

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди**

**БАСКЕТБОЛ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ  
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ**

**НАВЧАЛЬНО – МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**



**Харків-2022**

УДК 796.323

***Автори:***

*Ж. О. Цимбалюк, к. фіз. вих., доцент*

*О. О. Несен, к. фіз. вих*

*А. В. Мусієнко*

*І. М. Юрченко, вчитель фізичної культури вищої категорії Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 56 Харківської міської ради Харківської області*

***Рецензенти:***

*І. П. Помещикова, завідувачка кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, к. фіз. вих., доцент;*

*А. І. Маракушин, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця, к. фіз. вих., доцент.*

Затверджено вченою радою Харківського  
національного педагогічного університету  
імені Г. С. Сковороди  
протокол №            від

Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В.,  
І. М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у  
фізичній культурі дітей: навчально-методичний  
посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

У навчально-методичному посібнику  
представлено матеріали з історії виникнення і  
розвитку баскетболу та його різновидів,  
охарактеризовано техніку й тактику ігор,  
розглянуто методичні аспекти навчання технічним  
елементам та тактичним діям, основні правила  
гри.

Матеріал відповідає тематиці викладання  
блоку змістових модулів «Спортивні та рухливі  
ігри» навчальної дисципліни «Фізичне виховання»  
педагогічного ЗВО.

Посібник призначений для працівників  
навчальних закладів, здобувачів освіти ЗВО  
педагогічного профілю.

Видано за рахунок укладачів.

© Цимбалюк Ж. О.,  
Несен О. О., Мусієнко А. В.,  
Юрченко І. М., 2022

© Харківський  
національний педагогічний  
університет  
імені Г.С. Сковороди, 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
Розділ 1	11
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГРИ В БАСКЕТБОЛ	
1.1. Зародження та розвиток баскетболу	11
1.2. Роль та місце спортивних та рухливих ігор у фізичній культурі школярів	18
Розділ 2	22
СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ГРУ ТА ЇЇ РІЗНОВИДИ	
2.1. Характеристика гри в баскетбол	22
2.2. Правила гри в баскетбол	26
2.3. Стритбол	35
2.4. Баскетбол 3х3	42
2.5. Корфбол	47
2.6. Мінібаскетбол	50
2.7. Рухливі ігри з елементами баскетболу для занять фізичною культурою школярів	52
Розділ 3	66
ТЕХНІКА Й ТАКТИКА ГРИ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	
3.1. Аналіз прийомів техніки гри	66
3.2. Аналіз тактичних дій	85
3.3. Загальні положення методики навчання технічних елементів та тактичних дій в баскетболі	92

Розділ 4	104
РОЗМИНКА БАСКЕТБОЛІСТА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ПРОВЕДЕННЯ	
ВИСНОВКИ	109
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	111

## ВСТУП

На підтримання та покращення рівня здоров'я дітей та підлітків зосереджено увагу багатьох науковців та спеціалістів в області здоров'язбереження, фізичної культури, педагогіки. Більшість з них єдині у думці про необхідність підвищення рухової активності дітей на тлі сучасних викликів освітнього процесу.

Одним із популярних та простих у застосуванні під час занять фізичною культурою у закладах середньої та дошкільної освіти є використання елементів спортивних ігор, рухливі ігри та безпосередньо самі спортивні ігри.

Засобами спортивних та рухливих ігор вирішуються оздоровчі та виховні завдання, здійснюється розвиток фізичних якостей, гармонійний розвиток особистості а також реалізуються завдання активного відпочинку. Ряд спортивних ігор має безпосередній зв'язок із професійно-прикладною підготовкою молоді.

Під впливом систематичних занять спортивними та рухливими іграми поліпшуються функції вестибулярного апарату, що призводить до кращого перенесення швидких змін у положенні тіла, вдосконалюється точність рухів, їх раціональність та доцільність, збільшується поле зору людини, підвищується поріг просторових сприймань, покращується швидкість

складної реакції. Заняття командними спортивними іграми також сприяють вихованню таких позитивних властивостей і рис характеру, як вміння підпорядкувати свої особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, свідомо дисципліна, опанування емоціями, тощо.

Різноманітність спортивних ігор, їх правил (аж до розмірів спортивних майданчиків) накладають істотний відбиток на психофізіологічні показники гравців.

Спортивні ігри як колективна діяльність істотно відрізняються від тих видів спорту, де її ефективність вимірюється метрами, кілограмами, секундами, балами. Роль змагально-ігрового методу в засвоєнні та вдосконаленні техніки, тактики ігор та розвитку фізичних якостей є значною, оскільки сучасні спортивні ігри – це складна і різнобічна діяльність, в якій, крім техніки володіння м'ячем, потрібен високий рівень розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей. Щоб його досягти, необхідно оволодіння та вдосконалення техніко-тактичних навичок наблизити до самої гри або змагань, тобто застосовувати змагальні вправи або рухливі ігри, що містять технічні елементи спортивних ігор, що вивчаються. Раціональним є поступове ускладнення змагальних завдань і рухливих ігор за рахунок введення елементів, що містять єдиноборства, і тим самим готувати учнів до

самостійного вибору рішень, тобто до здатності діяти раціонально і усвідомлено, відповідно до мінливої ігрової обстановки.

Усі спортивні ігри поєднує між собою ігрова діяльність, яка має багато подібних компонентів у побудові технічних і тактичних дій. Тому окремі рухливі ігри, естафети та змагальні вправи застосовуються для багатьох спортивних ігор, наприклад ігри «Не давай м'яч ведучому», «Боротьба за м'яч», а також лінійні, зустрічні та комбіновані естафети. Водночас усі спортивні ігри мають свою специфіку та характерні риси, що впливають на підбір змагальних вправ.

Однією з найулюбленіших спортивних ігор для дітей є баскетбол. За свою більш ніж вікову історію ця гра здобула величезну кількість шанувальників у всьому світі серед людей різного віку. Властиві їй висока емоційність і видовищність, різноманіття прояву фізичних якостей і рухових навичок, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей залучають до гри мільйони шанувальників і у нас в Україні.

Баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинки, повороти, різноманітні переміщення, фінти), а також з м'ячем (ловлення, передача, ведення, кидки м'яча у кошик). Протиборство, метою якого є «взяття кошика» (влучання м'ячем у кошик) суперника і захист



свого, викликає прояв усіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. До роботи залучаються практично всі функціональні системи організму, включаються основні механізми енергозабезпечення.

Баскетбол є командною грою, результат спортивної боротьби в якій прямо залежить від майстерності як окремих гравців, так і команди в цілому. Це виховує у гравців злагожденість, почуття колективізму, наполегливість, рішучість, сміливість, упевненість у собі, вміння раціонально розподіляти свої сили у ході гри, прогнозувати основні варіанти зміни ситуації, обирати оптимальний та доцільний стиль боротьби в кожному конкретному випадку.

Постійно змінюються правила гри, умови організації змагань, з'являються нові різновиди баскетболу. Це сприяє розвитку цього виду спорту, підвищенню динаміки ігрових дій в нападі та захисті, що позитивно відображається на видовищності гри в цілому та підтриманні її популярності серед дітей.

Мета даних навчально-методичних рекомендацій – надати необхідні теоретичні знання з методики використання баскетболу та його різновидів під час занять з фізичної культури у закладах середньої освіти.

При складанні даних навчально-методичних рекомендацій автори спиралися на наукові дослідження ряду вітчизняних та закордонних спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту, узагальнили досвід роботи спортивних шкіл, закладів середньої та дошкільної освіти а також власний досвід роботи тренерами та викладачами фізичного виховання.

# РОЗДІЛ 1

## ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГРИ В БАСКЕТБОЛ

### 1.1. Зародження та розвиток баскетболу

Походження назви «баскетбол» вказує на суть гри (англ. «basket» означає кошик, «ball» – м'яч). Це командна спортивна гра. Мета гри: закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника та водночас не дати іншій команді закинути у власний кошик.

Історичні знахідки в Південній Америці дали підставу вважати, що попередником гри в баскетбол є гра «duck-on-a-rock», яка виникла близько 2500 років тому в племенах інків, майя та ацтеків. Кам'яна стіна огорожувала ігровий майданчик, по краях якого високо над землею висіло по одному дерев'яному кільцю. Дві команди (3-4 особи в кожній) змагалися, хто кине більше каучукових куль у кільце суперника. За правилами грати можна було тільки ліктями, колінами або стегнами, за гру руками суворо карали. Майя й інки грали в цю гру, щоб розважитися, а ацтеки ставилися до неї, як до священного дійства. Вони споруджували майданчик поруч із храмом та до початку гри запрошували жреця «освятити» його. Жрець

чотири рази кидав м'яч у кільце й відразу поступався місцем гравцям.

Викладач фізичного виховання Спрінгфілдського тренувальної школи (пізніше школа була перетворена в коледж) в штаті Массачусетс (США) Джеймс Нейсміт у грудні 1891 року винайшов гру, яку охарактеризував так: «В баскетбол легко грати, але важко грати добре». Нова гра виявилася настільки динамічною і захоплюючою, що перевершила найкращі надії Нейсміта. Дуже скоро вона завоювала загальне визнання в Америці, а в сучасному світі в неї грають мільйони людей.

Джеймс Нейсміт (1861-1939) народився в Канаді. Звичайно, створюючи нову гру, він в якійсь мірі використав історичні відомості про ігри з м'ячем. Почавши працювати в Спрінгфілдському коледжі, Дж. Нейсміт для підвищення емоційності уроків гімнастики придумав гру для закритого приміщення. Умови спортивного залу визначали необхідність грати круглим м'ячем і тільки руками. Для цього був обраний футбольний м'яч, який можна було легко ловити, передавати, кидати. Щоб виключити грубість при киданні в ціль і розвивати точність в учнів, Нейсміт розташував мішень над гравцями, поза межами їх досяжності: до поручнів балкона він прикріпив два кошики для збору персиків, в які і потрібно було закидати м'яч. Так як м'яч

закидали до кошика, нова гра отримала назву «баскетбол».

У 1892 році Дж. Нейсміт опублікував «Книгу правил гри в баскетбол», що містить 13 пунктів, більшість з яких в тій чи іншій формі діють і по сьогоднішній день. Подальший розвиток гри спричинило за собою зміну правил, інвентарю, устаткування і костюмів баскетболістів.

У 1893 році вперше з'явилися залізні кільця з сіткою. Перший етап розвитку баскетболу (1891-1918 р.р.) – становлення його як нової гри. Створений для пожвавлення уроків гімнастики, баскетбол поступово перетворився на спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями. У 1894 році в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводити змагання. Саме в ці роки баскетбол почав поширюватися в країнах Європи та Південної Америки.

Другий етап розвитку гри (1919-1931 р.р.) характеризується створенням національних федерацій баскетболу, що зробило позитивний вплив на її подальший розвиток. Стали проводитися і міжнародні зустрічі. У 1919 році відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції.

Третій етап розвитку баскетболу (1932-1947 р.р.) характеризується всесвітнім розвитком баскетболу. Знаменною подією в історії гри стало

створення 18 червня 1932 Міжнародної федерації баскетболу – ФІБА. Представники федерацій 8 країн – Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Португалії, Румунії, Швейцарії та Чехословаччини – взяли участь у першій міжнародній конференції, одногосно проголосували за утворення Міжнародної федерації баскетболу та прийнятті уніфікованих правил. Гра завойовувала все більшу популярність у всьому світі, і в 1935 році Міжнародний олімпійський комітет вніс рішення про визнання баскетболу олімпійським видом спорту. А в 1936 році баскетбол був вперше включений в програму Олімпійських ігор. У баскетбольному турнірі XI Олімпійських ігор у Берліні брали участь команди 21 країни. Першим Олімпійським чемпіоном стала збірна команда США.

У 1947 році на міжнародну арену вийшли баскетболісти СРСР та інших соціалістичних країн.

Четвертий етап (1948-1965 р.р.) характеризується не тільки бурхливим поширенням гри у всьому світі, але й значним стрибком в зростанні спортивної майстерності, з широким представництвом країн Східної Європи у всіх міжнародних змаганнях, у тому числі і олімпійських іграх. У 1948 році членами Міжнародної федерації баскетболу були вже 50 країн.

У 1950 році в Аргентині відбувся перший чемпіонат світу серед чоловіків, на якому перемогла команда господарів чемпіонату. Через 3 роки в Чилі вперше було проведено і першість світу для жіночих команд. Звання чемпіонок завоювали спортсменки США. Надалі чемпіонати світу серед чоловіків і жінок стали проводитися регулярно, раз на 4 роки.

У 1965 році Міжнародна федерація баскетболу об'єднувала вже 122 національні федерації різних країн, в даний час понад 150 країн всіх континентів. Наступний етап розвитку світового баскетболу почався в 1966 році, характеризується подоланням кризи і подальшим розквітом гри. Велику роль в її розвитку зіграли спортсмени СРСР і країн Східної Європи, які міцно увійшли в число лідерів світового баскетболу. Збірна чоловіча команда СРСР двічі ставала олімпійським чемпіоном (1972, 1988), двічі (1976, 1980), жіноча команда СРСР завоювала золоті олімпійські медалі. У 1992 р. жіноча збірна СНД, до складу якої входили спортсмени колишнього СРСР, у тому числі УРСР, втретє завоювала Олімпійське золото.

До України баскетбол прийшов на початку ХХ століття. Багато видів спорту в Україні в дореволюційні роки зародилися в Києві, Одесі, Харкові. Першим українським містом «прописки» баскетболу став Чернігів, де почали грати в цю гру

при Чернігівському військово-спортивному клубі. Згодом гра з'явилась і в Харкові, Одесі, Києві. На II Всеукраїнській спартакіаді 1924 року в Харкові були проведені змагання чоловічих команд.

У 1923 році були опубліковані перші офіційні правила гри у журналі «Вісник фізичної культури». У 1924 році було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади, яка мала відбутися в Харкові. У положенні, опублікованому в журналі «Вісник фізичної культури», баскетбол був введений, як окремий вид спорту, до офіційної частини змагань.

Баскетбол набував популярності в Запоріжжі, Дніпропетровську, Миколаєві, Сімферополі, Бердичеві, інших містах України. У лютому 1927 року було організовано перший чемпіонат республіки з баскетболу. У цей час з'явилися видані українською мовою перші правила гри, посібники, які користувалися великим попитом і були досить корисними на початку становлення української школи баскетболу.

Від 1934 року першість України проводиться регулярно. У 1935 році вперше в історії баскетболу України проводилися змагання школярів республіки. Першими чемпіонами УРСР стали юнаки Одеси і дівчата Києва.

Від 1937 року першість України проводилася серед клубних команд. Найсильнішою жіночою



командою України стала київська команда «Динамо», яка залишається лідером вітчизняного баскетболу до сьогодні.

У 1954 році команди України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях.

Авторитет української школи баскетболу піднімали самовідданою працею Ф. Футерман, О. Глебов, К. Медведєв, В. Лелюк, В. Костовський, В. Шаблінський й інші талановиті тренери.

Збірна України – переможець баскетбольних чоловічих турнірів Спартакіад народів СРСР – 1967 р., 1983 р., 1986 р.

Серед вихованців українського баскетболу є і особливі імена. Це олімпійські чемпіони з баскетболу – Сергій Коваленко, Анатолій Полівода, Наталя Клімова, Раїса Курвякова, Олександр Білостінний, Олександр Волков. Останній, до речі, один із перших виступав у складі американської баскетбольної команди професіоналів і займав пост президента Федерації баскетболу України (ФБУ) від 2007 до 2015 року.

У 1995 році збірна жіноча команда України вперше виграла звання чемпіона Європи, а в 1996 році взяла участь в Олімпійському турнірі в Атланті і зайняла почесне четверте місце.

В даний час українські баскетбольні команди активно беруть участь у міжнародних і внутрішніх змаганнях. Продовж останніх двох десятиліть

українські баскетболісти входять до складів зарубіжних команд, у тому числі NBA. Цей факт свідчить про те, що рівень підготовленості наших спортсменів не поступається кращим зарубіжним школам.

## **1.2. Роль та місце спортивних та рухливих ігор у фізичній культурі школярів**

Сучасна освіта знаходиться на стадії свого активного переформування та змінення. Здійснюється переосмислення старих положень навчальних програм, їх адаптування під особливості сучасних дітей та їх вимоги. Фізична культура в цьому відношенні не є винятком. В Україні в останній час, активно розроблюються нові стандарти, методики та підходи до занять фізичною культурою та спортом.

На сьогодні модельна навчальна програма з фізичної культури для закладів середньої освіти налічує з 44 всіх варіативних модулів 27 тем з різновидів спортивних та рухливих ігор! Це є свідченням про популярність, затребуваність та актуальність серед дітей саме ігрової діяльності в процесі свого фізичного розвитку та вдосконалення. Автори пропонують вільний вибір варіативних модулів (видів фізичної активності) для проведення під час уроків фізичної культури у

зкладах середньої освіти, виходячи з бажань школярів та технічних можливостей школи.

Така популярність та високе розмаїття запропонованих ігор базується на кількох причинах:

- позитивному впливі таких занять на розвиток фізичних якостей дітей. Участь у кожній із запропонованих спортивних та рухливих іграх вимагає прояву певних рухових здібностей дитини, тим самим сприяючи їх розвитку;

- легкому варіюванні та контролі навантаження. Участь у кожній із запропонованих ігрових активностей має свої межі енерговитрат. Наприклад потрібно провести заняття середньої та високої інтенсивності – обираємо баскетбол, гандбол, корфбол, регбі 5, піклбол тощо. Необхідно надати дітям відпочинок, зменшити навантаження – граємо у петанк, бейсбол, мало інтенсивні рухливі ігри тощо;

- швидко мінливі ігрові умови вимагають від учасників зосередженості, наполегливості, вміння тримати негативні емоції під контролем, що позитивно відображається під час інших навчальних занять у школі;

- заняття спортивними та рухливими іграми, як і багатьма іншими видами фізичної активності, сприяють позитивним змінам у фізіологічних процесах організму дитини, укріплюючи судини, серце, м'язи, збільшуючи життєву ємність легень,

насичення крові киснем, зменшуючи частоту дихання тощо.

Однак окрім позитивного, таке розмаїття запропонованих програмою видів спортивно-рухової ігрової діяльності має і свої труднощі та складності. По-перше, для багатьох нових ігор необхідний сучасний інвентар, купівля якого вимагає певних матеріальних ресурсів. По-друге, на сьогодні залишається малою кількість викладачів, які опанували зміст нових ігор та методикау їх навчання. Тож, заняття баскетболом та його різновидами у сучасних закладах середньої освіти ще довго будуть запитувані школярами та викладачами.

### **Питання для самоконтролю**

1. В якій країні народився баскетбол? А) США, Б) ССРСР, В) Канада.

2. У 1919 році відбувся перший міжнародний баскетбольний турнір між командами США, Італії та Франції: А) збірними, Б) армійськими, В) банкірами.

3. На першій міжнародній конференції ФІБА представники федерацій одногосно проголосували за: А) проведення Чемпіонатів світу, Б) встановлення дати народження баскетболу, В) прийняття уніфікованих правил.

4. Міжнародна федерація баскетболу об'єднує національні федерації різних країн. На сьогодні їх: А) понад 50, Б) понад 150, В) понад 200.

5. Першим українським містом «прописки» баскетболу став: А) Київ, Б) Чернігів, В) Харків, Г) Одеса.

6. За роки незалежності найкращим здобутком Збірних команд України з баскетболу стало: А) участь в Олімпійському турнірі в Атланті; Б) перемога на Чемпіонаті світу, В) участь у фіналі Євроліги.

7. Сучасна модельна навчальна програма з фізичної культури для закладів середньої освіти налічує з 44 всіх варіативних модулів. Скільки модулів складають різновиди спортивних та рухливих ігор: А) 10; Б) 27; В) 33; Г) 40.

## РОЗДІЛ 2

### СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ГРУ

#### 2.1. Характеристика гри в баскетбол

Характеризуючи значення баскетболу в системі фізичного виховання, слід зазначити, що заняття баскетболом в силу своєї специфіки сприяють вихованню моральних і фізичних якостей гравців і, в першу чергу, колективізму, товариства, мужності, швидкості, спритності.

Регулярність занять, суворо сплановані дії в нападі та захисті, чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни. Змагання з баскетболу вимагають від спортсменів прояви сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі.

Заняття баскетболом позитивно впливають на організм спортсмена. Гра містить різноманіття рухів, у тому числі природних: ходьба, біг, стрибки, метання і кидки м'яча. Дії баскетболіста пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для баскетболу швидка зміна ігрових ситуацій, сприяє багатосторонньому розвитку функцій аналізаторів: зорового, тактильного, рухового, вестибулярного, слухового. Крім того, різнобічно

розвивається концентрованість, переключення і стійкість уваги.

Гра в баскетбол – це спосіб активного та корисного відпочинку. Сила спортсмена під час заняття баскетболом проявляється під час бігу, стрибків, передачі та кидків м'яча. Вона значною мірою визначає швидкість, витривалість, спритність, координацію. Для успішного ведення гри баскетболіст повинен володіти також швидкістю рухів (переміщень, обведень, виконанням прийомів гри) і швидкістю рухової реакції. Швидкість в баскетболі необхідна для обігравання захисника, для опіки суперника, для здійснення таких командних дій як швидкий прорив і пресинг. При цьому для гри характерне застосування різних сторін швидкості: швидкість сприйняття та оцінки ігрових ситуацій, швидкість прийняття рішень і вибору найбільш ефективних засобів, швидкість виконання окремих прийомів (бігу, передач, кидків) і зміна одних прийомів іншими. Ці якості вимагають складної нервово-м'язової координації і високорозвиненої психіки спортсмена. У баскетболі немає встановлених стандартів положень для прояву швидкості, все диктує постійно змінювана ситуація змагання.

Гра в баскетбол вимагає від спортсмена інтенсивних дій протягом певного часу спортивної боротьби, що сприяє розвитку витривалості. У характеристиці витривалості баскетболіста

виділяють спеціальну, ігрову та швидкісну витривалість. У баскетболі мінливі ситуації гри надають навантаження характеру змінної інтенсивності: максимальна швидкість на різних за часом і дистанціях відрізках змінюється короткочасним відпочинком, великі напруги чергуються з незначними.

Баскетбол має велике значення для розвитку спритності, тобто здатності вибирати і виконувати необхідний рух (дію) правильно і швидко. Діапазон прояву спритності великий: від простої вправності до ефективного виконання рухових завдань в гострих ситуаціях (куди, з якою швидкістю необхідно переміститися гравцю, кому передати м'яч).

Поряд з перерахованими вище фізичними якостями гравців баскетбол не мислимо без високої індивідуальної технічної майстерності. Головним для технічної підготовки гравців є різнобічність. Кожен баскетболіст повинен добре володіти всіма існуючими прийомами нападу і захисту. Крім різнобічності, необхідне також точне виконання кожного прийому в різних умовах: при різних швидкостях руху, проти одного і кількох захисників, у різних поєднаннях. Особливо важливо володіння всіма прийомами на максимальній швидкості руху.

Фізична підготовка баскетболістів підрозділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну



(СФП). ЗФП сприяє всебічному розвитку рухових якостей, підвищенню рівня функціональних можливостей організму, його стійкості до навантажень, здатності до відновлення сил, забезпечення правильності виконання бігу, стрибків, метань. ЗФП створює основу для розвитку спеціальних рухових якостей і успішного оволодіння прийомами гри.

СФП вирішує завдання розвитку рухових якостей, специфічних для баскетболу. Засобами СФП є спеціальні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Сюди входять сила рук і ніг, їх рухливість; швидкість переміщень в поєднанні зі стартовими прискореннями і вміння зупинятися після швидкого переміщення, вміння високо і часто вистрибувати, спостережливість, швидкість рухової реакції, орієнтування, спритність і гнучкість, необхідні для оволодіння складно-координаційними рухами і точністю виконання прийомів гри.

Ігрова діяльність у баскетболі не обмежується змаганням у фізичних якостях і точності виконання технічних прийомів. Необхідно ще вміння застосовувати кожний прийом доцільно, поєднуючи дії гравців і команди в цілому. Особливо важка в тактичній підготовці організація групових і командних взаємодій. У групових

взаємодіях зростає роль взаємодопомоги гравців. Для командних взаємодій сучасного баскетболу характерна рівноцінна участь усіх гравців у нападі та у захисті.

Великі фізичні напруження, постійні єдиноборства, безперервні пошуки найбільш ефективних технічних прийомів і шляхів їх застосування пред'являють великі вимоги до моральних і вольових якостей баскетболіста. Необхідно володіти високорозвиненими вольовими якостями, щоб в жорсткій спортивній боротьбі зберегти витримку й повагу до супротивника, змусити себе подолати втому, підкорити свої бажання інтересам команди. Неодмінною умовою гри є також прояв таких вольових зусиль, як ініціатива і творчість, сміливість і рішучість, самостійність і кмітливість, наполегливість і стійкість. Одночасне змагання у швидкості і спритності, віртуозності виконання прийомів і влучності, злагодженості гравців та ігрове мислення являє захоплююче видовище. Баскетбол має велику оздоровчу цінність і є засобом різнобічного виховання курсантів та офіцерів.

## **2.2. Правила гри в баскетбол**

Міжнародна федерація баскетболу, як правило, один раз на чотири роки на своїх конгресах

вносить зміни в правила гри. Вони покликані забезпечити динамічність і привабливість гри, стимулювати творчий пошук тренерів, активізувати гру в захисті, урізноманітнити тактику нападу, підвищити функціональну і психологічну готовність гравців.

Зазначеними правилами в баскетбол грають дві команди, в кожній з яких по п'ять гравців. Мета кожної команди полягає в тому, щоб закинути м'яч у кошик суперників, перешкодити іншій команді, заволодіти м'ячем і закинути його в корзину (рис. 1).



Рис. 1. Баскетбольний щит

Гра проводиться на майданчику 28 x 15 м (мінімальні розміри 26 × 14 м). Висота стелі повинна бути не менше 7 м (рис. 2).



Рис. 2. Розмітка баскетбольного майданчика

Гра складається з чотирьох періодів по десять хвилин. Тривалість перерв у грі між першим і другим періодами (перша половина), третім і четвертим періодами (друга половина) і перед кожним додатковим періодом становить дві хвилини. Тривалість перерви між половинами гри складає п'ятнадцять хвилин. Гра не може початися, якщо у однієї з команд на майданчику немає п'яти гравців. Гра починається спірним кидком, коли суддя підкидає м'яч у центральному колі між двома будь-якими гравцями команд-суперників на початку першого періоду (рис. 3).

Слід зазначити, що в подальшому, в ході гри у разі виникнення спірної ситуації у володінні м'ячем тією чи іншою командою використовується правило почергового володіння – тобто спосіб

вкидання м'яча гравцем замість розіграшу спірного кидка.

Ситуація спірного кидка відбувається, коли: гравці із різних команд намагаються одночасно заволодіти м'ячем, відбувається обопільне порушення, м'яч застрягає на опорі кільця, судді сумніваються або розходяться в думці (рис. 4).



Рис. 3. Початок гри – підкидання спірного м'яча



Рис. 4. Гравці із різних команд намагаються одночасно заволодіти м'ячем

У всіх ситуаціях спірного кидка команди по черзі отримують право на володіння м'ячем – вкидання через межі майданчика з місця, найближчого до того, де відбувається ситуація спірного кидка. Команда, що має право на наступне почергове володіння після закінчення періоду, починає наступний період вкиданням з-за меж майданчика на продовженні центральної лінії навпроти секретарського столика.

Команда, що має право на вкидання в результаті процесу почергового володіння, повинна бути позначена стрілкою почергового володіння, спрямованої в бік кошика суперників. Напрямок стрілки змінюється відразу ж після того, як, закінчується вкидання в результаті процесу почергового володіння.

Кожна команда має право на два тайм-аути продовж першої половини гри, три – у будь-який час протягом другої половини і один – у будь-який час протягом кожного додаткового періоду. Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий період. Згідно з правилами гри час тайм-ауту одна хвилина (рис. 5).

Якщо закінчено основний час гри, а рахунок нічийний, то після двоххвилинного перерви призначається додатковий період в п'ять хвилин. Таких п'ятихвилинних періодів з двоххвилинним

перервами може бути стільки, скільки буде потрібно для визначення команди – переможниці.



Рис. 5. Тайм-аут

У баскетболі м'яч переміщують тільки руками, і його можна передавати, кидати, відбивати, котити або вести в будь-якому напрямку за умови дотримання обмежень правил володіння м'ячем у грі. Бігти з м'ячем, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по м'ячу кулаком є порушенням.

За потрапляння м'ячем в корзину з гри зараховується два або три очки, у разі виконання штрафних кидків, за потрапляння м'ячем в корзину зараховується одне очко. Три очки зараховується, якщо кидок проведений за триочковою лінією (6,75 м від кошика), при цьому наступати на лінію не можна (в цьому випадку

зараховується два очки), два очки – кидки, виконані до цієї лінії. Штрафні кидки виконуються гравцем з лінії штрафного кидка (5,8 м від лицьової лінії), при цьому час гри зупиняється (рис. 6).



Рис. 6. Штрафні кидки

Під час гри, коли десять гравців переміщуються з великою швидкістю на обмеженому просторі, неможливо повністю уникнути персонального контакту. Фол – це недотримання правил внаслідок неправильного персонального контакту з суперником або неспортивної поведінки. Гравець не повинен тримати, блокувати, штовхати, зіштовхуватися, ставити підніжку або перешкоджати пересуванню суперника, виставляючи кисть, руку, лікоть, плече, коліно, а також здійснювати будь-які грубі



або насильницькі дії. Гравець, що зробив п'ять фолів, вилучається з майданчика до кінця гри і повинен бути замінений протягом 30 сек.

Одним із нововведень правил є напівкола зони без фолу зіткнення: на ігровому майданчику в обмеженій зоні розрізняють напівкольні зони обмежені півкола з радіусом 1,25 м. Півкола з'єднуються з двома паралельними лініями які закінчуються на відстані 1,20 м від внутрішнього краю лицевої лінії. Це зони без фолу зіткнення в нападі.

Команда підлягає покаранню за командні фоли, коли вона здійснює чотири командні фоли в періоді: всі наступні персональні фоли гравців цієї команди, вчинені супернику, що не знаходився в процесі кидка караються двома штрафними кидками замість вкидання. «Технічний фол» або «неспортивний» карається пробиттям двох штрафних кидків (без участі гравців) і володінням м'ячем з центральної лінії майданчика.

У нападі гравець не повинен залишатися в обмеженій зоні команди суперників більше трьох секунд підряд в той час, коли його команда контролює м'яч у передовій зоні і ігровий годинник включений.

Одними з основних нововведень Правил є «правило 8 секунд» і «правило 24 секунд». Кожного разу, коли гравець встановлює контроль над м'ячем в своїй тилівій зоні, його команда

повинна протягом восьми секунд перевести м'яч в свою передову зону. Кожного разу, коли гравець встановлює контроль над м'ячем, на майданчику його команда повинна реалізувати свою атаку (виконати кидок з гри) протягом двадцяти чотирьох секунд.

Порушення зазначених правил «3 секунд», «8 секунд» і «24 секунд» тягне за собою втрату м'яча, тобто його перехід до гравців протилежної команди. Також, необхідно відзначити правило «зони», при порушенні якого команда втрачає м'яч, тобто гравець, який контролює м'яч у передовій зоні не може його повертати в свою тилову зону. Виграє команда, на рахунку якої після закінчення ігрового часу більша кількість очок.

Для всіх чоловічих змагань в усіх категоріях використовується м'яч вагою не менш 567 г і не більше 650 г, довжина окружності м'яча повинна бути не менше 749 мм і не більше 780 мм – розмір 7 (рис. 7).



Рис. 7. Баскетбольний м'яч

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

### **2.3. Стритбол**

Гра у вуличний баскетбол виникла у бідних негритянських районах американських індустріальних міст. У багатьох американських фільмах можна побачити підлітків, які грають в клітці, на половині баскетбольному майданчику.

Так, в 1950-х в бідних кварталах США з'явилась нова гра – стритбол (англ. street ball). У вуличний баскетбол на відміну від баскетболу могли грати всі охочі незалежно від фізичних даних і спортивної підготовки на відкритому повітрі, на асфальтовій або бетонній поверхні зі стандартною розміткою. По периметру ігрового поля стоїть висока металева сітка.

Від звичайного баскетболу вона відрізняється зоною гри у половину баскетбольного ігрового поля та довільною кількістю гравців – зазвичай їх 3 (в класичному стритболі), але грають і 2 на 2, і 1 на 1. Не існує єдиних правил стритболу – учасники гри домовляються перед початком про правила, за якими буде проводитися гра. В даний час гру 5 на 5, в два кільця на вулиці, також називають стритболом. Правила 5 на 5 також відрізняються

від правил класичного баскетболу, як і в інших різновидах стрітболу. Гра може відбуватись протягом домовленого часу або до моменту, коли одна з команд досягне домовленої кількості очок. Гра проходить «на одне кільце» (при цьому команда перед забиванням м'яча в кільце мусить «вивести» його за тричкову лінію). Невіддільною частиною стрітболу, що вирізняє її від баскетболу, є заохочуване виконання трюків з м'ячем під час гри та різноманітних слем-данків (slam dunk). Іншою особливістю стрітболу є можливість «грубої» гри, тобто використання деяких силових прийомів та відволікаючих маневрів для проходження до кільця суперника. Особливо жорстко грають в стрітбол в Америці, майже без обмежень, вихлюпуючи усю енергію. Навпаки, в Нідерландах правила дуже гуманні – заборонені будь-які фізичні контакти з тим, хто володіє м'ячем.

Проте до 50-х років минулого століття вулична гра була лише забавою для майстрів традиційного баскетболу й особливою популярністю не користувалася.

Усе змінилося в середині ХХ століття. Кількість гравців на вулиці почала збільшуватися завдяки бажанню темношкірих хлопців з бідних районів потрапити в Національну баскетбольну асоціацію (НБА). Так, вулиця стала для багатьох свого роду тренувальною базою, а вуличний баскетбол – «путівкою в життя». У 1956 році

фанат баскетболу Голькомб Ракер заснував Ракер-парк, який сьогодні для багатьох шанувальників гри є «Меккою» вуличного баскетболу.

З часом стрітбол набирав популярності і зі звичайної розваги переріс у повноцінний вид спорту. З його популяризацією підвищувався і рівень спортсменів. Через кілька років у парку почали проводитися щорічні баскетбольні турніри, що прославилися тим, що тут вуличні баскетболісти нерідко перегравали зірок з НБА. Щорічні турніри, на кшталт EBC або Rucker League, набули широкого розмаху.

У 1991 році відбулася знаменна подія – турнір з вуличного баскетболу в Парижі. Цей турнір докорінно змінив історію стрітболу. Про стрітбол було відомо не тільки в США, але і в країнах Європи. Низка відомих турнірів «Adidas Streetball Challenge» (з 1996 року), «Reebok 3x3» (з 2002 року) збільшила кількість учасників змагань зі стрітболу, що зробило його одним із найпопулярніших вуличних видів спорту на континенті.

Великий внесок у розвиток європейського стрітболу зробила компанія спортивного одягу «Adidas». Її діяльність була спрямована на реалізацію маркетингової програми, метою і завданням якої стало щорічне проведення турнірів «Streetball Challenge» в Європі, а також в Україні (1995-2000 р.р.).

Стрітбол в даний час популярний більш ніж в 160 країнах світу, в турнірах бере участь велика кількість команд в різних вікових групах починаючи з 13 років. Крім того, почали проводитися не тільки національні першості, але і чемпіонати Європи та світу, щорічні всесвітні фестивалі вуличного баскетболу.

Більшість учасників турнірів з вуличного баскетболу складають спортсмени, що займають баскетболом, які один або кілька разів на рік, особливо в літній період, під час спеціальної підготовки долучаються до змагань зі стрітболу. Однак діяльність спортсменів під час гри в стрітбол і в баскетбол істотно розрізняється, що обумовлює певну специфіку процесу підготовки в цих видах спорту.

Сьогодні вуличний баскетбол – це не просто вид спорту. Це особлива субкультура зі своєю специфікою, правилами, сленгом, модою і стилем. Баскетбольний майданчик втратив свою виключно спортивну сутність і став місцем молодіжної тусовки (рис. 8). Неофіційно стрітбол є найпоширенішою формою баскетболу в світі.

Основні правила стрітболу.

Команда складається з 4 гравців (3 польових та 1 запасний). Під час турніру не можна змінювати заявлений склад.



Рис. 8. Майданчик для стрітболу

Гра починається через «чек» (нападник повинен дати торкнутися м'яча гравцю команди, що обороняється) із-за шестиметрової лінії. Право розпочати гру визначається жеребом.

Гра закінчується: а) через 20 хвилин ігрового часу; б) при рахунку 16; в) коли різниця у рахунку становить 8 очок. У разі нічийного рахунку після 20 хвилин гра триває до першого забитого м'яча.

Змагання проводяться за олімпійською системою. У разі проведення ігор у підгрупах за перемогу команда отримує 2 очки, за поразку – 1 очко, за перемогу з різницею 8 та більше очок – 3 очки. За неявку команда отримує 0 очок, а її противник – 2 очки.

Капітан команди, що перемогла, відповідає за доставку протоколу гри до суддівської колегії.

За забиті м'ячі нараховується: 1 очко – за кожний результативний кидок із гри із зони ближче шестиметрової лінії (6,2 м) та за штрафний

кидок, 2 очки – за влучний кидок через шестиметрову лінію.

Після кожного влучення, після фолу, після штрафного кидка, після порушення правил атакуючої командою, м'яч передається команді, що оборонялася, і гра відновлюється через «чек».

Для того, щоб м'яч був зарахований, його після вкидання повинні торкнутися два гравці атакуючої команди. Після перехоплення м'яч виводиться за 6-метрову лінію. Якщо м'яч не виведений, набране очко не зараховується та м'яч передається протилежній команді.

Кількість заміन не обмежена. Запасний гравець може вступити в гру лише після забитого м'яча або перед вкиданням.

Після ауту м'яч вводиться в гру шляхом вкидання в точці, найближчій до тієї, де м'яч покинув майданчик.

Під час гри фіксуються порушення: пробіжка, подвійне ведення, стрибок з м'ячем, правило 5 секунд, правило 30 секунд. За кидок згори – дискваліфікація гравця (м'яч не зараховується та призначається штрафний).

У разі спірної ситуації володіння м'ячем визначається жеребом.

Фоли оголошуються гравцем, проти якого вчинено фол. Після 6 командних фолів за будь-який фол у нападі призначається 1 (кидок з середини дуги) або 2 (кидок із-за дуги) штрафних



кидка, після чого м'яч передається команді, що провинилася. При цьому потерпілий гравець має право вибору між штрафним кидком та володінням м'ячем.

У разі навмисного або грубого фолу призначається 1 штрафний кидок (незалежно від кількості командних фолів) та м'яч залишається у потерпілої команди. Гравець, який зробив 2 умисних фоли, дискваліфікується до закінчення гри.

Якщо після фолу м'яч потрапляє в кільце, то зараховується очко і записується фол, штрафний кидок пробивається лише після 6 командних фолів або у разі навмисного фолу.

У разі застосування сили обидві команди дискваліфікуються та вибувають із змагань.

Час однієї команди на атаку обмежений 12 секундами.

Команда має право на два 30-ти секундні тайм-аути. Час гри зупиняється, лише якщо тайм-аут взято в останні 3 хвилини.

Основні відмінності стрітболу та баскетболу: гра на одне кільце на відкритих майданчиках, які становлять половину стандартного баскетбольного, кількість гравців (3+1), кількість суддів (1+секундометрист).

## 2.4. Баскетбол 3x3

FIBA (Міжнародна федерація баскетболу) вирішила перетворити стритбол на офіційний вид спорту. На початку XXI сторіччя «Баскетбол 3x3» став видом спорту зі своїми офіційними правилами, інвентарем (м'ячем), технічними вимогами (рис. 9).



Рис. 9. М'яч для баскетболу 3x3

З листопаду 2007 року вперше на юнацькому турнірі під час Азіатських ігор у в Макао змагання проходили з назвою «Баскетбол 3x3». Надалі великі міжнародні змагання пройшли в Індонезії (2008 і 2013 р.), Домініканській Республіці (2008 р.). Першими турнірами світового масштабу по 3x3 були Юнацькі Олімпійські ігри для дівчат та хлопців у Сінгапурі та світовий турнір для

молоді з баскетболу 3x3 у вересні 2011 року в італійському Ріміні.

Після успіху сінгапурського турніру FIBA запустила повноцінну програму з розвитку виду: вперше олімпійські медалі в 3x3 були розіграні на XXXII літній Олімпіаді в Токіо.

Передолімпійський період надав поштовху у розвитку Національних федерацій, організації міжнародних турнірів (рис. 10), пошуку перспективних напрямків і обґрунтуванні науково-методологічного забезпечення реалізації ефективної підготовки спортсменів високої кваліфікації в даному виді спорту.



Рис. 10. Турнір з баскетболу 3x3

Правила гри в баскетбол 3х3 прийняті в січні 2016 року ФІБА для офіційних змагань (Олімпійські турніри, Чемпіонати світу з баскетболу 3х3 (включно з U18), зональні чемпіонати (включно з U18), світовий тур з баскетболу 3х3 і матчі Всіх зірок баскетболу 3х3).

Гра проходить на баскетбольному майданчику для гри 3х3 з 1 кошиком (розмір 15 м у ширину і 11 м у довжину) зі спеціальним покриттям. Майданчик має розмітку: лінія штрафних кидків (5,80 м), лінія дальніх (двохочкових) кидків (6,75 м) і півкруглою зоною без фолу зіткнення під кошиком. Змагання масового рівня з баскетболу 3х3 можуть відбуватися на майданчиках, які пристосовують до наявних умов.

Для всіх категорій змагань використовують офіційний м'яч для гри 3х3 (обтяжений #6).

Кожна команда складається з 4 гравців (3 гравців на майданчику і 1 запасного).

Судді гри – це один 1 або 2 судді на майданчику та секретар і секундометрист.

Обидві команди перед початком гри розминаються одночасно. Команду, яка отримує перше володіння м'ячем, визначають жеребом (підкиданням монети). Команда, яка виграла жеребкування, може обирати – володіти м'ячем на початку гри чи на початку можливого додаткового періоду. Тренер не може впливати на гру, навіть із трибуни.

Гру розпочинають, коли на майданчику присутні троє гравців кожної команди.

За м'яч, закинтий до лінії дальніх кидків, та зі штрафного кидка зараховують одне (1) очко. За м'яч, закинтий із-за лінії дальніх кидків, зараховують два (2) очка. Команда володіє м'ячем в атаці 12 сек.

Основний час гри – один період у 10 хвилин ігрового часу. Ігровий годинник зупиняють, коли м'яч мертвий, та під час штрафних кидків. Проте, команда, яка першою набрала 21 очко чи більше, стає переможцем гри, якщо це відбувається до закінчення основного часу гри. Якщо на кінець ігрового часу рахунок нічийний, призначають додатковий період. Перед початком додаткового періоду має бути перерва тривалістю в 1 хвилину. Команда, яка у додатковому періоді першою набере 2 очка, стає переможцем гри.

Команда програє гру через нестачу гравців, якщо вона залишає майданчик до закінчення гри або всі гравці команди травмовані та/або дискваліфіковані.

У разі забитого м'яча команда, що захищалася, отримає право на атаку після виведення м'яча за дугу.

Після фолу або порушення суперники продовжують гру «чеком» через вершину дуги. Спірний м'яч віддається на користь команди, що захищається.

Починаючи з 7-го командного, всі фоли караються 2 (!) штрафними (навіть якщо м'яч зарахований). Починаючи з 10-го командного, всі фоли караються 2 штрафними плюс володінням суперника (навіть якщо м'яч зарахований). Фоли в нападі не пробиваються незалежно від кількості командних фолів.

За кожен неспортивний або дискваліфікуючий фол – 2 штрафні + володіння, за кожен технічний фол – 1 штрафний + володіння. Гравець може отримати будь-яку кількість персональних та технічних фолів, не будучи віддаленим (але видаляється за 2 неспортивні).

Заміна дозволена будь-якій команді, коли м'яч мертвий, перед уведенням м'яча у гру або штрафними кидками. Запасний може увійти у гру після того, як його партнер вийде з майданчика та партнери торкнуться один одного. Заміни можуть відбуватися тільки за лицьовою лінією, що протилежна кошику. Запасним не потрібно дозволу чи запрошення від суддів або суддів за столом.

Кожній команді надають один командний тайм-аут (30 секунд). Будь-який гравець може просити тайм-аут, коли м'яч мертвий.

Під час змагань команди розсіюються в підгрупи (з урахуванням рейтингу). В підгрупах команди грають по-колу, далі за олімпійською системою.

Гравця, який учинив 2 неспортивних фоли (це не стосується технічних фолів), судді дискваліфікують і вилучають із гри, і він може бути дискваліфікований організаторами до кінця змагань. Незалежно від цього, організатори дискваліфікують до кінця змагань гравця (-ів), який пов'язаний з актами насильства, словесної чи фізичної агресії, нечесним впливом на результати ігор, порушенням антидопінгових правил ФІБА.

## **2.5. Корфбол**

Корфбол – командна гра з м'ячем, що має параметри футбольного, метою якої є закинути м'яч у кошик (korf), який не має дна і має циліндричну форму заввишки 25 см і внутрішній діаметр 39-41 см (рис. 11). Кошик кріпиться на стійці заввишки 3,5м, і встановлюється у кожній із двох ігрових зон на відстані 1/6 частини довжини майданчика, що вимірюється від лицьової лінії. Майданчик має розміри 20 x 40 м для гри в закритому приміщенні та 30 x 60 м для гри на відкритому повітрі, які поділені на зону атаки та зону захисту. Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин з 10 хвилиною перервою. Під час гри кожна команда має право на 2 перерви тривалістю 60 секунд.

Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: команда складається

з чотирьох чоловіків (2+2) і чотирьох жінок (2+2), які грають у зоні атаки та зоні захисту. Роль жінок і чоловіків однакова. Одному чоловікові дозволено захищати тільки одного чоловіка, а одній жінці одну жінку. Не дозволено двом захищати одного.



Рис. 11. Змагання з корфболу

Кожна команда відповідно до регламенту змагань може проводити до 4-х заміन під час зупинки гри. Після заміни гравець не має права продовжувати гри.

М'яч вводиться в гру на початку гри, на початку другої половини гри та після кожного гола атакуючим із центру поля своєї половини. Перед початком гри суддя у присутності капітанів команд кидає жереб, що визначає команду, яка



має вибрати кошик для атаки та першою ввести м'яч у гру. На початку другої половини м'яч у гру вводить протилежна команда. Після кожного забитого гола м'яч у гру вводить команда, якій забили гол.

Гравці атаки намагаються вразити кошик суперника, звільнившись від опіки персонального захисника тієї самої статі. При цьому кидок буде зарахований як 1 очко, якщо відстань між гравцями атаки та захисту буде більшою за відстань витягнутої руки.

Гравці захисту намагаються перехопити м'яча, перешкодити виконати супернику кидок або передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Після перехоплення гравці захисту повинні передати м'яч для атаки у протилежну зону.

Утримуючи м'яч у руках, гравці не повинні перетинати центральну лінію. Після 2-х забитих м'ячів у будь-який кошик гравці міняються зонами, при цьому захисники стають атакуючими та навпаки.

Під час гри забороняється:

- утримуючи м'яч у руках, виконувати понад 2 кроки;
- переміщуватись, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати та виривати м'яч, торкатись його ногами;
- передавати м'яч із рук у руки;

- персонально грати проти гравця протилежної статі;

- одночасно грати двом гравцям проти одного;
- виконувати кидок м'яча із зони захисту.

Порушення правил, що призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті, що виконується з відстані 2,5 м. За інших порушень призначається вільний пас, а спірних випадках м'яч розігрується між гравцями однієї статі дома спору.

Якщо двоє гравців зловили м'яч одночасно, суддя зупиняє гру та розіграє м'яч на місці суперечки. Для цього він вибирає 2-х гравців однієї статі та бажаного одного зростання із зони, де відбулася суперечка. При вкиданні інші гравці повинні дотримуватися дистанції 2,5 м від місця вкидання і можуть торкнутися м'яча тільки після того, як один із обраних суддею гравців торкнувся м'яча або м'яч торкнувся майданчика.

Гру обслуговують суддя, суддя на лінії, секретар та хронометрист.

## **2.6. Мінібаскетбол**

Міні-баскетбол – гра з м'ячем для дітей віком до 12 років, в якій застосовують полегшені м'ячі та знижують висоту кілець (рис. 12). Щит має менші розміри, на відміну від звичайного баскетболу – 90x120 см. Від підлоги він знаходиться на відстані

2 м 35 см, це робить висоту кільця 2 м 60 см. М'яч #5.



Рис. 12. Змагання з мінібаскетболу

Гра має скориговані правила гри у баскетбол спеціально для дітей.

Розміри ігрового поля – 8x14 метрів. У часі матч триває 40 хвилин і має два періоди. У матчі два тайми по 20 хвилин, між ними десятихвилинна перерва. У свою чергу, тайм має ще два десятихвилинні періоди з перервою в дві хвилини.

У поєдинку має бути дві команди, у складі кожної по десять осіб. При цьому п'ятеро задіяні на полі, решта є запасними. Заміни відбуваються п'ятірками в кожному таймі.

Влучаючи м'ячем у кільце, команда отримує 2 очки. За штрафний кидок нараховується 1 очко. У фіналі може бути переможець чи нічия. Будь-який період починається з розігрування спірного кидка.

Вибирають по одному представнику із команди, разом вони виходять на середину майданчика. Суддя підкидає м'яч, гравці повинні доторкнутися до нього рукою та відкинути убік.

Суперникам заборонено: кулаком відбивати м'яч, бігати з м'ячем у руках, утримувати чи штовхати супротивника. В захисті дозволяється лише індивідуальне опікування гравця (без переключень). В атаці заборонені заслони. Інші правила не відрізняються від правил баскетболу.

## **2.7. Рухливі ігри з елементами баскетболу під час занять фізичною культурою школярів**

Залучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичне загартування, виховує спритність, чіткість і швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття колективізму, що є необхідною рисою сучасної людини. Повноцінний фізичний розвиток дітей можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних факторів, гігієнічних заходів і фізичних вправ.

Баскетбол як спортивна гра – це складна і різнобічна діяльність, в якій, крім техніки володіння м'ячем, потрібен високий рівень розвитку спеціальних фізичних і психічних якостей. Тому окремі рухливі ігри, естафети та змагальні вправи, які пов'язані з м'ячем,

застосовуються в роботі з дітьми як засоби рухового розвитку та джерела здатностей, які мають прикладну спрямованість (рис. 13). В дитячому віці формуються життєво важливі уміння та навички, які складають фундамент рухового досвіду, засвоюються рухи та формується вся рухова діяльність.



Рис. 13. Рухливі ігри з баскетбольним м'ячем

Великий арсенал технічних прийомів, які необхідно вивчити, щоб освоїти гру, вимагає від фахівців пошуку оптимальних форм і методів навчання. Одним з таких методів є змагально-ігровий (застосування рухливих ігор), який рекомендується застосовувати на стадіях закріплення і вдосконалення ігрового досвіду. Так удосконалювати техніку пересування можна, використовуючи різні змагальні естафети. Для цього в них вводяться бігові вправи, різні способи

пересування, наприклад, приставними кроками, спиною вперед, крокування, повороти з виконанням стрибка під щитом або зупинки в два кроки і зміною напрямку подальшого пересування.

Техніці володіння м'ячем можна успішно навчати як в естафетах, так і в рухливих іграх. Спочатку домагаються точного виконання ловлі і передач м'яча, потім швидкого, і тільки після цього приступають до виконання їх в умовах, наближених до змагальних, де поступово нарощують опір противника.

Для оволодіння технікою переміщення, характерного для баскетболу, рекомендуються наступні вправи: різновиди бігу з зупинкою за сигналом, п'ятнашки з роздільного старту, естафети з різновидом стрибків, рухливі ігри із бігом на швидкість.

При відпрацюванні та удосконаленні передачі і ловлі м'яча змагальним методом використовуються всілякі передачі в парах, естафети у зустрічних і паралельних колонах, колах і шеренгах.

Зразковими завданнями для оволодіння вибиванням і вириванням м'яча в змагальних умовах є парні вправи: спершу на місці, потім в русі і в поєднанні з іншими елементами.

Кидки м'яча в кільце є найбільш трудомістким елементом техніки гри, тому для опанування цієї

навичкою пропонується найбільше ігрових завдань. Після оволодіння технікою кидків з місця різними способами приступають до шліфування їх в різних умовах, спочатку на місці, а потім в русі у комбінації з іншими елементами.

Під час змагання або спеціалізованої рухливої гри вдосконалення кидків має проводитися з близьких, середніх і далеких відстаней і з різних місць майданчика, причому в різних варіантах: з місця, кроком, після ведення м'яча, з поворотом, в стрибку, з зупинкою, кидком в кошик після передачі м'яча, а також при опорі суперника.

*Рухливі ігри, які використовуються у формуванні  
прикладних вмінь для гри в баскетбол*

*Підкинь-спіймай (рис. 14)*

Задачі: формування навичок правильного підкидання м'яча і його ловлі; розвиток координації й точності рухів.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Місце: спортивна зала, майданчик, рекреація.

Кожна команда стає в дві шеренги навпроти один одного. У гравців однієї шеренги (кожної команди) по м'ячу. Викладач дає сигнал, і учні одночасно підкидають м'яч перед собою вгору, ловлять його двома руками і прокочують партнерам своєї команди, що стоять, навпроти, в

іншій шерензі. Ті в свою чергу повторюють завдання в підкиданні, ловлі і прокочуванні м'яча.

Правила: перемагає команда, що швидше і точніше виконала завдання, тобто має; менше число падінь м'яча; більш точне його прокочування; краще виконання ловлі і передачі м'яча зазначеним способом.

Організаційно-методичні вказівки.

Відстань між шеренгами команд 3-4 м. Ловлю і підкидання м'яча можна виконувати з ударом об підлогу або стінку, стоячи на місці або в стрибку.

### *Прихований пас (рис. 15)*

Задачі: вивчення навичок прихованих передач м'яча у певному напрямку і ловлі м'яча, що летить; розвиток координації рухів.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Місце: спортивна зала, майданчик.

У центрі кожного кола знаходиться ведучий – гравець іншої команди. Учасники команд перекидають м'яч один одному, намагаючись, щоб ведучий не торкнулася чи не піймав його. Варіанти передачі: двома руками від грудей і зверху; однією рукою від плеча, зверху, збоку, знизу; з відскоком від підлоги будь-яким способом.

Правила: гру слід починати тільки за сигналом викладача. Якщо ведучому вдається торкнутися м'яча або зловити його, він приносить команді



очко. М'яч передається в коло і гра триває. Гравець, що неправильно або невдало виконав передачу, вибуває з гри. Перемагає команда, що мала менше втрат м'яча і у якій більше залишилося гравців.

Організаційно-методичні вказівки.

Гру можна проводити в чотирьох підгрупах, що стоять в колах. Крім того, її можна ускладнити шляхом введення двох ведучих і виконання перекидання двома м'ячами.

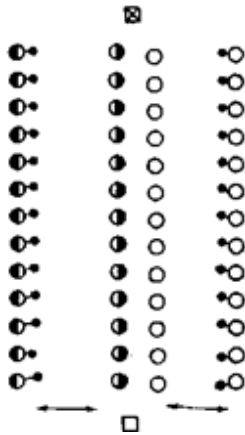


Рис. 14. Схема гри «Подкинь-спіймай»

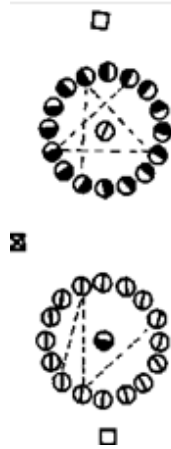


Рис. 15. Схема гри «Прихований пас»

*Снайперські кидки (рис. 16)*

Задачі: формування навичок кидка м'яча з точним відскоком його в потрібному напрямку; закріплення навичок ловлі м'яча.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, обручі.

Місце: спортивна зала, баскетбольний майданчик.

Гравці команд шикуються в дві (три) шеренги біля щитів. Кожен гравець по черзі з місця або після ведення кидає м'яч об щит так, щоб, відскочивши, він потрапив в кільце, потім ловить м'яч і передає його наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони. Варіант естафети: кидки виконуються до тих пір, поки м'яч не потрапить в кільце; кидки після ведення м'яча з місця або в стрибку.

Правила: гру слід починати тільки, по сигналу викладача. Перемагає команда, що отримала більшу кількість очок – влучень м'яча в кільце (або яка закінчила раніше естафету).

Організаційно-методичні вказівки.

Відстань від щита 3-4 м (для перших у колоні гравців). Необхідно стежити за технікою виконуваних рухів і точністю влучення в квадрат.

*М'яч в кільце (рис. 17)*

Завдання: опанування навичкою кидків м'яча в баскетбольне кільце.

Інвентар: баскетбольні м'ячі, баскетбольні щити.

Місце: спортивний зал, баскетбольний майданчик.

Ведучий команди з м'ячем стоїть під щитом, а гравці команди – навколо щита по лінії штрафного майданчика. Перший гравець команди кидає м'яч, намагаючись потрапити в кільце. Ведучий (капітан) підбирає м'яч і передає його черговому гравцеві.

Варіант гри: після потрапляння в кільце гравці міняються місцями, і так, поки вся команда не пересунеться на своє місце.

Правила: гравець, що потрапив в кільце, отримує одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок або раніше виконала завдання.

Організаційно-методичні вказівки.

Групу можна розділити на 2-4 команди, в залежності від кількості щитів.

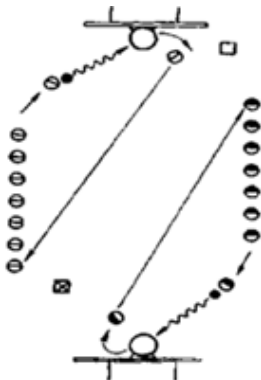


Рис. 16. Схема гри «Снайперські кидки»

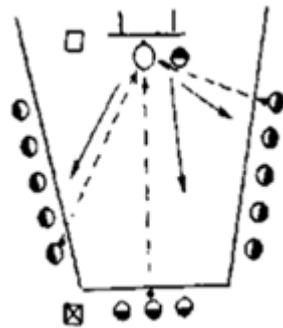


Рис. 17. Схема гри «М'яч в кільце»

*М'яч по доріжці (рис. 18)*

Завдання: навчання веденню м'яча в прямому напрямку в обмеженому просторі.

Інвентар: гімнастичні булави, конуси, баскетбольні і набивні м'ячі.

Місце: спортивний зал, майданчик, рекреація.

Команди шикуються по одному. Направляючі колон тримають м'яч. За сигналом вони починають вести м'яч по прямій з обведенням своєї колони або предметів, розташованих на їх шляху, кидають м'яч в кільце, потім передають його в колону чергового учаснику, а самі встають не своє місце. Варіанти гри: ведення в поєднанні з передачею від стінки (певну кількість разів); ведення з кидком у кільце.

Правила: при падінні м'яча його необхідно підняти і продовжувати вести з місця падіння. Наступний гравець повинен починати ведення тільки тоді, коли попередній гравець пройшов вказаний відрізок. Гравці повинні повертатися в свою колону тільки по певній стороні. Перемагає команда, яка першою і правильно виконала завдання.

Організаційно-методичні вказівки.

Ведення м'яча можна виконувати то правою, то лівою рукою, із зоровим контролем або без нього.

*Передачі в парах з перехватом м'ячу (рис. 19)*

Завдання: освоєння передач м'яча на місці та при зустрічному русі; виховання колективних взаємодій в ігровій обстановці.

Інвентар: м'яч.

Місце: баскетбольний майданчик.

Учасники команди утворюють пари, які виконують передачі м'яча в будь-яких напрямках, а один або два захисники (з іншої команди) намагаються перехопити м'яч.

Правила: через певний час команди проводять перестановку гравців.

Перемагає команда, гравці якої більшу кількість разів зуміли перехопити м'яч.

Організаційно-методичні вказівки. Число захисників та нападаючих можна збільшувати по мірі засвоєння передач та перехватів.

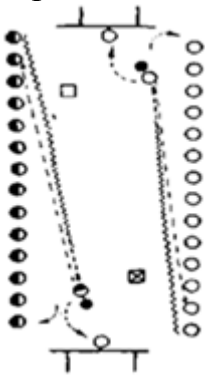


Рис. 18. Схема гри «М'яч по доріжці»

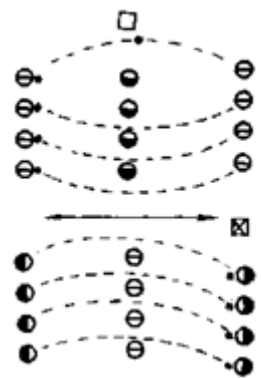


Рис. 19. Схема гри «Передачі в парах з перехватом м'ячу»

### *Тренувальні вправи, які найбільш популярні серед підлітків*

У роботах багатьох авторів розглядаються аспекти навчально-тренувальних програм для підготовки баскетболістів до змагань та рекреаційно-оздоровчі методики з використанням різновидів баскетболу.

Основними причинами їх швидкозростаючої популярності є: неформальний характер занять, висока емоційність ігор, простота організації, просте обладнання та інвентар, можливість спілкування, отримання необхідної рухової активності

Серед сучасної учнівської молоді з метою оздоровлення та підвищення рухової активності досягли найбільшої популярності тренувальні вправи, які застосовуються як підготовчі серед спортсменів

#### *Гра «21»*

Мінімальна кількість учасників: 2. Перший гравець робить кидок у баскетбольний кошик і при попаданні переходить на штрафну і кидає звідти до першого промаху. При промаху (як з будь-якої точки, так і зі штрафного), другий гравець повинен взяти підбір, не давши м'ячу двічі вдаритися об землю (в іншому випадку, м'яч іде наступному гравцю і той кидає зі штрафного) і кидати звідти, де знаходиться. Нараховується, по

одному очку за кожний влучний кидок. Виграє перший гравець, який набрав 21 очко.

*Гра «Мінус п'ять»*

Мінімальна кількість учасників: 2. Перший гравець робить кидок з будь-якої точки і при влученні, наступний гравець повинен повторити кидок з тієї самої точки. При промаху в другого гравця віднімається очко. Мета гри: шляхом точних кидків і, відповідно, промахів супротивника змусити його набрати мінус 5 очок.

*Гра «1х1» (рис. 20)*

Грають 1х1 на один щит. Гра проходить в зоні три очкового кидка за правилами баскетболу. Після забитого м'яча, захисник стає атакуючим та починає гру через «чек». Це змога спробувати свої сили в одиночній грі.



Рис. 20. Баскетбол 1х1

## Питання для самоконтролю

1. Регулярні заняття баскетболом в силу своєї специфіки сприяють вихованню: А) фізичних якостей, Б) моральних якостей, В) мають комплексний вплив на організм.

2. В баскетбол грають дві команди, в кожній з яких по: А) п'ять гравців, Б) 4 гравці, В) 3 гравці.

3. Гра починається: А) вкиданням м'яча командою, обраною за жеребом, Б) підкиданням спірного м'яча, В) вкиданням м'яча командою, яка є «гостем» гри.

4. Гра триває: А) до рахунку 100, Б) два періоди по 20 хв, В) чотири чверті по 10 хв.

5. За недотримання правил внаслідок неправильного персонального контакту з суперником або неспортивної поведінки гравець отримує: А) фол, Б) покидає майданчик, В) замінюється іншим гравцем.

6. В стрітбол грають: А) 3х3 в спортивному залі за Міжнародними правилами, Б) 1х1 на відкритому майданчику за договірними правилами, В) 5х5 на відкритому майданчику за Міжнародними правилами.

7. Офіційні змагання в «Баскетболі 3х3» грають м'ячем: А) розмір 7, Б) розмір 6, В) спеціальним м'ячем.

8. Корфбол – змішана командна гра. Команда складається з чотирьох чоловіків і чотирьох жінок,



які грають: А) чоловіки у зоні атаки, жінки у зоні захисту, Б) чоловіки у зоні захисту, жінки у зоні атаки, В) роль жінок і чоловіків у грі однакова.

9. На офіційних змаганнях з мінібаскетболу діти до 12 років грають за правилами: А) які оголошені організацією, що проводить турнір, Б) правилами баскетболу, В) спеціальними офіційними правилами.

## РОЗДІЛ 3 ТЕХНІКА Й ТАКТИКА ГРИ. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

### 3.1. Аналіз прийомів техніки гри

Техніка гри – це сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Техніка баскетболу розпадається на два великі розділи: техніка нападу (техніка пересувань та техніка володіння м'ячем) та техніка захисту (техніка пересувань, техніка відбору м'яча і протидія).

#### **Техніка нападу**

**Техніка пересування.** Для пересування баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. Пересування – основа техніки баскетболу. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від суперника і вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання інших прийомів.

**Ходьба.** Ходьба використовується головним чином для зміни позиції в період коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у поєднанні з бігом.

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

*Стрибки.* Підраховано, що кваліфікований баскетболіст в середньому за гру виконує до 130-140 стрибків з різних положень і з різними завданнями. Застосовуються два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконується частіше з місця з положення основної стійки. Гравець швидко присідає, злегка відводить руки назад і піднімає голову. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовується зазвичай при виконанні кидків в кошик і при боротьбі за відскок. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з короткого розбігу. Відштовхування проводиться таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. При виконанні ряду технічних прийомів з м'ячем у безопорному положенні дуже важливим вважається вміння гравця вистрибувати на достатню висоту без активної участі рук, швидко і своєчасно.

*Зупинки.* Відповідно до ігрової ситуації баскетболіст використовує різкі, раптові зупинки, які в поєднанні з ривками і змінами напрямку бігу

дають можливість на деякий час звільнитися від опіки противника і вийти на вільне місце для подальших атакуючих дій. Зупинка здійснюється двома способами: стрибком і двома кроками. При першому способі гравець робить невисокий ковзний стрибок по ходу руху, причому, відштовхнувшись однією ногою, він подає тулуб назад і приземляється або на обидві ноги одночасно, або спочатку на поштовхову ногу з наступним присіданням. При другому використовується так званий двокроковий ритм. Тут гравець передостанній короткий крок робить з підсіданням і зі зміщенням від центру тяжіння в напрямку зворотному руху. Потім слідує останній подовжений крок, гравець виставляє ногу вперед опорою на п'яту і подальшим перекатом на всю ступню.

*Повороти.* Нападаючий використовує повороти для відходу від захисника, закриття м'яча від вибивання. Є два способи поворотів-вперед і назад. Поворотом вперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються в той бік, куди баскетболіст звернений обличчям, а поворотами назад, які виконуються переступанням в бік, куди баскетболіст звернений спиною. При повороті на місці гравець переносить основний центр ваги тіла на одну ногу, яка є як би віссю обертання. Виконуючи поворот в русі, гравець зближується з противником і ставить

стопу опорної ноги розгорнуто в напрямку передбачуваного повороту.

***Техніка володіння м'ячем.***

Техніка володіння м'ячем включає в себе наступні прийоми: ловлю, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик.

***Ловля м'яча.*** Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'ячем і зробити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча - це вихідне положення для наступних передач, ведення або кидків, тому структура руху повинна забезпечувати чітке і зручне виконання наступних прийомів.

***Ловля м'яча двома руками.*** Найбільш простим і в той же час надійним способом оволодіння м'ячем вважається ловля м'яча двома руками. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу, ненапруженими пальцями і китицями утворюючи як би воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча. Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями, зближуючи кисті, а руки зігнути в ліктьових суглобах, підтягуючи тим самим м'яч до грудей. Завершальна фаза: після прийому м'яча гравцем тулуб знову подається злегка вперед; м'яч розведеними ліктями, виноситься в положення готовності до подальших дій.

*Ловля м'яча однією рукою.* Коли ігрова ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, який летить і зловити його двома руками, слід ловити м'яч однією рукою (рис. 21). Підготовча фаза: гравець витягує руку таким чином, щоб перетнути траєкторію польоту м'яча (кисть і пальці не напружені). Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку потрібно відвести назад-вниз, як би продовжуючи політ м'яча (автоматизована рух). Завершальна фаза: м'яч потрібно підтримати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим негайно діяти далі.



Рис. 21. Ловля м'яча однією рукою

*Передача м'яча.* Передача – прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч

партнерові для продовження атаки. Існує багато різних способів передач м'яча. Застосовують їх в залежності від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м'яч, характеру і способів протидії суперників (рис. 22).



Рис. 22. Різновиди способів передач м'яча

*Передача двома руками від грудей* – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьку чи середню відстань в порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки противника. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, утримуваний на рівні пояса, лікті опущені. Основна фаза: м'яч посилають вперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим

рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання. Завершальна фаза: після передачі руки розслаблено опускають вниз, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах.

*Передачі двома руками зверху* найчастіше використовують на середні відстані в умовах щільної опіки противника. Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою і заносить його за голову. Основна фаза: гравець різким рухом рук з розгинанням в ліктьових суглобах і рухом кистей направляє м'яч партнеру.

*Передача двома руками знизу* застосовується на відстані 4-6 м в тих випадках, коли м'яч спійманий на рівні нижче колін або піднятий з майданчика. Підготовча фаза: м'яч у руках, опущених вниз, руки злегка зігнуті, пальці вільно розставлені на м'ячі. Основна фаза: маховим рухом рук вперед у поєднанні з їх випрямленням м'яч посилають в бажаному напрямку.

*Передача двома руками «з рук в руки»* використовується для адресування м'яча партнеру, що знаходиться майже в щільну до гравця з м'ячем. Підготовча фаза: гравець витягує руки з м'ячем, перетинаючи напрямок руху партнера. Основна фаза: гравець спочатку повертає м'яч таким чином, щоб кисті підтримували його зверху і знизу, а потім відпускає м'яч.



*Передача однією рукою від плеча* – найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку і середню відстань. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводяться до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися; одночасно гравець повертається в сторону замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яка відразу ж випрямляється з одночасним рухом кисті і поворотом тулуба. Завершальна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить його супроводжує, а потім розслаблено опускається вниз.

*Передача однією рукою зверху* застосовується, коли необхідно послати м'яч на середні і особливо далекі відстані. Підготовча фаза: гравець повертається у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у напрямку передачі, рука з м'ячем відводиться назад у бік, м'яч лежить на долоні і утримується пальцями. Основна фаза: випрямлена рука з м'ячем потужним маховим рухом по дузі вгору доходить до вертикального положення, а інша, зігнута в ліктьовому суглобі, підтримує рівновагу і обмежує протидію суперника.

*Передача однією рукою знизу* виконується на близьку і середню відстань в тих ситуаціях, коли противник посилено намагається перехопити передачу поверху. Підготовча фаза: пряма або злегка зігнута рука з м'ячем махом відводиться назад, м'яч лежить на долоні, утримуваний

пальцями і відцентровою силою. Основна фаза: рука з м'ячем вздовж стегна виноситься вперед вгору.

*Передача однією рукою збоку* схожа з передачею однією рукою знизу. Підготовча фаза: замах здійснюється відведенням руки з м'ячем у бік назад і відповідним поворотом тулуба. Основна фаза: рука з м'ячем робить маховий рух вперед у площині, паралельній майданчику.

*Передача однією рукою з підкиданням* вирішує те саме завдання, що й передача двома руками «з рук в руки». Гравець витягує руку з м'ячем, який лежить на долоні, перетинаючи напрямок руху партнера. У момент зближення гравець злегка підкидає м'яч вгору коротким рухом кисті і пальців. Партнер по ходу підхоплює м'яч.

**Ведення м'яча.** Ведення м'яча – прийом в баскетболі, що дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз-вперед, трохи осторонь від ступнів ніг. Основні рухи виконуються в ліктьовому і променезап'ястному суглобах (рис. 23).

*Ведення зі зміною швидкості.* Несподівані зміни швидкості ведення м'яча застосовуються гравцем для відриву від захисника. Чим вище

відштовхувати м'яч, тим більша швидкість просування.

*Ведення із зміною напрямку.* Використовується головним чином для обведення противника і проходів для атаки кошика. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бічної поверхні м'яча з наступним випрямленням руки в потрібному напрямку.



Рис. 23. Різновиди способів ведення м'яча

*Ведення із зміною висоти відскоку.* Застосовується для прямого проходження повз захисника, без відхилень у бік. Гравець зближується з противником, ведучи м'яч з досить

високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика повністю випрямленою рукою.

*Ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг.* Зазвичай використовується для обведення двох-трьох противників. Даний спосіб ведення дозволяє більш вільно і раціонально використовувати відштовхувальні рухи ніг і відхилення тулуба в якості фінтів.

*Кидки у кошик.* Кваліфікована баскетбольна команда проводить за час зустрічі в середньому 65-70 кидків у кошик з гри і до 20-25 штрафних кидків, від точності яких і залежить досягнення перемоги над суперником. Підготовка до виконання кидка становить основний зміст гри команди в нападі, а попадання в корзину – її головна мета. Баскетболіст, готуючись до кидка, повинен оцінити ситуацію на майданчику, можливу інтенсивність і спосіб протидії захисника, реальні шляхи виходу для боротьби за відскок і інші моменти (рис. 24).

*Кидок двома руками від грудей.* Переважно використовується для атаки кошика з далеких дистанцій в умовах відсутності активної протидії захисника. Підготовча фаза: м'яч обхоплюється пальцями, які утворюють щільну «чашу», і виноситься на рівень голови, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, одна нога виставлена на 30-40 см вперед. Основна фаза:

руки повністю випрямлені вгору-вперед по невеликій дузі, кисті і пальці, розкриваючись, м'яч спрямовують легким поштовхом; одночасно з рухом рук випрямляються і ноги. Завершальна фаза: після виконання кидка руки опускаються розслаблено вниз, гравець приймає вихідну позицію для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскок у випадку промаху.



Рис. 24. Різновиди способів кидків

*Кидок двома руками зверху.* Доцільно застосовувати з середніх дистанцій при щільній опіці противника. Підготовча фаза: м'яч

вноситься над головою злегка зігнутими в ліктьових суглобах руками, тулуб злегка відхиляється назад. Основна фаза: руки випрямляються вгору-вперед, і робиться більш енергійний поштовх кистями і пальцями.

*Кидок двома руками знизу.* Виконується переважно при стрімких проходах до щита і атаках кошика в зтяжному стрибку накриває м'яч захисника. Підготовча фаза: гравець отримує м'яч в русі під праву або ліву ногу, а потім робить широкий крок іншою ногою і виконує стрибок до щита. Основна фаза: гравець максимально витягується до щита, виносить до кошика прямі руки, м'яч випускається з кінчиків пальців у найвищій точці, причому додатковим рухом кистей пальців йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: руки, як би супроводжуючи м'яч, піднімаються вгору без напруги.

*Кидок однією рукою від плеча:* досить поширений спосіб атаки кошика з місця з середніх і дальніх дистанцій. Підготовча фаза: гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем у напрямку до кошику. Основна фаза: приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає витягуватися вперед-вгору у напрямку до кошика. Завершальна фаза: після виконання кидка рука супроводжує м'яч до кошика, а потім опускається розслаблено вниз.

*Кидок однією рукою зверху.* Використовується частіше інших для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита. Підготовча фаза: м'яч ловиться під праву ногу. Основна частина: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кошика, м'яч виштовхується м'яким рухом кисті пальців, йому надається зворотне обертання. Завершальна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги і готується до боротьби за відскок у випадку промаху.

*Кидок однією рукою зверху («гаком»).* Найбільш часто використовується центровими гравцями для атаки кошика з близьких і середніх дистанцій в умовах активної протидії високорослого захисника. Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою в сторону від противника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. Основна фаза: відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно права рука з м'ячем відводиться від тулуба і дугоподібним рухом також піднімається вгору.

*Добивання м'яча.* У ряді ігрових положень, коли м'яч відскакує від щита при невдалому кидку або пролітає поблизу кошика, гравець не має часу для приземлення з м'ячем, прицілу і кидка. У

таких випадках слід добивати м'яч в корзину в стрибку двома руками або однією рукою.

### Техніка гри у захисті

Техніка захисту підрозділяється на дві основні групи: а) техніка пересувань, б) техніка оволодіння м'ячем і протидії.

#### *Техніка пересування.*

**Стійка.** Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим обтяжити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика та отримання м'яча (рис. 25).



Рис. 25. Різновиди захисних стійок

*Стійка з виставленою вперед ногою.* Застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому кинути в кошик або пройти під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується як правило, між нападаючим і щитом. Одну ногу він виставляє вперед,



однойменну руку витягує вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє вбік-вниз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для корзини.

*Стійка із ступнями на одній лінії.* Використовується при опіці нападника, який готується в середній частині поля до проходу з веденням в праву чи ліву сторону.

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

**Техніка оволодіння м'ячем.**

**Виривання м'яча.** Якщо захиснику вдалося захопити м'яч, то перш за все треба спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч можливо глибше двома руками, після чого різко рвонути до себе, зробивши одночасно поворот тулубом.

**Вибивання м'яча.**

**Вибивання м'яча з рук суперника.** Захисник зближується з нападником, активно перешкоджаючи його діям з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою

до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію.

*Вибивання м'яча при веденні.* У момент початку проходу нападаючого з веденням захисник відступає або злегка протидіє тому, залишивши супернику прямий путь до кошика, і переслідує його, відтісняючи до бокової лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як і нападник, і, випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика (рис. 26).



Рис. 26. Вибивання м'яча при веденні

*Перехоплення м'яча* (рис. 27).

*Перехоплення м'яча при передачі.* Успіх даного способу перехоплення залежить насамперед від своєчасності та швидкості дій захисника. У цьому випадку захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху польоту м'яча.

Захисник плечем і руками відрізає прямий шлях суперникові до м'яча і оволодіває ним.



Рис. 27. Різновиди перехоплення м'яча (накривання та вибивання м'яча на своєму щиті)

*Перехоплення м'яча при веденні.* Здійснюється в момент, коли захисник наздоганяє нападника, який володіє м'ячем. Для цього захиснику необхідно підлаштуватися до ритму і швидкості ведення м'яча, а потім, вийшовши із-за спини нападника, на мить раніше нього прийняти після відскоку м'яч на кисть найближчої руки і самому ж продовжувати вести м'яч, але в іншому напрямку.

*Накривання м'яча під час кидка.* Захисник, що має деяку перевагу перед нападником у зростанні і

стрибку, повинен спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук під час кидку. Накривання м'яча може здійснюватися по ходу підстраховки гравця суперника. При накриванні м'яча потрібно уникати руху всієї руки (або рук) зверху-вниз, так як це часто призводить до персональних помилок, особливо при протидії кидку двома руками або однією рукою знизу.

*Відбивання м'яча під час кидка у стрибку.* Ефективна протидія кидку у стрибку – дуже важке завдання, що вимагає від захисника мобілізації всіх сил, вміння та уваги. Кращим для відбиття м'яча з траєкторії польоту в кошик є момент, коли м'яч йде від кінчиків пальців руки і вже не контролюється нападаючим. Захисник повинен стрімко виходити для протидії кидку у стрибку так як час від моменту відштовхування до моменту випуску м'яча дорівнює всього 0,18-0,20 сек.

*Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок на своєму щиті.* Для кожного гравця команди, що захищається дуже важливо вміти впевнено опанувати м'ячем, що відскочив від свого щита або корзини, так як команді доводиться виконувати цю операцію в середньому 25-30 разів за матч. Після кидка нападаючого захисник повинен перегородити противнику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за

відскок, швидко і своєчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем.

Стрибок виконується поштовхом як однієї, так і двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо вистрибнувши і заволодівши м'ячем, гравець при приземленні широко розводить ноги і згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити противнику зайняти вигідне положення по відношенню до щита і м'яча. Потім м'яч енергійним рухом рук підтягується до тулуба і ховається за допомогою широко розставлених ліктів.

### **3.2. Аналіз тактичних дій**

#### **Тактика захисту**

Баскетбол – командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і суворо виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди. Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика – це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги. Існує кілька варіантів

командного захисту. Але для усіх варіантів обов'язковими є деякі загальні умови:

- кожен гравець повинний знати своє місце і суворо виконувати свою роль у захисній побудові команди;

- не допускати кількісної переваги гравців суперника під своїм щитом;

- усіляко перешкоджати кидкам суперників по вашому кільцю з близьких дистанцій і з награних крапок;

- підвищену пильність виявляти до самого вмілого і результативного гравця суперників, не дозволяти йому одержувати м'яч, прагнути до того, щоб у команді супротивника м'ячем володів найбільш слабкий гравець. Не допускати сильного гравця на позицію для атаки, чи награну крапку, сильного і високорослого гравця намагайтеся відтіснити до бокової лінії;

- якщо по вашому кільцю був виконаний кидок, намагайтеся заволодіти м'ячем при його відскоку від щита. Не допускайте, щоб м'ячем володів суперник.

**Особистий захист.** Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант жадає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників:

потрібно вибирати для опіки («тримання») такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості. Для системи особистого захисту є суворе правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упускати м'яч з поля зору, опікуваного гравця-суперника і завжди з'являтися на його шляху до щита. Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав – змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від майданчика. Якщо опікуваний гравець почав ведення змусити його зупинитися, змусити його зробити поспішну чи невігідну передачу (назад, слабкому гравцю і т. і.), заважати йому займати награні крапки, перехоплювати адресовані йому м'ячі, не дати опікуваному гравцю виконати кидок по кільцю, не допускати, щоб опікуваний гравець заволодів м'ячем при його відскоку від щита. Одним із сучасних варіантів особистого захисту є захист пресингом, коли гравці персонально опікують усіх гравців суперника на своїй половині майданчика. Пресинг припускає більш близьке (у межах правил) розташування до опікуваного гравця, гру на випередження всіх його дій, сковування його рухливості, руйнування комбінацій команди, що

атакують, на самому початку їхнього розвитку. Інша відмінна риса захисту пресингом полягає в груповому доборі м'яча. Однак це сильна сторона захисної системи може обернутися і слабкою гранню: при груповому доборі м'яча в команді суперника виявляється неприкритий гравець. При цій системі захисту треба постійно бачити весь майданчик, аналізувати кожну ігрову ситуацію і ментально приймати рішення: переключатися на суперника, що пішов з-під опіки і рветься до кільця, іти в відрив чи виконувати довгу передачу на вихідного партнера, як тільки будь-який гравець вашої команди заволодіє м'ячем, і т. і.

**Зонний захист.** При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку майданчика під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом із усіма гравцями зміщати зонну побудову убік м'яча, активно руйнувати комбінації противника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.



### **Тактика нападу**

Успіх у нападі приходить до команди, що більш упевнено володіє м'ячем, гравці якого швидше приймають і здійснюють рішення, частіше кидають по кільцю, агресивно атакують і руйнують захисні побудови суперників, грають різноманітно і не дозволяють захисту пристосуватися до своєї системи нападу.

***Напад швидким проривом.*** Дуже ефективний варіант нападу з використанням елемента несподіванки: треба встигнути підбігти до щита і виконати кидок по кільцю до того, як команда повернеться й організує оборону. У відрив іде звичайно один найшвидший гравець, два інших вибігають до бічних середин для прийому м'яча і моментальної передачі її у відрив. Сигналом для їхнього ривка служить момент ловлі м'яча одним з партнерів. Перша задача гравця, що оволодів м'ячем, – побачити відрив і зробити довгу передачу на вихід партнеру, що рвонувся до щита. Не слід чекати, доки гравець який тікає набере швидкість: передачу треба робити швидко, з випередженням гравця, що тікає, на 4-5 м з розрахунком, що він наздожене м'яч. Кращою в цьому випадку буде передача однією рукою від плеча. Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю на

бокову середину, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

**Напад проти зонного захисту.** Кращою атакою проти команди, що встигла організувати зонний захист, є точний кидок із середньої дистанції. Для цього нападаючі починають передавати м'яч вправо і вліво навколо зони, а один чи два «снайпери» у цей час непомітно займають «свої крапки». При одержанні м'яча «снайпер» виконує кидок, після чого сам і з ним два-три гравця йдуть під щит для добивання м'яча (не менше одного гравця залишається в зоні центрального кола на випадок швидкого відриву суперників).

Однак зробити кидок не завжди вдається. Тоді гравці нападаючої команди по одному (чи парами зі зміною місць) перебігають трьох секундну зону, на мить зупиняючись в центрі для одержання м'яча і кидка. Інші гравці, що передають м'яч один одному навколо зони, шукають слабке місце в захисній побудові і при першій можливості, що з'явилася, передають м'яч гравцю, що перебігає трьох секундну зону (гарні для цього передачі відскоком, а також передачі, виконані зненацька і точно). Одержавши м'яч, гравець повинен виконати кидок (без удару в підлогу!) і залишитися під кільцем у зручній позі, для повторного стрибка і добивання м'яча. До нього приєднуються для цієї ж мети 2-3 гравця, що

знаходяться ближче усього до щита. Маються й інші, більш складні системи нападу проти зонного захисту, що припускають використання фінтів і заслонів.

***Напад при вкиданні м'яча через бокову лінію.***

Цьому варіанту нападу варто приділити особливу увагу, тому що в момент вкидання в команді, що володіє м'ячем, на майданчику залишається чотири гравці проти п'яти суперників і може виникнути ситуація, коли всі гравці розібрані, тобто команда, що володіє м'ячем, може виявитися безпомічної для продовження атаки. У цьому випадку всі гравці вашої команди повинні приймати активні дії для відходу з-під опіки суперників, використовуючи виходи на вільні місця, групове маневрування з заслонами і фінтами.

***Напад проти пресингу.*** Твердій грі захисників, що сковують дії нападаючої команди, варто протиставити більш швидкі передачі на вихід гравцю, передачі відскоком, передачі з рук у руки. Звільнитися від щільної опіки треба за допомогою фінтів і заслонів, тобто треба придушити активність команди, що захищається, ще більшою своєю активністю. Однак це не виходить, що треба поспішати, забувши про точність передач і надійності кидків. Навпаки, пресинг змушує грати більш зібрано і точно. Таким чином, знання основних тактичних

варіантів захисту і нападу, уміння володіти м'ячем і доводити атаку своєї команди до результативного кидка дозволяє вам зі знанням справи організувати індивідуальні самостійні заняття по удосконалюванню баскетбольної техніки, навчати розуміти гру і корисно для команди брати участь у ній.

### **3.3. Загальні положення методики навчання технічних елементів та тактичних дій в баскетболі**

Безпосередньо оволодіння гравцями технічними елементами й тактичними діями в процесі пізнання спортивних ігор проходить три етапи:

I етап – створення передумов та ознайомлення з ігровими прийомами;

II етап – засвоєння рухових дій;

III етап – закріплення, удосконалення й інтеграція ігрових прийомів.

Мета I етапу полягає в засвоєнні учнями технічних прийомів, тактичних дій у загальних рисах в основному варіанті. Завданнями першого етапу є:

- створення цілісного уявлення про технічні прийоми, тактичні дії на основі відповідних знань;

- визначення рухового досвіду учнів і, за необхідності – поповнення;

- забезпечення належного рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлюють якісне оволодіння ігровими прийомами;
- виконання ігрових прийомів загалом, тобто формування орієнтовної основи діяльності;
- усунення зайвих рухів, які грубо спотворюють техніку.

На цьому етапі у гравців формується правильне уявлення щодо ігрового прийому, образу його техніки як найбільш ефективного способу виконання рухової дії. Тому важливо, щоб показ ігрового прийому був досконалим і доповнювався його демонстрацією в ігрових та змагальних умовах.

Свідоме оволодіння руховою дією потребує термінологічно точного пояснення прийому гри, його якісного аналізу, у тому числі й із погляду офіційних правил, розкриття суттєвих ланок виконання, визначення причин можливих помилок та способів їх усунення. Гравці повинні знати значення ігрового прийому для успішного ведення змагальної боротьби, особливості й способи його реалізації в різноманітних ігрових ситуаціях.

Мета II етапу – деталізоване, відносно досконале засвоєння гравцями технічних прийомів, тактичних дій. Завданнями цього етапу є:

- уточнення техніки ігрових прийомів, їх просторових, часових, просторово-часових і

динамічних характеристик щодо індивідуальних можливостей гравців;

- поглиблення розуміння закономірностей рухів у технічних прийомах, що вивчаються;

- досягнення правильного виконання ігрових прийомів, підвищення самоконтролю гравців;

- створення передумови варіативного виконання ігрових прийомів.

Другий етап завершується формуванням у гравців рухового вміння, яке характеризується свідомим управлінням рухами, нестійкістю до дії чинників, що заважають виконанню ігрового прийому, та нестабільністю результатів. Оволодіння ігровим прийомом здійснюється в спрощених і стандартних умовах. Переважно елемент техніки реалізується виокремлено й не обмежується в часі та просторі, відсутні зовнішні чинники, що заважають його виконанню, використовуються додатковий інвентар та обладнання.

Мета III етапу – закріплення та вдосконалення гравцями технічних прийомів, тактичних дій і взаємодій. Завданнями третього етапу є:

- закріплення навичок володіння технічними прийомами;

- розширення діапазону варіативності технічних прийомів, тактичних дій;

- завершення індивідуалізації технічних прийомів;

- досягнення інтеграції ігрових прийомів і провідних фізичних якостей;

- забезпечення високої ефективності технічних прийомів, тактичних комбінацій в ігровій та змагальній діяльності.

На третьому етапі завершується формування рухової навички й відбувається становлення суперуміння – системи навичок вищого порядку, що характеризується варіативністю, творчістю, індивідуалізацією, високою стійкістю виконання ігрових прийомів у складних та екстремальних умовах, тобто в ігровій і змагальній діяльності. Закріплення та вдосконалення ігрових прийомів здійснюється у варіативних й ускладнених умовах. Пропонується виконання рухових дій із різною швидкістю та силою, змінюються простір реалізації прийомів гри, положення м'яча, підвищуються вимоги до точності виконання елементів техніки, передбачається обов'язкове їх поєднання й протидія (пасивна та активна) з боку суперника, використовуються додаткові завдання й правила.

Вихідними положеннями методики навчання техніки в іграх є:

1) формулювання назви та показ елемента техніки спортивної гри;

2) пояснення ігрового прийому, що вивчається – його аналіз, із зазначенням змісту й послідовності виконання рухових дій, фізичних

якостей, які забезпечують якісне виконання технічного елемента, вимог до виконання, висвітлення його значення для ігрової та змагальної діяльності, місця й ролі у фізичному вихованні та спортивній підготовці;

3) демонстрація технічного елемента за допомогою технічних засобів навчання й наочності;

4) апробація елемента техніки гравцями;

5) реалізація запланованих загально-розвиваючих підготовчих (підвідних, імітаційних, спеціально-розвиваючих) та основних (змагальних) вправ, що вимагає попередньої роботи керівника занять щодо визначення змісту й послідовності засобів навчання з урахуванням контингенту гравців, етапів навчання ігрового прийому, матеріально-технічного забезпечення;

6) профілактика та способи виправлення помилок;

7) виконання технічного елемента різними способами в спрощених, стандартних, варіативних, ускладнених умовах, у поєднанні з іншими прийомами спортивної гри й удосконалення його в ігровій і змагальній діяльності;

8) аналіз та оцінка виконання ігрового прийому;



9) надання методичних указівок для самостійної роботи гравців щодо вдосконалення технічного елемента.

Орієнтовний комплекс засобів навчання веденню м'яча в баскетболі:

- імітація ведення м'яча на місці;
- ведення м'яча на місці;
- ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку його від підлоги;
- ведення м'яча правою, лівою рукою на місці;
- ведення м'яча правою, лівою рукою на місці зі зміною висоти відскоку його від підлоги;
- ведення м'яча правою, лівою рукою в кроці;
- ведення м'яча правою, лівою рукою в кроці зі зміною висоти відскоку його від підлоги, напрямку руху;
- ведення м'яча правою, лівою рукою бігом по прямій;
- ведення м'яча правою, лівою рукою зі зміною швидкості, напрямку руху;
- ведення м'яча між стійками;
- ведення м'яча в умовах обмеження часу й простору; із виконанням додаткових завдань: сиданням на підлогу, обведенням перешкод, зміною способу ведення за умовним сигналом тощо;
- поєднання ведення м'яча з іншими елементами техніки;

- ведення м'яча в умовах пасивної та активної протидії суперника;
- ігрові завдання й естафети з веденням м'яча;
- рухливі ігри (наприклад «День і ніч із м'ячами», «Квач із м'ячем»);
- навчальні ігри.

Вихідними положеннями методики навчання тактики спортивних ігор є:

1) формулювання назви й показ тактичної дії (ігрової комбінації);

2) пояснення тактичної дії, що вивчається: її аналіз із зазначенням змісту, послідовності та складності виконання рухових дій, фізичних якостей, які забезпечують якісне виконання тактичної дії, вимог до виконання, висвітлення її значення для ігрової та змагальної діяльності, місця і ролі у фізичному вихованні й спортивній підготовці;

3) демонстрація тактичної дії (ігрової комбінації), системи гри за допомогою умовних позначок, технічних засобів навчання й наочності;

4) апробація тактичної дії (ігрової комбінації), системи гри баскетболістів;

5) реалізація запланованих загально-розвиваючих, підготовчих, основних (змагальних) вправ та ігрових завдань, що вимагає попередньої роботи керівника занять щодо визначення змісту й послідовності засобів навчання з урахуванням

контингенту гравців, етапів навчання тактичної дії, матеріально-технічного забезпечення;

6) профілактика та способи виправлення помилок;

7) виконання тактичної дії, ігрової комбінації, награвання системи гри з умовним суперником, із пасивною й активною його протидією: моделювання ігрових ситуацій в умовах обмеження часу та простору, чисельної нерівності складів команд, змін умов виконання індивідуальних, групових, командних тактичних дій, їх вдосконалення в ігровій і змагальній діяльності;

8) аналіз та оцінка виконання тактичної дії, ігрової комбінації, системи гри.

Орієнтовний комплекс засобів навчання швидкого прориву в баскетболі:

- розміщення та функціональні обов'язки гравців при швидкому прориві;

- передачі м'яча в парах на місці;

- передачі м'яча в парах (трійках, четвірках) у русі без зміни та зі зміною місць;

- передачі м'яча за умовним сигналом на хід партнеру, котрий здійснює прискорення;

- передачі м'яча партнеру, який здійснює ривок для прориву;

- поєднання передачі м'яча гравцю, котрий здійснює прорив з його кидком у кошик;

- поєднання передачі м'яча одному із двох гравців, що здійснюють прорив із наступною зміною їх місць та кидком у кошик;

- поєднання передачі м'яча в умовах пасивної й активної протидії суперника гравцю, який виконує передачу з кидком у кошик одного з гравців прориву;

- поєднання передачі м'яча одному з двох гравців прориву, проти яких діє один захисник із кидком у кошик;

- прорив трьох гравців нападу проти двох захисників після перехоплення м'яча;

- прорив чотирьох гравців нападу проти трьох захисників після оволодіння м'ячем п'ятим гравцем;

- прорив у чисельній більшості гравців нападу після вкидання м'яча;

- прорив в умовах чисельної рівності гравців нападу й захисту після перехоплення м'яча, укидання із-за бокової лінії;

- «тримання м'яча» на одній половині майданчика з наступним проривом до протилежного щита за умовним сигналом;

- навчальні ігри.

Пропоновані зміст та послідовність дій під час вивчення гравцями вказаних ігрових прийомів є узагальненими. Вони повинні коригуватися й удосконалюватися відповідно до способу та умов виконання ігрового прийому, рівня спортивної

підготовленості гравців, матеріально-технічного забезпечення, інших організаційно-педагогічних чинників, адже в багаторічному процесі фізичного виховання чи спортивної підготовки уся система навчально-тренувальних завдань повинна відображати закономірності статево-вікового розвитку гравців, об'єктивну логіку спортивного вдосконалення й забезпечувати досягнення визначених цілей.

Формування зв'язків між компонентами навчально-виховного процесу з метою поєднання їх у єдину цілісну змагально-ігрову діяльність вимагає безперервного систематичного впливу. Зокрема, багаторічне вивчення спортивної гри має здійснюватися на основі методичних положень, що передбачають першочергове розв'язання специфічних завдань окремої сторони підготовки (теоретичної, технічної, тактичної, фізичної, психологічної, ігрової) з наступним розв'язанням питань взаємозв'язку в її межах. Наприклад, навчання техніки баскетболу спорту вимагає розв'язання питань виховання необхідних фізичних якостей. Далі реалізуються ті завдання однієї сторони підготовки, які можна розв'язати засобами іншої. Так, розв'язання завдань із тактики спортивної гри неможливе без використання технічних прийомів, оскільки будь-яка тактична дія є поєднанням елементів техніки, а розвиток спеціальних фізичних здібностей

уключає використання ігрових прийомів. У подальшому взаємозв'язок двох і більше сторін підготовки здійснюється в контрольних та офіційних змаганнях.

### Питання для самоконтролю

1. Техніка баскетболу розпадається на розділи: А) техніка нападу та техніка захисту, Б) техніка пересувань та техніка володіння м'ячем, В) техніка пересувань, техніка відбору м'яча і протидія.

2. Тактика – це: А) оволодіння тактичними прийомами, Б) розділ підготовки баскетболіста, В) раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

3. Оволодіння гравцями технічними елементами й тактичними діями в процесі пізнання спортивних ігор проходить етапи: А) 5, Б) 3, В) 2.

4. Методика навчання технічним та тактичним елементам починається з: А) формулювання назви та показу елемента спортивної гри, Б) демонстрації технічного елемента за допомогою технічних засобів навчання, В) апробації елемента гравцями.

5. Зміст та послідовність дій під час вивчення гравцями вказаних ігрових прийомів є: А) незмінною, Б) узагальненою та змінюється

залежно від знань тренера, В) узагальненою та змінюється залежно від способу та умов виконання ігрового прийому, рівня спортивної підготовленості гравців, матеріально-технічного забезпечення.

## РОЗДІЛ 4

### РОЗМИНКА БАСКЕТБОЛІСТА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ПРОВЕДЕННЯ

Баскетбол – як засіб фізичного виховання характеризується високим динамізмом гри, який сприяє розвитку всіх якісних сторін рухової діяльності, удосконаленню аеробної та анаеробної продуктивності: адже під час гри спортсмени в середньому пробігають близько 4000м, виконують в захисті 500 рухів ногами і 150 руками, 260 нахилів тулуба, 300 поворотів, 90 стрибків. ЧСС досягає від 150 до 220 ударів за 1хв, зовнішня робота серця виростає в 4 рази, а індекс об'єму серця – в 6 разів.

Відомо, що будь-яке заняття чи тренування починається з розминки. За допомогою розминки готують м'язи, зв'язки, суглоби, серцево-судинну і респіраторну системи до виконання основних вправ, фізичних навантажень. Але найбільш важливе значення розминки це те, що хороша розминка сприяє попередженню травматизму.

Як правило, розминка баскетболіста складається з двох частин: виконання вправ без м'яча і з м'ячем. Тривалість розминки в середньому складає 15-20 хв. Починають її з легкого бігу на протязі 5-7 хв. Під час бігу виконують енергійні кругові рухи кистями. Потім виконують декілька простих вправ, щоб в



«роботу» були включені всі м'язові групи і суглоби. Ривки руками перед грудьми і махи прямими руками в сторону, присідання, пружні нахили вперед і в сторони кругові рухи в гомілково-ступневих суглобах, підскоки на правій, на лівій, на обох ногах – всі ці вправи готують гравців до виконання основної частини заняття (тренування).

В другу частину розминки треба включати декілька вправ в жонглюванні м'ячем для розвитку «відчуття м'яча» і спритності.

*Приклади загально-розвиваючих вправ:*

1. Стоячи, ліва рука догори, права – донизу.  
1-2 – два пружні відведення рук назад,  
3-4 – те саме, але зі зміною положення рук.
2. Стоячи, руки в сторони. Колові оберти руками вперед-назад.
3. Стоячи, руки зігнуті перед грудьми.  
1-2 – пружні відведення рук назад,  
3-4 – пружні відведення прямих рук в сторони.
4. Стоячи, руки за головою, ноги на ширині плечей.  
1-2 – два пружні нахили в ліво,  
3-4 – те саме вправо.
5. Стоячи, руки за головою, ноги на ширині плечей.  
1-2 – два пружні нахили вперед,  
3-4 – те саме назад.
6. Стоячи, руки на стегнах.

1-3 – 3 присідання,

4 – в. п.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей. Торкнутися долонями пальців ніг.

8. Випад лівою вперед, руки на коліна.

1-3 – три пружні присідання,

4 – стрибком зміна положення ніг.

9. Присівши на ліву, праву в сторону.

1-3 – три пружні покачування (присідання),

4 – перенос ваги тіла на протилежну ногу.

10. Стоячи, руки вперед в сторони.

1 – правою ногою торкнутися лівої руки.

2 – в. п.

3 – лівою ногою торкнутися правої руки.

4 – в. п.

*Спеціальні вправи баскетболіста:*

1. Сидячи, зробити перекат назад і торкнутися ногами підлоги за головою. Руками торкатися підлоги. Випрямившись і нахилившись вперед, торкнутися руками пальців ніг.

2. Присівши, поперемінно, як можна швидше витягнути то одну, то іншу ногу.

3. Зігнув ноги. Переміщення приставними кроками в різні сторони.

4. Біг з високим підніманням стегна.

5. Біг з закиданням гомілки назад.

6. Крутіння м'яча на вказівному або середньому пальці руки.

7. Перекидання м'яча з кисті правої руки на кисть лівої і зворотно з поступовим підніманням і опусканням прямих рук і зі зміною ритму, і збільшенням швидкості і відстані, яку повинен пролетіти м'яч.

8. Поперемінно переводити м'яч навколо пояса і навколо голови. По мірі засвоєння змінювати напрям і збільшувати швидкість.

9. Ноги трохи ширше плечей і зігнуті в колінах. Переводи м'яча з руки в руку, описуючи вісімку між ногами. Відчувши упевненість, зміна напрям руху м'яча, намагаючись не дивитись на нього.

10. В ходьбі на місці проноси м'яча під ногою, що робить крок вперед.

11. В вихідному положенні утримувати м'яч між ногами правою рукою попереду, а лівою позаду, за ногами. Швидко змінювати положення рук, не даючи впасти м'ячу на підлогу. При виконанні вправи намагатися не дивитися на м'яч.

12. Підняти м'яч над головою, опустити назад за голову і піднімати його обома руками за спиною біля пояса.

13. Підкидувати м'яч рухом правої кисті (імітація забивання м'яча в кошик). Те саме лівою рукою.

14. Утримуючи м'яч обома руками за спиною на рівні стегон. Підкинути м'яч так, щоб він перелетів над головою вперед і спіймати його

двома руками попереду. Вправа виконується на місці і в русі.

15. Стоячи в паралельній стійці, підкинути м'яч правою рукою з заду так, щоб він перелетів вперед через ліве плече і спіймати м'яч попереду правою рукою. Намагатися цю вправу виконати лівою рукою.

### **Питання для самоконтролю**

1. Мета розминки: А) підготувати м'язи, зв'язки, суглоби, серцево-судинну і респіраторну системи до виконання основних вправ, фізичних навантажень, Б) виконання аеробного навантаження, В) розвиток гнучкості.

2. Комплекс загально-розвиваючих вправ починається з вправ для: А) ніг, Б) рук, В) тулуба.

3. Спеціальні вправи баскетболіста виконуються: А) завжди з м'ячем, Б) завжди без м'яча, В) поєднують вправи без та з м'ячем.

## ВИСНОВКИ

Гра в баскетбол – це не тільки засіб активного та корисного відпочинку, а й ефективний засіб фізичної культури та фізичного виховання. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями баскетбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: колективізму, товариства, мужності.

Змагання з баскетболу вимагають від гравців прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття баскетболом позитивно впливають на організм людини. Дії гравців пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для баскетболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетболі і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і вмінь, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. І в цьому їм допоможуть заздалегідь сплановані, правильно організовані, цікаві заняття фізичного виховання.

На тлі вищезазначеного ми рекомендуємо елементи баскетболу, рухливі ігри з м'ячем та всі різновиди цієї спортивної гри для активного застосування під час занять фізичною культурою дітей у закладах середньої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікеєнко Л. В., Бойко Г. Л., Єфременко В. М. Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні. Методичні рекомендації. [Електронний ресурс]. Київ : НТУУ «КПІ», 2010. 42 с.
2. Артюх В. М. Баскетбол. Львів : Піраміда, 1996. 142 с.
3. Базунов В. И. Играем в баскетбол: методическое пособие. Харьков : Основа, 2003. 75 с.
4. Бенар В.С. Мужичок В.О. Баскетбол: навчально-методичний посібник. Чернівці : ЧПУ, 2001. 103 с.
5. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. Киев : Олимпийская література, 2003. 150 с.
6. Вільчковский Е.С. Фізична культура дітей дошкільного віку. Київ : Здоров'я, 2002. С. 47.
7. Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Горбуля О.В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей, Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 с.
8. Дубенчук А.І. Баскетбол. Харків : Ранок, 2009. 144 с.

9. Єфімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу: навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2012. 110 с.

10. Камаев О.И., Помещикова И.П., Нью Юньфей. учебно-методические основы спортивной подготовки 13–15 летних баскетболистов. Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Харьков : Стиль-издат, 2014. 142 с.

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

12. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів, Львів, 1993. 92 с.

13. Нога О. Український баскетбол 1908–2008: науково-популярне видання. Львів : Українські технології, 2008. 224 с.

14. Пащенко Н.О., Помещикова І.П., Чуча Ю.І., Чуча Н.І., Ширяєва І.В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2020. 201 с.

15. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 444 с.



16. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

17. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.

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

19. Хосе Марія Бусета и др. Баскетбол для молодых игроков. Европа, ФИБА, 2005. 362 с.

### Додаткова література

1. Базілевський А. Г. Індивідуальна тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: автореф. на здобуття наук. ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Київ, 2012. 23 с.

2. Базілевський А.Г. Вплив координаційних здібностей на якість ігрової діяльності юних баскетболістів. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. № 98, Том 3. С. 42-45.

3. Защук С. Г. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболістів в умовах атаки швидким проривом : автореф. дис. к. фіз. вих : 24.00.01. Київ. 2007. 22 с.

4. Касьян А.В. Закономірності навчання точнісним рухам дітей 4-6 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 12. С. 35-47.

5. Офіційний сайт ФІБА. Режим доступу: [www.fiba.com](http://www.fiba.com)

6. Офіційний сайт Федерації баскетболу України. Режим доступу: <http://ukrbasket.net/?ret=home>

7. Офіційні правила баскетболу. Режим доступу: [http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07\\_2011/11/basketball\\_equipment.pdf](http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGalleries/2011/07_2011/11/basketball_equipment.pdf)

8. Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я. Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XV наукової конференції 12 лютого 2020 р. Харків, 2020. С. 119-123.

9. Режим доступу: <https://sportyfi.ru/basketbol/mini-basketbol/pravila/>

10. Шевченко О. О., Глебов Д. І. Характеристика техніки переміщень у баскетболі. *Спортивні ігри*. 2014. С. 228-232.

*Навчальне електронне видання*

**ЦИМБАЛЮК** Жанна Олексіївна  
**НЕСЕН** Олена Олександрівна  
**МУСІЄНКО** Антон Володимирович  
**ЮРЧЕНКО** Інна Миколаївна

**БАСКЕТБОЛ ТА ЙОГО РІЗНОВИДИ  
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІТЕЙ**

*Навчально-методичний посібник*

*Відповідальний за випуск: Цимбалюк Ж.О.  
Комп'ютерна верстка: Мусієнко А.В.  
Коректор: Несен О.О.*

*Відповідальність за дотримання вимог академічної  
добросовісності несуть автори*

## ДЛЯ НОТАТОК