
2. **І.П. Помещикова** – завідувача кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, суддя національної категорії з баскетболу.

**Рецензенти:**

1. **В.М. Кудімов** – доцент кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.
2. **В.Е. Куделко** – завідувача кафедри фізичного виховання і спорту, Харківського національного економічного університету, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	<b>5</b>
<b>Модуль 1. Правила змагань з баскетболу. Історія виникнення та розвитку гри</b> .....	<b>6</b>
<i>Лекція.</i> Правила змагань з баскетболу.....	<b>6</b>
<i>Самостійна робота.</i> Ігровий майданчик та обладнання.....	<b>15</b>
<i>Самостійна робота.</i> Колова система розіграшів при проведенні змагань з баскетболу.....	<b>18</b>
<i>Самостійна робота.</i> Система з вибуванням. Змішана система.....	<b>22</b>
<i>Самостійна робота.</i> Історія виникнення гри. Етапи розвитку гри в баскетбол.....	<b>23</b>
<i>Самостійна робота.</i> Головні віхи розвитку баскетболу в царській Росії та СРСР.....	<b>31</b>
<i>Самостійна робота.</i> Історія професійного спорту, його вплив на розвиток баскетболу.....	<b>35</b>
<i>Самостійна робота.</i> Історія розвитку баскетболу в Україні.....	<b>40</b>
<i>Самостійна робота.</i> Результати виступів баскетболістів на останніх чемпіонатах України, Європи, світу.....	<b>45</b>
<i>Питання до модульного контролю</i> .....	<b>51</b>
<b>Модуль 2: Техніко-тактична підготовка в баскетболі</b> .....	<b>52</b>
<i>Методичне.</i> Техніка виконання зупинки стрибком та поворотів. Вправи для оволодіння технікою зупинки.....	<b>52</b>
<i>Самостійна робота.</i> Класифікація техніки баскетболу.....	<b>53</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка виконання зупинки кроками. Вправи для оволодіння технікою зупинки.....	<b>54</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка переміщення в нападі. (Біг, стрибки). Вправи, які спрямовані на оволодіння технікою переміщень у баскетболі.....	<b>55</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка переміщення в захисній стійці. Вправи для оволодіння технікою переміщення в захисній стійці.....	<b>57</b>
<i>Методичне.</i> Різновиди передач. Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Вправи для оволодіння технікою передачі....	<b>59</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху.....	<b>62</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху від плеча.....	<b>63</b>
<i>Методичне.</i> Класифікація ведення м'яча. Техніка ведення м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою ведення.....	<b>63</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка виконання переводу м'яча перед собою. Вправи для оволодіння технікою переводу.....	<b>66</b>
<i>Методичне.</i> Класифікація кидків м'яча. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху. Вправи для оволодіння технікою кидка.....	<b>67</b>
<i>Самостійна робота.</i> Техніка виконання кидка м'яча з подвійного кроку. Вправи для оволодіння технікою кидка.....	<b>70</b>

<i>Питання до модульного контролю</i> .....	<b>71</b>
<i>Практичне – 4год.</i> Знайомство з основними елементами техніки.....	<b>72</b>
<i>Самостійна робота.</i> Комплекс загально розвивальних вправ з баскетбольним м'ячем на місці.....	<b>74</b>
<i>Практичне – 4год.</i> Знайомство з основними елементами техніки.....	<b>78</b>
<i>Самостійна робота.</i> Комплекс загально розвивальних вправ у парах..	<b>81</b>
<i>Самостійна робота.</i> Класифікація тактики нападу в баскетболі.....	<b>84</b>
<i>Самостійна робота.</i> Класифікація тактики захисту в баскетболі.....	<b>85</b>
<i>Питання до модульного контролю</i> .....	<b>88</b>
<i>Контрольні нормативи</i> .....	<b>88</b>
<b>ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ</b> .....	<b>89</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	<b>89</b>
<b>ТЕСТИ</b> .....	<b>91</b>
<i>Структура дисципліни</i>	<b>105</b>
<i>Розподіл балів при рейтинговій системі оцінювання</i>	<b>107</b>

## ВСТУП

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

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

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

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

Навчальний посібник розроблено з метою успішного проходження матеріалу студентами вищого навчального закладу фізичного виховання і спорту із загального курсу «Баскетбол». Посібник складено згідно програми дисципліни за кредитно-модульною системою навчання. В посібнику розкрито основні правила баскетболу і сучасні вимоги до баскетбольного майданчику і м'яча; розглядаються системи проведення змагань з баскетболу; описана історія розвитку гри; проводиться аналіз основних елементів техніки баскетболу і надаються орієнтовні вправи для навчання; наведено конспекти практичних занять. Навчальний посібник містить перелік питань до модульного контролю, проведення заліку в усній формі і в формі тестування.

## **МОДУЛЬ №1.**

### **Змістовний модуль №1. Заняття № 1 .**

#### **Зміст лекції:**

1. Гра в баскетбол.
2. Команди.
3. Тренери: обов'язки та права. Ігровий час, нічийний рахунок і додаткові періоди.
4. Початок і закінчення періоду або гри.
5. Ситуації суперечного кидка.
6. Почергове володіння м'ячем.
7. Як грають м'ячем.
8. Контроль над м'ячем.
9. Закинутий м'яч: коли він закинутий і його ціна.
10. Тайм-аут (перерва) на вимогу.
11. Заміна.
12. Гра, програна позбавленням права.
13. Гра, програна через нестачу гравців.
14. Порухення.
15. Ведення м'яча.
16. Зайві кроки (пробіжка).
17. Три секунди.
18. Пильно опікуваний гравець.
19. Вісім секунд.
20. Двадцять чотири секунди.
21. М'яч, повернений у тилову зону.
22. Фоли.
23. Фол з дискваліфікацією.
24. Технічний фол.
25. П'ять фолів гравця.
26. Командні фоли: покарання.

#### **1. Гра в баскетбол.**

У баскетбол грають дві (2) команди, в кожній з яких по п'ять (5) гравців. Мета кожної з команд — закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді закинути його у власний кошик. Гру контролюють судді, судді за столом і комісар. Переможцем гри стає команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість очок.

#### **2. Команди.**

Члена команди допущено до гри, якщо він отримав дозвіл грати за команду, у відповідності до регламенту організації, що проводить змагання (включно з положеннями, які пов'язані з обмеженням віку). Член команди має право грати, якщо його прізвище внесено до протоколу перед початком гри, поки його не буде дискваліфіковано або він не отримає п'яти (5) фолів. Кожна команда повинна складатися з:

- не більше дванадцяти (12) членів команди, що мають право грати, включно з капітаном;
- тренера та, за бажанням команди, помічника тренера.

### **3. Тренери: обов'язки та права.**

Не пізніше ніж за двадцять (20) хвилин до початку гри, згідно розкладу, кожний тренер або його представник повинен передати секретареві список із прізвищами та відповідними номерами членів команди, що мають брати участь у грі, а також прізвищами капітана команди, тренера і помічника тренера. Усі члени команди, прізвища яких внесено до протоколу, мають право грати, навіть якщо вони з'являються у залі після початку гри. Не пізніше ніж, за десять (10) хвилин до початку гри, обидва тренери підтверджують прізвища та номери членів своїх команд і тренерів підписом у протоколі. У той самий час вони визначають п'ять (5) гравців, що мають почати гру. Тренер команди «А» першим подає цю інформацію.

### **4. Ігровий час, нічийний рахунок і додаткові періоди.**

Гра складається з чотирьох (4) періодів по десять (10) хвилин. Тривалість перерви між першим і другим (перша половина), третім і четвертим періодами (друга половина) та перед кожним додатковим періодом складає дві (2) хвилини. Тривалість перерви між половинами гри – п'ятнадцять (15) хвилин. Тривалість перерви до початку гри, час якого зазначено у розкладі, складає двадцять (20) хвилин. Якщо рахунок нічийний на закінчення ігрового часу четвертого періоду, гра продовжується на стільки додаткових періодів по п'ять (5) хвилин, скільки необхідно, щоб порушити рівновагу в рахунку.

### **5. Початок і закінчення періоду або гри.**

Перший період починається, коли м'яч правильно відбито одним із гравців, що беруть участь у розіграші суперечного кидка. Усі інші періоди починаються, коли м'яч торкається гравця на майданчику або м'яча правильно торкається гравець на майданчику після вкидання його у гру з-за меж майданчика.

Гра не може розпочатися, якщо в одній з команд на майданчику немає п'яти (5) гравців, що готові грати.

Команди повинні помінятися кошиками перед другою половиною гри. У всіх додаткових періодах команди продовжують атакувати ті ж самі кошики, що й у четвертому періоді. Період, додатковий період або гра закінчуються, коли лунає сигнал ігрового годинника про закінчення ігрового часу.

### **6. Ситуації суперечного кидка**

Ситуація суперечного кидка відбувається, коли:

- фіксується суперечний м'яч;
- м'яч виходить за межі майданчика, і судді вагаються або розходяться у думці на те, хто із суперників останнім торкнувся м'яча;
- відбувається обопільне порушення при штрафному кидку протягом невдалого останнього або єдиного штрафного кидка;
- живий м'яч застрягає на опорі кільця (але не між штрафними кидками);



- м'яч стає мертвим у той момент, коли жодна з команд не контролювала м'яч або не мала права на володіння м'ячем;
- після компенсації рівних покарань проти обох команд немає інших покарань, які належить виконати, і жодна з команд не контролювала м'яч або не мала права на володіння м'ячем перед першим фолом або порушенням;
- починаються усі періоди, окрім першого.

### **7. Почергове володіння м'ячем.**

Почергове володіння – це спосіб зробити м'яч „живим”, внаслідок вкидання його у гру, замість розіграшу суперечного кидка.

У всіх ситуаціях суперечного кидка команди почергово отримують право на володіння м'ячем для вкидання його з-за меж майданчика з місця, що найближче до того, де відбувається ситуація суперечного кидка. Команда, яка має право на вкидання внаслідок процесу почергового володіння, повинна бути позначена стрілкою почергового володіння, що буде спрямована вбік кошика суперників. Напрямок стрілки змінюється одразу після того, як закінчується вкидання, внаслідок процесу почергового володіння.

### **8. Як грають м'ячем.**

Під час гри м'ячем грають тільки руками, і його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямку, за умови дотримання обмежень, що визначені цими правилами. Бігти з м'ячем, навмисно бити по ньому або блокувати будь-якою частиною ноги чи бити по ньому кулаком є порушенням. Проте випадкове торкання м'яча будь-якою частиною ноги не є порушенням.

### **9. Контроль над м'ячем.**

Командний контроль починається, коли гравець команди контролює „живий” м'яч, тобто він тримає або веде його, або „живий” м'яч знаходиться у його розпорядженні.

### **10. Закинутий м'яч: коли він закинтий і його ціна.**

М'яч вважається закинтим, коли живий м'яч входить у кошик зверху і залишається в ньому, або проходить крізь нього.

М'яч, закинтий з майданчика, зараховується команді, що атакує кошик суперника, таким чином:

- За м'яч, закинтий зі штрафного кидка, зараховується одне (1) очко.
- За м'яч, закинтий із зони двох очкових кидків з майданчика, зараховуються два (2) очка.
- За м'яч, закинтий із зони три очкових кидків з майданчика, зараховуються три (3) очка.
- Якщо після того, як м'яч торкнувся кільця при останньому або єдиному штрафному кидку, м'яча правильно торкається нападник або захисник перед тим, як м'яч влучає у кошик, зараховуються два (2) очка.

Якщо гравець випадково закидає м'яч із майданчика у свій власний кошик, два (2) очки записуються капітанові команди суперників на майданчику. Якщо гравець навмисно закидає м'яч із майданчика у свій власний кошик, це є порушенням, влучення не зараховується.

## **11. Тайм-аут (перерва) на вимогу.**

Тайм-аут на вимогу – це переривання гри на прохання тренера або помічника тренера. Кожний тайм-аут на вимогу повинен тривати одну (1) хвилину. Можливість надання тайм-ауту на вимогу з'являється, коли:

- м'яч стає „мертвим”, ігровий годинник зупинено, і суддя закінчив процедуру показу жестів секретарському столу;
- закинуто м'яч – з'являється можливість для команди, у кошик якої закинуто м'яч із гри.

Два (2) тайм-аути на вимогу можуть бути надані кожній команді у будь-який час протягом першої половини гри, три (3) – у будь-який час протягом другої половини гри, один (1) – у будь-який час протягом кожного додаткового періоду. Невикористані тайм-аути на вимогу не можуть бути перенесені до наступної половини або додаткового періоду.

Тайм-аут на вимогу записується команді, тренер якої першим його замовив, якщо тільки перерва на вимогу не надається після закинутого командою суперників м'яча з гри, і при цьому не було зафіксовано фол.

## **12. Заміна.**

Заміна – це переривання гри на прохання запасного гравця.

Команда може замінити гравця (-ців), коли з'являється можливість для заміни. Кількість замін не обмежена.

## **13. Гра, програна позбавленням права.**

Команда програє гру позбавленням права, якщо:

- через п'ятнадцять (15) хвилин після часу початку гри, що його зазначено у розкладі, команда відсутня або не може виставити на майданчик п'ятьох (5) гравців, що готові до гри;
- своїми діями вона заважає проведенню гри;
- вона відмовляється грати після того, як отримала вказівку від старшого судді почати гру.

Покарання. Перемога присуджується суперникам з рахунком двадцять – нуль (20:0). Окрім того, команда, що програла гру позбавленням права, одержує в класифікації нуль (0) очків.

## **14. Гра, програна через нестачу гравців.**

Команда програє гру через нестачу гравців, якщо під час гри вона має менше двох гравців, що готові грати.

Покарання. Якщо команда, якій присуджується перемога, веде в рахунку, результат на момент припинення гри залишається. Якщо команда, якій присуджується перемога, не веде в рахунку, записується результат два – нуль (2:0) на її користь. Команда, що програла через нестачу гравців, одержує в класифікації одне (1) очко.

## **15. Порушення.**

Порушення — це недотримання правил.

Покарання. М'яч повинен бути наданим суперникові для вкидання з-за меж майданчика з місця, що є найближчим до того, де сталося порушення, окрім зони, що знаходиться безпосередньо за щитом, якщо інше не обумовлено Правилами.

## **16. Ведення м'яча.**

Ведення починається, коли гравець, який встановив контроль над живим м'ячем на майданчику, кидає, відбиває, котить або б'є його об підлогу і торкається м'яча перш, ніж його торкнеться інший гравець.

Ведення закінчується, коли гравець торкається м'яча одночасно двома руками або допускає затримку м'яча в одній або обох руках.

Під час ведення м'яч може бути підкинутий у повітря за умови, що він торкнеться підлоги або іншого гравця раніше, ніж гравець, що підкинув м'яч, знову торкнеться його своєю рукою. Число кроків, що може зробити гравець, коли м'яч не знаходиться у контакті з його рукою, не обмежене.

Гравець, який випадково втрачає, а потім відновлює контроль над „живим” м'ячем на майданчику, вважається таким, що ненавмисно впустив м'яч.

Такі дії не є веденням:

- випадкова втрата м'яча на початку чи наприкінці ведення;
- спроба встановити контроль над м'ячем шляхом вибивання його з області розташування інших гравців;
- вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця;
- переривання передачі та встановлення контролю над м'ячем;
- перекидання м'яча з руки в руку і затримка до того, як він торкнеться підлоги, за умови, що гравець не робить зайвих кроків з м'ячем.

## **17. Зайві кроки (пробіжка).**

Зайві кроки (пробіжка) — це заборонене переміщення однієї або обох ніг у будь-якому напрямку, коли гравець тримає „живий” м'яч на майданчику, понад обмеження, що викладені в цій статті.

Поворот — це дозволене переміщення, під час якого гравець, що тримає „живий” м'яч на майданчику, крокує один або кілька разів у будь-якому напрямку тією ж самою ногою, у той час як друга нога, що називається опірною, зберігає свою точку контакту з підлогою.

## **18. Три секунди.**

Гравець не повинен залишатися більше трьох (3) секунд поспіль в обмеженій зоні суперника, коли його команда контролює „живий” м'яч у передовій зоні та ігровий годинник включений.

Виняток повинен бути зроблений для гравця, що:

- намагається залишити обмежену зону;
- знаходиться в обмеженій зоні, коли він чи його партнер по команді знаходиться в процесі кидка, і м'яч залишає чи вже залишив руку (ки) гравця, що виконує кидок з майданчика;
- веде м'яч в обмеженій зоні з метою зробити кидок після того, як він знаходився там менше трьох (3) секунд.

## **19. Пильно опікуваний гравець.**

Гравець, що тримає „живий” м'яч на майданчику, вважається пильно опікуваним, якщо його суперник знаходиться в активній захисній позиції на відстані не більше одного (1) метра від нього. Пильно опікуваний гравець повинен передати, кинути у кільце або повести м'яч протягом п'яти (5) секунд.

## **20. Вісім секунд.**

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

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

М'яч переходить до передової зони команди, коли:

— він торкається передової зони;

— він торкається гравця або судді, який частиною свого тіла знаходиться у контакті з передовою зоною.

Щоразу, коли гравець встановлює контроль над „живим” м'ячем у своїй тилій зоні, його команда повинна протягом восьми (8) секунд перевести м'яч до своєї передової зони.

### **21. Двадцять чотири секунди.**

Щоразу, коли гравець встановлює контроль над „живим” м'ячем на майданчику, його команда повинна виконати спробу кидка з майданчика протягом двадцяти чотирьох (24) секунд. Для того, щоб вважати кидок із гри виконаним протягом двадцяти чотирьох (24) секунд:

– м'яч повинен залишити руку (-и) гравця, перш ніж пролунає сигнал пристрою двадцяти чотирьох секунд;

– після того, як м'яч залишив руку (-и) гравця при кидку, він повинен торкнутися кільця або увійти у кошик.

Коли кидок з гри виконується безпосередньо перед закінченням 24-секундного періоду і сигнал пристрою двадцяти чотирьох (24) секунд звучить в той момент, коли м'яч знаходиться в повітрі, то:

– Якщо м'яч входить в корзину, ніякого порушення не відбувається, сигнал ігнорується і потрапляння зараховується.

– Якщо м'яч стосується кільця, але не влучає у корзину, ніякого порушення не відбувається, сигнал ігнорується і гра триває.

– Якщо м'яч не стосується кільця, відбувається порушення.

Однак якщо команда суперників встановлює негайний і очевидний контроль над м'ячем, сигнал ігнорується і гра триває. Всі обмеження, пов'язані з перешкодою попаданню і перешкодою м'ячу при кидку, повинні враховуватися.

Якщо суддя зупиняє гру:

– При фолі або порушенні (але не при виході м'яча за межі ігрового майданчика), скоєному командою, не контролювала м'яч, з якоїсь іншої причини, пов'язаної з командою, не контролювала м'яч, за будь-якої причини, не пов'язаної з жодною з команд, то право на володіння м'ячем має бути надано тій же команді, що перед цим контролювала м'яч.

У разі якщо вкидання проводиться у тилій зоні, показання на пристрої двадцяти чотирьох (24) секунд повинні бути скинуті до двадцяти чотирьох (24) секундам.

У разі якщо вкидання проводиться у передовій зоні, показання на пристрої двадцяти чотирьох (24) секунд повинні бути встановлені таким чином:

– Якщо на момент зупинки гри на пристрої двадцяти чотирьох (24) секунд залишається чотирнадцять (14) секунд і більше, то свідчення на пристрої не повинні бути скинуті, а відлік повинен тривати з часу зупинки.

– Якщо на момент зупинки гри на пристрої двадцяти чотирьох (24) секунд залишається тринадцять (13) секунд і менше, то показання на пристрої повинні бути скинуті до чотирнадцяти (14) секундам.

Однак якщо, на думку судді, команда суперників буде поставлена в невігідне становище, відлік двадцяти чотирьох (24) секунд повинен тривати з часу зупинки.

## **22. М'яч, повернений у тилову зону.**

М'яч повертається у тилову зону команди, коли:

- він торкається тилової зони;
- він торкається гравця або судді, який частиною свого тіла перебуває у контакті з тиловою зоною.

Гравець, що контролює „живий” м'яч, не може неправильно повертати його у свою тилову зону.

## **23. Фоли.**

Фол – це недотримання правил внаслідок персонального контакту з суперником та/або неспортивної поведінки.

Будь-яка кількість фолів може бути призначена кожній з команд. Незалежно від покарання, кожний фол повинен бути зафіксованим, записаним у протокол особі, що має провину, і відповідно покараним.

Покарання. Персональним фолом повинен бути покараний гравець, який порушив Правила. Якщо фол вчинено проти гравця, що не знаходиться у процесі кидка:

- гра повинна бути відновлена вкиданням з-за меж майданчика командою, що не порушила Правила, з місця, що є найближчим до того, де було вчинено фол;
- якщо команда, що порушила Правила, підлягає покаранню за командні фоли, то вступає в дію Стаття (Командні фоли: покарання).

Якщо фол вчинено проти гравця, що знаходиться в процесі кидка, цьому гравцеві повинна бути надана така кількість штрафних кидків:

- якщо кидок з майданчика вдалий, м'яч зараховується, і надається один (1) додатковий штрафний кидок;
- якщо кидок із зони двох очкових кидків невдалий, надається два (2) штрафних кидки;
- якщо кидок із зони триочкових кидків невдалий, надається три (3) штрафних кидки;
- якщо фол на гравцеві відбувається одночасно або безпосередньо перед сигналом ігрового годинника про закінчення періоду, або коли лунає сигнал пристрою двадцяти чотирьох секунд у той момент, коли м'яч ще знаходиться в руці (-ах) гравця, і кидок з майданчика вдалий, влучення не зараховується, і повинні призначатися два (2) або три (3) штрафних кидки.

Обопільний фол – це ситуація, у якій двоє гравців, що є суперниками, чинять персональні фоли один проти одного приблизно одночасно.

Покарання. Персональним фолом повинен бути покараний кожен з гравців, що порушив правила. Жодних штрафних кидків не може бути призначено. Гра має бути поновлена таким чином:

- якщо в той самий час був правильно закинтий м'яч із майданчика або влучний останній чи єдиний штрафний кидок, м'яч повинен бути наданим команді, в кошик якої він був закинтий, для вкидання з-за ліцевої лінії;
- якщо одна з команд контролювала м'яч або мала право на володіння м'ячем, м'яч надається цій команді для вкидання його у гру з місця, що є найближчим до місця порушення;
- якщо жодна з команд не контролювала м'яч або не мала права на володіння м'ячем, має місце ситуація суперечного кидка.

Неспортивний фол— це фол внаслідок контакту гравця, що, на думку судді, не намагався законно зіграти безпосередньо в м'яч, відповідно до духу та цілей цих Правил.

Покарання. Неспортивний фол повинен призначатися гравцеві, що порушив Правила. Два штрафні кидки повинні бути надані гравцеві, на якому вчинено фол, після чого виконується вкидання м'яча у гру з-поза меж майданчика на продовженні центральної лінії навпроти секретарського столу.

#### **24. Фол з дискваліфікацією.**

Фолом з дискваліфікацією є будь-яка неспортивна брутальна поведінка гравця, запасного, тренера, помічника тренера або особи, що супроводжує команду.

Гравець також повинен бути дискваліфікованим, якщо його покарано двома (2) неспортивними фоломи, внаслідок його особистої неспортивної поведінки.

Тренер також повинен бути дискваліфікованим, коли:

- його покарано двома (2) технічними фоломи («С»), внаслідок його особистої неспортивної поведінки;
- його покарано трьома (3) технічними фоломи, внаслідок неспортивної поведінки осіб, що перебувають на лаві команди («В») (помічника тренера, запасних або осіб, що супроводжують команду), чи комбінацією з трьох (3) технічних фолів, один з яких призначено особисто тренерові («С»).

Фол з дискваліфікацією повинен бути призначеним порушникові. Він повинен бути дискваліфікованим і піти до роздягальні своєї команди, де повинен залишатися протягом усієї гри, або, на власний розсуд, він може залишити приміщення.

Штрафний (-і) кидок (-ки) повинен (-нні) бути наданим (-і):

- будь-якому гравцеві команди-суперника у випадку фولا, який не був викликаний контактом;
- гравцеві, на якому було вчинено фол, у випадку фولا, що був викликаний контактом із суперником, за яким (-и) відбувається;
- вкидання з-за меж майданчика на продовженні центральної лінії навпроти секретарського столу;
- суперечний кидок у центральному колі на початку першого періоду.

## **25. Технічний фол.**

Проведення гри на належному рівні вимагає повного і лояльного співробітництва членів обох команд (гравців, запасних, тренерів, помічників тренерів і осіб, що супроводжують команди) з суддями, суддями за столом і комісаром.

Технічний фол гравця — це фол, не пов'язаний з контактом із суперником, що відбувається, коли гравець, включно з такою поведінкою, та не обмежуючись нею:

- зневажає попередження суддів;
- неповажно торкається суддів, комісара, суддів за столом чи персоналу на лаві команди;
- неповажно звертається до суддів, комісара, суддів за столом чи суперників;
- використовує вислови чи жести, що мають образливий або провокативний характер для глядачів;
- дратує суперника або заважає йому стежити за грою, розмахуючи руками перед очима;
- затримує гру, навмисно торкаючись м'яча після того, як він проходить крізь кошик;
- затримує гру, заважаючи суперникові швидко вкинути м'яч у гру;
- падає на підлогу, імітуючи фол;
- повисає на кільці таким чином, що кошик утримує його вагу, за винятком ситуації, коли гравець на мить захоплює кільце після кидка з гри, або тоді, коли, на думку судді, він намагається уникнути травми або запобігти травми іншого гравця;
- торкається м'яча при останньому або єдиному штрафному кидку (перебуваючи у захисті) раніше, ніж він торкнеться кільця, або стає очевидним, що він торкнеться кільця. Одне (1) очко повинно бути зараховано команді, що напала, і внаслідок цього призначається.

Технічний фол тренера, помічника тренера, запасного або особи, що супроводжує команду, — це фол за неповажне звертання або торкання суддів, комісара, суддів за столом або суперників, чи порушення процесуального або адміністративного характеру.

Покарання. Якщо технічний фол вчинено:

- гравцем, такий технічний фол повинен бути записаний йому як фол гравця та вважатися одним з фолів команди;
- тренером («С»), помічником тренера («В»), запасним («В») або особою, що супроводжує команду («В») - такий технічний фол повинен бути записаним тренерові, і цей фол не є одним із фолів команди.

## **26. П'ять фолів гравця.**

Гравець, що вчинив п'ять (5) фолів (персональних та/або технічних), повинен бути поінформованим суддею і негайно вилученим із гри. Він повинен бути заміненним протягом тридцяти (30) секунд.

## **27. Командні фоли: покарання.**

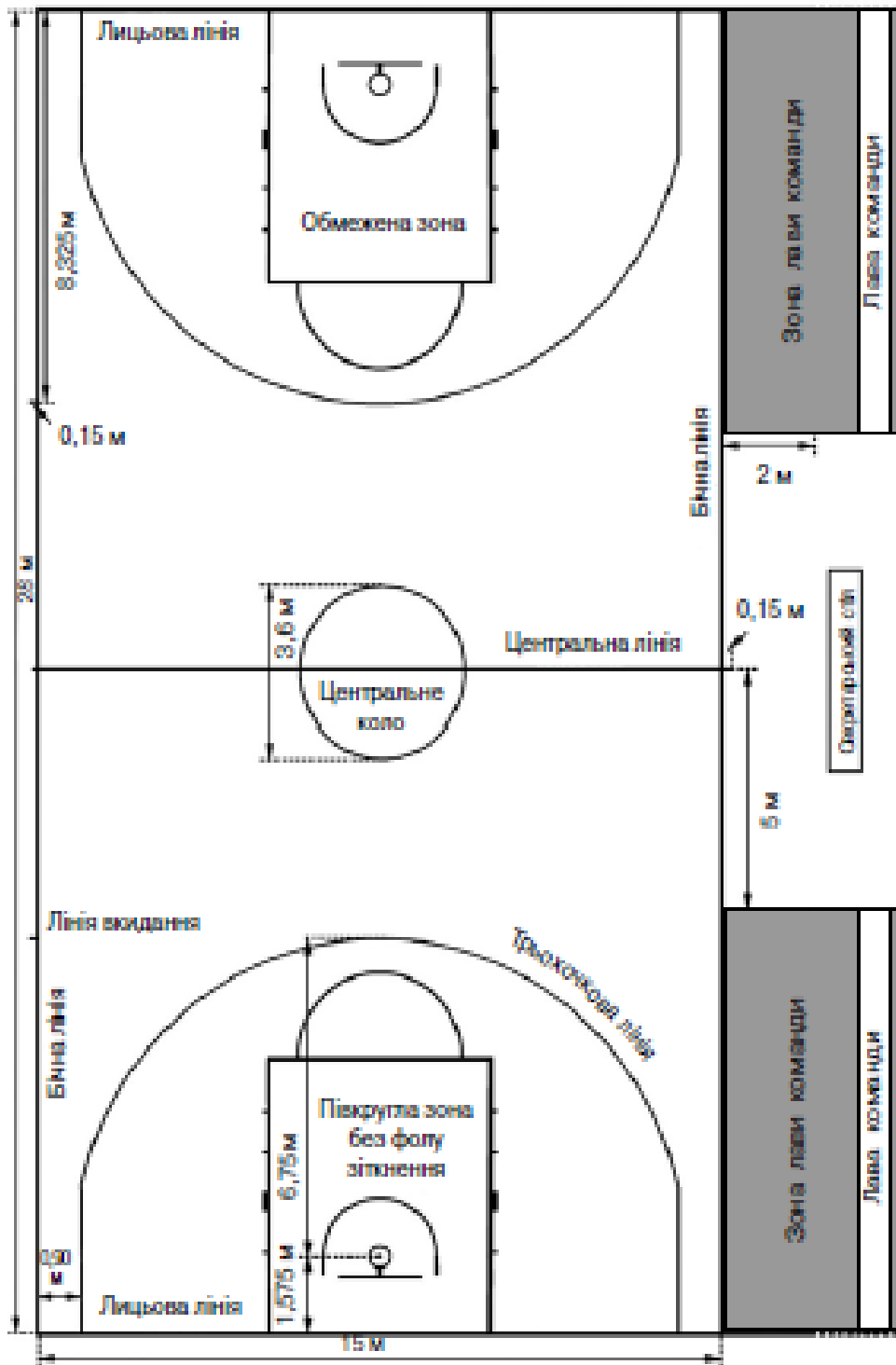
Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона вчиняє чотири (4) командних фоли у періоді. Коли команда підлягає покаранню в ситуації командних фолів, усі наступні персональні фоли, що вчинені проти гравця, який не знаходиться у процесі кидка, повинні бути покарані двома (2) штрафними кидками, замість вкидання. Якщо персональний фол вчинений гравцем, команда якого контролювала „живий” м'яч, або мала право на володіння ним, такий фол повинен каратися вкиданням м'яча у гру команді суперників.

### **Змістовний модуль №1. Заняття №2. Самостійна робота. Ігровий майданчик та обладнання**

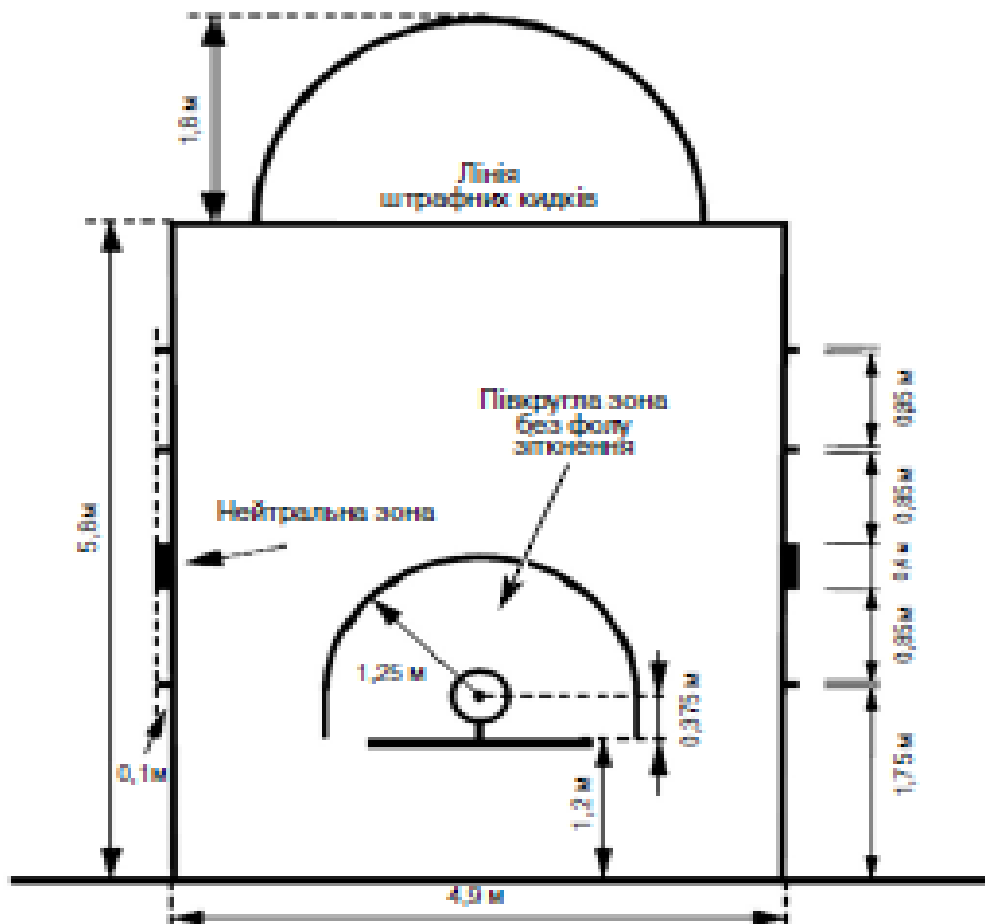
**1. Ігровий майданчик.** Ігровий майданчик повинен бути твердою пласкою поверхнею без будь-яких перешкод (мал. 1) і мати розміри: двадцять вісім (28) метрів у довжину і п'ятнадцять (15) метрів у ширину, що вимірюється від внутрішніх країв обмежувальних ліній.

Національні Федерації мають право затвердити для власних змагань (ігрові майданчики, які вже існують, з мінімальними розмірами: двадцять шість (26) метрів у довжину і чотирнадцять (14) метрів у ширину. Ігровий майданчик повинен бути відокремлений обмежувальною лінією, яка складається з лицевих (з коротких боків майданчика) та бічних (з довгих боків майданчика) ліній. Ці лінії не є частиною ігрового майданчика. Центральна лінія наноситься паралельно лицевим лініям від середини бічних та повинна виступати на п'ятнадцять (15) см за кожну бічну лінію. Центральне коло розмічається в центрі ігрового майданчика та має радіус 1,80 м, що вимірюється до зовнішнього краю кола. Лінія штрафного кидка наноситься паралельно кожній лицевій лінії. Віддалений край знаходиться на відстані 5,80 м від внутрішнього краю лицевої лінії, довжина її повинна бути 3,60 м. Обмеженими зонами є виділені на ігровому майданчику зони, що їх відокремлено лицевими лініями, лініями штрафних кидків і лініями, що починаються від лицевих ліній на відстані 3 м від їх середини та закінчуються на зовнішніх краях ліній штрафного кидка. Ці лінії, за винятком лицевих, є частиною обмеженої зони. Місця уздовж зон штрафного кидка, які займають гравці під час виконання штрафних кидків, розмічаються, як вказано на мал. 2.





Мал. 1 Розміри ігрового майданчика



Мал. 2 Обмежена зона



Мал. 3 Зони двох/трьохочкових кидків

## **2. Обладнання.**

Необхідно мати таке обладнання:

- конструкції щитів, які складаються з:
  - щитів;
  - кошків, що включають в себе кільця (з амортизаторами) та сітки;
  - опори, що підтримують щити, включно з обшивкою;
- баскетбольні м'ячі;
- ігровий годинник;
- табло рахунку;
- пристрій для відліку двадцяти чотирьох секунд;
- секундомір або придатний (видимий) пристрій (але не ігровий годинник) для відліку часу тайм-аутів;
- два (2) автономних, що чітко відрізняються, гучних звукових сигнали
- протокол гри;
- покажчики фолів гравця;
- покажчики командних фолів;
- покажчик почергового володіння;
- ігровий настил;
- ігровий майданчик;
- достатнє освітлення.

## **3. Баскетбольний м'яч повинен:**

- Мати сферичну форму з чорними швами, ширина яких не перевищує 6,35 мм, і бути встановленого ФІБА відтінку оранжевого кольору або комбінації оранжевого і світло-сірого кольорів.
- Бути накачаний до такої величини тиску повітря, щоб при падінні на ігрову поверхню з висоти близько 1,800 мм, виміряної від нижньої точки м'яча, він відскакував на висоту не менше 1,200 мм і не більше 1,400 мм, виміряну від верхньої точки м'яча.
- Бути позначений цифрою, що відповідає його власним розміром. Для всіх чоловічих змагань у всіх категоріях довжина кола м'яча повинна бути не менше 749 мм і не більше 780 мм (розмір 7), а вага м'яча повинен бути не менше 567 г і не більше 650 г.

Для всіх жіночих змагань у всіх категоріях довжина кола м'яча повинна бути не менше 724 мм і не більше 737 мм (розмір 6), а вага м'яча повинен бути не менше 510 г і не більше 567 г.

## **Змістовний модуль №1. Заняття № 3. Самостійна робота.**

### **Колова система розіграшів при проведенні змагань з баскетболу**

Змагання проводять за принципом «кожний зустрічається з кожним». У цій системі розіграшу позитивним є те, що вдається найоб'єктивніше визначити справжнє співвідношення сил команд на змаганнях. Є можливість визначити сили усіх команд.

Переможцем стає команда, що набрала найбільшу кількість очок.

Недоліками цієї системи є:

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

- охоплює порівняно невелику кількість команд.

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:

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

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

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 7 команд, то кількість усіх зустрічей в одному колі дорівнюватиме:

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

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.

Існує два варіанти складання календаря: без чергування та з чергуванням господаря майданчика.

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

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

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

Принцип складання пар: на другий день і в наступні дні перший номер залишається на місці, а всі інші номери пересуваються на одне місце проти руху стрілки годинника. Якщо кількість команд буде непарною (5 команд), то умовно додається нульовий номер «0», і команда, що у календарному дні стоїть

навпроти «0» — у цей день не грає (вихідний день). Якщо ж кількість команд парна (наприклад, 6 команд), то замість цифри «0» підставляється цифра «6».

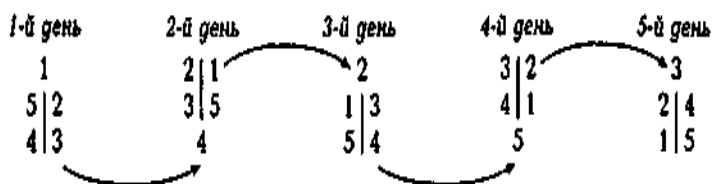
Складання календаря з чергуванням господаря майданчика. Календар ігор, складений за цією таблицею, дає можливість чергувати організацію зустрічей на «своєму» майданчику і на майданчику суперника. Це досягається тим, що у кожному календарному дні номери команд у таблиці розташовуються у колонці цифр то з лівого, то з правого боку.

Команда, номер якої стоїть першим, називається господарем майданчика.

Складання таблиці з чергуванням здійснюється так: спочатку готується таблиця для непарної кількості команд (при парній кількості останній номер тимчасово не враховується). На аркуші паперу накреслюються вертикальні лінії, що відповідають кількості календарних днів у змаганні. Біля цих ліній проставляються номери у такому порядку: над першою лінією — перший номер, інші ж номери — за стрілкою годинника, — по обидва боки першої лінії. Між іншими вертикальними лініями номери записуються у математичній послідовності «змією» у напрямку, що вказаний стрілками праворуч від кожної вертикальної лінії. Кожна колонка навколо вертикальної лінії згодом заповнюється номерами в арифметичній послідовності.

При парній кількості команд, парний номер, який тимчасово не враховувався, приєднують до номерів, що розташовані над і під вертикальними лініями (у нашому прикладі це номер «6»). Якщо кількість команд — непарна, то замість номера «6» проставляється «0», і команда, навпроти якої проставляється «0», у цей ігровий день — вихідна.

Початкова таблиця складання розіграшу за принципом вертикальних ліній для 5—6 команд



Для остаточного складання таблиці розіграшу необхідно вписати пари для кожного календарного дня. Цифри у кожній парі вписуються у дзеркальному порядку, тобто спочатку вписується номер, що стоїть праворуч.

Заключна таблиця складання розіграшу з чергуванням господаря майданчика:

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

Жеребкування команд.

Головне призначення жеребкування — присвоїти командам номери, що дають можливість скласти календар ігор за тією чи іншою системою.

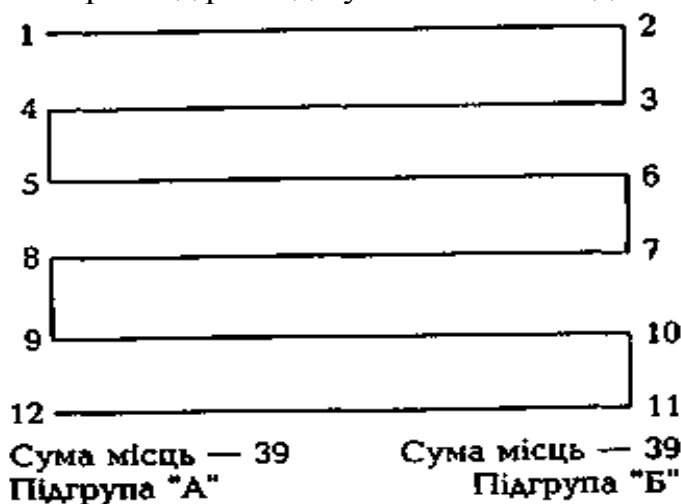
Перед жеребкуванням повідомляється, за якою системою буде складатися календар ігор.

Жеребкування може бути проведено для всіх команд одночасно або із розсіюванням.

Жеребкування із розсіюванням проводиться для рівномірного розподілу команд (за силами) за підгрупами. Використовується два способи розсіювання: за жеребкуванням і способом «змійка».

Зазвичай основою для розсіювання є результати, що були досягнуті командами на попередніх змаганнях, а потім команди, відповідно до присвоєних їм номерів, розподіляються «змійкою» за підгрупами.

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



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

Облік та оформлення результатів змагань за коловою системою проводиться за допомогою спеціальної таблиці, у якій за перемогу нараховується 2 очки, за поразку — 1 і за неявку на гру — 0.

**Таблиця результатів змагань**

Команда	1	2	3	4	5	очки	місце

Найбільша сума очок, що набрана протягом змагання, визначає переможця, а сума очок інших команд — їх місця у таблиці розіграшу. Якщо дві команди, що претендують на перше місце, мають рівну суму очок, то

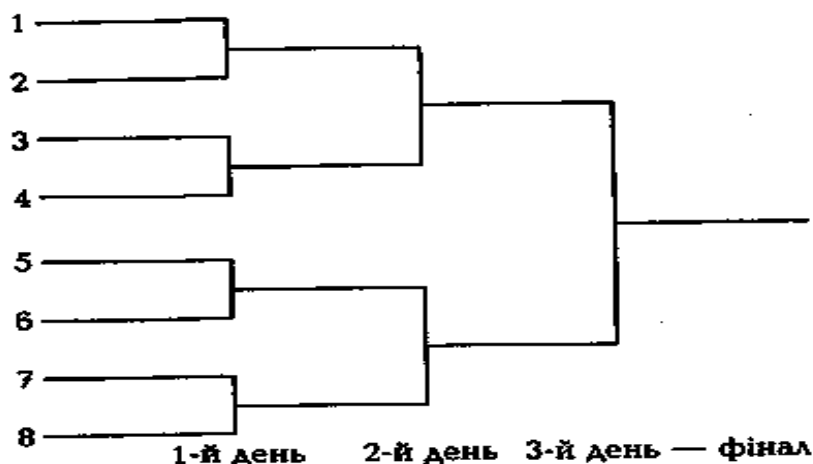
проводиться додаткова гра. В інших випадках перевагу надають тій команді, що перемогла суперника, який набрав однакову з нею кількість очок.

Коли однакову кількість очок набирають три команди або більше, то перевага надається команді, що має найбільше перемог між ними. Якщо і ці показники однакові, то перевагу отримує команда, що має найкращу різницю закинутих і пропущених очок.

### **Змістовний модуль №1. Заняття № 4. Самостійна робота. Система з вибуванням. Змішана система**

Згідно з цією системою, команда, що зазнала поразки, вибуває з подальшої участі у змаганнях. Позитивним у цій системі є те, що вона сприяє залученню до змагань великої кількості команд, а це дозволяє проводити масові змагання. Однак її суттєвим недоліком є великий ступінь випадковості у визначенні переможців: сильні команди можуть зустрітися у попередній частині змагань і втратити право на подальшу участь, а у фіналі можуть зустрітися слабкі суперники. Щоб уникнути цього недоліку, використовують розсіювання найсильніших команд за результатами попередніх змагань.

Після жеребкування усі команди, відповідно до одержаного номеру, вносяться в одну колонку. Якщо кількість учасників є кратною 2 (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128, і т.д.), то тоді усі команди грають в один день. Пари чисел з'єднують згори донизу. Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд:



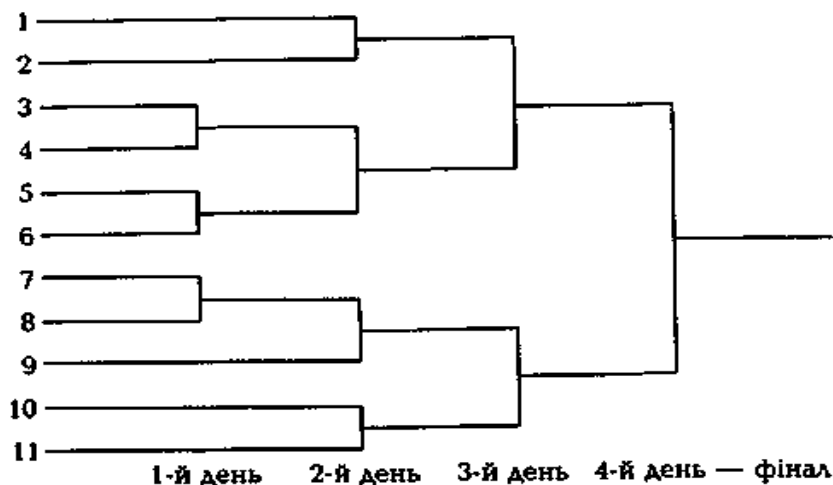
Якщо кількість команд не є кратною 2, то у цьому випадку число команд, що бере участь у попередній частині змагань, визначають за формулою:

$$X=(a-2^n)2$$

де:  $a$  — кількість команд;  $2^n$  — найближче до загальної кількості команд число, що кратне 2.

Наприклад, для 11 команд, у перший день мають змагатися 6 команд:  $n = 11$ ;  $2^n = 8$ , тоді:  $(11 - 8) 2 = 6$ . При цьому існує правило: за парної кількості команд, що відпочивають у перший день, не грає однакова кількість команд згори і знизу таблиці. Якщо кількість команд непарна, тоді у нижній частині сітки на одну відпочиваючу команду буде більше. У нашому прикладі таблиця

матиме такий вигляд для 11 команд: за формулою ми визначили 6 команд, що грають у перший день. Отже, 5 команд не грають у цей день. Які ж це команди? Згідно правил, не грають у перший день номери 1 і 2, що розташовані зверху, та номери 9, 10 і 11, що розташовані знизу. Отже, схема ігор для 11 команд має вигляд:



### Змішана система розіграшу.

Цей спосіб об'єднує в собі кращі сторони основних систем — колової і з вибуванням.

Учасників розподіляють на підгрупи, у яких за коловою системою або з вибуванням проводиться попередній етап змагань. Переможці або визначене число учасників з кожної підгрупи допускаються у фінальну групу, змагання в якій може проводитися будь-яким способом. Решта команд або вибуває з розіграшу, або продовжує грати у групі команд, що зазнали поразки.

З метою зменшення кількості ігор у фіналах, командам часто зараховують очки, набрані ними у групах.

За змішаною системою - найчастіше починають грати за системою з вибуванням (при великій кількості учасників), а закінчують за коловою (чемпіонати світу, Європи тощо).

### Змістовний модуль №1. Заняття №5. Самостійна робота.

#### Історія виникнення гри. Етапи розвитку гри в баскетбол

Баскетбол (англ. — basket-ball). Назва гри виникла від англійських слів «баскет» — кошик і «бол» — м'яч. Баскетбол — спортивна гра, у якій грають дві команди по п'ять гравців. Мета кожної команди — закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди. Кожна команда проводить атаки кошика суперника і захищає свій власний кошик. Гру виграє команда, що набрала найбільшу кількість очок у кінці ігрового часу. Гра проходить на майданчику 28x15 м і триває 40 хв. чистого ігрового часу: чотири тайми по 10 хв. При нічийному результаті надається додатковий час — 5 хв. За м'яч, закинутий з близької і середньої



відстані, зараховується по 2 очки, з далекої відстані (не ближче 6,25 м) — 3 очки. Кожний штрафний кидок оцінюється в 1 очко.

Перші відомості про гру, схожу на баскетбол, знайдено у стародавніх цивілізаціях Центральної і Південної Америки: ігрові майданчики, обнесені кам'яними стінами, вчені відносять до пам'ятників VII ст. до н. е. Прикрашені скульптурами богів та іншими символами релігії, ці майданчики свідчили: неодмінною частиною релігійних свят тієї пори була гра з м'ячем зі смоли. Називалась вона «Пок - Та - Пок».

У Мексиці у XVI ст. ацтеки грали у гру, що називалась «Олламалітцлі» — намагаючись закинути великий каучуковий м'яч у закріплене кам'яне кільце. Досить добре відомі правила гри завдяки кодексам (розмальованим настінним рукописам), залишеним племенами інків, майя та ацтеків з півострова Юкатан.

Але честь «винайдення» баскетболу належить вихідцю з Канади доктору Джеймсу Нейсміту. На відміну від інших видів спорту, баскетбол народився не в результаті якоїсь уже знайомої гри. Нейсміт винайшов абсолютно нову гру.

Як викладач Міжнародної тренувальної школи у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США), Нейсміт одержав завдання поживити заняття у приміщенні для групи студентів, незадоволених змістом обов'язкових занять з фізичного виховання за німецькою, шведською та французькою методиками, що проводилися у зимовий період у спортивному залі.

Відмінний регбіст і гімнаст, Нейсміт уявляв собі таку гру як змагання в майстерності кожного гравця, який має рівні можливості. Вимога про вилучення фізичного контакту гравців, у свою чергу, означала заборону бігу з м'ячем. Умови спортивного залу вимагали грати тільки руками. Нейсміт вибрав футбольний м'яч, оскільки його можна було легко ловити руками, важко сховати і він мав постійну висоту відскоку. Щоб майстерність переважала над силою, Нейсміт вирішив вилучити із гри «лінію воріт». Ціль, що придумав він, вимагала від гравця лише точності, тому вона була розташована не на рівні підлоги і не вертикально, а була підвішена горизонтально, за межами досягнення для гравців. Він прибив до балкону два кошики для персиків цілком випадково на висоті 3 м 05 см.

Нейсміт сформував перші правила нової гри у грудні 1891 р і 21 грудня провів у гімнастичному залі Спрінгфілдського коледжу перший матч з баскетболу серед студентів.

Враховуючи, що у гімнастичній групі було 18 студентів, Нейсміт розподілив їх на дві команди по дев'ять чоловік. Пізніше число гравців скоротилося до семи, а згодом до п'яти, оскільки велика кількість учасників створювала метушню на майданчику.

У 1892 р. він опублікував «Книгу правил гри у баскетбол», яка вміщувала тринадцять пунктів, більшість із яких у тій чи іншій формі діють і досі. Перший публічний матч було проведено 11 березня 1892 р. між учнями та викладачами Спрінгфілду. Учні виграли з рахунком 5:1.

Подальший розвиток гри сприяв вдосконаленню правил гри, устаткування і спортивного одягу спортсменів. Так, у 1893р. уперше з'явилися металеві кільця з сіткою.

У 1895 р. введено штрафні кидки на відстані 5,25 м від кошика, у 1896 р. узаконено ведення м'яча. Вже у 1895р. в США проведено офіційні змагання з баскетболу. У 1901 р. було організовано перші міжнародні ігри студентів США, і баскетбол «експонували» на Панамериканській виставці у Буффало.

Після свого народження баскетбол набув великої популярності у США. Потім з ним ознайомилися в інших країнах, а згодом гра поширилася у всьому світі.

#### ЕТАПИ РОЗВИТКУ ГРИ БАСКЕТБОЛ.

Перший етап розвитку баскетболу — це етап його становлення як нової гри. Він охоплює період з 1891 по 1918р. Створений для поживлення уроків гімнастики, баскетбол поступово перетворився на спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями.

У США в 1894 р. було опубліковано перші офіційні правила гри, за котрими почали проводити змагання.

Одночасно з розвитком гри формувалася техніка і тактика баскетболу. З'явилися раціональні технічні прийоми — ловлення, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик, однак була відсутня динаміка — усі прийоми виконувалися з місця двома руками.

В тактиці гри визначилися функції гравців за аналогією з футболом: здійснювався їхній розподіл на нападаючих, захисників, центральних і воротаря, грати яким можна було лише тільки в «своїх» зонах майданчика.

Зі США баскетбол досяг спочатку країн Сходу – Японії, Китаю Філіппін, а у подальшому – країн Європи та Південної Америки.

Баскетбол народився (1891 р.) майже одночасно з сучасними Олімпійськими іграми (1896 р.). Незабаром почалася кампанія залучення нового виду спорту до програми Олімпійських ігор. У 1904 р. на Іграх III Олімпіади у Сент-Луїсі був організований показовий баскетбольний турнір. Однак, незважаючи на гучну назву — «Перший чемпіонат світу з баскетболу», – ці змагання не можна було назвати навіть міжнародними: усі п'ять команд, що взяли участь у турнірі, представляли США.

На другому етапі розвитку баскетболу (1919–1931 рр.) почали створюватися національні федерації баскетболу. Збільшилася кількість баскетболістів і змагань. Баскетбол почав широко впроваджуватися у країнах Європи: Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції, СРСР та ін.

Стали проводитися і міжнародні зустрічі. У 1919р. відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії і Франції.

У 1924 р. на Іграх VIII Олімпіади у Парижі відбувся перший показовий міжнародний турнір за участю спортсменів Франції, Італії, Великобританії та Китаю. Перемогли баскетболісти Великобританії.

У 1927 р. у Женеві була створена школа фізичного виховання, керівником якої призначено викладача Спрінгфілдського коледжу доктора Еммера Беррі. Метою цієї школи було – розвиток баскетболу в Європі і на інших континентах. Південноамериканська баскетбольна конфедерація у ці роки проводила свої чемпіонати. Подібні змагання проходили у країнах Східної Азії.

Перед Іграми ІХ Олімпіади в Амстердамі (1928р.) засновник Американської асоціації тренерів з баскетболу Форест Аллен почав переговори з МОК про включення баскетболу в якості показового виду спорту до програми Ігор Олімпіади 1932 р. Але його намагання переконати Оргкомітет Лос-Анджелеської Олімпіади у перспективності нового виду спорту були марними.

Третій етап (1932–1947 рр.) знаменний створенням Міжнародної федерації баскетболу (FIBA), різким підвищенням спортивної майстерності баскетболістів, розвитком світового баскетболу.

FIBA – керівний орган проведення усіх міжнародних змагань з баскетболу – була заснована 18 червня 1932 р. у Женеві за участю представників 8 країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Румунії, Португалії, Чехословаччини і Швейцарії.

Леона Буффара зі Швейцарії обрано першим президентом, а Ренато Вільяма Джонса (Великобританія) призначено генеральним секретарем FIBA.

Спочатку керівництво FIBA розташувалося в Римі, а згодом постійна штаб-квартира перемістилася до Мюнхена.

Першими офіційними змаганнями, проведеними FIBA після свого створення (1932), були організовані нею у травні 1935р. у Женеві перший чемпіонат Європи серед чоловіків, у якому взяло участь 10 команд, що були класифіковані, за результатами цих змагань, у такому порядку: 1 – Латвія; 2 – Італія; 3 – Чехословаччина; 4 – Швейцарія; 5 – Франція; 6 – Бельгія; 7 – Італія; 8 – Болгарія; 9 – Угорщина; 10 – Румунія.

Командою, що виборола звання першого чемпіона Європи, була визнана команда Латвії.

Об'єднаними зусиллями засновнику Американської асоціації тренерів Форесту Аллену і генеральному секретареві FIBA Вільяму Джонсу вдалося домогтися включення баскетболу до програми Ігор Олімпіади 1936 р. у Берліні.

Барон П'єр де Кубертен, засновник сучасних Олімпійських ігор, був проти включення спортивних ігор до програми Ігор. У 1934 р. він так проголосив своє ставлення до командних видів спорту: «Олімпійські ігри встановлені для атлетів індивідуальних видів спорту: командним видам спорту тут немає місця!».

Троє людей, що сприяли включенню баскетболу до олімпійської програми 1936р. у Берліні, були: Херман Ньєбурх – професор з Бад Креузнах, Віллі Дауме – президент Національного олімпійського комітету Німеччини. Генеральний секретар FIBA – Вільям Джонс, який зустрічався з генеральним секретарем комітету по проведенню Ігор XI Олімпіади у Берліні Карлом Діємом, котрого він знав і був одним з його вчителів у Берліні. Під час переправи через Балтійське море на паромі «сторони» досягли попередньої угоди, і 19 жовтня 1934р. Комітет на пленарному засіданні ухвалив (причому ще до визнання FIBA з боку МОК) пропозицію про включення баскетболу до програми Ігор Олімпіади. Офіційно баскетбол був визнаний олімпійським видом спорту на сесії МОК в Осло 28 лютого 1935 р.

Так, менше ніж за три роки після свого створення, FIBA домоглася повної незалежності і визнання з боку МОК, зайняла належне місце у сім'ї федерацій, що представляють олімпійські види спорту. Перший олімпійський турнір з

баскетболу став тріумфальним для команд з країн Америки. Вони розташувалися у такому порядку: 1-ше місце – США; 2-ге – Канада; 3-тє – Мексика. З європейських країн лише Польща (4-те місце) та Італія (6-те місце) увійшли до вісімки найкращих команд Ігор Олімпіади 1936 р.

І все ж європейські команди були на турнірі найчисленнішими: 12 проти 9 команд з Америки, і по 1 – з Азії та Африки.

У першому матчі Франція – Естонія, що відбувся на відкритому тенісному корті стадіону Рейхспортфелд, «батько баскетболу» Джеймс Нейсміт вкинув м'яч у гру. Американська національна асоціація тренерів з баскетболу фінансувала подорож Джеймса Нейсмита у Берлін. Після свого повернення у США він попросив, щоб гроші, котрі йому вдалося заощадити, внесли до фонду «Залу Слави», який згодом (у 1968 р.) було названо «Зал Слави імені Джеймса Нейсмита», почесними членами котрого ставали любителі, професіонали, студенти, гравці й тренери, - усі, хто зробив великий внесок у розвиток баскетболу.

Джеймс Нейсміт не був акредитований у складі американської делегації, але, на щастя, доктор Карл Дієм – Головний секретар Організаційного комітету Ігор 1936 р. вручив йому необхідний документ і організував церемонію вшанування винахідника баскетболу (7 серпня 1936р.) у присутності представників 21 команди, що були допущені до участі в Іграх.

Дві найкращі команди, США і Канади, зустрілися у фіналі. Це був тріумф для Джеймса Нейсмита – канадця за походженням і натуралізованого американця. Фінальна зустріч закінчилася з рахунком 19:8 на користь команди США. Вищою олімпійською нагородою, нарівні з переможцями, організатори вшанували і Джеймса Нейсмита – як почесного гостя.

Одночасно зі зростом популярності баскетболу у світі змінювалися і правила гри, зростала техніка виконання окремих прийомів. Окреслився перехід від індивідуальної гри до колективної, з'явилася і визначилася як самостійна система нападу через центрального гравця, яку взяли на озброєння команди в усьому світі, з'явилися нові прийоми гри.

Змагання найсильніших баскетбольних команд серед жінок у Європі проводяться з 1938 р. Перший турнір чемпіонату Європи проходив у Римі і був єдиним змаганням такого високого рангу в довоєнний період. Після Другої світової війни жіночі чемпіонати Європи проводяться регулярно кожні два роки, починаючи з 1950 р. Однак у зв'язку з тим, що чемпіонати Європи і олімпійські турніри 1976 р., 1980 р. проходили з невеликими інтервалами у часі і це не дозволяло командам ритмічно готуватися до турнірів, ФІВА прийняла рішення, починаючи з 1981 р., проводити першість континенту у непарні роки.

У першому чемпіонаті Європи серед жінок взяли участь лише п'ять команд. Переможцями стали баскетболістки Італії. Другими й третіми призерами стали команди Литви та Польщі.

Четвертий етап розвитку баскетболу включає період 1947–1960-ті роки. ФІВА зайняла одне з провідних місць серед міжнародних спортивних об'єднань. Під керівництвом ФІВА проводилися найзначніші міжнародні змагання: олімпійські турніри, чемпіонати світу, Європи та ін.

У 1947 р. на міжнародну арену вийшли баскетболісти СРСР, до складу якого у 1940 р. увійшли Латвія, Литва, Естонія. Баскетбол у цих країнах був на високому рівні. Команди Прибалтики мали величезний досвід міжнародних змагань. У 1947 р. Всесоюзна баскетбольна секція вступила у члени FIBA. Радянські баскетболісти одержали право брати участь у всіх змаганнях, що організовує FIBA.

Збірна чоловіча команда СРСР взяла участь у чемпіонаті Європи (Прага, 1947 р.) і виборола звання чемпіона. 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.

Цей дебют продемонстрував перевагу радянської школи баскетболу, збірна команда якої з 1947 р. брала участь у чемпіонатах Європи і завжди піднімалася на європейський подіум, завоювавши 14 разів звання чемпіонів Європи, тричі збірна чоловіча команда СРСР ставала срібним призером і чотири рази – бронзовим.

Чоловіча збірна СРСР тричі здобувала звання чемпіонів світу (1967, 1975, 1982 рр.) і двічі була першою на Іграх Олімпіад (Мюнхен-1972 і Сеул-1988). У 1972р. збірну команду СРСР до олімпійської перемоги привів Володимир Кондрашин і Сергій Башкін, а у 1988р. в Сеулі – Олександр Гомельський та Юрій Селіхов.

Жіноча збірна СРСР, дебютувавши у 1950р. в Будапешті, до 1991 р. незмінно 21 раз поспіль завойовувала звання чемпіонок Європи, пропустивши лише один раз перед собою команду Болгарії (Лодзь, 1958 р.).

Баскетболістки збірної СРСР увійшли в історію баскетболу як найтитованіша команда світу. Вона шість разів завойовувала звання чемпіонок світу, тричі — олімпійських чемпіонок. Продовжували вдосконалюватися правила гри, збільшилися тривалість і жорсткість контролю часу в процесі матчу, тренерам дозволили проводити заміни гравців і брати хвилинні перерви. У той же час, правило «трьох секунд» і розширення штрафної зони з 1,80 м до 3,60 м у 1948 р. під час Ігор XIV Олімпіади у Лондоні дозволили трохи витіснити високих центрових далі від кошика і встановити деяку рівновагу між спортсменами «низькорослих» країн і американськими гігантами. Розроблювалося навіть правило, коли змагання з баскетболу повинні були проводити за двома категоріями: між гравцями зростом до 190 см і між гравцями зростом більше 190 см. Але це правило не було впроваджено.

На погляд фахівців, 3-секундна зона і в новому варіанті виявилася також вузькою. Незабаром вона набула ще одного вигляду, котрий зберігається до нинішнього часу: з 1956р. вона має вигляд трапеції з основою 6 м, а вершина залишилася на рівні діаметра кола – 3,60 м.

Розширення 3-секундної зони вплинуло і на виконання штрафних кидків. З того часу гравці значно «віддалені» від кошика, і під час відскоку м'яча їм стало важче заволодіти м'ячем або здобувати його відразу у стрибку. Баскетбол від цього тільки виграв, став цікавішим.

Іншим важливим вдосконаленням цього етапу розвитку баскетболу було впровадження «правила тридцяти секунд». До впровадження 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.

Тому у 1960р. на конгресі в Римі було прийнято рішення про введення «правила тридцяти секунд», суть якого полягає у тому, що команда, котра заволоділа м'ячем, повинна обов'язково виконати кидок протягом 30 сек., в іншому випадку м'яч передається супернику. Нагадаємо, що у американських професіоналів діє правило володіння м'ячем протягом 24 сек., а з травня 2000 р. офіційними правилами баскетболу FIBA також затверджено правило володіння м'ячем до 24 сек., у тому числі – право володіти м'ячем у своїй тилочній зоні – до 8сек.

Наступний етап розвитку баскетболу, що розпочався у 1970-ті роки і до сьогодні характеризується гармонійною наступальною і оборонною потужністю команд, зміцненням взаємозв'язків між атакою та обороною. Баскетбол став одним із найбільш видовищних видів спорту. З розвитком гри зросла кількість різноманітних турнірів і чемпіонатів.

FIBA відповідає за проведення олімпійських турнірів з баскетболу, чемпіонатів світу і Європи, проведення міжнародних і європейських кубків.

Нині баскетбол вважається одним із 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: «стріт-бол» (вуличний баскетбол), міні-баскетбол, баскетбол в інвалідних візках, тощо. Але найбільшою популярністю у світі серед дітей, мабуть, користується міні-баскетбол.

З того часу, коли у 1948 р. американський тренер Т. Арчер вперше ознайомив громадськість з міні-баскетболом — грою, що призначалась для дітей віком 8—12 років і проходила за спрощеними правилами: менший розмір м'яча, висота кошика, відстань від щита до лінії штрафного кидка та ін., – міні-баскетбол поширився в усьому світі. Поява такої вдалої копії баскетболу була обґрунтована намаганням наблизити гру до дітей і таким чином розв'язати два завдання: збагатити арсенал засобів, що використовуються у фізичному вихованні школярів, і скоротити їм шлях до висот вищої спортивної майстерності. Досвід показує, що з цими завданнями міні-баскетбол успішно впорався. Правильне використання міні-баскетболу стає потужним засобом виховання характеру юних баскетболістів. Сьогодні всім стало ясно, що ключ до спортивних успіхів треба шукати на шляхах ранньої спортивної спеціалізації.

В 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 в змаганнях високого рангу.

Для світового сучасного баскетболу стає типовим активний наступальний характер гри як у нападі, так і в захисті, котрий забезпечується внаслідок:

- значного поліпшення якості гри у захисті, що приводить до гармонійного взаємодоповнення атаки і оборони;
- збалансованості засобів і способів гри;
- динамічності та маневровості ігрових дій;
- швидкого організованого переходу від оборони до атаки і від атаки до оборони з суттєвим скороченням підготовчих фаз.

Відбувається певна зміна головних характеристик складів команд:

- подальше збільшення зросту гравців і команд;
- відносна універсалізація гравців, збільшення зросту гравців задньої лінії та їхніх атакуючих можливостей, що веде до більш широкого маневру між передньою і задньою лініями гравців;
- розширення функцій та діапазону дій центрових гравців у зв'язку з їхньою рухливістю, що постійно поліпшується, вміння кидати м'яч з середньої та далекої відстаней після розіграшу м'яча;
- наявність у командах гравців, які психологічно здатні виконувати функції лідерів колективу команди, лідерів нападу або захисту;
- невинний приріст техніко-тактичної майстерності найсильніших гравців світу, підвищення атлетизму, віртуозності, точності, стабільності.

Сучасний рівень спортивної майстерності у баскетболі надзвичайно високий і має тенденцію до подальшого росту. Збільшується кількість команд, що претендують на призові місця на найбільших змаганнях. До числа визнаних лідерів світового баскетболу входять збірні команди США, Франції, Росії, Литви, Бразилії, Югославії, Іспанії, Італії, Австралії та Аргентини.

Обмежений допуск до участі у змаганнях найвищого рангу – Іграх Олімпіад (усього по 12 чоловічих і жіночих команд) відіграє свою роль у вирівнюванні сил команд і збільшенні стратегічних матчів, від результатів котрих буде залежати досягнення поставленої мети — завоювання передових позицій у світовому баскетболі. Олімпійські турніри будуть завжди проходити в умовах жорсткої конкуренції. Тільки команди, що досягнуть найвищого рівня готовності та стабільності результатів, можуть розраховувати на успіх.

Сьогодні можна чітко виділити загальні тенденції, котрі в основному зумовили прогрес баскетболу в усьому світі. До них насамперед відносяться:

- збільшення кількості команд з високим рівнем підготовленості техніко-тактичної спрямованості, що претендують на провідну роль у найбільших міжнародних змаганнях;
- прогрес виконавчої майстерності провідних спортсменів в умовах жорсткого опору суперників у стресових ситуаціях відповідальних змагань;

- підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів;
- зростання фізичного і психічного напруження змагальних режимів;
- гармонійне поєднання універсалізації і спеціалізації гравців різних ігрових амплуа щодо подальшого вдосконалення швидко-силових якостей, маневровості, стійкості рухових навичок, різноманітності техніко-тактичних прийомів і варіантів їх виконання.

### **Змістовний модуль №1. Заняття №6. Самостійна робота. Головні віхи розвитку баскетболу в царській Росії та СРСР**

Перша публікація про баскетбол у Російській імперії з'явилася в 1901 р. у книзі А. Скотака «Гимнастические игры. Руководство для ведения подвижных игр в трудовых школах и на детских площадках», у розділі «Игра с большим мячом» під назвою «Баскет-болл» дано опис і правила гри. Книга А. Скотака витримала кілька видань і у 1902 р. була нагороджена Великою срібною медаллю на виставці «Спорт» у Петербурзі, а у 1904 р. отримала Похвальний лист на виставці «Детский мир».

Першим популяризатором баскетболу в Росії став петербурзький клуб товариства «Маяк». В 1905р. «Маяк» придбав будинок, де на кінець 1907р. було завершено будівництво спортивного залу. В грудні 1906 р. команди товариства «Маяк» провели між собою турнір, котрий закінчився перемогою «лілових» (команди називалися за кольорами майок «лілові», «зелені», «білі», «червоні»). Це були перші в Росії офіційні змагання. Згодом, у 1909 р. шість найкращих команд розіграли кубок спортивного товариства «Маяк». У цьому ж році відбувся перший міжнародний матч між командами «Маяк» і Християнської асоціації зі США. У 1913р. у Петербурзі було видано перші правила гри; з'явилися команди в товаристві «Богатир» і в деяких інших. Баскетбол почав поширюватися в Україні, Білорусії, Закавказзі, на Далекому Сході.

У 1916 р. видано докладний опис гри під назвою «М'яч у кошик». Але у бурхливий період Жовтневої революції та громадянської війни офіційні змагання з баскетболу не проводилися.

Про те, як повільно розвивався баскетбол у царській Росії, свідчить той факт, що після першості товариства «Маяк» відомості про будь-які змагання з баскетболу відсутні. Дореволюційне баскетбольне життя в основному полягало у проведенні товариських зустрічей, але офіційних змагань не відбувалося.

З 1919 р., коли було зроблено перший крок до відродження гри баскетбол, ігри проводилися в окремих клубах Петрограда і Москви. Першою сторінкою радянського баскетболу є змагання між 1-м петроградським спортклубом та баскетбольною лігою, що відбулося 25 травня 1919 р. у Петрограді на день Всеобучу. У цьому ж році Петроградське окружне управління Всеобучу випустило перший довідник з баскетболу з правилами гри, складений М. Низовцевим.



У 1920р. баскетбол, разом з іншими видами спорту, було введено як обов'язкову спортивну дисципліну в навчальну програму шкіл Всеобучу, Головної військової школи фізичного виховання трудящих, окружної школи інструкторів спорту та допризовної підготовки у Московському інституті фізкультури.

У подальші роки через окружні управління Всеобучу баскетбол починає швидко поширюватися у РРФСР. Він був впроваджений у програму Московської та Уральської олімпіад.

У 1921 р. баскетбол перетнув кордони Російської Федерації та завоював собі прихильників у Середній Азії, а пізніше і в інших республіках.

Важливою подією в історії баскетболу в СРСР є створення у багатьох містах країни баскетбольних ліг та секцій, котрі очолили всю організаційну та навчальну роботу з баскетболу.

У 1922р., з ініціативи московської ліги під керівництвом відомого на той час баскетболіста С.В. Сисоєва була проведена нарада аматорів баскетболу, які представляли 18 спортивних організацій країни. На цій нараді були вироблені єдині правила гри, що отримали згодом назву «Московських правил». Ці правила відрізнялися від сучасних розмірами майданчика (60х30 м), кошик закріплювався до стійок без щитів, і у складі команди було 11 гравців. До того не було єдиних правил гри, що дуже ускладнювало проведення міжміських змагань і стримувало розвиток баскетболу.

У тому самому році було створено перший громадський орган з баскетболу «Комітет Московської баскетбольної ліги», головою якої обрали С.В. Сисоєва.

Швидке поширення баскетболу та прийняття загальних правил гри дали можливість провести в 1923 р. розіграш першого чемпіонату СРСР з баскетболу. У чемпіонаті взяли участь 6 жіночих і 6 чоловічих команд. Серед жіночих команд перемогу отримала команда Петрограда, а першість серед чоловіків залишалася не розіграною тому, що фінальна зустріч москвичів і петроградців, яка закінчилася перемогою команди Москви (32:30), була опротестована баскетболістами Петрограда, і суддівська колегія вирішила перше місце нікому не присуджувати.

На той час чемпіонати СРСР проводилися нерегулярно: другий було проведено у 1934 р., а третій – лише через чотири роки.

В період 1924–1927 рр. змагань всесоюзного масштабу не проводилося. У цей час проходили республіканські спартакіади і першості областей, міст, військових округів. Кількість баскетболістів збільшувалася за рахунок учнів шкіл і студентів вищих навчальних закладів, де баскетбол був дуже популярним, а також у Червоній Армії, яка проводила свою першість між командами військових округів.

У 1928р. – році подальшого розвитку баскетболу – найбільшим змаганням була Всесоюзна спартакіада, на якій змагання з баскетболу проводилися за двома групами: за групою республік і за групою районів РРФСР (загалом 36 команд). Ігри проводилися за системою з вибуванням.

Після Всесоюзної спартакіади 1928р. першість СРСР не проводилася до 1934р. Зусилля фізкультурних організацій були спрямовані на розгортання роботи в низових колективах. На чемпіонаті 1934 р. у Києві зібралися найкращі баскетболісти країни. Серед жінок за першість боролися команди Москви, Ленінграда, Києва, Тбілісі, Мінська, Одеси, Сталінграда. У чоловіків за звання чемпіона боролися збірні команди Ростова-на-Дону, Одеси, Мінська, Ленінграда, Тбілісі, Москви, Києва.

У наступні роки першість СРСР розігрувалася кожний рік, за винятком 1941—1943рр.

У 1936 р. було прийнято рішення про організацію добровільних спортивних товариств профспілок, одним з головних завдань яких було розгортання фізкультурної та спортивної роботи серед широких мас населення безпосередньо на підприємствах і в установах. Директори і керівники установ і підприємств були зацікавлені у створенні сильних команд у своїх організаціях, тому не випадково серед команд-учасниць всесоюзних змагань з'явилися такі команди, як «Красная Заря», «Маслозавод № 9», «Краснодеревщик» та багато інших виробничих колективів. Першість була проведена за системою з вибуванням, у якій взяла участь 71 команда. У цьому ж році покладено початок проведення матчів збірних команд міст (спочатку 4, а згодом 8 і 10 команд).

У 1937 р. було змінено принцип розіграшу першості СРСР. На відміну від попередніх років, у ній взяли участь не збірні команди міст, а клубні команди. Переможцями цього чемпіонату стали чоловіча і жіноча команди «Динамо» (Москва).

Наступна першість 1938 р. проводилася за двома групами, у якій брали участь 550 команд; у 1939 р. вона проводилася за трьома групами, причому у відбіркових змаганнях взяли участь 750 колективів.

1940 р. став роком найвищого розквіту баскетболу СРСР у довоєнний період. Більше 80 тисяч баскетболістів регулярно займалися у спортивних секціях. В країні було побудовано 5 тисяч відкритих майданчиків, а також зимових приміщень. У 1940р. до складу СРСР були приєднані Прибалтійські республіки: Латвія, Литва, Естонія. Прибалтійські баскетболісти внесли багато нового і прогресивного у радянський баскетбол. Перш за все, слід відзначити введення з 1 січня 1939 р. нових правил, котрі багато в чому співпадали з міжнародними. Нові правила сприяли зміні техніки, тактики, навчально-тренувальної роботи.

Друга світова війна тимчасово зупинила спортивне життя країни. Але вже у 1944 р., незважаючи на труднощі воєнного часу, ВЦРПС, «Спартак», «Динамо» та інші спортивні організації розгорнули роботу з баскетболу. На цей період більшість команд готували тренери, які були довгий час кращими гравцями в СРСР. Серед них були Спандар'ян, Травін, Дзеконський, Беляев, Зінін та інші.

У цьому ж 1944 р. було проведено одинадцяті першість СРСР у Тбілісі.

У 1945 р. було проведено матч збірних 8 міст. Ці змагання показали, що за роки війни техніка і тактика баскетболу залишилася на досить високому рівні.

Більше того, отримали подальший розвиток технічні прийоми, змінилася тактика нападу.

Напружений характер змагань висунув необхідність проведення зустрічей двома суддями, а згодом матчі з двома суддями були передбачені правилами гри.

У 1946 р. були змінені правила гри, вони були наближені до міжнародних; і після вступу Федерації баскетболу СРСР (у 1947р.) до міжнародної федерації (FIBA) радянські команди брали участь майже в усіх найбільших міжнародних змаганнях.

З ростом спортивної майстерності зростала і масовість. Вже у 1949р. число баскетболістів збільшилося втричі. Це вимагало нових форм змагань із залученням до них великої кількості команд. У 1949р. вперше було проведено змагання на Кубок СРСР для чоловічих і жіночих команд. Переможцями стали: серед чоловічих команд — «Динамо» (Тбілісі), серед жіночих — «Динамо» (Москва). У 1950р. вперше було проведено юнацьку першість країни серед збірних республік, котра раніше проводилася як матчі окремих міст.

У 1951—1955рр. разом з проведенням різних змагань (першості СРСР, республік, міст і т. ін.) велася велика навчально-тренувальна робота у низових колективах, котрі готувалися до спартакіади своїх відомств.

Серйозним випробуванням для радянського баскетболу були Ігри Олімпіад, на яких чоловіча команда постійно входила до трійки призерів, а у 1972 та 1988 роках — перемагала.

Починаючи з 1958р. у традицію увійшли товариські матчі з баскетболу між збірними чоловічими і жіночими командами США і СРСР.

У 1959р. у Москві відбувся третій чемпіонат світу серед жіночих команд. Збірна СРСР провела усі матчі без поразок і вперше стала чемпіоном світу.

На міжнародну арену вийшли юнацькі команди СРСР. Навесні 1964 р. збірна юнаків взяла участь у першому чемпіонаті Європи і стала чемпіоном. Наступного 1965р. на чемпіонаті Європи серед дівчат збірна СРСР також завоювала звання чемпіона.

Серед радянських баскетболістів з'явилася ціла плеяда талановитих гравців — В. Зубков, А. Алачачян, А. Травін, Г. Вольнов, С. Смілдзиня, Н. Познанська та ін.

Радянська школа баскетболу розвивалася на основі спілкування спортивних колективів союзних республік, кожна з яких мала свої традиції та особливості. Москвичі, грузини, ленінградці, українці, у співдружності з баскетболістами прибалтійських та інших республік, досить успішно використовували різноманітні варіанти і способи гри, притаманні традиціям певного регіону. Спілкування команд різних стилів гри сприяло створенню та зміцненню радянської школи баскетболу, що була новаторською, прогресивною, побудованою на поєднанні передової теорії та багатой практики, постійно збагачувалася колективом тренерів і гравців, вчених з усіх регіонів СРСР.

## **Змістовний модуль №1. Заняття №7. Самостійна робота. Історія професійного спорту, його вплив на розвиток баскетболу**

Датою серйозного впровадження професійного спорту в ігрові види, найбільш популярні у США, називають 1876 р., коли президент команди «Чикаго Уайт Стакінгс» У. Халберг заснував Національну бейсбольну лігу.

Вона стала об'єднанням професійних клубів, господарями котрих були вже не гравці, а бізнесмени. У. Халберг першим вирішив, що гравці будуть лише учасниками змагань, яким виплачують за це гроші, а керувати мають підприємці.

Не пройшло і чотирьох років після першого матчу з баскетболу у 1892 р., як з'явилася перша баскетбольна команда (1896 р.), що проголосила себе професійною, і це була команда з Трентону (США). У 1898 р. вже було сформовано перше професійне об'єднання – Національну баскетбольну лігу. До неї увійшли чотири команди з Нью-Йорка, Трентона, Філадельфії, Нью-Джерсі, які зібрали кращих спортсменів регіону. Першим переможцем було проголошено команду Трентона. Але глядачів було замало, баскетбол у США ще не досяг великої популярності, і у 1903 р. Національна баскетбольна асоціація зникла.

Після важкого початку в 1909 р. були організовані дві ліги: Гудсинська Ліга і Східна Ліга.

До 1921 р. професійний баскетбол існував з великими фінансовими скрутностями. Щоб залучити глядачів, багато команд організовували ігри на роликівих ковзанах. Щоб якимось існувати, деякі з команд вимушено гастролювали, і їхні ігри були, головним чином, показовими, а не змагальними.

Одним із найвідоміших популяризаторів баскетболу стала професійна команда «Гарлем Глобтроттерс», що виступала майже в усіх куточках земної кулі. Організована 7 січня 1927 р. А. Саперстейном з негритянських гравців-велетнів у Нью-Йоркському кварталі Гарлем, вона подорожувала по всьому світу зі своїми спаринг-партнерами. Виступаючи з показовими іграми і проводячи по 300 «вистав» на рік, «Чорні чаклуни», як їх згодом прозвали у світі, мали великий успіх, виконуючи різноманітні прийоми – трюки на дуже високому рівні, що викликало зацікавленість їхньою грою у людей різних куточків світу.

У середині 1940-х років, коли у США вибухнув баскетбольний бум, у країні діяло кілька професійних об'єднань. У жовтні 1946 р. два з них, Американська баскетбольна ліга і Національна баскетбольна ліга, вирішили створити Національну асоціацію професійних баскетбольних ліг. Втім, це не завадило ще одній потужній групі підприємців організувати у тому ж 1946 р. своє баскетбольне «підприємство» – Баскетбольну асоціацію Америки, яка складалася з 8 команд. Три роки боротьби за глядача, а насамкінець — за гроші вболівальників, обернулися збитками для всіх. Тому в 1949р. бізнесмени дійшли висновку про необхідність злиття 17 команд під егідою Національної баскетбольної асоціації (НБА).

Лави НБА постійно розширювалися. До початку 1980-х років вона об'єднувала вже 23 команди. Ріст популярності баскетболу, стабілізація фінансового становища багатьох клубів, передумови для підписання вигідного контракту з телекомпаніями привели керівництво НБА до рішення про збільшення чисельності команд з 23 до 27.

Менеджери НБА, діючи виключно від імені господарів команд, згодом розширили коло своїх повноважень і зайнялися достатньо вигідною комерційною діяльністю. На сьогоднішній день центральний апарат НБА не тільки не збирає ніяких внесків з клубів, що входять до асоціації, а навпаки - сам кожен рік відраховує кожному клубові кілька десятків мільйонів доларів, що були зароблені від продажу прав національним телекомпаніям за показ матчів, від реалізації ліцензій на виробництво товарів із символікою НБА, фільмів, буклетів, різної друкованої продукції і багато іншого, що має попит у споживача.

З 1984 р., коли асоціацію очолив Девід Стерн, НБА не тільки успішно вийшла із затяжної економічної кризи, у якій вона перебувала до цього, але й стала стрімко прогресувати, брати одну фінансову вершину за другою. Так, за даними НБА, ще у 1981 р. 17 із 23 команд були збитковими, відвідування матчів було низьким, трибуни спортивних залів заповнювалися лише наполовину, а внески від телебачення не перевищували 15–20 % загальної суми доходів.

Після приходу до влади Девіда Стерна становище змінилося кардинально. Вже у 1985–86 рр. ігри чемпіонату НБА побачило 11,2 млн чоловік, прибутки збільшилися у два рази і досягли 210 млн. доларів.

Безперечно, жодну з професійних ліг не можна порівняти з такими корпораціями, як «Шелл» або «Дженерал Моторс». Але їх вплив на моральний стан, на дух і настрої суспільства такий великий, що з цим не можуть не рахуватися політики, державні діячі, бізнесмени, більшість із яких, тим чи іншим чином, стикаються зі світом професійного спорту.

Що цей світ являє собою? Ось декілька фактів. Понад 400 млн. глядачів щороку відвідують змагання з професійних видів спорту, витрачаючи майже 5 млрд. доларів на рік. Від продажу прав на телетрансляцію ігор ліги професійних команд отримують близько 3 млрд. доларів. Загальна вартість усіх 120 професійних команд НФЛ (футбол), ГБЛ (гольф), НБА (баскетбол), НХЛ (хокей) наближається до 30 млрд. доларів. А у сфері легального і нелегального гемблінгу (укладення парі на результати ігор, поєдинку і т. ін.) кожен рік «крутиться» від 80 до 120 млрд. доларів.

В НБА гравців набирають за системою «драфт», згідно з котрою командам, що замикають турнірну таблицю, надається право першого вибору студентських «зірок». Така система сприяє утриманню високого рівня гри усіх професійних команд. Згідно прийнятого «закону» НБА, право першочергового придбання спортсмена, що сподобався, надається клубу, що посів останнє місце у чемпіонаті асоціації, котрий завершився. Селекціонери найслабкішої команди починають процедуру «драфту», але мають право записати на свій рахунок лише одного спортсмена. Згодом — черга селекціонерів наступної за класом команди. І так далі, поки черга не дійде до чемпіона НБА. Процедура

повторюється кілька разів. Така система дозволяє поповнювати свої ряди обдарованими спортсменами, збільшувати клас гри і нарівні складати конкуренцію лідерам минулих сезонів. Можна навести чимало прикладів, коли аутсайдері протягом двох-трьох сезонів виходили у чемпіони.

Цілком зрозуміло, якщо не було б «драфту», то найбагатші володарі клубів скуповували б кращих спортсменів, що сподобалися їм, а інші покупці мали б рештки. Уявити, яким був би чемпіонат НБА, нескладно: нудна вистава, де заздалегідь відомі лідери розбивали б аутсайдерів. Так, наприклад, було в СРСР, у часи безроздільного панування клубу ЦСКА, коли ще до початку чемпіонату вже усі знали заздалегідь, що армійці у будь-якому разі стануть чемпіонами. Навряд чи такий розвиток сюжету сподобався б американським глядачам. Вони, певно, перестали б платити гроші за перегляд такого нудного чемпіонату, що неминуче призвело б НБА до катастрофи. Але її ніхто ніколи не допустить.

Щире захоплення у мільйонів аматорів спорту завжди викликає гра кращих команд і гравців, що виступають у чемпіонаті НБА.

У перші роки існування НБА домінувала команда «Міннеаполіс Лейкерс» на чолі з «першою суперзіркою» Джорджем Майкеном (205см), п'ятиразовим чемпіоном НБА – найпомітнішою фігурою в НБА перед появою Роберта Коузі, Уільяма Рассела і Уїлта Чемберлена, які домінували в НБА у 1950–1970-ті роки.

Уільям Рассел (207 см, олімпійський чемпіон 1956 р.) та досвідчений тренер Арнольд Ауербах надовго підняли трон команди «Бостон Селтікс» (з кінця 1950р. вона виграла 11 чемпіонатів у 13 сезонах). Закінчивши грати, Рассел став наступником Ауербаха на посту тренера і першим чорношкірим спортсменом, який домігся цього посту у професійному спорті США (після сезону 1966 р. став граючим тренером в «Бостон Селтікс» і двічі приводив команду до перемоги в чемпіонатах НБА).

Однією з найяскравіших зірок НБА 1960–1970-х рр. був Уїлт Чемберлен (213см, маса тіла 113кг), що встановив більшість рекордів НБА за показниками індивідуальної гри: 100 очок за один матч, 50 очок – у середньому за гру (сезон 1961/62) і «закинув» понад 30 тисяч очок (сумарно) у перших 11 сезонах. У 1967 р. він привів «Філадельфію-76» до титулу чемпіона НБА, поклавши кінець ери «Бостон-Селтікс».

У 1950–1970-ті роки виступали такі видатні зірки НБА, як Роберт Коузі, Оскар Робертсон, Елжін Бейлор, Абдул-Джабар Карім (Лью Алсіндор).

У 1980–1990-ті роки найвидатнішими професіоналами НБА були Ірвін Джонсон (Меджик), Ларрі Бьорд, неперевершений (літаючий) Майкл Джордан (198 см), Шакіл О'ніл (216 см, маса тіла 128 кг) та багато інших.

Після рішення МОК і ФІВА дозволити виступати баскетболістам-професіоналам на Іграх Олімпіад, збірні команди США на Іграх 1992 р. у Барселоні, 1996 р. в Атланті та Сідней-2000 майже повністю склалися з кращих гравців НБА і тому були поза конкуренцію, впевнено перемагаючи всіх своїх суперників. Деякі з баскетболістів у різні роки стали двічі олімпійськими чемпіонами. Серед них Майкл Джордан (1984, 1992), Кріс Маллін (1984, 1992),

Патрік Юнг (1984, 1992), Скотті Піппен (1992, 1996), Чарлз Барклі (1992, 1996), Карл Мелоун (1992, 1996), Джон Стоктон (1992, 1996), Девід Робертсон (1992, 1996) та ін.

Найтитулованішою баскетболісткою є американська спортсменка Тереса Едвардс, яка чотири рази виборювала звання олімпійської чемпіонки (1984, 1988, 1996, 2000) і один раз стала бронзовою призеркою (1992).

До речі, серед баскетболістів радянської школи баскетболу двічі виборювали звання олімпійських чемпіонів тільки жінки – Тетяна Овечкіна, Тетяна Надирова (Захарова), Ольга Сухарнова, Неллі Ферябникова (Росія, 1976, 1980), спортсменка з Казахстану Надія Ольхова (Шуваєва) (1976, 1980), Ангеле Рупшене (Литва, 1976, 1980), Уляна Семенова (Латвія, 1976, 1980). Сьогодні НБА фактично стала міжнародною професійною лігою, її справедливо називають еталоном ведення спортивного бізнесу і моделлю для інших професійних видів спорту.

З 1984р., коли НБА очолив Д. Стерн, її прибутки збільшилися у чотири рази. НБА має представництво в Мехіко, Торонто, Женеві, Мельбурні Гонконзі, Токіо. У 1997р. 11 гравців НБА входили до числа 50 найбагатших спортсменів-професіоналів. Зміна поколінь у баскетболі, у тому числі і в НБА, – процес безперервний. Зірки гаснуть і щороку сходять нові. Але для НБА рубіж століть став і рубежем двох епох.

Закінчили кар'єру професіонали Майкл Джордан, Чарльз Барклі та інші. Небагато часу лишилося грати зіркам НБА Карлу Мелоуну, Джону Стоктону, Реджі Міллеру, Крису Малліну.

Якщо до 1980—1990-х років професійні клуби поповнювали свої команди видатними спортсменами з університетів США, то на початку 1990-х років НБА легко вийшла на ринок гравців з Росії, України, Литви, Югославії та інших країн Європи і світу. Коли впала горезвісна «залізна завіса», що не дозволяла покидати країну, талановиті спортсмени з цих країн почали гуртом виїжджати на заробітки за кордон. Серед них виїхали до команд НБА і такі як: визначні гравці, як А. Сабоніс, Ш. Марчюльоніс, Ж. Ілгаускас (Литва), О. Волков, В. Потапенко, В. Медведенко (Україна), А. Кириленко (Росія), Тоні Кукоч, Владе Дивац, Д. Петрович (Югославія) та ін. Наприклад, у першому раунді «драфту»-1996р. було обрано 10 баскетболістів, народжених поза межами США, які володіють відмінними фізичними кондиціями і технікою. Серед них українець Віталій Потапенко — справжня зірка студентського баскетболу США, який перед «драфтом» 1996 р. справив сильне враження на керівництво клубу «Кавальєре», якому був конче потрібний гравець для посилення передньої лінії нападу команди. Згодом В. Потапенко входив до стартової п'ятірки найтитулованішого клубу НБА «Селтік» (Бостон).

У червні 1997 р. в структурі НБА була створена жіноча Національна баскетбольна асоціація. Починаючи з 8 команд у першому сезоні, у 2000–2001 рр. у чемпіонаті жіночої НБА взяло участь 16 команд, до складу яких входили представники російської школи баскетболу О. Баранова, О. Торнікіду, О. Закалюжна, М. Степанова, О. Шакірова. У професійному клубі «Нью-Йорк Ліберті» виступала перша українська баскетболістка – професіонал жіночої

НБА 24-річна киянка Ольга Фірсова, яка була обрана цим клубом у першому ж раунді драфту. До речі, до цього Ольга Фірсова виступала за київський спортивний клуб «Дарничанка», а навчаючись в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, вона виступала у вищій лізі за спортивний клуб університету – СКУФ у 1990-ті роки.

Між баскетболом найвищих досягнень більшості країн, що утворилися після розпаду СРСР та Югославії, європейською школою баскетболу та професійним баскетболом США існує поки що велика різниця у системі підготовки, психологічній орієнтації, поглядах на спорт, способах життя, напрямках думок і та ін. Для спортсменів цих країн, які перейшли у професійний спорт країн Заходу, це створило великі труднощі. Баскетболісти зіткнулися з труднощами як психологічного характеру, так і спортивного. У психологічному плані гравцям, які були кращими на європейському континенті і входили до символічних збірних Європи і світу, було складно почуватися новачками професійних команд, завойовувати право увійти не тільки до складу стартових п'ятірок, але й брати участь у грі протягом кількох хвилин. У техніко-тактичному відношенні вони зіткнулися з проблемою необхідності різкого підвищення ефективності захисних дій, яким у клубах НБА надається першочергове значення, на відміну від європейської школи, де увага акцентується на ефективності атакуючих дій. У фізичному плані перед гравцями постала необхідність суттєвого підвищення швидкісно-силових якостей. Для цих гравців увесь обсяг відповідальності за ефективність індивідуальної підготовки повністю покладався на них самих, а стимулювання цього процесу здійснювалося найпростішим способом – прямою залежністю зарплатні від часу, проведеного гравцем на майданчику в іграх чемпіонату НБА. Такий підхід приніс позитивні результати, і вже через деякий час європейські баскетболісти досягали високих показників ефективності гри. Про це свідчать підписання контрактів з клубами НБА на значну суму. Тоні Кукоч підписав у 1994 р. шестирічний контракт на 26 млн. доларів; Арвідас Сабоніс у січні 1999 р. підписав трирічний контракт з «Портлендом» на 30 млн. 375 тис. доларів; Жидрунас Ілгаускас підписав шестирічний контракт на 72 млн. доларів.

За рівнем гри ці баскетболісти стали дуже популярними, про них багато пише преса і вони наблизилися до зірок баскетболу НБА, встановлюючи «рекорди» в деяких ігрових показниках, ставали чемпіонами ліги. Серед них і вихованець української школи баскетболу, студент НУФВСУ В. Медведенко, який у складі «Лейкерс» (Філадельфія) двічі ставав чемпіоном НБА в сезонах 2000–2001 і 2001–2002 рр.

Таким чином, аналіз чинників, що забезпечують розвиток професійного баскетболу, дозволяє стверджувати, що постійно відбувалася поступова трансформація його у спортивно-розважальний бізнес. Нині керівництво НБА стежить за розвитком баскетболу в усьому світі, відповідає за виконання асоціацією міжнародних програм, займається продажем прав на теле- і радіотрансляцію ігор команд НБА як у США, так і за кордоном. Невеликий штат «НБА Інтертеймент» проводить велику роботу з глядачем і громадськістю. Фахівці цієї організації проводять не тільки відеозаписи усіх ігор, але й



виготовляють копії фільмів, перші примірники котрих відправляють до архіву, який вже має величезне зібрання. Де б не проходила зустріч, у той же день відзнятий матеріал відправляється до центральної студії, за одну ніч обробляється, а потім монтується сам фільм, котрий може бути проданий будь-яким телевізійним компаніям і організаціям, що займаються прокатом. Сьогодні виробництво фільмів вийшло далеко за межі тих першочергових завдань, що стояли перед знімальними групами на початку діяльності кіностудій, — це, перш за все, підготовка відеопосібників з баскетболу.

## **Змістовний модуль №1. Заняття №8. Самостійна робота. Історія розвитку баскетболу в Україні**

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

Протягом першого десятиліття незалежності значно зріс інтерес до різноманітних аспектів історії України. Це й зрозуміло, адже у багатьох сферах життя нашої держави склалися унікальні традиції, накопичено багатий досвід. Політика, економіка, культура сучасної України тісно пов'язані з її історичним минулим. Це справедливо і щодо вітчизняного спорту, який має велике значення для формування іміджу держави і давно вже став візитною карткою нашої країни у світі.

Звертаючись до історії спорту України, неможливо не зупинитися і на баскетболі, традиції якого нараховують понад дев'яносто років.

Перші відомості про баскетбол в Україні з'явилися на початку ХХ ст. і належать відомим пропагандистам фізичної культури і спорту у Російській імперії Г. Дипперону, А. Скотаку та П. Бокішу. Можна гадати, що елементи гри використовувалися на заняттях з фізичного виховання, але точних відомостей не існує. Відомо лише, що після розіграшу Кубка товариства «Маяк» (Петербург) у 1909 р., у якому взяли участь шість кращих команд, баскетбол почав розвиватися і в інших товариствах і регіонах Російської імперії, а згодом у Білорусії, Закавказзі, на Далекому Сході та в Україні.

У січні 1910р. комісія керівників середніх навчальних закладів Одеси прийняла рішення про організацію фізичних вправ та ігор на свіжому повітрі. 7 червня 1911 р. на стадіоні ОБАК (нині — університету) у присутності членів міської влади і великої кількості глядачів було проведено спортивне свято. Учні гімназії та реальних училищ змагалися з легкої атлетики, гімнастики, тенісу і баскетболу. Перше місце з баскетболу виборола команда 2-ї гімназії.

У 1916р. було опубліковано докладний опис гри в баскетбол «М'яч у кошик», авторами якого були А. Скотак і А. Торопов. Воно було розповсюджено у багатьох регіонах тодішньої Російської імперії, однак справжнє визнання і розвиток в Україні баскетбол одержав лише у 1920-ті роки.

Великий вплив на розвиток баскетболу надали окружні управління Всеобучу. У 1920р. баскетбол вводиться як самостійний предмет у фізкультурних навчальних закладах.

Новий для України вид спорту почав культивуватися у Чернігові – у спортивному клубі «Спартак» (1922 р.). У 1922 р. у Чернігові проведено першість міста серед жіночих команд, у якій взяли участь 4 команди. Перше місце посіла команда «Вікторія». Майже одночасно баскетбол культивується в Одесі, Харкові, Києві, Умані (1923 р.), а згодом – у Дніпропетровську, Запоріжжі, Миколаєві та в інших містах.

Взимку 1922–1923 рр. в університеті ім. Артема у Харкові організовано першу міську секцію баскетболу. Згодом подібні секції з'явилися в інших спортивних клубах міста: «Красный железнодорожник», «Металіст», спортивного товариства імені Л. Балабанова та ін.

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

Поступово гра ставала все більш популярною. Цьому сприяла уніфікація правил, що були опубліковані у травні 1923 р. у журналі «Вісник фізичної культури». Факт появи перших команд означав: в Україні почав розвиватися новий вид спорту – баскетбол.

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

У II Всеукраїнській спартакіаді у змаганнях з баскетболу взяли участь лише 4 команди. У фіналі збірна Чернігова перемогла харків'ян (14:12), одесити перемогли команду Києва у матчі за 3-тє місце.

Таким чином, це були перші офіційні змагання республіканського рівня.

Влітку 1925р. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри і устаткування майданчиків, що сприяло проведенню перших Всеукраїнських ігор з баскетболу (Одеса, 2—6 лютого 1927 р.). В них взяли участь 6 чоловічих команд (Києва, Одеси, Полтави, Кременчука, Тульчина, Харкова) та дві жіночі команди (Одеси і Бердичева).

Перемігши усіх суперників, першими чемпіонами України стали жіноча і чоловіча команди Одеси. За рішенням Вищої ради фізкультури вони представляли Україну на Всесоюзній спартакіаді 1928р. У цих змаганнях українська чоловіча команда стала срібним призером (Внуков, Баранов, Воскобойніков, Соколов, Суворов), а жіноча — бронзовим (Іваницька, Карпенко, Архутіч, Тихоненко, Малюк).

У 1930-ті роки Харків став головним методичним центром українського спорту. У 1930 р. в місті було відкрито інститут фізичної культури. На базі інституту діяли шестимісячні курси підготовки керівників фізкультури для

колективів фізичної культури і шкіл. До програми цих курсів був включений і баскетбол. Багато видатних баскетбольних тренерів і педагогів пройшли свій творчий шлях у Харкові. Серед них – у 1934 р. у вищій школі тренерів при інституті фізкультури навчався В.О. Шаблинський – видатний український тренер, який впродовж багатьох років працював з командами «СКІФ» (Київ), «Будівельник» (Київ), зі збірними командами України і СРСР.

З 1934 р. першість України проводиться регулярно. Другий чемпіонат України було проведено у квітні 1934 р. Найсильнішими виявилися чоловіча та жіноча команди Одеси. Команди м. Києва здобули друге місце.

У 1935р. вперше в історії баскетболу України проводилися змагання школярів республіки. Першими чемпіонами УРСР стали юнаки Одеси і дівчата Києва. У тридцяті роки у змаганнях успішно виступали команди Києва, Харкова, Дніпропетровська, але найсильнішими були, безумовно, одесити.

Збірні Одеси були призерами і всесоюзних чемпіонатів (жінки – 1934, 1935 рр.; чоловіки – 1934, 1936 рр.).

У передвоєнні роки загострилася конкуренція між баскетболістами Одеси і Києва.

З 1937 р. першість України проводилася серед клубних команд. Найбільш успішно виступали чоловічі команди «Червона зірка» (Одеса), БЧА (Будинок Червоної Армії – Київ), «Деревообробка» (Одеса) та жіночі команди «Здоров'я» (Харків), «Буревісник» (Одеса), «Спартак» (Київ).

З 1937 р. найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо», залишившись лідером вітчизняного баскетболу до сьогоднішнього дня. Ця команда була однією з кращих команд в епоху СРСР: у 50-ті роки чемпіон СРСР 1949 р., володар Кубка СРСР у 1950 і 1951 рр., другий призер чемпіонату 1950 р., третій призер – 1945 р., чемпіон СРСР у 1991 р.

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

У 1954 р. команди України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях. Чемпіон Києва жіноча команда товариства «Медик» з рахунком 50:49 перемогла молодіжну збірну Китаю. А чемпіон України жіноча команда «Динамо» (Київ) виграла у збірної Китаю з рахунком 59:41.

Плідна робота з підготовки резерву сприяла появі в Україні у 50-ті роки гравців нової формації серед чоловіків, що стало початком успіхів українського баскетболу на міжнародній арені. Найвидатнішими серед них були: Микола Баглей, Володимир Стремоухов, Вадим Гладун, Альберт Вальтін, Юрій Шикер, Геннадій Чечуро та інші.

З 1960-х років український баскетбол асоціюється з київським «Будівельником» (з 1944 по 1961 р. команда формувалася на базі студентів Київського інституту фізичної культури під назвою «СКІФ»).

Саме ця команда під керівництвом викладача інституту, а згодом заслуженого тренера СРСР Володимира Олексійовича Шаблинського змусила

говорити про українську школу баскетболу. Багаторазовий чемпіон України, призер багатьох чемпіонатів СРСР, переможець Всесоюзних змагань (1963, 1967рр.), чемпіон СРСР (1989) та багатьох міжнародних турнірів — був базовою командою формування збірної України впродовж чотирьох десятиліть. 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 Погулай, 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.

Крім «Будівельника», успішно виступали баскетболісти Київського клубу СКА, за який у різні роки грали такі видатні баскетболісти, як Віктор Фомченко, Валентин Родзієвський, Геннадій Чечуро, Микола Сушак, Вадим Новіков, Володимир Брянцев, Заурбек Хромаєв, Віктор Бережной та інші.

На міжнародній арені серед українських баскетболістів першими успіху досягли жінки. Згодом до них приєдналися і чоловіки. Виступаючи за збірні команди СРСР на найбільших змаганнях з баскетболу, вони ставали чемпіонами Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу, Європи, Всесвітніх Універсіад.

Першими серед українських баскетболісток чемпіонами Європи стали: Юлія Бурдіна, Ніна Пименова і Зоя Стасюк (1950). У подальшому звання чемпіонів Європи завоювали українські баскетболістки Зоя Стасюк (1950, 1952 — «Динамо» Київ); Феодора Кочергіна (1962, 1964, 1966); Іннеса Пивоварова (1962); Наталка Климова (1972, 1974, 1976); Раїса Курвякова (1972, 1974, 1976); Галина Мельниченко (1981); Олена Жирко (1991, 1995); Марина Ткаченко (1991, 1995). У 1995р. національна збірна жіноча команда незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи у такому складі: Людмила Назаренко, Ольга Шляхова, Вікторія Навроцька, Олена Вехова, Марина Ткаченко, Оксана Довгалюк, Олена Оберемко, Руслана Кириченко, Олена Жирко, Олена Вергун, Наталка Сильянова, Вікторія Буренок. Готував команду тренер Володимир Рижов.

Під керівництвом В. Рижова збірна команда незалежної України вперше взяла участь в олімпійському турнірі в Атланті-1996 і зайняла почесне 4-те місце.

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

Першим українським олімпійцем з баскетболу став Альберт Вальтін, який у складі збірної СРСР став срібним призером Ігор XVII Олімпіади 1960р. у Римі. Першими олімпійськими чемпіонами серед українських баскетболістів стали київські спортсмени у складі збірної СРСР Анатолій Поливода та Сергій Коваленко на Іграх XX Олімпіади 1972 р. у Мюнхені.

Згодом, коли до участі в Олімпійських Іграх були допущені жіночі команди (Монреаль-1976), олімпійськими чемпіонками стали: київська динамівка Наталка Климова (Назембло), Раїса Курвякова — «Сталь» (Дніпропетровськ).

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

Після розпаду Радянського Союзу, на Іграх XXV Олімпіади у Барселоні (1992р.) українські спортсменки Марина Ткаченко («Динамо», Київ) та Олена Жирко («Сталь», Дніпропетровськ, а з 1989р. — «Динамо», Київ) у складі збірної команди СНД (Співдружність Незалежних Держав) завоювали золоті олімпійські медалі.

Серед українських спортсменів звання чемпіонів світу з баскетболу (у складі збірної команди СРСР) завойовували, серед жінок: Феодора Кочергіна (1964, 1967) — «Динамо», Київ; Іннеса Пивоварова (1967) — «Динамо», Київ; Наталка Климова (1971, 1975) — «Динамо», Київ; Раїса Курв'якова (1971, 1975) — «Сталь», Дніпропетровськ.

Серед чоловіків: Анатолій Поливода (1967) — «Будівельник», Київ, який визнаний кращим гравцем чемпіонату світу, Геннадій Чечуро (1967) — «СКА», Київ, Олександр Сальников (1974) — «Будівельник», Київ.

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

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

Традиції старшого покоління підтримали і продовжили Володимир Іванович Ришов («Динамо», Київ, збірна України), Віктор Абрамович Гуревич («Будівельник», Київ), Геннадій Сергійович Защук («Будівельник», Київ, збірна України), Заурбек Майранович Хромаєв («Будівельник», Київ, збірна України), подружжя Марина Іванівна та Ігор Анатолійович Ткаченки (ТІМ — СКУФ, збірна України) та ін.

Світова практика свідчить про масовий розвиток міні-баскетболу, який практично відсутній в Україні. Відомо, що діти 6–7 років успішно оволодівають азбукою баскетболу і з 8-річного віку починають регулярно тренуватися у секціях та виступати у змаганнях. Зважаючи на це, першочерговим завданням є значне збільшення кількості дітей, які займаються у секціях з міні-баскетболу, з тим, щоб баскетбол у школі став одним з головних засобів реалізації шкільної програми з фізичного виховання учнів.

Високий рівень сучасного баскетболу потребує розв'язання організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

Невпинно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені покладає на фахівців (тренерів, науковців, провідних спеціалістів) завдання щодо розробки нових теоретичних положень тактики та стратегії гри, оптимізації навчально-тренувального процесу на основі загальних закономірностей та принципів ведення спортивної боротьби у грі баскетбол.

Із здобуттям Україною статусу незалежної країни, вітчизняний баскетбол вийшов на міжнародну арену. Але виступи національних і молодіжних збірних команд у міжнародних офіційних змаганнях виявили низку проблем у підготовці українських баскетболістів:

1. Недосконала тактика ведення змагального процесу, недостатня активність, маневровість і динамічність дій.
2. Незадовільна ефективність захисних дій.
3. Недостатній рівень виконавської майстерності гравців.
4. Неefективна система підготовки резервів для поповнення збірних і клубних команд.
5. Невеликий міжнародний досвід змагальної підготовки.

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

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

Нині намітилася тенденція до відновлення престижу українського баскетболу. Незважаючи на відомі організаційні та фінансові труднощі, що стримують вирішення проблеми виходу українських баскетболістів на рубежі світового баскетболу, немає сумніву в тому, що традиції українського баскетболу будуть продовжені і примножені завдяки нинішньому поколінню баскетболістів, тренерів, арбітрів, наукових працівників, при підтримці спортивних організацій країни, Національної федерації баскетболу України, міністерств та відомств, керівництва України.

### **Змістовний модуль №1. Заняття №9. Самостійна робота.**

#### **Результати виступів баскетболістів на останніх чемпіонатах України, Європи, світу**

#### **ПЕРЕМОЖЦІ ТА ПРИЗЕРИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР**

##### **Чоловіки**

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Переможці та призери</i>
1936	Берлін	США, Канада, Мексика
1948	Лондон	США, Франція, Бразилія
1952	Гельсінкі	США, СРСР, Уругвай

1956	Мельбурн	США, СРСР, Уругвай
1960	Рим	США, СРСР, Бразилія
1964	Токіо	США, СРСР, Бразилія
1968	Мехіко	США, Югославія, СРСР
1972	Мюнхен	СРСР, США, Куба
1976	Монреаль	США, Югославія, СРСР
1980	Москва	Югославія, Італія, СРСР
1984	Лос-Анджелес	США, Іспанія, Югославія
1988	Сеул	СРСР, Югославія, США
1992	Барселона	США, Хорватія, Литва
1996	Атланта	США, Югославія, Литва
2000	Сідней	США, Франція, Литва
2004	Афіни	Аргентина, Італія, США
2008	Пекін	США, Іспанія, Аргентина

### Жінки

Рік	Місце проведення	Переможці та призери
1976	Монреаль	СРСР, США, Болгарія
1980	Москва	СРСР, Болгарія, Югославія
1984	Лос-Анджелес	США, Південна Корея, КНР
1988	Сеул	США, Югославія, СРСР
1992	Барселона	ОКСНД, Китай, США
1996	Атланта	США, Бразилія, Австралія (Україна IV)
2000	Сідней	США, Австралія, Бразилія
2004	Афіни	США, Австралія, Росія
2008	Пекін	США, Австралія, Росія

## ЧЕМПІОНАТИ СВІТУ

### Чоловіки

Рік	Місце проведення	Переможці та призери
1950	Буенос-Айрес	Аргентина, США, Чілі
1954	Ріо-де-Жанейро	США, Бразилія, Філіппіни
1959	Сантьяго	Бразилія, США, Чілі
1963	Ріо-де-Жанейро	Бразилія, Югославія, СРСР
1967	Монтевідео	СРСР, Югославія, Бразилія

1970	Любляна	Югославія, Бразилія, СРСР
1974	Сан-Хуан	СРСР, Югославія, США
1978	Маніла	Югославія, СРСР, Бразилія
1982	Богота	СРСР, США, Югославія
1986	Мадрид	США, СРСР, Югославія
1990	Буенос-Айрес	Югославія, СРСР, США
1994	Канада	США, Росія, Хорватія
1998	Афіни	Югославія, Росія, США
2002	Індіанаполіс (США)	Югославія, Аргентина, Німеччина
2006	Японія	Іспанія, Греція, США
2010	Туреччина	США, Туреччина, Литва

### **Жінки**

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Переможці та призери</i>
1953	Сантьяго	США, Чилі, Франція
1957	Ріо-де-Жанейро	США, СРСР, Чехословаччина
1959	Москва	СРСР, Болгарія, Чехословаччина
1964	Ліма	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1967	Прага	СРСР, Південна Корея, Чехословаччина
1971	Сан-Паулу	СРСР, Чехословаччина, Бразилія
1975	Калі	СРСР, Японія, Чехословаччина
1979	Сеул	США, Південна Корея, Канада
1983	Сан-Паулу	СРСР, США, КНР
1986	Москва	США, СРСР, Канада
1990	Куала-Лумпур	США, Югославія, Куба
1994	Сідней	Бразилія, КНР, США
1998	Берлін	США, Росія, Австралія
2002	Нанкін (Китай)	США, Росія, Австралія
2006	Бразилія	Австралія, Росія, США
2010	Чехія	США, Чехія, Франція

### **ЧЕМПІОНАТИ ЄВРОПИ.**

#### **Чоловіки**

<i>Рік</i>	<i>Місце проведення</i>	<i>Переможці та призери</i>
1935	Женева	Латвія, Іспанія, Чехословаччина
1937	Рига	Литва, Італія, Франція



1939	Каунас	Литва, Латвія, Польща
1946	Женева	Чехословаччина, Італія, Угорщина
1947	Прага	СРСР, Чехословаччина, Єгипет
1949	Каїр	Єгипет, Франція, Греція
1951	Париж	СРСР, Чехословаччина, Франція
1953	Москва	СРСР, Угорщина, Франція
1955	Будапешт	Угорщина, Чехословаччина, СРСР
1957	Софія	СРСР, Болгарія, Чехословаччина
1959	Стамбул	СРСР, Чехословаччина, Франція
1961	Белград	СРСР, Югославія, Болгарія
1963	Вроцлав	СРСР, Югославія, Польща
1965	Москва	СРСР, Югославія, Польща,
1967	Гельсінкі	СРСР, Чехословаччина, Польща
1969	Неаполь	СРСР, Югославія, Чехословаччина
1971	Ессен	СРСР, Югославія, Італія
1973	Барселона	Югославія, Іспанія, СРСР
1975	Белград	Югославія, СРСР, Італія
1977	Льєж	Югославія, СРСР, Чехословаччина
1979	Турін	СРСР, Ізраїль, Югославія
1981	Прага	СРСР, Югославія, Чехословаччина
1983	Нант	Італія, Іспанія, СРСР
1985	Штутгарт	СРСР, Чехословаччина, Італія
1987	Афіни	Греція, СРСР, Югославія
1989	Загреб	Югославія, Греція, СРСР
1991	Рим	Югославія, Італія, Іспанія
1993	Мюнхен	Німеччина, Росія, Хорватія
1995	Афіни	Югославія, Литва, Хорватія
1997	Барселона	Югославія, Італія, Росія
1999	Париж	Югославія, Литва, Іспанія
2001	Стамбул	Югославія, Турція, Іспанія
2003	Стокгольм	Литва, Іспанія, Італія
2005		Греція, Німеччина, Франція
2007	Іспанія	Росія, Іспанія, Литва
2009	Польща	Іспанія, Сербія, Греція
2011	Литва	Іспанія, Франція, Росія

## Жінки

Рік	Місце проведення	Переможці та призери
1938	Рим	Італія, Литва, Польща
1950	Будапешт	СРСР, Угорщина, Чехословаччина
1952	Москва	СРСР, Чехословаччина, Угорщина
1954	Белград	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1956	Прага	СРСР, Угорщина, Чехословаччина
1958	Лодзь	Болгарія, СРСР, Чехословаччина
1960	Софія	СРСР, Болгарія, Чехословаччина
1962	Мелюз	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1964	Будапешт	СРСР, Болгарія, Чехословаччина
1966	Клуж	СРСР, Чехословаччина, ГАР
1968	Мессіна	СРСР, Югославія, Польща
1970	Роттердам	СРСР, Франція, Югославія
1972	Софія	СРСР, Болгарія, Чехословаччина
1974	Кальярі	СРСР, Чехословаччина, Італія
1976	Клермон-Ферран	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1978	Познань	СРСР, Югославія, Чехословаччина
1980	Баня-Лука	СРСР, Польща, Югославія
1981	Анкона	СРСР, Польща, Чехословаччина
1983	Будапешт	СРСР, Болгарія, Угорщина
1985	Тревізе	СРСР, Болгарія, Угорщина
1987	Кадіс	СРСР, Югославія, Угорщина
1989	Варна	СРСР, Чехословаччина, Болгарія
1991	Тель-Авів	СРСР, Югославія, Угорщина
1993	Перуджа	Іспанія, Франція, Словачія
1995	Брно	Україна, Італія, Росія
1997	Будапешт	Литва, Словенія, Німеччина
1999	Катовіце	Польща, Франція, Росія
2001	Ле-Манс	Франція, Росія, Іспанія
2003	Амалада, Патра	Росія, Чехія, Іспанія
2005	Турція	Чехія, Росія, Іспанія
2007	Іспанія	Росія, Іспанія, Білорусь
2009	Латвія	Франція, Росія, Іспанія
2011	Польща	Росія, Туреччина, Іспанія

## ЧЕМПІОНИ ТА ПРИЗЕРИ ЧЕМПІОНАТІВ УКРАЇНИ (1992—2011 рр.).

### Чоловіки

<i>Рік проведення</i>	<i>Переможці та призери</i>
1991–1992	"Будівельник" (Київ), МКІ Миколаїв, "Спартак" (Луганськ)
1992–1993	"Будівельник" (Київ), СКА-ГАЗДА (Київ), МКІ Миколаїв
1993–1994	"Будівельник" (Київ), "БПА-МОДА-СКА" (Одеса), "Денді-Баскет" (Київ)
1994–1995	"Будівельник" (Київ), "Київ-Баскет", "БПА-МОДА" (Одеса)
1995–1996	"Будівельник-Хорда" (Київ), "Київ-Баскет", "Шахтар" (Донецьк)
1996–1997	"Будівельник" (Київ), "БПА-МОДА-СКА" (Одеса), "Київ-Баскет"
1997–1998	"БПА-МОДА-СКА" (Одеса), "Будівельник" (Київ), СК Миколаїв
1998–1999	"БПА-МОДА-СКА" (Одеса), ЦСКА-РІКО (Київ), "Будівельник" (Київ)
1999–2000	БК Київ, МБК Одеса, ЦСКА-УКРТАТНАФТА (Київ)
2000–2001	МБК Одеса, БК Київ, БК Азовмаш (Маріуполь)
2001–2002	МБК Одеса, БК Київ, БК Азовмаш (Маріуполь)
2002–2003	БК Азовмаш (Маріуполь), МБК Одеса, БК Київ
2003–2004	БК Азовмаш (Маріуполь), БК Київ, МБК Одеса
2004–2005	БК Київ, БК Азовмаш (Маріуполь), "Хімік" Южний
2005–2006	БК Азовмаш (Маріуполь), БК Київ, "Хімік" Южний
2006–2007	БК Азовмаш (Маріуполь), БК Київ, "Хімік" Южний
2007–2008	БК Азовмаш (Маріуполь), БК Київ, "Хімік" Южний
2008–2009	БК Азовмаш (Маріуполь), БК Донецьк, "Хімік" Южний
2009–2010	БК Азовмаш (Маріуполь), "Будівельник" (Київ), "Ферро-ЗНТУ" (Запоріжжя)
2010–2011	"Будівельник" (Київ), БК Донецьк, БК Говерла (Івано-Франківськ)

### Жінки

<i>Рік проведення</i>	<i>Переможці та призери</i>
1992–1993	"Динамо" (Київ), "Медін" (Донецьк), "Сталь" (Дніпропетровськ)
1993–1994	"Динамо" (Київ), "Медін" (Донецьк), "Козачка-ЗалК" (Запоріжжя)
1994–1995	"Динамо" (Київ), "Медін" (Донецьк), "Козачка-ЗалК" (Запоріжжя)
1995–1996	"Динамо" (Київ), "Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "Чайка" (Донецьк)
1996–1997	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "Динамо" (Київ), "Енергобіс" (Донецьк)
1997–1998	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "ТІМ-СКУФ" (Київ), "Енергобіс" (Донецьк)

1998–1999	"ТІМ-СКУФ" (Київ), "Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "Динамо" (Київ)
1999–2000	"ТІМ-СКУФ" (Київ), "Чайка-АЗМОЛ" (Бердянськ), "ЗІГМУ" (Запоріжжя)
2000–2001	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "Динамо" (Київ), "Чайка-АЗМОЛ" (Бердянськ)
2001–2002	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "Динамо" (Київ), "Чайка-АЗМОЛ" (Бердянськ)
2002–2003	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "ТІМ-СКУФ" (Київ), "Чайка-АЗМОЛ" (Бердянськ)
2003–2004	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "ТІМ-СКУФ" (Київ), "Динамо" (Київ)
2004–2005	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "ТІМ-СКУФ" (Київ), "Дніпро" (Дніпропетровськ)
2005–2006	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "Дніпро" (Дніпропетровськ), "ТІМ-СКУФ" (Київ)
2006–2007	"Дніпро" (Дніпропетровськ), "Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "ТІМ-СКУФ" (Київ)
2007–2008	"ТІМ-СКУФ" (Київ), "Дніпро" (Дніпропетровськ), "Козачка-ЗалК" (Запоріжжя)
2008–2009	"Козачка-ЗалК" (Запоріжжя), "ТІМ-СКУФ" (Київ), "ОЛІМП-НАЕК" (Южноукраїнськ)
2009–2010	"ТІМ-СКУФ" (Київ), "ОЛІМП-НАЕК" (Южноукраїнськ), "СУЗІРЯ-НУВГП" (Рівне)
2010–2011	"ТІМ-СКУФ" (Київ), "РЕГІНА-БАСКЕТ-БАР" (Бар), "ДУФК-ДНІПРО" (Дніпропетровськ)

### **Змістовний модуль №1. Заняття №10.**

#### **Семінар. Заслуховування рефератів з історії розвитку баскетболу та опитування за темою «Правила змагань з баскетболу»**

##### **Питання до модульного контролю:**

1. Мета гри.
2. Час гри.
3. Кількісний склад гравців.
4. Визначення переможця гри.
5. Розміри майданчика, щита ,кошика.
6. Характеристика баскетбольного м'яча.
7. Правило 24",8",5",3", правило зони.
8. Фоли, їх різновиди та покарання.
9. Необхідний технічний інвентар для проведення гри.
10. „Колова система” проведення змагань з баскетболу.
11. „Система з вибуванням” проведення змагань з баскетболу.
12. Жеребкування при проведенні змагань.
13. Складання таблиці змагань.
14. Хто та коли винайшов гру баскетбол?
15. Етапи розвитку гри в баскетбол.

16. Розвиток баскетболу в царській Росії.
17. Розвиток баскетболу в РСРС.
18. Розвиток баскетболу в Україні.
19. Чемпіони останнього чемпіонату України з баскетболу.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Под. ред. Корягина, Мозолы, Боженара. – К. Здоров'я, 1998, – 480 с.
2. Козіна Ж.Л. Баскетбол для студентів: методичні розробки для студентів, викладачів, тренерів, спортсменів / Ж.Б. Козіна, Ю.М. Поярков, С.Б. Поліщук, О.І. Чуприна – Харків, 2011 – 45 с.
3. Кроль Ю. Харьковский баскетбол. История и современность / Ю. Кроль, В. Бабушкин, А. Копытько – Харьков, 2000 – 167 с.
4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. / Л. Ю. Поплавський – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.
5. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Ю. М. Портнов – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 287 с.
6. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Ю. М. Портнов – М. : АО Астра семь, 1977. – 476 с.
7. Правила по баскетболу. Київ – 2010
8. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / Під ред. Ж.Б. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. – Харків : Точка, 2010. – 228 с.
9. <http://www.slamdunk.ru>
10. <http://www.ukrbasket.net>

## МОДУЛЬ №2.

### Змістовний модуль №2. Заняття № 11.

#### **Методичне. Техніка виконання зупинки стрибком та поворотів. Вправи для оволодіння технікою зупинки**

Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком. Зупинки виконують для раптового припинення пересування або зміни напрямку бігу. Для зупинки стрибком під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед—угору, і приземлитися одночасно на дві ноги у стійке положення. Приземлення виконувати на стопи, починаючи з п'ят з подальшим перекомотом на всю стопу, на зігнуті в колінах ноги, одночасно з цим, м'яч береться в дві руки.

Повороти застосовують для уникнення активної опіки суперника під час зупинки з метою закрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій (фінтів) з подальшою атакою кошика. Для поворотів з м'ячем гравець має визначитися,

яка нога, згідно з правилами гри, є опірною. Під час зупинки стрибком опірною може бути будь-яка нога. Таке положення ніг надає баскетболісту більші можливості для обігравання суперника. Опірна нога під час поворотів повинна мати контакт з поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає вперед (поворот уперед) або назад (поворот назад). При цьому опора здійснюється на передній частині ступні опірної ноги, а переступання – широкими кроками вільною ногою.

Навчання зупинкам слід розпочинати з перших занять, проводячи вправи одночасно з усією групою, використовуючи будь-який засіб сигналізації – це змушує учнів бути уважними та сумлінними до виконання вправ.

Сигнали звичайно подають звукові, а зорові – найчастіше тоді, коли група виконує біг.

Необхідно стежити за тим, щоб баскетболісти чергували виконання зупинки двома кроками із зупинкою стрибком, і з приземленням на обидві ноги одночасно. Вправи для навчання і вдосконалення техніки пересувань і зупинок доцільно включати до всіх частин заняття для того, щоб учні вміли виконувати пересування у сполученні з іншими прийомами і способами.

### **Орієнтовні вправи для навчання та вдосконалення зупинки стрибком**

1. Ходьба з перекотом з п'яти на носок.
2. Стрибки поштовхом двома, з одночасним приземленням на обидві стопи, починаючи з п'ят і перекотом на всю стопу.
3. Крок правою – стрибок на дві; лівою також.
4. Ходьба із зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
5. Біг в середньому темпі із зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
6. Біг в середньому темпі із зупинками стрибком за сигналом.
7. Ведення м'яча по прямій, за сигналом, зупинка стрибком.
8. Те ж - в поєднанні з поворотами після зупинки.
9. Те ж - з поворотами проти захисника.

### **Можливі помилки при виконанні зупинки стрибком**

1. Приземлення після стрибка виконується на носки, внаслідок чого корпус подається вперед, і може виникнути необхідність зробити ще крок для прийняття положення рівноваги, а це є пробіжка.
2. Приземлення після стрибка виконується на прямі ноги, що є погрозою отримання травми.
3. «Звукове оформлення» внаслідок твердої постановки п'ят і приземлення на прямі ноги.

## **Змістовний модуль №2. Заняття № 12. Самостійна робота.**

### **Класифікація техніки баскетболу**

Техніка виконання прийомів гри є основою майстерності баскетболістів. Чим більшу кількість прийомів опанує баскетболіст і навчиться правильно їх

застосовувати, тим швидше й краще він зможе розв'язати будь-яке ігрове завдання.

Техніка 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 смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання (кидок однією рукою, двома руками, передача м'яча однією рукою). До основних прийомів ведення гри у нападі відносяться: вихідні (початкові) положення та пересування баскетболіста, зупинки, повороти, ловля, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кільце, відволікаючі дії гри — це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах (ситуаціях).

Класифікація техніки — це взаємно підпорядкований розподіл усіх прийомів техніки за розділами і групами на основі визначених схожих ознак. Вона необхідна для послідовного вивчення техніки гри в баскетбол. Класифікація техніки баскетболу представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

### Класифікація техніки баскетболу

ТЕХНІКА ГРИ																					
У нападі										У захисті											
пересування					володіння м'ячем					пересування					оволодіння м'ячем						
гравця	ходьба	біг	стрибки	зупинки	повороти	ловля	передачі	кидки	ведення	стійки	ходьба	біг	стрибки	зупинки	повороти	вибивання	відбивання	накривання	перехоплення	виривання	Оволодіння відскоком
способи																					
варіанти																					
умови виконання																					

### Змістовний модуль №2. Заняття № 3. Самостійна робота.

#### Техніка виконання зупинки кроками. Вправи для оволодіння технікою зупинки

Щоб виконати зупинку двома кроками, гравець під час бігу перед зупинкою подовжує крок і, виконавши другий крок, набуває стійкого положення. При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

Для зупинки двома кроками перший крок виконується стопірний. Нога при цьому різко виставляється вперед з п'яти, потім одночасно згинається в коліні з перекотом на всю стопу. Вага тіла переноситься на стопірну ногу і

виконується повна зупинка. В цю мить м'яч береться в дві руки. Друга нога приставляється вперед на зручну для утримання рівноваги, відстань. Після повної зупинки ноги повинні бути зігнуті, спина пряма, м'яч утримуватися на рівні живота.

Під час зупинки двома кроками опірною вважають ногу, якою спортсмен зробив перший крок.

### **Орієнтовні вправи для навчання та вдосконалення зупинки двома кроками**

1. Крок прямою правою ( або лівою), постановка ноги на п'яту з подалбшим перекотом на всю стопу й одночасним згинанням ноги в коліні. Стоячи на одній нозі, приставити другу ногу.
2. Ходьба із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).
3. Біг в середньому темпі із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).
4. Біг в середньому темпі із зупинками двома кроками за сигналом.
5. Ведення м'яча по прямій із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).
6. Ведення м'яча по прямій, за сигналом зупинками двома кроками.
7. Те ж в поєднанні з поворотами після зупинки.
8. Те ж із поворотами проти захисника.

### **Можливі помилки при виконанні зупинки двома кроками.**

1. Стопирний крок виконується з носка або на всю стопу, швидкість не гаситься, можлива пробіжка.
2. Під час виконання стопирного кроку відбувається поворот стопи й тулуба, внаслідок чого зупинка виконується боком до напрямку руху, що обмежує огляд майданчика.
3. При поворотах після зупинки неправильно вибрана опірна нога – це пробіжка.

### **Змістовний модуль №2. Заняття № 14. Самостійна робота.**

#### **Техніка переміщення в нападі. (Біг, стрибки). Вправи, які спрямовані на оволодіння технікою переміщень у баскетболі**

**Вихідні (початкові) положення і пересування гравця.** Вихідними положеннями (або стійками) баскетболіста називають положення гравця, які він приймає у момент підготовки до тієї чи іншої дії. Ігрові положення баскетболіста відзначаються динамічністю опірно-рухового апарату. Для вихідного положення гравця характерною є початкова випереджувальна іннервація м'язового апарату, що сприяє швидкому включенню гравця у дію. Перебуваючи у такому положенні (стійці), баскетболіст безперервно спостерігає за діями суперників і своїх партнерів по команді та готовий у будь-який момент взяти участь у грі.

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



відміну від звичайної ходьби баскетболіст пересувається на трохи зігнутих у колінах ногах, що надає можливість для миттєвих стартів і прискорень. Біг є основним засобом пересування гравця по майданчику. Біг використовується при пересуваннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості і напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими діями. Гравець повинен уміти виконувати прискорення з різних вихідних положень у будь-якому напрямку обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок і швидкість бігу.

### **Орієнтовні вправи для навчання та удосконалення бігу в баскетболі**

1. Біг в колоні по колу. За сигналом останній в колоні виконує прискорення по зовнішній дузі і стає першим в колоні.
2. Те ж, але прискорення виконується по внутрішній дузі.
3. Те ж, але прискорення виконується змійкою поміж гравцями.
4. Човниковий біг.
5. Біг у колоні по колу. За сигналом біг в зворотний бік.
6. Біг у колоні по колу в різному темпі (вздовж бокових ліній - прискорення, вздовж лицевих – у повільному темпі).
7. Біг по колу двома колонами назустріч одна одній. Гравці однієї колони оббігають при зустрічі гравців іншої колони змійкою. Потім - навпаки.
8. Прискорення до 12-14 м із різних вихідних положень:
  - із в.п. стоячи обличчям вперед;
  - із в.п. стоячи спиною вперед;
  - із в.п. присід обличчям вперед;
  - із в.п. присід спиною вперед;
  - із в.п. опір лежачи головою вперед;
  - із в.п. опір лежачи ногами вперед;
  - із в.п. опір сидячи ногами вперед;
  - із в.п. опір сидячи ногами назад;
9. Прискорення спиною вперед.
10. Бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, біг стрибками, дрібний біг у поєднанні з прискоренням.
11. Повільний біг двома шеренгами з інтервалом у 2 метри. За сигналом гравці задньої шеренги наздоганяють гравців передньої.
12. Повільний біг двома шеренгами з інтервалом у 2 метри. За сигналом після розвороту на 180° ті гравці, що були в передній шерензі, наздоганяють гравців, які були в задній.
13. Повільний біг двома шеренгами назустріч одна одній. За сигналом гравці однієї шеренги обертаються на 180° та тікають, гравці іншої шеренги наздоганяють їх.

**Стрибки** — це самостійні прийоми. Вони також є елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці застосовують стрибки угору і вгору—вперед, серії стрибків поштовхом однією або двома ногами.

Стрибки поштовхом двома ногами виконують найчастіше з місця з основного ігрового положення (стійки). Стрибок поштовхом двома ногами звичайно

виконується під час кидків у кільце і при боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

### **Орієнтовні вправи для навчання та вдосконалення стрибків у баскетболі**

1. Біг у колоні по колу зі стрибком з розбігу поштовхом однією та із діставанням кошика (або щита, або сітки).
2. Серійні стрибки поштовхом двома з піднятими догори руками та діставанням якогось орієнтиру (щита, сітки).
3. Серійні стрибки поштовхом двома з добиванням м'яча в щит.
4. Добивання м'яча в щит у колоні з розбігу поштовхом однією.
5. Те ж із переходом в іншу колону на протилежний щит.
6. Ловля і передача м'яча в одному стрибку в парах.
7. Те ж в трійках.
8. Те ж у колі через гравця в центрі кола.

Відповідно до ігрової ситуації гравець використовує раптові зупинки, котрі у сполученні з ривками і зміною напрямку бігу дають можливість на деякий час звільнитися від опіки суперника і вийти на вільне місце для подальших дій у нападі.

### **Змістовний модуль №2. Заняття №15. Самостійна робота.**

#### **Техніка переміщення в захисній стійці. Вправи для оволодіння технікою переміщення в захисній стійці**

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати йому вільно виконати кидок у кошик. Для цього кожний гравець застосовує стійки, переміщення, перехвати, виривання, вибивання, накривання, відбивання м'яча і відволікаючі дії (фінти).

**Стілка захисника.** Стілка гравця у захисті залежить від розташування і дій суперника, якого опікає захисник. Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає стійку, розташувавши ледь зігнуті ноги паралельно. Руки трохи зігнуті і розведені в сторони, маса тіла — на передній частині ступні.

Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити супернику виніс м'яча угору для кидка). Паралельна стійка дозволяє захиснику швидше реагувати і починати активну протидію кидку та, деякою мірою, перекривати прохід супернику з м'ячем до кошика. У ряді випадків паралельну стійку використовують під час опіки центрального, який намагається провести атаку з положення спиною до кошика.

Стілку з виставленою вперед ногою 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, однойменну з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем. В окремих ситуаціях застосовується «закрита» стійка, коли

захисник розташовується поряд з нападаючим обличчям або спиною до суперника, якого він опікає, та його партнером 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.

Пересування у захисті має свою специфіку. Крім тих способів, що застосовуються у нападі, захиснику дуже часто доводиться пересуватися приставними кроками (убік, уперед, назад). Під час переходу в захист часто використовують біг спиною вперед. Пересування у захисті часто використовують з прискореннями, зупинками і поворотами.

При пересуванні у захисній стійці перший крок роблять ногою, ближчою до напрямку руху, потім приставляють іншу ногу. Пересування здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступень. Ноги рухаються паралельно, не схрещуються, стопи не торкаються одна одної. При переміщенні не допускаються стрибки, одна нога обов'язково стоїть на опорі. Переміщення в захисній стійці може виконуватися в правосторонній і лівосторонній стійці. При цьому одна нога ледь попереду, однойменна рука опущена низько, майже до підлоги, закриваючи можливість переводу м'яча перед собою.

### **Орієнтовні вправи для навчання та вдосконалення переміщення у захисній стійці.**

1. В.П. – о.с.

За командою прийняти захисну стійку.

2. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці правим боком по прямій.

3. Те ж - лівим боком.

4. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці спиною вперед: назад вправо, назад вліво.

5. Вправа в парах без м'яча: один - захисник, інший – нападаючий.

Захисник, переміщуючись у захисній стійці, намагається зберегти дистанцію і нападаючим.

6. Рухлива гра «Коршун і квочка». Вибирається із усіх гравців того, хто буде водити - „коршуна”, інші вишиковуються в колону по одному та беруть за тулуб гравців, які стоять попереду них. Мета „коршуна” - торкнутися останнього гравця в колоні. Вся колона, на чолі якої „квочка” переміщується приставним кроком таким чином, щоб завадити „коршуну”. Якщо „коршун” торкається останнього гравця в колоні або колона розривається під час своїх переміщень тоді гра закінчується. „Коршун” стає в кінець колони, а „квочка” починає водити, і гра продовжується.

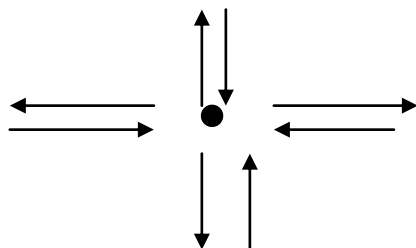
7. Рухлива гра «П'ятнашки за гомілку». Усі гравці поділяються на пари. За командою вони починають торкатися один одного за гомілку. Підраховується, хто в парі більше разів зап'ятав партнера.

8. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці в напрямку, який вказує викладач рухами руки( вправо, вліво, вперед, назад).

9. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці від однієї точки на 1,5-2м послідовно: вправо – до точки, назад - до точки, вліво - до точки, вперед - до точки.



**Можливі помилки при виконанні переміщення у захисній стійці.**

1. Використання перехресного кроку.
2. Виконання під час переміщення підстрибувань.
3. Переміщення на прямих ногах.

### **Змістовний модуль №2. Заняття № 16. Методичне.**

**Різновиди передач. Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Вправи для оволодіння технікою передачі.**

Передача м'яча — прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

Вміння правильно і точно передавати м'яч — це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передач. Застосовують їх, залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і способу протидії суперників.

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опірному і в безопірному положеннях, на різні відстані та в різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання, готують умови для кидків у кільце. Тому всі гравці мають володіти способами швидкої й точної передачі м'яча, згідно з класифікацією (таб.2).

*Таблиця 2.*

#### **Класифікація передач м'яча**

<b>ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА</b>						
<b>ДВОМА РУКАМИ</b>			<b>ОДНІЮ РУКОЮ</b>			
Від грудей	Зверху	Знизу	Зігнутою рукою зверху	Прямою рукою зверху	Прямою рукою збоку	Прямою рукою знизу
Стоячи на місці						
Під час пересування						
У стрибку						

**Передача двома руками від грудей.** У вихідному положенні м'яч утримується руками на рівні живота і грудей. Кисті на м'яч накладаються

зверху-збоку, пальці розставлені широко і направлені вперед, великі пальці направлені на тулуб, при цьому середня частина долоні не торкається м'яча. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя ледь опущені, лікті не розставлені вбік, а ледь торкаються корпусу. Спина пряма, ноги ледь зігнуті, одна нога попереду. Передача виконується швидким і різким розгинанням рук вбік партнера, закінчується передача енергійним, хльостким рухом кистями. Одночасно із розгинанням рук розгинаються ноги.

### **Орієнтовні вправи для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі**

1. В.П. – о.с., м'яч на підлозі.

Взяти м'яч у в.п. для виконання передачі.

2. В.П.- стійка баскетболіста з м'ячем.

Підкинути м'яч над собою, зловити його та винести у в.п. для виконання передачі.

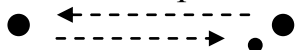
3. В.П. – в.п. для виконання передачі.

Імітація передачі м'яча.

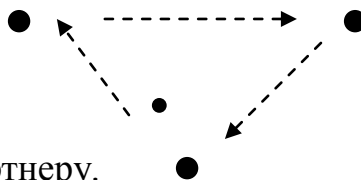
4. В.П. - стоячи на коліні в парах на відстані 3м.

Ловлення і передача м'яча партнеру.

5. Вправа у парах. В.П. - стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, м'яч на пару. Ловлення і передача м'яча партнеру.

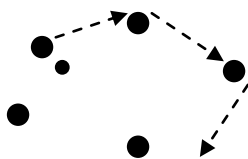


6. Вправа в трійках. В.П. - стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, по трикутнику, м'яч на трійку



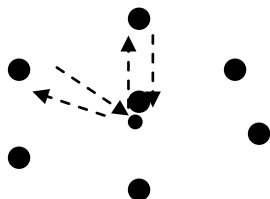
Ловлення і передача м'яча партнеру.

7. Вправа в колі. В.П. - стійка баскетболіста. Один м'яч на всіх.



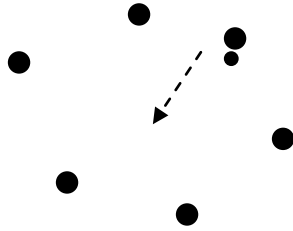
Ловлення і передача м'яча партнеру по колу.

8. Вправа в колі з гравцем у центрі. В.П. - стійка баскетболіста. Один м'яч на всіх.



Ловлення і передача м'яча партнеру по колу через гравця в центрі.

9. Вправа в колі. В.П. - стійка баскетболіста. Один м'яч на всіх.



Передача м'яча партнерові і переміщення за м'ячем на місце того, кому передавав м'яч.

10. В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем на відстані 2-3м від стіни.

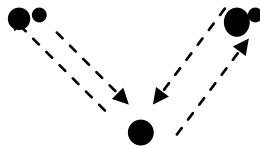
Ловлення і передача м'яча в стіну.

11. Вправа в трійках. Гравці розташовані на одній лінії на відстані 3-4м. В.П. - стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку.



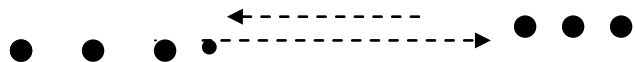
Ловлення і передача м'яча по черзі гравцю в центрі.

12. Вправа в трійках. Гравці розташовані по трикутнику на відстані 3-4м. В.П. - стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку.



Ловлення і передача м'яча по черзі одному гравцеві на вершині трикутника.

13. Вправа в зустрічних колонах. Гравці розташовані в зустрічних колонах на відстані 3-4м одна від одної. В.П. - стійка баскетболіста, один м'яч на всіх.



Ловлення і передача м'яча по черзі гравцеві в протилежній колоні, з переходом у кінець своєї колони.

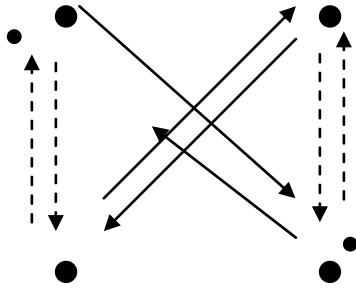
14. Та ж вправа, тільки з переходом після передачі в протилежну колону.

15. Вправа в колоні з одним гравцем, розташованим на відстані 3-4м від колони. В.П. - стійка баскетболіста, один м'яч на всіх.



Ловлення і передача м'яча по черзі гравцям у колоні, які після передачі переходять у кінець колони.

16. Вправа в четвінках. Гравці розташовані чотирикутником на відстані 3-4м. В.П. - стійка баскетболіста, два м'ячі на четвірку.



Ловлення і передача м'яча гравцю напроти і переміщення на місце гравця по діагоналі.

17. Рухлива гра «30 передач». Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди. Передаючи м'яч між гравцями своєї команди вони намагаються виконати 30 передач, рахуючи кожну вголос. Передавати м'яч можна тільки на місці, рухатися з м'ячем не можна. Гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч і теж виконати 30 передач. Після втрати м'яча та нового оволодіння ним рахунок передач продовжується. Перемагає команда, яка перша виконає 30 передач. Передачу можна виконувати будь-яким способом або заздалегідь обумовленим способом.

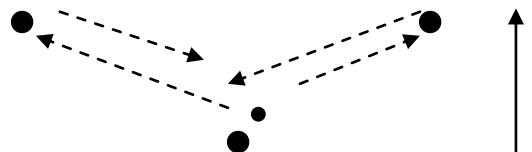
18. Рухлива гра «Мисливці та качки».

1 варіант. Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди. Одна – мисливці, інша – качки. Гравці „мисливці,” рухаючись та передаючи м'яч між собою, намагаються торкнутися м'ячем гравців „качок”. Їм забороняється рухатися з м'ячем і кидати м'яч у „качок”. Гравець „качка”, якого торкнулися м'ячем, вибуває зі гри. Гра закінчується, коли у грі не залишиться жодної „качки”. Потім команди міняються ролями. Визначається час за який одна та друга команди зап'ятнали всіх „качок”. Команда, якій на це знадобилося менше часу, вважається переможницею.

2 варіант. Із всіх гравців вибирається пара мисливців, інші гравці - „качки”. Далі гра проходить за тими же правилами. Визначається час, за який кожна пара зап'ятнала всіх „качок”. Пара „мисливців,” якій на це знадобилося менше часу вважається переможницею.

19. Вправа в парах з одним м'ячем. Гравці, виконуючи біг у повільному темпі паралельно один одному на відстані 5-6м, передають м'яч один одному.

20. Вправа в трійках з одним м'ячем. Гравці розташовуються трикутником на відстані між крайніми 5-6м. Виконуючи біг у повільному темпі, передають м'яч через гравця в середині.



### **Можливі помилки при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей.**

1. Вихідне положення м'яча дуже високе – на рівні підборіддя. При цьому положенні виконати сильну та швидку передачу м'яча дуже важко.
2. Кисті на м'яч накладені таким чином, що чотири пальці направлені вгору, а великі - в підлогу. При цьому положенні важко виконати енергійний, хльосткий рух кистями в завершальній фазі передачі.
3. Лікті розставлені в сторони. При цьому положенні виконати сильну передачу м'яча дуже важко.
4. При виконанні передачі руки не до кінця випрямляються, що робить передачу повільною та слабкою.
5. Немає енергійного та хльосткого руху кистями в завершальній фазі передачі, що робить передачу неточною, повільною і слабкою.
6. При виконанні передачі руки випрямляються не точно вбік партнера, що робить передачу неточною.
7. Передача виконується з великою траєкторією. Внаслідок цього передача стає повільною.
8. При виконанні передачі руки та ноги розгинаються несинхронно. Внаслідок цього передача стає слабкою.

### **Змістовний модуль №2. Заняття № 17. Самостійна робота. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху.**

Гравець утримує м'яч над головою обома руками. Руки зігнуті в ліктях, кисті на м'ячі збоку, пальці розставлені широко, великі пальці спрямовані назад, інші — вгору, долоні не торкаються м'яча. Передача виконується за рахунок відведення рук назад і невеликого замаху із прогином у спині та потім швидким рухом уперед, що супроводжується хльостким, енергійним рухом кистей. Спрямовується м'яч партнеру без траєкторії на рівень голови. Цей спосіб найчастіше використовується для передач м'яча під щит центровому.

### **Можливі помилки при виконанні передачі м'яча двома руками зверху.**

1. У вихідному положенні руки зігнуті в ліктях, і м'яч опускається за голову. Внаслідок цього передача виконується із траєкторією, що робить її повільною.
2. Немає енергійного та хльосткого руху кистями в завершальній фазі передачі, що робить передачу неточною, повільною та слабкою.
3. У виконанні передачі не використовуються м'язи спини, що робить передачу слабкою.



## **Змістовний модуль №2. Заняття № 18. Самостійна робота. Техніка виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху від плеча.**

Під час передачі м'яч знаходиться в руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута в лікті і піднята вгору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи повертається боком уперед. Різноїменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб, гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається, і м'яч передається у потрібному напрямку. Ця передача виконується на різні відстані.

Передачу м'яча можна виконувати, стоячи на місці, у стрибку та під час пересування. Під час пересування, передаючи м'яч, слід враховувати, що з м'ячем можна робити не більше двох кроків, пас партнеру повинен бути зручним для ловлі і враховувати напрям і швидкість його руху. Передаючи м'яч під час пересування, слід убік ловлі та передачі м'яча розвернути тільки верхній плечевий пояс, а не увесь тулуб.

Зазвичай, навчання передач починається з найбільш поширених способів — двома руками від грудей і однією рукою зверху.

Послідовність навчання усіх способів передачі однакова.

### **Можливі помилки при виконанні передачі м'яча зігнутою рукою зверху від плеча.**

1. У вихідному положенні рука, яка утримує м'яч, притиснута до тулуба.
  2. У вихідному положенні попереду розташовується нога, однойменна до руки, яка утримує м'яч.
  3. У виконанні передачі не беруть участь м'язи тулуба.
  4. При виконанні передачі рука не до кінця випрямляється.
- Це все робить передачу повільною і слабкою.

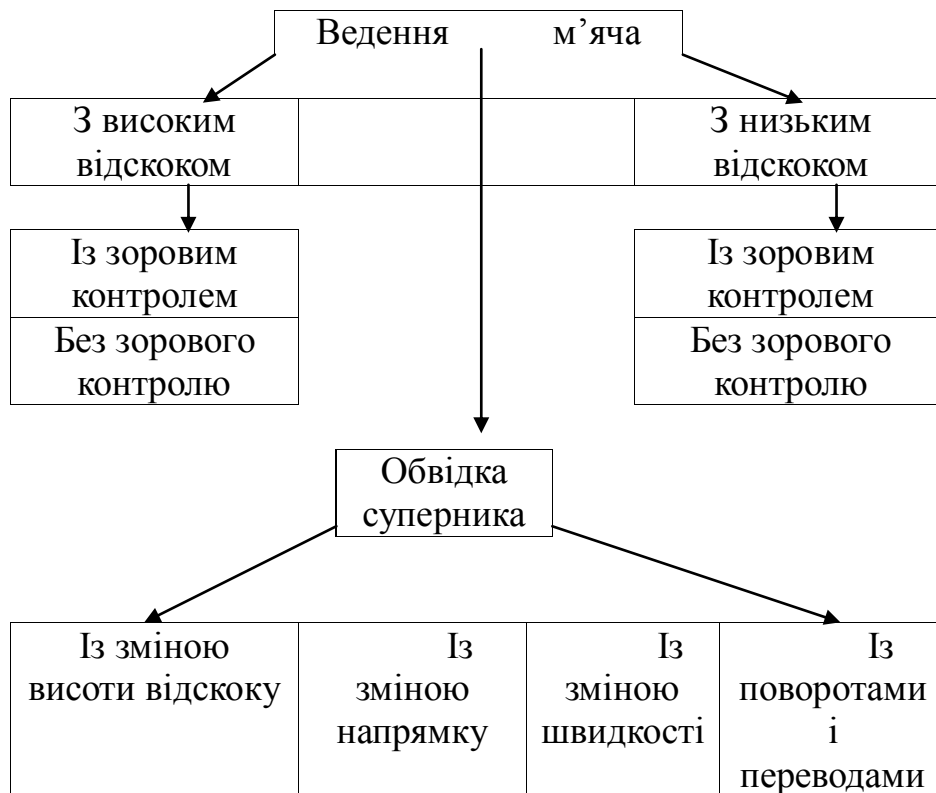
## **Змістовний модуль №2. Заняття № 19. Методичне.**

### **Класифікація ведення м'яча. Техніка ведення м'яча в баскетболі. Вправи для оволодіння технікою ведення.**

Ведення м'яча — важливий і ефективний прийом гри. Застосовується для організації швидкого переходу в напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки; для налагодження взаємодій з партнерами.

Ведення м'яча — це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик. Існує класифікація ведення м'яча в баскетболі (таб.3).

## Класифікація ведення м'яча.



Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору суперників під час організації атаки.

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку, поставити заслон партнеру або відволікти на якийсь час суперника, який опікує партнера, щоб потім передати партнеру м'яч для атаки.

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або по чергову правою і лівою) вниз—уперед, при цьому гравець веде м'яч збоку—попереду від своїх ніг. Кисть на м'яч накладається зверху-позаду, пальці, окрім великого, направлені вперед і широко розставлені. Рука, якою виконується ведення, супроводжує м'яч якомога нижче і як можна нижче пальцями зустрічає м'яч після відскоку від підлоги, амортизуючи відскок м'яча, рука згинається у лікті. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Навчання веденню м'яча починають з дриблінгу на місці, після цього у русі, потім під час бігу. Така послідовність у навчанні дає свої позитивні результати. Після оволодіння веденням м'яча у русі навчають веденню, змінюючи висоту відскоку, напрямок і 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.

Великим недоліком на початку навчання є те, що гравці звертають увагу тільки на м'яч і не бачать усього, що діється на майданчику. Тому з перших занять необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Навчати веденню можна за допомогою різних вправ, але обов'язково у сполученні з іншими прийомами, зміною напрямку, швидкості, обведенням суперника у певній послідовності:

- після передачі партнера;
- після зупинок і поворотів;
- після ловлі м'яча під час бігу;
- після відволікаючих дій;
- у сполученні з кидком і передачами;
- зі зміною ритму з зупинками, прискореннями, ривками, тощо.

### **Орієнтовні вправи для навчання і вдосконалення ведення м'яча в баскетболі**

1. В.п. - стоячи на правому коліні. Ведення м'яча правою рукою на місці.
2. Те ж - лівою стоячи на другому коліні.
3. В. п. – Лівобічна стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою рукою, пружинячи під кожний удар м'яча.
4. Те ж - лівою у правобічній стійці баскетболіста.
5. В. п. - Лівобічна стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці, змінюючи висоту відскоку (ведення стоячи, сидячи, лежачи).
6. Те ж - лівою у правосторонній стійці баскетболіста.
7. В. п. – Лівобічна стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою, називаючи вголос цифри, які показує тренер на пальцях.
8. Те ж - лівою у правобічній стійці баскетболіста.
9. В.п.- біля стіни. Ведення м'яча правою, потім лівою біля стіни на місці.
10. Те ж - рухаючись вздовж стіни.
11. Ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій (кроком, бігом у повільному і швидкому темпі).
12. Те ж - лівою рукою.
13. Ведення м'яча правою в колоні по колу в повільному темпі. За сигналом прискорення. За наступним сигналом знову в повільному темпі.
14. Те ж - лівою рукою.
15. Ведення м'яча правою в колоні по колу вздовж лицевих ліній у повільному темпі, вздовж бокових – прискорення.
16. Те ж - лівою рукою.
17. Ведення м'яча правою по прямій у повільному темпі, за сигналом зупинитися в лівосторонній стійці, знизити висоту відскоку до мінімальної та виконувати ведення на місці, за сигналом продовжити ведення по прямій.
18. Те ж - лівою рукою.
19. Ведення м'яча правою по прямій навприсядки.

20. Те ж - лівою рукою.

21. Рухлива гра „Салки з м'ячем”. Гра відбувається на баскетбольному майданчику. Кожний гравець має м'яч. Вибирають того, хто буде водити. Всі гравці виконують ведення м'яча на місці, рухаючись, але їм не можна брати м'яч у руки, втікають від того, хто водить, щоб він їх не наздогнав. Завдання того, хто водить - наздогнати кого-небудь із гравців; тоді той кого наздогнали, починає „водити”.

22. Рухлива гра „Вибий м'яч”. Гра відбувається на баскетбольному майданчику в трисекундній зоні. У грі беруть участь 5-6 гравців, у кожного м'яч. Гравці виконують ведення м'яча, не виходячи із трисекундної зони і не беручи м'яч у руки. Не порушуючи правил ведення м'яча, гравці намагаються вибити м'яч у суперників за межі зони. Той, хто втратив м'яч, вибуває із гри. Перемагає той, хто останній залишиться з м'ячем.

### **Можливі помилки при виконанні ведення м'яча.**

1. Під час ведення м'яча пальці та кість розслаблені і відбувається „плескання“ по м'ячеві, при цьому поганий контроль за м'ячем.
2. Під час ведення б'ють м'яч в підлогу перед собою, це заважає швидкому руху, і м'яч може бути вибитий ногою.
3. Під час ведення дуже високий відскок м'яча, що надає можливість захиснику вибити м'яч або заволодіти ним.
4. Під час ведення виконується коловий рух кистю руки, яка веде м'яч, існує фаза, коли м'яч лежить на долоні – це порушення правил „пронос м'яча”.
5. Під час ведення голова опущена вниз, гравець не бачить поле і не зможе своєчасно виконати передачу партнеру по команді.
6. Удар м'ячем в підлогу виконується під кожний крок, що уповільнює пересування.

### **Змістовний модуль №2. Заняття № 20. Самостійна робота.**

#### **Техніка виконання переводу м'яча перед собою. Вправи для оволодіння технікою переводу.**

Під час зближення із захисником знижується висота відскоку, м'яч прикривається від суперника корпусом, ногою і вільною рукою. Після відскоку м'яча від підлоги кисть на м'яч накладається зовні-збоку, рухом кисті та руки м'яч переводиться, на рівні колін, у підлогу зліва-попереду. Одночасно з переводом м'яча виконується крок правою ногою за спину суперника з поворотом корпусу навшпінках лівої ноги. Після переводу виконується прискорення.

## **Орієнтовні вправи для навчання і вдосконалення переводу м'яча перед собою**

1. В.п. - широка стійка, ноги нарізно. Ведення м'яча перед собою правою рукою, накладаючи кисть на м'яч, по чергово збоку-справа, зліва.
2. Те ж - лівою.
3. В.п. – те ж. Ведення м'яча на місці перед собою поперемінно правою, лівою, накладаючи кисті на м'яч збоку зовні.
4. В. п. - лівостороння стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою рукою з переводом м'яча перед собою на ліву та з одночасним кроком уперед.
5. В. п. - правостороння стійка баскетболіста. Те ж-лівою.
6. Те ж - по чергово правою і лівою рукою.
7. Ведення м'яча змією навколо стійок із переводом м'яча перед собою.
8. Обвідка стійок із переводом м'яча перед собою і одночасною зміною напрямку ведення.
9. Ведення м'яча з протидією (нападаючий – захисник) із використанням переводу м'яча перед собою.

### **Змістовний модуль №2. Заняття № 21. Методичне.**

#### **Класифікація кидків м'яча. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху.**

#### **Вправи для оволодіння технікою кидка.**

Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду. Характерною особливістю сучасного кидка є його «швидкострільність», тобто швидкість виконання. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок повинен бути логічним і відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Кидати без упевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати, коли він нервує, або відстань до кошика дуже велика, або партнери у не вигідних умовах для боротьби за відскок м'яча в разі промаху.

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, котрі разом з правильною технікою складають вміння влучити у кошик. Багато гравців виконують незвичну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний «м'який» рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

Кидки можуть виконуватися безпосередньо у кошик або з використанням щита. Кидки м'яча можуть виконуватися однією або двома руками, в опірному та безопірному положеннях з далекої, середньої та близької відстаней від кошика. Класифікацію кидків представлено на схемі (таб.4).

## Класифікація кидків м'яча.

КИДОК У КОШИК									
ДВОМА РУКАМИ					ОДНІЄЮ РУКОЮ				
Від грудей	Зверху	Знизу	Зверху униз	Добивання	Зігнутою рукою зверху	Знизу	Прямою рукою зверху	Зверху вниз	Добивання
З відскоком і без відскоку від щита					З відскоком і без відскоку від щита				

За характером пересування			За відстанню від кошика			За розташуванням гравця відносно щита		
З місця	У русі	У стрибку	З близької відстані	З середньої відстані	З далекої відстані	Навпроти щита	Під кутом до щита	Паралельно до щита

У загальній структурі конкретного способу кидка у кошик виділяють три фази: підготовчу, основну і завершальну. Якщо у підготовчій фазі гравець може внести деякі зміни у рухи, що не позначаються на точності, то рухи в основній фазі мають визначатися стабільністю або раціональною варіативністю в межах розв'язання конкретних завдань, зумовлених установкою на кидок і спрямованих на врегулювання точки замаху (зверху, над головою, знизу), точки випуску м'яча (високо над головою, знизу, перед собою і т. ін.), швидкості виконання, висоти траєкторії польоту м'яча.

**Кидок однією рукою зверху з місця** вимагає високої швидкості і великої гнучкості. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху (за винятком кидка крюком), включаючи і кидок у стрибку, він має бути основним для кожного баскетболіста.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, права нога трохи попереду, правий лікоть трохи виведено уперед (для кидка правою рукою).

М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, котрою виконується кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці широко розставлені на поверхні м'яча, м'яч утримується

пальцями і лежить на передній частині долоні. Ліва рука зручно розташована збоку на поверхні м'яча. Ця рука забезпечує рівновагу і контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється, і зусилля на кидок створюється тільки робочою рукою. У момент, коли гравець піднімається навшпиньки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається вниз у променевоzap'ястковому суглобі: такий рух надає м'ячеві м'яке зворотнє обертання у момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він викочується з кінчиків пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль.

Оскільки головні принципи виконання кидка однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують і під час виконання штрафних кидків.

### **Орієнтовні вправи для навчання і вдосконалення кидка однією рукою зверху з місця**

1. В.П - стійка баскетболіста. За командою прийняти в.п. для кидка однією рукою зверху з місця.
2. В.П. – те ж. Винести м'яч у в.п. для кидка однією рукою зверху з місця та промітувати кидок, не випускаючи м'яча з рук.
3. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Гравці розташовуються один навпроти одного на відстані 3-4 м. Імітування кидка однією рукою зверху з місця з передачею м'яча партнеру.
4. Те ж, але імітування кидка через мотузку, протягнуту на висоті 3,5м.
5. В.П. - стійка баскетболіста з м'ячем, під кошиком справа під кутом 45° до кільця на відстані 1,5-2 м.
  - 1 – вихід у в.п. для кидка однією рукою зверху з місця.
  - 2 – кидок.
6. Те ж - зліва.
7. Те ж - під різними кутами до кошика.
8. Кидки однією рукою зверху з місця з середньої відстані.
9. Вправа в трійках з двома м'ячами. Один гравець виконує кидки –двоє інших йому подають.
10. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Кидки із протидією (блокуванням кидка захисником).

### **Можливі помилки при виконанні кидка однією рукою зверху з місця.**

1. Зусилля на кидок виконується як правою так, і лівою рукою.
2. При виконанні кидка рука не повністю випрямляється.
3. Неповне згинання кисті вперед, пальці згинаються в кулак.
4. Після кидка рука не супроводжує м'яч.
5. Оберт плечей навколо своєї осі при випрямленні руки, яка виконує кидок.
6. М'яч летить без траєкторії.
7. Не одночасно розгинаються руки и ноги при виконанні кидка.

**Змістовний модуль №2. Заняття № 22. Самостійна робота.  
Техніка виконання кидка м'яча з подвійного кроку. Вправи для  
оволодіння технікою кидка.**

Кидок однією рукою зверху в русі гравець використовує у таких ситуаціях:

- 1) коли одержує передачу під час проходу до кошика;
- 2) під час ведення м'яча обіграє захисника і проходить до кошика.

При виконанні кидка однією рукою у русі з правого боку від кошика, баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Крок правою виконується широкий із постановкою ноги на п'яту та поступовим перекотом на всю ногу. Утримуючи тулуб між м'ячем і захисником, він робить короткий крок лівою ногою, також із постановкою ноги на п'яту та поступовим перекотом на всю ногу та одночасно із поштовхом лівою маховий рух коліна правої ноги вперед— угору (подібно стрибку у висоту з розгону). Одночасно з цим виносить м'яч обома руками якомога вище. Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою, погляд спрямований на точку на щиті, що знаходиться вище і справа від кошика. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть і пальці посилають м'яч у точку прицілювання. Після кидка гравець приземлюється на зігнуті у колінах обидві ноги, щоб бути готовим до негайного руху для добивання м'яча або для відходу в захист.

Наближаючись до кошика зліва, грають лівою рукою і всі рухи відповідно змінюють.

**Орієнтовні вправи для навчання і вдосконалення кидка однією рукою зверху в русі.**

1. В.П.- права нога попереду, руки вниз;  
1- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту,  
2- поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;  
3- приземлення на обидві зігнуті ноги.
2. В.П.- ліва нога попереду руки вниз.  
1- широкий крок правою із постановою ноги на п'яту;  
2- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;  
3- поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;  
4- приземлення на обидві зігнуті ноги.
3. Те ж - з виносом м'яча на кидок.
4. Те ж - з імітацією кидка.
5. В.П. - ліва нога попереду, м'яч внизу, на відстані 4-5м від кошика, під кутом 45° до щита.

Кидок м'яча з подвійного кроку.



6. Тренер розташовується на відстані 4-5м від кошика під кутом 45° до щита, утримує м'яч на витягнутій руці.

Гравець пробігає, намагаючись узяти м'яч, під широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою в коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик.

7. Те ж, але тренер підкидає м'яч угору.

8. Ведення м'яча правою рукою від центральної лінії з правого боку, з виконанням кидка з подвійного кроку.

9. Те ж - з лівого боку.

10. Передачі м'яча в парах (в трійках) під час руху від лицевої до лицевої лінії із кидком м'яча в кошик одним із гравців з подвійного кроку.

11. Гравці поділяються на 2 колони. Одна розташовується з правого боку інша з лівого біля центральної лінії. В колоні справа 2 м'ячі. Гравець із м'ячем веде його правою рукою з виконанням кидка з подвійного кроку з правого боку, після чого переходить у колону з лівого боку. Гравець із колони з лівого боку набігає та підбирає м'яч, передає його гравцям колони з правого боку та рухається за ним у цю колону.

### **Можливі помилки при виконанні кидка однією рукою зверху в русі**

1. М'яч при виконанні кидка з правого боку береться в руки не під крок правої, а лівої ноги.
2. Виконання подвійного кроку починається дуже далеко або дуже близько від кошика.
3. Перший крок правою виконується короткий, а другий, лівою, - широкий.
4. При виконанні другого кроку лівою, мах правою виконується не вперед-вгору, а більше вперед або зовсім не виконується.
5. М'яч не закривається тулубом від захисника.
6. Кидок виконується не в самій вищій точці стрибка.
7. Приземлення після кидка виконується на одну ногу.

### **Питання до модульного контролю:**

1. Характеризувати поняття „техніки гри”.
2. Назвати основні прийоми техніки гри в нападі.
3. Назвати основні прийоми техніки гри у захисті.
4. Описати техніку виконання зупинки кроками.
5. Описати техніку виконання зупинки стрибком.
6. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
7. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками із-за голови.
8. Описати техніку виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.
9. Описати техніку виконання ведення м'яча в баскетболі.
10. Описати техніку виконання переводу м'яча перед собою.
11. Описати техніку виконання кидка однією рукою з місця зверху.
12. Описати техніку виконання кидка м'яча з подвійного кроку.
13. Описати техніку виконання переміщення у захисній стійці.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Под ред. Корягина, Мозолы, Боженара. – К. : Здоров'я, 1998. – 480 с.
2. Бари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с франц. Общ. Ред. Л.Ю. Поплавского. – К. : БК "Денди-Баскет", 1997 – 210 с.
3. Козіна Ж.Л. Баскетбол для студентів: методичні розробки для студентів, викладачів, тренерів, спортсменів / Ж.Б. Козіна, Ю.М. Поярков, С.Б. Поліщук, О.і. Чуприна – Харків, 2011 – 45 с.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. /Ф. Линберг – М. : Физкультура и спорт, 1971.– 279 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту./Л.Ю. Поплавський – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.
6. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. /Ю.М. Портнов – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 287 с.
7. Портнов Ю. М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Ю.М. Портнов – М. : АО Астра семь, 1977. – 476 с.
8. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / Під ред. Ж.Б. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. – Харків : Точка, 2010. – 228 с.

### Змістовний модуль №3. Заняття № 23. Практичне – 4 год.

#### Знайомство з основними елементами техніки.

##### Завдання заняття:

1. Навчання зупинці стрибком.
2. Навчання передачі м'яча на місці двома руками від грудей, двома руками зверху, однією рукою від плеча.
3. Навчання веденню м'яча на місці.
4. Навчання кидку однією рукою зверху з місця.

##### *Підготовча частина.*

5. Шикування. Пояснення задач заняття.
6. Різновиди ходьби: навшпиньках, на п'ятах, перекотом з п'яти на носок, на зовнішній поверхні стопи, на внутрішній поверхні стопи.
7. Біг у колоні по колу. За сигналом біг у зворотний бік.
8. Біг у колоні по колу. За сигналом останній у колоні виконує прискорення по зовнішній дузі й стає першим у колоні.
9. Прискорення спиною вперед.
10. Загальнорозвиваючі вправи в русі.
11. Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем на місті.

##### *Основна частина.*

#### 1. Зупинка стрибком .

- 1.1. Ходьба з перекотом з п'яти на носок.

1.2. Стрибки поштовхом двома із одночасним приземленням на обидві стопи, починаючи з п'ят і перекотом на всю стопу.

1.3. Крок правою – стрибок на дві; те ж лівою.

1.4. Ходьба із зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).

1.5. Біг у середньому темпі з зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).

1.6. Біг у середньому темпі із зупинками стрибком за сигналом.

## **2. Передачі м'яча на місці в парах.**

2.1. В.П.- стійка баскетболіста з м'ячем.

Підкинути м'яч над собою, зловити його та винести у в.п. для виконання передачі двома руками від грудей.

2.2. В.П. – в.п. для виконання передачі двома руками від грудей.

Імітація передачі м'яча.

2.3. Ловлення і передача м'яча двома руками від грудей.

2.4. Ловлення і передача м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги.

2.5. В.П.- стійка баскетболіста з м'ячем.

Підкинути м'яч над собою, зловити його та винести у в.п. для виконання передачі двома руками зверху.

2.6. В.П. – в.п. для виконання передачі двома руками зверху.

Імітація передачі м'яча.

2.7. Ловлення і передача м'яча двома руками зверху.

2.8. В.П.- стійка баскетболіста з м'ячем.

Підкинути м'яч над собою, зловити його та винести у в.п. для виконання передачі однією рукою від плеча.

2.9. В.П. – в.п. для виконання передачі однією рукою від плеча.

Імітація передачі м'яча.

2.10. Ловлення і передача м'яча однією рукою від плеча.

**3. Передачі м'яча в колоні із одним гравцем, який розташований на відстані 3-4м від колони.** В.П. - стійка баскетболіста, один м'яч на всіх.



Ловлення і передача м'яча по черзі гравцям у колоні, які після передачі переходять у кінець колони.

Ловлення і передача м'яча двома руками від грудей.

Ловлення і передача м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги.

Ловлення і передача м'яча двома руками зверху. Ловля і передача м'яча однією рукою від плеча.

## **4. Ведення м'яча на місці.**

4.1. В. п. – Лівостороння стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою рукою, пружинячи під кожний удар м'яча.

4.2. Те ж - лівою у правосторонній стійці баскетболіста.

4.3. В. п. - Лівостороння стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці, змінюючи висоту відскоку (ведення стоячи, сидячи, лежачи).

4.4. Те ж - лівою у правосторонній стійці баскетболіста.

4.5. В. п. – Лівостороння стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою, називаючи вголос цифри, які показує тренер на пальцях.

4.6. Те ж - лівою у правосторонній стійці баскетболіста.

### **5. Ведення м'яча в русі.**

5.1. Ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій кроком.

5.2. Те ж - лівою рукою.

5.3. Ведення м'яча правою в колоні по колу в повільному темпі. За сигналом прискорення. За наступним сигналом - знову в повільному темпі.

5.4. Те ж - лівою рукою.

5.5. Ведення м'яча правою по прямій в повільному темпі, за сигналом зупинитися в лівосторонній стійці, знизити висоту відскоку до мінімальної та виконувати ведення на місці, за сигналом продовжити ведення по прямій.

5.6. Те ж - лівою рукою.

5.7. Ведення м'яча правою по прямій навприсядки.

5.8. Те ж - лівою рукою.

### **6. Кидок м'яча зверху з місця.**

6.1. В.П - стійка баскетболіста. За командою прийняти в.п. для кидка однією рукою зверху з місця.

6.2. В.П. – те ж. Винести м'яч у в.п. для кидка однією рукою зверху з місця та промітувати кидок, не випускаючи м'яча із рук.

6.3. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Гравці розташовуються один навпроти одного на відстані 3-4 м. Імітування кидка однією рукою зверху з місця, з передачею м'яча партнеру.

6.4. В.П. - стійка баскетболіста з м'ячем, під кошиком справа під кутом 45° до кільця на відстані 1,5-2 м.

1 – вихід у в.п. для кидка однією рукою зверху з місця;

2 – кидок.

6. Те ж - зліва.

### **7. Двостороння навчальна гра.**

#### ***Заклучна частина.***

1. Шиккування в одну шеренгу. Ходьба в колоні в повільному темпі.
2. Вправи в русі на поновлення дихання.
3. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.

### **Змістовний модуль №3. Заняття № 24. Самостійна робота.**

#### **Комплекс загально розвивальних вправ з баскетбольним м'ячем в русі і на місці**

#### ***Комплекс вправ із м'ячем у русі***

	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	В.П. – м'яч попереду 1– м'яч до грудей 2 – м'яч угору 3 – м'яч до грудей      4 – В.П.	3-4 рази	м'яч попереду, м'яч угору - руки розгинати повністю

2.	В.П. – м'яч угору 1 – руки зігнути, м'яч до голови 2 – В.П.	5-6 разів	м'яч угору - руки розгинати повністю
3.	В.П. - м'яч угору 1 – руки зігнути, м'яч за голову 2 – В.П.	3-4 рази	м'яч угору - руки розгинати повністю; м'яч за голову опускати якомога нижче
4.	В.П. – м'яч угору 1 – відвести м'яч назад, прогнутися 2 – В.П.	5-6 разів	руки не згинати
5.	В.П. – м'яч унизу позаду. 1–3. відведення м'яча назад 4. – В.П.	5-6 разів	руки не згинати, тулуб уперед не нахилити
6.	В.П. – м'яч попереду 1 – 2. мах зігнутою правою в середину, коліном торкнутися м'яча 3– 4. те ж – лівою	3-4 рази	м'яч не опускати
7.	В.П. – м'яч попереду 1. – нахил до лівої, торкнутися м'ячем підлоги 2. те ж – до правої	3-4 рази	коліна не згинати
8.	В.П. – м'яч попереду 1. – випад правою, поворот управо 2. – В.П. 3– 4. те ж – з лівої.	3-4 рази	м'яч не опускати
9.	В.П. - м'яч унизу позаду 1. – мах зігнутою назад, торкнутися п'ятою м'яча 2. – те ж – з лівої	5-6 разів	тулуб уперед не нахилити

***Комплекс вправ із м'ячем на місці №1***

	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.П. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч на правій руці попереду, пальці широко розставлені 1–2 зводимо пучки пальців докупи 3–4 В.П. Те ж – лівою.	5-6 разів	простий варіант – рука зігнута в лікті; більш складний рука пряма

<b>2.</b>	В.П. – вузька стійка ноги разом, м'яч над головою 1 – м'яч угору, піднятися навшпиньки 2 – В.П.	5-6 разів	руки випрямляти повністю
<b>3.</b>	В.П. – Стійка ноги разом, м'яч унизу 1 – ліву ногу назад на носок, м'яч угору, прогнутися 2 – В.П. 3– 4 те ж правою ногою	3-4 рази	руки прямі, ногу відставлену назад не гнути
<b>4.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч унизу 1– 4 перекладання м'яча із руки в руку навколо тулубу вправо 5– 8 те ж уліво	3-4 рази	пальці широко; простий варіант – м'яч котити по тулубу
<b>5.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч за головою 1 –2 поворот тулубу вправо 3 –4 те ж уліво	5-6 разів	ліктя розвести в боки
<b>6.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми 1 – нахил уперед, м'яч угору 2 – В.П.	5-6 разів	руки прямі, ноги не згинати
<b>7.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч угору 1 – нахил уперед-униз, м'яч між ногами 2 –В.П.	5-6 разів	ноги не згинати
<b>8.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч угору 1 – присісти, м'яч за голову 2 – В.П.	3-4 рази	Спина пряма простий варіант – напівприсід
<b>9.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч унизу за спиною 1 – випад правою вперед, м'яч вгору 2 – В.П. 3 –4 те ж лівою	3-4 рази	руки прямі
<b>10.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч угору 1. – випад вправо, нахил управо 2. – В.П. 3 – 4. те ж – з лівої.	3-4 рази	руки прямі
<b>11.</b>	В.П. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі справа 1 – крок правою в бік через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок правою назад 3–4 те ж м'яч зліва	5-6 разів	спина пряма

<b>12.</b>	В.П. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі попереду 1 – крок правою вперед через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок правою назад 3–4 те ж лівою	5-6 разів	спина пряма
------------	--	-----------	-------------

***Комплекс вправ із м'ячем на місці №2***

	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	В.П. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч попереду, пальці широко розставлені, направлені вперед, великий – на тулуб 1 – рух кистями, пальці вгору, великий униз 2 – В.П. 3 – пальці вниз, великий уперед 4 – В.П.	6-8 разів	простий варіант – руки зігнуті в ліктях; більш складний руки – прямі
<b>2.</b>	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч попереду, кисті на м'ячі збоку 1 – оберт руками, ліва кисть зверху, права знизу 2 – В.П.. 3 – 4 те ж – права зверху	6-8 разів	пальці широко розставлені
<b>3.</b>	В.П. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч унизу 1 – 2 м'яч уперед-убік на ліву 3– 4 те ж на праву	3-4 рази	пальці широко розставлені
<b>4.</b>	В.П. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч попереду 1–4 перекидання м'яча із руки в руку навколо шиї 5–8 – в інший бік	3-4 рази	голову не нахилити
<b>5.</b>	В.П. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч позаду 1– 3 Відведення м'яча назад 4– В.П.	6-8 разів	руки прямі
<b>6.</b>	В.П. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч попереду. 1 – поворот управо, м'яч на правій у бік 2 – В.П. 3 –4 те ж уліво	3-4 рази	рука пряма, пальці широко розставлені

7.	В.П. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч угору 1 – випад управо, нахил управо 2. – В.П. 3 – 4 те ж з лівої	3-4 рази	руки прямі
8.	В.П. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч угору 1 – випад правою вперед, м'яч уперед 2 – В.П. 3 – 4 те ж лівою	3-4 рази	руки прямі
9.	В.П. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі справа 1 – широкий крок правою в бік через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок лівою через м'яч, м'яч зліва 3 – 4 В.П.	3-4 рази	спина пряма
10.	В.П. – В.П. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі попереду 1 – крок правою вперед через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок лівою вперед через м'яч, м'яч позаду 3 – крок правою назад через м'яч, м'яч між ногами 4 – крок лівою назад через м'яч, В.П.	3-4 рази	спина пряма

**Змістовний модуль №3. Заняття № 25. Практичне – 4год.  
Знайомство з основними елементами техніки.**

**Завдання заняття:**

1. Навчання зупинці кроками.
2. Навчання передачі м'яча на місці двома руками від грудей, двома руками зверху, однією рукою від плеча.
3. Навчання веденню м'яча в русі.
4. Навчання кидку однією рукою з подвійного кроку.

**Підготовча частина.**

1. Шиккування. Пояснення завдань заняття.
2. Різновиди ходьби: навшпиньках, на п'ятах, перекотом з п'яти на носок, на зовнішній поверхні стопи, на внутрішній поверхні стопи.
3. Біг у колоні по колу. За сигналом останній в колоні виконує прискорення змійкою поміж гравцями.
4. Біг у колоні по колу в різному темпі (вздовж бокових ліній - прискорення, вздовж лицевих - у повільному темпі).
5. Біг у колоні по колу, зі стрибком з розбігу поштовхом однією та із діставанням кошика (або щита, або сітки).



6. Загально розвиваючі вправи в русі.
7. Загально розвиваючі вправи з м'ячем на місті в парах.

**Основна частина.**

**1. Стрибки.**

- 1.1. Добиванням м'яча в щит у колоні з розбігу, поштовхом однією.
- 1.2. Те ж - із переходом в іншу колону на протилежний щит.

**2. Зупинка стрибком .**

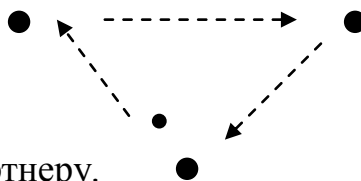
- 2.1. Біг у середньому темпі із зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
- 2.2. Бігу в середньому темпі із зупинками стрибком за сигналом.
- 2.3. Ведення м'яча по прямій, за сигналом - зупинка стрибком.
- 2.4. Те ж - у поєднанні з поворотами після зупинки.
- 2.5. Те ж - із поворотами проти захисника.

**3. Зупинка двома кроками.**

- 3.1. Крок прямою правою ( або лівою) постановка ноги на п'яту з наступним перекотом на усю стопу і одночасним згинанням ноги в коліні. Стоячи на одній нозі, приставити другу ногу.
- 3.2. Ходьба із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).
- 3.3. Біг у середньому темпі, із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).
- 3.4. Біг у середньому темпі, із зупинками двома кроками за сигналом.
- 3.5. Ведення м'яча по прямій, із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).
- 3.6. Ведення м'яча по прямій, за сигналом зупинка двома кроками.
- 3.7. Те ж - в поєднанні з поворотами після зупинки.
- 3.8. Те ж - із поворотами проти захисника.

**4. Передачі м'яча на місці в трійках двома руками від грудей, двома руками від грудей з відскоком від підлоги, двома руками зверху. Однією рукою від плеча.**

- 4.1. В.П. - стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, по трикутнику, м'яч на трійку.



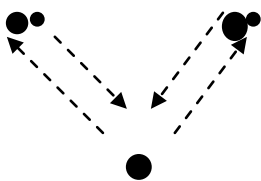
Ловлення і передача м'яча партнеру.

- 4.2. Гравці, розташовані на одній лінії на відстані 3-4м. В.П. - стійка баскетболіста, два м'яча на трійку.



Ловля і передача м'ячі по черзі гравцеві в центрі.

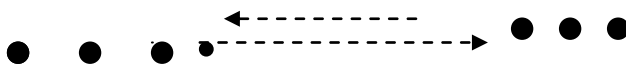
- 4.3. Вправа в трійках. Гравці розташовані по трикутнику на відстані 3-4м. В.П. - стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку.



Ловлення і передача м'яча по черзі одному гравцеві на вершині трикутника.

## **5. Передачі м'яча в зустрічних колонах двома руками від грудей, двома руками від грудей з відскоком від підлоги, двома руками зверху. Одією рукою від плеча.**

5.1. Гравці розташовані в зустрічних колонах на відстані 3-4м одна від одної. В.П. - стійка баскетболіста, один м'яч на всіх.



Ловлення і передача м'яча по черзі гравцеві в протилежній колоні, з переходом у кінець своєї колони.

5.2. Та ж вправа, тільки із переходом після передачі в протилежну колону.

## **6. Кидок м'яча зверху з місця.**

6.1. В.П. - стійка баскетболіста з м'ячем, під кошиком справа під кутом 45° до кільця на відстані 1,5-2 м.

1 – вихід у в.п. для кидка однією рукою зверху з місця;

2 - кидок

6.2. Те ж - зліва.

6.3. Те ж - під різними кутами до кошика.

6.4. Штрафний кидок.

## **7. Кидок однією рукою зверху в русі (з подвійного кроку).**

7.1. В.П.- права нога попереду, руки внизу.

1- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;

2-3 – поштовх угору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;

4 – приземлення на обидві зігнуті ноги.

7.2. В.П.- ліва нога попереду, руки внизу.

1- широкий крок правою із постановою ноги на п'яту;

2- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;

3- поштовх угору лівою з одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;

4-приземлення на обидві зігнуті ноги.

7.3. Те ж - з виносом м'яча на кидок.

7.4. Те ж - з імітацією кидка.

7.5. В.П. - ліва нога попереду, м'яч внизу, на відстані 4-5м від кошика під кутом 45° до щита.

Кидок м'яча з подвійного кроку.

7.6. Тренер розташовується на відстані 4-5м від кошика, під кутом 45° до щита утримує м'яч на витягнутій руці.

Гравець пробігає, намагаючись узяти м'яч, під широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою в коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик.

7.7. Те ж - але тренер підкидає м'яч угору.

7.8. Ведення м'яча правою рукою від центральної лінії з правого боку, з виконанням кидка з подвійного кроку.

7.9. Те ж - з лівого боку.

## 8. Двостороння навчальна гра.

### Заклучна частина.

1. Шиккування в одну шеренгу.
2. Ходьба в колоні в повільному темпі.
3. Вправи в русі на поновлення дихання.
4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.

## Змістовний модуль №3. Заняття № 26. Самостійна робота.

### Комплекс загальнорозвиваючих вправ із м'ячем у парах

	Зміст	Дозування	Організаційно методичні вказівки
1.	В. П. – широка стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, м'яч - попереду, у першого руки зігнуті, в другого прямі 1–2 почергово штовхаючи м'яч уперед, розгинання рук	4-6 разів	учень, в якого руки прямі, згинає їх із невеликим опором
2.	В.П. – те ж 1– 2. почергово тягнути м'яч на себе, розгинання рук	4-6 разів	учень, в якого руки зігнуті, розгинає їх із невеликим опором
3.	В. П. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч – вгору 1 – руки зігнуті, опустити м'яч за голову 2 – В. П.	6-8 разів	руки згинати повністю
4.	В. П. – вузька стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч угору 1 – обидва – нахил у бік; 2 – В. П. 3 –4 те ж – в інший бік	3-4 рази	руки прямі
5.	В. П. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч – унизу за спинами 1 – обидва – випад правою вперед, нахил уперед, м'яч за спиною вгору	3-4 рази	випад правою, ліва пряма; випад лівою – права пряма

	2 – В. П. 3– 4 те ж – з лівої		
6.	В. П. – вузька стійка ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч у першого попереду 1 – 4 поворот у бік, передача м'яча один одному із рук у руки 5 – 8 те ж інший Те ж саме, з поворотом в інший бік.	4-6 разів	спина пряма
7.	В. П. – широка стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, м'яч - попереду. 1 – 3 – пружинячи, нахили вперед 4 – В. П.	3-4 рази	коліна не згинати
8.	В. П. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч угору 1 – 2 – перший – нахил уперед, передати м'яч під ногами із рук у руки другому 3 – 4 – другий – передати м'яч над головою із рук у руки першому Те ж саме – у зворотний бік	3-4 рази	коліна не згинати
9.	В.П. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, руки у замок, м'яч позаду, затиснутий між спинами 1–2 – два кроки в один бік 3–4 – те ж – в інший бік	4-6 разів	спина пряма

**Змістовний модуль №3. Заняття № 27. Практичне – 4год.  
Знайомство з основними елементами техніки.**

**Завдання заняття:**

1. Навчання переміщенню в захисній стійці.
2. Навчання передачі м'яча в русі.
3. Навчання штрафному кидку.
4. Навчання кидку однією рукою з подвійного кроку.

**Підготовча частина.**

1. Шиккування. Пояснення завдань заняття.
2. Різновиди ходьби: навшпиньках, на п'ятах, переколом з п'яти на носок, на зовнішній поверхні стопи, на внутрішній поверхні стопи.
3. Біг по колу двома колонами назустріч одна одній. Гравці однієї колони оббігають при зустрічі гравців іншої колони змійкою; потім навпаки.
4. Повільний біг двома шеренгами назустріч одна одній. За сигналом гравці однієї шеренги обертаються на 180° і втікають, гравці іншої шеренги наздоганяють їх.

5. Біг у колоні по колу, за сигналом - зупинка стрибком.
6. Біг у колоні по колу, за сигналом - зупинка кроками.
7. Загально розвиваючі вправи у русі.
8. Загально розвиваючі вправи з м'ячем у русі.

### **Основна частина.**

#### **1. Переміщення у захисній стійці.**

1.1. В.П. – о.с.

За командою прийняти захисну стійку.

1.2. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці правим боком по прямій.

1.3. Те ж - лівим боком.

1.4. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці спиною вперед: назад - вправо, назад - вліво.

1.5. Вправа в парах без м'яча: один - захисник, інший – нападаючий.

Захисник, переміщуючись у захисній стійці, намагається зберегти дистанцію із нападаючим.

1.6. Рухлива гра «Коршун і квочка». Вибирається із усіх гравців того, хто буде водити - „коршуна”, інші вишиковуються в колону по одному та беруть за тулуб гравців, які стоять попереду них. Мета „коршуна” - торкнутися останнього гравця в колоні. Вся колона, на чолі якої „квочка” переміщується приставним кроком таким чином, щоб завадити „коршуну”. Якщо „коршун” торкається останнього гравця в колоні або колона розривається під час своїх переміщень тоді гра закінчується. „Коршун” стає в кінець колони, а „квочка” починає водити, і гра продовжується.

#### **2. Передачі м'яча в русі.**

2.1. В парах без атаки кошика.

2.2. З атакою кошика після зупинки.

2.3. З атакою кошика після подвійного кроку.

#### **3.Штрафний кидок.**

##### **4. Ведення м'яча.**

4.1. Ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій (кроком, бігом у повільному і швидкому темпі).

4.2. Те ж - лівою рукою.

4.3. Ведення м'яча правою в колоні по колу в повільному темпі. За сигналом - прискорення. За наступним сигналом - знову в повільному темпі.

4.4. Те ж - лівою рукою.

4.5. Ведення м'яча правою, в колоні по колу, вздовж лицевих ліній у повільному темпі, вздовж бокових – прискорення.

4.6. Те ж - лівою рукою.

##### **5. Кидок з подвійного кроку.**

5.1.Ведення м'яча правою рукою, від центральної лінії з правого боку, з виконанням кидка з подвійного кроку.

5.2. Те ж - з лівого боку.

5.3. Гравці поділяються на 2 колони. Одна розташовується з правого боку, інша - з лівого, біля центральної лінії. В колоні справа - 2 м'ячі. Гравець із м'ячем веде

м'яч правою рукою, з виконанням кидка з подвійного кроку, з правого боку, після чого переходить у колону з лівого боку. Гравець із колони з лівого боку набігає та підбирає м'яч, передає його гравцям колони з правого боку та рухається за ним у цю колону.

**6. Кидок м'яча зверху з місця, із середньої відстані, під різними кутами до кошика.**

**7. Двостороння навчальна гра.**

**Заключна частина.**

1. Шикування в одну шеренгу.
2. Ходьба в колоні в повільному темпі.
3. Вправи в русі на поновлення дихання.
4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.

### Змістовний модуль №3. Заняття № 28. Самостійна робота. Класифікація тактики нападу в баскетболі.

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

*Таблиця 5*

#### Класифікація тактики нападу

Тактика нападу																
Індивідуальні дії		Групові дії						Командні дії								
Дії гравця без м'яча		Дії гравця з м'ячем		Взаємодії двох гравців			Взаємодії трьох гравців			Швидкий напад	Позиційний напад					
Вихід для отримання м'яча	Вихід для відволікання суперника	Розіграш м'яча	Атака кошика	Передача-вихід	Заслін	Наведення	Пересічення	Трикутник	Трійка	Мала вісімка	Перехресний вихід	Подвійний заслін	Швидкий прорив	Ешелонований прорив	Система нападу з центровим	Система нападу без центрального
Варіанти																

Гра у баскетбол складається з атак кошика суперника і захисту свого кошика. Тактика баскетболу теж розподіляється на тактику гри у нападі і у

захисті. У сучасному баскетболі всі гравці команди, що володіє м'ячем, стають нападаючими, а всі гравці, що втратили м'яч — захисниками.

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

Тактика нападу полягає в тому, щоб створити одному із гравців умови для кидка у кошик. Щоб зробити це за 24 сек., що відводяться на атаку, необхідно використати правильно організовані й добре підготовлені тактичні ходи, розраховані на наближення м'яча до кошика суперника, на створення сприятливих умов для завершення атаки і забезпечення можливості боротьби за відскок м'яча, у разі промаху. Тактика нападу дає команді можливість вибирати і використовувати найбільш доцільні засоби, способи і форми ведення планомірної атаки, залежно від конкретного суперника і моменту ігрової діяльності. За своїм характером, усі дії в нападі можуть бути віднесені до індивідуальних або колективних. Колективні дії, згідно з класифікацією тактики гри, розподіляються на групові й командні.

### **Змістовний модуль №3. Заняття № 29. Самостійна робота. Класифікація тактики захисту в баскетболі.**

Головна мета гри у захисті — зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик.

*Таблиця 6*

#### **Класифікація тактики захисту**

<b>Тактика захисту</b>																
<b>Індивідуальні дії</b>				<b>Групові дії</b>						<b>Командні дії</b>						
Дії проти гравця без м'яча		Дії проти гравця з м'ячем		Взаємодії двох гравців			Взаємодії трьох гравців			Кон-центро-ваний захист	Розрід-жений захист					
Протидія прийому передачі суперника	Протидія виходу на вільне місце	Протидія розіграшу м'яча	Протидія атакі кошика	Підстраховка	Переключення	Просковзання	Груповий відбір м'яча	Проти трійки	Проти малої вісімки	Проти перехресного виходу	Проти подвійного заслону	Проти наведенню на двох	Система персонального захисту	Система зонного захисту	Система персонального пресингу	Система зонного пресингу

Головними завданнями слід вважати:

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

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

### **Змістовний модуль №3. Заняття №30. Практичне – 4 год.**

#### **Знайомство з основними елементами техніки.**

##### **Завдання заняття:**

1. Навчання переводу м'яча перед собою.
2. Закріплення кидка з подвійного кроку в комплексній вправі.
3. Повторення штрафного кидка.
4. Знайомство у грі з елементами особистого захисту.

##### ***Підготовча частина.***

1. Шикування. Пояснення завдань заняття.
2. Різновиди ходьби: навшпиньках, на п'ятах, перекотом з п'яти на носок, на зовнішній поверхні стопи, на внутрішній поверхні стопи.
3. Біг у колоні по колу.
4. Прискорення до 12-14м із різних вихідних положень:
  - a. із в.п. - стоячи обличчям вперед;
  - b. із в.п. - стоячи спиною вперед;
  - c. із в.п. - присід обличчям вперед;
  - d. із в.п. - присід спиною вперед;
  - e. із в.п. - опір лежачи головою вперед;
  - f. із в.п. - опір лежачи ногами вперед;
5. Загально розвиваючі вправи у русі.
6. Загально розвиваючі вправи в парах.

##### ***Основна частина.***

#### **1. Стрибки.**

Ловлення і передача м'яча двома руками від грудей, в одному стрибку в колі через гравця в центрі кола.

#### **2. Передачі м'яча в русі.**

- 2.1. В трійках через гравця в середині без атаки кошика.
- 2.2. З атакою кошика після зупинки.
- 2.3. З атакою кошика після подвійного кроку.

#### **3. Ведення м'яча. Перевід м'яча перед собою.**

- 3.1. В.п. - широка стійка, ноги нарізно. Ведення м'яча перед собою правою рукою, накладаючи кисть на м'яч, почергово збоку справа, зліва.



- 3.2. Те ж - лівою.
- 3.3. В.п. – те ж. Ведення м'яча на місці перед собою, перемінно правою, лівою, накладаючи кисті на м'яч, збоку зовні.
- 3.4. В. п. - лівостороння стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою рукою, із переводом м'яча перед собою на ліву та з одночасним кроком уперед.
- 3.5. В. п. - правостороння стійка баскетболіста. Те ж - лівою.
- 3.6. Те ж - почергово правою і лівою рукою.
- 3.7. Ведення м'яча змієюю навколо стійок, із переводом м'яча перед собою.
- 3.8. Обведення стійок, із переводом м'яча перед собою і одночасною зміною напрямку ведення.
- 3.9. Ведення м'яча з протидією (нападаючий – захисник) із використанням переводу м'яча перед собою.
- 3.10. Човниковий біг із веденням м'яча.

**4. Кидок м'яча зверху з місця, із середньої відстані, під різними кутами до кошика.**

**5. Кидок з подвійного кроку.**

Гравці поділяються на 2 колони. Одна розташовується з правого боку, інша - з лівого біля центральної лінії. В колоні справа - 2 м'ячі. Гравець із м'ячем веде м'яч правою рукою, з виконанням кидка з подвійного кроку з правого боку, після чого переходить у колону з лівого боку. Гравець із колони з лівого боку набігає та підбирає м'яч, передає його гравцям колони з правого боку та рухається за ним у цю колону.

**6. Комплексна вправа:** від центральної лінії з правого боку - ведення м'яча правою рукою, виконання кидка в кошик з подвійного кроку, підбирання м'яча, ведення лівою рукою, обводячи трисекундну зону, виконання кидка в кошик з подвійного кроку з лівого боку, підбирання м'яча, ведення в центр майданчика будь-якою рукою, зупинка, на вибір будь-яким способом, крокування.

**7. Штрафний кидок.**

**8. Двостороння навчальна гра.**

*Заклучна частина.*

1. Шиккування в одну шеренгу.
2. Ходьба в колоні в повільному темпі.
3. Вправи в русі на поновлення дихання.
4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання

### **Змістовний модуль №3. Заняття № 31. Практичне – 4 год. Знайомство з основними елементами техніки.**

**Завдання заняття:**

1. Повторення переміщення в захисній стійці.
2. Закріплення кидка з подвійного кроку в комплексній вправі.
  3. Повторення штрафного кидка.
  4. Знайомство в грі з елементами зонного захисту.

*Підготовча частина.*

1. Шиккування. Пояснення завдань заняття.

2. Різновиди ходьби: навшпиньках, на п'ятах, перекотом з п'яти на носок, на зовнішній поверхні стопи, на внутрішній поверхні стопи.
3. Біг у колоні по колу.
4. Бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, біг стрибками, дрібний біг у поєднанні з прискоренням.
5. Загально розвиваючі вправи в русі.
6. Загально розвиваючі вправи на місці з м'ячем.

### **Основна частина.**

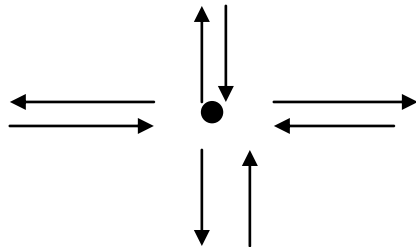
#### **1. Переміщення у захисній стійці.**

1.1. В.П. – захисна стійка.

Переміщення в захисній стійці в напрямку, який вказує викладач рухами руки(вправо, вліво, вперед, назад).

1.2. В.П. – захисна стійка

Переміщення в захисній стійці від однієї точки на 1,5-2м послідовно: вправо – до точки, назад - до точки, вліво - до точки, вперед - до точки.



1.3. Рухлива гра «П'ятнашки за гомілку». Усі гравці поділяються на пари. За командою вони починають торкатися один одного за гомілку. Підраховується, хто в парі більше разів зап'ятав партнера.

#### **2. Передачі м'яча в русі.**

2.1. В парах, з атакою кошика, після подвійного кроку.

2.2 . В трійках, через гравця в середині, з атакою кошика, після подвійного кроку.

3. Штрафний кидок.

4. Човниковий біг із веденням м'яча.

5. Комплексна вправа.

6. Двостороння навчальна гра.

7.Штрафні кидки.

### **Заключна частина.**

1. Шиккування в одну шеренгу.
2. Ходьба в колоні в повільному темпі.
3. Вправи в русі на поновлення дихання.
4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.

## **Контрольні нормативи** (Оцінюється техніка виконання):

1. **Передача м'яча в русі в парах.**

2. **Комплексна вправа:** від центральної лінії з правого боку, ведення м'яча правою рукою, виконання кидка в кошик з подвійного кроку, підбирання м'яча, ведення лівою рукою, обводячи трисекундну зону, виконання кидка в кошик з подвійного кроку, з лівого боку, підбирання м'яча, ведення в центр майданчика будь-якою рукою, зупинка на вибір будь-яким способом, крокування.

3. **Штрафний кидок:** попадання з 10 разів: дівчата - 3 рази  
юнаки - 5 разів

### **Питання до модульного контролю**

1. Характеризувати поняття „стратегія і тактика”.
2. Назвати індивідуальні тактичні дії гри в нападі.
3. Назвати індивідуальні тактичні дії гри в захисті.
4. Назвати групові тактичні дії гри в нападі.
5. Назвати групові тактичні дії гри в захисті.
6. Назвати командні тактичні дії гри в нападі.
7. Назвати командні тактичні дії гри в захисті.

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Под.ред. Корягина, Мозолы, Боженара. – К : „Здоров’я”, 1998. – 480 с.
2. Бари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с франц. Общ. Ред. Л.Ю. Поплавского. – К. : БК “Денди-Баскет”, 1997. – 210с.
3. Козіна Ж.Л. Баскетбол для студентів: методичні розробки для студентів, викладачів, тренерів, спортсменів / Ж.Б. Козіна, Ю.М. Поярков, С.Б. Поліщук, О.І. Чуприна – Харків, 2011 – 45 с.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М. : Физкультура и спорт. 1971.– 279 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 287 с.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. – М. : АО Астра семь, 1977. – 476 с.
8. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / Під ред. Ж.Б. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. – Харків : Точка, 2010. – 228 с.

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Мета гри.
2. Час гри.
3. Кількісний склад гравців.
4. Визначення переможця гри.
5. Розміри майданчика, щита ,кошика.
6. Характеристика баскетбольного м'яча.
7. Правило 24", 8", 5", 3", правило зони.
8. Фоли, їх різновиди та покарання.
9. Необхідний технічний інвентар для проведення гри.
10. „Колова система” проведення змагань з баскетболу.
11. „Система з вибуванням” проведення змагань з баскетболу
12. Жеребкування при проведенні змагань.
13. Складання таблиці змагань.
14. Хто та коли винайшов гру баскетбол?
15. Етапи розвитку гри в баскетбол.
16. Розвиток баскетболу в царській Росії.
17. Розвиток баскетболу в СРСР.
18. Розвиток баскетболу в Україні.
19. Чемпіони останнього чемпіонату України з баскетболу.
20. Характеризувати поняття „техніки гри”.
22. Назвати основні прийоми техніки гри в нападі.
23. Назвати основні прийоми техніки гри в захисті.
24. Описати техніку виконання зупинки кроками.
25. Описати техніку виконання зупинки стрибком.
26. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
27. Описати техніку виконання передачі м'яча двома руками з-за голови.
28. Описати техніку виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.
29. Описати техніку виконання ведення м'яча в баскетболі.
30. Описати техніку виконання переводу м'яча перед собою.
31. Описати техніку виконання кидка однією рукою з місця зверху.
32. Описати техніку виконання кидка м'яча з подвійного кроку.
33. Описати техніку виконання переміщення в захисній стійці.
34. Характеризувати поняття „стратегія і тактика”.
35. Назвати індивідуальні тактичні дії гри в нападі.
36. Назвати індивідуальні тактичні дії гри в захисті.
37. Назвати групові тактичні дії гри в нападі.
38. Назвати групові тактичні дії гри в захисті.
39. Назвати командні тактичні дії гри в нападі.
40. Назвати командні тактичні дії гри в захисті.

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО ЗАГАЛЬНОГО КУРСУ „БАСКЕТБОЛ”**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. / Под. ред. Корягина, Мозолы, Боженара. – К. : „Здоров’я”, 1998. – 480 с.
2. Бари П. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с франц. общ. ред. Л.Ю. Поплавского. – К.: БК “Денди-Баскет”, 1997. – 210 с.
3. Козіна Ж.Л. Баскетбол для студентів: методичні розробки для студентів, викладачів, тренерів, спортсменів / Ж.Б. Козіна, Ю.М. Поярков, С.Б. Поліщук, О.І. Чуприна – Харків, 2011 – 45 с.
4. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М. : Физкультура и спорт, 1971 – 279с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2004, – 447 с.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 287 с.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. – М.: АО Астра семь, 1977. – 476 с.
8. Правила з баскетболу. Київ, 2010.
9. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / Під ред. Ж.Б. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. – Харків : Точка, 2010. – 228 с.
10. <http://www.slamdunk.ru>
11. <http://www.ukrbasket.net>

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ КОМПЛЕКСНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «БАСКЕТБОЛ»**

Оцінка за виконання комплексної контрольної роботи виставляється за чотирьохбальною системою «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

Оцінка «відмінно» визнається, якщо студент правильно відповів на 75% і більш запитань.

Оцінка «добре» визнається, якщо студент правильно відповів на 55-74% запитання.

Оцінка «задовільно» визнається, якщо студент правильно відповів на 40-54% запитань.

Оцінка «незадовільно» визначається, якщо студент відповів не менше чим на 40 % запитань.

### **ВАРІАНТ 1**

#### **Питання 1. Гра в баскетбол складається із**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Чотирьох періодів по 10 хвилин
2. Чотирьох періодів по 12 хвилин
3. Двох періодів по 20 хвилин
4. Двох періодів по 22 хвилини

#### **Питання 2. Переможець гри визначається по сумі влучених в кошик м'ячів? (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

#### **Питання 3. Яким чином визначають переможця гри, якщо четверта чверть закінчилася із нічийним рахунком?**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Призначаються штрафні кидки
2. Фіксується нічийний рахунок
3. Грається додатковий період

#### **Питання 4. Кількість заміन гравців по ходу гри не обмежена? (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

#### **Питання 5. У яких випадках фол, який здійснено проти гравця що не виконує атаку кільця буде наказано пробиттям двох штрафних кидків?**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Якщо це центровий гравець
2. Якщо фол здійснено на останній хвилині чверті гри
3. Якщо рахунок гри рівний
4. Якщо команда в даній чверті гри набрала більш 4 командних фолів

**Питання 6. За фол, що скоєно проти гравця, який виконував атаку кільця 3-х очковим кидком і в наслідок фолу не влучив в кошик, призначається таке покарання**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Пробивання двох штрафних кидків
2. Пробивання трьох штрафних кидків
3. Пробивання одного штрафного кидка

**Питання 7. Якщо одна із команд не явилася на гру у призначений час, то**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Їй зараховується поразка з рахунком 0:20
2. Їй зараховується поразка з рахунком 0:2
3. Її чекають 15 хвилин, якщо команда не з'являється їй зараховують поразку з рахунком 0:20
4. Її чекають 5 хвилин, якщо команда не з'являється їй зараховують поразку з рахунком 0:2
5. Її чекають 5 хвилин, якщо команда не з'являється їй зараховують поразку з рахунком 0:20

**Питання 8. Правило 3 секунд – гравець команди нападу, якщо він з м'ячем то він не має права знаходитися в 3-х секундній зоні більш 3-х секунд, а без м'яча може знаходитися в ній не обмежений час. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 9. Радіус трьох очкової дуги**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. 6м75см
2. 5м80см
3. 6м25см
4. 7м05см

**Питання 10. Гра баскетбол була винайдена у**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. у 1780р.
2. у 1870р.
3. у 1891р.
4. у 1902р.
5. у 1917р.
6. у 1936р.
7. у 1972р.

**Питання 11. Чи ставала чоловіча або жіноча збірна України з баскетболу коли-небудь чемпіонами Європи, Світу або Олімпійських ігор? (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 12. В класифікації техніки баскетболу виділяють техніку нападу і техніку захисту. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
- 2 так

**Питання 13. До елементів техніки володіння м'ячем у нападі відносять:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. ловлю м'яча
2. передачі
3. ведення
4. кидки
5. блокування кидка
6. перехоплення м'яча

**Питання 14. До елементів техніки переміщення у нападі відносять:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. переміщення у захисній стійці
2. біг
3. ходьбу
4. зупинки
5. повороти

**Питання 15. По дальності передачі м'яча в баскетболі поділяються на**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. дуже близькі
2. близькі
3. середні
4. дальні
5. дуже дальні

**Питання 16. Зупинки в баскетболі бувають двох видів – стрибком та кроками. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 17. По характеру переміщення гравця кидки бувають двох видів з міста або в русі? (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 18 У вихідному положенні при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей кисті на м'яч накладені зверху-збоку, а пальці, крім великого, направлені**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. угору
2. донизу
3. уперед



**Питання 19. При виконанні ведення м'яча кисть на м'яч накладається**  
(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. зверху
2. зверху-збоку
3. збоку
4. знизу
5. ззаду
6. зверху-ззаду

**Питання 20. При виконанні ведення м'яча можна взяти м'яч в руки і потім знову повести? (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 21. У вихідному положенні при виконанні кидка однією рукою з міста зверху м'яч лежить на кисті, пальці широко розставлені, рука зігнута у лікті, лікоть під м'ячем і направлений на кошик. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 22. При переміщенні у захисній стійці допускаються підскоки та схрещення ніг. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 23. При виконанні ведення м'яча у русі висота відскоку не повинна бути**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. вище рівня колін
2. вище рівня поясу
3. вище рівня грудей

**Питання 24. Тактика баскетболу поділяється на тактику нападу та тактику захисту. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 25. Стрімкий та позиційний напад відносять до**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. до індивідуальних дій
2. до групових дій
3. до командних дій

**Питання 26. Групові тактичні дії в захисті бувають в**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. індивідуальні
2. в парах
3. в трійках

**Питання 27 Концентрований захист в баскетболі передбачає:**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Активні дії захисників на безпосередньо близькій відстані від щита.
2. Протидії на своїй половині майданчика.
3. Протидії по усьому майданчику.

**Питання 28 Види зонного концентрованого захисту:**

(тип питання - декілька вірних відповідей )

1. 1-2-1
2. 1-2-2
3. 2-3
4. 3-2
5. 1-2-2
6. 2-1-2

**Питання 29 Концентрований захист може бути:**

(тип питання - декілька вірних відповідей )

1. зонний
2. особистий
3. змішаний
4. комбінований
5. розріджений

**Питання 30 Стрімкий напад може розпочинатися:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. . підбором м'яча на своєму щиті і швидкою передачею
2. . підбором м'яча на щиті суперника
3. перехватом м'яча
4. швидким введенням м'яча в гру

## ВАРІАНТ 2

**Питання 1. Від кожної команди на майданчику грають**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. По 4 баскетболіста
2. По 5 баскетболістів
3. По 6 баскетболістів

**Питання 2. М'яч, який влучив в кошик може оцінюватися**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. В одно очко
2. В два очки
3. В три очки
4. В чотири очки

**Питання 3. Мета кожної з команд — закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді закинути його у власний кошик? (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

- 1.ні
- 2.так

**Питання 4. Баскетболіст на протязі однієї гри має ліміт персональних фолів. Отримавши скільки фолів він більше не має права приймати участь у грі?**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. 6 фолів
2. 4 фоли
3. 5 фолів

**Питання 5. Яким чином карається технічний фол?**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Дискваліфікація гравця, який отримав технічний фол.
2. Пробивання двох штрафних кидків та володіння м'ячем.
3. Пробивання двох штрафних кидків.
4. Пробивання одного штрафного кидка та володіння м'ячем.

**Питання 6. За фол, що скоєно проти гравця, який виконував атаку кільця незважаючи на фол влучив в кошик, призначається таке покарання**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Пробивання двох штрафних кидків
2. Пробивання трьох штрафних кидків
3. Пробивання одного штрафного кидка

**Питання 7. Правило 24 секунд – команда за 24 секунди повинна вивести м'яч із тилової зони. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 8 Баскетбольний кошик знаходиться на висоті**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. 2м70см
2. 2м 90см
3. 3м05см

**Питання 9. Вага чоловічого баскетбольного м'яча**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. 470-500гр
2. 500-550гр
3. 560-650гр
4. 700-750гр
5. 900-950гр
6. 1200-1300гр

**Питання 10. Яка лінія ділить майданчик на передову і тилову зону?**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. лицьова
2. бокова
3. лінія штрафного кидка
4. центральна

**Питання 11. В якій країні була винайдена гра баскетбол?**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Канаді
2. Росії
3. Італії
4. Америці
5. Іспанії
6. Китаї

**Питання 12. Гра в баскетбол включена в систему Олімпійських ігор з**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. з 1891р.
2. з 1922р.
3. з 1936р.
4. з 1968р.

**Питання 13. Чемпіони останніх Олімпійських ігор з баскетболу серед чоловіків**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Китай
2. Аргентина
3. Італія
4. США
5. Росія

**Питання 14. Техніка нападу включає в себе тільки елементи володіння м'ячем. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 15. Вибивання, виривання, перехоплення, блокування – це елементи техніки нападу. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так

2. ні

**Питання 16. До елементів техніки володіння м'ячем у нападі відносять:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. ловлю м'яча

2. передачі

3. ведення

4. кидки

5. блокування кидка

6. перехоплення м'яча

**Питання 17. Після зупинки кроками повороти можна виконувати вибравши осьювою будь-яку ногу. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1 так

2 ні

**Питання 18. До елементів техніки переміщення у нападі відносять:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. переміщення у захисній стійці

2. біг

3. ходьбу

4. зупинки

5. повороти

**Питання 19. По дальності передачі м'яча в баскетболі поділяються на**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. дуже близькі

2. близькі

3. середні

4. дальні

5. дуже дальні

**Питання 20. При виконанні передачі м'яча з відскоком від підлоги м'яч повинен до удару об підлогу пролетіти**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1.  $\frac{1}{2}$  відстані

2.  $\frac{2}{3}$  відстані

**Питання 21. При виконанні правою рукою дальньої передачі однією рукою від плеча вага тіла перенесена на ліву ногу, яка стоїть позаду. (відповісти „так” чи „ні”) (тип питання – відповідь „так” чи „ні”)**

1. так

2. ні

**Питання 22. При виконанні ведення м'яча висота відскоку не повинна бути**  
(тип питання - декілька вірних відповідей)

1. вище рівня поясу
2. вище рівня колін
3. вище рівня грудей

**Питання 23. При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку другий крок виконується лівою ногою одночасно із махом правою угору. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 24. Тактика нападу поділяється на:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. індивідуальні дії
2. групові дії
3. командні дії

**Питання 25. Індивідуальні тактичні дії в нападі поділяються на:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. дії з м'ячем
2. дії без м'яча

**Питання 26. Групові тактичні дії в нападі бувають в**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. в парах
2. в трійках
3. в п'ятірках

**Питання 27. Зонний захист в баскетболі передбачає:**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. Персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначного суперника.
2. Відповідальність кожного з захисників за визначені зони майданчика.

**Питання 28. Види зонного розрідженого захисту:**

(тип питання – декілька вірних відповідей )

1. 1-2-1
2. 2-3
3. 3-2
4. 1-2-2
5. 2-1-2

**Питання 29. Де розташовується гравець, який має амплуа центровий:**

(тип питання - декілька вірних відповідей )

1. на лінії штрафного кидка
2. у 3-х секундній зоні
3. в куті майданчика
4. по периметру 3-х секундної зони

**Питання 30. В баскетболі існують такі ігрові амплуа:**

(тип питання - декілька вірних відповідей )

1. центровий
2. захисник
3. крайній захисник
4. напівзахисник
5. нападаючий

### ВАРІАНТ 3

**Питання 1. Як визначається переможець гри?** (тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. по сумі влучених в кошик м'ячів
2. по сумі набраних очок

**Питання 2. Час на підготовку та проведення командою однієї атаки обмежений**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. 8 секундами
2. 10 секундами
3. 24 секундами
4. 30 секундами

**Питання 3. Чи може початися гра, коли одна із команд має тільки 4 гравця?** (відповісти „так” чи „ні”)

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 4. Правило зони – якщо м'яч переведено в передову зону, то назад в тилу зону повертати його не можна.** (відповісти „так” чи „ні”)

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 5. Баскетбольний кошик знаходиться на висоті:** (тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. 2,7м
2. 2,9м
3. 3,05м
4. 3,6м
5. 1,8м
6. 6,25м

**Питання 6. Вага жіночого баскетбольного м'яча**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. 560–650 г
2. 510–560 г
3. 480–510 г

**Питання 7. Технічним фолом може бути наказаний**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. Тренер команди
2. Гравець команди, який знаходиться на лаві запасних
3. Гравець команди, який знаходиться на майданчику
4. Представник команди, який знаходиться на лаві запасних



**Питання 8. У яких випадках фол, який здійснено проти гравця що не виконує атаку кільця буде наказано пробиттям двох штрафних кидків?**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Якщо це центровий гравець
2. Якщо фол здійснено на останній хвилині чверті гри
3. Якщо рахунок гри рівний
4. Якщо команда в даній чверті гри набрала більш 4 командних фолів

**Питання 9. За фол, що скоєно проти гравця, який виконував атаку кільця 2-х очковим кидком і в наслідок фолу не влучив в кошик, призначається таке покарання**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Пробивання двох штрафних кидків
2. Пробивання трьох штрафних кидків
3. Пробивання одного штрафного кидка

**Питання 10. На пробивання штрафного кидка гравець має**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. 10секунд
2. 8секунд
3. 5секунд
4. 3секунди
5. 2секунди

**Питання 11. Покарання за фол, що скоєно в нападі, призначається таке покарання**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. пробиття двох штрафних кидків
2. пробиття одного штрафного кидка
3. пробиття двох штрафних кидків і додаткова атака
4. передача м'яча іншій команді

**Питання 12. Відстань від лінії штрафного кидка до проекції баскетбольного щита на підлогу становить...**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. 4,6м
2. 5,8м
3. 6,25м
4. 7,1м
5. 3,6м

**Питання 13. Жіночий баскетбол включена в систему Олімпійських ігор з**

(тип питання - єдина можлива вірна відповідь)

1. з 1891р.
2. з 1922р.
3. з 1936р.
4. з 1968р.
5. з 1972р.

**Питання 14. Чемпіони останніх Олімпійських ігор з баскетболу серед жінок**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Китай
2. Аргентина
3. Австралія
4. США
5. Росія
6. Латвія
7. Бразилія

**Питання 15. При виконанні ведення м'яча кисть на м'яч накладається зверху-ізаду, а чотири пальці крім великого направлені**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. у бік
2. назад
3. уперед

**Питання 16. До елементів техніки оволодіння м'ячем у захисті відносять:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. ловлю і передачу м'яча
2. біг
3. перехват
4. виривання
5. вибивання
6. підбор м'яча на щиті
7. ведення
8. кидки

**Питання 17. По характеру переміщення гравця передачі м'яча в баскетболі бувають**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. на місці
2. на одному рівні
3. зустрічні
4. у стрибку
5. в русі
6. із відскоком від підлоги

**Питання 18. При виконанні передачі м'яча двома руками із-за голови чи треба м'яч опускати за голову. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 19. В класифікації техніки нападу баскетболу виділяють техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 20. При виконанні кидка однією рукою з міста зверху чи повинно виконувати зусилля на кидок двома руками. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
2. ні

**Питання 21. При переміщенні у захисній стійці ноги повинні бути зігнуті і вага тіла перенесена на передню частину стопи. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. ні
2. так

**Питання 22. При виконанні кидка правою рукою з подвійного кроку перший крок виконується лівою ногою, а другий правою. (відповісти „так” чи „ні”)**

(тип питання – відповідь „так” чи „ні”)

1. так
3. ні

**Питання 23. Тактика захисту поділяється на**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

5. індивідуальні дії
6. групові дії
7. командні дії

**Питання 24. Індивідуальні тактичні дії в захисті поділяються на:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. дії проти гравця з м'ячем
2. дії без м'яча
3. дії проти гравця без м'ячем
4. дії з м'ячем

**Питання 25. Командна тактика нападу поділяється на:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. позиційний напад
2. груповий напад
3. стрімкий напад
4. індивідуальний напад

**Питання 26. Стрімкий напад може розпочинатися:**

(тип питання – декілька вірних відповідей)

1. підбором м'яча на своєму щиті і швидкою передачею
2. підбором м'яча на щиті суперника
3. перехватом м'яча
4. швидким введенням м'яча в гру

**Питання 27. Види зонного концентрованого захисту:**

(тип питання - декілька вірних відповідей )

1. 1-2-1
2. 1-2-2
3. 2-3
4. 3-2
5. 1-2-2
6. 2-1-2

**Питання 28. В баскетболі існують такі ігрові амплуа:**

(тип питання - декілька вірних відповідей )

1. передній центр
2. глибокий центр
3. на півзахисник
4. крайній захисник
5. атакуючий захисник
6. захисник
7. нападаючий

**Питання 29. Особистий захист в баскетболі передбачає:**

(тип питання – єдина можлива вірна відповідь)

1. Персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначного суперника.
2. Відповідальність кожного з захисників за визначені зони майданчика.

**Питання 30. Розосереджений захист в баскетболі може бути:**

(тип питання – декілька вірних відповідей )

1. особистим
2. зонним
3. концентрованим

### СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ „БАСКЕТБОЛ”. Загальний курс.

№ модуля	Зміст модулів	Лекції	Методичні		Практичні		Сем.	Всього годин
			А.	Сам.	А.	Сам.		
<b>Модуль 1. Правила змагань з баскетболу. Історія виникнення та розвитку гри.</b>								
<b>Змістовний модуль №1</b>	1.Правила змагань з баскетболу.	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>	6
	2. Системи розіграшів при проведенні змагань з баскетболу.			<b>4</b>				4
	3. Історія виникнення та розвитку гри.			<b>4</b>				4
	4. Історія розвитку баскетболу в Україні.			<b>4</b>				4
	5. Аналіз виступів баскетболістів на останніх чемпіонатах України , Європи, світу.			<b>2</b>				2
	<b>Всього</b>	<b>2</b>		<b>16</b>			<b>2</b>	<b>20</b>
Форма модульного контролю - семінар, контрольні роботи.								
<b>Модуль 2: Техніко-тактична підготовка в баскетболі.</b>								
<b>Змістовний модуль №2</b>	<b>Теорія методики оволодіння технічними прийомами в баскетболі.</b>							
	1. Класифікація техніки баскетболу.			<b>2</b>				2
	2. Переміщення в нападі та захисті.		<b>2</b>	<b>6</b>				8
	3 Ловлення та передачі м'яча.		<b>2</b>	<b>4</b>				6
	4.Ведення м'яча на місці та в русі, переведення.		<b>2</b>	<b>2</b>				4
	5. Кидки м'яча .		<b>2</b>	<b>2</b>				4
			<b>8</b>	<b>16</b>				<b>24</b>
<b>Змістовний</b>	<b>Оволодіння технікою і тактикою баскетболу.</b>							

	1.Вивчення загально-розвиваючих вправ з баскетбольним м'ячем на місці.			<b>4</b>				<b>4</b>
	2. Переміщення в нападі та захисті.				<b>4</b>			<b>4</b>
	3 Ловлення та передачі м'яча.				<b>4</b>			<b>4</b>
	4.Ведення м'яча на місці та в русі, переведення.				<b>4</b>			<b>4</b>
	5. Кидки м'яча .				<b>6</b>			<b>6</b>
	6.Тактика баскетболу.			<b>4</b>	<b>2</b>			<b>6</b>
				<b>8</b>	<b>20</b>			<b>28</b>
	<b>Всього</b>		<b>8</b>	<b>24</b>	<b>20</b>			<b>52</b>
Форма модульного контролю – контрольні нормативи, контрольні роботи								
	<b>Всього з дисципліни</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>20</b>		<b>2</b>	<b>72</b>

Форма підсумкового контролю – залік.

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ ПРИ РЕЙТИНГОВІЙ СИСТЕМІ ОЦІНЮВАННЯ

Модулі	Модуль1	Модуль-ний	Модуль2	Модульний контроль	підсумковий контроль	сума
--------	---------	------------	---------	--------------------	----------------------	------

				контроль					
Кількість балів за модуль	14				61		15	10	100
Змістовні модулі	ЗМ 1				ЗМ 2	ЗМ 3			
Кількість балів за змістовні модулі	14				18	43			
Кількість балів за видами робіт	Лек.	Мет.	Сем.	Мет.	Практ.				
відвідування	2		2	4	30				
Активність на заняттях	2		2	7	10				
Виконання СРС	6			7	3				

Л - лекції

Пр - практичні (методичні, семінарські, тощо)

СРС - самостійна робота студента

