

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

О. С. Кравченко

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ:
БАСКЕТБОЛ**

Навчальний посібник

Харків
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
2024

УДК 796.323.2(075.034)

K77

Рецензенти: завідувач кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент *І. П. Помещикова*; завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Харківського національного медичного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, заслужений майстер спорту з легкої атлетики *В. В. Шутєєв*.

Рекомендовано до видання рішенням ученої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

Протокол № 8 від 27.06.2024 р.

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Кравченко О. С.

K77 Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник / О. С. Кравченко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. – 176 с.

ISBN 978-966-676-883-7

Навчальний посібник складено відповідно до робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» з вибраного виду спорту «баскетбол». Містить навчальний матеріал, пов'язаний із практичними завданнями. Висвітлено питання організації занять із фізичного виховання; наведено методику навчання основних технічних елементів у баскетболі, розвитку фізичних якостей. Подано фізичні вправи для навчання; обґрунтовано ефективність занять видом рухової активності.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти, викладачів і фахівців галузі фізичної культури та спорту.

УДК 796.323.2(075.034)

© Кравченко О. С., 2024

© Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 2024

ISBN 978-966-676-883-7

Вступ

Фізичне виховання – одна з необхідних умов правильного розвитку здобувачів вищої освіти, частина загальної культури суспільства, сфера соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я та розвиток фізичних здібностей молоді.

Сучасна молодь має знати про необхідність дотримання здорового способу життя, прагнути до морального, духовного і фізичного саморозвитку, дбати про власне здоров'я та ділитися інформацією з іншими про здорові звички та дотримання здорового й активного способу життя.

У сьогоднішньому світі формується все більше нових напрямів фізичного виховання, тренувань із різних видів спорту, новітніх технологій, головною метою яких є підвищення рівня здоров'я молоді, поліпшення умов для здорового відпочинку, а також відновлення трудового потенціалу України.

Баскетбол, як вид спорту і розвинений засіб фізичного виховання, є однією з найбільш популярних ігор у студентської молоді. Різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму здобувачів вищої освіти. Баскетбол – це засіб гармонізації особистості, її фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку. За допомогою баскетболу вдосконалюються фізичні якості людини, такі як гнучкість, сила, швидкість, витривалість, спритність.

Баскетбол є одним із основних засобів фізичної підготовки в навчальних робочих програмах із фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з виду спорту «баскетбол» полягає в тому, щоб оволодіти основними науково-теоретичними та практичними знаннями з цієї дисципліни, розуміти основні закономірності спортивного тренування та використовувати їх у спортивній діяльності; виховувати позитивне ставлення здобувачів вищої освіти до занять баскетболом, формувати в них навички самостійного виконання рухових дій із фізичної підготовки; навчити здобувачів вищої освіти самостійно працювати з науковою та навчально-методичною літературою з баскетболу.

Пріоритетним етапом організації занять із фізичного виховання є самостійний вибір виду спорту здобувачами вищої освіти.

Основна форма навчання здобувачів вищої освіти – це навчальні заняття і тренування з вибраних видів спорту. Через систему навчальних занять здійснюють цілеспрямований педагогічний вплив, виконують основні спортивні, оздоровчі та виховні завдання.

У процесі розвитку баскетбол став не тільки популярним, яскравим і видовищним видом спорту, але й усебічним комплексним засобом фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Баскетбол як засіб фізичного виховання широко застосовують у різних ланках фізкультурного руху. У системі народної освіти баскетбол включено до програми фізичного виховання дошкільної, загальноосвітньої середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної й вищої освіти. Для дітей дошкільного й молодшого шкільного віку використовують рухливі ігри й мінібаскетбол. Школярі різного віку займаються баскетболом на заняттях і в секціях баскетболу, у дитячих юнацьких спортивних школах різного напрямку. У закладах вищої освіти баскетбол використовують на практичних заняттях і в секціях із видів спорту.

Навчальний посібник відповідає робочій програмі навчальної дисципліни, містить навчальний матеріал, пов'язаний із практичними завданнями.

Дидактично та методично оброблений і систематизований навчальний матеріал дозволяє здобувачам вищої освіти самостійно користуватися навчальним посібником, викликає інтерес до дисципліни «Фізичне виховання».

Структура та зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» відповідають стандартам вищої освіти, освітньо-професійним та освітньо-науковим програмам ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

Розділ 1

Організація та проведення занять із фізичного виховання

Заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти проводять згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», затвердженою навчально-методичною радою закладу вищої освіти та складеною відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів вищої освіти.

Навчальні та виховні цілі заняття: сформувати в здобувачів вищої освіти уявлення про організацію та проведення занять із фізичного виховання; пояснити вимоги безпеки під час занять із фізичного виховання; сформувати в тих, хто навчається, уміння діагностувати, організовувати контроль і самоконтроль функціонального стану; вивчити методи стандартів, антропометричних індексів для оцінювання фізичного розвитку та фізичного стану; розвинути самостійність, виховати почуття особистої відповідальності за якість і своєчасність виконання дорученого завдання та контролю за роботою.

Розвивальні завдання: розвиток естетичних якостей, розвиток умінь ведення самоконтролю під час занять фізичним вихованням, розвиток самостійності.

Виховні завдання: виховання вміння працювати в колективі, відповідальності, дисциплінованості.

Вступ: викладач оголошує тему, навчальні питання та навчально-виховні цілі заняття, здійснює його актуалізацію. Під час актуалізації заняття потрібно нагадати здобувачам вищої освіти про те, що сучасні умови життя характеризуються значним зростанням несприятливих дій різного характеру на організм людини. Істотне місце в потоці екстремальних чинників навколишнього середовища займають шкідливі викиди промислового виробництва, радіаційне опромінювання, забруднення ґрунту й водоймищ, порушення озонового шару атмосфери, підвищена сонячна активність тощо. Очевидно, що організм людини вступає в абсолютно нову форму взаємозв'язків із навколишнім середовищем, і питання, пов'язані з цим, стають найактуальнішими проблемами життя.

Умови праці спеціалістів економічного напрямку належать до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, але постійне спілкування

з людьми зараховує їх до найбільш складних і напружених за витратами психофізіологічної енергії.

Протягом робочого дня часто настає навантаження в центральній нервовій системі, а невміння витримувати робочі пози призводить до напруження в дихальній і серцево-судинній системах. Статичне положення спричиняє напруження в опорно-руховому апараті та м'язах шийного відділу хребта. Настає втома пальців, особливо характерним є перенапруження зорового аналізатора.

Переважає емоційне збудження, яке характеризується активізацією різноманітних функцій організму.

Спілкування з людьми, колективами створює безліч екстремальних і стресових ситуацій, які вимагають витримки та самовладання. Часто гіподинамія і значні перенапруження, негативні емоції пов'язані зі змістом та умовами праці, а це вимагає терпіння і стійкості.

Робота характеризується тим, що в її процесі формується початкова стадія граничного функціонального стану, відбувається помітне зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, зору, дихальної системи – відповідно уповільнюється виконання звичайних робочих операцій, погіршується ефективна діяльність. Протягом робочого тижня настає граничне функціонування стану організму, а за відсутності відповідних профілактичних заходів – стресовий стан. Тому уміння використовувати засоби фізичного виховання для адаптації до несприятливих умов має суттєве значення для успіху в роботі.

У процесі заняття здобувачі вищої освіти ознайомлюються з вимогами безпеки під час занять і організацією проведення занять із фізичного виховання та групами фізичної реабілітації.

Далі викладач переходить до основної частини заняття.

1.1. Визначення рівня фізичного стану

Підхід до комплектування груп відображено в «Програмах для учнів спеціальної медичної групи (далі – СМГ) загальноосвітніх установ» (2004), які рекомендують розподіляти учнів за навчальними групами відповідно до показників функціонального стану їх організму і фізичної підготовленості.

Напередодні кожному учаснику роздають картки із завданням додому для ознайомлення з формулою розрахунку індексу фізичного

стану (далі – ІФС) за методом Є. А. Пирогової. На початку основної частини надають теоретичні відомості про способи вимірювання функціонального стану людини: тест PWC (Physical Working Capacity) та за методикою Є. А. Пирогової. Головними перевагами останнього способу є невелика кількість початкових даних та простота їх вимірювання, а також доступність обладнання (ростомір, підлогові ваги, напівавтоматичні тонометри, комп'ютер), яке є наявності на кафедрі здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Здобувачів вищої освіти, яких заздалегідь інструктують про обов'язки, залучають на допомогу викладачеві на заняттях за бажанням.

У приміщенні спортивного залу організують «станції» (рис. 1.1), на яких вимірюють показники (зріст, масу тіла, артеріальний тиск (далі – АТ) систолічний (далі – АТсист.) і діастолічний (далі – АТдіаст.), а також середній (далі – АТсеред.), частоту серцевих скорочень (далі – ЧСС)), необхідні для оцінювання ІФС здобувачів вищої освіти. Усі вимірювання та вік здобувачів вищої освіти заносять до комп'ютера, який автоматично, за допомогою спеціальної формули та програми, обчислює ІФС. Після цього кожний здобувач вищої освіти має сам за формулою, яку йому надали раніше, розрахувати ІФС за допомогою калькулятора.

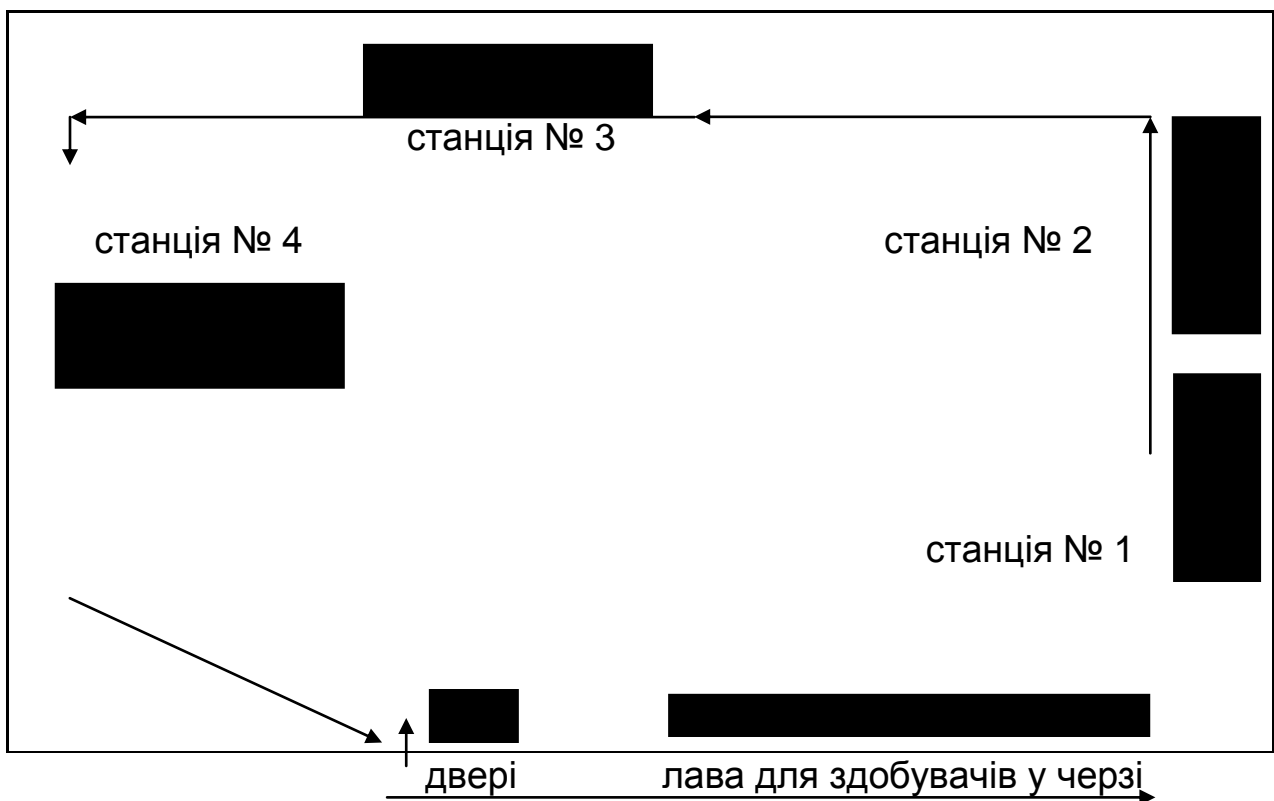


Рис. 1.1. Облаштування приміщення

До приміщення заходить здобувач вищої освіти з протоколом і по черзі переходить від «станції» до «станції», де інструктори (із попередньо інструктованих здобувачів вищої освіти) вимірюють зріст, масу тіла, АТ і ЧСС. Усі дані вимірювання заносять до протоколу. Оператор ПК заносить їх до особистої картки здобувача вищої освіти та обчислює ІФС і бал за шкалою. Інші здобувачі вищої освіти чекають своєї черги на лаві. Така форма організації дозволяє швидко і чітко, а головне – автоматизовано керувати процесом. Для роботи з іноземними здобувачами вищої освіти, які погано володіють українською мовою, додатково залучають перекладачів, щоб прискорити процес.

- Станція № 1 – вимірювання зросту;
- станція № 2 – вимірювання маси тіла;
- станція № 3 – вимірювання АТ і ЧСС;
- станція № 4 – оператор ПК.

Роль викладача в роботі зі здобувачами вищої освіти полягає в розвитку їх самостійності, вихованні почуття особистої відповідальності за якість і своєчасність виконання дорученого завдання та контролю за роботою.

Індекс фізичного стану за Є. А. Пироговою.

У практиці оздоровчої фізичної культури важливе значення має розроблення таких методів дослідження, які дозволили б за результатами, отриманими в стані спокою, прогнозувати реакції організму під час динамічної роботи. Фізіологічним обґрунтуванням цих методів є тісний зв'язок величини ЧСС у спокої з рівнем фізичної працездатності.

На основі показників, отриманих у стані спокою, розроблено формулу для прогнозування рівня фізичного стану (далі – РФС):

$$\text{ІФС} = W_{\text{макс}} (350 - 2,6 \times B + 0,21 \times P),$$

де $W_{\text{макс}} = 700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{серед.}} - 2,7 \times B + 0,28 \times M$;

$W_{\text{макс}}$ – максимальна потужність (Вт);

ЧСС – частота серцевих скорочень (за 1 хв);

АТ_{серед.} – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$\text{АТ}_{\text{серед.}} = (\text{АТ}_{\text{сист.}} - \text{АТ}_{\text{діаст.}}) / 3 + \text{АТ}_{\text{діаст.}}$;

B – вік у роках;

M – маса тіла (кг);

P – зріст (см).

Результат оцінюють за шкалою (табл. 1.1) Цей спосіб є багато-інформаційним для осіб віком до 55 років із масою тіла, що не перевищує 15 % від оптимального рівня, за відсутності порушень функції серцево-судинної системи.

Таблиця 1.1

Оцінювання рівня функціонального стану (РФС) за величиною індексу фізичного стану (ІФС)

| ІФС | РФС | |
|---------------|------------------|------------------|
| | жінки | чоловіки |
| < 0,227 | низький | – |
| < 0,376 | нижче середнього | низький |
| 0,376 – 0,525 | середній | нижче середнього |
| 0,526 – 0,675 | вище середнього | середній |
| 0,676 – 0,825 | високий | вище середнього |
| > 0,825 | – | високий |

Усі дані вимірювання заносять до протоколу. Оператор ПК заносить їх до особистої картки здобувача вищої освіти та обчислює ІФС і бал за шкалою (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Відомість оцінювання функціонального стану здобувачів вищої освіти (ІФС)

| ПІБ | Кім О. В. | Петров Є. М. | Кравченко М. І. | Кулик Ю. С. | Дзюба І. В. |
|------------|-----------|--------------|-----------------|-------------|-------------|
| Показники | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Вік | 22 | 23 | 46 | 40 | |
| Маса тіла | 72,75 | 60 | 80 | 71 | |
| Зріст | 180 | 170 | 180 | 174 | |
| ЧСС спокою | 54 | 60 | 54 | 55 | |
| АТсист. | 120 | 120 | 120 | 140 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|
| АТдіаст. | 70 | 85 | 70 | 90 | |
| АТсеред. | 86,7 | 96,7 | 86,7 | 107 | 0 |
| Wмакс | 282,3 | 233,03 | 219,53 | 180,21 | 700 |
| Маса тіла | 72,75 | 65,5 | 78,75 | 72,75 | -67,75 |
| Маса тіла | 59,8 | 56,8 | 64,6 | 61,4 | -2,2 |
| | +маса | норма | +маса | +маса | +маса |
| ІФС | 0,85 | 0,71 | 0,81 | 0,63 | 2 |
| Бали | 9 | 7 | 7 | 5 | 9 |

Результати вимірювань, рівень функціонального стану та бальні оцінки викладач оголошує в заключній частині заняття.

1.2. Організація та проведення занять із фізичного виховання

У вищому навчальному закладі дисципліна «Фізичне виховання» є самостійною й невід’ємною частиною навчання з метою формування загальної та професійної культури сучасного високоосвіченого спеціаліста.

Відповідно до державного навчального стандарту вищого професійного навчання фізична культура є обов’язковою дисципліною в системі соціогуманітарного навчального циклу, що забезпечує профільну фізичну підготовку, і найважливішим компонентом цілісного розвитку особистості, фактором зміцнення здоров’я. Фізичне виховання включає знання та вміння, мотиви та можливості, на основі яких фізичні здібності реалізуються в повсякденній життєдіяльності, що задовольняє соціальну і біологічну потребу в спілкуванні, грі, розвитку, у деяких формах самовираження особистості.

Заняття з фізичного виховання проводять зі здобувачами вищої освіти денного відділення всіх факультетів у межах навчального процесу, у навчальних групах, згідно з навчальною програмою для закладів вищої освіти України III – IV рівнів акредитації. Заняття в навчальних групах проводять два рази на тиждень по 2 год.

Фізичне виховання в закладах вищої освіти відбувається протягом усього періоду теоретичного навчання і здійснюється в таких формах:

1. Навчальні заняття:

- обов'язкові заняття (практичні, теоретичні), передбачені в навчальних планах для всіх спеціальностей в обсязі 4 год на тиждень. Їх включають у навчальний розклад протягом усього періоду навчання понад установлений тижневий обсяг навчального навантаження;

- консультативно-методичні заняття, спрямовані на надання здобувачам вищої освіти методичної й практичної допомоги в організації та проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом;

- індивідуальні заняття для здобувачів вищої освіти, які мають слабку фізичну підготовку чи відстають в оволодінні навчальним матеріалом. Їх проводять за особливим розкладом кафедри протягом навчального року, канікул, у період виробничої практики.

2. Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи в режимі навчального дня;

- заняття в секціях, групах і клубах за фізкультурними інтересами;

- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;

- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Переведення з груп спеціального навчального відділення в групи підготовчого й основного відділень можливий на підставі медичного висновку на початку або в кінці семестру. Переведення здобувачів вищої освіти з основного та підготовчого відділень у спеціальну медичну групу здійснюють у будь-який час навчального року за висновком лікаря. Здобувачі вищої освіти спеціальних медичних груп зобов'язані не менше двох разів на рік проходити медичний огляд і надавати викладачу відповідні документи про стан здоров'я. Звільнення здобувачів вищої освіти від занять фізичною культурою може бути тимчасовим і тільки за висновком лікаря.

Здобувачів вищої освіти, зарахованих за даними медичного огляду до групи лікувальної фізичної культури (далі – ЛФК), направляють у кабінети ЛФК при студентській поліклініці або в поліклініки міста за місцем проживання. Відвідуваність здобувачами вищої освіти лікувального закладу контролюється викладачами спеціального навчального відділення і лікарем кафедри фізичного виховання з лікарського контролю в кінці кожного семестру. В окремих випадках за згодою викладача (який має

досвід роботи і високу кваліфікацію) здобувачі вищої освіти групи ЛФК, які бажають займатися в спеціальній медичній групі, можуть відвідувати заняття, але за умови обов'язкового систематичного медико-педагогічного контролю.

1.3. Вимоги безпеки під час занять із фізичного виховання

Обговорення питання потрібно розпочати з ознайомлення з «Положенням про організацію охорони праці і порядок розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах».

Відповідно до «Положення про організацію охорони праці і розслідування нещасних випадків у навчально-виховних закладах» викладач несе відповідальність за безпечне проведення навчання та охорону життя і здоров'я здобувачів вищої освіти. Викладач проводить інструктаж перед початком занять з обов'язковою реєстрацією в журналі обліку навчальних занять.

Дії викладача під час різних випадків на занятті (перед заняттям або після нього):

1. У разі поганого самопочуття здобувача вищої освіти направляє його до лікаря, не допускаючи до занять.

2. Надає першу медичну допомогу (долікарську) потерпілим у разі нещасних випадків. За потреби організовує спеціалізовану медичну допомогу.

3. Повідомляє керівника закладу про кожний нещасний випадок під час проведення занять із фізичного виховання.

На початку занять із фізичного виховання в спортивному залі, у гуртках, перед спортивними змаганнями, перед виконанням вправ із використанням спортивного інвентарю, під час проведення заходів за межами території університету проводять первинний інструктаж.

Під час первинного інструктажу потрібно розглянути орієнтовний перелік питань для здобувачів вищої освіти. Керівництво організацією лікарського контролю за станом здоров'я здобувачів вищої освіти, які займаються фізичним вихованням і спортом у навчальних закладах, здійснюють органи охорони здоров'я відповідно до чинних нормативних документів. Медичне обслуговування здобувачів вищої освіти виконують спеціально закріплені за навчальним закладом лікарі та інший медичний персонал районного територіального медичного об'єднання.

Під час проведення занять із фізичного виховання і спорту здобувачі вищої освіти користуються спеціальним спортивним одягом (спортивним костюмом) та спортивним взуттям. Брати участь у заняттях із фізичного виховання без спортивного одягу і спортивного взуття суворо заборонено.

1.4. Правила техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання

Загальні положення

Правила техніки безпеки під час організації та проведення занять із фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу. Ці заходи безпеки є обов'язковими для здобувачів вищої освіти.

Заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти проводять згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», затвердженою навчально-методичною радою закладу вищої освіти та складеною відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів вищої освіти.

До занять із фізичного виховання допускають здобувачів вищої освіти, які:

- пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я;
- на основі медичного огляду отримали допуск до занять фізичними вправами.

Висновок про стан здоров'я медичний персонал доводить до відома здобувачів вищої освіти та викладача фізичного виховання. На підставі цих даних здобувачів вищої освіти розподіляють для занять із фізичного виховання на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Вимоги техніки безпеки перед початком занять

1. До занять із фізичного виховання допускають здобувачів вищої освіти, які:

- пройшли медичний огляд;
- пройшли інструктаж із техніки безпеки.

2. Заборонено вхід здобувачів вищої освіти у спортивний зал до початку занять.

3. У роздягальні не можна штовхатися. Усі речі потрібно розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю.
4. Спортивне взуття має бути з неслизькою подошвою.
5. Спортивний одяг має бути повітропроникним.

Вимоги техніки безпеки під час проведення занять

Загальні вимоги:

1. Потрібно дотримуватися вимог техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання.
2. На занятті з фізичного виховання здобувачі вищої освіти мають бути вдягнені в спортивну форму, взуті в спортивне взуття.
3. Спортивна форма завжди має бути чистою.
4. Взуття має бути з гумовою подошвою, відповідати розміру, що носить здобувач вищої освіти.
5. Потрібно зібрати волосся.
6. Заборонено виконувати фізичні вправи, маючи вологі долоні.
7. Слід дотримуватися організаційно-методичних вказівок під час виконання фізичних вправ.
8. Не можна виконувати фізичні вправи на мокрій або слизькій поверхні підлоги спортивного залу (спортивного майданчика).
9. Слід бути уважним під час виконання фізичних вправ «коловим» методом, переходів від приладу до приладу.
10. Потрібно дотримуватися дистанції між здобувачами вищої освіти під час виконання вправ для запобігання зіткненням.
11. Не можна перебувати в секторі або поблизу нього під час виконання фізичних вправ іншим здобувачем вищої освіти.
12. Спортивний інвентар слід передавати з рук у руки.
13. У разі поганого самопочуття, запаморочення, потертостей, пошкоджень, почервоніння шкіри, болю у серці, печінці, шлунково-кишкових розладів, больових відчуттів у суглобах рук тощо слід терміново припинити заняття і повідомити про це викладача.

Заборонено:

1. Заходити в спортивний зал без спортивного взуття.
2. Виконувати фізичні вправи в спортивному залі без присутності в ньому викладача.
3. Уживати жувальну гумку на занятті з фізичного виховання.
4. Носити на заняттях із фізичного виховання ланцюжки, браслети, каблучки, сережки та годинники.

5. Виконувати фізичні вправи основної частини заняття з фізичного виховання без виконання фізичних вправ підготовчої частини заняття.

6. Штовхати в спину здобувача вищої освіти, який іде або біжить попереду.

7. Підсідати під гравця, який вистрибує.

8. Робити підніжки, чіплятися за спортивну форму.

9. Переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу викладача.

10. Виконувати фізичні вправи на несправних та забруднених спортивних приладах.

11. Виконувати фізичні вправи на спортивних приладах без дозволу викладача, без належної страховки, без застосування гімнастичних матів.

12. Стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання фізичних вправ іншим здобувачем вищої освіти.

13. Виконувати фізичні вправи на спортивних снарядах із вологими долоньями.

Вимоги техніки безпеки після закінчення занять

1. Слід прибрати спортивний інвентар у місця його зберігання.

2. Потрібно ретельно вимити руки й обличчя з милом.

3. Під час переодягання бути охайним, не штовхатися.

1.5. Причини спортивних травм на заняттях і на змаганнях

Успішна боротьба зі спортивними травмами можлива лише за умови знання причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, у яких подано аналіз спортивного травматизму та причин виникнення травм.

Класифікація причин виникнення спортивних травм:

- недоліки і помилки в методиці проведення занять;
- недоліки організації занять і змагань;
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;
- несприятливі метеорологічні й санітарні умови під час проведення тренувань і змагань;
- порушення вимог лікарського контролю;
- недисциплінованість спортсменів.

Недоліки і помилки в методиці проведення занять і змагань

Спортивні травми із цієї причини становлять більше половини всіх травм і частіше трапляються в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, боротьбі та підніманні штанги.

Травми цієї групи зумовлено переважно тим, що деякі тренери в процесі навчання спортсменів не завжди виконують важливі принципи тренувань: регулярність занять, поступовість фізичного навантаження, послідовність в оволодінні руховими навичками та індивідуалізацію тренувань. Форсоване тренування, недооцінку розминки, застосування в кінці занять дуже важких, технічно складних вправ, відсутність страховки або неправильне її використання під час виконання вправ тощо часто виявляли, аналізуючи причини виникнення спортивних травм.

Причиною травм може бути об'єднання здобувачів вищої освіти різного рівня підготовленості.

Травми можуть бути пов'язаними з недостатньою технічною підготовленістю спортсмена, особливо це виявляється в технічно складних видах спорту, таких як спортивні ігри (баскетбол).

Відмічено випадки спортивних травм унаслідок того, що в ході відновлення занять після тривалої перерви, не пов'язаної із захворюванням, тренер дає спортсмену фізичні навантаження, до яких він ще не підготовлений, хоча раніше вільно їх виконував.

Недоліки в організації занять і змагань

Травми із цієї причини в різні роки становлять від 5 до 10 % усіх спортивних травм. Порушення інструкцій і положень щодо проведення тренувальних занять, а також правил безпеки, неправильне складання програм змагань, порушення правил їх проведення нерідко є причиною травм. Вони можуть бути пов'язаними з проведенням занять у відсутність тренерів, викладачів, інструкторів або з тим, що на кожного з них припадає надто багато здобувачів вищої освіти.

Істотним організаційним недоліком, який призводить до травм, є неправильне розміщення й перевантаження місць занять. За затвердженими гігієнічними нормами площа на одного здобувача вищої освіти на спортивних майданчиках має бути 2 м². Причиною травм може бути неправильне комплектування груп (наприклад, заняття спортом в одній секції спортсменів з різною фізичною підготовленістю, чоловіків і жінок). Велика ймовірність травм існує в разі недотримання вимог безпеки учасниками, судьями і глядачами під час змагань.

Травми можуть бути спричинені такими порушеннями, як участь одного спортсмена в змаганнях із кількох видів спорту в один і той самий день, неодночасний прихід спортсменів на заняття, а також нечітко організована зміна груп, які займаються, перехід однієї групи ділянкою спортивного поля в той момент, коли інша група ще проводить заняття і т. ін.

Недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань

За даними різних авторів, із цієї причини відбувається від 10 до 25 % усіх спортивних травм. Існують певні нормативи матеріально-технічного забезпечення обладнанням місць занять і таблиць необхідного спортивного інвентарю. Є також вказівки з експлуатації спортивного обладнання та інвентарю. Усі ці нормативи і вказівки регламентовано відповідними наказами та правилами змагань. Їх невиконання і багато інших причин часто призводять до травм у спортсменів.

Виникненню травм може сприяти невідповідність спортивного костюма, взуття. Одяг має бути акуратно підігнаним по фігурі, без зовнішніх гачків, пряжок. Занадто вільне спортивне взуття знижує стійкість і може також бути причиною травм.

Несприятливі метеорологічні та санітарні умови під час проведення тренувань і змагань. Із цих причин виникає від 2 до 6 % усіх спортивних травм.

Незадовільний санітарний стан спортивних споруд (залів, майданчиків), недотримання гігієнічних норм температури і вологості повітря в спортивних залах, неповноцінна вентиляція в закритих спортивних спорудах, недостатня освітленість під час занять і змагань у відкритих і закритих спорудах, порушення орієнтації в спортсмена через сліпучі промені сонця під час занять на відкритих майданчиках у сонячний день можуть бути причинами травм.

Порушення вимог лікарського контролю

Пов'язані з цим травми становлять від 4 до 6 % усіх спортивних травм. Причинами травм можуть бути допуск осіб, які не пройшли лікарського огляду, до спортивних занять і змагань; продовження тренувань спортсменами, які мають відхилення в стані здоров'я, незважаючи на рекомендацію лікаря провести курс лікування (у них швидше виникає

втома і настає розлад координації рухів); ігнорування тренером вказівок лікаря про обмеження для спортсмена тренувального навантаження; велике навантаження для спортсмена без урахування стану його здоров'я і підготовленості; невиконання вимоги розподілу здобувачів вищої освіти на медичні групи; проведення занять зі здобувачами вищої освіти основної і підготовчої груп спільно; допуск тренером спортсмена до занять після перенесеного захворювання без відповідного обстеження лікарем і його дозволу (передчасне відновлення тренування після захворювання, участь у змаганні можуть знову призвести до загострення процесу і навіть до значних ускладнень).

Недисциплінованість спортсмена

Травми, причиною яких є порушення спортсменами встановлених у кожному виді спорту правил і вияв грубості, становлять від 4 до 6 % спортивних травм.

Аналіз показує, що в переважній більшості випадків це відбувається за невисокого рівня володіння технікою (деякі спортсмени прагнуть відшкодувати недостатню технічну підготовленість застосуванням сили і грубих, недозволених прийомів), недостатньої вимогливості суддів на змаганнях, відсутності належної виховної роботи тренерів зі спортсменами.

У цьому напрямі велика роль належить суддям, які мають своєчасно припиняти будь-які спроби здійснення грубих, небезпечних прийомів.

Іноді травми в спортсменів виникають у результаті недостатньої уважності, нечіткого виконання вказівок тренера, поспішності у виконанні прийому і т. ін. Суттєвим у виникненні травм є порушення режиму спортсменами (прийом їжі безпосередньо перед змаганнями, прихід на тренування в стані втоми). Отже, одним із важливих заходів попередження травм є висока вимогливість тренерів і викладачів, добре організована виховна робота зі спортсменами.

Деякі дослідники вказують на внутрішні фактори, що спричиняють спортивні травми. До цих факторів належать:

- стани втоми, перевтоми і перетренованості. Вони викликають розлад координації, зниження уваги й захисних реакцій організму. У м'язах відбувається накопичення продуктів розпаду, що негативно позначається на їх скороченні, розтягуванні, розслабленні;

- наявність в організмі спортсмена хронічних інфекцій;
- індивідуальні особливості організму спортсмена;

- перерви в заняттях спортом (хвороба тощо), що веде до зниження функціональних можливостей організму і його фізичних якостей.

У баскетболі найчастіше трапляються травми гомілковостопного суглоба, зокрема підвивихи або повні вивихи, за яких страждає зв'язковий апарат суглоба, травми пальців кисті, стопи, забиття, потертості, травми колінного суглоба (розтягнення і розриви зв'язок та ушкодження менісків).

1.6. Важливість розминки на заняттях із фізичного виховання

Кожне заняття з фізичного виховання з будь-якого виду спорту в закладах вищої освіти (далі – ЗВО) починається з розминки. Розминка на заняттях поділяється на розминку в русі, на місці й на бігові вправи. Велику увагу приділяють ретельній розминці на місці суглобів зап'ястя рук та ніг. Ті, хто по-справжньому розуміє важливість розминки перед фізичними навантаженнями, ніколи не знехтують нею, оскільки вони знають, до яких наслідків це може призвести, але, на превеликий жаль, розуміють це не всі.

Розминку вважають загальним етапом перед початком будь-якого тренування, але досить часто цю частину недооцінюють. Багато здобувачів вищої освіти та спортсменів, звичайних людей на спортивних майданчиках і в спортзалах приділяють недостатню увагу процесам розігріву та охолодження м'язів протягом занять, тренувань, змагань. Велика кількість спортсменів часто не підходить серйозно та систематично до цих етапів тренувань: млява розминка на занятті, виконання вправ без ентузіазму, неенергійно, без задоволення, – чи просто пропускають їх. Відповідно, ігнорування цих процесів спричиняє травмування опорно-рухової системи та знижує ефективність людини на тренуваннях та змаганнях.

Чому ж так важлива розминка та які є правила виконання цієї частини тренування? Розгляньмо позитивні механізми розминки та доведемо значущість цього процесу на початку фізичної активності:

1. Завдяки розминці підвищується збудливість сенсорних та моторних нервових центрів, пришвидшується діяльність залоз внутрішньої секреції, за допомогою яких формуються сприятливі умови для прискорення процесів оптимальної регулювальної функції під час виконання наступних вправ.

2. Розминка підсилює діяльність майже всіх ланок киснево-транспортної системи, а саме дихання та кровообігу, що сприяє пришвидшенню постачання кисню до тканин і відповідно зменшенню кисневого дефіциту в період подальших фізичних навантажень.

3. Завдяки посиленню процесів дихання та кровообігу знижується поріг початку потовиділення, що сприяє позитивній реакції організму у формі позитивних показників терморегуляції, полегшення тепловіддачі та запобігання перегріву тіла протягом тренування.

4. Позитивний ефект розминки полягає й у зниженні в'язкості м'язів, підвищенні швидкості їх скорочення та розслаблення майже на 20 %, що допомагає запобігти значним травмам м'язових волокон під час фізичних навантажень.

5. Нарешті, розігрів (ще одна назва розминки) допомагає збільшити швидкість метаболічних процесів в організмі (переважно в м'язах) завдяки підвищенню концентрації певних ферментів і, як наслідок, прискорити протікання біохімічних реакцій організму приблизно на 15 %.

Отже, позитивний ефект розминки загалом полягає в тому, щоб пришвидшити метаболічні процеси в організмі та збудити центральну нервову систему, що активує всі обов'язкові процеси, без яких опорно-рухова система під час фізичних навантажень буде травмуватися. За відсутності розігріву людина, починаючи одразу виконувати інтенсивні та силові навантаження на тіло, завдає стресу головному мозку й травмує м'язові волокна тіла, що в найближчому майбутньому може призвести до значних проблем з опорно-руховою системою.

Кожна розминка складається з двох частин: загальної та спеціальної.

Перша частина – загальна. Це класичний розігрів тіла, що сприяє підвищенню температури, посиленню функціоналу киснево-транспортної системи та збуджує центральну нервову систему.

Друга частина – спеціальна частина розминки. Вона має більш інтенсивний характер і наближена за силовими показниками до майбутньої діяльності. Саме тут потрібно приділити увагу тим м'язам, які мають найбільше навантаження під час основного тренування. Також у цю частину рекомендовано включати складні вправи, що забезпечують необхідне налаштування центральної нервової системи.

Важливо пам'ятати, що температура тіла повертається до норми приблизно через 15 хв після припинення активності, тобто для продовження виконання основних силових вправ після 15-хвилинної перерви

потрібно знову провести розминку, але в цьому разі можна обійтися лише першою частиною розігріву, оскільки м'язи ще не повністю охолонули. Водночас доведено, що після 45 хв відсутності будь-яких помітних рухів ефект розминки втрачається, а температура м'язів повертається до початкового рівня. Ще одним цікавим фактом є те, що розминка може підготувати людину не тільки фізично, а й психологічно. Якщо мова йде про змагання, то основна, постійна розминка, що є структурованою, допоможе спортсменам сфокусуватися на поставленому завданні. Так само ретельна розминка дає спортсменам усвідомлення, що вони готові до змагань, і стимулює їхню упевненість і концентрацію. Якщо ми маємо на увазі звичайних людей, які тренують своє тіло для підтримання форми, то під час розминки вони отримують певну порцію мотивації та психологічної енергії, яка в подальшому допомагає їм упоратися з новою «рекордною» інтенсивністю тренувальних навантажень.

Є поняття «засоби спортивної розминки». Це різні фізичні вправи, які забезпечують удосконалення майстерності та витримки людини. Засоби спортивної підготовки поділяють на чотири основні групи: загально-розвивальні (вправи, що сприяють усебічному розвитку тіла); допоміжні (вправи, які формують спеціальний фундамент для подальших удосконалень у тих чи інших тренуваннях); спеціально-підготовчі (вправи, які займають центральне місце в системі тренувань) і загальні вправи, які ми добре знаємо ще з дитячого садочку та школи. Щодо правил виконання розминки, то будь-який розігрів, незалежно від виду діяльності, підпорядковується одним і тим самим концепціям: розминка м'язів відбувається зверху вниз (від голови до ніг), повільно та з достатньою кількістю повторень. Під час процесу інтенсивність розігріву має підвищуватися в арифметичній прогресії, тобто помірно та поступово, без різкого підвищення навантаження.

Розминка є дуже важливою як для здоров'я людини, так і для подальшого успіху в тренуванні. Вправи для розігріву і дві частини розминки сприяють розкриттю в організмі позитивних механізмів і впливають навіть на психологічний стан людини. Багато спортсменів нехтує цим етапом тренування, чим завдає своєму тілу певний стрес на нейронному рівні та пошкодження різних видів (від незначних розтягнень до значних розривів м'язової тканини). Тому кожен досвідчений чи недосвідчений розсудливий здобувач вищої освіти, спортсмен або викладач чи тренер мають пам'ятати про значущість і важливість виконання розминки на початку занять, тренувань або змагань.

1.7. Методична практика в проведенні вправ на місці та в русі різними способами

Максимальна кількість балів – 10.

Здобувач вищої освіти, який проходить методичну практику, перешиковує групу для проведення вільних вправ, урахувавши дистанцію та інтервал між здобувачами вищої освіти, які виконують вправи.

Здобувач вищої освіти вибирає декілька загальнорозвивальних вправ на місці для різних м'язових груп. Вправи проводять різними способами: «назвати, показати, провести».

Викладач оцінює проходження здобувачем вищої освіти методичної практики за допомогою шкали з оцінювання методичної підготовки здобувачів вищої освіти (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Критерії оцінювання завдання з методики виконання вправ на місці та під час руху за принципом негативного суддівства

| № | Помилки | Бали |
|----|---|------|
| 1 | Спортивна форма або взуття не відповідає вимогам | 0,5 |
| 2 | Неголосно та нечітко подає команди | 0,5 |
| 3 | Не володіє гімнастичною термінологією | 2 |
| 4 | Не робить зауваження та не виправляє помилки під час виконання вправ | 1 |
| 5 | Недостатньо зразково сам виконує вправи | 1 |
| 6 | Не вміє організувати групу для виконання завдання | 1 |
| 7 | Не надає достатнього навантаження під час виконання вправ | 1 |
| 8 | Займає неправильне положення перед групою (не всі здобувачі вищої освіти його бачать) | 0,5 |
| 9 | Недостатньо володіє різними способами проведення вправ | 1 |
| 10 | Дає вправи на одні й ті самі групи м'язів | 0,5 |
| 11 | Не вміє перешиковувати групу | 1 |

Розділ 2

Методика навчання базових елементів техніки гри

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти основні знання про базові технічні прийоми баскетболу:

- ловля м'яча та передачі на місці однією і двома руками;
- ловля м'яча та передачі в стрибку однією і двома руками;
- короткі та довгі передачі м'яча в русі однією і двома руками;
- ловля м'яча після зупинки.

Викладач оголошує тему, навчальні питання та навчально-виховні цілі заняття, здійснює його актуалізацію.

2.1. Ловля м'яча та передача на місці однією і двома руками

Ловля м'яча двома руками. Зустрічаючи м'яч, випрямляємо руки вперед. Кисті з широко розставленими вгору та в сторони пальцями утворюють наче воронку, у яку має лягти м'яч. У момент, коли м'яч торкається долонь, одночасно захоплюємо кінчиками пальців м'яч, лікті згинаємо, м'яч підтягуємо до грудей, ноги згинаємо.

Передача м'яча

Передача м'яча двома руками від грудей – це найбільш поширений та надійний спосіб. Вихідне положення (далі – в. п.): м'яч на рівні грудей, ноги зігнуті в колінних суглобах, що дозволяє швидко послати м'яч у потрібному напрямку, згинаючи і підтягуючи руки з м'ячем до грудей дугоподібним рухом за рахунок невеликого опускання кистей (замаху) і згинання ніг у колінних суглобах. Лікті трохи розводимо в сторони, а кистями, одночасно з енергійним розгинанням рук, посилаємо м'яч уперед. Ноги випрямляємо в напрямку передачі.

Передача двома руками зверху. Вихідне положення: м'яч піднято вище рівня голови, лікті зігнуто. Коротким рухом кистей у передньо-задньому напрямку, що супроводжується розгинанням ліктів, м'яч направляємо партнеру. Передачу двома руками знизу найчастіше застосовуємо

на малу відстань у випадках, коли захисник, протидіючи, підходить близько до гравця.

Передача однією рукою від плеча – спосіб передачі м'яча, який застосовують на далекі відстані. Баскетболіст, повернувшись боком у напрямку передачі м'яча і виставивши вперед ногу, тримає м'яч на кисті зігнутою в ліктьовому суглобі рукою, далекою від напрямку передачі. Повертаючись у напрямку передачі, розгинаючи руки в плечовому та ліктьовому суглобах, гравець завершує передачу рухом кисті. Передача однією рукою знизу або збоку має аналогічну структуру техніки та відрізняється вихідним положенням руки та її рухом. Передачу м'яча знизу виконують, коли партнер поруч, а передачу збоку – на будь-яку відстань на ігровому майданчику.

Методика навчання

Навчання ловлі та передачі м'яча взаємопов'язані. Навчаючи ловлі та передачі м'яча, потрібно донести здобувачам вищої освіти інформацію про правильне положення рук і ніг у момент ловлі м'яча на місці (рис. 2.1, 2.2 та 2.3). Освоюємо ловлю м'яча з вивченням передачі м'яча двома руками від грудей. Виконуючи передачі, баскетболісти формують навичку ритмічного чергування кроків та їх погодженого виконання з ловлею і передачею м'яча в русі.

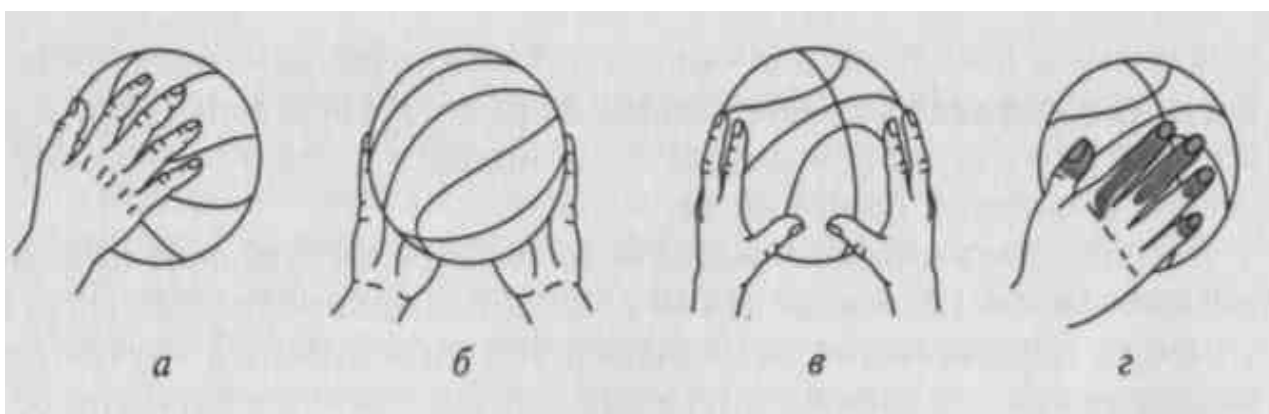


Рис. 2.1. Тримання м'яча двома руками на місці [45]

Підвідні вправи до відточування правильного виконання: ловля м'яча на місці та передача двома руками від грудей із кроком назад; крок

назад у момент ловлі м'яча і передача з наступним кроком (див. рис. 2.2). Відточування техніки ловлі та передачі м'яча допомагає послідовно перейти від ловлі й передачі м'яча на місці до прийомів у русі.

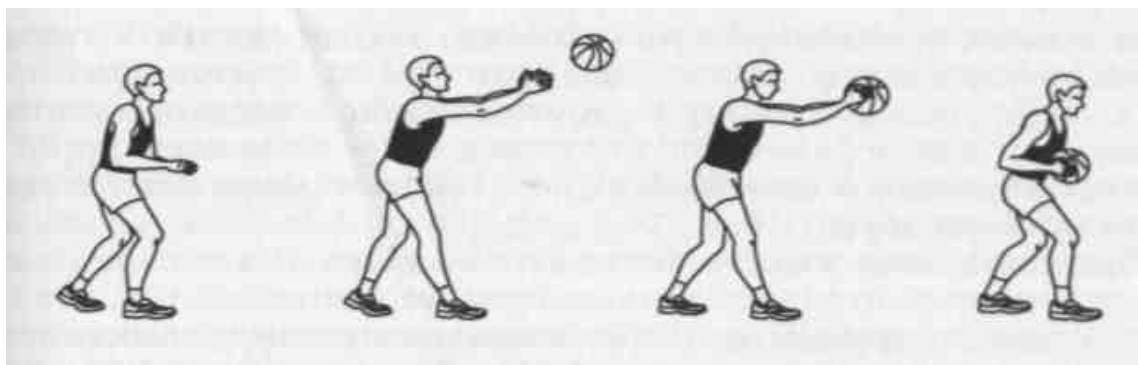


Рис. 2.2. Ловля м'яча двома руками на місці [45]

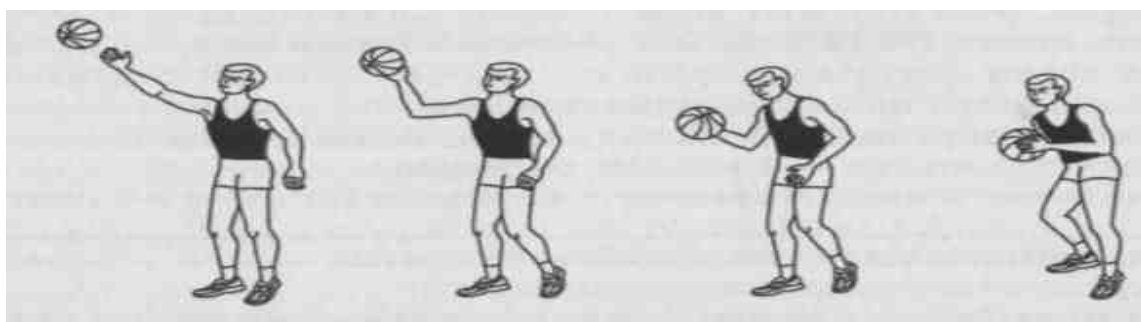


Рис. 2.3. Ловля м'яча однією рукою на місці [3]

2.2. Ловля м'яча та передача в стрибку двома руками

Ловля м'яча двома руками на місці

1. Показ і словесний опис правильного виконання.
2. Індивідуальні вправи:
 - а) ловля м'яча, підкинутого вгору над собою: на місці чи в стрибку;
 - б) те саме, але треба піймати м'яч після відскоку від підлоги, змінюючи момент обхвату м'яча: на рівні пояса, колін чи підлоги;
 - в) те саме, як у праві а), але в різних в. п.: стоячи на колінах, сидячи, лежачи;
 - г) ловля м'яча, кинутого в стіну на різній висоті, після відскоку;

г) те саме, як у вправах а), б), г), але в поєднанні з різними руховими діями після відпускання м'яча з рук: присісти, а потім піднятися, розвернутися на 90 – 360° стрибком, перекидання вперед чи назад і т. ін.

3. Вправи на ловлю м'яча від партнера:

а) ловля м'яча від партнера назустріч по навісній траєкторії в заздалегідь виставлені кисті;

б) те саме, але партнер накидає м'яч, змінюючи висоту польоту: над головою, на рівні очей, грудей, пояса;

в) те саме, але ловлю здійснювати з кроком назустріч м'ячу;

г) ловля м'яча, який котиться від партнера;

г) ловля м'яча, що підлітає збоку, ззаду-збоку.

4. Гравець виконує різновиди ловлі м'яча від партнера після пересування гравця і зупинки.

5. Гравець виконує ловлю м'яча на місці з кроком в умовах пасивного опору умовного захисника.

6. Гравець виконує різновиди ловлі м'яча в естафетах і різних іграх: «Гонка м'ячів по колу», «Передай м'яч і сідай», «М'яч ловцю».

7. Виконання різновидів ловлі м'яча в поєднанні з іншими ігровими діями: поворотами, передачами, зупинками, веденням м'яча тощо (у міру освоєння техніки баскетболу).

Організаційно-методичні вказівки

1. До ловлі м'яча переходимо після оволодіння технікою тримання м'яча.

2. Етап навчання розпочинаємо з ловлі м'яча на рівні грудей.

3. Під час виконання індивідуальних вправ із ловлі м'яча використовувати груповий метод організації, вправи з партнером виконувати фронтальним методом у парах, трійках тощо залежно від наявності інвентарю та періоду навчання.

4. На етапі вдосконалення міняти різновиди ловлі м'яча в поєднанні з іншими вже вивченими елементами техніки баскетболу.

Під час ловлі м'яча:

а) не випускати з поля зору м'яч до моменту оволодіння ним;

б) виконувати рухи руками назустріч м'ячу, одночасно здійснюючи крок ногою, що стоїть попереду;

- в) тримати кисті на одному рівні, роблячи ними півсферу;
- г) адекватно змінювати захоплення кистями м'яча залежно від напрямку і траєкторії польоту;
- ґ) не сковувати плечі та руки;
- д) тримати м'яч тільки пальцями (не долонями);
- е) починати поступальний рух руками та ногами в момент торкання м'яча пальцями;
- ж) після оволодіння м'ячем якнайшвидше прикрити його від захисника, прибираючи м'яч за спину до ноги, або миттєво підняти його у вихідне положення для подальших дій.

Основні помилки під час ловлі м'яча двома руками на місці

1. Під час ловлі м'яча, який переміщається назустріч:

- нападник не супроводжує політ м'яча поглядом до моменту оволодіння ним;
- немає зустрічного руху руками і кроку до м'яча: ловлю м'яча в тулуб ускладнено через неможливість амортизаційного руху;
- розташування кистей не відповідає висоті чи напрямку польоту м'яча;
- кисті звернені одна до одної чи широко розставлені, тому м'яч проходить між рук;
- долоні та нігтьові фаланги пальців знаходяться в одній площині або немає поступального руху рук під час дотику до м'яча. М'яч, ударившись об кисті, відскакує у зворотному напрямку;
- згинання рук до моменту торкання м'яча пальцями, що передбачає спробу ловлі м'яча долонями, призводить до втрати контролю над м'ячем;
- високе чи низьке положення м'яча після ловлі чи нераціональне розташування кистей: нападник не налаштований на швидкі подальші дії;
- немає прикриття м'яча виставленими в сторони ліктями, тулубом чи ногою, що крокувала, після оволодіння ним: у захисника з'являється можливість для отримання м'яча.

2. Під час ловлі м'яча збоку:

- кисті знаходяться на різних рівнях;
- нападник повертається обличчям до напрямку польоту м'яча.

3. Під час ловлі м'яча позаду і збоку:

- нападник не витягує вперед дальшу від польоту м'яча руку і не контролює м'яч поворотом голови назад;
- під час наближення м'яча повертається до нього всім тулубом;
- зупиняючи м'яч однією рукою, спізнюється з підхопленням його іншою рукою: м'яч падає на підлогу;
- немає своєчасної амортизації руками після охоплення м'яча двома кистями: довга робота з м'ячем.

2.3. Короткі та довгі передачі м'яча в русі однією і двома руками

В ігрових ситуаціях передачі м'яча в русі можуть розвивати атаку, не знижуючи її швидкості й темпу. Їх можна виконувати під час руху гравців назустріч один одному (зустрічна передача) або паралельного руху, коли нападник, котрий отримує м'яч, постійно випереджає партнера і розташовується попереду-збоку (поступальна передача) (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Передача м'яча однією рукою від плеча в русі [34]

Згідно з правилами нападник із м'ячем у руках може виконувати не більше двох кроків. Ці правила та закони біомеханіки передбачають зміст, послідовність і характеристики рухів різних частин тіла під час виконання цього прийому техніки в баскетболі.

За структурою руху рук передачі м'яча в русі відповідають техніці однойменних передач із місця, але їх використовують у поєднанні з ловлею м'яча і двокроковим ритмом руху ніг.

Рухи ніг за ритмотемповими характеристиками аналогічні рухам під час зупинки двома кроками, але ноги розташовують на всю стопу без повороту носка – прямо вперед.

Розучування передач у русі починають з оволодіння зустрічною передачею, а потім переходять до поступальної.

Зустрічні передачі м'яча в русі

Теоретичні вказівки

Зустрічну передачу м'яча в русі в грі використовують у процесі взаємодії нападників на початку і завершенні атаки. Її виконують однією чи двома руками від грудей, від плеча, від голови (зверху) чи знизу.

Нападаєк пересувається бігом у високій стійці, тулуб трохи спрямований уперед, руки напівзігнуті та здійснюють ритмічні рухи.

Підготовча фаза починається в момент ловлі м'яча, на подовженому кроці зустрічним рухом прямих рук у сторону м'яча; після обхвату м'яча кистями із закінченням першого кроку і початком другого його виносять у в. п. для передачі м'яча способом (до грудей, плеча, голови чи стегна), який буде зручним для конкретної ситуації на майданчику.

Для передачі м'яча двома руками немає принципової відмінності, під яку ногу вловити м'яч. Під час передачі однією рукою м'яч потрібно зловити на кроці однойменної ноги.

В основній фазі на другому кроці нападаєк змінює положення тулуба, рук, кистей із м'ячем відповідно до техніки вибраної передачі й характеру опору захисника. А з моменту завершення другого кроку (поставивши ногу на майданчик) він виштовхує м'яч рухом руками (рукою), захлестом кистей у напрямку партнера в кінці кроку, але до того, як поставить ногу на паркет. Тулуб нахилено трохи вперед.

Кінцева фаза. Після того як м'яч покинув руки гравця, вони опускаються вниз, згинаючись у ліктях і продовжуючи рух у напрямку спереду-ззаду в такт із ногами. Нападаєк відновлює звичайне положення тулуба і без зволікання продовжує біг за м'ячем або здійснює маневр залежно від зміни ігрової ситуації.

Навчання зустрічних передач м'яча в русі

1. Показ і словесний опис правильного виконання.
2. Спосіб передачі м'яча в русі гравцеві, який нерухомо стоїть, після двокрокового розбігу з місця, знімаючи м'яч із кисті руки партнера, витягнутої в сторону.
3. Те саме, але знімаючи м'яч після пересування ходьбою, а потім бігом.
4. Те саме, але партнер під час наближення гравця, який виконує завдання, підкидає м'яч вертикально вгору.
5. Ловля м'яча – передача в русі. Передача м'яча партнеру, який не рухається: м'яч накидають гравцеві, який набігає на точку, помічену лінією розмітки.
6. Те саме, але після зустрічної передачі партнера з відскоком від підлоги, виконаної з місця за звуковим сигналом гравцеві, який набігає.
7. Те саме, але після зустрічної передачі партнера по навісній, а потім по прямій траєкторії.
8. Те саме, як у вправах 6 і 7, але змінюючи момент передачі м'яча гравцеві, який набігає, і траєкторію польоту м'яча.
9. Зустрічні передачі під час руху загалом виконують із зустрічних колон:
 - передачі з відскоком від підлоги під час зустрічного переміщення гравців;
 - передачі по прямій траєкторії під час зустрічного переміщення гравців.
10. Те саме, але постійно змінюючи швидкість зустрічних переміщень.
11. Те саме, як у вправі 9, але в протилежному напрямку до чи після завершення вправи. Переміщення змійкою здійснюють між стійками, додатковими м'ячами чи партнерами, які стоять нерухомо.
12. Те саме, як у вправі 9, але в протилежному напрямку після передачі м'яча за різних побудов у трьох-чотирьох колонах.
13. Різновиди зустрічних передач м'яча в русі в естафетах і різних іграх: «Полювання з м'ячем», «Позначити м'ячем», «Квач і м'яч» і т. ін.

Організаційно-методичні вказівки

1. Передачі в русі опанувати після оволодіння технікою різновидів ловлі і передачі м'яча на місці та зупинки двома кроками з ловлею м'яча.

2. Кількість підвідних вправ застосовувати залежно від рівня підготовленості гравців.

3. Початкове вивчення структури руху виробляти в полегшених умовах:

- нерухомий м'яч для ловлі;
- легкий біг на невисокій швидкості;
- передача м'яча в русі партнеру, який стоїть на місці;
- передача м'яча гравцеві, який набігає, з відскоком від підлоги по навісній траєкторії на помічене місце переміщення гравця – орієнтир, або за звуковим сигналом і т. ін.

4. На навчальному етапі застосовувати вправи в трійках: баскетболіст із м'ячем розташовується в середині майданчика, інші гравці – на протилежних бічних лініях; потім два баскетболісти стають навпроти одного, який володіє м'ячем.

5. Під час освоєння техніки зустрічних передач м'яча в русі треба наблизити умови виконання навчальних вправ до ігрових:

- змінювати дистанцію між партнерами в початковому положенні та під час їхніх подальших дій;
- змінювати швидкість і напрямки переміщень;
- змінювати способи передач м'яча;
- змінювати число гравців, задіяних у виконанні завдання, і кількість м'ячів;
- здійснювати вихід на м'яч після обманного руху та звільнення від опіки умовного захисника.

6. В ігрових вправах слід орієнтувати баскетболістів на передачі в русі без пробіжок, як це зазначено в правилах.

7. Під час виконання передач в русі:

- своєчасно пересуватися до м'яча;
- не знижувати швидкості руху і не зупинятися в момент зустрічі з м'ячем;

- ловити м'яч на подовженому кроці: під час передачі однією рукою приймати м'яч на кроці однойменної ноги;
- випрямляти руки назустріч м'ячу та брати його пальцями;
- поглядом супроводжувати політ м'яча, поки м'яч не спіймає кистями гравець;
- амортизаційно-поступальний рух руками виконувати швидко з початком другого кроку; м'яч виносити до в. п. для передачі найкоротшим шляхом;
- під час ловлі й замаху лікті злегка розводити в сторони;
- перехід від підготовчої фази до основної виконувати без пауз у роботі рук і без зміни швидкості руху ніг;
- м'яч посилати прямими руками через вказівні пальці, супроводжуючи політ м'яча розслабленими кистями;
- стежити за партнером, якому направляєте м'яч, периферичним зором: прямо на нього намагатися не дивитися;
- зберігати стійку рівновагу в момент ловлі-передачі м'яча, ставлячи ноги на всю стопу, спрямовану прямо вперед;
- після передачі руки розслабляємо й опускаємо вниз. Потрібно бути готовим до миттєвої зміни швидкості й подальшого переміщення.

Основні помилки під час виконання зустрічних передач м'яча в русі

1. Несвоєчасний вихід на м'яч.
2. Зупинка перед ловлею м'яча чи уповільнення швидкості руху в момент зустрічі м'яча.
3. Відсутність довгого кроку під час ловлі м'яча.
4. Під час ловлі м'яча:
 - зустріч м'яча зігнутими руками в тулуб чи охоплення м'яча долонями;
 - надміру скуті руки;
 - немає поступального руху після охоплення м'яча руками.
5. Сильно підняті плечі в момент замаху під час передачі руками від грудей, нераціональне розміщення рук під час передачі однією рукою, скуті кисті.

6. Скутий стан під час роботи з м'ячем і виконання передачі.

7. Непогодженість рухів рук та ніг:

- ловля м'яча на кроці різнойменної ноги під час передачі одною рукою;

- повільний несвоєчасний підготовчий рух: запізнювання підняття м'яча у в. п. для передачі;

- затримання м'яча у в. п. для передачі, що веде до запізнювання випускання м'яча з рук і відповідно до пробіжки.

8. М'яч летить повільно, без обертання, не доходячи до партнера, коли м'яч відправляють напівзігнутими руками і він залишає кінчики пальців без руху кистями.

9. Різке випрямлення рук без розрахунку дистанції до партнера. М'ячу надають обертання: він летить із великою швидкістю і стає незручним для ловлі.

10. Постановка ніг із носка. Незручна стійка гравця, яка утруднює зміни, корективи в подальших діях у разі несподіваної ігрової ситуації (один із варіантів: у разі активної протидії захисника потрібно зупинитися з ловлею м'яча, а не виконати передачу в русі). Є велика ймовірність технічної помилки.

11. Голову нахилено, очі дивляться вниз: втрата зорового контролю над м'ячем під час ловлі, за партнером – під час передачі.

2.4. Ловля м'яча після зупинки

Зупинка після ведення м'яча є поєднанням прийомів ведення м'яча і зупинки. Її призначено для припинення руху після пересування з м'ячем із метою обігравання противника і виконання ігрових дій. Для правильного використання цих прийомів у баскетболі потрібне вільне, невимушене володіння як способами ведення м'яча, так і різновидами зупинок із ловлею м'яча.

Відповідно до класифікації прийомів техніки нападу можна виділити різновиди зупинки: двома кроками (рис. 2.5) і стрибком (рис. 2.6) [33; 45].

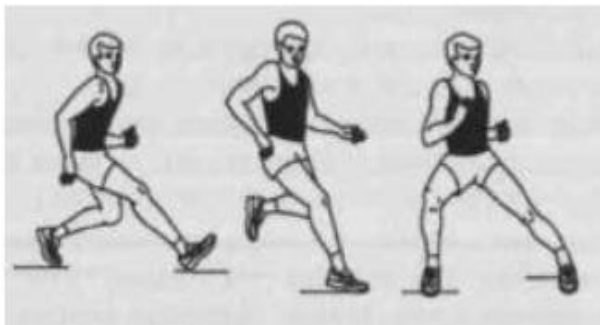


Рис. 2.5. Зупинка двома кроками

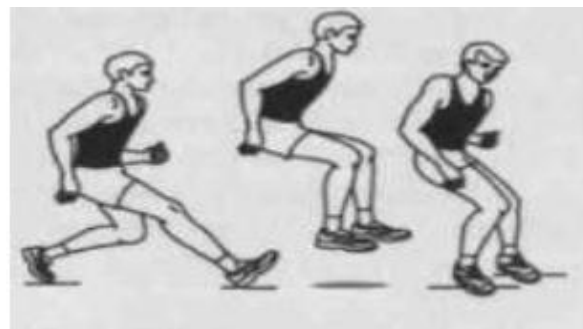


Рис. 2.6. Зупинка стрибком

Баскетболіст пересувається в русі, завершуючи ведення м'яча.

У підготовчій фазі він виконує останній удар м'ячем далі та вперед порівняно з попереднім. Потім під час зупинки двома кроками робить довгий крок ногою, однойменною з провідною рукою, а під час зупинки стрибком – короткий швидкий крок цією самою ногою, ставлячи її на всю стопу і пружно відштовхуючись у сторону м'яча. Одночасно з кроком чи поштовхом баскетболіст витягає руки в напрямку м'яча.

В основній фазі під час зупинки двома кроками м'яч обхоплюють пальцями кистей одночасно із завершенням першого такту прийому – постановкою випрямленої ноги на всю стопу з поворотом носка назовні. Під час ведення правою рукою м'яч ловлять на довгому кроці правої ноги, під час ведення лівою – на такому самому кроці лівої. Далі здійснюють рух рук до тулуба для приховання м'яча на другому такті – стопорному кроці з виставленням випрямленої в коліні ноги на всю стопу та паралельно – опорної, яку ставлять позаду. Під час зупинки стрибком м'яч ловлять напівзігнутими руками. Але це відбувається в безопорному положенні з подальшим стрибком одночасно на дві ноги й амортизаційним згинанням рук до тулуба. Стопи розташовують на паркеті паралельно або на одному рівні з розворотом носками назовні. Відповідно під час ведення правою рукою баскетболіст оволодіває м'ячем після відштовхування правою ногою, а під час ведення лівою – після відштовхування лівою. Горизонтальна швидкість баскетболіста гаситься за рахунок відхилення тулуба назад перед приземленням і згинання ніг після нього.

У завершальній фазі баскетболіст готується до виконання передачі м'яча чи кидка в кошик. Це стійка «потрійної загрози».

За потреби він має миттєво виконати поворот на місці в будь-яку сторону, закриваючи м'яч від противника.

Стійка «потрійної загрози» (рис. 2.7).

Для ведення гри в нападі гравець набуває вихідного положення, розташовуючи ступні ніг паралельно на ширині плечей або виставляючи одну ногу вперед приблизно на половину ступні. Ноги трохи зігнуті, тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктях. Вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги і злегка переносять на передні частини обох стоп. Так гравець із м'ячем зберігає стійке положення і готовий миттєво розпочати пересування веденням м'яча в потрібному напрямку, виконати передачу або кидок у кошик.



Рис. 2.7. Стійка «потрійної загрози» [13]

Так само, як і під час зупинки з ловлею м'яча від партнера, більш значущою вважають зупинку стрибком після ведення м'яча. Зупинка стрибком дає змогу, залежно від ігрової ситуації, застосувати як опорну будь-яку ногу, що розширює маневреність баскетболіста з м'ячем.

Підбір вправ і послідовність навчання прийомів після окремого освоєння ведення та варіантів зупинок із ловлею м'яча від партнера зумовлено деякими труднощами на стику цих прийомів – у момент переходу від ведення м'яча безпосередньо до зупинки. Навчання слід розпочинати з освоєння різновиду прийому двома кроками.

Навчання різновидів зупинок після ведення м'яча

1. Показ і словесний опис правильного виконання.
2. Розучування досліджуваного варіанта зупинки з місця після виконання одного удару м'ячем.
3. Те саме, але після виконання багатьох ударів м'ячем на місці.
4. Розучування різновидів зупинок загалом на невисокій швидкості за зоровими орієнтирами (розмітка ігрового майданчика, переносні стійки і т. ін.).
5. Те саме, але поблизу нерухомо стоїть у заданій стійці умовний противник.
6. Те саме, але зі зміною швидкості й напрямку попередніх зупинці переміщень із м'ячем.

7. Почергова зміна різновидів зупинок за варіативними зоровими сигналами партнера: піднята права рука – зупинка двома кроками, піднята ліва рука – зупинка стрибком і т. ін.

8. Те саме, але у відповідь на зміну займаної стійки умовним противником: правостороння стійка – зупинка двома кроками з ловлею м'яча на кроці лівої ноги; лівостороння стійка – зупинка стрибком із ловлею м'яча після поштовху правої ноги і т. ін.

9. Розучування різновидів зупинок в ігрових ситуаціях із пасивною протидією противника, який відступає приставними кроками.

10. Розучування різновидів зупинок загалом у поєднанні з іншими атаквальними діями: обманними рухами, поворотами, передачами м'яча, дистанційними кидками тощо.

11. Те саме, але в ігрових ситуаціях єдиноборства на обмеженій ділянці майданчика в конкретному вказаному коридорі.

Організаційно-методичні вказівки

1. Усі завдання слід робити з відповідного в. п.: для ведення правою рукою і зупинки з ловлею м'яча на кроці чи після поштовху правою ногою – стійка гравця в нападі в лівосторонній стійці; для ведення лівою рукою і зупинки з ловлею м'яча на кроці чи після поштовху лівою ногою – стійка гравця в нападі в правосторонній стійці.

2. Як зорові орієнтири для цього прийому потрібно задіяти розмітку ігрового майданчика, тренувальні переносні стійки, набивні м'ячі або партнерів, які нерухомо стоять у стійці захисника на шляху просування гравця з м'ячем.

3. У вправах з умовним опором захисника в русі виконують такі завдання: пасивно відступати приставними кроками в стійці з виставленою вперед ногою, змістившись у бік вільної руки нападника і зберігаючи дистанцію витягнутої вперед руки; сигнал партнеру для зупинки надавати зміною стійки і переміщенням на сторону м'яча.

4. На етапі повторення та відточування техніки виконання постійно варіювати швидкість і напрямок ведення м'яча, застосовувати різновиди зупинок у поєднанні з іншими вивченими прийомами техніки нападу.

5. Під час виконання різновидів зупинок:

- без затримки передавати м'яч перед початком переміщення: м'ячем випереджати відрив опорної ноги;

- здійснювати контроль над м'ячем із моменту початку переміщення та до припинення;
- зберігати синхронність і погодженість виконання дій рук і ніг під час ведення та зупинки;
- правильно відтворювати вузлові ланки техніки ведення, способів зупинки і ловлі м'яча;
- останній поштовх м'яча перед зупинкою спрямовувати вперед;
- винесення рук для ловлі м'яча здійснювати одночасно з довгим кроком двотактної зупинки чи в момент відштовхування і безопорного положення зупинки стрибком.

Після виконання вивченого прийому приймають стійке положення для готовності без зволікання перейти до інших ігрових дій.

Основні помилки під час виконання різновидів зупинок після ведення м'яча

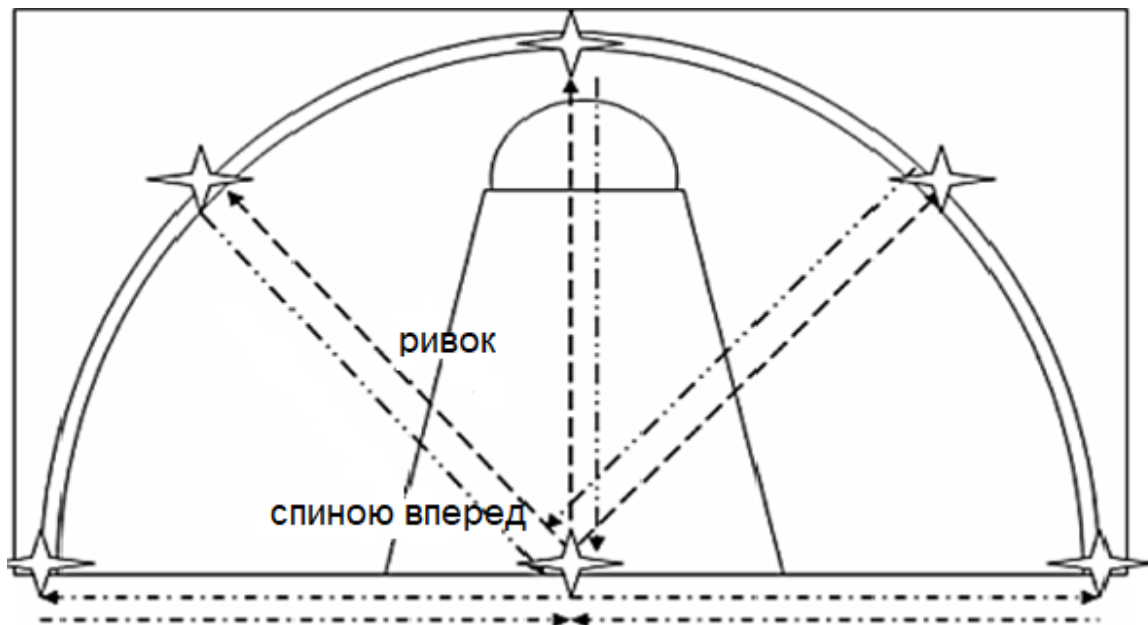
1. Помилки в техніці, характерні для ведення та ловлі м'яча, зупинки без м'яча і з ловлею м'яча.
2. Скутість, напруженість під час ведення м'яча – це невпевненість у правильному виконанні подальших дій.
3. Немає контролю над м'ячем у момент поштовху перед зупинкою: м'яч далеко послано вперед, або баскетболіст запізнюється з ловлею через несвоєчасний рух рук до м'яча.
4. Робота ніг і рук: передчасна ловля м'яча з подальшим виконанням двох кроків чи стрибка – пробіжка; ловля м'яча на кроці чи після поштовху різнойменною з провідною рукою ноги.

2.5. Стандарні тестові завдання з баскетболу

Обладнання. Ігровий майданчик, позначені п'ять точок на трьохочковій лінії, секундомір, свисток.

Швидкісне пересування. Баскетболіст рухається до відзначених точок на середині лицьової лінії, на перетині лицьової і трьохочкової ліній, на трьохочковій лінії по двох сторонах від щита під кутом 45° і на трьохочковій лінії прямо до баскетбольного щита. Він виконує захисні переміщення від першої точки до всіх інших, із поверненням до першої точки біля лицьової лінії; обличчям вперед до точок, які знаходяться під

кутом 45° із поверненням у захисній стійці; біг обличчям уперед до трьохочнової лінії прямо від баскетбольного щита з поверненням спиною вперед. Під час виконання тесту є обов'язковим торкання зазначених точок (рис. 2.8). Фіксують техніку швидкісного пересування.



Переміщення приставним кроком

Рис. 2.8. Тест «Швидкісне пересування»

Загальні вказівки і зауваження. У разі неправильного виконання захисної стійки, або якщо баскетболіст не торкається позначених точок, результат не враховують.

Основні помилки під час виконання тесту:

1. Спортивна форма чи взуття не відповідає вимогам.
2. Баскетболіст робить незначні помилки (надмірна скутість плечей і рук).
3. Баскетболіст рухається на випрямлених ногах, не нахиляє тулуб уперед під час пересування в захисті та нападі.
4. Баскетболіст на майданчику рухається повільно, сильно нахиляє тулуб чи опускає голову, рухається на носках чи на всій стопі.
5. Баскетболіст рухається з малою швидкістю.
6. Баскетболіст виконує однойменні (симетричні) рухи руками і ногами під час бігу. Невідповідність у положенні рук і ніг у стійці захисника.

Розділ 3

Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти основні знання про фізичну якість – гнучкість і про засоби її розвитку.

Розвивальні завдання: розвиток фізичної якості – гнучкості; розвиток вольових якостей.

Виховні завдання: виховання естетичних якостей, організованості, дисциплінованості.

3.1. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості

Гнучкість (рухливість суглобів) – це властивість пружної розтяжності фізичних структур (м'язових та сполучних) у межах амплітуди рухів ділянок тіла.

Гнучкість – це елементарна умова якісного і кількісного виконання рухів. Недостатньо розвинена рухливість суглобів призводить до:

- 1) неможливості набути певних рухових навичок;
- 2) уповільнення в темпі освоєння й постійного вдосконалювання рухових здатностей;
- 3) виникнення ушкоджень;
- 4) затримки в розвитку сили, швидкості, витривалості та спритності;
- 5) обмеженості амплітуди рухів;
- 6) зниження якості управління рухами.

Ступінь рухливості в суглобах визначається насамперед формою суглобів і відповідністю між з'єднаними поверхнями. Від розтяжності суглобних зв'язок, сухожилля і сили м'язів, які проходять навколо того чи іншого суглоба, залежить, яку амплітуду дії може мати спортсмен. Еластичність (розтяжність) зв'язок можна збільшити за допомогою систематичних вправ. Проте, зважаючи на те, що зв'язковий апарат має виконувати захисну функцію, таке зростання можливе тільки до певної міри. Гнучкість спортсмена обмежується передусім еластичністю м'язів. Сутність цього обмеження ось у чому: у різних вправах скорочення певних м'язів супроводжується розтягуванням їх антагоністів. Під час рухів із максимальною амплітудою рухливість у суглобах залежить від

здатності антагоністів достатньо розтягуватися, причому є певна межа їхньої здатності повертатися в початкове положення, отже спеціальні вправи на тренування гнучкості слід поєднувати з вправами на силу. Силові якості спортсмена – це важливий компонент під час тренування з розвитку гнучкості.

Часто через недостатню силу м'язів спортсмен не може досягти необхідної амплітуди рухів. Можна виділити дві основні форми вияву гнучкості:

- 1) гнучкість під час пасивних рухів (у результаті дії сторонніх сил);
- 2) гнучкість під час активних рухів (здійснюється за допомогою роботи м'язових груп).

Показники активної гнучкості характеризуються як здатністю м'язів-антагоністів розтягуватися, так і силою м'язів, які виконують рух.

Гнучкість визначається еластичними властивостями зв'язок, суглобів, м'язів, будовою суглобів, силовими характеристиками м'язів і центрально-нервовою регуляцією. Через це реальні показники гнучкості залежать від здатності людини поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються, і напругою м'язів, які роблять рух.

Розвиток гнучкості вимагає відповідного розвитку сили м'язів. Водночас велика здатність до рухливості в суглобах сприяє збільшенню точності, координованості та швидкості виконання рухової дії. Спортсмен, у якого є запас рухливості в суглобах, може виконувати рухи з більшою силою, виразністю і легкістю.

Розрізняють дві форми вияву гнучкості:

- активну – величина амплітуди рухів під час самостійного виконання вправи, завдяки власним м'язовим зусиллям;
- пасивну – максимальна величина амплітуди рухів під впливом зовнішніх сил (партнер, обтяження).

Одним із найбільш поширених методів розвитку гнучкості є метод багаторазового розтягування. Цей метод ґрунтується на властивості м'язів розтягуватися більше за багатократних повторів.

Засобами розвитку гнучкості є: повторні пружні рухи, активні вільні рухи з поступовим збільшенням амплітуди, пасивні вправи з допомогою партнера тощо.

Вправи на розтяжку чи з великою амплітудою руху варто робити після доброї розминки і без сильних больових відчуттів.

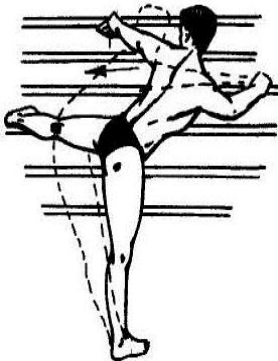
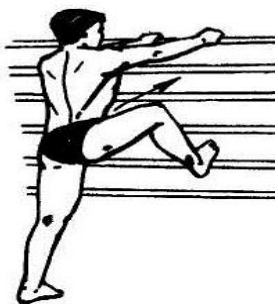
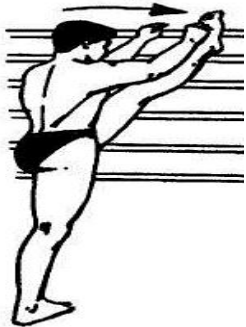
3.2. Комплекс динамічних вправ на гнучкість на гімнастичній стінці

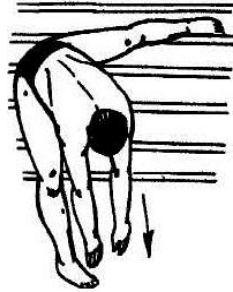
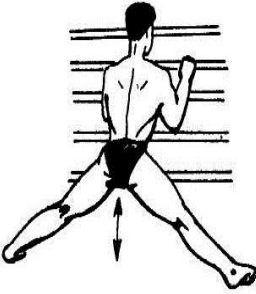
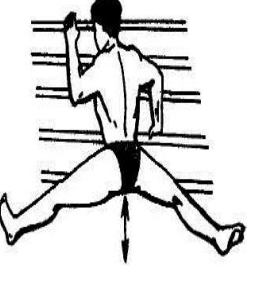

Комплекс динамічних вправ на гнучкість на гімнастичній стінці подано в табл. 3.1 [22].

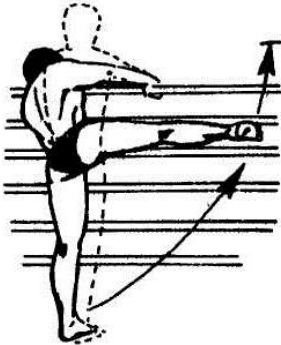
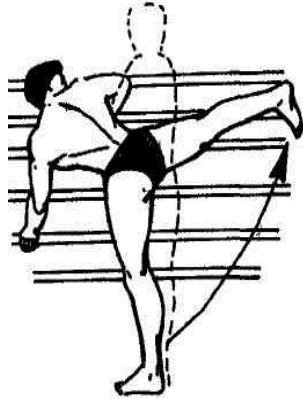

Таблиця 3.1

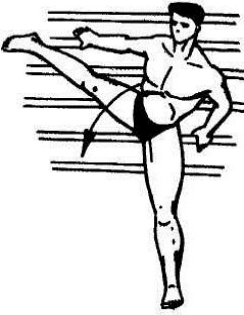
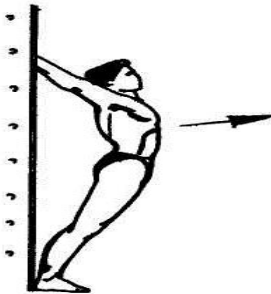
Вправи на гнучкість на гімнастичній стінці

| № з/п | Зміст фізичних вправ і кількість повторів | Наочний приклад виконання фізичних вправ |
|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | В. п.: ліва нога вбік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна паркету. Робити повільні повороти (7 – 9 разів) лівою ногою в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини | |
| 2 | В. п.: ліва нога вбік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна паркету. Пружні згинання лівої ноги в колінному суглобі (4 – 5 разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлозі | |
| 3 | В. п.: ліва нога вбік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна паркету. Хват руками ліворуч і праворуч від лівої ступні, паралельно підлозі. Повільні й плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (7 – 9 разів) без зміни положення її ступні | |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| 4 | <p>В. п.: ліва нога вбік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилено вперед, руки спираються на жердини, ступню правої ноги відставлено вбік на 40 – 60 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 40 – 45°. З поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз уперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги.</p> <p>Усі рухові дії (№ 1 – 4) повторити для іншої ноги</p> |  |
| 5 | <p>В. п.: випад в упорі на жердині гімнастичної стінки. Згинання-розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 7 – 9 разів для кожної ноги</p> |  |
| 6 | <p>В. п.: ліву ногу випрямлено вперед в упорі на гімнастичній стінці. Повільні пружні нахили тулуба вперед (5 – 9 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі кінцеве положення тримати 8 – 13 с, потім виконати вправо для іншої ноги</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|---|
| 7 | <p>В. п.: ліва нога вбік в упорі на гімнастичній стінці. Нахили тулуба до прямої опорної ноги (7 – 9 разів). Пальцями рук або долоньями дістати підлоги. В останньому нахилі кінцеве положення тримати 8 – 13 с, потім виконати вправу для іншої ноги</p> |  |
| 8 | <p>В. п.: стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей. Почергові повороти вперед-усередину правої й лівої ніг у тазостегнових суглобах (по 7 –10 разів). Поступово розводити ноги в сторони до максимуму – поперечного шпагату</p> |  |
| 9 | <p>В. п.: стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей. Розвернутися вліво й пружними рухами опуститися в шпагат лівою ногою. Виконавши вправу, розвернутися й перейти в шпагат іншою ногою</p> |  |
| 10 | <p>В. п.: стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою взятися за жердину. Виконати 8 махів уперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Повернутися обличчям до гімнастичної стінки</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|
| 11 | <p>В. п.: стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою взятися за жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота. Виконати 8 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво. Ступня паралельна підлозі, а пальці розігнуті. Повернутися до гімнастичної стінки правим боком</p> |  |
| 12 | <p>В. п.: стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою взятися за жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота трішки попереду проєкції тіла. Виконати 8 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед, прогнувшись. Голову повернути на півоберту вправо й поглядом контролювати траєкторію руху п'яти.</p> <p>Усі рухові дії (№ 10 – 12) повторити для іншої ноги</p> |  |
| 13 | <p>В. п.: стоячи боком біля гімнастичної стінки. Однойменною ногою, зігнутою в коліні, відвести вбік. Упор на жердині, ступня впирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою взятися за жердину вище коліна. Пружні нахили тулуба вперед, пальцями або долоньями обох рук доторкнутися підлоги. Наприкінці вправи тримати положення 8 – 13 с.</p> <p>Потім повернутися у в. п. і виконати всі рухові дії для іншої ноги</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|--|
| 14 | <p>В. п.: стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій нозі. Права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна підлозі, правою рукою взятися за жердину. Подати таз уперед, прогнутися в попереку та виконати 8 обертів ноги назад (пронацію-супінацію) у тазостегновому суглобі. Потім повторити всі рухові дії для іншої ноги</p> |  |
| 15 | <p>В. п.: стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками взятися за жердину за головою. Подати таз уперед, прогнутися в попереку й виконати 7 – 9 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвату руками</p> |  |

3.3. Ведення м'яча на місці та в русі

Ведення м'яча – це прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболісту пересуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і напрямків руху (рис. 3.1).

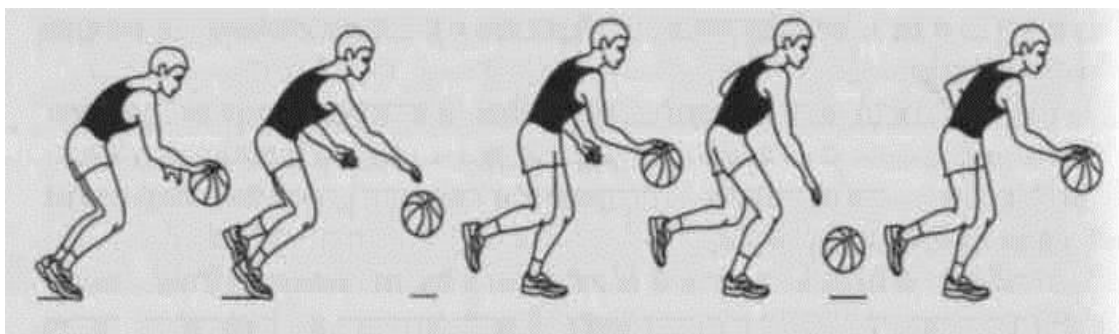


Рис. 3.1. **Ведення м'яча** [45]

Є декілька різновидів ведення залежно від висоти відскоку м'яча.

Ведення з високим відскоком м'яча (високе ведення) використовують за відсутності щільної опіки з боку захисника, найчастіше в ситуації, що вимагає швидкого пересування з м'ячем у вибраному напрямку. М'яч при цьому варіанті ведення після кожного відскоку піднімається до рівня пояса. Це швидкісний вид дриблінгу. Незамінне високе ведення і в разі потреби уповільнення гри, тобто для затягування часу з метою утримання рахунку. Характерною його особливістю є відсутність рухів на приховання м'яча від суперника.

Ведення з низьким відскоком м'яча (низьке ведення), навпаки, використовують, якщо захисник перебуває в безпосередній близькості та є загроза вибивання м'яча. Відповідно нападник здійснює активне приховання м'яча за рахунок повороту тулуба в напрямку м'яча і виставлення в сторону руки, вільної від ведення. Висота відскоку знижується в результаті згинання ніг і незначного нахилу тулуба вперед. Ступінь зниження висоти відскоку м'яча залежить від характеру протидії та індивідуальних особливостей техніки гравця. М'яч можна жорстко зустрічати на рівні колін або ще нижче (біля самої підлоги). Чим нижча висота відскоку, тим триваліший і надійніший контроль над м'ячем.

І високе, і низьке ведення можна здійснювати із зоровим контролем над м'ячем або без зорового контролю.

Ведення м'яча із зоровим контролем не є ефективним в ігрових умовах, оскільки не дозволяє швидко орієнтуватися в розташуванні партнерів, суперників, кошиків. Його застосовують лише на початкових стадіях навчання прийому для вироблення правильної структури руху або під час використання фінтів.

Ведення м'яча без зорового контролю дає змогу стежити за зміною ситуації на майданчику і своєчасно реагувати на неї конкретними ігровими діями. Його застосовують, коли гравець упевнено і невимушено володіє технікою прийому, тобто вироблено «відчуття м'яча».

Вправи для повторення ведення м'яча в русі та на місці

1. Розминочний біг із м'ячем для розігріву організму – легкий біг із веденням м'яча.

2. Ведення з двома м'ячами (рис. 3.2). Баскетболіст має добре володіти веденням м'яча як лівою, так і правою рукою. Рухові дії

дозволяють розвинути гнучкість і координацію та відшліфувати техніку ведення обома руками:

- одночасний відскок обох м'ячів;
- змінний відскок обох м'ячів.

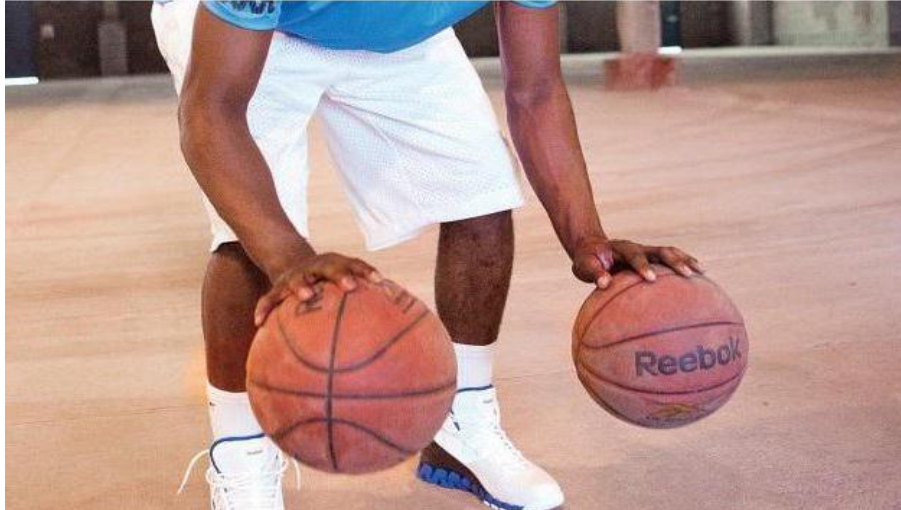


Рис. 3.2. Ведення з двома м'ячами

3. Високе ведення на місці по черзі правою та лівою рукою.

4. Низьке ведення на місці на сильно зігнутих ногах.

5. Ведення на місці з різною висотою відскоку.

6. Низьке ведення на місці з поворотом навколо себе: правою рукою – проти годинникової стрілки, лівою – за годинниковою стрілкою.

7. Ведення м'яча зі зміною напрямку. Ситуація в грі майже кожен секунду чи хвилину змінюється. Гравці як у нападі, так і в захисті часто рухаються обличчям уперед, спиною чи боком:

- ведення м'яча приставними кроками;
- човниковий біг із веденням м'яча (м'ячів).

Естафети з м'ячами

1. «Зустрічний біг»

Опис завдання. В. п.: дві команди розташовуються в колонах із різних сторін на ігровому майданчику спиною до центральної лінії.

Перші гравці з кожної команди починають біг із веденням м'яча спиною вперед, добігши і наступивши на центральну лінію, не припиняючи ведення, продовжують ведення обличчям уперед до своєї команди, передаючи м'яч із рук у руки другому гравцю і т. д.

2. «Вертушка»


Опис завдання. В. п.: команди розташовуються в колонах перед лінією старту. У десяти метрах від лінії старту кладуть спортивні мати, у п'яти метрах за ними креслять кола, а в трьох метрах від кіл установлюють кеглі. Стартують гравці команд із веденням м'яча до спортивних матів, виконують перекочування вперед із м'ячем у руках. Потім із веденням м'яча біжать до кола, залишають м'яч у колі, оббігають кеглі та біжать до м'яча. Забирають м'яч і продовжують виконання завдання з веденням м'яча до своєї команди, передаючи м'яч іншому гравцю. Потім стають у кінець своєї колони.





3.4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості




Комплекс вправ для розвитку гнучкості подано в табл. 3.2 [14].






Таблиця 3.2





Вправи для розвитку гнучкості

| № з/п | Зміст фізичних вправ | Наочний приклад виконання фізичних вправ |
|-------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <p><i>Розминка для суглобів</i></p> <p>В. п.: рівна стійка, ноги розставлені, коліна трохи зігнуті, руки з боків. Виконуємо видих, нахилиючись униз, схилиємо голову та опускаємо плечі. Обійняти руками ноги і перебувати 45 с у такому положенні</p> |  |
| 2 | <p><i>Розминка для стегон</i></p> <p>В. п.: сісти на підлогу, обидві ноги випрямити перед собою. Праву ногу закидаємо над лівою та ставимо її на підлогу. Ставимо праву руку на підлогу за своїм тілом, а лівий лікоть – на праве коліно, притискаючи коліно та повертаючи тулуб управо</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| 3 | <p><i>Розминка для спини</i></p> <p>В. п.: пряма стійка, руки вниз. Виконуємо великий крок уперед правою ногою в широкий випад. Ліву ногу потрібно тримати позаду себе так, щоб відчути розтягнення в передній частині лівого стегна. Лівою рукою упертися в підлогу та розвернути верхню частину тіла вправо з підняттям правої руки до стелі. Витримати позицію від 30 с до 2 хв. Зробити всі рухові дії для іншої сторони</p> |  |
| 4 | <p><i>Розминка для трицепса</i></p> <p>В. п.: стійка на колінах, руки підняти над головою. Зігнути праву руку в лікті та доторкнутися до спини, допоможе в цьому ліва рука. Виконати всі рухові дії для іншої сторони</p> |  |
| 5 | <p><i>Розминка для м'язів спини</i></p> <p>В. п.: лягти на спину, ноги на підлозі. Ліва ступня на правому коліні. Підняти праву ногу від підлоги та поступово переміщати її до грудей. Витримати позицію від 30 с до 2 хв. Поміняти ногу та виконати всі рухові дії для іншої ноги</p> |  |
| 6 | <p><i>Розминка 90 / 90</i></p> <p>В. п.: сісти на підлогу, зігнути коліна під кутом 90°: праве – перед собою, ліве – позаду. Витримати позицію від 1 хв до 1,5 хв. Виконати всі рухові дії з іншого боку</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|--|
| 7 | <p><i>Розминка «Жаба»</i></p> <p>В. п.: стійка на колінах, коліна на ширині плечей, можна ширше. Розвернути назовні носки ніг.</p> <p>Пересуватися від рук до своїх передпліч – буде найбільш глибоке розтягнення. Витримати позицію від 30 с до 2 хв</p> |  |
| 8 | <p><i>Розминка «Метелик»</i></p> <p>В. п.: сісти на підлогу, зігнувши ноги в колінах і максимально підтягнувши їх до себе підшвою до підшви. Узятися за гомілки чи ступні та повільно переміщати тулуб до ніг, надавляючи на коліна до підлоги. Витримати позицію від 30 с до 2 хв</p> |  |
| 9 | <p><i>Розминка для плечових суглобів</i></p> <p>В. п.: сісти на підлогу, зігнувши коліна та опустивши ноги на підлогу. З'єднати руки в кистях за спиною. Руки прямі, зведені лопатки разом. Витримати позицію 3 с, а потім розслабитися. Виконати всі рухові дії 5 – 10 разів</p> |  |
| 10 | <p><i>Розминка бічна</i></p> <p>В. п.: стати на праве коліно, ліву ногу відвести прямо-убік. Праву руку підняти, а ліву покласти на ліву ногу. Нахилитися вліво і витримати позицію від 30 с до 2 хв. Виконати всі рухові дії для іншої сторони</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|---|--|
| 11 | <p><i>Розминка для стегон</i></p> <p>В. п.: на лівому коліні, права нога перед собою, зігнута в коліні. Напружити сідниці та затримати позицію від 1 хв до 1,5 хв. Поміняти ногу та виконати всі рухові дії</p> |  |
| 12 | <p><i>Розминка в положенні лежачи</i></p> <p>В. п.: лежачи на животі, обидві руки направити в різні сторони, утворюючи букву Т. Ліва рука на підлозі, ліве коліно зігнуте для балансу під час руху праворуч. Виконати всі рухові дії для іншого боку</p> |  |
| 13 | <p><i>Розминка «Коліно до грудей»</i></p> <p>В. п.: на спині, обидві ноги прямі. Підтягнути праве коліно до грудей, ліва нога пряма, спина торкається підлоги. Виконати всі рухові дії для іншої ноги</p> |  |
| 14 | <p><i>Розминка для шиї</i></p> <p>В. п.: стати в стійку «ноги на ширині плечей» або сісти з прямою спиною, груди вперед. Нахил голови вліво з легким натисканням лівою рукою. Витримати положення, а потім виконати всі рухові дії для правої сторони</p> |  |
| 15 | <p><i>Розминка лежачи</i></p> <p>В. п.: на лівому боці, ліва нога пряма, а праве коліно зігнуте в суглобі. Беремо ззаду праву ногу рукою та підтягуємо її до сідниць. Витримуємо позицію 6 – 8 с, потім міняємо сторону</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|--|
| 16 | <p><i>Розминка «Сфінкс»</i></p> <p>В. п.: лежачи на животі, ноги прямі. Руки на ліктях, груди підняті з підлоги, плечі розслаблені. Закінчити робити всі рухові дії, коли відчули дискомфорт</p> |  |
| 17 | <p><i>Розминка «Поза цуценяти»</i></p> <p>В. п.: стійка на колінах, руки випрямлені вперед. Пальцями ніг упертися в підлогу та підняти стегна вгору, руки прямі. Витримати позицію від 1 хв до 1,5 хв</p> |  |
| 18 | <p><i>Розминка лежачи</i></p> <p>В. п.: лежачи на лівому боці, голова лежить на трохи піднятій лівій руці. Зігнути праве коліно та підняти груди наскільки можливо. Зігнути ліве коліно та дістати правою рукою ліву ногу. Простежте, щоб нога та тулуб були на прямій лінії</p> |  |
| 19 | <p><i>Розминка «Кутова»</i></p> <p>В. п.: лежачи на спині, з'єднати підшви ніг, коліна відкриті та максимально доходять до підлоги. Витримати позицію від 30 с до 2 хв</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|
| 20 | <p style="text-align: center;"><i>Розминка стоячи</i></p> <p>В. п.: пряма стійка, руки вниз. Зігнути ліве коліно та лівою рукою підтягнути ліву ногу до сидниць, коліна разом. Якщо потрібно, то упріться рукою в стіну для балансу. Виконати всі рухові дії для іншої ноги</p> |  |
| 21 | <p style="text-align: center;"><i>Розминка «Коліна до грудей»</i></p> <p>В. п.: лежачи на спині, підтягнути коліна до грудей лівою та правою руками. Спина притиснута до підлоги. Для розслаблення м'язів і щоб вони були більш розтягнуті, треба постійно 3 – 4 рази на тиждень виконувати всі ці рухові дії</p> |  |

3.5. Тести для визначення рівня розвитку гнучкості

1. Стоячи, ноги разом, руки опущені вниз. Максимально нахиліться вперед, торкаючись руками підлоги, якщо вийде, ноги прямі. Затримайтеся в положенні 3 – 4 с. Відстань від кінчиків пальців до підлоги вимірюйте лінійкою та записуйте собі зі знаком мінус. Водночас, коли під час нахилу руки легко дістають підлоги, виконайте завдання ще раз, стоячи на опорі заввишки від 2 до 10 см. Цього разу відстань від верхньої лінії опори до кінчиків пальців буде зі знаком плюс.

2. Стоячи, ноги разом, руки опущені вниз. Нахиліться вправо, ковзаючи правою рукою по стегну і зігнувши ліву. Затримайтеся в такому положенні 3 – 4 с. Якщо відстань від кінчиків пальців правої руки до підлоги менша, то це добре. Те саме завдання виконайте в інший бік.

3. Стоячи боком до стіни, руки опущені вниз. Махом підніміть ліву ногу вперед-угору. Якщо відстань від місця торкання до підлоги більша, то це добре. Те саме завдання виконайте іншою ногою.

«Нахил тулуба вперед»: креслимо на підлозі лінію АБ та перпендикулярно до неї – розмітку в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 1 до 60.

Учасник сидить на підлозі, п'яти торкаються лінії АБ. Відстань між п'ятами – розмір ступні. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги виконавцю тесту на рівні колін (коліна мають бути прямими). За командою викладача спортсмен плавно нахиляється вперед, не згинаючи ноги в колінах, і намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюють двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої виконавець тесту дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки. Тест виконують плавно. Якщо виконавець тесту згинає ноги в колінах, результат не зараховують.

Нормативні оцінки результатів для визначення рівня розвитку гнучкості наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Тест для визначення рівня розвитку гнучкості

| Тест | Стать | Бали | | | | |
|--|-------|------|----|----|----|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Нахили тулуба вперед із положення сидячи, см | ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | ж | 21 | 18 | 15 | 11 | 8 |

Через 2 – 3 місяці занять фізичними вправами перевірте себе ще раз, і буде зрозуміло, наскільки ваші показники змінилися на краще. Гнучкість поліпшується, коли вправи роблять із максимальною амплітудою в повільному та середньому темпі. Це нахили, прогини, повороти, рухові дії руками, ногами, розминання м'язів та зв'язок із різних вихідних положень.

Розділ 4

Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам основні знання про фізичну якість – швидкість і засоби її розвитку.

4.1. Швидкість як фізична якість і форми її вияву

Баскетбол потребує розвитку швидкості. Баскетболіст має з максимальною швидкістю передавати м'яч до кільця супротивника. Під час гри в захисті гравець має наздоганяти суперника. Для розвитку швидкості застосовують повторний біг на відрізках 30 – 60 м. Ефективним методом підвищення швидкісних можливостей є також контрастний (варіативний) метод, який передбачає чергування виконання швидкісних вправ у важких, звичних і полегшених умовах. Суть його в тому, що після тонізуючої роботи виконують вправи-змагання з установкою на максимальний вияв швидкості рухів. У бігу, плаванні, греблі та інших видах рухової діяльності велику роль відіграє високий темп рухів, тобто максимальна частота рухів в одиницю часу: темп ходьби – 130 – 150 кроків за хвилину, темп греблі – 30 – 40 гребків за хвилину, темп спринтерського бігу – 4,8 – 4,9 кроків за секунду та ін.

Слід пам'ятати, що поняття «темп» близько пов'язане з визначенням «швидкість», але вони не тотожні.

Важливе значення в підтриманні високого темпу має здатність гравців швидко скорочувати й розслаблювати м'язи, і навіть гранично швидко «вмикати» м'язи-антагоністи. В осіб із високою частотою рухів латентний час напруження та розслаблення м'язів коротший.

Методичний шлях розвитку цієї здатності – повторне виконання рухів із можливо більшою частотою, але без зайвої напруги. Тривалість таких вправ визначається часом, протягом якого зберігається ця частота рухів. Вправи припиняють зі зниженням темпу. Зі збільшенням темпу руху вимоги до швидкості розслаблення м'язів зростають.

За недостатньої швидкості розслаблення м'язів виникає «швидкісна напруженість», тобто стан, у якому м'язи, які встигли розслабитися, мають знову скорочуватися. Нерідко вони є напруженими одночасно. Усе це значною мірою лімітує збільшення швидкості пересування. Порушення чіткого чергування напруження одних груп м'язів і розслаблення інших є причиною більшості м'язових травм.

4.2. Ведення м'яча перед собою

Ведення м'яча перед собою застосовують у поєднанні з контрольованим чи швидкісним дриблінгом, зміною темпу і напрямку руху.

Під час обіграння супротивника. Провідна рука штовхає м'яч зовні на іншу сторону, а друга рука продовжує ведення, поперечний поштовх треба робити швидко. Ногою, однойменною з провідною рукою, виконують схресний крок у новому напрямку для приховання м'яча. Ніколи не ведіть м'яча перед собою з високим відскоком, якщо є можливість використати низький відскік.

4.3. Передача м'яча за спиною

Передача однією рукою з-за спини – один із найбільш ефектних і водночас ризикованих елементів техніки гравців задньої лінії нападу. Нею користуються в грі на короткій відстані тільки за умови впевненого виконання й у відповідній ситуації. Особливо результативною є ця передача в момент швидкісного проходу під щит для несподіваної передачі м'яча партнеру. Зрідка її можна виконувати зі статичного положення на периметрі трьохочкової лінії. Несподівані для партнерів по команді передачі з-за спини неприпустимі, тому що часто призводять до втрати м'яча.

У в. п. баскетболіст розташовується в стійці нападника з м'ячем, із виставленою вперед ногою, різнойменною з передавальною рукою.

Підготовча фаза починається зі швидкого відведення м'яча двома руками вниз у сторону, протилежну планованому напрямку передачі, і закінчується охопленням м'яча робочою рукою.

Основна фаза. Утримуючи м'яч зігнутою під прямим кутом до передпліччя кистю, гравець дугоподібним рухом проносить його за спиною. Одночасно здійснює поворот тулуба в сторону розгону м'яча. М'яч у напрямку партнера випускає за спиною завдяки розкриттю і хльосткому руху кисті. Протягом розгону і випускання м'яча баскетболіст має периферійним зором або поворотом голови контролювати положення партнера, якому адресує передачу.

У завершальній фазі гравець відновлює стійке положення.

Специфічною особливістю сучасної техніки різновидів усіх передач, виконуваних на місці, є активне використання крокування під час розгону м'яча в основній фазі прийому. Найчастіше його виконують ногою,

що позаду, але не опорною. Цей рух надає м'ячу додаткової інерції. У такий спосіб збільшується швидкість його польоту і підвищується ефективність цієї техніко-тактичної дії.

4.4. Вправи та рухливі ігри для розвитку швидкості

Вправи для розвитку швидкості

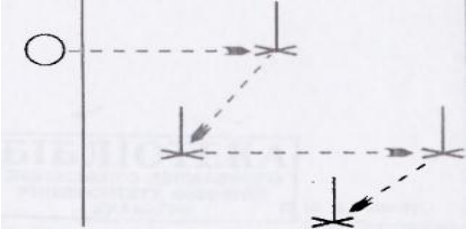
1. Біг із веденням по майданчику зі зміною швидкості сигналу (свистка, голосу, лініями на майданчику тощо).
2. Початок ведення з різних положень (стоячи, сидячи, зігнувши коліна, лежачи на спині, на сідницях тощо).
3. У парах (по м'ячу на кожного) вести і намагатися торкнутися іншого м'яча, колін, спини, розв'язувати шнурки і т. ін.
4. Бігове та естафетне ведення (різні сигнали).
5. Ігрові вправи на реакцію на сигнали (зорові, звукові, чутливі).
6. Змагання у веденні, кидках, передачах на місці та в русі.
7. Вправи в парах у нападі та захисті, із суперником і з опором.
8. Кидати м'яч уперед, назад, убік, сидячи, нахилиючись, лежачи на спині, на сідницях.
9. Усі види естафет.
10. Усі види вправ у ланцюжку (стимулювальні стрибкові зусилля, кидкові зусилля).

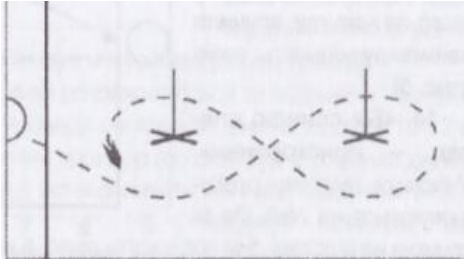
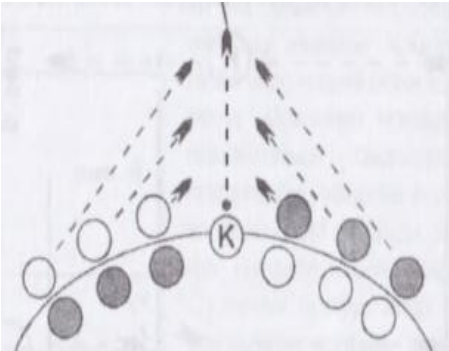
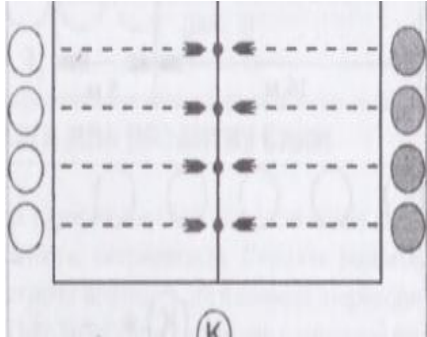
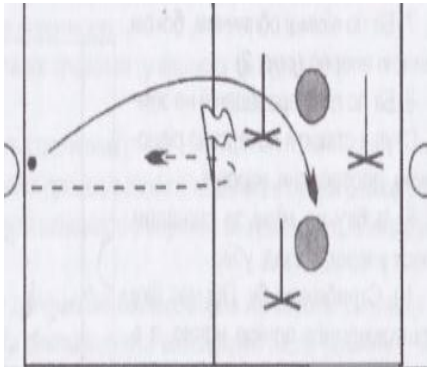
Рухливі ігри для розвитку швидкості

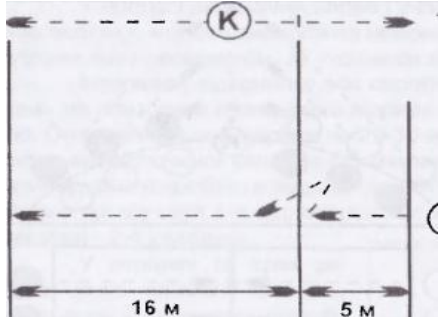
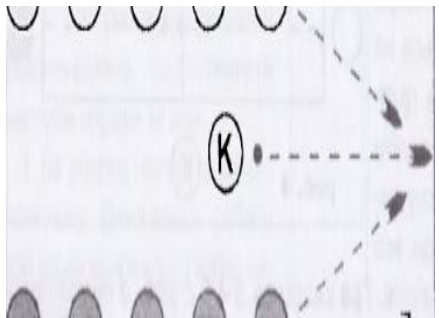
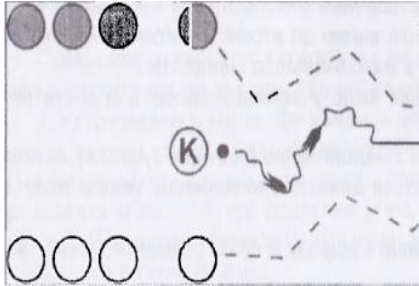
Рухливі ігри для розвитку швидкості подано в табл. 4.1 [24].

Таблиця 4.1

Рухливі ігри для розвитку швидкості

| № з/п | Зміст фізичних вправ | Наочний приклад виконання фізичних вправ |
|-------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Переміщення вперед і назад зі зміною напрямку. Баскетболіст робить 3 – 4 кроки вперед і 2 – 3 назад |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|--|
| 2 | <p>Переміщення по вісімці різними способами: обличчям уперед, спиною вперед, боком</p> |  |
| 3 | <p>Переміщення з м'ячем. На трьохочковій лінії знаходяться дві команди, розподілені на дві частини кожна. Гравці розташовуються на відстані 1,5 м один від одного. Координувальник, який стоїть на трьохочковій лінії, котить м'яч по підлозі партнеру, який перебуває на відстані 1,5 м. Дві команди переміщуються за м'ячем, щоб торкнутися його й отримати одне очко. Грають до набрання однією з команд 5 очок</p> |  |
| 4 | <p>Дві команди по чотири гравці в кожній стоять за лицьовою протилежною лінією. На центральній лінії майданчика кладуть чотири м'ячі. Після свистка треба добігти до центральної лінії, узяти м'яч і з веденням повернутися на свою лицьову лінію. Команда, яка набере більшу кількість м'ячів, виграє. Гра складається з 3 – 5 спроб за кількістю набраних очок</p> |  |
| 5 | <p>На баскетбольному майданчику грають два гравці проти одного. Двоє гравців знаходяться на правій стороні майданчика. Зліва на лицьовій лінії – гравець, який виконує дальню передачу, біжить до центральної лінії, оббігає прапорець і повертається на в. п. Гравці ловлять м'яч, можуть передавати його один одному та намагаються влучити ним у гравця, який виконував передачу м'яча. Після 3 – 5 спроб гравці змінюються. Гравець, у якого влучили найменшу кількість разів, виграє</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| 6 | <p>«Переміщення спиною вперед – прискорення». Учасники змагання знаходяться на лінії. За ними на відстані 5 м проводять крейдою лінію, на 16 м попереду – лінію фінішу. Після свистка гравці переміщуються спиною вперед, наступивши на лінію, повертаються обличчям уперед, добігаючи до лінії фінішу.</p> <p>Хто швидше пробіжить дистанцію, той і виграв. Також можна змінювати умови змагання: 5 м – біг обличчям уперед, а 16 м – спиною вперед</p> |  |
| 7 | <p>«Оволодіння м'ячем». Гравці шикуються в колони. Між колонами стоїть гравець із м'ячем, який спрямовує його вперед-униз (напрямок може бути різним). Перші в колоні прискорюються. Хто наздожене м'яч першим, той веде його назад і передає гравцю, який подавав м'яч, приносячи своїй команді очко. Яка команда набере більше очок, та й виграє</p> |  |
| 8 | <p>Перед спрямуванням м'яча гравець жонглює ним у русі. Супротивники теж рухаються. Це саме завдання баскетболісти виконують і після ведення м'яча в різних напрямках. Тільки тоді один із них спрямовує м'яч за завданням</p> |  |

| | | |
|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 9 | <p>«Оволодіння предметом». Гравці розраховуються за порядком номерів і стають у шеренгу на лініях, проведених паралельно на відстані 10 – 12 м одна від одної. У 3 – 4-метровому коридорі по центру між двома лініями, де знаходяться гравці, установлюють м'яч або інший предмет команди. Розміщення гравців супротивника команди знати не мають. Викладач голосно оголошує номер, потім гравці обох команд із названим номером намагаються оволодіти предметом і занести його за лінію своєї команди, отримавши очко</p> |  |

4.5. Тести для визначення рівня розвитку швидкості

Біг на 100 м.

Обладнання: бігова доріжка завдовжки 100 м, секундомір.

Методика: учасник тестування займає положення низького старту біля стартової лінії. За командою викладача біжить до фінішу.

Визначають час подолання дистанції 100 м у секундах із точністю до сотих.

Нормативні оцінки результатів бігу на 100 м наведено в табл. 4.2.

Таблиця 4.2

Нормативні оцінки результатів бігу на 100 м, с

| Тест | Стать | Бали | | | | |
|-----------------|-------|------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Біг на 100 м, с | ч | 13,3 | 13,8 | 14,3 | 14,8 | 15,4 |
| | ж | 14,7 | 15,5 | 16,3 | 17,4 | 18,3 |

Розділ 5

Використання основних засобів розвитку сили під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти основні знання про фізичну якість – силу та про засоби її розвитку.

5.1. Сила як фізична якість і форми її вияву

Сила – це база для розвитку всіх фізичних якостей. Швидкість і техніка рухів, спритність і витривалість залежать від сили м'язів. Розвивати фізичну якість силу потрібно систематично, виконуючи завдання з навантаженням: гантелями, гирями, набивними м'ячами, штангою, спортивними дисками – від невеликої кількості підходів із великою вагою до великої кількості підходів із малою вагою. Завдання слід виконувати швидко й динамічно, звертаючи увагу на пропорційний розвиток усіх частин тіла. Сила потрібна для виконання стартів, неочікуваних поворотів, зупинок, стрибків, долання опору тощо.

Сила – це здатність до дій із багатьма м'язовими напруженнями. У більшості видів спорту вона є однією з найважливіших фізичних якостей. Але в кожному виді спорту до застосування цієї якості висувають різні вимоги. Сила – один із компонентів структури фізичних якостей, що визначає працездатність спортсмена. Сила тісно пов'язана з витривалістю і швидкістю. Швидкісна сила і силова витривалість – найтиповіші силові характеристики, а абсолютну силу мускулатури можна розглядати як чинник здатності до досягнення результатів і як оцінку частки максимальної сили в тій або іншій змагальній дії.

Максимальна сила – це найбільша сила, яку здатна розвинути нервово-м'язова система на м'язовому скороченні. Вона визначає досягнення у видах спорту, у яких доводиться долати значний опір (важка атлетика, спортивна гімнастика, різноманітні єдиноборства). Більша частина максимальної сили в поєднанні з високою швидкістю м'язових скорочень чи витривалістю потрібна в метанні молота, штовханні ядра, греблі на каное та ін. Значення максимальної сили для спортивного досягнення тим менше, чим менше подолання опору і більш домінує швидкість м'язових скорочень або витривалість. Наприклад, максимальна

сила має більше значення для здобутків у легкоатлетичному спринті, ніж у бігу на довгі дистанції.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи долати опір дуже швидкого м'язового скорочення. Швидкісна сила має визначальне значення для досягнень у багатьох рухах ациклічного та змішаного характеру (легкоатлетичні стрибки, стрибки з трампліна, спортивні ігри), у видах спорту, де результати залежать від швидкості виштовхування, викидання снаряда або відштовхування до виконання стрибка. Швидкісна сила має великий вплив у певних рухах циклічного характеру. Вона є основою швидкості спринтера-легкоатлета, спринтера-велогонщика, здатності до прискорень баскетболістів, хокеїстів і футболістів та ін.

Силова витривалість – це здатність організму опиратися втомі під час тривалої силової роботи. Силова витривалість характеризується поєднанням відносно високих силових якостей зі значною витривалістю, що і визначає досягнення за потреби долати великий опір протягом тривалого часу. Ці якості яскраво виражені в таких видах спорту, як академічне веслування, лижні гонки і плавання.

В основу виявів сили (як фізичної якості) закладено діяльність нервово-м'язового апарату в таких обов'язкових умовах:

1) активація виконавчої системи (периферичного нервово-м'язового апарату);

2) здійснення режиму м'язової діяльності (нервових центрів, які керують м'язовою діяльністю; скорочувального апарату м'язових волокон; системи електромеханічного зв'язку м'язових волокон).

М'язова сила – це максимальна довільна сила. Коли йдеться про силу, то здійснення м'язової дії відбувається за довільного зусилля і прагнення максимально скоротити необхідні м'язи.

Максимальна довільна сила залежить від таких чинників, які впливають на її величину:

1) м'язових;

2) координаційних.

До м'язових чинників належать:

а) механічні умови дії м'язової тяги (плече важеля дії м'язової сили та кут докладання цієї сили до кісткових важелів);

б) довжина м'язів;

в) поперечник (товщина) активованих м'язів;

г) композиція м'язів (співвідношення швидких і повільних м'язових волокон).

До координаційних (центрально-нервових) чинників належать:

а) центрально-нервові координаційні механізми управління м'язовим апаратом;

б) механізми внутрішньом'язової координації; механізми між-м'язової координації.

Керувати м'язами, коли потрібно виявити їх силу, – складне завдання для центральної нервової системи. Доведено, що максимальна довільна сила завжди нижча, ніж максимальна сила м'язів, яка залежить від числа м'язових волокон та їхньої товщини. Різницю між значеннями цих параметрів сили називають силовим дефіцитом. Цей дефіцит тим менший, чим досконаліше центральне управління м'язовим апаратом. Його розмір залежить від таких чинників:

- психологічний: в емоційних станах м'язовий апарат може виявляти силу, яка дуже перевищує його максимальні можливості;
- кількість одночасно активованих м'язових груп. Відомо, що в однакових умовах величина силового дефіциту тим більша, чим більше число одночасно скорочуваних м'язових груп;
- ступінь досконалості довільного управління. Роль чинника доведено безліччю різних експериментів.

Щоб спортсмен міг розвивати значну м'язову силу під час виконання вправи змагань, він має на заняттях удосконалювати довільне управління м'язами, механізми внутрішньом'язового координування, визначати найоптимальніші методи і засоби психологічного впливу на організацію емоційних станів, які сприяють максимальному вияву сили. Цього можна досягнути систематичним використанням у навчально-тренувальному процесі вправ, які потребують вияву великої м'язової сили (щонайменше 70 % від максимальної довільної сили спортсмена) з одночасним виконанням тактичних завдань (досягненням певної виховної мети).

Найчастіше сила виявляється в русі (динамічна сила), у зусиллях спортсмена, які завжди супроводжуються рухом. Під час статичного режиму роботи йдеться про статичну силу.

Сила характеризується граничними, розподіленими і дозованими м'язовими зусиллями:

- граничні м'язові зусилля бувають на заняттях (тренуваннях), коли спортсмен виявляє свої силові можливості повністю. Свідоме

управління утруднено, оскільки граничний вияв м'язових зусиль обмежено функціональними можливостями спортсмена;

- розподілені м'язові зусилля – це зусилля в 1/2, 1/4 або 2/4 від максимальної сили, підпорядковані свідомому контролю;

- дозовані м'язові зусилля – це зусилля, які потребують суворого диференціювання у вияві. Вони забезпечують точність рухових дій (у баскетболі – це кидок м'яча в кошик, у боксі – удар тощо) і підпорядковані свідомому контролю.

Розрізняють абсолютну і відносну силу:

- абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп у конкретному русі;

- відносна сила – вияв абсолютної сили в перерахунку на 1 кг ваги спортсмена.

Засобами розвитку сили м'язів є різні, не складні за структурою, загальнорозвивальні силові вправи:

- із зовнішнім опором (із вагами, на тренажерах, з опором партнера);

- з опором докiлля: біг угору, по піску, у воді тощо;

- із подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; легкоатлетичні стрибкові та ін.);

- ізометричні (статичного характеру).

Найпоширенішими є такі методи розвитку сили:

- метод максимальних зусиль (вправи виконують із застосуванням граничних або майже граничних навантажень – до 90 % від максимуму; у серії виконують 1 – 3 повторення, протягом одного заняття виконують 5 – 6 серій, відпочинок між серіями 5 – 7 хв);

- метод повторних зусиль (вправи виконують із навантаженням до 70 % від максимуму; у серії виконують до 12 повторень, на одному занятті виконують від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями – від 2 до 4 хв);

- метод динамічних зусиль (вправи виконують із навантаженням до 30 % від максимуму; у серії виконують до 25 повторень, кількість серій на одному занятті від 3 до 6, відпочинок між серіями – від 2 до 4 хв).

5.2. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця та в русі

Кидок однією рукою зверху (від плеча) – поширений спосіб атаки кільця з місця із середніх і дальніх дистанцій. Часто спортсмени використовують його також для штрафного кидка.

Кидок однією рукою зверху (рис. 5.1) використовують частіше за інші способи для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.

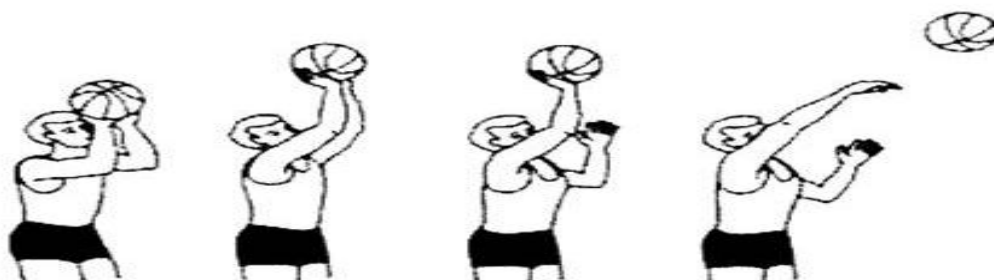


Рис. 5.1. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця [45]

Під час кидка однією рукою від плеча з місця одну ногу виставляють на пів кроку вперед.

М'яч виносять вище голови, руку, яка виконує кидок, розташовують на нижній задній поверхні м'яча. Пальці широко розставлені, м'яч лежить на долоні і кінчиках пальців. Друга рука – на передній нижній поверхні м'яча. Вільна рука забезпечує рівновагу та контроль, її прибирають убік до моменту випускання м'яча. Зусилля створюють тільки рукою, якою виконує кидок. Баскетболіст, коли атакує, піднімається на носки, розгинає ноги та випрямляє руку, яка кидає м'яч, а кисть плавно згинає вниз у зап'ястному суглобі для м'якого зворотного обертання м'яча.

Техніку кидка м'яча однією рукою зверху в русі подано на рис. 5.2.

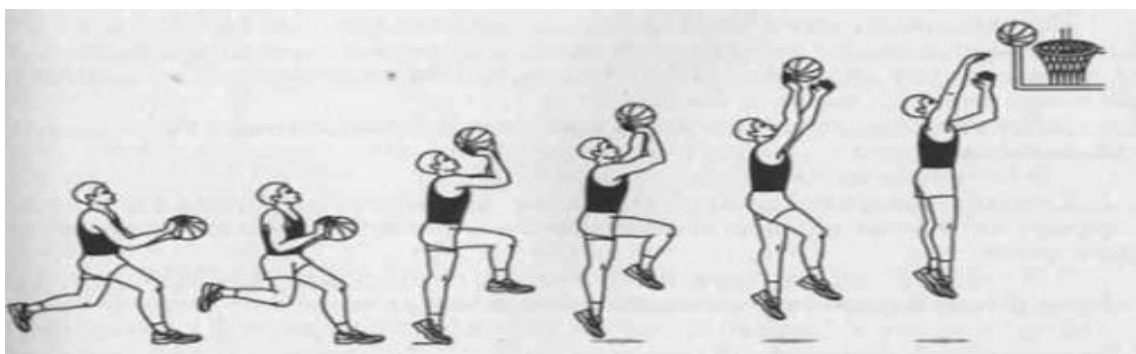


Рис. 5.2. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху в русі [42]

Підготовча фаза: м'яч отримують під праву ногу (для кидка правою рукою). Крок, під який отримують м'яч, найбільш довгий. Подальший крок має бути коротким, таким, щоб зупиняв рух і одночасно давав змогу швидше й сильніше відштовхнутися вертикально вгору. Під час відштовхування від підлоги м'яч виносять над плечем, утримуючи на правій руці.

Основна фаза: у вищій точці стрибка руку випрямляють, щоб досягти максимального зближення з баскетбольним кошиком. М'яч кидають м'яким рухом кисті, додаючи зворотного обертання.

Заключна фаза: опускаються на підлогу на зігнуті ноги неподалік кільця, набуваючи рівноваги і готуючись до боротьби за відскік м'яча, якщо він не потрапить у кошик.

Вправи для навчання кидка зверху

1. В. п.: гравець розташовується біля кошика під кутом 45° до щита з м'ячем. Кидає три серії по 20 кидків однією рукою зверху з відскоком від щита. Між серіями кидків з-під щита – 10 штрафних кидків.

2. Гравець веде м'яч і посилає його в щит. Після відскоку м'яча від щита кидає в кошик однією рукою зверху.

3. Після обведення стійок і кидка м'яча в щит гравець підбирає м'яч під кутом 45° та виконує кидок однією рукою зверху.

4. Після обведення стійок і подвійного кроку по центру з відскоком від щита гравець підбирає м'яч та виконує кидок однією рукою зверху.

5. Після обведення стійок і подвійного кроку по центру гравець виконує кидок однією рукою зверху.

6. Після ведення та подвійного кроку з пасивним кроком гравець виконує кидок однією рукою зверху.

7. З подвійного кроку, рухаючись паралельно щиту, гравець виконує кидок однією рукою зверху.

8. Усі описані раніше вправи, але із захисником, який діє пасивно.

9. Усі описані раніше вправи, але із захисником, який діє активно.

Вправи для навчання кидка зверху в парах і трійках

1. Нападник переміщується під щит і отримує передачу зліва чи справа. Виконує кидок у кошик зверху.

2. Нападник виконує фінт (для звільнення від захисника), переміщується під щит і отримує передачу зліва чи справа. Виконує кидок у кошик зверху.

3. В. п.: нападник із м'ячем стоїть спиною до кошика на штрафній лінії (під опікою захисника):

- виконує фінт на прохід справа. Противник реагує на фінт і зміщується вправо;

- виконує різкий поворот у лівий бік із веденням м'яча правою рукою до щита й атакує кошик кидком зверху.

Зробивши вправо, гравці міняються місцями.

4. Перший гравець посилає м'яч у щит, другий – забігає в трисекундну зону, ловить м'яч і атакує кошик кидком зверху.

5. Гравець кидає м'яч у кошик (для відскоку від кільця) і біжить на підбір м'яча для повторного кидка.

6. Нападник із веденням м'яча (зі зміною напрямку, з різними фінтами, рухами) намагається обіграти противника для атаки кошика кидком зверху.

7. Нападнику не дозволяють використовувати відволікаючі дії.

8. Нападник виконує фінт на кидок і після реакції захисника веде м'яч до кошика для атаки кидком зверху.

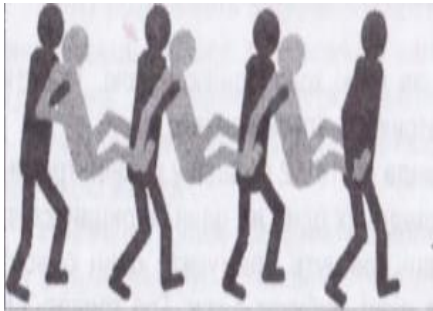
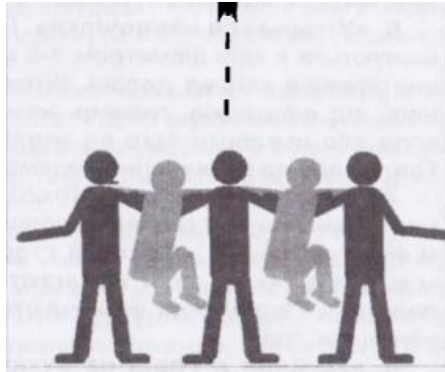
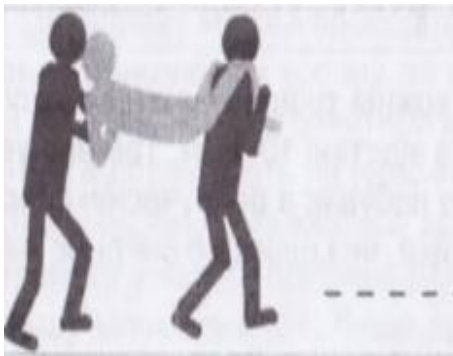
5.3. Рухливі ігри для розвитку сили

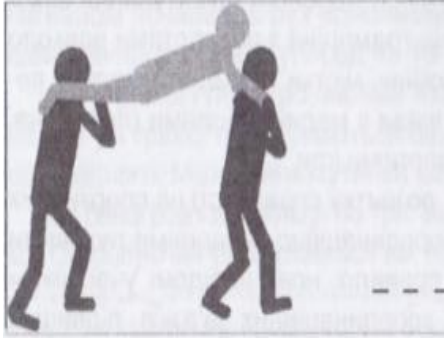
Рухливі ігри для розвитку сили подано в табл. 5.1 [24].

Таблиця 5.1

Рухливі ігри для розвитку сили

| № з/п | Зміст фізичних вправ | Наочний приклад виконання фізичних вправ |
|-------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | «Переміщення в упорі на руках у трійках». У команді по три гравці: перший розташовується по центру, другий – справа, третій – зліва. Другий і третій стають в упор лежачи. Перший, обхопивши руками за гомілковостопні суглоби другого і третього, притуляє ноги до себе. За свистком зі старту два гравці в кожній трійці йдуть в упорі на руках до фінішу (відстань 10 – 15 м). Після виконання завдання гравці змінюються по колу |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| 2 | <p>«Переміщення в колоні». Третій гравець бере другого під руки, а за гомілковостопні суглоби – перший. Четвертого гравця бере під руки п'ятий, а за гомілковостопні суглоби – другий. І так до кінця колони. У такому положенні команда за свистком зі старту переміщується до фінішу. Не можна відпускати руки і ноги партнерів. Усі гравці змінюються (хто біжить і хто підтримує), тому вправу виконують два рази</p> |  |
| 3 | <p>«Переміщення в шерензі». Команди розподіляються в шерензі на першого та другого, усі учасники беруть один одного під руки. Перший учасник – у прямій стійці, другий – зависає на руках у першого та третього із зігнутими ногами, четвертий – зависає на руках у третього і п'ятого. Гравці за свистком переміщуються до фінішу. Гравці, які висять, не мають діставати ногами підлоги або відштовхуватися</p> |  |
| 4 | <p>«Змагання в трійці – 1». У команді три гравці, які на старті стають один за одним. Третій гравець бере під руки другого, другий – ноги на плечі першому. Команда за свистком переміщується до фінішу. Потім гравці міняються місцями: перший стає третім, третій – другим, другий – першим. Гравці переміщуються назад до старту, потім знову міняються, поки кожен гравець команди в трійках не побуває на кожній позиції</p> |  |

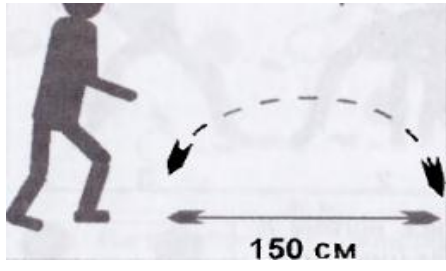

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| 5 | <p>«Змагання в трійці – 2». Другий гравець, перебуваючи в упорі лежачи, береться за плечі першого, третій – тримає другого за ноги. Команда за свистком починає переміщуватися до фінішу зі зміною на всіх позиціях</p> |  |

5.4. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей наведено в табл. 5.2 [24].

Таблиця 5.2

Основні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

| № з/п | Зміст фізичних вправ | Наочний приклад виконання фізичних вправ |
|-------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <p>Гравець виконує стрибок, відштовхнувшись вперед із правої ноги на ліву, а потім із лівої ноги назад на праву. Довжина стрибка – 150 см</p> |  |
| 2 | <p>Вправу виконують парами. Один гравець присідає, а другий кладе долоню йому на голову. Той, хто присів, вистрибує, а той, хто тримає долоню на голові, притискає його до землі (стрибки з доланням опору)</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|--|
| 3 | <p>Вправу виконують у парах. Один присідає, тримаючись за руки партнера, і вистрибує, а партнер робить крок назад і допомагає виконати стрибок максимально вгору.</p> <p>Ту саму вправу можна виконувати так: один із партнерів присідає на одній нозі і з цього положення вистрибує вгору. Завдання другого залишається попереднім</p> |  |
| 4 | <p>Гравець вистрибує вгору в праву чи ліву сторону. Партнер тримає за плече та страхує того, хто стрибає, від падіння</p> |  |
| 5 | <p>На майданчику проводять вісім паралельних ліній із збільшенням відстані, починаючи від 100 см. З лінії старту гравець відштовхується лівою або правою ногою</p> |  |

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

1. Вправу виконують парами. Один учасник відводить ногу в сторону, а партнер тримає його за гомілку. Тулуб має бути рівним. Той, хто тримає за ногу, пересувається без перешкод, а той, хто стоїть на одній нозі, пересувається стрибками.

2. Два учасники стають обличчям один до одного, потім виконують стрибок угору з положення присіду. Завдання: вистрибнути якнайвище та торкнутися долоні партнера.

3. Гравець відштовхується однією ногою з розбігу, виконує стрибок уверх і в процесі польоту стопою ноги робить три дотики до іншої стопи.

4. «Стрибучий мисливець». Змагання проводять на майданчику розміром 10 × 10 м. Учасники розташовуються на майданчику довільно. Один із них – ведучий. Усі учасники, тримаючись правою рукою за гомілковостопний суглоб і стрибаючи на одній нозі, ухиляються від ведучого. Той, до кого доторкнеться ведучий, або той, хто торкнеться лівою ногою паркету чи вийде за межі майданчика, міняється місцем із ведучим.

5. «Стрибки в колоні». Учасники стоять у колоні по одному. Партнер, який знаходиться ззаду, тримає рукою за гомілковостопний суглоб партнера, який стоїть перед ним. Колона рухається вперед стрибками. Змагання проводять між кількома колонами і з декількох спроб зі зміною ноги.

5.5. Тести для визначення рівня розвитку сили

1. **«Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі»** (чоловіки, жінки). Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей, пальці вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на підлогу. За командою викладача учасник починає ритмічно, з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Обладнання: не потрібне.

Загальні вказівки та зауваження: під час згинання рук слід торкатися грудьми опори. Не можна торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як три секунди, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховують.

2. **«Підтягування на перекладині»** (чоловіки). Учасник тестування виконує підтягування зручним хватом. Фіксують кількість повних підтягувань.

Обладнання: гімнастична поперечина.

Загальні вказівки та зауваження: дихання не затримувати, не можна виконувати коливальні рухи.

3. **«Стрибок у довжину з місця»** (чоловіки, жінки). На підлозі спортивного залу, на спортивному майданчику креслять пряму лінію. Учасник тестування стає біля цієї лінії. За командою «Можна» виконує стрибок уперед із місця. Визначають відстань у сантиметрах від прямої лінії до найближчої до лінії точки приземлення учасника тестування.

Обладнання: гімнастичні мати, яма для стрибків, рулетка, крейда.

Загальні вказівки та зауваження: не можна приземлятися на прямі ноги, під час приземлення виставляти руки назад. Потрібно приземлятися на зігнуті в колінних суглобах ноги, ноги ставити нарізно.

Нормативні оцінки показників розвитку сили подано в табл. 5.3.

Таблиця 5.3

Нормативні оцінки показників розвитку сили

| Види випробувань | Стать | Бали | | | | |
|--|-------|------|-----|-----|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, рази | ч | 45 | 40 | 30 | 25 | 15 |
| | ж | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Підтягування на перекладині, разів | ч | 15 | 13 | 11 | 8 | 5 |
| | ж | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Вис на зігнутих руках, с | ч | 55 | 45 | 33 | 20 | 9 |
| | ж | 20 | 15 | 12 | 8 | 4 |
| Піднімання в сидяче положення за 1 хв, разів | ч | 50 | 45 | 35 | 32 | 30 |
| | ж | 44 | 40 | 32 | 30 | 28 |
| Стрибок у довжину з місця, см | ч | 255 | 240 | 225 | 205 | 185 |
| | ж | 205 | 195 | 185 | 170 | 155 |
| Стрибок угору, см | ч | 55 | 50 | 44 | 37 | 30 |
| | ж | 45 | 40 | 38 | 33 | 25 |

Розділ 6

Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти основні знання про фізичну якість – витривалість і про засоби її розвитку.

6.1. Витривалість як фізична якість і форми її вияву

Фізична якість «витривалість» – це здатність людини до тривалого виконання діяльності без зниження її ефективності.

У фізичному вихованні під витривалістю розуміють здатність організму боротися з втомою, викликану м'язовою діяльністю.

Витривалість специфічна: вона виявляється в кожній людині під час певного виду діяльності, тому розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – здатність протягом тривалого часу виконувати роботу, яка потребує одночасної дії багатьох м'язових груп і висуває високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем.

Спеціальна витривалість – це витривалість щодо певної діяльності, вибраної як спеціалізація. Існує стільки видів спеціальної витривалості, скільки є видів спортивної спеціалізації (силова, швидкісна, стрибкова тощо).

Вияви витривалості завжди пов'язані з поняттям втоми. Утома – це фізичний або психічний стан, що виникає внаслідок тривалої або інтенсивної діяльності, який супроводжується зниженням працездатності, енергії та мотивації. Вона настає або в результаті втоми організму, або внаслідок монотонності роботи. Для розвитку витривалості важливо формувати в спортсмена позитивне ставлення до появи відчуття втоми й навчати психологічних прийомів її подолання.

Залежно від типу виконуваної роботи розрізняють різновиди витривалості:

- статичну і динамічну;
- локальну (за участю небагатьох м'язів) і глобальну (за участю великих м'язових груп – понад 50 % від усієї маси);
- силову;

- анаеробну й аеробну (здатність довго виконувати глобальну роботу з переважно анаеробним чи аеробним типом енергозабезпечення).

Спортивна витривалість – це здатність довго виконувати глобальну м'язову роботу переважно аеробного характеру. Спортивні вправи, що потребують витривалості, можуть бути аеробними вправами циклічного характеру (наприклад: легкоатлетичний біг на понад 1500 м, спортивна ходьба, шосейні велогонки, лижні гонки, плавання на дистанціях від 400 м та ін.).

У процесі вдосконалення витривалості, крім змін у структурно-функціональній, киснево-транспортній, киснево-утилізуючій та інших фізіологічних системах, відбувається становлення центрально-нервової і нейрогуморальної (ендокринної) регуляції діяльності цих систем. На практиці вибирають засоби й ефективні методи для тренування витривалості відповідно до очікуваного фізіологічного впливу, ураховуючи психічні чинники.

За безперервних тривалих інтервальних навантажень до вольових якостей спортсмена висувають принципово різні вимоги. Без вольових якостей розвиток витривалості неможливий. У зв'язку з цим постають певні психологічні рекомендації щодо вибору методів тренування витривалості. Безперервні тривалі навантаження розвивають вольові якості, що має значення для стаєрської витривалості. Спортсмен долає внутрішні та зовнішні труднощі рівномірно сильною, стійкою напругою волі.

Інтервальні навантаження потребують і розвивають імпульсивну концентрованість вольового зусилля. Спортсмен долає труднощі короткочасними, але інтенсивними, повторюваними зусиллями. Вияв волі має імпульсивний інтервально-варіюючий характер. Інтервальне тренування розвиває вольове зусилля специфічної структури. Необхідні вольові якості потрібно розвивати адекватними тренувальними методами і засобами.

Щоб виконати завдання з тренування витривалості, є різні способи: розвиток дослідницько-експериментальної та вдосконаленої витривалості роботи за принципом безупинної тривалої роботи, інтервальна праця та змагальний принцип.

Для кожного спортсмена є відповідні стану його тренуваності раціональні межі завдань, які змінюються разом із підвищенням працездатності

його організму. Цей процес відбувається та забезпечується за допомогою контролю над досягненнями і тренувальними програмами.

Витривалість – це здатність людини чимало часу виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності чи здатність організму протистояти втомі.

Витривалість як якість виявляється у двох основних формах:

- у тривалості роботи без ознак втоми на зазначеному рівні потужності;

- у швидкості зниження працездатності в разі настання втоми.

Для розвитку витривалості застосовують різні методи:

- рівномірний безперервний метод (дає змогу розвитку аеробних здатностей організму). Використовують вправи циклічного характеру (біг, ходьба з рівномірною швидкістю малої та середньої інтенсивності);

- перемінний безперервний метод (безперервний рух, але зі змінною швидкістю на окремих ділянках руху);

- інтервальний метод (дозоване повторне виконання вправ невеликої інтенсивності та тривалості із суворо визначеним певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку є зазвичай ходьба).

6.2. Використання вправ для вдосконалення техніки штрафного кидка

1. Штрафні кидки в парах серіями по два-три кидки. Проводять як змагальний процес: перемагає та пара, яка швидше кине 15 – 20 – 30 м'ячів у кошик.

2. Штрафні кидки в парах до другого промаху. Перемагає той, хто заб'є більше м'ячів (три серії).

3. Штрафні кидки в парах. Після трьох кидків гравці переміщуються до іншого кошика і здійснюють ще серію кидків. Виграє той, у кого більше закинутих м'ячів за три хвилини.

4. Штрафні в стані втоми кидають у кільце індивідуально. У кінці заняття виконують 6 – 10 – 20 і більше кидків поспіль.

5. Серії кидків на початку та наприкінці заняття виконують індивідуально на кількість закинутих м'ячів поспіль.

6. Штрафні кидки в парах. Перший партнер кидає штрафні до промаху. Другий має забити стільки ж чи більше за партнера. Гра закінчується після двох-трьох перемог одного з партнерів.

7. Баскетболіст виконує (1 – 1,5 хв) серію стрибків, потім відразу ж робить 10 – 15 кидків поспіль. Підраховують найбільшу кількість закинутих м'ячів серед гравців.

8. У п'ятірках гравців виконують по одному штрафному кидку по черзі. Перемагає команда, яка швидше зробить 15 влучань у кошик.

9. В ігровому тренуванні пропонують паузу на 2 – 3 хв, під час якої гравці в парах кидають штрафні серії по три рази. Перемагає пара, яка кине більше м'ячів за відведений час.

10. У перерві між таймами обидві п'ятірки виконують штрафні кидки у свої кільця серіями по три. Суму м'ячів, що вкинула в кошик кожна п'ятірка, додають до попередніх ігрових очків.

11. Штрафні кидки виконують індивідуально під психологічним тиском: насмішки, погрози, несподівані сторонні, візуальні перешкоди і т. ін.

12. Під час роботи над інтенсивними формами баскетболу – пресингом, швидким проривом тощо в процесі заняття планують відпочинок на 2 – 3 хв для кидків у парах серіями з двох кидків.

13. Штрафні кидки двома м'ячами. Виконують у трійках.

Опис: один спортсмен кидає, двоє інших – на підборі м'ячів. Той, хто кидає, отримує м'яч у руки, як тільки звільняється від попереднього. Підраховують кількість забитих м'ячів у серіях із 20 кидків.

14. Штрафні кидки в парах серіями по десять. Кидки м'яча 1, 3, 5, 7, 9 забиваємо в кільце, не зачіпаючи щита; 2, 4, 6, 8, 10 – після удару об щит. Таке завдання виховує впевненість у своєму кидку.

15. «Між командами».

Опис: потрібно по 3 – 5 м'ячів на команду. Забити найбільшу кількість разів за відведену годину. Кожен баскетболіст підраховує, яка команда перемогла. Підсумовують особисті місця гравців за кількістю закинутих м'ячів.

16. «Дві команди».

Опис: гравці – біля щитів у колонах один за одним. Одночасно виконують штрафні кидки. Кожен кидає один раз, озвучуючи та підраховуючи набрані очки. Після того як одна з команд забиває 5 – 10 м'ячів, гравці кладуть м'яч на підлогу і всією командою біжать до іншого щита. Там все повторюється, але з рахунком 1:0. Інша команда перебігає до протилежного щита для більшого набору очок.

17. «До промаху».

Опис: гравці діляться на команди за кількістю щитів у залі. Перший гравець від кожної команди кидає м'яч у кошик. Коли м'яч забито успішно, команда отримує м'яч для наступного кидка. Коли гравець промахається, м'яч передають партнерові. Хто більше за всіх закинув м'ячів, той і виграв у команді.

18. «3 вибуванням».

Опис: кожен гравець виконує по одному штрафному кидку. Той, хто не влучив у кільце, вибуває. Коли залишиться один найвлучніший гравець – чемпіон зі штрафних кидків, тоді змагання закінчуються. І так на кожному занятті.

6.3. Використання вправ для повторення техніки трьохочкового кидка

Використання вправ для повторення техніки трьохочкового кидка подано на рис. 6.1, 6.2, 6.3.

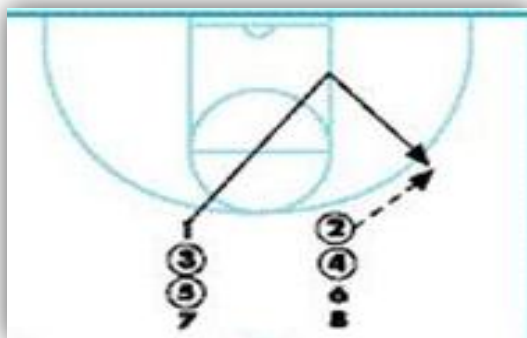


Рис. 6.1. Виконання трьохочкового кидка (схема 1)



Рис. 6.2. Виконання трьохочкового кидка (схема 2)

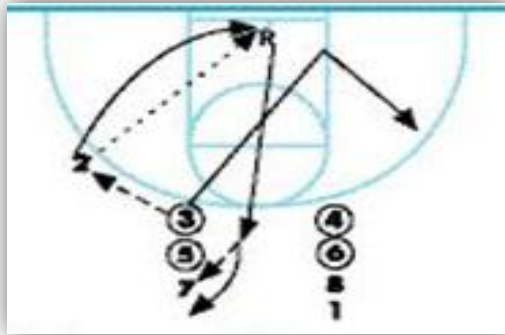


Рис. 6.3. Виконання трьохочкового кидка (схема 3)

1. Виконання трьохочкового кидка з різних точок (3 × 10).

2. Гравець № 1 переміщується

на позицію нижнього центрального, відкривається для отримання м'яча та прискорюється на трьохочкову лінію. Гравець № 2 передає м'яч гравцю № 1 (див. рис. 6.1).

3. Гравець № 1 виконує трьохочковий кидок, підбирає свій м'яч і з дриблінгом переміщується по центру штрафної зони між колонами гравців. Потім гравець № 1 передає м'яч гравцю № 6 і стає в колону за гравцями № 6 та № 8. М'яч повернули в колону, звідки було виконано першу передачу.

Гравець № 2 після передачі гравцю № 1 переміщується на протилежну позицію нижнього центрального, відкривається для прийому м'яча та без зупинки прискорюється на трьохочкову лінію для прийому м'яча від гравця № 3, щоб виконати трьохочковий кидок (див. рис. 6.2).

4. Гравець № 3 передає м'яч гравцю № 2 і виконує V-прискорення на трьохочкову лінію на праву сторону.

Гравець № 2 кидає м'яч у кошик і, підбираючи свій м'яч, із веденням переміщується по центру штрафної зони між колонами гравців. Зміну гравців із різних позицій виконують до вказаного тренером часу чи кількості виконаних кидків або влучань (див. рис. 6.3).

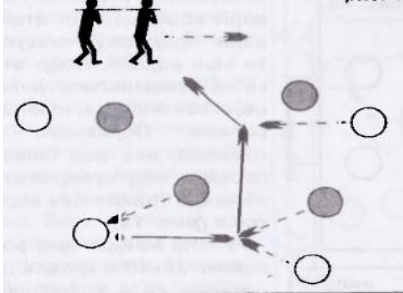
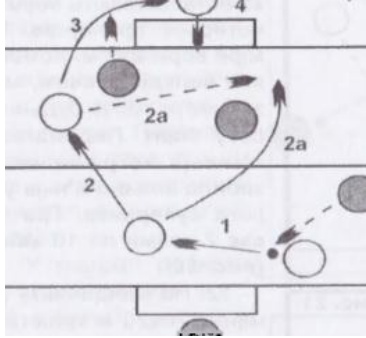
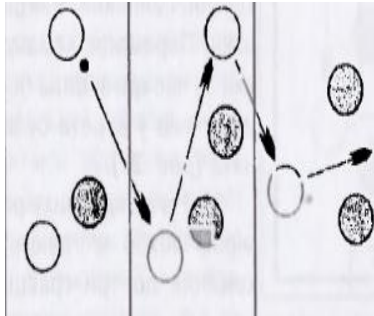
5. Кидки м'яча в кошик із трьохочнової лінії – точок із пасивним опором. Гравець забігає на кидок із протилежного боку майданчика й отримує пас від партнера. Кожен виконує три серії кидків протягом 30 с. Перемагає той, хто виконає більшу кількість влучних кидків. Час виконання вправи – 10 хв.

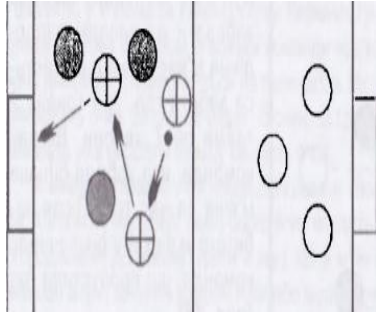
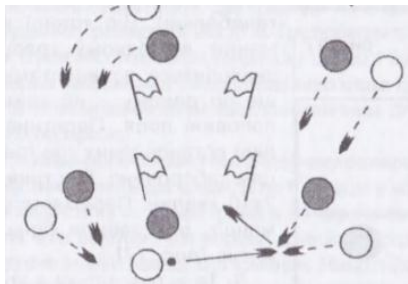
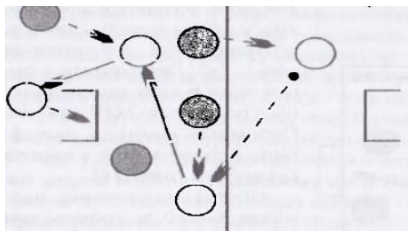
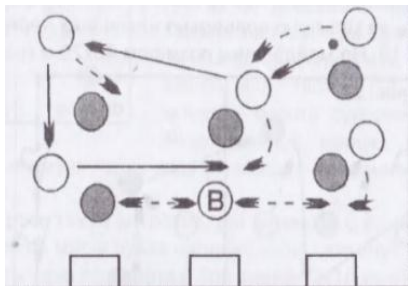
6.4. Рухливі ігри для розвитку витривалості

Рухливі ігри для розвитку витривалості подано в табл. 6.1 [24].

Таблиця 6.1

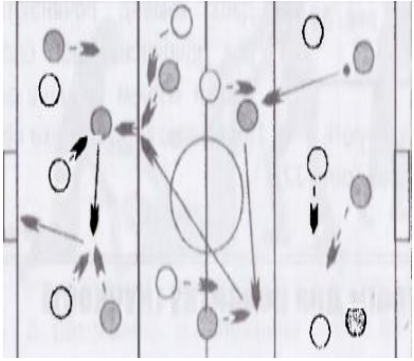
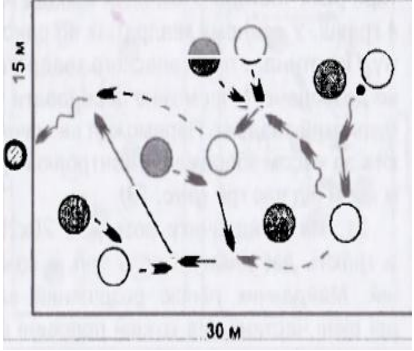
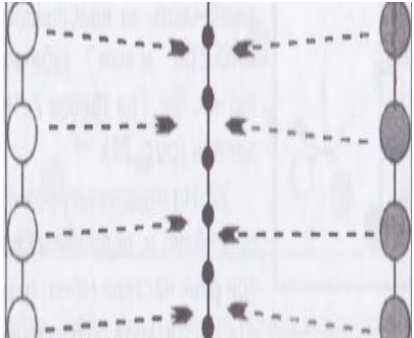
Рухливі ігри для розвитку витривалості

| № з/п | Зміст фізичних вправ | Наочний приклад виконання фізичних вправ |
|-------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <p>На майданчику дві команди по чотири гравці. Ворота пересувні: жердину чи палицю завдовжки 3 – 4 м кладуть на плечі два гравці та переміщуються майданчиком довільно. Команда, яка володіє м'ячем, використовуючи передачі, забиває м'яч у пересувні ворота й отримує очко. Суперник заважає забивати, а в разі оволодіння м'ячем сам намагається забити гол. Гра триває два періоди по 7 хв. Виграє команда, яка забила більше м'ячів за час гри. Після забитого м'яча гру розпочинає команда, яка пропустила м'яч</p> |  |
| 2 | <p>У гри 4 × 4 забивати м'яч у ворота дозволено тільки з тильної сторони (ворота гандбольні). По одному учаснику від кожної команди знаходяться за воротами і по одному – на кожній половині поля. Перетинати лінії встановлених зон гравцям заборонено. Гра триває 2 × 10 хв. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів</p> |  |
| 3 | <p>Та сама гра, тільки в кожній команді вже по п'ять гравців. Майданчик розподілено на три зони, а гравці в зонах діють так: біля воріт грають 2 × 1, у середній зоні – 2 × 2. Переміщатися з однієї зони в іншу не дозволено. Гра триває 2 × 10 хв. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|--|
| 4 | <p>На майданчику три команди по три гравці в кожній. Одна з команд захищає ворота ліворуч, друга – праворуч, а трійка, яка в центрі майданчика, атакує ворота. Якщо атака закінчується взяттям воріт командою, яка атакувала, то ця команда продовжує володіти м'ячем й атакувати інші ворота. Якщо атака не завершилась успішно, команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка має більше перемог. Гра проходить без воротарів</p> |  |
| 5 | <p>На майданчику дві команди по чотири-п'ять гравців у кожній. У центрі встановлюють ворота з чотирьох прапорців. Розміри воріт 2 × 2 м. Команда, яка володіє м'ячем, може забивати з будь-якого боку воріт. Перемагає та команда, яка за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника. Гра триває два періоди по 10 хв</p> |  |
| 6 | <p>На майданчику дві команди по чотири гравці в кожній. Ворота ставлять тильною стороною в центрі кожної половини. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника</p> |  |
| 7 | <p>На майданчику чотири команди по три гравці в кожній. У кожному куті з прапорців ставлять ворота розміром 1,5 м. Командам дозволено забивати м'яч у будь-які ворота, крім своїх. Гра триває 2 × 10 хв. Перемагає команда, яка заб'є більше м'ячів</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|--|
| 8 | <p>На майданчику грають 2 × 1. Гравець із-за лицьової лінії спрямовує м'яч верхом у малий прямокутник, де знаходяться два гравці. Вони ловлять м'яч руками та передають один одному. Гравець, який кидав м'яч, оббігає прапорець і повертається на в. п., ухиляючись від улучання кинутого в нього м'яча. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. Перемагає той, хто зумів більшу кількість разів ухилитися від кинутого в нього м'яча</p> |  |
| 9 | <p>На майданчику дві команди по п'ять гравців у кожній, грають на троє воріт з одним нейтральним воротарем. Гравці команди, яка володіє м'ячем, намагаються забити гол у будь-які з трьох воріт. Гравці команди-суперниці перешкоджають їм. Нейтральний воротар, переміщаючись від одних воріт до інших, залежно від ігрової ситуації, ловить чи відбиває м'яч, який прямує у ворота. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів</p> |  |
| 10 | <p>На майданчику дві команди по вісім гравців у кожній. Майданчик лінією розподілено на дві половини. Від середньої лінії на відстані 1 м ліворуч і праворуч проводять паралельні лінії, які утворюють зону, яку не можна перетинати. М'яч із однієї зони в другу передавати можна. На кожній половині гру проводять складами 4 × 4. Ворота – без воротарів. Гра триває 2 × 8 хв. Перемагає команда, яка заб'є більше м'ячів</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|--|
| 11 | <p>На майданчику дві команди по п'ять гравців у кожній, які розміщуються довільно. У середині ставлять шість воріт. Забивати дозволено в будь-які ворота. Суперник перешкоджає забивати. Після втрати м'яча гравці змінюють функції. Гра триває 2 × 10 хв. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів</p> |  |
| 12 | <p>На майданчику дві команди по п'ять гравців у кожній. На одній половині дозволено грати тільки трьом проти двох. На лицьових лініях із прапорців чи палиць ставлять ворота завширшки 2 м. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника</p> |  |
| 13 | <p>Майданчик розділено на чотири рівні частини. У командах по чотири гравці. У кожному квадраті їх по одному. Перетинати лінію свого квадрата не дозволено. М'яч можна передавати в будь-який квадрат. Переможця визначають за часом збереження контролю над м'ячем під час гри</p> |  |
| 14 | <p>На майданчику дві команди по три учасники в кожній. Майданчик лінією розділено на дві рівні частини. На кожній половині з трьох прапорців трикутником устанавлюють ворота, у які дозволено забивати м'яч з будь-якого боку. Розміри воріт – 1 м. Переможця визначають за найбільшою кількістю м'ячів, забитих під час гри. Гра триває 2 × 10 хв</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|----|--|--|
| 15 | <p>На майданчику дві команди по дев'ять гравців у кожній. Майданчик поділено на три рівні зони. На лицьових лініях встановлено ворота (без воротарів). У кожній зоні гравці діють у складі 3 × 3. Під час гри їм не дозволено перетинати лінії зон. Гра триває 2 × 10 хв. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника. Якщо гравців менше, то грають складами 6 × 6</p> |  |
| 16 | <p>На майданчику дві команди по п'ять гравців у кожній. Грають медболом. Під час гри м'яч можна нести в руках, передавати партнеру. Супернику дозволено хапати гравця, який володіє м'ячем, руками, перехоплювати передачі тощо. Команді нараховують очко, коли гравець занесе м'яч за лицьову лінію і торкнеться ним медбола, який там знаходиться</p> |  |
| 17 | <p>На майданчику дві команди по чотири гравці в кожній. Команди знаходяться на лицьових лініях. На лінії, яка розділяє майданчик на дві рівні зони, кладуть шість м'ячів. За сигналом гравці команд одночасно починають рух, щоб оволодіти м'ячем швидше за суперника, за що команді нараховують очки. Перемагає команда, яка набрала більше очок у 3 – 5 спробах</p> |  |

6.5. Тести для визначення рівня розвитку витривалості

«Рівномірний біг на 3000 м (чоловіки, жінки), на 2000 м (жінки)»

Методика: учасник тестування займає положення високого старту біля стартової лінії. За командою викладача біжить до фінішу. Визначають час подолання дистанції у хвилинах і секундах із точністю до сотих.

Обладнання: секундомір.

Загальні вказівки та зауваження: не можна штовхатися.

Нормативні оцінки результатів бігу на 3000 м (чоловіки, жінки) і на 2000 м (жінки) подано в табл. 6.2.

Таблиця 6.2

Нормативні оцінки результатів бігу на 3000 м (чоловіки, жінки), на 2000 м (жінки), хв, с

| Види випробувань | Стать | Бали | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Біг на 3000 м або на 2000 м, хв, с | ч | 12.05 | 13.05 | 14.35 | 15.45 | 16.35 |
| | ж | 15.15 | 16.05 | 16.55 | 17.55 | 19.05 |
| | ж | 9.45 | 10.35 | 11.25 | 12.15 | 13.05 |

Розділ 7

Використання основних засобів розвитку спритності під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти основні знання про фізичну якість – спритність і про засоби її розвитку.

7.1. Спритність як фізична якість і форми її вияву

Із визначенням фізичної якості «спритність» пов'язані швидкість реакції, винахідливість, здатність до концентрації та переключення уваги, точності (просторової, тимчасової, динамічної) руху.

Розвиток спритних якостей потрібно починати в дитячому та юнацькому віці.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яку можна визначити як її здатність швидко оволодівати складно-координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як рухова якість людини є основою спортивної майстерності.

Форми вияву спритності:

здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;

рухова пам'ять: будь-який новий рух чи рухова дія завжди відбувається на основі попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди є координаційною основою для засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має здобувач вищої освіти, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності й тим легше йому засвоювати нові рухові дії. Треба зазначити, що спритність тісно пов'язана зі швидкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;

ефективна внутрішньо- та міжм'язова координація, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом

тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, удосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

7.2. Характеристика фізичних вправ для розвитку спритності

Спритність розвивають шляхом виконання та ускладнення вправ на координацію, гнучкість і швидкість, шляхом різного навантаження, агресивної зовнішньої середовища, зміни спортивного залу на відкриті ігрові майданчики.

Спритність тісно пов'язана зі швидкістю, силою м'язів, гнучкістю і до певної міри – із витривалістю.

Баскетбол є найскладнішою спортивною грою. Особливості баскетболу – це різноманітні технічні прийоми, тактичні схеми захисту та нападу, силова боротьба з контактуванням із суперниками, динамічність і емоційність.

Засобами розвитку фізичної якості «спритність» є такі фізичні вправи:

- гімнастичні й акробатичні;
- загальнорозвивальні з предметами;
- на рівновагу в русі та в статичному положенні, під час бігу;
- рухливі та спортивні ігри;
- єдиноборства;
- біг із перешкодами;
- стрибки на одній і двох ногах, із поворотом;
- метання згори, знизу, збоку.

Вправи для розвитку спритності

1. Гравці розподіляються по трое. За сигналом починають рух у колоні по одному. Напрямок розвертається на 180° і, рухаючись у протилежному напрямку, змійкою оббігає всіх і стає замикаючим, а завдання продовжує виконувати черговий гравець і т. д.

2. Із положення «присівши, схрестивши ноги» встати, виконати поворот на 360° навколо власної осі, закінчивши його схрещуванням ніг та знову присівши.

3. Із положення «стоячи на п'ятках» зайняти положення «стоячи на колінах» і зі змахом рук устати, утримуючи ноги разом.

4. У русі змахом правої ноги зробити підскок із поворотом, напівповороти в лівий бік із доскоком у положення «стоячи на колінах». Зі змахом рук устати і продовжувати виконувати вправу в другий бік.

5. Із положення «ноги нарізно» присісти на лівій нозі й торкнутися підлоги правим коліном. Те саме виконати і в другий бік.

6. Спочатку з місця, а потім у русі змахом правої ноги вперед вистрибнути з напівповоротом, у польоті з'єднати ліву ногу з правою і зайняти положення «упор лежачи».

7. «Квач».

Гру проводять на майданчику розміром 15 × 28 м.

Опис: змагаються дві команди по 6 – 8 гравців у кожній. В одній із команд частина гравців є ведучими-ловцями, а друга команда – вільні гравці, які втікають від ловців. Гра триває одну-три хвилини, після чого команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка зловила більшу кількість гравців суперника.

8. Майданчик розміром 20 × 10 м. Грають дві команди по чотири гравці в кожній. Гравці пересуваються в положенні «упор позаду». Гра триває 2 – 3 хв. Перемагає та команда, яка за час гри забила більше м'ячів.

9. «Гонки мішені».

Опис: на майданчику розміром 15 × 28 м гравці розподіляються на дві команди. У центрі майданчика ставлять баскетбольний м'яч, а в кожній з команд є по одному волейбольному м'ячу. За сигналом гравці кидком волейбольного м'яча намагаються влучити в баскетбольний, щоб вибити його за одну з лицьових ліній. Якщо кинутий м'яч не досягає цілі, гравець біжить на чужу половину майданчика, і його ставлять у центрі майданчика на місці, де м'яч перетнув лінію. Гра складається з двох партій. У разі нічиєї потрібно провести третю, вирішальну партію.

10. Передача м'яча «змійкою» (над головою й між ногами).

Опис: гравців розподіляють на дві команди з непарним числом учасників. Команди шикуються в колони. Перший номер передає м'яч (футбольний, волейбольний, баскетбольний, медбол) другому над

головою, а той третьому номеру між ногами, третій четвертому – над головою і т. д. Останній, одержавши м'яч, біжить на початок колони і знову передає його над головою. Перемагає та команда, яка швидше виконала завдання і повернулася в початкове вихідне положення.

11. Учасники гри шикуються в колону по одному на відстані 2 м один від одного. Два гравці на висоті колін тримають мотузку. За сигналом вони починають рух уперед, а всі, хто стоїть у колоні, перестрибують через мотузку в положенні «ноги разом». Після стрибка кожен лягає на землю, щоб ті, хто рухається з мотузкою в руках у зворотному напрямку, не зачіпали їх. Під час падіння та вставання, щоб не зачепити партнера, ноги потрібно тримати разом. Кількість спроб визначають заздалегідь.

12. «Ланцюжок».

Опис: учасники шикуються в колону в положенні «ноги нарізно», тримаючи один одного за руки (одна рука між ніг назад, а друга – уперед, тримаючи відповідно партнера попереду й позаду). Перший номер виконує перекид уперед у положенні «ноги нарізно».

Усі інші поступово (безперервно) рухаючись уперед, по чергово виконують перекид – і так до тих пір, поки всі не опиняться в положенні «лежачи на спині, ноги нарізно», не розриваючи рук. Потім перший номер (який опинився в кінці колони) устає і, рухаючись уперед у положенні «ноги нарізно», піднімає всю колону. Колона складається з 4 – 5 гравців. Вправу можна проводити і змагальним методом.

7.3. Використання вправ для повторення техніки кидків у русі

Вправа «лезгінка». Вистрибування вгору зі зміною махової ноги і винесенням руками вгору: робимо акцент на швидкому вертикальному відштовхуванні, правильному винесенні стегна, стопи (стопа «на себе»). Виконувати з невеликим просуванням уперед, майже на місці.

Із правобічної стійки (ліва нога попереду, права позаду, м'яч праворуч «у кишені») виконати двокроковий ритм.

Удар м'яча направляти до ноги, що стоїть попереду (лівої), після відскоку довести м'яч до грудей або до підборіддя (не опускаючи його), промовляти вголос ритм: «права – ліва – кидок».

Те саме з лівосторонньої стійки.

Удар м'яча направляти до ноги, що стоїть попереду (правої), після відскоку довести м'яч до грудей або до підборіддя (не опускаючи його), промовляти вголос ритм: «ліва – права – кидок».

Спеціальна вправа

Завдання: полегшити перехід від кидка зі стійки до кидка в русі:

- виконати двокроковий ритм у ходьбі із зупинкою;
- без зупинки;
- те саме в бігу;
- те саме з атакою на кільце.

Вести м'яч без зорового контролю до певної позначки, акцент на останньому ударі м'яча під крок лівої (правої) ноги. Темп повільний.

7.4. Техніка виконання кидка в стрибку

Кидки однією рукою зверху в стрибку – один із головних засобів нападу в баскетболі (виконують із різних дистанцій).

Техніка виконання однією рукою зверху в стрибку (рис. 7.1):

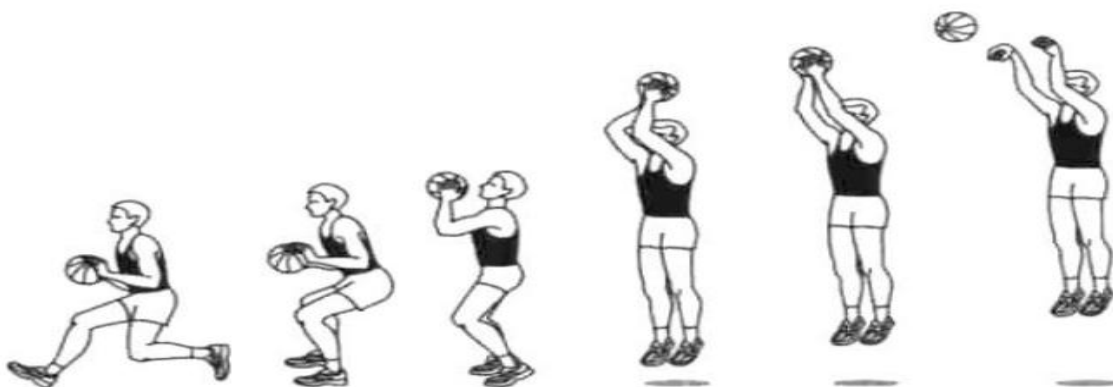


Рис. 7.1. Кидок однією рукою зверху в стрибку [42]

1. Отримуючи м'яч у русі, призупиняємося після кроку лівою ногою, приставляємо до неї праву, піднімаємо вгору м'яч на правій руці, тримаючи його збоку-зверху над головою.

2. Вистрибуємо поштовхом двома ногами, тулуб повертаємо прямо до кошика, ноги трохи згинаємо. Досягнувши найвищої точки стрибка, випрямляємо праву руку вперед-вгору і плавним рухом кисті й пальців спрямовуємо м'яч у кошик. М'ячу додаємо зворотного обертання.

Стрибок від підлоги має бути мінімальним (не більш ніж 25 – 30 см), щоб під час приземлення уникнути зіткнення із захисником.

3. Приземляємося на зігнуті ноги, набуваємо рівноваги й готуємося до боротьби за відскік, якщо м'яч не потрапить у кошик.

Швидка зупинка і кидок у стрибку – найважливіший прийом нападу в баскетболі. Баскетболіст зобов'язаний приділяти багато часу вдосконаленню цієї навички.

7.5. Стандартні тестові вправи з баскетболу

1. «Човниковий біг 2 × 28 м із веденням м'яча»

Баскетболіст виконує човниковий біг із веденням м'яча 2 × 28 м правою або лівою рукою на максимальній швидкості, із заступанням ногою на лицеву лінію і поверненням назад. Фіксують час виконання.

Загальні вказівки: у разі втрати м'яча потрібно підібрати його та виконувати тест далі.

2. «Нахил тулуба вперед»

Креслять лінію АБ на підлозі та перпендикулярно до неї – розмітку в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 1 до 60 см.

Спортсмен сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20 – 30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги виконавця тесту на рівні колін (коліна прямі). За командою викладача спортсмен плавно нахиляється вперед, не згинаючи ноги в колінах, і намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюють двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої виконавець тесту дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки: тест виконують плавно; якщо виконавець тесту згинає ноги в колінах, результат не зараховують.

Нормативні оцінки вправ «човниковий біг 2 × 28 м із веденням м'яча» та «нахил тулуба вперед» подано в табл. 7.1.

**Нормативні оцінки вправ «човниковий біг 2 × 28 м
із веденням м'яча та «нахил тулуба» (чоловіки, жінки)**

| Тест | Стать | Бали | | | | | | |
|---|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Човниковий біг 2 × 28 м із веденням м'яча, с | ч | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,2 | 11,0 | 10,9 | 10,8 |
| | ж | 11,9 | 11,7 | 11,6 | 11,5 | 11,4 | 11,3 | 11,2 |
| Нахил тулуба вперед, см | ч | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| | ж | 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |

3. «Стрибки зі скакалкою за 1 хв»

Баскетболіст виконує стрибки зі скакалкою на двох ногах за 1 хв. Фіксують кількість стрибків.

Загальні вказівки: якщо виконавець тесту помиляється, час не зупиняють, і він продовжує виконувати вправу.

4. «Човниковий біг 4 × 9 м із веденням м'яча»

Баскетболіст виконує човниковий біг 4 × 9 м із веденням м'яча правою рукою на максимальній швидкості, із заступанням ногою на лінію. Під час повернення назад ведення м'яча виконують лівою рукою. Фіксують час виконання.

Загальні вказівки: у разі втрати м'яча виконавцю тесту надають одну додаткову спробу.

Нормативні оцінки вправ «стрибки зі скакалкою за 1 хв» та «човниковий біг 4 × 9 м із веденням м'яча» подано в табл. 7.2.

**Нормативні оцінки вправ «стрибки зі скакалкою за 1 хв»
та «човниковий біг 4 × 9 м із веденням м'яча» (чоловіки, жінки)**

| Тест | Стать | Бали | | | | | | |
|--|-------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Стрибки зі скакалкою, кількість разів | ч | 116 | 117 | 119 | 121 | 126 | 131 | 136 |
| | ж | 121 | 122 | 124 | 126 | 131 | 136 | 141 |
| Човниковий біг 4 × 9 м із веденням м'яча, с | ч | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| | ж | 1,2 | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,1 |

5. «Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі»

Баскетболіст приймає положення упору лежачи, руки прямі, на ширині плечей, кистями вперед. Тулуб і ноги утворюють пряму лінію. За командою викладача виконавець тесту починає ритмічно, з повною амплітудою, до торкання груддю підлоги згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за один підхід.

Загальні вказівки: під час згинання рук потрібно торкатися груддю підлоги, опори. Не можна міняти пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 с – відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. У разі неправильного виконання тесту результат не зараховують.

6. «Кидки м'яча із середньої дистанції з 12 спроб»

Позначають три точки (ліворуч і праворуч від щита під кутом 45° на відстані 4,5 м та по центру від щита на відстані 4,5 м).

Тест виконують у парах. Баскетболіст рухається до позначених точок по колу. На кожній точці він отримує м'яч від партнера та кидає його в кільце. Фіксують кількість влучань із 12 спроб.

Загальні вказівки: під час ловлі м'яча стежити за правильною постановкою ніг.

Нормативні оцінки вправ «згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» та «кидки м'яча із середньої дистанції з 12 спроб» подано в табл. 7.3.

Таблиця 7.3

Нормативні оцінки вправ «згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі» та «кидки м'яча із середньої дистанції з 12 спроб» (чоловіки, жінки)

| Тест | Стать | Бали | | | | | | |
|---|-------|------|----|----|----|----|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів | ч | 20 | 22 | 24 | 26 | 32 | 8 | 4 |
| | ж | 7 | 8 | 9 | 11 | 16 | 9 | 4 |
| Кидки м'яча із середньої дистанції з 12 спроб, кількість разів | ч | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ж | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

7. «Передачі м'яча на місці двома руками від грудей за 30 с»

Спортсмени стоять обличчям один до одного на відстані 6 м. За сигналом вони передають м'яч двома руками від грудей один одному з максимальною швидкістю. Через 30 с тренер дає інший сигнал, і виконання тесту закінчують. Результатом тестування є кількість правильно виконаних передач м'яча.

Загальні вказівки: передачі м'яча виконують із максимальною швидкістю. У разі втрати м'яча виконавці тесту підбирають його та виконують

вправу далі. Передачі, виконані іншими способами, не зараховують. Для виконання тесту надають дві спроби.

Нормативні оцінки вправ «передачі м'яча на місці двома руками від грудей за 30 с» та «піднімання в сидяче положення за 1 хв» подано в табл. 7.4.

Таблиця 7.4

Нормативні оцінки вправ «передачі м'яча на місці двома руками від грудей за 30 с» та «піднімання в сидяче положення за 1 хв» (чоловіки, жінки)

| Тест | Стать | Бали | | | | | | |
|--|-------|------|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Передачі м'яча на місці двома руками від грудей за 30 с, кількість разів | ч | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 26 | 28 |
| | ж | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 |
| Піднімання в сидяче положення за 1 хв, кількість разів | ч | 30 | 32 | 35 | 45 | 50 | 53 | 56 |
| | ж | 28 | 30 | 32 | 40 | 44 | 47 | 50 |

8. «Піднімання в сидяче положення за 1 хв»

Виконують у положенні «лежачи на спині» (на підлозі чи на гімнастичному маті) за 1 хв. В. п. – лежачи, ноги зафіксовані носками під рейкою гімнастичної стінки, коліна зігнуті, руки за головою. За сигналом викладач включає секундомір. Виконавець тесту піднімається до положення «сидячи» (вертикально), торкається ліктями колін і повертається у в. п. Зараховують кількість правильних рухових дій.

Загальні вказівки: у разі неправильного виконання тесту (виконавець не піднімається до положення «сидячи» та не торкається ліктями колін) результат не зараховують.

9. «Стрибок у довжину з місця»

Тест виконують на неслизькій підлозі з лінією і розміткою в сантиметрах. В. п. – напівприсід, руки назад, носки стоп на одній лінії зі стартовою рисою. Виконавець тесту за допомогою поштовху двох ніг і маху руками виконує стрибок уперед із місця на максимально можливу відстань. Відстань міряють по краю п'яти, що позаду. Зараховують найкращий результат із трьох спроб.

Загальні вказівки: якщо виконавець тесту заступив за лінію старту, результат не зараховують.

10. «Виконання подвійного кроку з 9 спроб»

Позначають три точки (ліворуч і праворуч від щита під кутом 45° на відстані 6,5 м та по центру від щита на відстані 6,5 м).

Баскетболіст, ведучи м'яч, рухається з позначеної точки до кільця та виконує подвійний крок із кидком. Потім виконує підбір м'яча та веде його до наступної точки по колу. Фіксують кількість влучань із 9 спроб.

Загальні вказівки: під час виконання подвійного кроку не робити передчасний випуск м'яча: зігнутою, а не прямою рукою – до досягнення гравцем вищої точки стрибка; випуск м'яча перед головою, а не над нею; поштовхову ногу ставлять на всю стопу.

Нормативні оцінки вправ «стрибок у довжину з місця» та «виконання подвійного кроку з 9 спроб» подано в табл. 7.5.

Таблиця 7.5

Нормативні оцінки вправ «стрибок у довжину з місця» та «виконання подвійного кроку з 9 спроб» (чоловіки, жінки)

| Тест | Стать | Бали | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Стрибок у довжину з місця, см | ч | 190 | 195 | 200 | 210 | 220 | 230 | 240 |
| | ж | 160 | 170 | 175 | 180 | 190 | 195 | 210 |
| Виконання подвійного кроку з 9 спроб | ч | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ж | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Розділ 8

Використання основних методів розвитку сили під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти знання про основні методи розвитку сили під час занять баскетболом.

8.1. Метод максимальних зусиль

Метод максимальних зусиль забезпечує розвиток здатності до концентрації нервово-м'язових зусиль, дає більший приріст сили. Він також забезпечує розвиток здатності м'язів до сильних скорочень, вияву максимальної сили без істотного збільшення м'язової маси.

Метод максимальних зусиль (або робота з граничною вагою) є виправданим під час підготовки дорослих кваліфікованих спортсменів. У роботі зі здобувачами вищої освіти його застосовують рідше і з певними обмеженнями, які передбачають поступове досягнення субмаксимальних навантажень (75 – 80 %), обмеження кількості повторень (один-три рази), збільшення інтервалів відпочинку між серіями (до 3 – 4 хв), переважне використання вправ у парах із застосуванням гімнастичних снарядів, спеціальних тренажерів і рідше – штанги.

Техніка виривання та вибивання м'яча

Виривання м'яча здійснюють у ситуації, коли нападник послабив контроль над м'ячем. Найбільш відповідним вважають момент опускання м'яча вниз після оволодіння ним (під час ловлі, передачі, узятті відскоку) чи момент повороту спиною до кошика після перерваного ведення. Зблизившись із суперником, захисник має схопити м'яч руками якомога глибше (однією – зверху, другою – знизу) і виконати різкий рух на себе з одночасним поворотом тулуба в сторону опорної ноги (рис. 8.1).



Рис. 8.1. Виривання м'яча [42]

Поворот м'яча навколо горизонтальної осі полегшує подолання опору супротивника. Прийом вивчають після навчання техніки тримання і ловлі м'яча в нападі.

Вибивання м'яча – один із найбільш часто використовуваних прийомів під час гри в захисті, який дозволяє з великою ефективністю оволодіти м'ячем. Сьогодні цей прийом став важливим у баскетболі у зв'язку з новим трактуванням окремих пунктів правил гри, які допускають під час виконання вибивання м'яча контакт із рукою нападника. Вибивання м'яча в грі виконують із рук суперника чи в ході ведення м'яча (рис. 8.2).



Рис. 8.2. Вибивання м'яча [42]

Вибивання м'яча з рук суперника здійснюють зазвичай після активної протидії володінню м'ячем за рахунок неглибоких випадів до нападника і повернення назад у в. п., що супроводжується рухом витягнутої вперед руки. У зручний момент слід виконати короткий удар по м'ячу зверху або знизу кистю зі щільно притиснутими пальцями.

Найбільш ефективним прийнято вважати вибивання знизу в момент ловлі м'яча нападником, під час приземлення після оволодіння м'ячем у стрибку і за недостатнього його приховування (рис. 8.3).

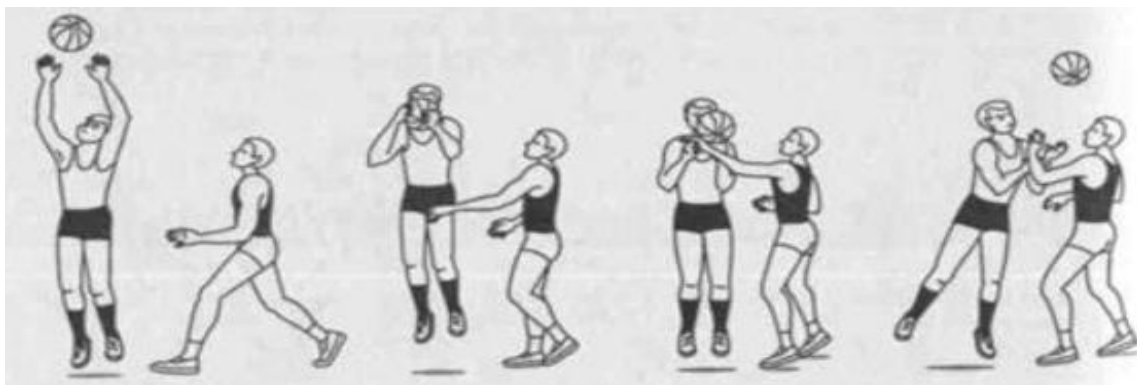


Рис. 8.3. Вибивання м'яча [33]

Вибивання м'яча вивчають після навчання ловлі м'яча двома руками на місці та в стрибку, різновидів передач.

Вибивання м'яча під час ведення

Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападником, вибирає момент, коли м'яч відскакує від паркету, і найближчою до суперника рукою вибиває м'яч (рис. 8.4).

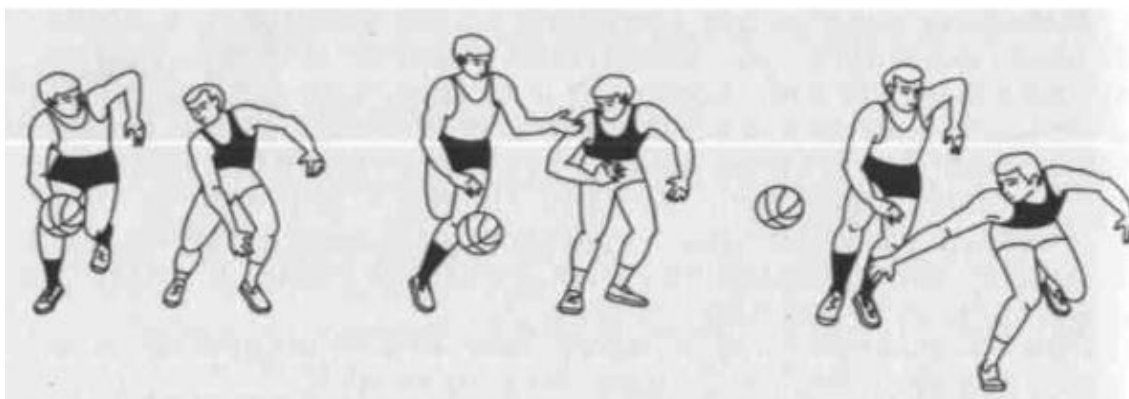


Рис. 8.4. **Вибивання м'яча під час ведення** [45]

8.2. Метод повторних зусиль

Цей метод включає кілька варіантів, які розрізняються величиною застосовуваних опорів і режимів виконання вправ.

Метод повторних зусиль розвиває здатність довготривало виявляти силу. Використовують вправи середньої та субмаксимальної потужності, які виконують до відмови (5 – 12 разів). Інтервал відпочинку між серіями – 2 – 4 хв.

Удосконалення техніки перехоплення м'яча

Коли нападник чекає м'яч на місці, не виходячи назустріч, то перехопити м'яч порівняно неважко: слід ловити м'яч однією (двома) руками в русі після ривка. Коли нападник швидко виходить на м'яч, захисник на короткій відстані має випередити суперника на шляху до м'яча. Плечем і руками він відрізає коротший шлях супернику до м'яча та оволодіває ним. Щоб не зіткнутися з нападником, захисник, проходячи дуже близько повз нього, трохи відхиляється в сторону (рис. 8.5). Після оволодіння м'ячем йому треба перейти до ведення, щоб уникнути пробіжки.

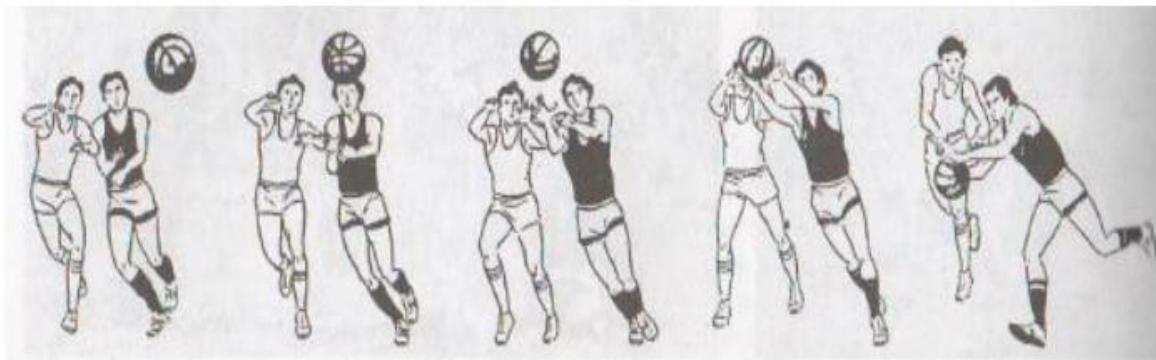


Рис. 8.5. Перехоплення м'яча [33]

8.3. Метод динамічних зусиль

Цей метод застосовують для розвитку швидкої сили – здатності до вияву великої сили в умовах швидких рухів.

Метод динамічних зусиль полягає у використанні неграничних навантажень, що дозволяють удосконалювати нервово-м'язову координацію і швидко-силові вияви. Вага – 25 – 50 % від максимуму, 6 – 10 повторень, інтервали відпочинку – 2 – 5 хв.

Ловля та передачі м'яча, кидки м'яча в кошик та їх поєднання

Ловля м'яча – один із прийомів техніки, який забезпечує впевнене оволодіння м'ячем.

Ловля м'яча двома руками

Підготовча фаза. Під час наближення м'яча на рівні грудей чи голови баскетболіст, випрямляючи ногу, яка стоїть позаду, здійснює крок ногою, яка стоїть попереду, у бік польоту м'яча і відразу витягує руки назустріч м'ячу до розгинання в ліктях. Широко розставленими пальцями він утворює «воронку», більшу за ширину поперечника м'яча; долоні повернені до м'яча (рис. 8.6).



Рис. 8.6. Підготовча фаза: а – ловля м'яча;
б – тримання м'яча двома руками [33]

Основна фаза. У момент зустрічі з м'ячем баскетболіст обхоплює м'яч пальцями (не долоньями), зближуючи кисті, а руки згинає в ліктях (рис. 8.7 і 8.8).

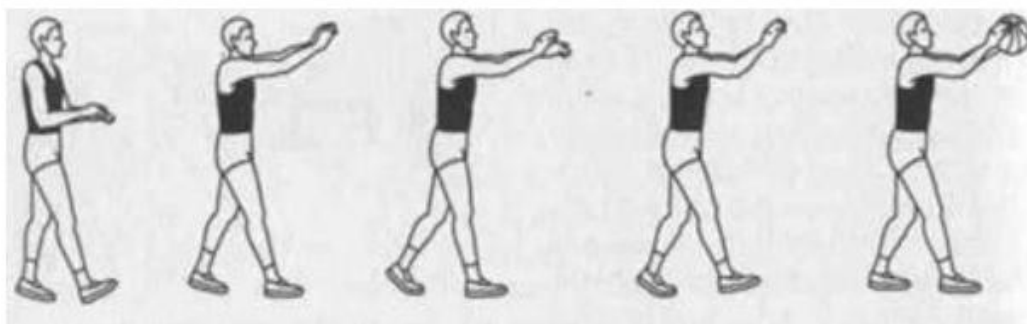


Рис. 8.7. Ловля м'яча двома руками [33]

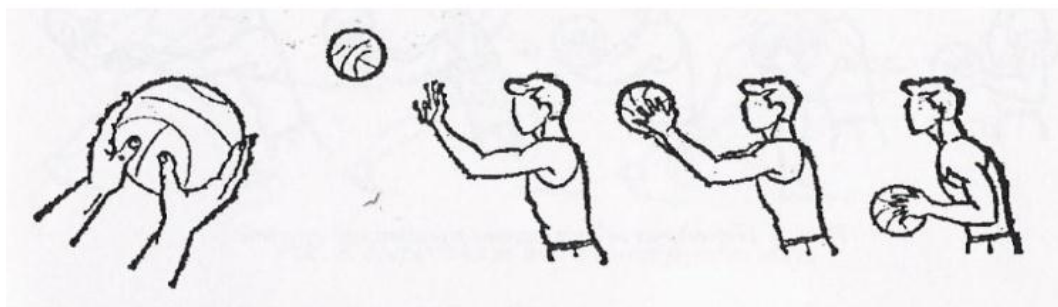


Рис. 8.8. Ловля м'яча двома руками [42]

М'яч підтягують до грудей, піднімають до плеча найсильнішої руки або опускають униз-назад до стегна, однойменного з робочою рукою. Синхронно здійснюють крок назад ногою, яка знаходиться позаду, з одночасним згинанням обох ніг. Таким чином гасять швидкість м'яча. Під час ловлі м'яча після поступальної передачі м'яч зупиняють відкритою кистю витягнутої вперед руки, беруть іншою рукою з поворотом тулуба вперед і потім згинають руки в потрібному напрямку.

Завершальна фаза. Після оволодіння м'ячем тулуб злегка нахилляють уперед; м'яч залежно від ситуації закривають від суперника виставленими в сторони ліктями або контролюють в положенні стійки з потрібною загрозою (рис. 8.9) чи стійки для початку ведення (рис. 8.10). Баскетболіст перебуває в стані готовності до рухових дій.



Рис. 8.9. Стійка з потрійною загрозою [42]



Рис. 8.10. Стійка для початку ведення [42]

Ловля м'яча однією рукою

Ловлю однією рукою найчастіше застосовують для оволодіння м'ячем, який летить збоку або по високій траєкторії.

Коли м'яч наближається збоку, у в. п. баскетболіст виставляє вперед різнойменну ногу.

У підготовчій фазі витягують дальню від м'яча руку йому назустріч, виставляючи долоню перпендикулярно до напрямку польоту м'яча.

З моменту торкання м'яча пальцями починається основна фаза, яка супроводжується поступальним згинанням руки в плечовому

і ліктьовому суглобах до прямого кута і відведенням її назад, наче продовжуючи політ м'яча. Разом із цими діями тулуб повертають у бік руки, яка ловить м'яч.

Невеликий проміжок часу м'яч утримують на кисті руки силою інерції, але, щоб не втратити м'яч, слід у *завершальній фазі* швидше залучати до ловлі іншу руку і приймати стійку баскетболіста, який володіє м'ячем (рис. 8.11).

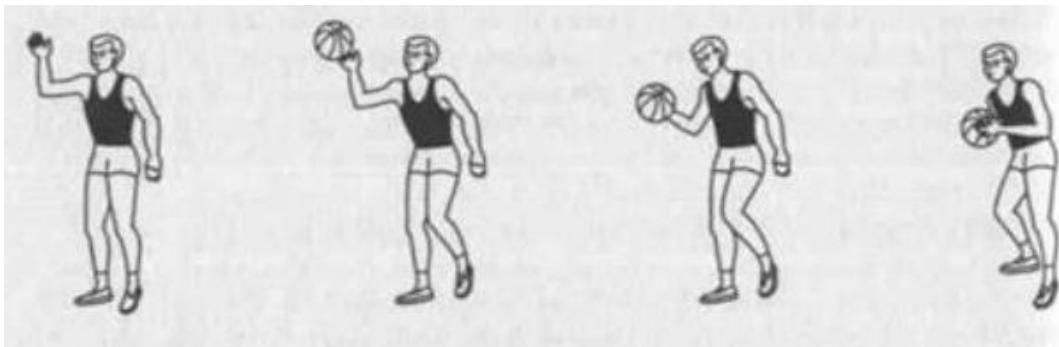


Рис. 8.11. Ловля м'яча однією рукою [33]

Передачі м'яча

Передача м'яча – один із прийомів техніки володіння м'ячем, за допомогою якого партнери, переміщаючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для атаки кошика.

Існує кілька способів передач. Відповідно виділяють передачі м'яча від голови (зверху), від грудей, від плеча, знизу, збоку, над головою (гаком), однією і двома руками.

За траєкторією польоту м'яча кожен різновид передач може бути прямим, навісним і з відскоком.

За прямої траєкторії м'яч посилають партнеру найкоротшим шляхом. Це – швидкісний, вибуховий вид передачі, найбільш складний для перехоплення м'яча. Він доцільний за потреби швидко передати м'яч партнеру на невеликій дистанції. Навісну траєкторію м'яча виконують, щоб передати м'яч через захисника на короткій відстані та для виконання середньої, довгої передачі з метою звільнення партнера від опіки.

З відскоком від підлоги – спосіб передачі м'яча, який застосовують частіше на близькі дистанції, коли захисник перекриває простір угорі. Характерною особливістю є більш повільний рух м'яча. Баскетболісти

високого рівня майстерності здатні на несподівану швидкісну передачу з відскоком на середні й навіть довгі дистанції. Особливо ефективно її виконують відразу після ведення, коли м'яч проходить між захисниками з периметра трьохочкової лінії під щит. У напрямку польоту м'яча виділяють передачі вперед, назад, убік; зустрічні (назустріч партнеру) і поступальні (діагональні на хід гравцеві).

Усі зазначені передачі здійснюють із місця, у стрибку, у русі, після ведення.

Вибір способу передачі м'яча зумовлено ігровою ситуацією: відстанню, на яку передають м'яч (ближня, середня, дальня), та умовами протиборства (без опору, за пасивної, за активної протидії захисника).

Залежно від ступеня протидії суперників передачі м'яча можуть бути відкритими або прихованими. Відкриті передачі виконують за відсутності опору або за невеликої активності захисників. Приховані передачі ефективніші за жорсткої протидії, коли гравець відчуває агресивний тиск одного (декількох) захисників, тому передати м'яч партнеру можна тільки за допомогою комбінацій несподіваних і нестандартних дій: передачі м'яча під рукою, над плечем, із-за спини.

У структурі руху під час виконання всіх способів передач виділяють:

- підготовчу фазу, яка забезпечує переведення м'яча зі стійки баскетболіста, який володіє м'ячем, у в. п. для початку основного руху;
- основну фазу, яка забезпечує потрібний напрямок і зростання польоту м'яча;
- завершальну фазу, яка забезпечує перехід баскетболіста в стійку готовності для рухових дій.

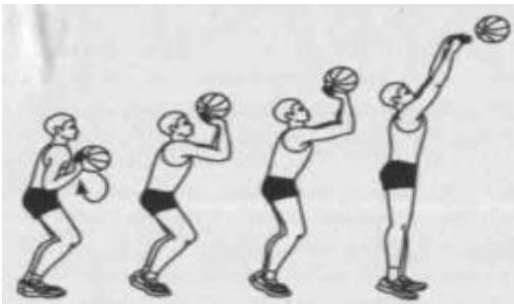
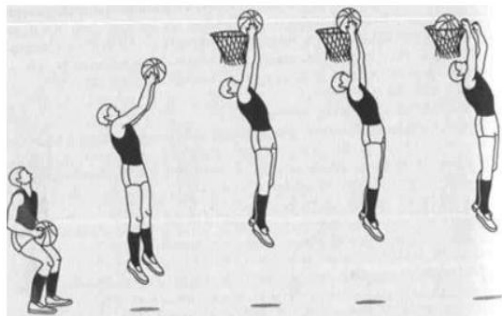
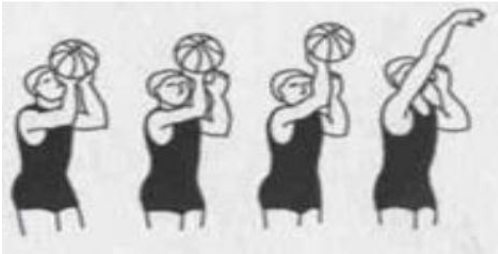
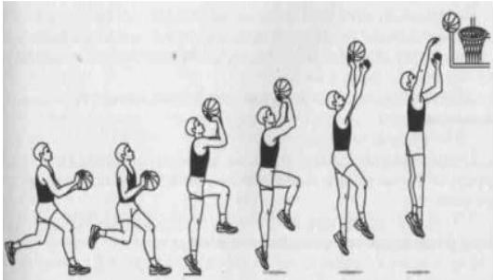
Різновиди кидків м'яча

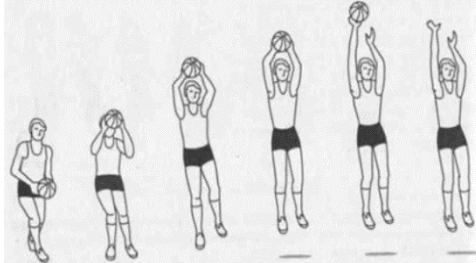
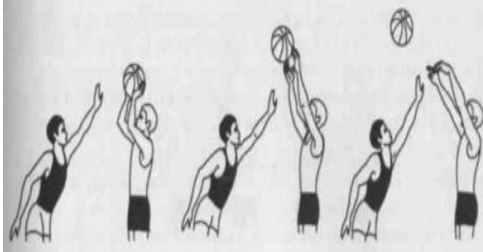
Кидки м'яча належать до найбільш основних, вагомих прийомів гри, адже вони є кінцевою метою атаквальних дій гравців і їх ефективність визначає в підсумку результат гри.

Дистанційні кидки призначено для атаквальних дій зі статичних положень. Їх здійснюють із місця і в стрибку.

Різновиди кидків м'яча подано в табл. 8.1 [33].

Основні різновиди кидків м'яча

| № з/п | Різновиди кидків м'яча | Наочний приклад виконання кидків м'яча |
|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <p>«Двома руками від грудей»</p> <p>У баскетболі застосовують рідко і тоді, коли потрібна атака з дальньої дистанції. Цього кидка гравці навчаються найшвидше. Вивчення дистанційних кидків із місця починають із цього способу</p> |  |
| 2 | <p>«Двома руками зверху-униз»</p> <p>Цей кидок частіше використовують гравці з відмінною стрибучістю. Перешкодити способу кидка двома руками зверху-униз суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по низхідній, короткій траєкторії з великою швидкістю</p> |  |
| 3 | <p>«Однією рукою від плеча»</p> <p>Спосіб атаки з місця із середніх і дальніх дистанцій, який успішно використовують для штрафного кидка</p> |  |
| 4 | <p>«Однією рукою зверху»</p> <p>Застосовують частіше за інші способи для атаки в русі з близьких дистанцій і з-під щита</p> |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| 5 | <p>«Однією рукою зверху в стрибку» Один із головних способів нападу в баскетболі, який застосовують із різних дистанцій</p> |  |
| 6 | <p>«Двома руками від голови» Доцільний із середньої дистанції в разі щільної опіки. Повністю збігається зі структурою та особливостями одноименної передачі</p> |  |

8.4. Метод колового тренування

Для методу колового тренування характерним є розподіл гравців на декілька команд. Вправи для кожної команди диференціюють і виконують по чергово.

Розподіляють гравців залежно від їхньої підготовленості; різноспрямовані вправи виконують на спеціально відведених ділянках (станціях) у певній послідовності; змінюють станції через інтервали часу та з переходом по колу. Кількість пройдених кіл варіюють відповідно до завдань.

Цей метод надає великі можливості. Він незамінний за потреби нормування навантаження для спортсменів різної статі та різної підготовки. За допомогою цього методу можна раціонально чергувати завдання навчання та вдосконалення техніки, тактики гри та розвитку спеціальних фізичних якостей, а також створювати умови комплексної підготовки.

Ведення, кидки м'яча в кошик та їх поєднання

Ведення м'яча – один із прийомів техніки нападу, що дозволяє баскетболісту переміщуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і напрямків руху (рис. 8.12).



Рис. 8.12. Ведення м'яча [42]

Доцільність трансформаційних змін ведення м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації та визначається необхідністю:

- організації стрімкої контратаки або подолання пресингу після оволодіння м'ячем на своїй половині поля;
- відходу від щільної опіки захисника з метою створення умов для завершення атаки (прохід-кидок);
- постановки заслону в ході взаємодії з партнером для виведення на кидок або для тривалого контролю над м'ячем під час гри на утримання рахунку.

Низьке ведення (низький відскік м'яча) використовують за безпосередньої близькості захисника та коли існує загроза вибивання м'яча. Відповідно, нападник приховує м'яч за рахунок повороту тулуба в напрямку м'яча та виставлення вбік руки, вільної від ведення (рис. 8.13).



Рис. 8.13. Низьке ведення з прихованням м'яча [42]

Відстань відскоку м'яча знижується в результаті згинання ніг і невеликого нахилу тулуба вперед.

Ступінь зниження відстані відскоку м'яча залежить від протидії суперника та рівня володіння технікою виконання прийому баскетболістом. М'яч можна зустрічати на рівні колін, можна – біля самої підлоги. Коли відстань відскоку мала, тоді триваліший, а значить, і надійніший контроль над м'ячем. Різні ведення здійснюють із зоровим контролем над м'ячем або без нього.

Ведення м'яча із зоровим контролем не є ефективним в ігрових умовах, адже не дозволяє швидко орієнтуватися в розташуванні партнерів, суперників, кошиків. Його застосовують лише на початкових стадіях навчання прийому для відточування правильної структури руху, під час використання фінтів.

Ведення м'яча без зорового контролю дає змогу стежити за зміною ситуації на полі та своєчасно реагувати конкретними ігровими діями. Його застосовують, коли баскетболіст упевнено і невимушено володіє технікою виконання, тобто вдосконалено «відчуття м'яча» (рис. 8.14).

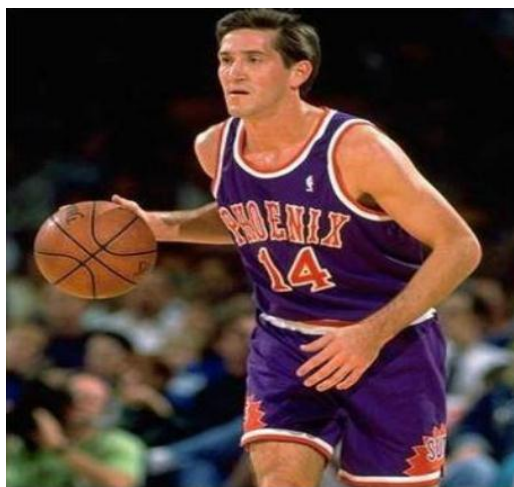


Рис. 8.14. **Високе ведення м'яча** [42]

Крім різних варіантів ведення м'яча, існує декілька способів обігравання захисника на початку ведення і протягом виконання прийому в русі (зміною відстані відскоку м'яча від підлоги, напрямків, швидкості руху; переведенням м'яча перед собою, за спиною, між ногами, з поворотом).

Під час навчання слід прагнути того, щоб здобувачі вищої освіти добре оволоділи різновидами дриблінгу правою і лівою рукою без зорового контролю над м'ячем.

Різновиди кидків у русі

У зв'язку з різноманіттям ігрових ситуацій і характеру протидії захисників існує кілька варіантів кидка в русі. Крім основного, найбільш поширені з них – однією і двома руками знизу, однією рукою над головою (гаком). Відмінності полягають у способах виносу м'яча у в. п. для кидка і структурі самого кидкового руху.

«Однією рукою знизу»

Доцільний під час проходження під щит в умовах активного опору протидії захисника. Застосовують, щоб уникнути накриття м'яча рухами рук противника вгорі (рис. 8.15).

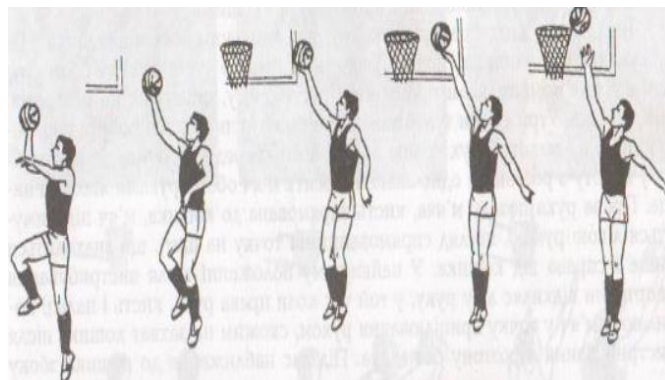


Рис. 8.15. Кидок однією рукою знизу [33]

У підготовчій фазі, після оволодіння м'ячем і виконання двокрокового розбігу, які збігаються за всіма параметрами з рухами під час кидка однією рукою зверху, нападник вистрибує якомога далі вперед-вгору, а не вертикально вгору: нахилиючись уперед, переносить загальний центр ваги тіла на поштовхову ногу; рука, яка виконує кидок знизу і повернута долонею до кошика, утримує м'яч на рівні пояса.

У безопорному положенні в основній фазі руку піднімають уперед-вгору, повністю випрямляють, і нападник наче намагається наблизитися до кошика. Але для подовження польоту поштовхову ногу слід згинати та піднімати до махової. Завершальний рух кистю руки у вищій точці стрибка виконують різко на себе, надаючи м'ячу обертання вперед навколо поперечної осі.

Завершальну фазу виконують, як і під час кидка в русі однією рукою зверху: нападник приземляється на поштовхову ногу або на обидві ноги та готовий брати участь у грі далі.

«Двома руками знизу»

Відрізняється від кидка однією рукою знизу тим, що м'яч контролюють двома руками з моменту заволодіння ним до випуску. Винесення м'яча для кидка здійснюють випрямленням рук знизу нагору. Кисті повернуті вгору долонями: великі пальці – уперед, мізинці – униз. М'яч посилають у кошик середніми, безіменними пальцями і мізинцями обох кистей, які надають йому поступального обертання вперед (рис. 8.16).

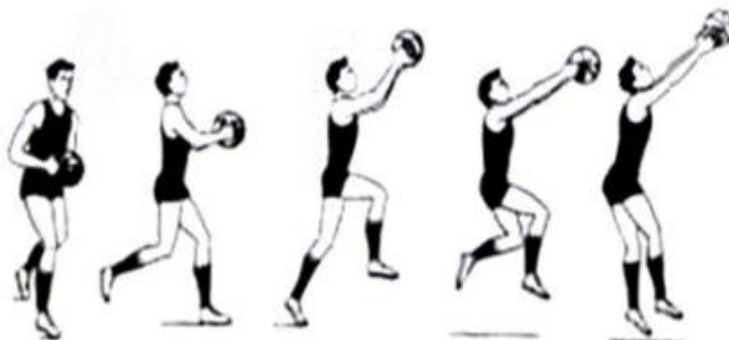


Рис. 8.16. Кидок двома руками знизу [34]

«Однією рукою над головою (гаком)»

Ефективний у безпосередній близькості до щита противника (на середній дистанції), коли нападник отримує м'яч, стоячи боком (спиною) до кошика, і гравця активно опікає високорослий захисник. Виконують як із місця, так і після оволодіння м'ячем у русі (рис. 8.17).

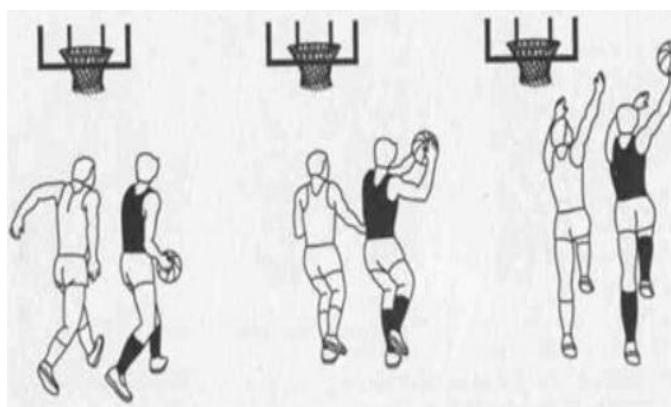


Рис. 8.17. Кидок однією рукою над головою (гаком) [33]

Під час кидка після кроку з місця *підготовча фаза* починається з кроку різнойменної з рукою ноги вбік від суперника. Стопу ставлять перекатом з п'яти на носок і на зовнішню сторону з поворотом боком

до щита. Опорну ногу згинають, м'яч тримають на розкритій кисті руки, яка кидає, піднятій на рівень плеча, і підтримують зверху іншою рукою. Під час отримання м'яча в русі використовують двотактний ритм розбігу.

В *основній фазі*, відштовхуючись різнойменною ногою, найкоротшим шляхом піднімають напівзігнуту руку з м'ячем угору-убік. Вільна рука, зігнута в лікті під прямим кутом, убезпечує м'яч від захисника. Одночасно махом однойменної ноги (зігнутої в коліні) з рукою, яка кидає, тулуб розвертають уперед.

У найбільш високій точці стрибка м'яч дугоподібним рухом над головою направляють у кошик (рис. 8.18). М'яч направляють рухом кисті, скочуючи, коли вертикально піднята рука наближається до голови.



Рис. 8.18. Кидок однією рукою над головою (гаком) [42]

У *завершальній фазі* гравець супроводжує м'яч згинанням руки, яка кидає, у ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах («накриває голову») і приземляється в стійці двоопорного положення з піднятими для боротьби за відскік м'яча руками. Це є готовністю до ігрового протистояння. Кидки однією і двома руками знизу, однією рукою над головою (гаком) виконують у грі й після ведення. Техніка виконання рухів залишається незмінною.

Вивчати різновиди кидка в русі починають, коли на належному рівні засвоєно техніку кидка зверху (від плеча, від голови).

Розділ 9

Використання основних методів розвитку швидкості під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти знання про основні методи розвитку швидкості під час занять баскетболом.

9.1. Метод багаторазового повторення швидкісних вправ із граничною і близькою до граничної інтенсивністю

Провідним методом розвитку швидкості як фізичної якості є метод багаторазового повторення швидкісних вправ із граничною і близькою до граничної інтенсивністю. Кількість в одному занятті: 3 – 6 повторень у двох серіях. Коли в повторних спробах швидкість знижується, то роботу над розвитком швидкості закінчують, тому що починається розвиток витривалості, а не швидкості.

Повторний метод – це один із ефективних способів тренування швидкості в баскетболі. Він полягає у виконанні певних вправ або рухів кілька разів із максимальною інтенсивністю, що дозволяє розвивати швидкість, витривалість і техніку.

Повторний метод допомагає виявити граничні швидкісні можливості на сприятливому емоційному тлі. Під час розвитку швидкості потрібно бути зосередженим і максимально зібраним, виконувати завдання чітко і точно.

Регулярно додавайте повторний метод до своїх тренувань, комбінуючи його з іншими методами тренування швидкості та витривалості для досягнення найкращих результатів.

Найбільше значення для розвитку швидкості має швидкість виконання цілісних рухових дій – переміщень, змін положення тіла (атак, захистів у поєдинку тощо). Мінімальна швидкість рухів залежить від швидкісних нервових процесів, швидкості рухової реакції та від інших здібностей спортсменів (динамічної сили, гнучкості, координації та ін.). Швидкісні здібності – це складна комплексна рухова якість. Крім повторного методу, велику роль у розвитку швидкості відіграє ігровий метод, адже дає змогу комплексного розвитку швидкісних якостей, впливаючи на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням.

Використання вправ для вдосконалення техніки накривання і відбивання м'яча під час кидка

Накривання м'яча під час кидка здійснюють ззаду, спереду і збоку від нападника (рис. 9.1). Для виконання прийому захиснику потрібні вибір правильної позиції, стан startової готовності ніг та рук: своєчасне ви-стрибування і володіння високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук.

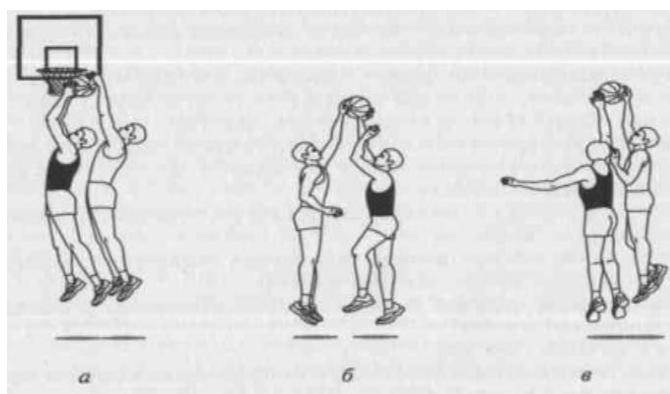


Рис. 9.1. Накривання м'яча:
а) ззаду; б) спереду; в) збоку [45]

Реагувати на початок кидка слід за різким випрямленням ніг нападника в колінах. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захиснику випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч у момент випуску нападником і накриває кидок (рис. 9.2), уникаючи замаху руки та її опускання вперед.

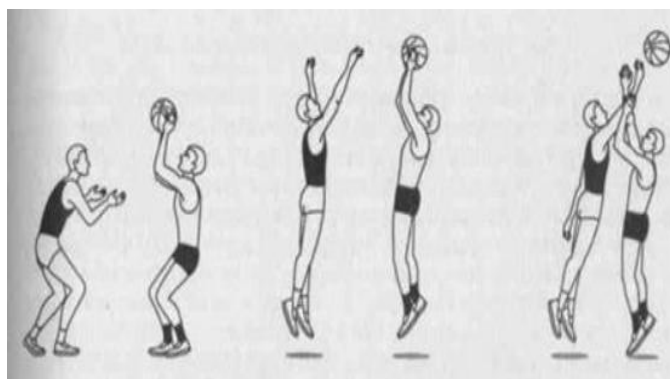


Рис. 9.2. Накривання м'яча спереду [33]

Відбивання м'яча під час кидка (рис. 9.3) є ефективною протидією кидку. Успішність виконання прийому вимагає від захисника мобілізації уваги, вияву швидкості реакції та швидкісно-силових якостей. Основна відмінність у техніці виконання відбивання м'яча, як порівняти з накриванням, полягає в тому, що контакт кисті з м'ячем відбувається в момент, коли він уже відірвався від кінчиків пальців нападника, але ще не досяг вищої точки своєї траєкторії. Тобто захисник рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча. Такий захисний прийом потребує достатньої швидкісно-силової підготовленості, інтуїції та добре розвиненого відчуття м'яча.



Рис. 9.3. Відбивання м'яча під час кидка [42]

Прийоми протидії кидкам вивчають після вивчення різновидів кидків із місця, у русі та в стрибку.

9.2. Метод варіативної (змінної) вправи з варіюванням швидкості та прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах

Під час використання методу варіативної вправи чергують рухи з високою інтенсивністю (4 – 5 с) і рухи з меншою інтенсивністю:

нарощують швидкість, потім підтримують її та уповільнюють. Це повторюють кілька разів поспіль.

Специфічні закономірності розвитку швидкісних здібностей зобов'язують особливо ретельно поєднувати зазначені методи в доцільних співвідношеннях. Справа в тому, що відносно стандартне повторення рухів із максимальною швидкістю сприяє стабілізації швидкості на досягнутому рівні, виникненню «швидкісного бар'єра». Тому в методиці розвитку швидкості головне місце займає проблема оптимального поєднання методів, які включають відносно стандартні й варійовані форми вправ.

Використання вправ для вдосконалення підборів у парах після кидків із різної дистанції

1. Виконують у парах: 10 кидків із середньої та дальньої дистанції. Після кожного кидка баскетболіст прискорюється до центральної лінії поля і повертається назад.

2. Змагання в парах до 21, 31, 51 влучання. Баскетболіст виконує кидок (середній, дальній), підбирає м'яч і повертає його партнеру. Виграє та пара, яка швидше заб'є вказану тренером кількість м'ячів.

3. Змагання в парах із середньої дистанції після довгої передачі. Партнери – на протилежних сторонах майданчика. Після кидка баскетболіст підбирає свій м'яч і виконує дальню передачу партнеру на іншу половину поля. Той виконує кидок відразу після ловлі м'яча, без удару об підлогу. Перемагає та пара, яка раніше заб'є 20 м'ячів.

4. Виконують у парах із середньої дистанції після короткого ведення. Гравець «А» отримує м'яч, обводить перешкоду (стілець) і після двох-трьох ударів виконує кидок у максимально високому стрибку. Партнер «В», підбравши м'яч біля щита, повертає його гравцю «А» у в. п. Зміна після 10 спроб. За сигналом тренера гравці обводять перешкоду з іншого боку.

9.3. Ігровий метод розвитку швидкості

Швидкість – це комплекс властивостей, які безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху та час рухової реакції.

Швидкість рухів зумовлено відповідною діяльністю кори головного мозку, рухливістю нервових процесів, що викликають скорочення, напругу та розслаблення м'язів, які направляють і координують дію спортсмена.

Показник, що характеризує швидкість як якість, визначається часом одиночного руху, часом рухової реакції і частотою однакових рухів в одиницю часу (темпом).

Ігровий метод – це метод із використанням різних прискорень і рухів з акцентом на максимальній чи оптимальній швидкості їх виконання.

Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ із максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор. Вправи виконують емоційно, без зайвого напруження. Крім того, цей метод забезпечує широку варіативність дій, що перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єра».

Методика розвитку та вдосконалення швидкості рухових реакцій

Використовуючи ігри (рухливі та спортивні) на початковому етапі вдосконалення всіх видів реагувань, дотримуйтеся таких правил:

- гра має тривати 10 – 15 хв без втоми;
- створюйте умови дефіциту простору і часу (розміри майданчика, кількість учасників, зміни в правилах та ін.);
- між періодами гри тривалість комбінованого відпочинку має бути до повного відновлення працездатності.

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю застосовують різні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ із граничною та майже граничною інтенсивністю (у серії виконують 3 – 6 повторень, дві серії. Коли в повторних спробах швидкість знижується, то роботу над розвитком швидкості закінчують, починає розвиватися витривалість, а не швидкість);
- ігровий метод (дає змогу комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки впливає на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Властиві гри високий емоційний фон та взаємодія сприяють виявленню швидкісних можливостей).

Засоби для розвитку швидкості можуть бути найрізноманітнішими – це аеробіка, легка атлетика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол тощо), бокс, вільна боротьба й інші види спорту.

Вправи з використанням підборів після кидків із різних дистанцій

Кидок – це кінцевий підсумок, логічне завершення атаки, те, заради чого проводять усі атакувальні дії. Точність кидка визначає виправданість зусиль, докладених до створення умов для його виконання, до чого, зрештою, і зводяться всі дії команди в атаці.

Не дарма важливою є постановка правильної техніки в молодшому віці. Правильна техніка – це спосіб виконання, що дозволяє максимально точно і стабільно доставляти м'яч у кошик із різних дистанцій.

У кожного гравця кидок може бути різним, але базою все одно залишаються загальні положення; головне – ідентичність рухів у кожному повторенні та концентрація уваги. На нашу думку, досягти доброго кидка важче, ніж доброго стрибка.

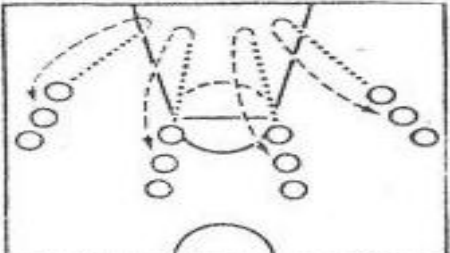
Для відшліфування техніки потрібно виконувати багато різних кидків, прагнучи до найкращого відсотка й ідеалу своєї техніки. Є багато загальновідомих цікавих програм, які складаються, по суті, зі схожих вправ, але в різній послідовності та кількості.

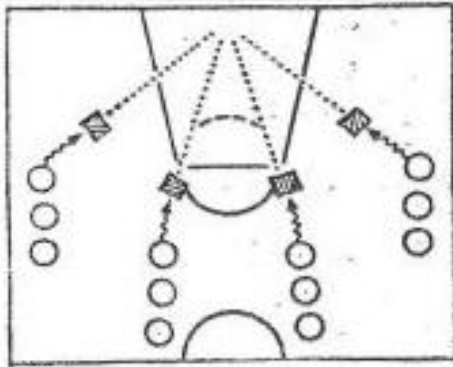
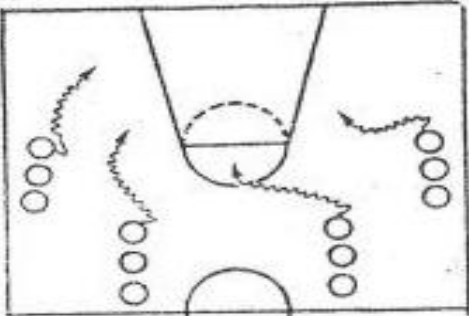
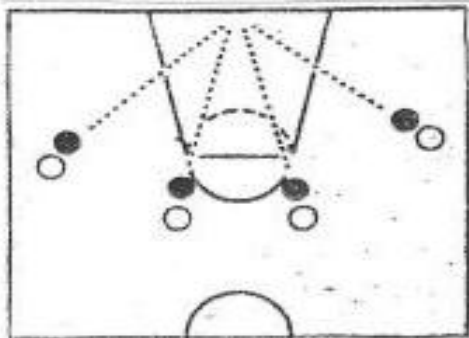
Комплекси вправ із використанням підборів після кидків із різних дистанцій

Комплекси вправ із використанням підборів після кидків із різних дистанцій подано в табл. 9.1.

Таблиця 9.1

Вправи з використанням підборів після кидків із різних дистанцій

| № з/п | Зміст вправ | Схема виконання вправ |
|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <i>Кидок із місця.</i> У кожній колоні є м'яч. Після кидка гравець підбирає свій м'яч і передає у свою колону наступному гравцю без м'яча. Виграє та команда, яка швидше заб'є 20 м'ячів у кошик |  |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| 2 | <p><i>Ведення м'яча з кидком у стрибку.</i> Коротке ведення м'яча ліворуч або праворуч, швидка зупинка і кидок у стрибку. Після кидка гравець підбирає свій м'яч і передає у свою колону наступному гравцю без м'яча. Виграє та команда, яка швидше заб'є 20 м'ячів у кошик</p> |  |
| 3 | <p><i>Ведення м'яча з кидком у стрибку перед стійкою.</i> Гравець веде м'яч до стійки і виконує кидок у стрибку з-за стійки. Після кидка гравець підбирає свій м'яч і передає у свою колону наступному гравцю без м'яча. Виграє та команда, яка швидше заб'є 20 м'ячів у кошик</p> |  |
| 4 | <p><i>Кидок м'яча через гравця.</i> Перед гравцем із м'ячем знаходиться захисник у низькій захисній стійці. Нападник виконує кидок із місця через захисника. Після кидка гравець підбирає свій м'яч і передає партнеру, а сам стає в пасивний захист. Виграє той, хто швидше заб'є 20 м'ячів у кошик</p> |  |

9.4. Змагальний метод розвитку швидкості

Змагальний метод розвитку швидкості в баскетболі полягає в організації тренувань у формі змагань, що стимулює спортсменів до максимальної продуктивності. Цей метод допомагає не тільки поліпшити фізичні показники, але й розвинути психологічну витривалість і конкурентоспроможність.

Змагальний метод – це коли в процесі заняття завдяки певному емоційному підйому рухи виконують із більшою швидкістю. Слід постійно приділяти цьому увагу на заняттях. Такі тренування особливо потрібні гравцям високого і надвисокого зросту, адже від природи гігантам зазвичай надано мало швидкості. Відомо, що тренування з навантаженням сприяють підвищенню швидкості рухів, розвивають м'язову силу, поліпшують координацію, що важливо насамперед для центрових гравців. Доцільно поєднувати спеціальні вправи та роботу над швидкістю і технікою в умовах, близьких до гри, оскільки постійний ігровий цейтнот вимагає посиленої роботи, швидкості мислення та швидкості рухів.

Змагальний метод застосовують у формі різних тренувальних змагань:

- мініігри 3 × 3 або 5 × 5 із акцентом на швидкість переходів між атаками та захистом;
- дриблінг із м'ячем на швидкість із перешкодами;
- командні естафети, де кожен учасник виконує завдання, пов'язане зі швидкістю;
- вправи на реакцію: змагання, де гравці мають швидко реагувати на сигнали тренера.

Змагальний метод є ефективним способом розвитку швидкості, адже він мотивує гравців до поліпшення своїх показників у конкурентному середовищі. Регулярно використовуйте цей метод під час тренувального процесу для досягнення найкращих результатів у розвитку швидкості та загальної фізичної підготовленості.

Ефективність методу дуже висока, оскільки спортсмени різної підготовленості мають змогу боротися один з одним на рівних, з емоційним підйомом, виявляючи максимальні вольові зусилля.

Розділ 10

Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти знання про основні методи розвитку гнучкості під час занять баскетболом.

10.1. Повторний метод розвитку гнучкості

Гнучкість – це морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі рухів ділянок тіла.

Розрізняють дві форми гнучкості:

1) активна – характеризується величиною амплітуди рухів під час самостійного виконання вправ завдяки м'язовим зусиллям;

2) пасивна – характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається під час дії зовнішніх сил.

У пасивних вправах на гнучкість досягають більшої, ніж в активних, амплітуди рухів.

Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість – це рухливість у всіх суглобах, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність конкретної діяльності.

Для розвитку гнучкості використовують динамічні, статичні та змішані статодинамічні вправи на розтягування.

Вияв гнучкості залежить від анатомічної будови суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, тону м'язів, загального функціонального стану організму та від зовнішніх умов.

Виконання проходів під кошик і витіснення захисника

У всіх напрацьованих комбінаціях гравці в нападі використовують внутрішній заслін як основний засіб у спробі забезпечити взяття кошика кидком без опору. Внутрішній та задній заслони є найкращими способами перешкодити захисту й утримати гравця, який виходить без м'яча, коли третій партнер володіє м'ячем. Заслони також застосовують у комбінаціях під час вкидання м'яча.

Під час виконання внутрішнього заслону гравець має зайняти позицію на прямій лінії між захисником і кошиком. Заслін може бути нерухомим або в русі, поблизу від м'яча або далеко від нього. Гравець, який ставить заслін, має діяти таким чином, щоб партнер, який виконує прохід без м'яча, застосувавши відволікаючі рухи, швидко пройшов поряд із заслоном, не давши своєму захисникові піти за собою. Обов'язком гравця є правильний розрахунок дій у ході оцінювання положення м'яча і заслону. Якщо захист переключається, гравець, який проходить, має продовжити рух, щоб відкрити коридор для передачі гравцеві, який ставить заслін, оскільки витіснений заслоном захисник знаходиться позаду нього.

Задній заслін (рис. 10.1). Нападник № 3 швидко виходить із позиції центрального за спину захисника № 1, який опікує гравця № 1. Гравець № 1 передає м'яч партнеру. Той ловить його в повітрі, приземляється і негайно повертається обличчям до кошика. Він не має бути дуже близько до захисника № 1, щоб діяти ззаду поза його полем зору. Гравець № 1 наводить захисника № 1 на партнера і проходить до кошика. Партнер передає м'яч гравцеві № 1. Якщо відбувається перемикання, нападник № 3 не передає м'яч гравцеві № 1, адже сам може виконати кидок або прохід до кошика.

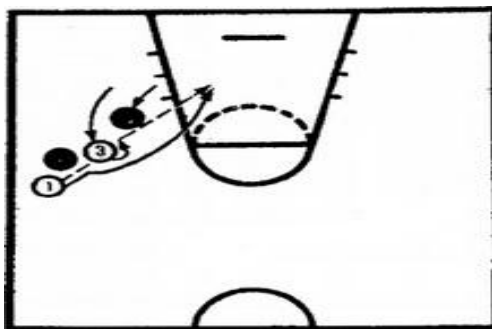


Рис. 10.1. **Задній заслін**

Коли гравець установлює внутрішній заслін на відстані 5 – 6 м від кошика і далеко від м'яча, він має виконати поворот у напрямку м'яча відразу ж після проходу партнера. Обидва захисники зазвичай намагаються звести до мінімуму ефективність проходу гравця і недооцінюють можливості постановника заслону. Виконуючи поворот, постановник

заслону може опинитись у відмінній позиції для кидка із середньої дистанції, найчастіше без опору. Під час виконання внутрішнього або заднього заслону гравцю по можливості слід повернутись обличчям до кошика, бо якщо захист переключається, то блокований заслоном противник, намагаючись зберегти захисну позицію в ході переслідування гравця, який виконує прохід, підштовхне постановника заслону до кошика. Дриблер може уповільнити ведення за внутрішнього заслону проти захисту, що переключається, а потім знову перейти на швидке ведення до кошика, щоб обіграти свого підопічного.

Гравець, який виконує заслін, має передбачити відстань в один крок від противника, біля якого він ставить заслін. Оскільки ці заслони залишаються поза увагою захисника, відповідає за зіткнення гравець, який ставить заслін. Гравець, який виконує прохід, має навести свого захисника на заслін. Якщо захисник грає щільно, гравець, який виконує прохід, має захопити його до рівня заслону, застосовуючи маневри зі зміною темпу або напрямку, з метою скерувати захисника таким чином, щоб навести його на гравця, який ставить заслін. Якщо захисник грає нещільно, гравець, який проходить, має навести його на заслін так, щоб той наштовхнувся на нього спиною. А сам гравець може застосовувати фінти, щоб замаскувати свій фінальний рух повз заслону.

10.2. Метод багаторазового розтягування

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, оснований на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертання та махів. Такі вправи виконують лежачи, самотійно або з партнером, з навантаженнями і тренажерами, біля гімнастичної стінки, з гімнастичними палицями, скакалками.

Розвитку активної гнучкості сприяють самотійно виконувані вправи. Виконання вправ на розтягування з відносно великою вагою збільшує пасивну гнучкість. Пасивна гнучкість в 1,5 – 2 рази розвивається швидше, ніж активна.

Щоб збільшити гнучкість, вправи на розтягування слід виконувати щодня.

Вправи на гнучкість потрібно виконувати протягом усіх частин тренувального заняття. Небажане зниження скорочувальної здатності м'язів від силових вправ можна подолати трьома методичними прийомами:

- послідовним використанням вправ на силу і гнучкість (сила-гнучкість);
- почерговим застосуванням вправ на силу і гнучкість (сила-гнучкість-сила) протягом одного тренувального заняття;
- одночасним (поєднаним) розвитком сили і гнучкості в процесі виконання силових вправ.

Слід завжди пам'ятати, що розтягуватися можна лише після доброї розминки, і при цьому у вас не має бути ніяких сильних больових відчуттів.

Одним із найбільш поширених методів розвитку гнучкості є *метод багаторазового розтягування*. Цей метод оснований на властивості м'язів розтягуватися більше за багатократних повторів (вправи з поступовим збільшенням розмаху рухів).

Кількість повторень вправи змінюється залежно від характеру та спрямованості вправи на розвиток рухливості в тому чи іншому суглобі, темпу рухів, віку і статі спортсменів.

Межею оптимального числа повторень вправи є початок зменшення маху рухів чи виникнення больових відчуттів.

Мірою гнучкості є максимально можлива амплітуда. Одиницями вимірювання можуть бути сантиметри чи кутові градуси.

10.3. Ігровий метод розвитку гнучкості

Саме ігровий метод допомагає тренеру-викладачу під час вдосконалення рухових навичок надати заняттям емоційного забарвлення, змагального характеру, що позитивно впливає на навчальний процес.

Навички, набуті в таких іграх, не тільки спортивні, але й мають прикладне значення. Ігри та естафети, у яких є перекиди, допомагають здобувачам вищої освіти виконати цей елемент із різних вихідних положень і швидко. Рухові ігри важливі й для розвитку фізичних якостей.

Гнучкість – це специфічна, але надзвичайно важлива для баскетболу якість. Від розвитку гнучкості багато в чому залежить здатність

розслабляти м'язи та спритність. Усе це підкреслює, наскільки важливо розвивати гнучкість за допомогою не тільки спеціальних вправ, а й рухових ігор. Підбирати такі ігри слід цілеспрямовано, з локальним впливом на окремі м'язові групи, зв'язки та суглоби. Під час організації ігор, спрямованих на розвиток гнучкості, потрібно проводити відповідну розминку (розтягування) для попередження травм зв'язок та м'язів.

Використання спеціальних вправ та рухливих ігор для розвитку гнучкості

Вправи з м'ячем

1. Відбивати м'яч головою вперед.
2. Крутити м'яч навколо ніг, переміщаючись на майданчику.
3. У парах, лежачи на спині: гравець А тримає м'яч між щиколоток, піднімає ноги і передає гравцеві Б, який, отримавши м'яч, повторює те саме.
4. У парах: гравець А з м'ячем між щиколоток піднімає його і передає гравцеві Б, який стоїть. Потім – повторення і зміна позицій.
5. У парах, спиною один до одного: передавати м'яч над головами та під ногами.
6. Така сама ігрова вправа. Передавати м'яч убік, праворуч, ліворуч.
7. Рухлива гра «Побудуй міст».

Опис: змагаються декілька команд по 4 – 5 осіб у кожній. Перед початком гри команди в колонах по одному стають за лінією старту. За п'ять кроків від цієї лінії креслять другу. За сигналом перший гравець біжить до визначеної лінії та стає в міст. Після цього вперед вибігає другий гравець, проповзає під мостом і «будує» поряд другий міст. Потім третій гравець проповзає під двома мостами, а за ним – четвертий і т. д. Останній гравець проповзає найдовший шлях під мостом, а потім командує «Встати!». Усі гравці піднімаються, біжать до лінії старту і стають у колону. Команду, яка це зробила першою, оголошують переможницею.

Правила гри:

1. «Тримати» міст правильно.
2. Коли всі гравці повернуться в колону, гру будуть уважати завершеною.
3. Штрафні очки нараховують команді за кожну помилку.

Виконання прийомів протидії кидкам

Успішність їх виконання вимагає від захисника мобілізації уваги, вияву швидкості реакції та швидко-силових якостей.

Захисник у середній стійці прикриває кидок нападника двома руками від грудей (рис. 10.2), однією рукою (рис. 10.3), у русі (рис. 10.4).



Рис. 10.2. Захисник у середній стійці [6]

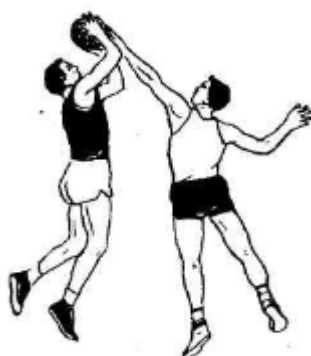


Рис. 10.3. Захисник прикриває кидок однією рукою [6]



Рис. 10.4. Захисник прикриває кидок однією рукою в русі [6]

Техніку прикриття кидків вивчають в умовах заздалегідь домовлених рухів нападника з м'ячем і захисника. Нападник за завданням викладача виконує кидок певним способом із затримкою м'яча на випуску. Захисник залежно від способу кидка виконує певну протидію.

Ці вправи проводять у парах або в колонах, перед якими стають нападники з м'ячами. Гравці по черзі виходять із колони на прикриття кидка.

Цей захисний прийом є особливо ефектним, але вимагає достатньої швидко-силової підготовленості, інтуїції та добре розвинутого відчуття м'яча.

Прийоми протидії кидкам вивчають після вивчення різновидів кидків із місця, у русі та в стрибку.

10.4. Змагальний метод розвитку гнучкості

Змагальний метод дозволяє підвищити інтерес до виконання вправ на розтягування і поліпшити емоційний фон заняття. Його використовують для розвитку і вдосконалення гнучкості.

У баскетболі широка амплітуда рухів має велике значення для обіграння суперника в єдиноборстві. Доцільно розвивати гнучкість протягом усього річного циклу тренування на кожному тренувальному занятті.

Виконуючи вправи з максимальними зусиллями (на межі реальних можливостей), баскетболіст розвиває гнучкість.

Здатність баскетболіста виконувати рухи з великою амплітудою деякою мірою визначає легкість і свободу виконання технічних прийомів, їх швидкість і точність. Слід приділяти увагу збільшенню рухливості в гомілковостопних і променево-зап'ясткових суглобах.

Ступінь розвитку гнучкості визначається максимальною амплітудою рухів. Амплітуда рухів включає: рухливість у суглобах, еластичність м'язів, зв'язок і сухожилля, силу м'язів, а також стан центральної нервової системи.

У процесі закріплення пройденого матеріалу також потрібно використовувати вправи змагального характеру.

Виконання проходів під кошик та скидання м'яча вільному гравцеві

Показник, який здається більш нудним і нецікавим порівняно із забитими м'ячами. Його навіть можна назвати скоріше прикритим показником. Як це, не забити самому, а віддати партнеру, щоб забив він. Адже результативна передача – це пас вільному гравцеві своєї команди в нападі, після якого він без додаткових зусиль забиває м'яч у кошик суперника. Тобто гравець, який віддав результативну передачу – це гравець, який зробив уже практично все для результативної атаки, а партнеру залишається тільки забити м'яч. Насправді, це дуже важливий показник, і гравці, які намагаються грати на команду, роблять усе можливе, щоб команда набирала очки, є дуже цінними для команди. Часто це приховані передачі під кільцем або скидання м'яча партнеру після проходів під кільце та відволікання на себе кількох захисників; просто передача вільному гравцеві, який готовий атакувати і якого ніхто не тримає. Такими гравцями можуть бути ті, хто має хорошу техніку ведення м'яча, передачі, а найголовніше – бачить усе, що відбувається на полі, і може оперативно реагувати й виконувати результативні передачі.

Дуже важливим показником є перехоплення м'яча.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча здійснюють під час передачі. Успіх цього способу перехоплення залежить, насамперед, від своєчасності та швидкості дій захисника. Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить йому назустріч, то перехопити його порівняно неважко: слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка (рис. 10.5).



Рис. 10.5. **Перехоплення м'яча** [45]

Цей прийом вимагає добрих навичок ловлі м'яча в стрибку або з виходом уперед і вбік. Спочатку вивчають перехоплення в гравця, який виконує передачу з місця, потім – під час ведення і передач у русі.

Вправи для навчання перехоплення м'яча

1. Вправу виконують у трійках: двоє гравців передають м'яч один одному, а третій, виконуючи роль захисника щодо одного з них, визначає момент для виходу і перехоплює м'яч, спрямований підопічному.

2. Перехоплення під час ведення: один гравець веде м'яч від лицьової до лицьової лінії, а другий стежить за ним, вибирає момент і перехоплює м'яч.

10.5. Стретчинг – система статичних вправ для розвитку гнучкості

Методика розвитку гнучкості за допомогою статичних вправ має назву «стретчинг».

Стретчинг – це система вправ, що розвиває еластичність і гнучкість м'язів. Вправи на розтягування дають найбільший ефект, якщо їх виконувати щоденно або навіть двічі на день. Регулярне виконання допоможе м'язам швидше відновлюватися після навантажень і запобігати хворобливим розтягненням. Суглоби стають більш рухливими, м'язи отримують більше кисню та розслабляються. Стретчингом зазвичай починають і завершують тренування, однак можна виконувати ці вправи й окремо, особливо після важкого робочого дня, стомливої поїздки або перельоту.

У підготовчій частині заняття переважно використовують динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їхня еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний, статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають відразу після напружених тренувань. Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу – відновити довжину м'язів до початкового стану.

Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування.

Розділ 11

Використання основних методів розвитку витривалості під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти знання про основні методи розвитку витривалості під час занять баскетболом.

11.1. Рівномірний безперервний метод розвитку витривалості

Під витривалістю розуміють здатність організму людини протистояти втомі в якій-небудь діяльності. Прийнято розрізняти загальну й спеціальну витривалість.

Загальна витривалість характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, пов'язану з функціонуванням усього м'язового апарату й усіх систем організму.

Під *спеціальною* витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певній діяльності (переважно силового, швидкісного або швидкісно-силового характеру).

Залежно від специфіки виконуваної роботи виділяють кілька видів спеціальної витривалості: силову (динамічну і статичну), швидкісну, швидкісно-силову.

Рівномірний метод широко застосовують особливо на початкових етапах розвитку витривалості. Порівняно з іншими цей метод має істотні переваги: помірна тривала робота створює сприятливі умови для погодження всіх систем організму, зменшується небезпека перетренування, є можливість розподіляти зусилля під час виконання фізичних вправ.

Рівномірний безперервний метод полягає в однократному рівномірному виконанні вправ малої та помірної потужності тривалістю від 15 – 30 хв до 1 – 3 год, тобто в діапазоні швидкостей від звичайної ходьби до темпового кросового бігу й аналогічних за інтенсивністю інших видів вправ. Цим методом розвивають аеробні здібності. У такій роботі необхідний для досягнення відповідного адаптаційного ефекту обсяг тренувального навантаження має бути не меншим за 30 хв. Збільшуючи інтенсивність роботи (або швидкість пересування), інтенсифікують аеробні процеси в м'язах. Чим вища швидкість, тим більше активізуються

анаеробні процеси і сильніше виражені реакції вегетативних систем забезпечення такої роботи, а рівень споживання кисню піднімається до 80 – 95 % від максимуму, але не досягає своїх «критичних» значень. Це досить напружена для організму робота, що вимагає значної напруженості в діяльності серцево-судинної та дихальної систем, вияву вольових зусиль. При цьому ЧСС досягає 130 – 160 уд./хв, об'єм легеневої вентиляції – 160 – 190 л/хв; систолічний тиск у перші 3 – 4 хв зростає до 180 – 200 мм рт. ст., а потім стабілізується на рівні приблизно 140 – 160 мм рт. ст.

Змінюючи інтенсивність (швидкість пересування), впливають на різні компоненти аеробних здібностей. Наприклад, повільний біг на швидкості анаеробного порога застосовують як базове навантаження для розвитку аеробних можливостей, відновлення після великих обсягів більш інтенсивних навантажень, підтримання раніше досягнутого рівня загальної витривалості. Така робота доступна людям будь-якого віку та рівня підготовленості, її зазвичай виконують протягом 30 – 60 хв. Для професійно-прикладної фізичної підготовки цей діапазон інтенсивності навантажень найбільш прийнятний, адже, розвиваючи аеробні здібності, він дозволяє підвищити функціональні можливості всіх систем і функцій організму, усуває фізіологічні причини виникнення гіпоксичних станів. Більш тривалі навантаження для оздоровчих цілей, особливо людям після 50 років у самостійних заняттях, застосовувати не рекомендують, оскільки для цього потрібний більш ретельний медичний і педагогічний контроль.

Збільшуючи інтенсивність навантаження (швидкість пересування), ви збільшуєте внесок анаеробних джерел енергії в забезпечення роботи. Однак можливості організму людини щодо виконання безперервної рівномірної та інтенсивної роботи суттєво обмежені (тому цей метод і використовують для розвитку аеробних можливостей). Тривалість роботи при цьому становить більш як 10 хв.

Виконання штрафних кидків

Штрафний кидок – це можливість, яку надають гравцям, набрати одне очко кидком у кошик без перешкод із позиції за лінією штрафного кидка й усередині півкола.

Серія штрафних кидків – це всі штрафні кидки в результаті покарання за один фол.

Гравець, який виконує штрафний кидок:

- має зайняти позицію за лінією штрафного кидка й усередині півкола;
- може використовувати будь-який спосіб виконання штрафного кидка в кошик, але має кидати таким чином, щоб м'яч без торкання до підлоги увійшов у кошик зверху або торкнувся кільця;
- має кинути м'яч протягом п'яти секунд із моменту передачі суддею в його розпорядження;
- не має торкатися лінії штрафного кидка або ігрового майданчика за лінією штрафного кидка, поки м'яч не увійде в кошик або не торкнеться кільця;
- не має імітувати штрафний кидок.

Гравці на позиціях уздовж зони штрафного кидка (максимум п'ять гравців: три захисники та два нападники) можуть займати смугу завглибшки в 1 м. Першу позицію по обидві сторони обмеженої зони можуть зайняти суперники гравця, який виконує штрафний кидок (кидки). Гравці мають займати тільки ті позиції, які їм визначено.

Методи і прийоми навчання техніки штрафного кидка

Для стабілізації рухових навичок із метою підвищення результативності під час виконання штрафних кидків:

- виконання по 60 – 70 штрафних кидків на кожному тренувальному занятті;
- виконання штрафних кидків протягом часових інтервалів (за 5, 10, 15 хв);
- особисто-командні змагання зі штрафних кидків;
- виконання штрафних кидків після різних ігрових прийомів: кидків із гри, ведення м'яча і т. д.

Можна починати кидати з відстані близько 3,6 м від кільця, яке встановлюють на висоті близько 2,75 м.

Більшість вправ, які використовують у ході формування техніки, досить складні, а для більшості гравців і не знайомі. Потрібно їх правильно показати. Практика свідчить, що одноразова демонстрація досліджуваного елемента недостатня, тому слід залучати для показу складних елементів гравців збірної з баскетболу. Під час початкового вивчення не можна допускати елемент змагання серед здобувачів вищої освіти

першого навчального року, адже це може призвести до помилок у техніці. Багато рухів треба починати вивчати без м'яча, наприклад, такі елементи, як кидок, передача м'яча, повороти. Не можна проводити навчання в кінці заняття або після вправ, які вимагають значної напруги м'язових зусиль та уваги. Застосування ігор і естафет із використанням раніше вивчених елементів дозволить глибше закріпити пройдений матеріал. Викладач може успішно виконувати поставлені завдання, застосовуючи різні методичні прийоми і раціональні способи організації. При цьому слід виконати два завдання: підвищити якість навчання і досягти оптимального фізичного навантаження на занятті.

Досягнення запланованих результатів суттєво залежить від підбору підвідних і спеціальних вправ, широкого використання наочних посібників і технічних засобів навчання. Потрібно поєднувати різноманітні завдання і велику увагу приділяти *інтегральній підготовці*.

У навчально-тренувальному процесі груп застосовують такі вправи для відпрацювання техніки та результативності штрафного кидка:

- кидки між виконанням різних ігрових вправ;
- кидки із завданням влучити два або три рази поспіль;
- кидки із завданням якомога більше влучити поспіль;
- кидки із застосуванням м'ячів різної ваги і діаметра: баскетбольних, волейбольних, гандбольних, футбольних;
- кидки із закритими очима;
- кидки з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, стоячи на колінах і т. д.;
- кидки, наближені до ігрової обстановки; після промаху – прискорення до протилежної лицьової лінії та назад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи і т. д.

11.2. Змінний безперервний метод розвитку витривалості

Змінний метод полягає в безперервному проходженні певної дистанції з різною швидкістю. Чергування інтенсивності навантажень може бути ритмічним (періоди роботи підвищеної інтенсивності змінюються такими самими періодами зниженої інтенсивності) і аритмічним. Змінний метод вважають одним із основних для розвитку загальної та спеціальної швидкісної витривалості.

Змінний безперервний метод

Цей метод відрізняється від регламентованого рівномірного періодичною зміною інтенсивності безупинно виконуваної роботи, характерною, наприклад, для спортивних і рухливих ігор, єдиноборств. У легкій атлетиці таку роботу називають «фартлек» («гра швидкостей»). У ній у процесі тривалого бігу на місцевості (кросу) виконують прискорення на відрізках від 100 до 500 м. Така робота змінної потужності властива бігу по пагорбах або на лижах по сильно пересіченій місцевості, тому її широко використовують у своїх тренуваннях лижники і бігуни на середні та довгі дистанції. Вона помітно збільшує напруженість вегетативних реакцій організму, періодично викликаючи максимальну активізацію аеробного метаболізму з одночасним зростанням анаеробних процесів. Організм при цьому працює в змішаному аеробно-анаеробному режимі. У зв'язку з цим коливання швидкостей або інтенсивності вправ не мають бути великими, щоб не порушувати переважно аеробний характер навантаження.

Змінний безперервний метод призначено для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості, тому його рекомендують для добре підготовлених людей. Він дозволяє розвивати аеробні можливості, здатність організму витримувати гіпоксичні стани та кисневі затримки, що періодично виникають у ході виконання прискорень. Їх усувають за подальшого зниження інтенсивності вправи, яку привчають «терпіти».

Виконання двохочкових і трьохочкових кидків із різних дистанцій

Влучання м'яча в кошик зі штрафної лінії – зараховують одне очко.

Влучання м'яча в кошик із середньої або близької дистанції (ближче трьохочкової лінії) – зараховують два очка.

Влучання м'яча в кошик із-за трьохочкової лінії на відстані 6 м 75 см (7 м 24 см – у Національній баскетбольній асоціації) – зараховують три очка.

Дистанційні кидки призначено для завершення атакувальних дій зі статичних положень. Їх можна здійснювати з місця і в стрибку.

Існує кілька способів виконання кидка з місця. Для кожного з них характерні свої особливості.

Кидок двома руками від грудей у сучасному баскетболі застосовують у край рідко і переважно для атаки кошика з дальніх дистанцій. Цей спосіб кидка баскетболісти освоюють найбільш швидко. З нього й починають навчання дистанційних кидків із місця (рис. 11.1).

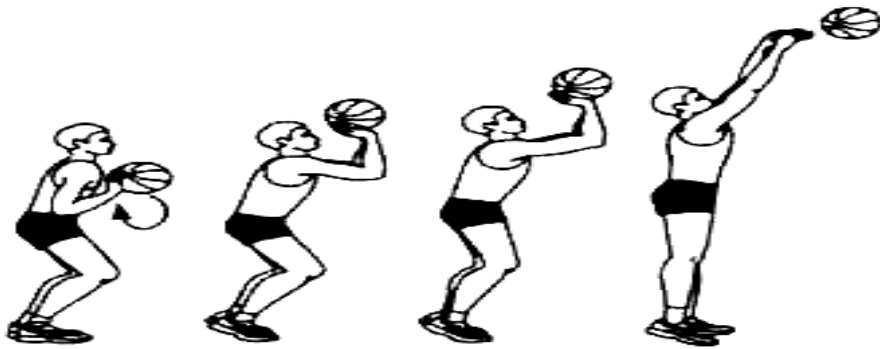


Рис. 11.1. Кидок двома руками від грудей [37; 45]

У в. п. гравець утримує м'яч біля грудей, перебуваючи в стійці нападника. Оскільки кидок виконують двома руками, розташування ніг може змінюватися: стопи, спрямовані в бік кошика, ставлять паралельно на одному рівні або одну з них (будь-яку) виставляють уперед. Гравець індивідуально вибирає оптимальну для себе стійку.

За структурою рухів у підготовчій, основній та завершальній фазах кидок двома руками від грудей відповідає однойменній передачі. Починають кидок тим самим кругоподібним рухом замаху, а випуск м'яча здійснюють після його пронесення уздовж тулуба та обличчя знизу вгору обома кистями і подальшого повного випрямлення рук. Одночасно всі частини тіла випрямляються вгору. Для необхідної траєкторії польоту кут вильоту м'ячу відрізняється більшою крутизною порівняно з передачею. Перед випуском м'яча кисті максимально розгинають, а закінчують кидковий рух м'яким скачуванням м'яча з кінцевих фаланг середніх і вказівних пальців з подальшим супроводом його кистями і повним розслабленням рук.

Кидок двома руками від голови (зверху) є доцільним із середньої дистанції за щільної опіки суперника і повністю збігається зі структурними особливостями однойменної передачі (рис. 11.2).



Рис. 11.2. Кидок двома руками від голови (зверху) [45]

Розташування ніг довільне. Для замаху м'яч зі стійки нападника найкоротшим шляхом піднімають двома руками до голови: лікті оптимально розведені в сторони, висота підймання м'яча індивідуальна, кисті «зведені» – перебувають під м'ячем, спрямовані долонями вгору і розташовані паралельно підлозі. Одночасне і плавне випрямлення нижніх і верхніх кінцівок завершують м'яким випуском м'яча. Напрямок польоту задають синхронним рухом вказівних пальців обох кистей у завершальний момент основної фази кидка, тобто після повного випрямлення всіх ділянок тіла. Кисті після випуску м'яча повернені тильними сторонами долонь одна до другої, великі пальці – униз.

Кидок однією рукою від плеча – ефективний спосіб атаки кільця з місця та в русі із середніх і дальніх дистанцій. Його також успішно використовують для штрафного кидка (рис. 11.3 та 11.4).

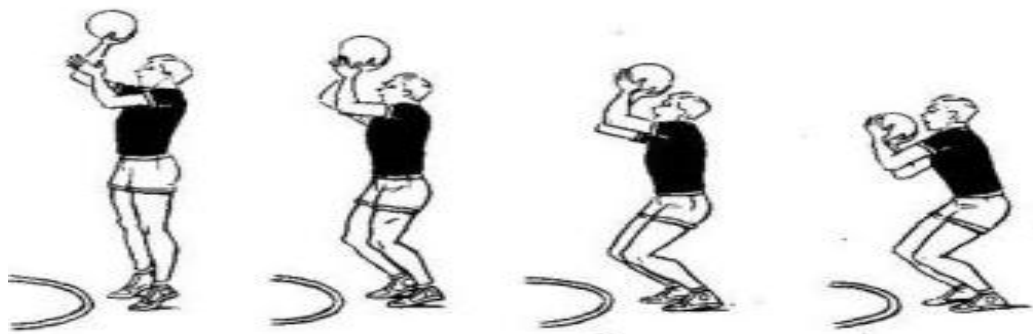


Рис. 11.3. Кидок однією рукою від плеча з місця [37]

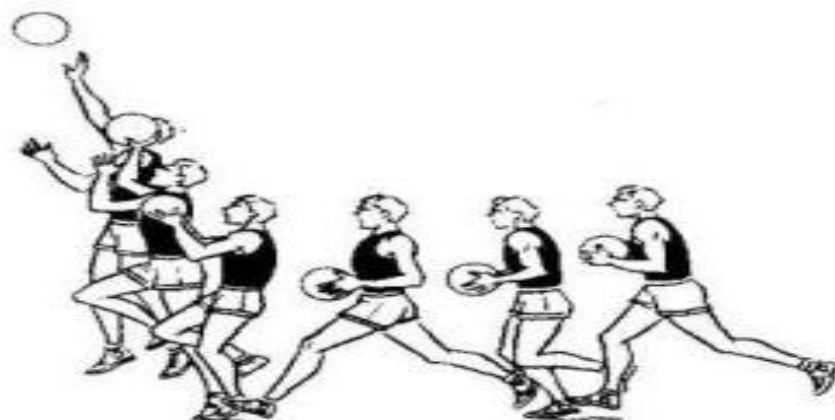


Рис. 11.4. Кидок однією рукою від плеча в русі [14]

На відміну від кидків двома руками, у в. п. гравець завжди виставляє вперед однойменну ногу з рукою, яка кидає м'яч: гомілковостопний,

колінний, тазостегновий, плечовий, ліктьовий і променезап'ястковий суглоби розташовують в одній вертикальній площині з м'ячем.

Послідовність і структура рухів у всіх фазах кидка ідентичні особливостям виконання однойменної передачі. Основну функцію в досягненні результативності кидка відведено руці, яка кидає м'яч. Висота підймання її ліктя варіюється в різних гравців і належить до індивідуальних особливостей, тобто не впливає на точність кидкового руху.

Важливо, щоб розгинальний рух був м'яким, плавним і здійснювався для всіх суглобів руки, яка кидає м'яч, в одній вертикальній площині, а м'яч прямував до кошика через вказівний палець. Інша рука лише підтримує м'яч, не беручи безпосередньої участі в кидку.

11.3. Інтервальний метод розвитку витривалості

Інтервальний метод тренування – це багаторазове повторення короткочасного навантаження з інтенсивністю 90 – 95 % від максимальної через певні проміжки часу (тривалість роботи – від 30 с до 1,5 хв). Багаторазове виконання короткої, але інтенсивної роботи підсилює анаеробні процеси, які стимулюють аеробний обмін під час відпочинку. Змінюючи обсяг, інтенсивність та інтервали відпочинку, можна вибірково впливати на аеробні й анаеробні механізми вияву витривалості, тобто розвивати або загальну, або швидкісну витривалість.

Інтервальне тренування вимагає доброї попередньої фізичної підготовки спортсменів, тому такий метод варто застосовувати лише для найбільш підготовлених здобувачів вищої освіти і переважно тоді, коли потрібно в короткий строк підняти рівень анаеробної продуктивності.

Інтервальний метод тренування полягає в дозованому повторному виконанні вправ відносно невеликої тривалості (зазвичай до 120 с) через визначені інтервали відпочинку. Цей метод зазвичай використовують для розвитку специфічної витривалості до будь-якої певної роботи і широко застосовують у спортивному тренуванні, особливо легкоатлети, плавці та представники інших циклічних видів спорту. Змінюючи такі параметри вправи, як інтенсивність її виконання, тривалість, величину інтервалів відпочинку і кількість повторень вправи, можна вибірково впливати як на анаеробні, так і на аеробні компоненти витривалості.

У тренуванні, спрямованому на розвиток швидкісної витривалості, метою є вичерпання алактатних анаеробних резервів у м'язах, що працюють і підвищують стійкість ключових ферментів фосфагенної системи

енергозабезпечення. Для виконання цього завдання використовують повторення вправ високої інтенсивності (90 – 95 % від максимуму) тривалістю 10 – 15 с. Зазвичай виконують кілька серій таких вправ по 3 – 6 повторень у кожній з інтервалами відпочинку від 1 до 5 хв. Скорочення інтервалів відпочинку є недоцільним для виконання цього завдання в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, тому що наслідком буде активізація анаеробного гліколізу, швидке накопичення лактату в м'язах і крові, зниження потужності виконуваних вправ і перехід у режим аеробно-анаеробних навантажень.

Виконання кидків із різних дистанцій з активною протидією захисника

Накривання м'яча під час кидка.

Накривання м'яча під час кидка в баскетболі – це важливий елемент гри, який дозволяє захиснику перешкоджати нападнику в реалізації кидка. Основні аспекти процесу:

- захисник має зайняти правильну позицію, щоб бути близько до нападника. Важливо тримати ноги на ширині плечей і бути готовим до швидкого руху;
- накривання м'яча вимагає точного таймінгу (уміння правильно оцінювати час для виконання певних дій). Захисник має стежити за рухами нападника і в момент, коли той піднімає м'яч для кидка, стрибнути з високо піднятою рукою;
- важливо, щоб рука захисника була спрямованою до м'яча, але не варто перевищувати межі правил. Заборонено бити по руках або штовхати нападника;
- захисник має виявляти агресію, але при цьому грати в межах правил. Це можуть бути активні рухи, щоб змусити нападника нервувати;
- завжди треба стежити за м'ячем і нападником. Це допоможе швидше реагувати на його дії;
- регулярні тренування допоможуть поліпшити техніку накривання, таймінг і загальну фізичну підготовку.

Захисникові, який має деяку перевагу перед нападником у рості та висоті стрибка, потрібно спробувати перешкодити вильоту м'яча з рук під час кидка. У момент протидії кидку рука захисника має бути безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнуту кисть накладають на м'яч ззаду, спереду, збоку, і кидок виконати не вдається (рис. 11.5).

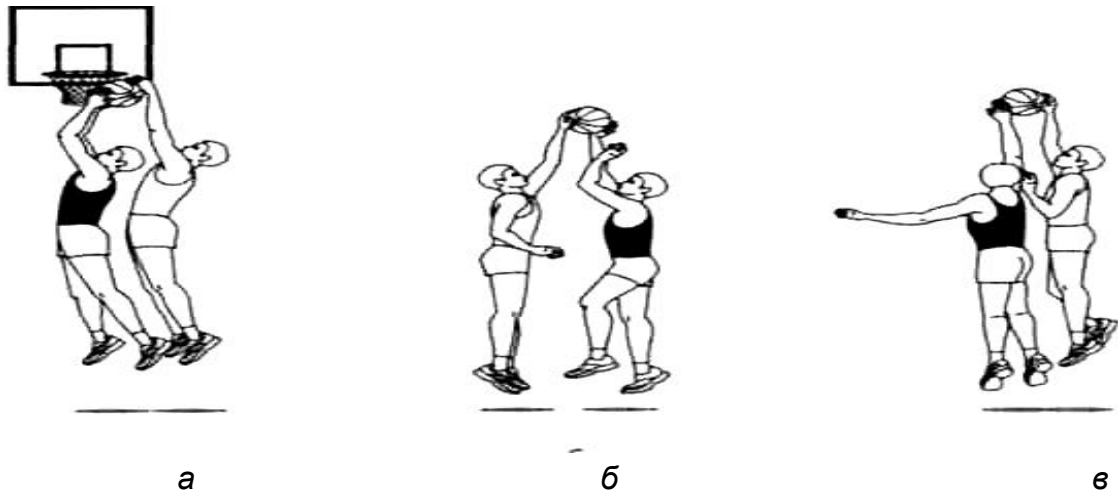


Рис. 11.5. Накривання м'яча під час кидка: а – ззаду, б – спереду, в – збоку [33]

Накривання м'яча можна здійснювати в ході підстрахування гравця суперника. Наприклад, центровий одержує м'яч і відразу з поворотом у стрибку атакує кошик. Однак інший захисник, повернувшись до нього для підстрахування, накриває м'яч ззаду в початковий момент основної фази кидка. Під час накривання м'яча потрібно уникати руху рукою (або руками) зверху вниз, особливо за протидії кидку двома або однією рукою знизу (рис. 11.6).



Рис. 11.6. Накривання м'яча ззаду партнером-захисником [33]

Правильне накривання м'яча може значно підвищити шанси команди на успіх у захисті.

Відбивання м'яча під час кидка в стрибку

Ефективна протидія кидку в стрибку – дуже важке завдання, що вимагає від захисника мобілізації всіх сил, уміння та уваги. Кращим для відбиття м'яча в траєкторії польоту в кільце є момент, коли м'яч іде від кінчиків пальців і вже не контролюється нападником (рис. 11.7).

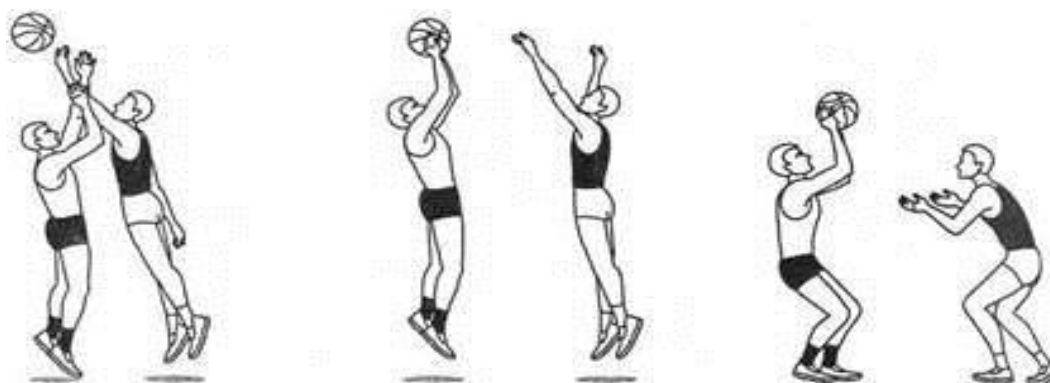


Рис. 11.7. Відбивання м'яча під час кидка в стрибку [33]

11.4. Ігровий метод розвитку витривалості

Ігровий метод також може бути ефективним для розвитку витривалості.

Під час гри в баскетболістів відбувається емоційний підйом, що дозволяє виконати роботу з більш високим навантаженням і досягти значних фізіологічних зрушень в організмі. Ігровий метод тренування сприяє розвитку як загальної, так і спеціальної витривалості.

Ігровий метод передбачає розвиток витривалості в процесі гри, де є постійні зміни ситуації, емоційність.

У рухливих іграх витривалість виявляється переважно в динамічних умовах, де чергуються моменти напруження і розслаблення. Часто ігри, які сприяють розвитку швидкості, переходять у вдосконалення швидкісної витривалості. Є багато ігор, де поєднано розвиток швидкості та витривалості за м'язової роботи високої інтенсивності.

Ігровий метод допоможе поліпшити не лише фізичну витривалість гравців, але й їхню тактичну підготовленість та командну взаємодію, а тренування зробить більш цікавими і динамічними.

Використовуючи той чи інший метод для розвитку витривалості, щоразу визначають конкретні параметри навантаження.

Розділ 12

Використання основних методів розвитку спритності під час занять баскетболом

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти знання про основні методи розвитку спритності під час занять баскетболом.

12.1. Повторно-змінний метод розвитку спритності

Розвиток спритності полягає в удосконаленні відчуття руху, а саме – координації, швидкості, ритму і темпу, умінні своєчасно напружувати і розслабляти м'язи, виконувати дії залежно від конкретних обставин. У баскетболі спритність особливо потрібна, тому більшість рухливих ігор пов'язана саме з виявом цієї якості. У процесі ігор, спрямованих на розвиток відчуття м'язових зусиль, відчуття простору, відчуття розрахунку часу, удосконалюють функції та різні аналізатори, від яких залежить правильне, точне і своєчасне (спритне) виконання вправ.

Спритність є інтегральним виявом координаційних здібностей. Різниця між ними полягає в тому, що координаційні здібності виявляються в усіх видах рухової діяльності, пов'язаної з керуванням поведінкою, злитістю, розмірністю рухів, підтриманням певної пози, а спритність – у тих видах рухової діяльності, де є не тільки регуляція рухів, але й елементи несподіваності, раптовості, які вимагають винахідливості, швидкості, перебудови рухів. З огляду на це спритність слід розглядати як здатність людини вміло та успішно виконувати будь-яке рухове завдання, правильно, швидко, раціонально знаходити вихід із будь-якого важкого рухового положення, що склалося під час рухової діяльності. Спритність – це складна та комплексна психофізична якість людини.

У разі застосування *повторно-змінного* методу можна чергувати частини вправи, що виконують із різною інтенсивністю або з різною інтенсивністю і перемінною тривалістю. Прогресивним є варіант, пов'язаний із підвищенням інтенсивності роботи з кожною наступною вправою. Дегресивний варіант передбачає зниження інтенсивності.

Виконання кидків у кошик із середньої дистанції після ловлі м'яча в парах, у трійках, у колонах

Виконання кидків із середньої дистанції в парах, у трійках, у колонах серіями (3 × 20).

Кидок у стрибку і його різновиди

Теоретичні передумови

Кидок у стрибку – основний засіб завершальних дій у нападі в сучасному баскетболі. Є три варіанти виконання цього прийому залежно від моменту випуску м'яча щодо стрибка. Якщо гравець випускає м'яч, перш ніж досягне найвищої точки стрибка, кидок називають із *стрибком* (у стрибку «на один рахунок»). Такий варіант застосовують зазвичай під час спроби уразити кошик із далеких позицій без активної протидії захисника або за недостатнього рівня розвитку швидкісно-силових якостей ніг нападника.

У разі випуску м'яча у вищій точці стрибка йдеться про безпосередньо кидок у стрибку (у стрибку «на два рахунки»). Це класичний варіант технічного прийому, найбільш часто вживаний у грі, і з його допомогою можна результативно атакувати з будь-яких позицій, долаючи опір суперників різного рівня (рис. 12.1).

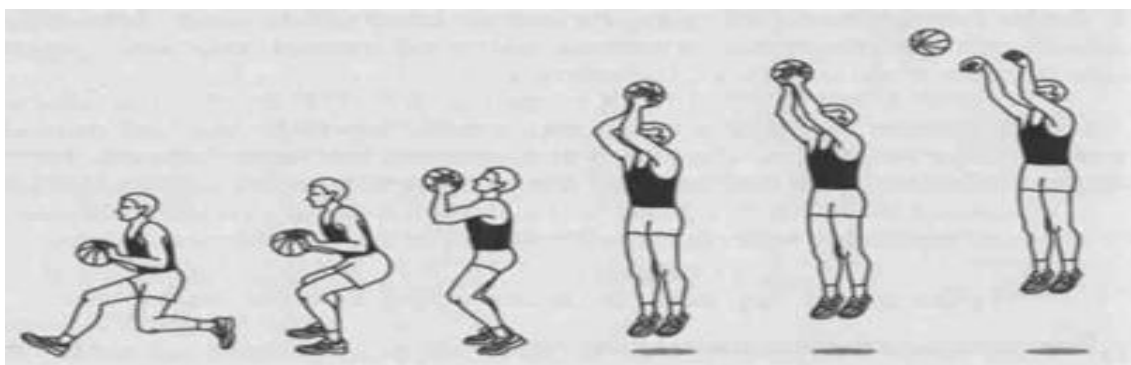


Рис. 12.1. Кидок однією рукою зверху в стрибку [42]

Під час випуску м'яча на низхідній частині траєкторії стрибка здійснюють кидок у стрибку із зависанням (у стрибку «на три рахунки»). Він особливо ефективний під час завершення атаки з близьких і середніх до кошика дистанцій в умовах подолання жорсткого опору суперника, який вищий зростом за нападника. Вирішальне значення під час виконання цього варіанта кидка має висота вистрибування. Завдання нападника – затриматися в польоті («перевисіти» захисника) і виконати

кидок, щоб уникнути блокшоту (накривання або відбивання кидка противником).

Усі зазначені різновиди кидка в стрибку переважно виконують сильною рукою, в окремих випадках – двома.

Рівень вихідного положення м'яча безпосередньо перед кидковим рухом може бути різним. Відповідно виділяють кидки в стрибку однією рукою від плеча, однією рукою від голови і однією рукою над головою (тобто майже з випрямлених рук); двома руками від голови і над головою.

У підготовчій фазі гравець отримує м'яч від партнера, стоячи на місці, у русі або здійснює зупинку після ведення. Припинивши рух, він робить стійку з потрібною загрозою. Приймає стійке двоопорне положення з незначно виставленою вперед ногою, однойменною з рукою, яка кидає м'яч. Ноги зігнуті і стоять на ширині плечей, стопа спереду спрямована носком на кошик, стопа позаду розвернута носком назовні. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Плече руки, яка кидає м'яч, незначно виведено вперед. М'яч утримують у двох руках на рівні плеча, трохи попереду тулуба. Робоча кисть утворює підставку для м'яча: максимально зігнута назад до горизонтального положення, пальці широко розставлені, вказівний або середній палець розташований у центрі м'яча. Рука, що підтримує, охоплює м'яч збоку. Руку, що кидає м'яч, і однойменну ногу розташовують в одній вертикальній площині. Погляд направлено на кошик.

Основна фаза починається поштовхом двома ногами вертикально вгору й одночасним коригуванням положення м'яча для відповідного кидка: його фіксацією на необхідній висоті біля плеча, винесенням до голови або над головою. М'яч продовжують контролювати кистю руки (найсильнішою), яка кидає м'яч, або охоплюють обома кистями, максимально відведеними назад – до положення паралельно підлозі.

Під час кидків однією рукою лікоть руки, яка кидає м'яч, розташовують під м'ячем і направляють на кошик, а лікоть іншої руки трохи відводять убік, підтримуючи м'яч кистю збоку або знизу.

Під час кидків двома руками лікті оптимально розводять убік, симетрично направляючи їх на кошик.

Висоту підйому ліктя або ліктів (на чверть, на половину або на три чверті) зумовлено фізичними якостями гравця або способом виконаного кидка. Ця особливість техніки кидка в стрибку належить до індивідуального стилю і не впливає принципово на його точність.

У стрибку всі ділянки тіла перебувають на лінії вертикалі. Ноги повністю випрямлені, ступні опущені вниз.

Безпосередньо кидковий рух руки (рук) гравець здійснює, досягнувши заданого рівня стрибка (залежно від різновидів кидків) випрямленням руки (рук), яка кидає, і енергійним, але плавним рухом кисті (кистей) з одночасним відведенням трохи вбік кисті руки, що підтримує м'яч під час кидків однією рукою. М'яч прямує в точку прицілювання через вказівний палець (пальці) або вказівний і середній пальці. Після випуску робоча кисть або обидві кисті розслаблено опускаються вниз, супроводжуючи політ м'яча.

У *завершальній фазі* гравець м'яко приземляється на дві зігнуті ноги в точку відштовхування, трохи попереду або позаду неї, залежно від умов виконання кидка: дистанції до кошика, напрямку відносно щита, ступеня протидії суперників. Далі він швидко приймає стійку готовності для подальших дій.

У ході навчання різновидів кидка в стрибку слід урахувувати фізичний потенціал гравців і рівень їх технічної підготовленості. У юному віці, на навчальному етапі навчання, доцільно починати з варіантів кидка двома руками від голови й однією рукою від плеча з піднятим на одну чверть ліктем «на один рахунок» (із стрибком). Пізніше можна переходити до освоєння кидка однією рукою зверху (від голови або над головою) «на два рахунки» (у стрибку). А кидок «на три рахунки» (із зависанням) слід вивчати тільки після оволодіння технікою основних ігрових прийомів і в разі поглиблених занять баскетболом.

12.2. Змагальний метод розвитку спритності

Змагальний метод надає велику свободу дії, підвищує інтерес, дозволяє виявити ініціативу в пошуках доцільних форм рухів. Крім того, розвиток рухових здібностей проходить із більшою інтенсивністю, коли людина зацікавлена у виконанні більшого обсягу фізичного навантаження. Вона оволодіває не тільки спортивною технікою, але й розвиває функціональні можливості організму. На заняттях із різних видів спорту і в спортивних рухливих іграх змагальний метод є основним.

Основою спритності є координаційні якості. Просторова точність і координованість рухів допомагає гравцеві засвоювати техніку рухів, швидко й точно використовувати рухові навички та вміння в раптово

мінливих ігрових ситуаціях, раціонально перебудовувати свої дії. Спритність потрібна під час вивчення та вдосконалення спортивної техніки.

Для розвитку спритності в пересуваннях широко використовують спеціалізовані вправи та ігри з характерним для баскетболу поєднанням (одночасне виконання прийомів із м'ячем і виконання тактичних завдань).

Вправи проводять у формі змагань двох чи більше команд, фіксуючи час, витрачений командами на виконання завдання.

Розвитку спритності також сприяє систематичне оволодіння ігровими прийомами. Основні вимоги до методики розвитку спритності – це систематичність і різноманітність.

Для розвитку спритності в баскетболі застосовують вправи на рівновагу, координацію рухів, уміння регулювати тонус м'язів.

Ведення та жонглювання двома м'ячами

Є декілька різновидів ведення залежно від висоти відскоку м'яча і специфіки контролю над ним (рис. 12.2 та 12.3).



Рис. 12.2. Ведення м'яча [45]

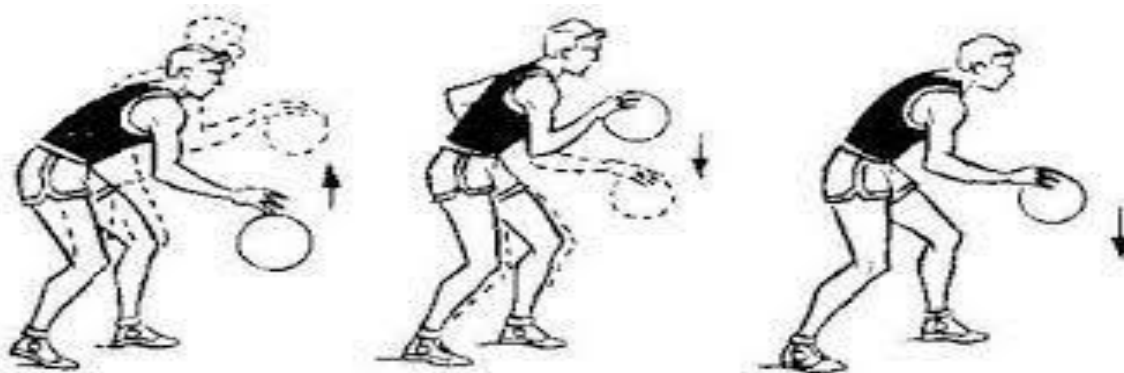


Рис. 12.3. Ведення з високим та низьким відскоком м'яча [3]

Ведення з високим відскоком м'яча (високе ведення) використовують за відсутності щільної опіки з боку захисника, найчастіше в ситуації, що вимагає швидкого пересування з м'ячем у вибраному напрямку. М'яч після кожного виштовхування піднімається до рівня пояса. Це швидкісний вид дриблінгу. Незамінне високе ведення і в разі потреби уповільнення гри, тобто для затягування часу й утримання рахунку. Його характерною особливістю є відсутність рухів із приховування м'яча від суперника.

Ведення з низьким відскоком м'яча (низьке ведення), навпаки, використовують, якщо захисник перебуває в безпосередній близькості й існує загроза вибивання м'яча. Відповідно нападник здійснює активне приховування м'яча за рахунок повороту тулуба в його напрямку і виставлення вбік руки, вільної від ведення. Висота відскоку знижується в результаті згинання ніг і незначного нахилу тулуба вперед. Ступінь зниження висоти відскоку м'яча залежить від характеру протидії та індивідуальних особливостей техніки гравця. М'яч можна жорстко зустрічати на рівні колін або ще нижче (біля самої підлоги). Чим нижча висота відскоку, тим триваліший, а значить, і надійніший контроль над м'ячем.

І високе, і низьке ведення можна виконувати із зоровим контролем над м'ячем або без зорового контролю.

Вправи для повторення ведення м'яча на місці

1. Високе ведення на місці по черзі правою і лівою рукою в стійці з виставленою вперед ногою.

2. Низьке ведення в положенні «сидячи на стільці» та в стійці нападника на сильно зігнутих ногах.

3. Ведення на місці з різною висотою відскоку.

4. Ведення на місці в паралельній стійці з перекладенням м'яча з руки на руку перед собою.

5. Ведення на місці з елементами жонглювання:

- чергуючи різні в. п.: сидячи, лежачи, стоячи у випаді, у широкій стійці, на одному або на двох колінах;

- з перекладенням м'яча з руки на руку: під ногою, між ніг, за спиною;

- зі зміною напрямку руху м'яча: по колу навколо ноги або ніг, по «вісімці».

6. Низьке ведення на місці з поворотом навколо своєї осі: правою рукою – проти годинникової стрілки, лівою – за годинниковою стрілкою.

Виконання кидків із різних дистанцій після ведення м'яча *Кидок однією рукою зверху після ведення м'яча*

Теоретичні передумови.

Кидок однією рукою зверху (від плеча, від голови) після ведення м'яча, або прохід-кидок – ефективний прийом завершення атаки з-під кошика після обіграння суперника з допомогою дриблінгу (рис. 12.4).

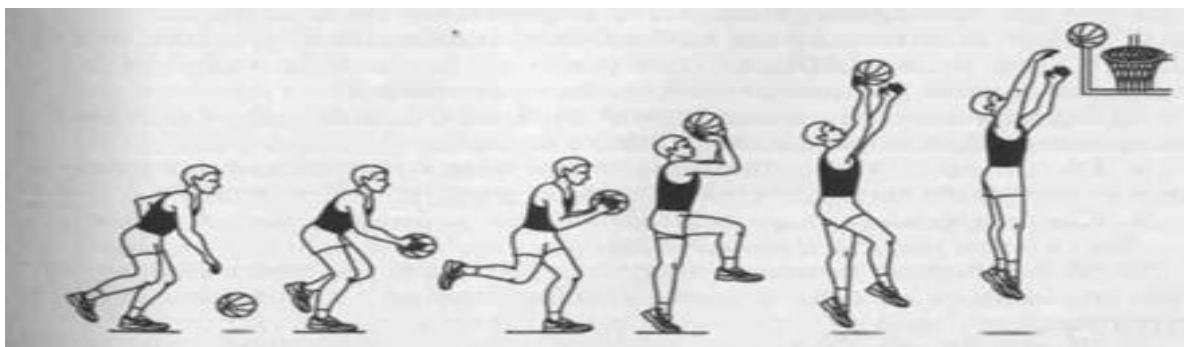


Рис. 12.4. Кидок однією рукою зверху після ведення м'яча [37]

Цей прийом можна розглядати як різновид кидка в русі. Відмінність у виконанні полягає лише в тому, що у в. п. гравець здійснює ведення та в *підготовчій фазі* ловить м'яч після останнього його поштовху і відскоку від підлоги, а не після передачі партнера.

В іншому структура рухів *підготовчої, основної та завершальної* фаз відповідає специфіці техніки виконання однойменного кидка в русі з отриманням м'яча від партнера. Винесення м'яча для виконання кидкового руху можна здійснювати від плеча або від голови.

Є два різновиди цього кидка залежно від способу ведення і напрямку пересування гравця до щита. Найчастіше кидок правою виконують після ведення м'яча тією самою рукою, проходячи праворуч від кошика, і, навпаки, кидок лівою – після ведення однойменної рукою, проходячи зліва від кошика. Це зумовлено вимогами координації рухів верхніх і нижніх кінцівок, а також тактичними міркуваннями: можливістю використувати щит для кидка з відскоком і необхідністю приховування м'яча від суперників у конкретній ігровій ситуації. У грі захисники більшою мірою перекривають центральну зону перед щитом. Безумовно, потрібно навчитися завершувати атаку далекою від можливої протидії рукою.

Першоосною якісного виконання проходу-кидка нападником є його впевнене володіння дриблінгом. Полегшенням умов результативного завершення цього прийому є обманні рухи. За їх допомогою

можна обіграти суперника на початку або в ході ведення і вже не проводити активної протидії безпосередньо в момент кидка.

Отже, проходу-кидка слід навчати в поєднанні з удосконаленням ведення м'яча і найпростіших фінтів, безпосередньо пов'язаних із ним (викручування, схресний крок, повороти, переведення м'яча з руки на руку перед собою і т. д.).

Під час навчання проходу-кидка використовують той самий методичний підхід, що й під час навчання зупинок після ведення. Цей ігровий прийом вивчають після оволодіння гравцями технікою кидка в русі з отриманням м'яча від партнера. У зв'язку з цим підбирають вправи, спрямовані переважно на освоєння швидкого і раціонального переходу від ведення до кидка. Якщо баскетболісти вже добре засвоїли різновиди зупинки після ведення, процес оволодіння новим поєднанням ігрових дій (ведення-кидок у русі) значно полегшується.

Навчання кидка однією рукою зверху (від плеча, від голови) після ведення

1. Пояснення і показ.
2. Виконання прийому з місця після одноударного ведення.
3. Виконання прийому після багатударного ведення м'яча на місці.
4. Виконання проходу-кидка на невисокій швидкості.
5. Те саме, але варіюючи швидкість пересування з м'ячем.
6. Те саме, але в поєднанні з обманним рухом – викручуванням (схресним кроком або поворотом) перед початком ведення та наступним відходом від умовного захисника.
7. Чергування різновидів прийому зі зміною напрямку руху, що передує кидку.
8. Те саме, але з обігриванням пасивного захисника в русі за допомогою переведення м'яча з руки на руку перед собою.
9. Змагання на результативність різновидів проходу-кидка (особисті та командні).
10. Виконання проходу-кидка в умовах ігрового протиборства на одному щиті з обмеженою активністю захисника.
11. Варіативність виконання різновидів проходу-кидка однією рукою зверху в поєднанні з іншими прийомами техніки нападу в структурі ігрових дій (у міру освоєння техніки гри).

Розділ 13

Баскетбольне обладнання відповідно до офіційних правил баскетболу

Мета занять: надати здобувачам вищої освіти знання про основні елементи баскетбольного обладнання й офіційні суддівські жести під час проведення гри.

Офіційні правила баскетболу визначають специфікацію для всього обладнання, яке використовують під час гри. Основні елементи баскетбольного обладнання такі [31]:

1. *М'яч.* Стандартний баскетбольний м'яч має певні розміри та вагу залежно від вікової категорії та статі гравців:

- сферичну форму з чорними швами, не ширшими за 6,35 мм, єдиний відтінок помаранчевого кольору або комбінацію помаранчевого і світло-коричневого кольорів, схвалену ФІБА (рис. 13.1);



Рис. 13.1. Баскетбольний м'яч

- накачаний до такої величини тиску повітря, щоб під час падіння на ігрову поверхню з висоти приблизно 1 800 мм, виміряної від нижньої точки м'яча, він відскакував на висоту не менш ніж 1 200 мм і не більш ніж 1 400 мм, виміряну від верхньої точки м'яча;
- промаркований цифрою, яка відповідає його розміру;
- для всіх чоловічих змагань у всіх категоріях окружність м'яча має бути не менш ніж 749 мм і не більш ніж 780 мм (розмір 7). Вага м'яча має бути не менш ніж 567 г і не більш ніж 650 г;

- для всіх жіночих змагань в усіх категоріях окружність м'яча має бути не менш ніж 724 мм і не більш ніж 737 мм (розмір 6). Вага м'яча має бути не менш ніж 510 г і не більш ніж 567 г.

2. *Конструкція щита.* Дві конструкції щитів (рис. 13.2) розташовують в ігровому залі (по одному – з обох лицьових сторін ігрового майданчика), кожна складається з таких частин:

- один щит;
- один кошик із кільцем, що має монтажний пристрій;
- одна сітка;
- одна опора, що підтримує щит;
- оббивка.

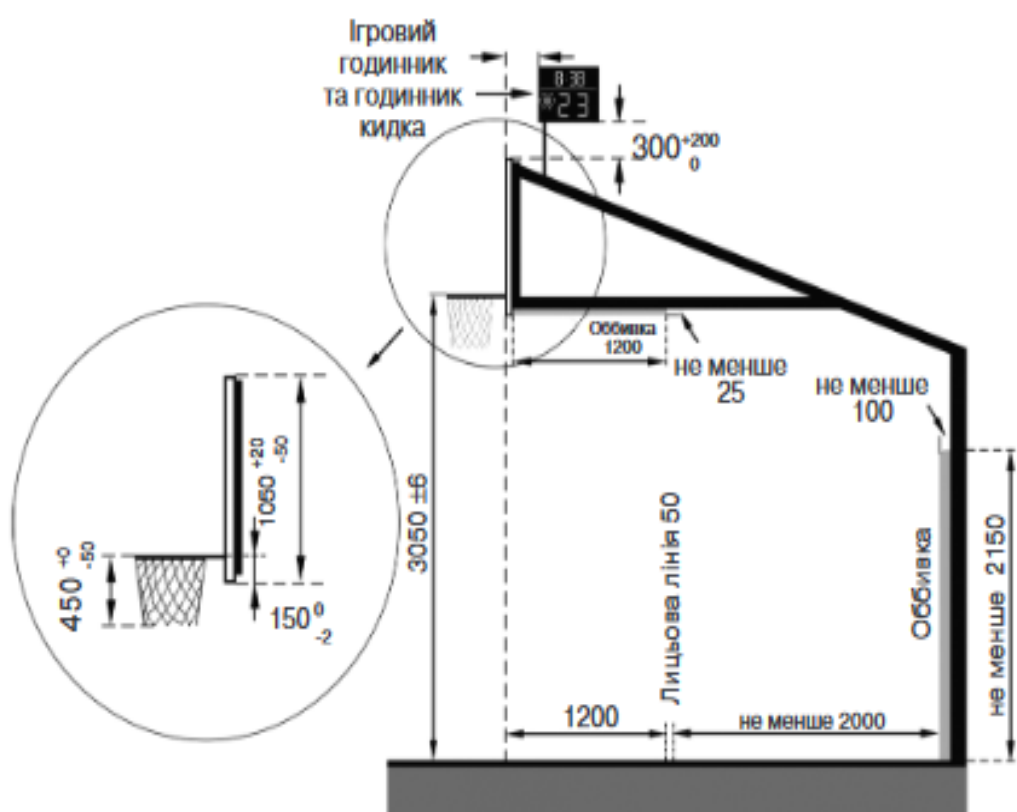


Рис. 13.2. Конструкція щита

3. *Щит.* Щит для кидків має стандартні розміри (120 см – ширина і 180 см – висота). Його виготовляють із міцного матеріалу.

Усі лінії на щитах мають бути:

- нанесеними білим кольором, якщо щити прозорі;
- нанесеними чорним кольором, якщо щити пофарбовані в білий колір і непрозорі;

- завширшки 50 мм.

Краї щитів виділяють обмежувальною лінією і додатковим прямокутником позаду кільця таким чином:

- зовнішні розміри: 590 мм (+ максимум 20 мм) по горизонталі та 450 мм (+ максимум 8 мм) по вертикалі;
- верхній край основи прямокутника розташований на одному рівні з верхньою площиною кільця і на 150 мм вище від нижнього краю щита (рис. 13.3).



Рис. 13.3. Щит і його розміри

Щит оснащують світловими пристроями по його периметру, прикріпленими до внутрішньої сторони щита, які загоряються червоним кольором тільки тоді, коли лунає сигнал ігрового годинника про закінчення періоду. Світлові пристрої мають бути завширшки хоча б 10 мм і покривати принаймні 90 % периметра скляної поверхні щита.

4. *Кільце*. Кільце виготовляють із суцільної сталі, і воно має бути:

- внутрішнім діаметром не менш ніж 450 мм і не більш ніж 459 мм;
- пофарбованим у помаранчевий колір;
- виготовленим із металевої заготовки діаметром не менш ніж 16 мм і не більш ніж 20 мм;
- розташованим на висоті 305 см від підлоги (рис. 13.4).

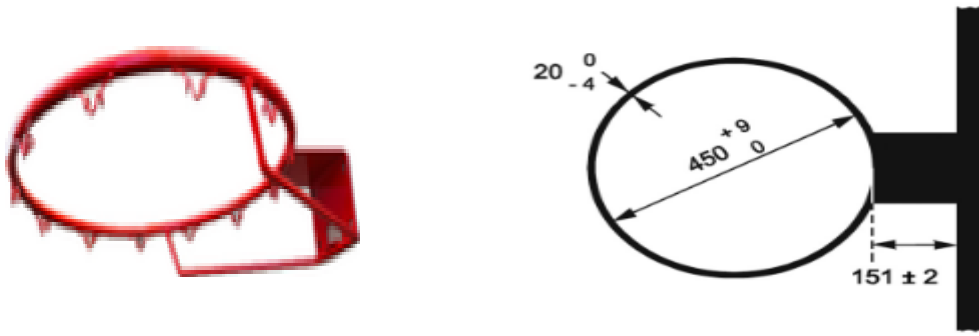


Рис. 13.4. Кільце

Сітку прикріплюють до кільця у 12 місцях (рис. 13.5). Пристрої для кріплення сітки не повинні мати:

- гострих країв чи щілин;
- щілин, ширших за 8 мм, щоб у них не могли потрапити пальці гравців;
- мають бути спроектованими як гачки.



Рис. 13.5. Сітка

Сітку має бути виготовлено з білого шнура та:

- прикріплено до кільця;
- виготовлено таким чином, щоб на мить затримувати м'яч, коли він проходить крізь кошик.

Сітка повинна мати довжину не менш ніж 400 мм і не більш ніж 450 мм, а також мати 12 петель для кріплення їх до кільця.

Верхні секції сітки мають бути напівжорсткими для того, щоб:

- сітка не захльостувалася на кільце й не заплутувалася;
- м'яч не застрягав у сітці й сітка не викидала його назад із кошика.

5. *Ігровий майданчик.* Поле має стандартні розміри – 28 м завдовжки і 15 м завширшки, із чітко позначеними лініями, такими як трьохочкова лінія, штрафна зона та центральна лінія (рис. 13.6).

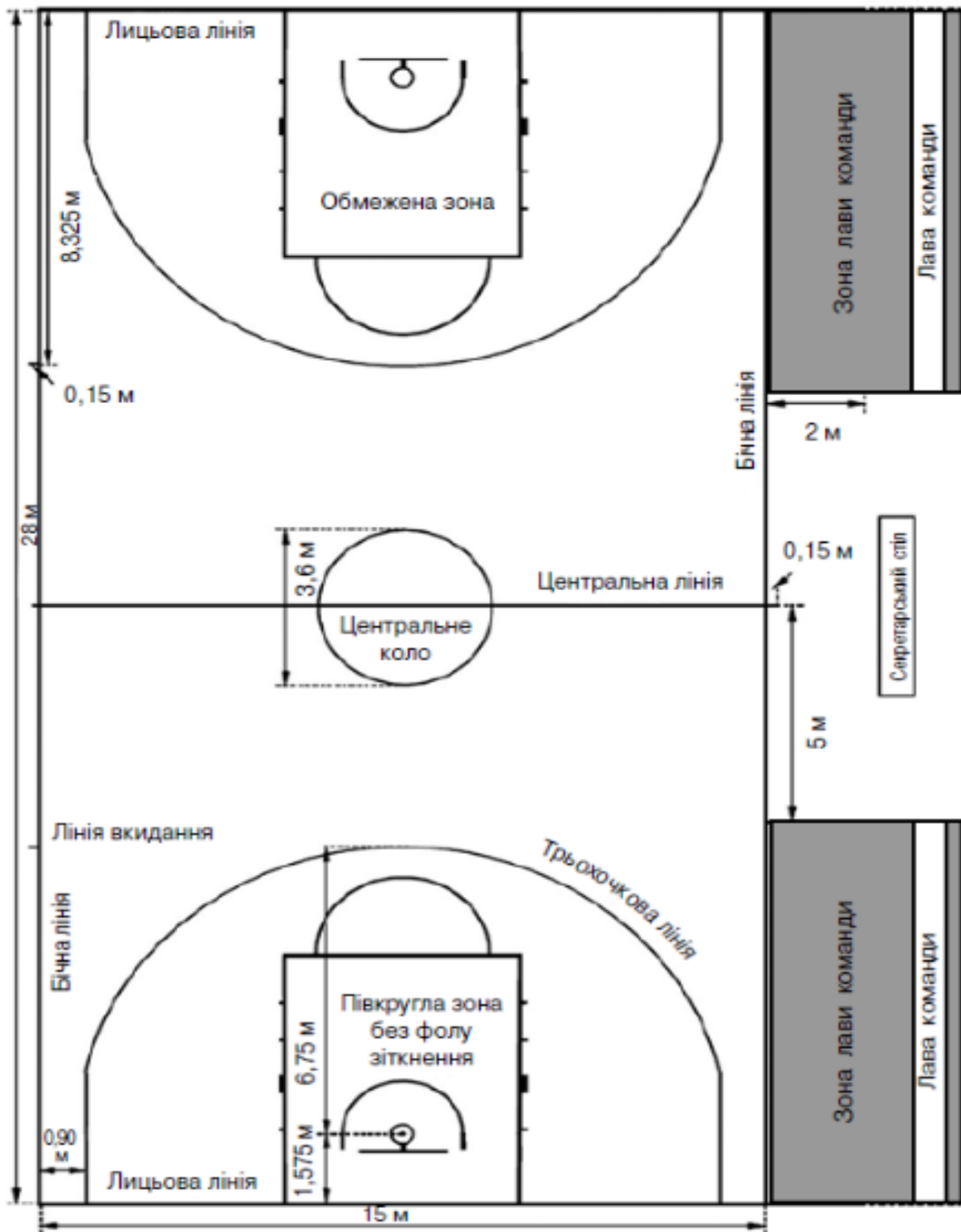


Рис. 13.6. Схема баскетбольного ігрового майданчика

6. *Обмежена зона.* Півкруглі зони без фолу зіткнення.

На майданчику розмічають півкруглі зони без фолу зіткнення, обмежені півколом із радіусом 1,25 м, виміряним від точки на підлозі, утвореної прямовисом, опущеним із центра кільця до внутрішнього краю півкола. Півколо з'єднане з двома паралельними лініями, перпендикулярними до лицьової лінії, внутрішній край якої розташовано на відстані 1,25 м від точки на підлозі, утвореної прямовисом, опущеним із центра кільця, завдовжки 0,375 м. Ці лінії закінчуються на відстані 1,20 м від внутрішнього краю лицьової лінії.

Півкруглі зони без фолу зіткнення замкнено уявними лініями, що з'єднують кінці паралельних ліній безпосередньо під передньою площиною щита. Півкруглі лінії, що обмежують зони без фолу зіткнення, є частиною цих зон (рис. 13.7).

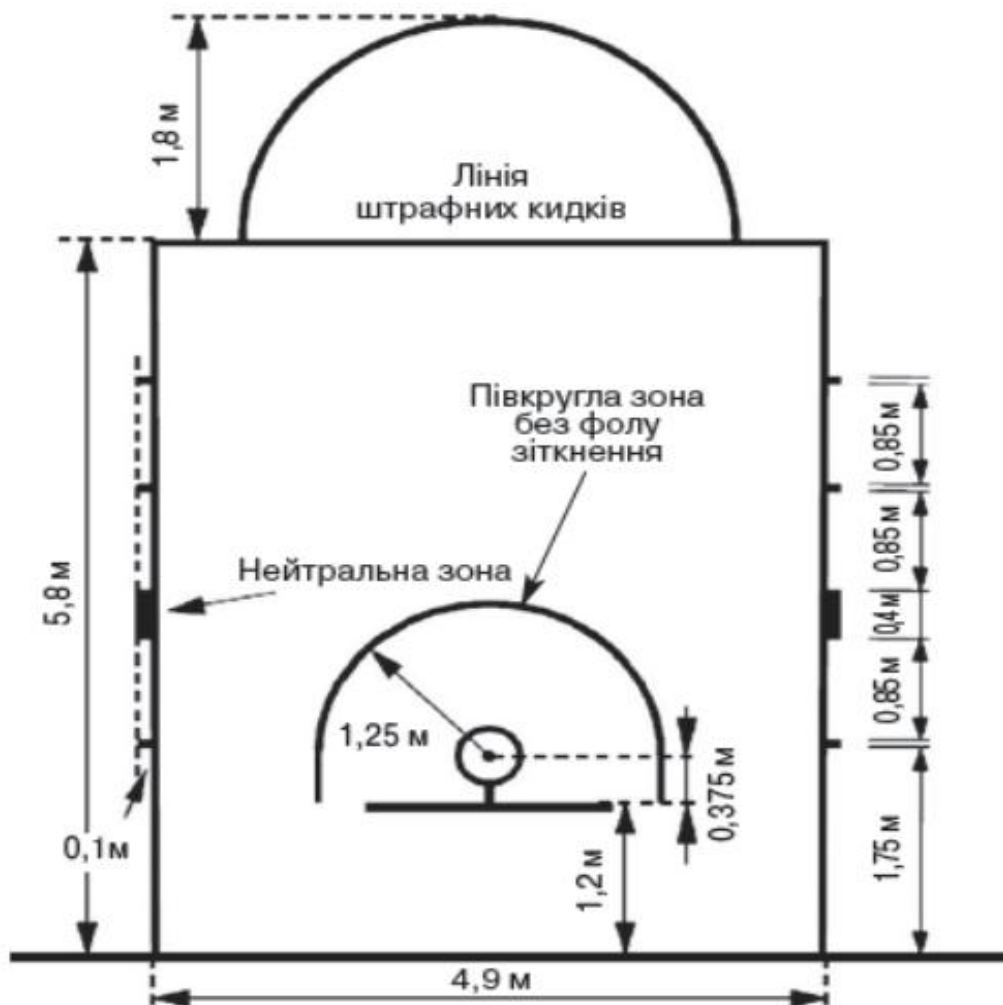


Рис. 13.7. **Обмежена зона**

7. *Ігровий годинник*. Ігровий годинник повинен:

- мати пристрій зворотного цифрового відліку часу з автоматичним сигналом, що лунає в момент закінчення періоду, як тільки на дисплеї демонструються нулі (00:00.0);
- показувати залишок часу у хвилинах і секундах, а також із точністю до десятих (1/10) часток секунди – тільки протягом останньої хвилини періоду;
- бути розташованим таким чином, щоб його добре бачив кожен, хто пов'язаний із грою, зокрема глядачі.

8. *Годинник кидка*. Годинник кидка має:

- починати відлік із двадцяти чотирьох секунд;
- починати відлік із чотирнадцяти секунд;
- зупинятися та показувати на дисплеї секунди, що залишилися;
- продовжувати відлік далі з часу, на якому його зупинено;
- не демонструвати нічого в разі потреби.

Годинник кидка має бути пов'язаним з ігровим годинником.

Ці елементи баскетбольного обладнання забезпечують належні умови для проведення гри відповідно до міжнародних стандартів.

З офіційними суддівськими жестами можна ознайомитись у додатку А.

Висновки

У навчальному посібнику висвітлено основи методики навчання техніки гри (баскетбол) і розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, необхідних їм для ефективного оволодіння технікою гри та досягнення результатів у процесі фізичного виховання в ЗВО.

Наведено оптимальні методи виконання завдань і підбору засобів та методів фізичного виховання.

Гра в баскетбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й різновид активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, сила. Крім того, баскетбол сприяє вихованню моральних якостей, насамперед, колективізму, товарищескості, мужності.

Змагання з баскетболу вимагають від спортсменів вияву сміливості, рішучості, витримки, уміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Заняття баскетболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Усе 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, стійкість і обсяг уваги.

Отже, гра в баскетбол є ефективним засобом, за допомогою якого виконують основні завдання фізичного виховання. Умілий, правильний підбір методів, принципів і засобів, використовуваних на заняттях, допоможе сформувати вміння і навички (оволодіти технічними прийомами й тактичними діями), розвивати фізичні та морально-вольові якості.

Охочих займатися баскетболом стає все більше і більше не тільки завдяки видовищності та динамічності гри, але й через доступність і достатню простоту правил. Багато з тих, хто сьогодні тільки знайомиться з цією грою на заняттях із фізичного виховання, із часом, отримавши хоча б початкові навички гри та мінімальне уявлення про правила, можливо, стануть цінителями і шанувальниками баскетболу.

Використана та рекомендована література

1. База знань диджиталізації освітнього процесу в ХНЕУ імені Семена Кузнеця // Сайт ПНС ХНЕУ ім. С. Кузнеця. URL: <https://pns.hneu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=438742> (дата звернення: 15.11.2023 р.).
2. Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М., Комаревич О. Є. Фізичне виховання: метод. вказівки. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 49 с.
3. Ведення м'яча. Ловля м'яча. (Модуль баскетбол. Теоретичні відомості). URL: <https://naurok.com.ua/vedennya-m-yacha-lovlya-m-yacha-204085.html>.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
5. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Вертикаль, 2014. 204 с.
6. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Єсіонова Г. О., Бессарабов М. С. Баскетбол : техніка гри в захисті та методика навчання : метод. реком. для студентів ф-ту фіз. виховання. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 48 с.
7. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. 88 с.
8. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 31–35.
9. Дубогай О. Д., Завидівська О. Д., Ханікянц О. В. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.

10. Єфімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2012. 108 с.
11. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 47–50.
12. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. / за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
13. Кафтанова Т. В., Шоханова К. Ф., Булгаков О. І. Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)». Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 80 с.
14. Кидки м'яча. Портал фізичної підготовки. URL: http://fizrazv.blogspot.com/2017/01/blog-post_18.html.
15. Козіна Ж. Л., Кондак Н. М., Защук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол : правила, гра, навчання : навч. посіб. Харків : Точка, 2012. 318 с.
16. Козіна Ж. Л., Собко І. М., Базилюк Т. А. Мультимедійні технології як засіб підготовки спортсменів в студентському баскетболі // Здоров'я, спорт, реабілітація. 2018. Т. 4. № 4. С. 47–58.
17. Комплекс вправ для розвитку гнучкості. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/kompleks_vprav_dlya_rozvitku_gnuchkosti_gordieieva_0.pdf.
18. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112). С. 57–61.
19. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків : ХДАФК, 2003. 24 с.

20. Кузнецова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... д-ра пед. наук. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 613 с.
21. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
22. Маракушин А. І. Проведення занять з фізичної підготовки з курсантами, які навчаються за спеціалізацією «Бойове застосування та експлуатація вертольотів» у період до польотної підготовки (7–8 триместри) : метод. реком. Харків : ХУПС, 2005. 90 с.
23. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.
24. Молнар М. В., Соломко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей : навч. посіб. Ужгород : ТІМРАНІ, 2009. 27 с.
25. Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. Анатомія людини : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2014. 360 с.
26. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
27. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : підручник. Київ : МП Леся, 2015. 396 с.
28. Олексієнко Я. І., Верещагіна О. П., Шахматов В. А., Байда О. Г. Фізичні вправи на удосконалення спритності та покращення результатів «човникового бігу» // Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2016. С. 29–30.
29. Ольховікова І. В., Помещикова І. П., Чуча Н. І., Пащенко Н. О. Кругове тренування в системі підготовки баскетболістів : метод. реком. Харків : ХДАФК, 2023. 29 с.

30. Онопрієнко О. В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ВЦ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 92 с.

31. Офіційні правила баскетболу. URL: <https://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%202022%20%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf>.

32. Офіційні правила баскетболу. Зміни 2024. URL: <https://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%98%D0%9B%D0%90%20%20%D0%A4%D0%86%D0%91%D0%90%20%20%D0%97%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8%20%202024.pdf>.

33. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

34. Підлужняк О. І., Колос О. А., Горбатий А. Ю. Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях : метод. вказівки. Вінниця : ВНТУ, 2018. 33 с.

35. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

36. Репко О. О. Розвиток швидко-силових якостей студентів університетів у процесі занять із скелелазіння : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. 21 с.

37. Семенюк В. В. Презентація «Баскетбол. Види кидків». URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-basketbol-vidi-kidkiv-262768.html>.

38. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

39. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ; Олімп. літ., 2012. Т. 1. 391 с.

40. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол : навч. посіб. / Н. О. Пащенко та ін. Харків : ХДАФК, 2020. 122 с.

41. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. 2-ге вид., допов. і перероб. Ужгород : Вид-во СП «ПоліПрінт», 2014. 91 с.

42. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів : навч. посіб. / Л. В. Анікеєнко та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

43. Цьось А., Котов Є. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 271–275.

44. Чоботько М. А., Счастливец В. І., Ластовкін В. А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів : метод. реком. Дніпро : ДДУВС, 2019. 158 с.

45. Чуста А. Ю., Олійник Р. В. Організація та методика проведення уроку з баскетболу в загальноосвітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання та вчителів фіз. культури. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. 138 с.

46. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104). С. 102–104.

47. Cieślicka M., Kozina Z., Muszkieta R., Korobeinik V., Safronov D., Bugayets N., Shepelenko T., Tanko A. Integral development of jumping and of shot accuracy of young basketball players 12 – 13 years // Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19. No. 1. P. 992–1002.

48. Kozina Z., Iermakov S., Cretu M., Kadutskaya L., Sobyenin F. Physiological and subjective indicators of reaction to physical load of female basketball players with different game roles // Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. No. 1. P. 378–382.

49. Kozina Z., Sobko I., Yermakova T., Cieslicka M., Zukow W., Chia M., Goncharenko V., Goncharenko O., Korobeinik V. Psychophysiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams // Journal of Physical Education and Sport. 2016. Vol. 16. No. 4. P. 1348–1359.

50. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. The Impact of Mini-Basketball Training Sessions on the 6 – 7-Year-Old Boys' Physical Fitness and Physical Development // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2022. Vol. 10. No. 4. P. 754–767.

51. Sobko I. An innovative method of managing the training process of qualified basketball players with hearing impairment // Journal of Physical Education & Sport. 2015. Vol. 15. No. 4. P. 640–645.

52. Sobko I. M., Chucha Y. I., Podmaryova I. A., Nagovitsyna O. P., Zhuravlova I. M. Application of the video-tutorial «Challenge for Referees» in sports training of young basketball referees for the game season // Health, Sport, Rehabilitation. 2021. Vol. 7. No. 1. P. 42–53.

Додатки

Додаток А

Офіційні суддівські жести [32]

Щодо ігрового годинника

| Зупинити годинник | Зупинити годинник – фол | Увімкнути годинник |
|--|--|--|
|  |  |  |
| Відкрита долоня | Долоня, стиснута в кулак | Рвучкий помах рукою |

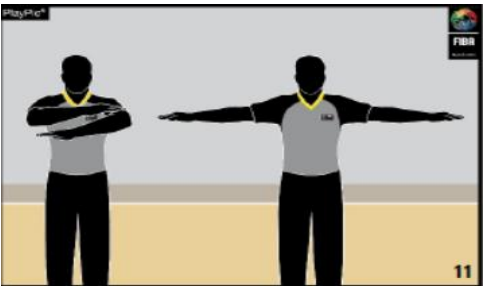
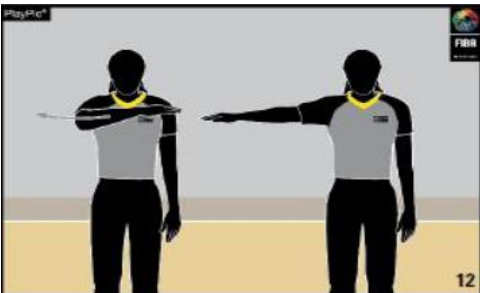
Зарахування влучення

| Одне очко | Два очка | Три очка |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Один палець, опустити кисть | Два пальці, опустити кисть | Три пальці розпрямлені. Одна рука: спроба кидка. Обидві руки: влучний кидок |

Заміна й тайм-аут


| Заміна | Запрошення на ігровий майданчик | Надання тайм-ауту | Тайм-аут медіа |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Схрещені руки | Помах відкритою долонею до тіла | Долоня та вказівний палець утворюють літеру Т | Розведені руки, долоні стиснуті в кулаки |

Інформативні

| Скасувати влучання або ігрову дію | Видимий відлік |
|---|--|
|  |  |
| Одноразово розвести та звести руки на грудях | Відлік рухом долоні |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Зв'язок між суддями на майданчику та суддями за столом</p> | <p>Показання годинника кидка скинути</p> | <p>Напрямок гри та/або м'яч за межами майданчика</p> | <p>Спірний м'яч або ситуація спірного кидка</p> |
|  <p>13</p> |  <p>14</p> |  <p>15</p> |  <p>16</p> |
| <p>Великий палець угору</p> | <p>Обертати долонею з розпрямленим вказівним пальцем</p> | <p>Рука зі вказівним пальцем паралельна бічній лінії</p> | <p>Підняття вгору великих пальців, потім указати напрямком стрілки володіння за чергою</p> |

Порушення

| | | |
|---|---|--|
| <p>Зайві кроки з м'ячем</p> | <p>Неправильне ведення: подвійне ведення</p> | <p>Неправильне ведення: пронесення м'яча</p> |
|  <p>17</p> |  <p>18</p> |  <p>19</p> |
| <p>Обертання кулаками</p> | <p>Рух долонями вгору-униз</p> | <p>Напівоберт долонею вперед</p> |

| Три секунди | П'ять секунд | Вісім секунд | Годинник кидка |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Помах рукою з трьома пальцями | Показ п'яти пальців | Показ восьми пальців | Торкання плеча пальцями |

| | | |
|---|---|---|
| М'яч повернено в тилову зону | Навмисний удар чи блокування м'яча | Перешкода влученню чи перешкода м'ячу |
|  |  |  |
| Маховий рух рукою перед корпусом | Показ пальцем на ногу | Круговий рух розпрямленим вказівним пальцем над іншою рукою |

| Номери 00 та 0 | |
|--|--------------------------------------|
|  | |
| <p>Обидві руки демонструють номер 0</p> | <p>Права рука демонструє номер 0</p> |

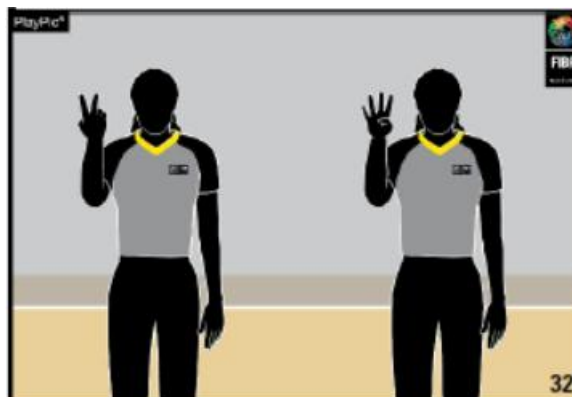
| Номери 1 – 5 | Номери 6 – 10 | Номери 11 – 15 |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>Права рука демонструє номер від 1 до 5</p> | <p>Права рука демонструє номер 5, ліва рука демонструє номер від 1 до 5</p> | <p>Права рука стиснута в кулак, ліва рука демонструє номер від 1 до 5</p> |

Номер 16



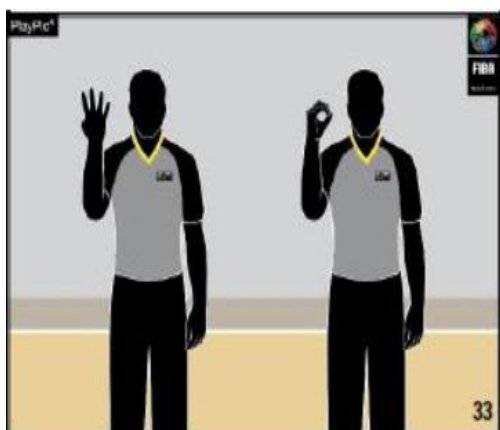
Спочатку долоня, розвернута тильною стороною, демонструє номер 1-го розряду десятка, потім відкриті долоні демонструють номер 6-го розряду одиниць

Номер 24



Спочатку долоня, розвернута тильною стороною, демонструє номер 2-го розряду десятка, потім відкрита долоня демонструє номер 4-го розряду одиниць

Номер 40



Спочатку долоня, розвернута тильною стороною, демонструє номер 4-го розряду десятка, потім відкрита долоня демонструє номер 0-го розряду одиниць





Номер 62



Спочатку долоні, розвернуті тильною стороною, демонструють номер 6-го розряду десятка, потім відкрита долоня демонструє номер 2-го розряду одиниць

| Номер 78 | Номер 99 |
|---|---|
|  |  |
| <p>Спочатку долоні, розвернуті тильною стороною, демонструють номер 7-го розряду десятка, потім відкриті долоні демонструють номер 8-го розряду одиниць</p> | <p>Спочатку долоні, розвернуті тильною стороною, демонструють номер 9-го розряду десятка, потім відкриті долоні демонструють номер 9-го розряду одиниць</p> |

Тип фолу





| Затримка | Блокування (у захисті), неправильний заслін (у нападі) | Поштовх або зіткнення, гравець без м'яча | Обмеження руху гравця руками |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <p>Перехват зап'ястя, руки вниз</p> | <p>Обидві руки на талії</p> | <p>Імітація поштовху</p> | <p>Перехват долоні, рух уперед</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| Неправильна гра руками | Поштовх або зіткнення, гравець із м'ячем | Неправильний контакт у руку | Захоплення гравця |
|  |  |  |  |
| Удар по зап'ястю | Удар кулаком у відкриту долоню | Удар кистю по передпліччю | Рух передпліччям назад |

| | | | |
|---|---|--|---|
| Порушення принципу циліндра | Надмірне розмахування ліктями | Удар у голову | Фол команди, яка контролює м'яч |
|  |  |  |  |
| Обидві руки з долонями вертикально рухаються вгору-униз | Рух ліктем убік | Імітація контакту з головою | Указати кулаком у бік кошика команди, яка завинила |

| | |
|---|--|
| <p>Фол проти гравця в процесі кидка</p> | <p>Фол проти гравця не в процесі кидка</p> |
|  |  |
| <p>Долоня стиснута в кулак, потім показати кількість штрафних кидків</p> | <p>Долоня стиснута в кулак, потім показати на майданчик</p> |

Окремі види фолів

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Обопільний фол</p> | <p>Технічний фол</p> | <p>Неспортивний фол</p> | <p>Фол із дискваліфікацією</p> |
|  |  |  |  |
| <p>Махові рухи кулаками</p> | <p>Дві долоні утворюють літеру Т</p> | <p>Перехват зап'ястя над головою</p> | <p>Підняті вгору кулаки</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Імітація фолу</p> | <p>Перетин обмежувальної лінії з недодержанням правил під час вкидання</p> |
|  |  |
| <p>Двічі підняти та опустити передпліччя</p> | <p>Рух рукою паралельно обмежувальній лінії (в останні дві хвилини четвертої чверті або овертайму)</p> |

Система негайного відеоперегляду – IRS

| | |
|---|--|
| <p>Перегляд за допомогою IRS</p> | <p>Челендж головного тренера</p> |
|  |  |
| <p>Обертати рукою, витягнутою горизонтально, із вказівним пальцем</p> | <p>Накреслити уявний прямокутник</p> |




Призначення покарання за фол – демонстрація жестів секретарському столу

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Після фолу без штрафного кидка (-ів) | Після фолу команди, яка контролювала м'яч | Один штрафний кидок | Два штрафні кидки | Три штрафні кидки |
|  |  |  |  |  |
| Показати напрямом гри, рука паралельна бічній лінії | Долоня стиснута в кулак, рука паралельна бічній лінії | Підняти вгору один палець | Підняти вгору два пальці | Підняти вгору три пальці |

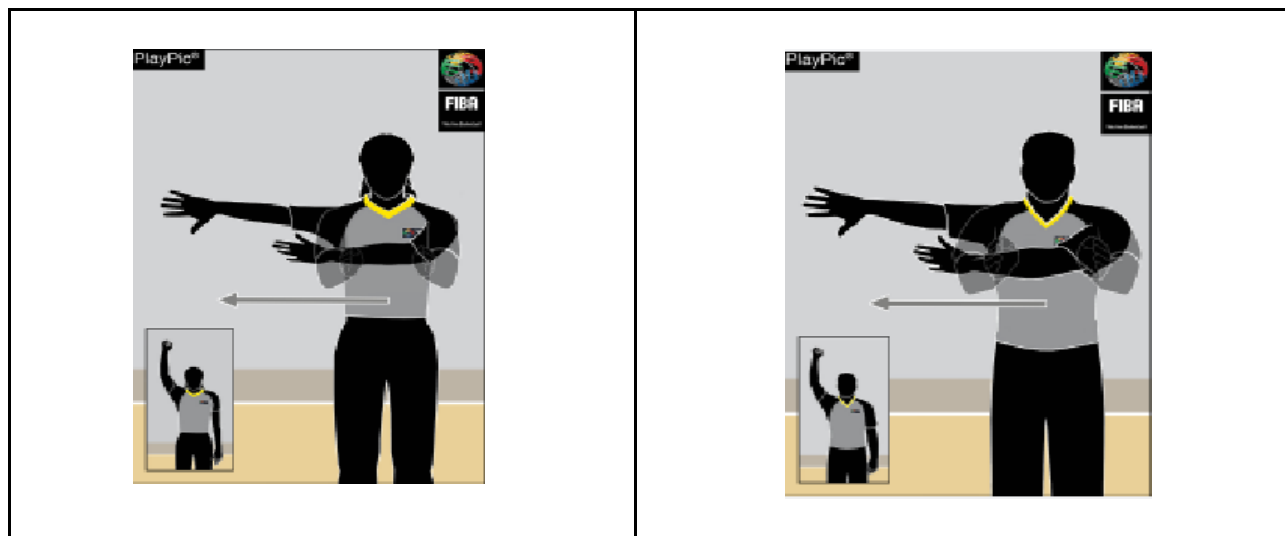
Виконання штрафних кидків – активний суддя (передовий)

| | | |
|---|---|---|
| Один штрафний кидок | Два штрафні кидки | Три штрафні кидки |
|  |  |  |
| Один палець, рука горизонтально | Два пальці, рука горизонтально | Три пальці, рука горизонтально |

**Виконання штрафних кидків – пасивний суддя
(уведений за суддівства у дві особи та центральний –
за суддівства в три особи)**

| Один штрафний кидок | Два штрафні кидки | Три штрафні кидки |
|--|--|--|
|  |  |  |
| Вказівний палець | Пальці разом на обох руках | Три розпрямлені пальці на обох руках |

Коли гравець перебуває в процесі кидка та після того, як проти нього вчинено фол, виконує передачу, ситуацію розглядають як «фол не в процесі кидка». Отже, щоб негайно прояснити ситуацію, використовують жест «передача після фолу» [46].



Зміст

| | |
|--|----|
| Вступ | 3 |
| Розділ 1. Організація та проведення занять із фізичного виховання | 5 |
| 1.1. Визначення рівня фізичного стану | 6 |
| 1.2. Організація та проведення занять із фізичного виховання | 10 |
| 1.3. Вимоги безпеки під час занять із фізичного виховання | 12 |
| 1.4. Правила техніки безпеки на заняттях із фізичного виховання .. | 13 |
| 1.5. Причини спортивних травм на заняттях і на змаганнях..... | 15 |
| 1.6. Важливість розминки на заняттях із фізичного виховання | 19 |
| 1.7. Методична практика в проведенні вправ на місці та в русі різними способами..... | 22 |
| Розділ 2. Методика навчання базових елементів техніки гри | 23 |
| 2.1. Ловля м'яча та передача на місці однією і двома руками..... | 23 |
| 2.2. Ловля м'яча та передача в стрибку двома руками..... | 25 |
| 2.3. Короткі та довгі передачі м'яча в русі однією і двома руками .. | 28 |
| 2.4. Ловля м'яча після зупинки | 33 |
| 2.5. Стандартні тестові завдання з баскетболу..... | 37 |
| Розділ 3. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості під час занять баскетболом | 39 |
| 3.1. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості..... | 39 |
| 3.2. Комплекс динамічних вправ на гнучкість на гімнастичній стінці | 41 |
| 3.3. Ведення м'яча на місці та в русі..... | 45 |
| 3.4. Комплекс вправ для розвитку гнучкості | 48 |
| 3.5. Тести для визначення рівня розвитку гнучкості..... | 53 |
| Розділ 4. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять баскетболом | 55 |
| 4.1. Швидкість як фізична якість і форми її вияву | 55 |
| 4.2. Ведення м'яча перед собою | 56 |
| 4.3. Передача м'яча за спиною | 56 |
| 4.4. Вправи та рухливі ігри для розвитку швидкості..... | 57 |
| 4.5. Тести для визначення рівня розвитку швидкості..... | 60 |
| Розділ 5. Використання основних засобів розвитку сили під час занять баскетболом | 61 |
| 5.1. Сила як фізична якість і форми її вияву..... | 61 |

| | |
|---|------------|
| 5.2. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця та в русі | 65 |
| 5.3. Рухливі ігри для розвитку сили..... | 67 |
| 5.4. Вправи для розвитку швидко-силових якостей | 69 |
| 5.5. Тести для визначення рівня розвитку сили | 71 |
| Розділ 6. Використання основних засобів розвитку | |
| витривалості під час занять баскетболом..... | 73 |
| 6.1. Витривалість як фізична якість і форми її вияву | 73 |
| 6.2. Використання вправ для вдосконалення техніки штрафного кидка | 75 |
| 6.3. Використання вправ для повторення техніки трьохочкового кидка | 77 |
| 6.4. Рухливі ігри для розвитку витривалості..... | 79 |
| 6.5. Тести для визначення рівня розвитку витривалості..... | 84 |
| Розділ 7. Використання основних засобів розвитку спритності | |
| під час занять баскетболом | 85 |
| 7.1. Спритність як фізична якість і форми її вияву | 85 |
| 7.2. Характеристика фізичних вправ для розвитку спритності | 86 |
| 7.3. Використання вправ для повторення техніки кидків у русі | 88 |
| 7.4. Техніка виконання кидка в стрибку..... | 89 |
| 7.5. Стандартні тестові вправи з баскетболу..... | 90 |
| Розділ 8. Використання основних методів розвитку сили під час | |
| занять баскетболом | 96 |
| 8.1. Метод максимальних зусиль | 96 |
| 8.2. Метод повторних зусиль..... | 98 |
| 8.3. Метод динамічних зусиль | 99 |
| 8.4. Метод колового тренування | 105 |
| Розділ 9. Використання основних методів розвитку швидкості | |
| під час занять баскетболом | 111 |
| 9.1. Метод багаторазового повторення швидкісних вправ із граничною і близькою до граничної інтенсивністю | 111 |
| 9.2. Метод варіативної (змінної) вправи з варіюванням швидкості та прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах..... | 113 |
| 9.3. Ігровий метод розвитку швидкості..... | 114 |
| 9.4. Змагальний метод розвитку швидкості | 118 |
| Розділ 10. Використання основних методів розвитку гнучкості | |
| під час занять баскетболом | 119 |

| | |
|---|------------|
| 10.1. Повторний метод розвитку гнучкості..... | 119 |
| 10.2. Метод багаторазового розтягування..... | 121 |
| 10.3. Ігровий метод розвитку гнучкості..... | 122 |
| 10.4. Змагальний метод розвитку гнучкості..... | 124 |
| 10.5. Стретчинг – система статичних вправ для розвитку гнучкості..... | 127 |
| Розділ 11. Використання основних методів розвитку витривалості під час занять баскетболом..... | 128 |
| 11.1. Рівномірний безперервний метод розвитку витривалості ... | 128 |
| 11.2. Змінний безперервний метод розвитку витривалості | 131 |
| 11.3. Інтервальний метод розвитку витривалості | 135 |
| 11.4. Ігровий метод розвитку витривалості..... | 138 |
| Розділ 12. Використання основних методів розвитку спритності під час занять баскетболом | 139 |
| 12.1. Повторно-змінний метод розвитку спритності..... | 139 |
| 12.2. Змагальний метод розвитку спритності | 142 |
| Розділ 13. Баскетбольне обладнання відповідно до офіційних правил баскетболу | 147 |
| Висновки | 154 |
| Використана та рекомендована література..... | 155 |
| Додатки..... | 161 |

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Кравченко Олена Станіславівна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: БАСКЕТБОЛ

Навчальний посібник

Самостійне електронне текстове мережеве видання

Відповідальний за видання *А. А. Івашура*

Відповідальний редактор *О. С. Вяткіна*

Редактор *Н. Г. Войчук*

Коректор *Н. Г. Войчук*

План 2024 р. Поз. № 9-ЕНП. Обсяг 176 с.

Видавець і виготовлювач – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.*