

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ

Кафедра фізичного виховання і спорту

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР
(РОЗДІЛ БАСКЕТБОЛ)
(назва навчальної дисципліни)

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНТ
(ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
спеціальність 017 Фізична культура і спорт
ОПП «Фізична культура і спорт»
Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Олійник О.М.
старший викладач, зав. кафедри
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту. Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

2020 рік

ЛЕКЦІЯ 1

ТЕМА 1

СПОРТИВНІ ІГРИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мета вивчення: сформувати знання про значення та місце спортивних ігор у системі фізичного виховання і спортивної підготовки; загальну характеристику спортивних ігор; основи методики навчання техніки і тактики у спортивних іграх.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Характеристика спортивних ігор і їх місце в галузі фізичної культури і спорту.
2. Основи методики навчання технічним прийомам, тактичним діям і розвитку фізичних якостей у спортивних іграх.

Література

Основна:

1. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою їх викладання / А.П. Веселовський. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
5. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.

Додаткова:

1. Олійник О.М. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки студентів / О.М. Олійник, Ж.В. Малахова // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С. 142-149.
2. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.

Питання 1. Характеристика спортивних ігор і їх місце в галузі фізичної культури і спорту.

Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку сучасної людини, досить важливе місце посідають ігри, в особливості ігри спортивні.

Спортивні ігри сформувались на основі ігрової діяльності, яка властива людині. Гра посідає велике місце в житті людини. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані зі спортом і які базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту.

Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка й відрізняє їх від інших видів спорту.

Змагальне протиборство в грі проходить за визначеними правилами з використанням властивих тільки конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). При цьому обов'язковим є присутність суперника. У командно-ігрових видах мета кожного фрагмента змагання полягає в тому, щоб доставити предмет змагання (м'яч, шайбу і т.п.) у певне місце майданчика суперників і перешкодити виконанню суперниками аналогічних дій щодо себе. Це визначає одиницю змагання – блок дій типу «захист-напад», який включає також дії з розвідки, дезінформації, конспірації і т.п.

Спортивні ігри - це протиборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи:

– ***особисті (боулінг, шахи, шашки) особисто-командні (гольф, теніс, настільний теніс, бадмінтон) та командні (водне поло, футбол, гандбол, баскетбол),***

– ***ігри з безпосередньою боротьбою й зіткненнями із суперником (регбі, хокей, футбол, гандбол, баскетбол тощо) та ігри без зіткнення із суперником (волейбол);***

– ***з додатковим снарядом (ключка, ракетка, біта) і без нього.***

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активна протидія суперника постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями найрізноманітніші завдання, що вимагають як найшвидшого вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити таку обстановку (розташування партнерів і суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити лише маючи певні знання, навички, вміння.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні, і успіх в змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює взаємодію те, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання

ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загального завдання. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягати успіху.

У командних іграх виграє та програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Як би гарно не грав окремий спортсмен, якщо команда програла, програв і він. І навпаки, як би погано спортсмен не грав, якщо команда перемогла, то переміг і він. **Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту.**

Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їхніх поглядів, настанов, особистісних якостей, характеру дії в змаганні. В ідеалі основною психологічною настановою спортсмена на гру повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, можливо й «на шкоду собі»). При відсутності такої настанови в кожного спортсмена команди не може бути й сильної, злагодженої команди, навіть у тому разі, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців.

Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективний інтерес у кожний даний момент змагання є одним з найважливіших завдань процесу підготовки в командних іграх. Практика показує, що умови командної змагальної діяльності сприяють вихованню цієї настанови через вплив колективу на учасників гри. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, дієвим, що сприяє розвитку в людини відповідних особистісних якостей.

У зв'язку з цим командні ігри є дієвим засобом виховання, звичайно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів і т. д.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладені певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначити, який технічний прийом чи якусь тактичну дію потрібно використати в даний момент, але і оцінювати їх з позицій правил гри.

Правила – це положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх їх компонентів. Правила уточнюють права і обов'язки гравців, визначають способи ведення гри і її результати.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності і т. п.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно змінні умови, викликає необхідність оцінювання ситуації й вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який давав би

можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди щодо досягнення результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. Необхідно виконувати ці прийоми багаторазово в процесі змагальної діяльності (в одній зустрічі, серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу в зустрічі, змаганні). Звідси вимоги надійності, стабільності навичок і т. д.

Особливістю спортивних ігор є й східчастий характер досягнення спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальне сполучення двох факторів – рухового потенціалу й раціональної техніки (навіть при одноразовій спробі) – приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка, дальність метання й т. д.) В іграх це тільки своєрідний перший щабель – «техніко-фізичний». Потрібна ще й організація дій спортсменів (індивідуальних, групових і командних як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх є перемога над суперником. Кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників. У багаторічній спортивній практиці склалося так, що спортивний результат (зайняте місце в змаганнях) став критерієм оцінювання рівня спортивної майстерності команди та її членів. Як показали дослідження, таке відзначення спортивного результату за положенням у турнірній таблиці в ігрових видах спорту повною мірою не відбиває рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників у кількісному вираженні. При однаково високому рівні спортивної майстерності всіх команд, що беруть участь у змаганні, неминучим є їхнє різне положення в турнірній таблиці (перше або останнє місце). Навіть при участі в турнірі свідомо слабких команд буде виявлений (теоретично) чемпіон країни, а гравці команди, що переможе, одержать право на присвоєння високого спортивного звання. Таким чином, необхідним є встановлення об'єктивних показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес підготовки й здійснювати контроль.

До об'єктивних показників у спортивних іграх входять такі:

- ***елементний набір прийомів гри (аспект тактики);***
- ***здатність швидко й правильно оцінювати ситуацію, вибрати й ефективно застосовувати оптимальну для конкретної ігрової ситуації атакуючої або захисної дії (аспект техніки);***
- ***спеціальні якості й здатності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до часових, просторових і силових параметрів виконання);***

енергетичний режим роботи спортсмена

чуттєво-руховий контроль і т. д.

Дуже важливо все це зазначити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є основою для визначення змісту підготовки спортсменів і

керування цим процесом, для розроблення модельних характеристик, програм, планів, нормативів.

Поряд зі специфікою ігрової й змагальної діяльності спортивні ігри мають низку інших особливостей. ***Командні й особисто-командні спортивні ігри мають розходження за характером взаємодії учасників гри: між партнерами – гравцями однієї команди; між суперниками – гравцями протидорчих команд.***

Взаємодії гравців однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням дій своєї команди й гравців суперника.

Кожному члену команди визначено його ігрову функцію. Кожна роль визначається сукупністю функціональних обов'язків, що задаються сюжетом змагання.

Функціональні структури команд, утворені функціональною взаємодією між рольовими обов'язками спортсменів. Ці відносини формують певні ролі в групі для спільного вирішення тактичних завдань. У середині кожної групи виникають специфічні відносини, що виділяються з інших. Групи є свого роду ланками, з яких формуються захисні й нападаючі лінії. На цій основі формуються колективні дії – групові й командні тактичні дії в нападі й захисті.

Взаємини гравців команд, що суперничають, визначаються за наявністю або відсутністю безпосереднього контакту гравців у процесі ігрового протидорства. За цією ознакою виділяють дві групи спортивних ігор: перша група – ігри з безпосередньою боротьбою й зіткненнями із суперником ; друга – ігри без зіткнення із суперником.

У спортивних іграх спортсмени виконують роботу змінної інтенсивності, в основному швидкокісно-силового характеру. відносна потужність її в різних видах ігор різна. Збільшення швидкості пересування і швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності, що сталося в останні роки у всіх видах спортивних ігор, значно підвищили навантаження на організм гравця. Тому в таких іграх, як хокей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко використовують заміни гравців.

Грунтуючись на викладеному, спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення: від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їхньою допомогою досягається мета – формування основ фізичної й духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно й довгостроково реалізованих у здоровому способі життя. Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури й спорту; фізичне вдосконалювання й зміцнення здоров'я як умови забезпечення й досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; природовідповідний й індивідуально прийнятний розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного й достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних,

технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури; актуалізація знань на рівні навичок проведення самостійних занять і вміння залучати до них інших.

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонічному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їхньою специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм осіб, які займаються, розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третьє, доступністю для людей різного віку й підготовленості; по-четверте, емоційним зарядом; по-п'яте, спортивні ігри – унікальне видовище, за цією ознакою до них не можуть рівнятися інші види спорту.

Спортивні ігри широко застосовуються в тренуванні спортсменів практично всіх видів спорту. В ігрових видах спорту «інші» (стосовно вибраної гри) спортивні ігри також включаються до засобів загальної й спеціальної фізичної підготовки.

Питання 2. Основи методики навчання технічним прийомам, тактичним діям і розвитку фізичних якостей у спортивних іграх.

Методи навчання – це способи взаємозалежної діяльності тренера-викладача й осіб, які займаються, за допомогою яких передаються знання, опановуються рухові вміння й навички.

Вибір методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, підготовленістю осіб, які займаються, наявними матеріально-технічними можливостями.

У навчально-тренувальному процесі використовують три групи методів навчання: словесні, наочні й практичні.

Словесні методи. За допомогою методичних прийомів, що належать до цього методу, тренер-викладач формує в осіб, які займаються, попереднє уявлення про рухову дію, установлює й усуває окремі помилки в її виконанні. При цьому він може використовувати ***пояснення, розповідь, бесіду, зауваження, вказівки, команди, підрахунок тощо.***

Пояснення – це провідний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст поняття, дії, руху. З нього починається створення уявлень про матеріал, який вивчається. Пояснюючи, тренер-викладач повинен дотримуватися певного плану: назва прийому (термінологічне визначення), його призначення, сутність прийому, особливості його виконання й застосування в грі.

Пояснення повинне бути коротким, образним, доступним для розуміння осіб, що займаються. При першому поясненні потрібно зосередити увагу на головному. При повторному поясненні розкривають помилки й роблять детальні доповнення.

Розповідь використовують для розширення знань про різні аспекти змісту гри й методики тренування. Вона повинна бути образною, емоційною.

Бесіда – активна форма словесного методу. Проводять її у формі питань і відповідей, що допомагає оцінити ступінь розуміння, обговорити помилки й способи їх усунення. Особливо часто бесіди використовують при розбиранні

підсумків виступу, де оцінюють ступінь виконання поставлених завдань і намічають плани на майбутнє.

Вказівки застосовують при безпосередньому виконанні завдань. Вони допомагають попередити появу помилок. Особливо часто вказівками користуються для керування діями осіб, які займаються.

Зауваження дозволяють виправляти допущені помилки. Вони можуть адресуватися всій групі або окремим особам, які займаються.

Розпорядження й команди служать для керування діяльністю осіб, які займаються. Вони визначають початок і кінець виконання завдань, напрямки рухів тощо. Команди віддають голосно, чітко, використовуючи загальноприйнятну термінологію.

Наочні методи підпорядковані тим же цілям, що й методи словесні. Більше того, вони завжди застосовуються спільно й служать для створення уявлень про виучувані дії.

Для вирішення цього завдання використовують такі прийоми, як показ та образно-наглядна демонстрація (демонстрація наочних посібників, перегляд відеозаписів, ілюстративного матеріалу за допомогою технічних засобів навчання, перегляд ігор, змагань, виконання окремих вправ).

Використання методів наочності вимагає попередньої організації уваги осіб, що займаються. При показі варто ретельно продумувати його хід: хто і як буде демонструвати, де будуть розташовані особи, які займаються, як супроводжувати показ поясненням, щоб допомогти виділити головне, тощо. Безсумнівно, якість показу багато в чому залежить від його підготовки. Тренеру-викладачеві не слід шкодувати часу на підбирання таких матеріалів, створення наочних посібників, відео- і фотоматеріалів. Це не тільки пожвавлює процес навчання, але й робить його цікавим для тих, хто займається, викликає в них бажання наслідувати кращі зразки побаченого.

Практичні методи, до яких входять метод вправ, ігровий і змагальний методи, використовують при розучуванні, закріпленні й удосконалюванні знань, умінь і навичок.

При цьому провідну роль грає метод вправ, що створює умови для систематичного повторення й, отже, закріплення прийому, що розучується. Цей метод має два істотні різновиди: метод цілісного навчання й метод розчленованого навчання.

Окремі прийоми доцільно розучувати відразу цілком. Це дозволяє із самого початку опанувати правильну координацію рухів. У спортивних іграх цей метод застосовують частіше від інших, оскільки більшість дій хоча й носить комплексний характер, але складається з окремих порівняно простих прийомів. Їхнє цілісне вивчення й послідовне поєднання дозволяють створювати необхідні за складністю ігрові прийоми.

Другий метод (розчленований) полягає в попередньому поділі прийому на окремі ланки, які вивчають окремо, а надалі поєднують в одне ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді один правильний, якщо розучується дія, що відрізняється високою складністю й не піддається опануванню одразу. У

спортивних іграх таким методом опановують окремі складні ігрові прийоми (удар у стрибку через себе у футболі, кидок «гаком» у баскетболі тощо), але частіше – складні, багатоходові тактичні комбінації.

Методи цілісного й розчленованого навчання реалізують за допомогою окремих методичних прийомів. До них відносять такі: зміна умов виконання рухів без зміни їхньої структури (імітація, в уповільненому темпі), виконання прийомів на максимальній швидкості пересування, на обмеженому просторі, на тлі стомлення, із «надгрубою» протидією, із застосуванням додаткових орієнтирів, термінової інформації й тренажерів.

При виконанні вправ особливо важливим є виправлення помилок. Воно починається із з'ясування причин їхнього виникнення. Ними можуть бути:

- несвоєчасний перехід до нового ускладнення руху, що вивчається й умов його виконання;
- відсутність у осіб, які займаються, правильного уявлення про розучуваний прийом;
- невміння використовувати раніше вивчені елементи в новому русі;
- відсутність необхідного рівня розвитку фізичних якостей;
- нестача інформації про правильне виконання.

Важливе значення має вміння самостійно визначати свої помилки. Тому кожне виконання прийому потрібно піддавати аналізу. Варто встановити й порівняти правильне виконання з помилковим. Потрібно, щоб гравець не тільки знайшов свою помилку, але й був готовий її виправити і ясно уявляв, як правильно виконується прийом.

Помилки виправляють за допомогою повторного пояснення й показу, демонстрації власного відеозапису, розчленовування на окремі елементи і їх ізольоване опанування, спрощення завдання й умов його виконання, повернення до виконання підвідних вправ.

Ігровий метод полягає у використанні рухливих і спортивних ігор для ознайомлення, вивчення й удосконалювання окремих прийомів і ігрових дій. **Із цією метою застосовують естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, що дозволяють швидко закріплювати й удосконалювати досліджувані дії.** Однак використовувати цей метод краще після того, як будуть опановані окремі прийоми. Ігровий метод потрібно поєднати з методом вправ, в іншому разі з'являється небезпека звуження кола розучуваних прийомів тільки до найнеобхідніших й міцно опанованих.

Змагальний метод близький до ігрового й відрізняється від нього лише тим, що тут як провідний засіб використовують різні змагання. Він дозволяє значно збільшити навантаження, підвищити труднощі виконання й у результаті активно вдосконалювати рухові навички і якості. Без такої практики неможливо виховати морально-вольові якості й набути вміння змагатися.

Отже, використання змагального методу є обов'язковим. Але робити це потрібно вміло й обачно. Надмірне захоплення змаганнями може викликати психологічні перевантаження, призвести до появи недбалості у виконанні

технічних прийомів через труднощі контролю в умовах змагань. Це особливо небезпечно для новачків.

Структура навчання технічним прийомам, тактичним діям і розвитку фізичних якостей у спортивних іграх – цілісний процес, що складається з чотирьох етапів, розташованих у певній послідовності і має специфічні завдання, засоби та методи, що відображають педагогічні та психофізіологічні закономірності формування навичок.

Навчання треба розглядати як систему, в якості складових якої виступають:

- 1) знання, техніко-тактичні дії та якості;***
- 2) викладач і викладання;***
- 3) учень і навчання;***
- 4) рухові навички й суперуміння як результат спільної діяльності суб'єктів навчання.***

У процесі навчання відбувається розвиток прийому гри від незнання та невміння до досвіду й суперуміння. У цьому процесі розгортаються в часі:

- 1) фіксація у свідомості тренера-викладача позиції «чому вчити» і «як вчити»;***
- 2) фіксація у свідомості учня позиції «чому вчитися» і «як вчитися»;***
- 3) спільна діяльність з опанування знань, умінь, навичок;***
- 4) фіксація результату: рівень опанування техніко-тактичних дій, комплексу спеціальних знань.***

У цій системі тренер-викладач і учень є суб'єктами навчання. Від активної участі обох, прояву професіоналізму у викладанні та навчанні залежить ефективність навчання.

При побудові процесу навчання враховується структура змагальної діяльності в спортивних іграх, у ній виділяються такі компоненти:

- цілісне змагальне протиборство у грі;***
- командні, групові, індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті;***
- прийоми техніки гри в нападі та захисті;***
- спеціальні фізичні й психічні якості, координаційні здібності;***
- рухові якості й навички, функціональні можливості, морфологічні ознаки.***

Становлення навичок гри відбувається у зворотному порядку по відношенню до рівнів структури:

- створення якісної, координаційної, функціональної основи;***
- розвиток спеціальних якостей і здібностей;***
- опанування прийомів (засобів) ведення гри (техніки);***
- опанування раціональних форм боротьби під час гри (тактики);***
- комплексна реалізація прийомів під час гри та змагань – спортивний результат.***

Зі структурою змагальної діяльності та ступенями становлення навичок гри пов'язана класифікація засобів навчання технічним прийомам і тактичним діям, що застосовуються в тренуванні, вони згруповані за їхніми освітніми значеннями.

Основним моментом у побудові класифікації прийнято вважати змагальну ігрову діяльність і ті специфічні дії, за допомогою яких спортсмени ведуть боротьбу із суперником у грі. Дотримуючись цього принципу, усі вправи поділяються на змагальні та тренувальні.

До змагальних вправ відносять двосторонні навчальні ігри, вправи з тактики та техніки як у нападі, так і в захисті.

До тренувальних вправ належать:

– загально-розвивальні – для розвитку рухових (фізичних) якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості), вдосконалення навичок природних видів рухів (розширення рухового досвіду);

– спеціальні: підвідні (полегшують засвоєння техніки), підготовчі (розвивають спеціальні фізичні якості для конкретного прийому).

Разом із виконанням цих вправ відбувається засвоєння знань, виховання психічних, волевих і особистісних якостей.

Загалом процес навчання складається з певних етапів навчання, а також завдань, засобів, методів на цих етапах.

Перший етап. Етап створення передумов і ознайомлення з технічним прийомом (тактичною дією). Передумовою успішного навчання є руховий досвід спортсмена, рівень розвитку його фізичних якостей, знання про технічний прийом гри (орієнтовна основа дії й основні опорні точки, основні моменти руху).

Завдання:

1. Створити кондиційну базу для навчання.

2. Сформулювати уявлення про певний елемент техніки гри.

На цьому етапі відбувається підвищення рівня розвитку основних і спеціальних фізичних якостей, розширення рухового досвіду, створення орієнтовної основи дії та ознайомлення з основними опорними точками. Формується уявлення, модель прийому гри.

Засоби:

1. Загально-розвивальні та підготовчі вправи.

2. Загально-розвивальні вправи, спрямовані на підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду, підготовчі вправи.

За допомогою аудіовізуальних засобів формується уявлення про певний елемент техніки гри.

Методи:

1. Методи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

2. Методи наочного сприйняття.

3. Словесні методи.

4. Методи аудіовізуального впливу.

Другий етап. Етап вивчення технічного прийому (тактичної дії). Це процес практичного засвоєння, відтворення елемента техніки гри зі створеного образу, моделі.

Завдання:

- 1. Уточнити уявлення про певний технічний елемент гри.**
- 2. Сформувати рухове вміння.**

Головне завдання – відтворення технічного елемента в цілому.

Засоби:

- 1. Підвідні вправи.**
- 2. Вправи з техніки (тактики).**
- 3. Засоби наочності.**
- 4. Засоби першого етапу.**

Підвідні вправи сприяють більш швидкому опануванню техніки (її структури), вправи з техніки спрямовані на цілісне виконання прийому (об'єднання складових частин, засвоєних за допомогою підвідних вправ).

Методи:

- 1. Метод розчленованого навчання.**
- 2. Метод цілісного навчання.**
- 3. Методи розвитку фізичних якостей.**
- 4. Методи першого етапу.**

На другому етапі важливо своєчасно розучені «частини» техніки об'єднувати (в міру опанування), доводячи до цілісного виконання елемента техніки гри. Одночасно розвиваються фізичні якості та опрацьовується спосіб технічного елемента (тактичної дії).

Третій етап. Етап удосконалювання технічного прийому (тактичного прийому), виконання технічного елемента в складних умовах.

Завдання:

- 1. Деталізувати уявлення.**
- 2. Сформувати рухові навички прийому гри.**

Більш глибоко й детально опрацьовується уявлення про засвоєний прийом гри, який виконується впевнено й ефективно в складних умовах.

Засоби:

- 1. Вправи з техніки й тактики.**
- 2. Підготовчі вправи.**
- 3. Засоби першого й другого етапів.**

На третьому етапі технічний прийом (тактична дія) виконується в цілісному вигляді, у варіативних і складних умовах. На цьому етапі важливо домогтися формування міцного досвіду, ефективного під час швидкої зміни ігрових умов.

Методи:

- 1. Метод цілісного виконання прийому гри у варіативних умовах.**
- 2. Інтеграція навичок і якостей у складних умовах.**
- 3. Методи першого й другого етапів.**

Дуже важливе завдання – сформувати «гнучку» навичку, щоб прийом гри був ефективним у складних умовах, що швидко змінюються, і особливо при обмеженому часі й високій інтенсивності (фізичних і психічних навантаженнях).

Четвертий етап. Етап інтеграції навичок технічних прийомів і тактичних дій в ігрову та змагальну діяльність. Характерна риса цього етапу – удосконалювання техніко-тактичних дій у структурі складної ігрової та змагальної діяльності, в системі поєднання комплексу освоєних прийомів гри.

Завдання:

- 1. Сформуванати комплексне уявлення про техніко-тактичні навички.**
- 2. Сформуванати суперуміння – комплекс навичок при високому рівні розвитку якостей.**

Відмінна особливість цього етапу в тому, що тут відбувається подальше вдосконалювання навичок прийомів гри і, найголовніше, поєднання декількох техніко-тактичних дій у різних умовах складної змагальної діяльності.

Засоби:

- 1. Техніко-тактичні вправи.**
- 2. Вправи, які поєднують удосконалювання техніки гри та розвиток фізичних якостей.**
- 3. Вправи на змінення дій.**
- 4. Засоби попередніх етапів.**

Характерна особливість четвертого етапу – виконання техніко-тактичних дій у складних умовах, під час високого фізичного та психічного напруження, а також уміння оперувати декількома прийомами на рівні міцних рухових навичок у цілісній змагальній діяльності.

Методи:

- 1. Метод суміщених (пов'язаних) впливів.**
- 2. Змагальний метод.**
- 3. Ігровий метод.**
- 4. Виконання завдань під час гри високої інтенсивності.**
- 5. Методи попередніх етапів.**

Характерна риса четвертого етапу – інтегральне поєднання техніки з фізичними якостями, техніки з тактикою.

Таким чином, у процесі навчання й удосконалювання відбувається опанування технічних прийомів і тактичних дій від початкових умінь і до високої майстерності в процесі змагань зі спортивних ігор.

Загальна картина виглядає так. Формуванню навичок передують фізична підготовка (загальна й спеціальна). За допомогою відповідних вправ відбувається опанування структурних елементів прийомів гри. На цій основі за допомогою вправ із техніки триває опанування основи структури прийому гри.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Які основні групи спортивних ігор?
2. Розкрийте поняття «Правила гри».
3. Які існують об'єктивні показники спортивних ігор?
4. В чому полягає ефективність спортивних ігор?
5. Розкрийте поняття «Методи навчання».

6. Які існують групи методів навчання?
7. Дайте характеристику першого етапу навчання.
8. Дайте характеристику другого етапу навчання.
9. Дайте характеристику третього етапу навчання.
10. Дайте характеристику четвертого етапу навчання.

ЛЕКЦІЯ 2

ТЕМА 2

ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Мета вивчення: сформувати знання про методику побудови занять зі спортивних ігор; заходи попередження травматизму; форми і методи контролю та самоконтролю на заняттях; вимоги до місць занять, обладнання та інвентарю при проведенні занять зі спортивних ігор.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Загальні вимоги до змісту практичних занять зі спортивних ігор.
2. Вимоги безпеки під час проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор.

Література

Основна:

1. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою їх викладання / А.П. Веселовський. – Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування Навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. – 350 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
5. Тимошенко О.В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.

Додаткова:

1. Олійник О.М. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки студентів / О.М. Олійник, Ж.В. Малахова // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – С. 142-149.
2. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.

Питання 1. Загальні вимоги до змісту практичних занять зі спортивних ігор.

До особливо важливих завдань, вирішенню яких сприяє навчання спортивним іграм, належать такі:

- 1) виховання високих моральних і вольових якостей;*
- 2) зміцнення здоров'я й досягнення фізичної підготовленості;*
- 3) формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою й спортом;*
- 4) набуття спеціальних знань і навичок, необхідних для участі в змаганнях;*
- 5) виховання судді зі спортивних ігор.*

Таким чином, головне завдання початкового тренування полягає в створенні й наступному удосконалюванні широкої моторної бази й координаційних можливостей, технічних прийомів, опанування тактики гри. Тренування повинні мати різнобічний характер і бути спрямовані на набування комплексу необхідних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психічних і морально-вольових. У тренувальній роботі не можна прагнути швидкого досягнення результатів. Східчасте підвищення навантаження, що поєднується з подальшим більш глибоким вивченням техніки й тактики гри й набуванням змагального досвіду, є найважливішою умовою успішної роботи. Одне з головних завдань навчання й тренування полягає в правильному поєднанні всебічної фізичної підготовки зі спортивною спеціалізацією.

Протягом майже всіх занять провідне значення приділяється комплексному ігровому методу: гра → навчання → гра. І, лише коли сформулюються основні компоненти техніки змагальної вправи, на зміну ігровому методу поступово приходить аналітико-синтетичний метод: вправа → гра → вправа.

Особливе значення в тренувальній роботі має висока емоційність процесу навчання. Одноманітні, нудні заняття не дають гарних результатів і є головною причиною великого відсівання осіб, які займаються.

Висока емоційність може бути результатом:

- 1) розмаїтості засобів, методів і форм роботи;*
- 2) використання ігрової змагальної форми вправ;*
- 3) великої кількості ігор;*
- 4) створення дружніх відносин у колективі між тими, хто займається, й викладачем;*
- 5) ставлення конкретних цілей, доступних можливостям осіб, що займаються;*
- 6) чергування регламентованої й вільної діяльності динамічного характеру.*

Варто відзначити, що до основних компонентів заняття належать такі види підготовки: фізична, технічна й тактична, морально-вольова. Ефективна реалізація зазначених компонентів вимагає застосування певних методичних прийомів.

Фізична підготовка. У всебічній фізичній підготовці головний наголос робиться на розвиток швидкості й спритності, особливо швидкості реакції. У той же час паралельно варто розвивати силу й загальну витривалість. Організм осіб, які займаються, потрібно готувати до специфічного навантаження

поступово. Вправи на розвиток швидкості краще проводити з достатніми паузами відпочинку. Підвищувати навантаження потрібно поступово.

Розвиток швидкості й спритності залишається головним завданням і на наступних етапах. Але він повинен здійснюватися за допомогою спеціальних вправ, що дозволяє набути якостей, необхідних при об'єднанні рухів із технікою володіння м'ячем, ракеткою і т.п. Розвиток сили й витривалості проводиться у формі силових і комбінованих вправ одночасно з розвитком спритності й швидкості. Найбільш відповідним для цього є метод кругового тренування. Після цього починається поглиблена робота над розвитком спеціальних рухових якостей, особливо сили й витривалості. У підготовчому періоді велика увага приділяється силовим вправам. Витривалість розвивається з урахуванням фізичної підготовленості осіб, що займаються. При цьому реалізується принцип більшої частоти при порівняно меншій інтенсивності навантажень. В окремі періоди навантаження наближається до змагального. Із цією метою може бути використаний інтервальний метод. Найбільше збільшення навантаження повинне бути на останню третину занять.

У загальному вигляді методична послідовність підготовки зводиться до плавного переходу від розвитку швидкості, спритності, динамічної сили до розвитку витривалості з наступним максимальним її вдосконалюванням на заняттях вибраним видом спортивних ігор.

Технічна й тактична підготовка. На початковому етапі провідну роль повинен відігравати ігровий метод. Ігри й ігрові вправи використовуються при вивченні окремих елементів. Спочатку проводяться змагання на правильність і точність виконання, а потім – на точність і швидкість. Головне місце в навчанні повинні посісти рухливі ігри. За їх допомогою здійснюється навчання й техніки, і тактики. Спочатку використовуються ігри, у яких гравці не вступають у безпосередню боротьбу один із одним.

Вивчення окремих прийомів повинне проходити з дотриманням такої послідовності:

- 1) від імітації рухів до рухів з предметом (м'яч, ключка, ракетка);***
- 2) від вправ на місці до вправ під час бігу;***
- 3) від простих, одиночних рухів до рухів складних, комбінованих;***
- 4) від рухів ритмічних, повільних до рухів неритмічних, виконуваних із змагальною швидкістю.***

Особливо корисно самому викладачеві включатися в гру, показуючи зразки правильної техніки й тактики.

На наступних етапах головний наголос робиться на оволодіння технікою й індивідуальними тактичними діями. На заняттях дуже важливо приділяти серйозну увагу розвитку зорового орієнтування.

Спеціальні вправи, що розвивають цю навичку, виконуються як в основній, так і в підготовчій частині заняття. Для занять характерна значно більша глибина техніко-тактичної підготовки. Вивчення ігрових дій проводиться аналітико-синтетичним методом, коли певні ігрові положення

діляться на типові комбінації й послідовно вивчаються індивідуальні й групові дії, що входять до них, які потім поєднуються.

Для полегшення засвоєння матеріалу до занять включається вивчення не більше одного-двох технічних прийомів.

Найважливішим завданням у заняттях варто вважати досягнення високої досконалості у виконанні всіх технічних прийомів і оволодіння тактикою командної гри. Тому вдосконалювати техніко-тактичну підготовку в останніх етапах доцільно в умовах, максимально наближених до ігрових.

Морально-вольова підготовка. Під час практичних занять у центрі уваги повинні перебувати питання виховання колективізму ігрових дій і правильного поведіння в грі. Гарним виховним засобом є залучення осіб, які займаються, до виконання ролей капітана, судді, тренера.

Варто не забувати, що особливе значення під час занять мають похвала й заохочення, причому похвалу варто адресувати всьому колективу.

Також важливе значення має індивідуальний підхід до тих, хто займається. Участь у змаганнях потрібно використовувати для виховання відповідальності перед командою, коректного ставлення до супротивника. Потрібно, як зазначав А. С. Макаренко, «викликати в тих, хто займається, гордість не тільки за свої особисті успіхи, а, головним чином, успіхи команди або організації». Необхідно виховувати чесність у спортивній боротьбі, не слід пропускати жодного випадку брутальності, неспортивного поведіння. Це говорить про те, що сила впливу особистості викладача є винятково великою.

З огляду на вищенаведені загальні методичні рекомендації, **при складанні конспектів заняття необхідно керуватися такими методичними настановами.**

Підготовча частина заняття.

Завдання підготовчої частини заняття: підготовка осіб, які займаються, для найбільш успішного вирішення завдань основної частини заняття.

Засоби підготовчої частини заняття:

- **вправи на увагу;**
- **різні види ходьби, біг, стрибки;**
- **загально-розвивальні, підвідні вправи;**
- **раніше вивчені вправи з техніки спортивних ігор.**

При проведенні підготовчої частини необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- **підготувати завчасно інвентар і місце для проведення занять;**
- **починати заняття з побудови й постановки завдань;**
- **проводити підготовчу частину без значних пауз;**
- **чергувати вправи, щоб забезпечити навантаження на різні частини тіла й групи м'язів;**
- **чергувати силові за характером виконання вправи із вправами на розтягання й розслаблення, повільні зі швидкими, а також різноманітний темп виконання вправ;**

- використовувати рухливі ігри, які є підготовчими до певного виду спортивних ігор.

Будь-яка робота, чи то на спортивному майданчику, чи в тренажерному залі, або на стадіоні, без відповідної підготовки (розігрівання й розтягування) буде критичною для організму й може бути причиною травм і різних ушкоджень.

Якщо раніше не приділялося достатньої уваги розтягуванню, то, розпочавши виконання програми розтягування у повному обсязі, незабаром виникає позитивний ефект збільшення гнучкості: збільшення сили й швидкості роботи м'язів, зменшення часу м'язового відновлення. Якщо ретельно виконувати розтягування, знижується м'язова напруга, зменшується ризик одержання різних ушкоджень й травм.

Статичне розтягування виконується методом утримання певних позицій на заданий відрізок часу у максимально можливій амплітуді руху. При виконанні статичного розтягування рухи виконуються повільно, до відчуття напруги в м'язах. Той, хто займається, може відчувати дискомфорт, але в жодному разі не біль. Правила статичного розтягування: необхідно утримувати кожен позицію мінімум 15–20 секунд; повтор кожного руху – двічі; виконання розтягування – мінімум 5–7 разів у тиждень (навіть тоді, коли немає тренувань); потрібно намагатися виконувати програму статичного розтягування повністю.

Динамічне розтягування виконується з найбільш повною амплітудою руху й більш активно, ніж статичне розтягання. Виконується динамічне розтягування після статичного, це допомагає краще підготуватися до тренування й гри. Динамічне розтягування допомагає активізувати нейром'язову систему. Динамічне розтягування є проміжним етапом між статичним розтягуванням і тренуванням. **Існує дві форми динамічного розтягування: у положенні стоячи на місці й специфічні швидкісні рухи.**

Основна частина заняття.

Завдання основної частини заняття:

- вивчення й удосконалювання техніки гри в нападі й захисті;
- опанування елементів тактики в нападі й захисті; підвищення фізичної підготовленості осіб, що займаються;
- виховання спеціальних рухових якостей осіб, що займаються;
- навчання застосовувати набуті вміння й навички в різних умовах ігрової діяльності.

Засоби основної частини заняття:

- підготовчі, підвідні, спеціальні за технікою й тактикою вправи;
- рухливі ігри;
- навчальні й двосторонні ігри у вибраному виді спортивних ігор.

Рекомендації з проведення основної частини заняття:

- необхідно прагнути використовувати максимальну кількість спортивного інвентаря;
- застосовувати потокову, ігрову форму занять, кругове тренування.

При навчанні елементам техніки й тактики гри у вибраному виді спортивних ігор дотримувати послідовності етапів навчання, а саме:

- **ознайомлення з прийомом,**
- **розучування прийому в спрощених умовах,**
- **вивчення в ускладнених умовах і закріплення прийому в ігрових умовах.**

Тренувальні ігри повинні мати цільову ігрову спрямованість, а тому регламентувати дії осіб, що займаються, на 90–95 %. У двосторонніх іграх тим, хто займається, варто давати можливість використовувати усі раніше розучені технічні прийоми й тактичні дії довільно.

Заключна частина заняття. Після закінчення будь-якої тренувальної програми повинен йти короткий період охолодження (вихід із робочого, напруженого стану). Це робота на менш високому рівні інтенсивності.

Завдання заключної частини заняття:

- **відновити ЧСС,**
- **уникнути непотрібного навантаження на серце,**
- **підготуватися до заключної фази заняття – після тренувального розтягування.**

Для вирішення цих завдань використовуються такі вправи:

- **на дихання й розслаблення,**
- **на увагу,**
- **на координацію рухів,**
- **малорухливі ігри.**

Ігнорувати заключну частину заняття вкрай не рекомендується.

Питання 2. Вимоги безпеки під час проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор.

Травми при заняттях спортивними іграми виникають відносно рідко в порівнянні з травмами, пов'язаними з промисловим, вуличним, побутовим і іншими видами травматизму. Це близько 3 % від загальної кількості травм. **Виникнення ушкоджень під час занять суперечить оздоровчим завданням системи фізичного виховання.** Хоча, як правило, ці травми й не небезпечні для життя, вони відбиваються на загальній і спортивній працездатності осіб, що займаються, виводячи їх на тривалий період зі стану нормальної працездатності й нерідко вимагаючи багато часу для відновлення.

Досить часто спостерігаються випадки розвитку хронічних процесів у результаті раніше отриманого ушкодження. Внаслідок повторних травм вони загострюються й виводять того, хто займається, з ладу на досить тривалий термін. Великі фізичні навантаження, застосовувані іноді при заняттях спортивними іграми, особливо в умовах напружених тренувань і змагань, вимагають добре налагодженої системи відновлення ушкодженої області й організму в цілому.

Як правило, переважно уражаються найбільш навантажувані суглоби, зв'язково-сумковий апарат і м'язи.

Для попередження травматизму під час занять спортивними іграми потрібно для початку визначити причини, умови й обставини одержання травм особами, які навчаються, під час виконання різних вправ, а потім виробити травмовиключні поведінкові рекомендації.

Найчастіше зустрічаються легкі спортивні травми, які не завдають потерпілим великих неприємностей. Як правило, це звичайні травми, такі самі, як і в повсякденному житті. Але є травми, які характерні тільки для тих, хто займається певним видом спорту. Вони можуть бути різної тяжкості, у тому числі й важкими, які потребують оперативного втручання медичних фахівців.

Варто виділити три основні фактори, що впливають на травматизм:

- *індивідуальні особливості осіб, які займаються;*
- *умови проведення занять, наявність і якість інвентарю (спорядження);*
- *особливості конкретного виду спортивної діяльності й тип фізичної активності.*

Причини травм при заняттях спортивними іграми. Успішне попередження спортивних травм можливе лише при знанні причин їх виникнення. У спортивній медицині є велика кількість робіт, у яких дається аналіз спортивного травматизму й причин виникнення травм.

Доцільною є така ***класифікація причин виникнення травм осіб, які займаються спортивними іграми:***

- 1) недоліки й помилки в методиці проведення занять;*
- 2) недоліки організації занять і змагань;*
- 3) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань;*
- 4) несприятливі метеорологічні й санітарні умови при проведенні тренувань і змагань;*
- 5) порушення вимог лікарського контролю;*
- 6) недисциплінованість осіб, що займаються.*

Серед індивідуальних особливостей осіб, що займаються спортивними іграми, найбільше значення мають вік, стан нервової системи, темперамент, психологічна зрілість і практичний досвід. В освітніх установах найбільша кількість травм спостерігається на початку й наприкінці навчального року, коли ті, хто займається, ще функціонально не готові до навантажень або вже перебувають у перенапруженому стані. Різко зростає ризик одержання травм при інфекційних захворюваннях, що часто супроводжуються різними ускладненнями.

Важливе значення для попередження травматизму мають умови проведення занять, спортивний інвентар і спорядження. Так, несприятлива погода й недостатнє освітлення значно збільшують ризик одержання травми.

До травм можуть призвести також недоброякісний або не придатний за розміром або для даного виду спорту інвентар, недооцінка спеціального захисного спорядження.

Для попередження травм на заняттях спортивними іграми кожному, хто займається, рекомендується виконувати такі правила:

- мати для занять відповідний одяг, взуття, інвентар і спорядження;

- не прагнути відразу до рекордних результатів, а поліпшувати свої спортивні показники поступово, без шкоди для здоров'я;

- перед кожним заняттям неодмінно виконувати розминаючі вправи, щоб зменшити ймовірність розтягувань й розриву м'язів, зв'язок і сухожилць;

- обов'язково використовувати в необхідних випадках захисне спорядження.

Звертаємо особливу увагу на те, що рівною мірою необхідно враховувати особливості конкретного виду спортивної діяльності й тип фізичної активності. Деякі види спортивних ігор висувають свої особливі вимоги до осіб, що займаються. Їхні особливості можуть призвести до специфічних для цих видів спорту травм.

Загальні вимоги безпеки під час занять спортивними іграми. Для занять ігровими видами спорту місце проведення (ігрові майданчики, спортивні зали, футбольні поля) і відповідне спорядження повинні відповідати заходам безпеки.

До занять допускаються особи, що займаються, які:

1) віднесені за станом здоров'я до основної й підготовчої медичних груп;

2) пройшли інструктаж з техніки безпеки;

3) мають спортивне взуття й форму, що не стискає рухів і відповідає темі й умовам проведення занять.

Особа, яка займається, повинна: мати коротко обрізані нігті; заходити до спортзалу, на ігровий майданчик, футбольне поле; брати спортивний інвентар і виконувати вправи з дозволу тренера-викладача; дбайливо ставитися до спортивного інвентарю й спорядження, не використовувати його не за призначенням; знати й дотримуватися найпростіших правил гри. За недотримання заходів безпеки особа, що займається, може бути не допущена або відсторонена від участі в навчальному процесі.

Вимоги безпеки перед початком занять. Особа, яка займається, повинна: переодягтися в роздягальні, надягти на себе спортивну форму, спортивне взуття, яке відповідає виду спортивних ігор; зняти із себе предмети, що можуть бути небезпечними (годинники, браслети, висячі сережки тощо); забрати з кишень спортивної форми предмети, що колються, й інші сторонні речі; під керівництвом викладача підготувати інвентар і спорядження, необхідні для проведення заняття; під наглядом викладача покласти м'ячі на стелажі або в будь-яке інше місце, щоб вони не розкочувалися по залі і їх легко можна було взяти для виконання вправ; забрати в безпечне місце інвентар і спорядження, які не будуть використовуватися на занятті; за командою викладача встати в шеренгу для загального шиккування.

Вимоги безпеки під час занять. При виконанні вправ у русі особа, що займається, повинна: уникати зіткнень із іншими; переміщаючись спиною,

дивитися через плече; виключати різку зміну свого руху, якщо цього не вимагають умови гри; дотримуватися інтервалу й дистанції; бути уважною при переміщенні по залі під час виконання вправ іншими; після закінчення виконання вправ потоком повернутися на своє місце для повторного виконання завдання з правого або лівого боку спортивного залу, майданчика, футбольного поля.

Баскетбол. Під час ведення м'яча особа, яка займається, повинна: виконувати ведення м'яча з піднятою головою; при зміні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи взяти м'яч у руки й міцно його тримати.

Під час виконання передач особа, яка займається, повинна: ловити м'яч відкритими долонями, що утворюють «лійку»; перш ніж виконати передачу, переконатися, що партнер готовий до приймання м'яча; стежити за польотом м'яча; вибирати силу передачі залежно від відстані до партнера; пам'ятати, що не можна бити м'яч ногою, кидати один у одного.

Під час виконання кидка особа, яка займається, повинна: виконувати кидок по кільцю способом, зазначеним викладачем; при підбиранні м'яча під щитом контролювати відскік м'ячів інших осіб, що займаються. При цьому не рекомендується: штовхати тих, хто кидає м'яч у стрибку; при кидку в русі хапатися за сітки, виснути на кільцях; бити рукою по щиту; при влученні в кошик двох і більше м'ячів вибивати їх іншим м'ячем; кидати м'ячі в загороджувальні ґрати.

Під час гри особа, яка займається, повинна: стежити за переміщенням гравців і м'яча на майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично заборонено: штовхати один одного, ставити підніжки, бити по руках; хапати гравців-суперників, затримувати їх просування; широко розставляти ноги й виставляти лікті; під час кидка дратувати суперника, розмахувати руками перед його очима; гравцю, який перебуває на лаві запасних, вибігати на майданчик.

Гандбол. Під час ведення м'яча особа, яка займається, повинна: виконувати ведення м'яча з піднятою головою; при зміні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи взяти м'яч у руки й міцно його тримати.

Під час виконання передач особа, яка займається, повинна: ловити м'яч відкритими долонями, що утворюють «лійку»; перш ніж виконати передачу, переконатися, що партнер готовий до приймання м'яча; стежити за польотом м'яча; вибирати силу передачі залежно від відстані до партнера; пам'ятати, що не можна бити м'яч ногою, кидати один у одного.

Під час виконання кидка по воротах особа, яка займається, повинна: виконувати кидок по воротах способом, зазначеним викладачем (з місця, з розбігу, у стрибку); при кидку м'яча в стрибку коліно відводити вбік для уникнення зіткнення з гравцем лінії захисту. При цьому не рекомендується: штовхати гравця, що кидає м'яч у стрибку; хапати гравця, який виконує кидок, ззаду за руку й тулуб; навмисно виконувати кидок в обличчя суперників.

Під час гри особа, яка займається, повинна: стежити за переміщенням гравців і м'яча на майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично заборонено: штовхати один одного, ставити підніжки, бити по руках; хапати гравців суперника, затримувати їх просування; широко розставляти ноги й виставляти лікті; під час кидка дратувати суперника, розмахувати руками перед його очима; гравець, який перебуває на лаві запасних, вибігати на майданчик.

Футбол. Під час ведення м'яча особа, яка займається, повинна: виконувати ведення заданим викладачем способом (внутрішнім боком підйому, серединою підйому, зовнішнім боком стопи); безупинно зорозово контролювати ситуацію й періодично здійснювати контроль над м'ячем; при зміні напрямку руху переконатися, що на шляху немає інших гравців, з якими може відбутися зіткнення; після виконання вправи м'яч повинен залишатися в гравця.

Під час виконання ударів по м'ячу особа, яка займається, повинна: виконувати удар заданим викладачем способом (внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, зовнішньою частиною підйому, носком, з місця або в русі, п'ятою тощо); переконатися в тому, що воротар готовий відбити удар по воротах; при виконанні удару головою не виставляти навмисно ліктьові суглоби вище рівня плечей.

Під час гри особа, яка займається, повинна: стежити за переміщенням гравців і м'яча на ігровому майданчику; уникати зіткнень; за свистком припиняти ігрові дії.

Категорично заборонено: штовхати один одного, ставити підніжки; хапати гравців-суперників, затримувати їх просування; виставляти лікті в боротьбі за м'яч, що летить високо; використовувати не призначене для певного виду ігрових майданчиків спортивне взуття.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Назвіть особливо важливі завдання, вирішенню яких сприяє навчання спортивним іграм.
2. Розкрийте характеристику основних компонентів заняття.
3. Назвіть послідовність вивчення окремих прийомів.
4. Розкрийте зміст підготовчої частини заняття.
5. Розкрийте зміст основної частини заняття.
6. Розкрийте зміст підготовчої частини заняття.
7. Визначте три основні фактори, що впливають на травматизм.
8. Які особливості класифікації причин виникнення травм.
9. Назвіть правила для попередження травм на заняттях спортивними іграми.
10. Дайте характеристику вимогам безпеки перед початком занять.
10. Дайте характеристику вимогам безпеки під час занять.

ЛЕКЦІЯ 3

ТЕМА 3

АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Мета вивчення: сформуванати знання з історії розвитку баскетболу в Україні та світі; про класифікацію техніки і тактики баскетболу; засоби і методи навчання та удосконалення техніки та тактики гри.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Історія й етапи розвитку баскетболу у світі та на Україні.
2. Загальні положення техніки гри в баскетбол.
3. Класифікація й основні поняття техніки гри.
4. Загальні положення тактики гри в баскетбол.
5. Тактичні дії у нападі.
6. Тактичні дії у захисті.

Література

Основна:

1. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
2. Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Галайдюк М.А. Баскетбол : навчальний посібник [для факультетів фізичного виховання] / М.А. Галайдюк, І.М. Дуб, А.І. Драчук. – Вінниця, 2001. – 191 с.
4. Дубенчук А.І. Баскетбол. – Х. : Видавництво «Ранок», 2009. – 144 с.
5. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
6. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
7. Селезньова Т.В. Баскетбол з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів / Т.В. Селезньова. – Херсон, 2004. – 170 с.
8. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.

Додаткова:

1. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я

Питання 1. Історія й етапи розвитку баскетболу у світі та на Україні.

Назва гри виникла від англійських слів «баскет» – кошик і «бол» – м'яч. Баскетбол – спортивна гра, в якій грають дві команди по 5 гравців.

Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди. Кожна команда проводить атаки кошика суперника і захищає свій власний кошик. Гру виграє команда, що набрала найбільшу кількість очок у кінці ігрового часу.

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

Винайшов гру у такому вигляді як ми її знаємо доктор Джеймс Нейсміт. На відміну від інших видів спорту, баскетбол народився не у результаті якоїсь уже знайомої гри. Нейсміт винайшов абсолютно нову гру.

Як викладач Міжнародної тренувальної школи у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США) Нейсміт отримав завдання підвищити рухову активність учнів під час занять з фізичного виховання, які у той час проводились за німецькою, шведською та французькою методиками.

Відмінний регбіст та гімнаст, Нейсміт уявляв собі гру як змагання у майстерності кожного гравця, що має рівні можливості. Вимога про вилучення фізичного контакту гравців, у свою чергу, означала заборону бігу з м'ячем. Умови спортивного залу вимагали грати тільки руками. Нейсміт вибрав футбольний м'яч, оскільки його можна було легко ловити руками, важко сховати й він мав постійну висоту відскоку. Щоб майстерність переважала над силою, Нейсміт вирішив вилучити з гри «лінію воріт». Ціль, що придумав він, вимагала від гравця лише точності, тому вона була розташована не на рівні підлоги й не вертикально, а була підвішена горизонтально. Нейсміт прибив до балкону два кошики для персиків випадково на висоті 3 метри 5 см.

У грудні 1891 року Нейсміт сформулював перші правила нової гри й 21 грудня провів у гімнастичному залі Спрінгфілдського коледжу перший матч з баскетболу серед студентів. Враховуючи, що у гімнастичній групі було 18 студентів, Нейсміт розподілив їх на дві команди по 9 чоловік. Пізніше число гравців скоротилось до семи, а згодом до п'яти, оскільки велика кількість учасників створювала метушню на майданчику.

У 1892 році він опублікував «Книгу правил гри в баскетбол», яка вміщувала тринадцять пунктів, більшість з них у тій чи іншій мірі діють і до нині. Перший публічний матч було проведено 11 березня 1892 року між студентами та викладачами Спрінгфілду. Студенти виграли з рахунком 5:1.

Подальший розвиток гри сприяв удосконаленню правил, устаткуванню, спортивного одягу та взуття спортсменів. Так у 1893 році уперше з'явилися металеві кільця з сіткою. У 1895 році введено штрафні кидки з відстані 5 метрів 25 сантиметрів від кошика, у 1896 році узаконено ведення м'яча.

Вже у 1895 році в США проведено офіційні змагання з баскетболу. У 1901 році було організовано перші міжнародні ігри студентів США й баскетбол представили на Панамериканській виставці у Буфало.

Основні етапи і дати розвитку баскетболу

1891 р. – виникнення сучасного баскетболу в США. Джеймс Нейсміт придумав гру, що фактично стала підґрунтям сучасного баскетболу.

1892 р. – Джеймс Нейсміт опублікував «Книгу правил гри в баскетбол».

1900 р. – американським фахівцем з гімнастики Е. Мораллером були завезені правила гри в баскетбол й елементи техніки в Росію.

1904 р. – у Сент-Луїсі (США) відбулися показові змагання з баскетболу на третіх Олімпійських іграх.

1906-1908 р. – поклали початок відліку сторінок вітчизняного баскетболу. У товаристві «Маяк» розпочалися перші тренування.

1909 р. – шість кращих команд розіграли Кубок товариства «Маяк».

1910 р. – на міжнародній арені в правилах гри в баскетбол були уведені «скляні» щити.

1913 р. – у Петербурзі були видані перші правила гри в баскетбол, більш докладний опис правил за назвою «М'яч у кошик» був представлений в 1916р. автором Тороповим.

1920 р. – Вища рада фізкультури ввела баскетбол як самостійний предмет у програму фізкультурних навчальних закладів: Московського інституту фізичної культури, Головної військової школи фізичної освіти трудящих, Окружної школи інструкторів спорту й допризовників.

1924 р. – на міжнародній арені введене правило виконання штрафних кидків «постраждалим» гравцем.

1930 р. – на міжнародній арені введене правило суддівства матчу двома арбітрами.

1932 р. – створення ФІБА – Міжнародної Федерації баскетболу.

1934 р. – Міжнародний Олімпійський Комітет вніс рішення про включення чоловічого баскетболу до програми Олімпійських Ігор.

1935 р. – перший чемпіонат Європи з баскетболу серед чоловічих команд.

1938 р. – перший чемпіонат Європи з баскетболу серед жіночих команд.

1937 р. – на міжнародній арені введене правило 10-секундного утримування м'яча у тилівій зоні.

1939 р. – у вітчизняному баскетболі введені правила, які багато в чому співпадають з міжнародними.

1945 р. – на міжнародній арені введене правило заборони торкань м'яча при кидку в кошик на спадній траєкторії.

1947-1956 р. – Післявоєнний етап розвитку баскетболу. Характеризується бурхливим розвитком і поширенням баскетболу в усьому світі.

1947 р. – Вступ у ФІБА радянських баскетболістів, що надало право брати участь у всіх міжнародних змаганнях, які організує ФІБА. У цьому ж році чоловіча команда СРСР уперше взяла участь у чемпіонаті Європи, завоювала звання чемпіона й відкрила новий етап подальшого розвитку баскетболу в країні.

1948 р. – американський тренер Т. Арчер уперше представив міні-баскетбол.

1950 р. – в Аргентині відбувся 1 чемпіонат світу для чоловічих команд, на якому перемогли господарі чемпіонату, що обіграли у фіналі команду США. Збірна жіноча команда СРСР - чемпіон Європи.

1952 р. – чоловіча збірна СРСР дебютувала на 25 Олімпійських іграх (2-е місце).

1953 р. – у Сантьяго (Чилі) першими чемпіонками світу стали баскетболістки США. Із цього часу чемпіонати світу стали проводитися регулярно 1 раз в 4 роки.

1957-1964 р. – етап домінування чоловічих і жіночих команд СРСР у європейському баскетболі. З 1947 р. чоловіча збірна лише одноразово поступилася першим місцем в чемпіонаті Європи в 1955 р. господарям чемпіонату-команді Угорщини. Жіноча збірна з 1950 р. по 1964 р. беручи участь у чемпіонатах Європи лише один раз в 1958 р. віддала першість команді Болгарії.

1965-1972 р. – етап бурхливого розвитку баскетболу в СРСР.

1965 р. – дівоча команда України стала Чемпіоном Всесоюзної спартакіади серед школярів.

1967 р. – чоловіча збірна СРСР у перше стала чемпіоном світу.

1967 р. – команда юнаків України стала Чемпіоном Всесоюзної спартакіади серед школярів.

1972 р. – перша олімпійська перемога чоловічої збірної команди СРСР у Мюнхені. Дівоча команда України стала Чемпіоном Всесоюзної спартакіади серед школярів.

1973-1980 р. – етап становлення системно-структурного підходу в олімпійській підготовці баскетболістів і баскетболісток.

1976 р. – Чоловіки виграли золото на чемпіонаті Європи в Турині 1975 р. Жіноча збірна виграла Чемпіонат світу 1976 р. Почався розіграш чемпіонату Європи серед жінок 16-17 років. Вперше до програми Олімпійських ігор включено жіночий баскетбол. Першими олімпійськими чемпіонками стали радянські баскетболістки.

1980 р. – Олімпійські ігри проходили в Москві, і жіноча збірна СРСР знову стала олімпійським чемпіоном.

1988 р. – рік Олімпійських ігор у Південній Кореї (у Сеулі). Чоловіча національна збірна команда СРСР у другий раз завоювала золото на Олімпійських іграх, обігравши дуже сильних суперників-баскетболістів

Югославії (2 місце) і США (3 місце). Жіноча збірна команда СРСР поступилася золотом команді США й зайняла лише 3 місце після команди Югославії.

Співробітництво між ФІБА й НБА з організації спільних змагань і допуску професіоналів НБА до Олімпійських ігор.

1992 р. – після утворення незалежної Української держави почався новий етап у розвитку українського баскетболу.

В 1992 р. була утворена Федерація баскетболу України.

1995 р. – на чемпіонаті Європи в Брно жіноча збірна України посіла перше місце.

1996 р. – жіноча збірна стала четвертим призером олімпіади.

1995 р. – в м. Харкові зареєстрований клуб «Харків Баскет» (баскетбол на інв. візках).

2008 р. – була заснована баскетбольна Українська ліга як альтернатива Федерації баскетболу України.

2009 р. – в липні сталося об'єднання найсильніших баскетбольних клубів України у один чемпіонат, Українська баскетбольна ліга припинила своє існування.

2011-2020 р.р. – проводиться Чемпіонат Суперліги України.

Питання 2. Загальні положення техніки гри в баскетбол.

Успіх баскетбольної команди залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-тактичних дій кожного гравця команди. Основи гри в баскетбол опановують під час вивчення й послідовного удосконалення спеціальних знань, умінь та навичок. Тому навчання й тренування це невід'ємні складові єдиного педагогічного процесу.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах. Вона являє собою комплекс послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла, що характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом та напрямом.

Технічний прийом – це система рухів, схожих за смисловою структурою й спрямованих на розв'язання певного рухового завдання.

Баскетболіст повинен володіти певним арсеналом технічних прийомів, вміти обирати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів та швидко й точно їх виконувати.

Критеріями технічної майстерності є:

- вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома-трьома головними;

- стабільність виконання за умови відволікаючих чинників: втоми, психологічного напруження, складних зовнішніх умов (активна протидія суперника);

- надійність виконання прийомів й здатність підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу, без негативних відхилень.

Сучасна техніка гри формувалася на різних етапах розвитку баскетболу. Кількість прийомів та способів їх виконання, критерії оцінки змінювалися й удосконалювалися, насамперед, у зв'язку з відмінністю розвитку нападу й захисту. Окрім того на удосконалення техніки впливали: зміни правил гри, збагачення техніки і тактики гри новими прийомами та комбінаціями, підвищення рівня фізичної підготовленості гравці. Подальший розвиток стрибучості й атлетизму у сполученні зі зростом гравців призвели до виконання кидків зверху униз й добиванням м'яча у кошик.

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно удосконалювати техніку гри – опановувати найбільш раціональні, ефективні способи виконання прийомів, які пов'язані із проявом вольових й м'язових зусиль, дотримуючись відповідного ритму, темпу, амплітуди, з урахуванням індивідуальних особливостей гравців.

Питання 3. Класифікація й основні поняття техніки гри.

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

До ознак техніки гри відносять:

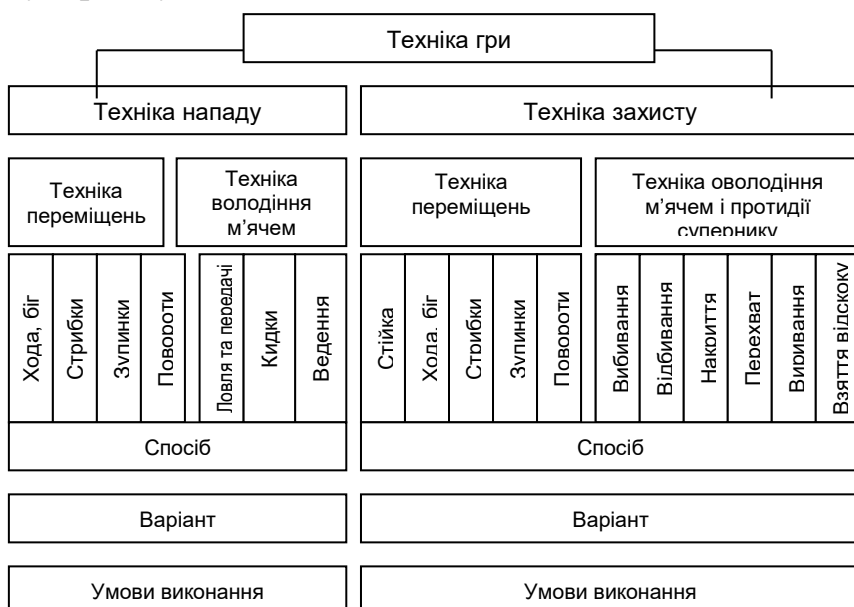
- використання прийому у спортивній боротьбі в нападі або у захисті;
- зміст дії (з м'ячем або без м'яча);
- особливості кінематичної та динамічної структури прийому.

Класифікація техніки дає можливість чітко і послідовно програмувати технічну підготовку гравців за періодами та етапами річного циклу, організовано та методично поєднувати її з іншими розділами тренувального процесу.

За класифікацією, техніка гри в баскетбол поділяється на два великих розділи: техніку гри у нападі та техніку гри у захисті.

У цих розділах виділяють дві групи:

- у нападі – техніку переміщень, й техніку володіння м'ячем;
- у захисті – техніку переміщень, техніку оволодіння м'ячем і протидії супернику.



Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури. Крім того, на динамічну структуру способу впливають умови виконання які уточнюють специфіку переміщення гравця, вихідне положення, напрям та відстань.

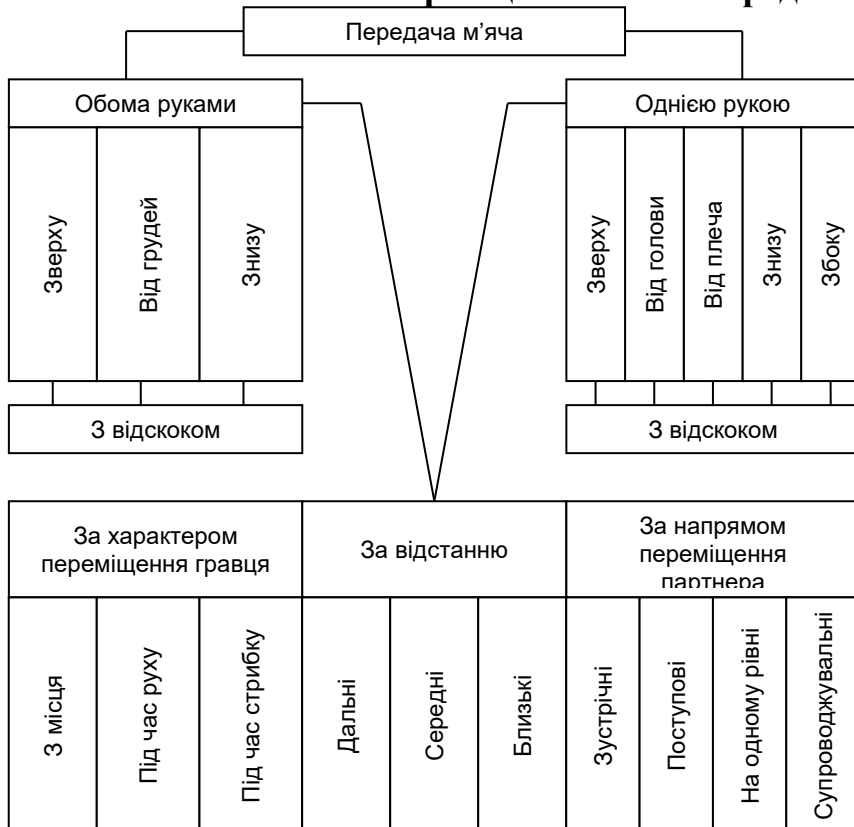
Принципова схема класифікації техніки гри може бути представлена так:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча у кошик;
- спосіб – однією рукою зверху;
- варіант – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з далекої відстані.

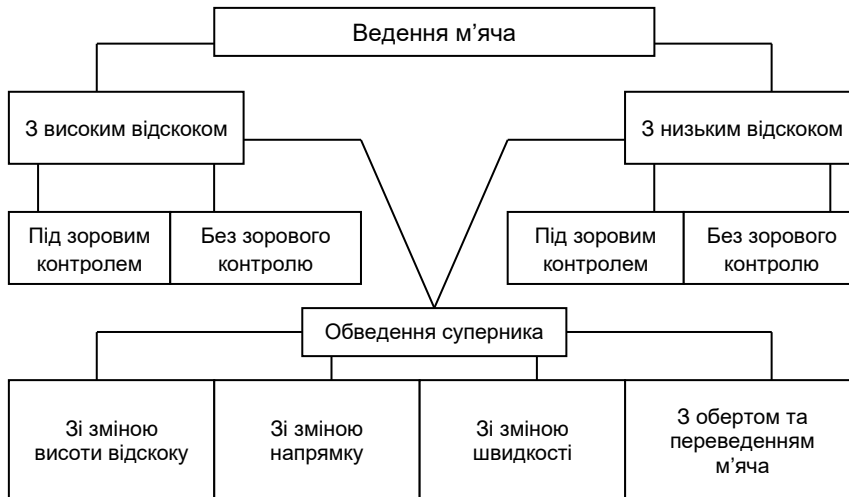
Класифікація способів ловлі м'яча



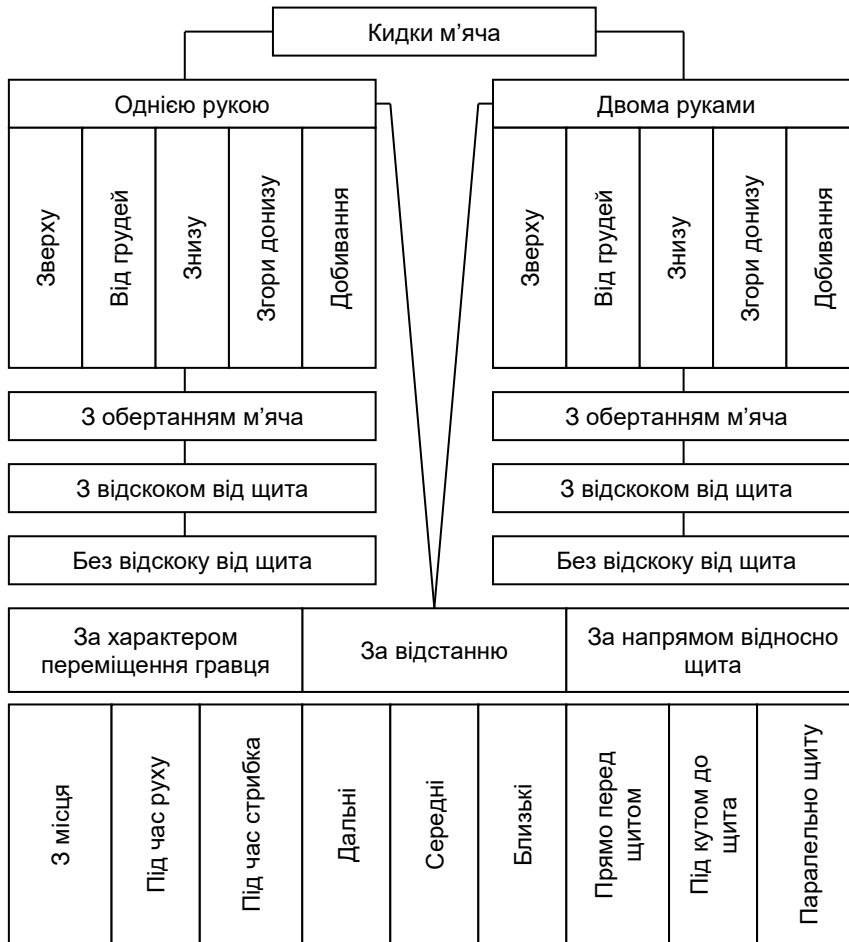
Класифікація способів передачі м'яча



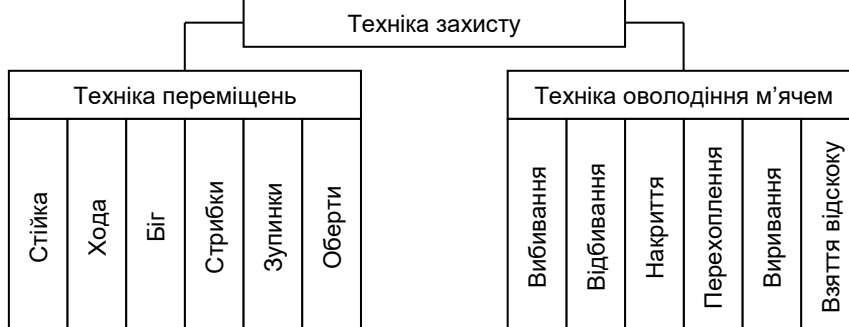
Класифікація способів ведення м'яча



Класифікація способів кидка в корзину



Класифікація техніки захисту



Питання 4. Загальні положення тактики гри в баскетбол.

Відповідно до головного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дозволити йому закинути м'яч у свій кошик, **тактика гри поділяється на тактику нападу й тактику захисту.**

Залежно від принципу організації дій гравців, у кожному розділі є такі групи дій – індивідуальні, групові та командні. Кожна з груп поділяється на види (наприклад, індивідуальні дії у нападі можуть бути діями гравця без м'яча і діями гравця з м'ячем), які у свою чергу, залежно від конкретного змісту ігрових дій, поділяються на способи. Способи мають різні особливості виконання – варіанти. Наприклад одним із способів позиційного нападу є напад через центрового гравця. Залежно від кількості центрових, що одночасно діють на майданчику, система може мати кілька варіантів: напад двома або трьома центровими.

Функції гравців у команді.

Спеціалізація гравців за ігровими функціями сьогодні визначена теорією і практикою баскетболу. Організація дій команди передбачає розподіл функцій між її гравцями. **У баскетболі сформувався такий розподіл гравців за функціями: захисники, нападаючі, центрові.**

У сучасному баскетболі спостерігається диференціація й у середині цих функцій. Так, серед захисників виділяють атакуючих захисників, які активно беруть участь в атаках кошика, у боротьбі за оволодіння м'ячем біля щита суперника і задніх захисників (плеймейкери, або диспетчери), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграшу м'яча, страхуванні тилу команди, серед центрових – основні центрові, які діють переважно біля щита суперника і легкі центрові, що вільно маневрують навколо штрафного майданчика й часто беруть участь у проведенні стрімких атак, а також у боротьбі за оволодіння м'ячем під щитом.

Нападаючі характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, відчуттям часу, снайперськими здібностями, вмінням вірно оцінювати ігрові обставини, сміливо і рішуче атакувати кошик.

Сильні центрові гравці багато у чому визначають успіх команди в змаганнях. Вони повинні бути високого зросту, атлетичної тілобудови, володіти стрибучістю й витривалістю. Центровий бере участь у проведенні стрімкого й позиційного нападу.

У позиційному нападі центровий діє найчастіше у глибині оборони суперника, керує основними комбінаціями для підготовки атаки кошика. Центровий повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під кошиком, так й на усьому майданчику.

Для нападаючого дуже важливо влучно виконувати кидки м'яча у кошик із середньої та далекої відстані, володіти фланговими гострими проходами до кошика й потужно діяти під щитом. У захисті він має щільно опікати суперника, активно протидіяти кидками й проходам суперника під свій кошик. Нападаючі найчастіше діють на флангах передньої зони майданчика.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим та витривалим. Він повинен вміло орієнтуватися в ігрових обставинах, мати хист

до комбінаційного розіграшу м'яча. В обороні захисник першим вступає у боротьбу проти контратак суперника, він повинен уміло володіти технікою відбору м'яча та перехватів.

Раціональний розподіл гравців за функціями створює сприятливі умови для найповнішого розкриття ними своїх можливостей, а отже й для ефективнішого використання гравців в інтересах команди.

Різнобічна тактична підготовка баскетболістів є базою для удосконалення ігрових функцій.

Питання 5. Тактичні дії у нападі.

Індивідуальні тактичні дії в нападі є основою групових і командних тактичних взаємодій, як в нападі, так і в захисті.

Вони в свою чергу поділяються на **дії гравця без м'яча** (відрив від захисника і вихід на вільне місце, для отримання м'яча або для успішної боротьби за відскок) і **дії гравця з м'ячем** (своєчасні передачі, швидкісне ведення і т.д.).

Групові дії – це виключно важливі тактичні дії, з яких складаються комбінаційні дії команди. Універсальним для тактичних схем є певні способи взаємодій двох і трьох гравців. Вони базуються на трьох можливих спрямуваннях гравця після передачі м'яча партнеру: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

Взаємодія двох гравців. До основних способів взаємодії двох гравців відносяться такі способи: «передай м'яч і відкрийся», а також заслін, наведення, перетин.

Взаємодія трьох гравців. Більшість способів взаємодій трьох гравців побудовано на основі взаємодій двох гравців, до яких для проміжних тактичних маневрів і передач м'яча підключається третій гравець. До основних способів взаємодій трьох гравців відносяться: «трійка», «мала вісімка», «схресний хід», «трикутник».

Командні дії – це тактичні дії, які і є комбінаціями команди. У них задіяні (майже) всі гравці.

Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному з гравців для надійного кидка у кошик в результаті розігрування однією ігровою комбінацією, або їх варіантів. Вибір командних дій у нападі починається з того, що гравці досягають необхідного рівня фізичної підготовки, вчаться вірно використовувати індивідуальні й групові тактичні дії, добре засвоюють функції (ігрові амплуа) кожного гравця у команді.

Командні дії поділяються на: позиційний напад і швидкий прорив.

Позиційний напад. Головний принцип системи позиційного нападу – ведення атаки з позицій, які визначені для дій гравців різних ігрових амплуа. Баскетболісти послідовно протягом 24 секунд руйнують захист суперника. Цього достатньо, щоб розіграти вивчену комбінацію будь-якої складності і якщо це не вдається, то команді необхідно створити умови для тактично обґрунтованого кидка з середньої або далекої відстані.

У позиційному нападі розрізняють дві системи командних дій: через центрового гравця й без центрового гравця. Ці системи мають багато варіантів. Кожна команда бере на озброєння один або декілька варіантів нападу, які вона використовує проти різних систем захисту.

Швидкий прорив. Суть швидкого прориву полягає у тому, щоб на великій швидкості передати м'яч до кошика команди суперника й виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту або створення чисельної переваги нападаючих.

До основних способів **відноситься система прориву (ешелоновану і швидкого).**

Кожна окрема команда володіє арсеналом комбінацій позиційного і стрімкого нападу. Це залежить від рівня підготовленості гравців, їх фізичних здібностей і досвіду команди в цілому.

Питання 6. Тактичні дії у захисті.

Тактичні дії в захисті поділяються також як і в нападі: індивідуальні дії, групові дії, командні дії.

Індивідуальні тактичні дії в захисті - це **дії проти гравця без м'яча** (протидія отриманню м'яча і виходу на вільне місце) і **дії проти гравця з м'ячем** (протидія розіграшу м'яча і атаки кошика).

Ефективність захисту команди визначається індивідуальними здібностями кожного гравця. До них відносять: швидкість, уміння орієнтуватися, швидко оцінювати й аналізувати ситуацію що склалася, бойовий настрій, координацію рухів, тощо.

Групові дії - це дії проти нападників гравців, шляхом **взаємодії двох захисників** (підстрахування, перемикання, прослизання, груповий відбір) і **взаємодія трьох гравців** (проти «трійки», проти «малої вісімки», проти здвоєного заслону і т.д.).

Під час чисельної меншості захисники змушені діяти проти двох або трьох, двоє проти трьох, троє проти чотирьох або п'яти нападаючих. У першому випадку гравці не атакують гравця з м'ячем, а лише стримують пересування суперника, розташовуючись посередині між нападаючими не пропустивши їх під кошик. Діючи безпосередньо під кошиком, найближчий до суперника захисник намагається завадити виконанню ним кидка м'яча у кошик, або виконати точну передачу. Інші партнери розміщуються між суперниками, які залишилися, намагаючись ускладнити їм прийом м'яча і мати можливість переключитися на гравця з м'ячем.

Командні дії – узгоджені зусилля п'яти гравців оборони, що спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником. Командний захист протидіє діям суперника, що розвиваються під час швидкого прориву, позиційного нападу, вкидання із-за меж майданчика й виконання штрафних кидків. У кожній з цих ситуацій команди суперника організовують свої дії різноманітно й кожна ситуація вимагає протидії з боку команди, що обороняється.

До системи командного захисту відносять **персональний, зонний, комбінований (поєднання персонального і зонного захисту) та захист**

пресингом. Кожна з цих систем розподіляється на варіанти, наприклад, зонний захист 2х1х2; 2х3; 3х2; 1х3х1 і т. ін. Кожна система захисту має свої слабкі й сильні сторони. Залежно від здібностей баскетболісти краще грають у певній системі захисту. Незалежно від системи захисту головним є відмінна тренованість гравців та правильне виконання своїх обов'язків. Тому тренер обирає один із варіантів захисту, виходячи з кількох чинників, з яких найголовніший – оцінка індивідуальних особливостей гравців.

Контрольні питання для самостійної роботи

1. Історія виникнення гри в баскетбол.
2. Дайте характеристику основним етапам розвитку гри.
3. Розкрийте поняття «Техніка гри», «Технічний прийом».
4. Що відносять до ознак техніки гри в баскетбол?
5. Дайте характеристику схеми класифікації техніки гри.
6. Класифікація способів ловлі м'яча.
7. Класифікація способів передачі м'яча.
8. Класифікація способів ведення м'яча.
9. Класифікація способів кидка в корзину.
10. Класифікація техніки захисту.
11. Які загальні положення тактики гри в баскетбол?
12. Дайте характеристику тактичним діям у нападі.
13. Дайте характеристику тактичним діям у захисті.

ЛЕКЦІЯ 4

ТЕМА 4

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У БАСКЕТБОЛ

Мета вивчення: сформувати знання про основні правила гри, жести суддів під час гри, організацію та методику проведення змагань з баскетболу.

Обсяг навчального часу: 2 год.

Обладнання: таблиці, схеми, мультимедійні презентації.

План

1. Правила проведення змагань з баскетболу.
2. Судді з баскетболу їх обов'язки, офіційні жести та сигнали.

Література

Основна:

1. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т.А. Тучинська, Є.В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. – 95 с.
2. Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с. : іл.
3. Бібер В. Методика суддівства / В. Бібер, А. Батюк, В. Подкопаєв, В. Фульштейн – Тернопіль: Київ, 2002. – 154 с.
4. Галайдюк М.А. Баскетбол : навчальний посібник [для факультетів фізичного виховання] / М.А. Галайдюк, І.М. Дуб, А.І. Драчук. – Вінниця, 2001. – 191 с.
5. Дубенчук А.І. Баскетбол. – Х. : Видавництво «Ранок», 2009. – 144 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
7. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
8. Селезньова Т.В. Баскетбол з методикою викладання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів та спортсменів / Т.В. Селезньова. – Херсон, 2004. – 170 с.
9. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: [навч.-метод. посіб. / уклад. Л.В. Балацька]. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 96 с.

Додаткова:

1. Самойлик С.В. Теорія та методика викладання баскетболу: методичні вказівки до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» напрямку підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»] / С.В. Самойлик – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2012. – 112 с.

Питання 1. Правила проведення змагань з баскетболу.

Організація та проведення змагань з баскетболу складається із трьох етапів.

Перший етап – підготовка до змагання: підготовка спортивної бази; складання положення про змагання та відправлення його майбутнім учасникам; створення організаційного комітету з проведення змагань і розподіл обов'язків між його членами.

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

Третій етап – оформлення документації: підбиття підсумків, нагородження команд.

Залежно від мети конкретних змагань та умов проведення (кількість учасників, відведений час, наявність спортивних споруд, матеріальних ресурсів) вибирають найбільш придатний спосіб або систему розіграшу.

У баскетболі використовуються дві основні системи розіграшу – колова і з вибуванням після поразки (олімпійська), зрідка – поєднання обох систем, яке називають змішаною системою розіграшу.

Колова система. Принцип проведення змагання за цією системою полягає в тому, що кожна команда зустрічається одна з одною. У цій системі розіграшу позитивним є те, що вдається найбільш об'єктивно визначити місця всіх команд згідно з їхньою спортивною майстерністю та справжнє співвідношення сил команд на змаганнях. Переможцем стає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. Облік та оформлення результатів змагань за коловою системою проводиться за допомогою спеціальної таблиці, у якій за перемогу нараховується 2 очки, за поразку – 1 очко і за неявку на гру – 0.

Недоліками цієї системи є:

- Розіграш проводиться тривалий час. Тому у разі великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, які зайняли однакові місця у підгрупах.
- Охоплює порівняно невелику кількість команд.

Система з вибуванням. Згідно з цією системою, команда, що зазнала поразки, вибуває з подальшої участі у змаганнях. Позитивним у цій системі є те, що вона сприяє залученню до змагань великої кількості команд. Ця система проведення змагань дає змогу у стислі терміни визначити переможця, але у фіналі не завжди зустрічаються найсильніші суперники. Тому найсильніші команди попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за такої умови, що у випадку перемоги обох сильних команд вони зустрічаються між собою лише у фіналі).

Змішана система. Цей спосіб об'єднує кращі сторони основних систем – колової та і з вибуванням. Він дає змогу у досить нетривалий час організувати і провести змагання з відносно великою кількістю учасників. Найбільш масштабні змагання з баскетболу – Олімпійські ігри, чемпіонати Європи і світу – проводяться за допомогою змішаної системи. Учасників розподіляють на підгрупи, у яких за коловою системою проводиться попередній етап змагань. Переможці, або визначена кількість учасників із

кожної підгрупи, допускаються у фінальну групу, змагання у якій може проводитися будь-яким способом (як правило, на другому етапі змагання проходять за системою з вибуванням). З метою зменшення кількості ігор у фіналах командам часто зараховують очки, набрані ними у групах.

Основні правила гри

Правило перше. Гра

У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається із дванадцяти гравців (5 – на майданчику і 7 – на заміні). Мета кожної команди – закинути м'яч у корзину суперника.

Кожна команда атакує корзину суперника і захищає свою.

М'яч можна передавати, кидати чи вести в будь-якому напрямку за умови дотримання викладених правил.

Перемагає та команда, яка здобула більшу кількість очок наприкінці ігрового часу.

Правило друге. Розміри та обладнання

1. Гральний майданчик повинен бути прямокутною плоскою твердою поверхнею, вільною від перешкод.

2. Для головних офіційних змагань FIBA розмірі грального майданчика, відміряні від внутрішнього краю обмежувальних ліній, ***мають бути 28 метрів у довжину, 15 метрів у ширину.***

3. Висота стелі або відстань до найнижчого предмета над майданчиком має бути не меншою, ніж 7 метрів.

4. Лінії, що згадуються у цій статті, мають бути накреслені одним кольором (переважно білим), шириною 0,05 м (5 см) повністю та чітко виділеними.

5. Гральний майданчик має бути розмічений лініями, будь-яка точка яких повинна бути на відстані не менше 2 метрів від глядачів, щитів з рекламою чи будь-яких інших перешкод, включаючи лаву команди. Лінії, що обмежують довгі сторони майданчика, називаються бічними лініями, а лінії, що обмежують короткі сторони, – лицьовими.

6. Центральна лінія проводиться паралельно лицьовим лініям від середини бічних ліній і повинна виступати на 15 см за кожну бічну лінію.

7. Лінія штрафного кидка проводиться паралельно кожній лицевій лінії. Її дальній край є на відстані 5,80 м від внутрішньої лицьової лінії, довжина повинна бути 3,60 м.

8. Області штрафного – це обмежені зони, що доповнені на ігровому майданчику півколами з радіусом 1,80 м і центрами по середині лінії штрафного кидка. Схожі півкола проводяться пунктирною лінією в середині обмежених зон.

9. Центральне коло є у середині майданчика і має радіус 1,80 м'який виміряний до зовнішнього краю кола. Якщо центральне коло пофарбоване в інший колір, то цей колір повинен збігатися з кольором обмежувальних зон.

10 . Зоною трьохочкового кидка у гри для команди є весь ігровий майданчик, крім області біля корзини суперника, яка обмежується лініями, що входять у склад цієї області, і визначається двома паралельними лініями, які починаються з лицьової лінії на відстані 6,75 м від проекції центру корзини суперника. Ця точка знаходиться на відстані 1,575 м від середини лицьової лінії, що вимірюється від внутрішньої її сторони дугою (півкругом) радіусом 6,75 м, яка проведена з цієї точки, що і у попередньому пункті, і яка з'єднує паралельні лінії.

11 . Два щита мають бути виготовлені із прозорого матеріалу, який зроблений із монолітного литого куска. Розміри щитів повинні бути: 1,80 (+3 см) по горизонталі і 1,05 м (+2 см) по вертикалі з нижніми краями на висоті 2,90 м від підлоги. На кожному щиті ззаду кільця малюється прямокутник із розмірами 59 см по горизонталі і 45 см по вертикалі. Ширина всіх ліній 5 см. Щити розміщують на відстані 1,20 м від внутрішнього краю середини кожної лицьової лінії.

12 . **Корзини повинні бути виготовлені із круглого цільного металу, мати внутрішній діаметр не менше 45 см, зовнішній діаметр – максимум 45,7 см** і пофарбовані у помаранчевий колір. Відстань між площиною щита і внутрішнім краєм кошика, який найбільш близький до нього, становить 15 см. Сітки мають бути виготовлені із білого шнура з довжиною не менше 40 см і не більше 45 см. Крім того, сітка повинна мати 12 петель для закріплення до корзини.

13 . **М'яч повинен мати форму сфери, бути помаранчевого кольору і складатися з 8 секторів, а також бути накачаним до такого тиску, що, якщо його підкинути з висоти приблизно 1,80 м від підлоги, він має відскочити на висоту не меншу ніж 1,20 м і не більшу ніж 1,40 м. Довжина окружності м'яча не повинна бути меншою 74,9 см і більшою 78 см та важити не менше 567 г і не більше 650 г.**

14 . Команда-господар має надати у розпорядження суддів та їхніх помічників таке технічне обладнання:

- ігровий годинник, який використовується для відрахування часу періодів гри і перерв між ними, а також для перерв на вимогу;
- обладнання для відрахування 24 секунд повинно бути розміщене над кожним щитом на відстані від 30 см до 50 см позаду нього. Воно має бути добре видимим для всіх, хто пов'язаний з грою;
- для всіх змагань, що проводяться FIBA, офіційним протоколом повинен бути той, що затверджений Міжнародною федерацією баскетболу.

Правило третє. Судді та їх обов'язки

1 . **Суддівська бригада складається з трьох суддів на майданчику та помічників за суддівським столиком: секундометрист, секретар, помічник секретаря й оператор 24 секунд.**

2. Судді (старший суддя та двоє інших суддів) мають бути одягнені в сіру сорочку, чорні штани та чорне баскетбольне взуття, а також чорні шкарпетки.

3. Ні один із суддів не має права відмінити чи піддати сумніву дії, прийняті іншим суддею у межах його обов'язків, встановлених у цих правилах.

4. Старший суддя є тією особою, яка приймає кінцеве рішення.

5. Секундометрист повинен вести відлік ігрового часу і зупинок згідно з цими правилами. Крім цього, він стежить за часом початку кожного періоду гри і повідомляє старшого суддю раніше, ніж за три хвилини до цього часу, щоб той зміг повідомити команди.

6. Прилад відліку 24 секунд повинен вмикатися тоді, коли, гравець отримує контроль над «живим» м'ячем на майданчику. Прилад має повертатися на 24 секунди і вмикатися знову лише тоді, коли гравець починає контролювати м'яч. Якщо гра зупинена через дії суперника, що контролює м'яч, цій команді повинен бути наданий новий 24-секундний час на атаку. Просте торкання м'яча суперником не дає права на початок нових 24-х секунд, якщо команда продовжує контролювати м'яч. Оператор 24-х секунд повинен відновити відлік часу з моменту зупинки тоді, коли гравець тієї ж команди встановить контроль над м'ячем на майданчику після вкидання.

Правило четверте. Гравці, запасні гравці і тренери

1. ***Кожна команда складається не більше ніж із дванадцяти (12) членів, які мають право грати у чотирьох періодах по десять хвилин, а також тренера і помічника тренера.*** У командах вибирається капітан, який є членом команди і має право приймати участь у грі.

2. Член команди вважається гравцем, коли він перебуває на майданчику і має право приймати участь у грі. Член команди вважається запасним, коли не грає, чи знаходиться на майданчику, але не має дозволу на гру. Запасний стає гравцем, коли суддя дає йому згоду вийти на майданчик. Гравець стає запасним, коли суддя дає згоду на заміну.

3. Лише тренер чи помічник тренера має право взяти хвилинну перерву. Тільки тренеру, прізвище якого вписане у протокол, дозволено стояти під час гри.

Правило п'яте. Регулювання часу

1. ***Гра складається із чотирьох (4) періодів по десять (10) хвилин, кожний з перервою по дві (2) хвилини. Крім цього, з перервою п'ятнадцять (15) хвилин між другим і третім періодами.*** Якщо після четвертого періоду рахунок нічийний, то гра продовжується у додатковий період, ***що триває п'ять (5) хвилин, чи на стільки періодів по п'ять (5) хвилин***, скільки необхідно, щоб рахунок змінився на користь тієї чи тієї команди після фінального свистка.

2. Ігровий годинник вмикається під час розіграшу спірного кидка, після того як він підкинутий і досягнув найвищої своєї точки, після невдалого штрафного кидка, коли м'яч стає «живим» і його торкається гравець на майданчику.

3. Ігровий годинник зупиняється, коли закінчується час основного чи додаткового періоду, звучить сигнал 24 секунд, м'яч вийшов за межі ігрового майданчика, суддя зупинив гру.

4. Перерва, тривалістю в одну (1) хвилину повинна, бути надана команді упродовж хвилинної перерви. Можливість для тайм-ауту (хвилинної перерви) починається тоді, коли: а) м'яч стає «мертвим» та ігровий час зупиняється; б) при закинутому суперником м'ячі, якщо хвилинна перерва була потрібна до того, як м'яч «залишив» руку гравця; в) суддя закінчив спілкування із секретарським столиком після надання ним фолу. Упродовж першої половини гри кожна команда може використати по два тайм-аути, а протягом другої – трихвилинні перерви. У ході додаткових періодів тренер має право взяти по одному тайм-ауту на період.

Правило шосте. Ігрові положення

1. ***Гра не може розпочатися, якщо в одній із команд на майданчику не має п'яти гравців, які можуть грати.*** Гра офіційно починається, коли старший суддя з м'ячем входить у центральне коло, щоб розіграти спірний кидок.

2. ***М'яч стає «живим», коли:***

- під час спірного кидка м'яч залишить руку судді;
- під час штрафного кидка суддя передає його у розпорядження гравця, який виконує штрафний кидок;
- під час вкидання м'яча у гру з-за меж майданчика.

М'яч стає «мертвим», коли:

- закинутий будь-який м'яч чи штрафний кидок;
- звучить свисток судді, коли м'яч «живий».

3. ***Спірний кидок має місце на початку гри,*** коли суддя підкидає м'яч між двома гравцями команд-суперників. Він повинен розіграватися у центральному колі між двома гравцями, які брали участь у цій ігровій ситуації. Для того, щоб спірний кидок відбувся, м'яч має бути відбитий рукою (руками) одного чи двох гравців, між якими здійснюється спірний кидок.

4. ***У баскетболі м'ячем грають руками.*** Вважається порушенням бігти з м'ячем, навмисне ударяти по ньому ногою чи кулаком. Випадкове торкання м'яча ступнею чи ногою не є порушенням правил.

5. Після закинутого з майданчика м'яча чи вдалого останнього штрафного кидка здійснюється ***вкидання м'яча за лицьовою лінією*** біля краю майданчика, де був закинутий м'яч. Після недотримання правил чи будь-якої іншої зупинки, коли гра повинна відновитися ***вкидання м'яча здійснюється за межами майданчика у місці, яке найближче до того, де відбулося порушення*** правил чи де була здійснена зупинка гри, за винятком місця безпосередньо за щитом.

6. Команда може замінити гравця при можливості, яка дає змогу зробити заміну. Можливість, а саме: коли м'яч стає «мертвим» та ігровий час зупиняється, а також коли суддя закінчує зв'язок із секретарським столиком після зафіксованого фолу.

7. Період чи гра закінчується, коли звучить сигнал секундометриста про завершення ігрового часу. Якщо фол був здійснений одночасно із сигналом секундометриста про закінчення періоду та гри чи безпосередньо перед ним, будь-який штрафний кидок, який є покаранням за фол, повинен бути виконаний.

8. Команда програє гру через недостатню кількість гравців, якщо під час гри гравців цієї команди на майданчику менше двох.

Правило сьоме. Порушення

1. ***Порушення – це недотримання правил.*** Команда, яка здійснила порушення, втрачає право володіти м'ячем.

2. ***Гравець перебуває за межами майданчика,*** коли будь-яка частина його тіла торкається підлоги чи іншого предмета, крім гравця на (над чи за) обмежувальними лініями. М'яч є за межами майданчика, коли він торкається гравця чи будь-якої іншої особи за межами майданчика, підлоги чи будь-якого іншого предмета на (над чи за) обмежувальними лініями, конструкцій чи ззаду щита.

3. ***Ведення м'яча починається тоді,*** коли гравець, який отримав контроль над м'ячем, відбиває його від підлоги чи котить по ній і торкається м'яча знову, перш ніж торкнеться інший гравець. Ведення закінчується у той момент, коли гравець торкається м'яча одночасно двома руками чи допускає затримку м'яча в одній чи у двох руках. Гравець не повинен кидати м'яч у щит і торкатися його перш, ніж його торкнеться інший гравець, якщо, на думку судді, це не був кидок у корзину.

4. ***Поворот відбувається*** тоді, коли гравець тримає «живий» м'яч і крокує один чи декілька разів у будь-якому напрямку однією і тією ж ногою, у той час, як друга нога, яка називається «опорною» зберігає своє місце контакту з підлогою.

5. ***Пробіжка чи переміщення з м'ячем*** – це переміщення однією чи обома ногами у будь-якому напрямку, тримаючи м'яч, більше тих обмежень, які викладені вище. Опорна нога не може бути піднята при передачі чи кидку в корзину, але не може знову торкнутися підлоги, доки м'яч не буде випущений з рук. Одна чи обидві ноги можуть бути підняті під час передачі чи кидка в корзину, але не можуть знову торкнутися підлоги, доки м'яч не буде випущений із рук. На початку ведення ноги не повинні бути відірвані від підлоги, доки м'яч не буде випущений із рук.

6. ***Гравець не повинен залишатися більше трьох (3) секунд в обмеженій зоні суперника,*** коли його команда контролює м'яч. Виняток становить ситуація коли гравець, який намагається залишити обмежену зону, чи коли гравець у зоні, а його партнер з команди виконує кидок у корзину, і м'яч залишає руку гравця.

7. Коли гравець встановлює контроль над «живим» м'ячем у своїй тилій зоні, його команда зобов'язана у межах восьми (8) секунд перевести м'яч у свою передову зону.

8. Гравець, команда якого контролює м'яч у передовій зоні, не може перевести м'яч у свою тилу зону.

Правило восьме. Персональний фол

1. Фол – це недотримання правил внаслідок персонального контакту із суперником чи неспортивна поведінка.

2. Персональний фол – це фол гравцю, який здійснив контакт із гравцем-суперником, незалежно від того «живий» м'яч чи «мертвий». Гравець не повинен блокувати суперника, затримувати, штовхати, створювати перешкоду переміщенню, розставляти руки, плечі, коліна і ноги, а також згинати своє тіло у неприродне положення. Він не має застосовувати будь-яку грубу тактику.

3. Неспортивний фол – це персональний фол на гравці з м'ячем чи без м'яча, який, на думку судді, був навмисно здійснений гравцем проти гравця-суперника. За неспортивний фол команда карається пробиттям двох (2) штрафних кидків, а у разі, коли порушення відбулося під час кидка і при цьому м'яч попав у корзину, зараховуються два (2) очки і надається право на пробиття одного (1) штрафного кидка. Після штрафного кидка (кидків), незалежно від того вдалий чи ні був останній штрафний кидок, м'яч повинен бути вкинутий гравцем команди. Гравець, який виконував штрафний кидок вкидає м'яч з-за меж майданчика в середині з-за бокової лінії напроти секретарського столика.

Правило дев'яте. Технічні фоли

1. Технічні фоли гравця – це всі фоли гравця, які не пов'язані з контактом суперника. Технічний фол має місце, коли гравець не виконує попередження суддів. Технічний неспортивний фол – коли гравець, на думку судді, здійснює дію неспортивного характеру є технічним порушенням чи коли це порушення дає незаслужену перевагу гравцю, який здійснив порушення. За технічний фол суперникам присуджуються два (2) штрафних кидки та володіння м'ячем.

2. Технічний фол повинен призначатися тренерам за кожне порушення. До того ж суперникам присуджуються два (2) штрафних кидки, за якими надається право на володіння м'ячем. Вкидання м'яча здійснюється з-за меж майданчика у середині на боковій лінії напроти секретарського столика.

3. Технічні фоли можуть бути зафіксовані під час перерви у грі. Якщо технічний фол зафіксований члену команди, який має право грати, він записується саме йому. Покаранням будуть два (2) штрафних кидка. Якщо фол призначається тренеру, помічнику тренера чи особі, що супроводжує команду, він записується тренеру і карається двома (2) штрафними кидками. До командних фолів такий фол не належить.

Правило десяте. Загальні положення

1. Кожний суддя має право фіксувати фоли у будь-який момент гри, коли м'яч «живий» чи «мертвий».

2. Гравець, який отримав п'ять (5) фолів (персональних або два (2) технічних), повинен бути проінформований про це і швидко видалений із гри.

3. Команда підлягає покаранню за командні фолі, коли їй записані чотири (4) командних фолі протягом одного періоду у результаті персональних чи технічних фолів, призначених будь-кому із гравців команди.

4. **Штрафний кидок** – це можливість, яка надається гравцю закинути одне (1) очко у корзину без перешкод із позиції безпосередньо за лінією штрафного кидка у середині півкола. Якщо поступило прохання про заміну гравця, до якого був допущений фол, то перш ніж залишити гру, він повинен виконати штрафний кидок (кидки).

5. Судді можуть виправити помилку, яка виникла через випадкового ігнорування правил, лише у таких випадках:

- призначений несправедливий штрафний кидок (кидки);
- пробивати штрафний кидок (кидки) дозволено не тому гравцю;
- виконання штрафного кидка (кидків) не в ту корзину;
- неприємний справедливий штрафний кидок (кидки);
- помилкове зарахування чи відміна попадання м'яча.

Питання 2. Судді з баскетболу їх обов'язки, офіційні жести та сигнали.

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства. Спортивний суддя – це центральна особа змагання: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва і контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості та компетенції суддів, їхнього намагання добитися чіткої організації, святкової атмосфери спортивного змагання. Суддя має володіти психічною стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, котрі йому доводиться проводити. Своїми діями суддя має сприяти виявленню спортивної майстерності гравців й одночасно припиняти будь-які спроби досягнення ними переваги неспортивними способами.

Суддівство змагань із баскетболу справедливо належить до найбільш складної діяльності. Високий темп гри, напруга та безпосередній контакт і протиставлення з суперником зумовлюють багато ситуацій, у яких за долі секунд важко визначити порушників правил. Тому у баскетболі суддівство проводять два, а останнім часом за рішенням FIBA змагання високого рангу проводять троє суддів.

Суддів формують із числа чинних спортсменів (правила та методику суддівства вони вивчають на спеціальних семінарах). Після складання іспитів із правил змагань та проходження контролю з фізичної підготовки, їх допускають до практичного суддівства.

Учасники і глядачі завжди повинні бути впевнені у правильності суддівських учинків, справедливості прийнятих рішень. Судді роблять вагомий внесок у розвиток баскетболу і заслуговують на шанобливе ставлення до себе.

Жести суддів

1. Зарахування влучення

1 ОДНЕ ОЧКО  Один палець, опустити кисть	2 ДВА ОЧКА  Два пальці, опустити кисть	3 СПРОБА ТРЬОХОЧКОВОГО КИДКА  Три пальці розпрямлені на одній руці	4 ВЛУЧНИЙ ТРЬОХОЧКОВИЙ КИДОК  Три пальці розпрямлені на обох руках	5 СКАСУВАТИ ВЛУЧЕННЯ АБО ІГРОВУ ДІЮ  Одноразово розвести та звести руки на грудях
--	--	--	---	---

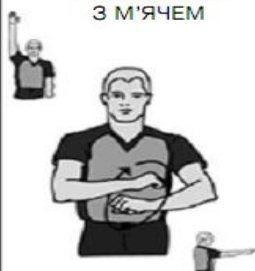
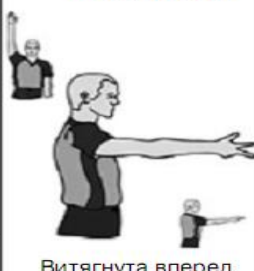
2. Віднесені до годинників

6 ЗУПИНИТИ ГОДИННИК ПРИ ПОРУШЕННІ АБО ЗУПИНИТИ ГРУ (одночасно із свистком) АБО ГОДИННИК НЕ ВМИКАТИ  Відкрита долоня	7 ЗУПИНИТИ ГОДИННИК ПРИ ФОЛІ (одночасно із свистком)  Одна долоня стиснута в кулак, а інша спрямована на талію винного	8 УВІМКНУТИ ГОДИННИК  Рвучкий помах рукою	9 ДВАДЦЯТЬ ЧОТИРИ АБО ЧОТИРНАДЦЯТЬ СЕКУНД СКИНУТИ  Обертати долонею з розпрямленим указівним пальцем
---	--	---	---

3. Адміністративні

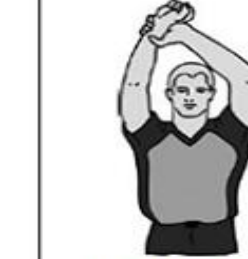
10 ЗАМІНА (одночасно із свистком)  Схрещені руки, зігнуті в ліктях	11 ЗАПРОШЕННЯ НА ІГРОВИЙ МАЙДАНЧИК  Помах відкритою долонею до тіла	12 НАДАННЯ ТАЙМ-АУТУ (одночасно із свистком)  Долоня і указівний палець утворюють літеру Т	13 ЗВ'ЯЗОК МІЖ СУДДЯМИ І СУДДЯМИ ЗА СТОЛОМ  Великий палець угору	14 ВИДИМИЙ ВІДЛІК (П'ять і вісім секунд)  Відлік пальцями
--	---	--	---	---

4. Види порушень

15 ЗАЙВІ КРОКИ З М'ЯЧЕМ  Обертати кулаками	16 НЕПРАВИЛЬНЕ ВЕДЕННЯ: ПОДВІЙНЕ ВЕДЕННЯ  Рух долонями вгору-вниз	17 НЕПРАВИЛЬНЕ ВЕДЕННЯ: ПРОНЕСЕННЯ М'ЯЧА  Напівоберт рукою вперед	18 ТРИ СЕКУНДИ  Витягнута вперед рука з трьома пальцями
19 П'ЯТЬ СЕКУНД  Показ п'яти пальців	20 ВІСІМ СЕКУНД  Показ восьми пальців	21 ДВАДЦЯТЬ ЧОТИРИ СЕКУНДИ  Торкання плеча пальцями	22 М'ЯЧ ПОВЕРНЕНО У ТИЛОВУ ЗОНУ  Маховий рух рукою з указівним пальцем
23 НАВМИСНА ГРА НОГОЮ  Показ пальцем на ногу	24 М'ЯЧ ЗА МЕЖАМИ МАЙДАНЧИКА ТА/АБО НАПРЯМОК ВКИДАННЯ  Рука з указівним пальцем паралельна бічній лінії	25 СПІРНИЙ М'ЯЧ АБО СИТУАЦІЯ СПІРНОГО КИДКА  Підняття вгору великих пальців, потім указати напрямок стрілки володіння за чергою	

5. Види фолу

38 НЕПРАВИЛЬНА ГРА РУКАМИ  Удар по зап'ястю	39 БЛОКУВАННЯ (в нападі або захисті)  Обидві руки на талії	40 НАДМІРНЕ РОЗМАХУВАННЯ ЛІКТЯМИ  Рух ліктем убік	41 ЗАТРИМКА  Перехват зап'ястя, руки вниз
--	---	---	--

42 ПОШТОВХ АБО ЗІТКНЕННЯ, ГРАВЕЦЬ БЕЗ М'ЯЧА  Імітація поштовху	43 ЗІТКНЕННЯ, ГРАВЕЦЬ З М'ЯЧЕМ  Удар кулаком у відкриту долоню	44 ФОЛ КОМАНДИ, ЯКА КОНТРОЛЮЄ М'ЯЧ  Указати кулаком у бік кошика команди, яка завинила	45 ОБОПІЛЬНИЙ ФОЛ  Махові рухи кулаками
46 ТЕХНІЧНИЙ ФОЛ  Дві долоні утворюють літеру Т	47 НЕСПОРТИВНИЙ ФОЛ  Перехват зап'ястя над головою	48 ФОЛ ЗДИСКВАЛІФАЦІЄЮ  Підняті вгору кулаки	

6. Номер гравця

26 Номер 4 	27 Номер 5 	28 Номер 6 	29 Номер 7 
30 Номер 8 	31 Номер 9 	32 Номер 10 	33 Номер 11 
34 Номер 12 	35 Номер 13 	36 Номер 14 	37 Номер 15 

VI. ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ (2 етапи)

Етап 1 – УСЕРЕДИНІ ОБМЕЖЕНОЇ ЗОНИ



Етап 2 - ПОЗА ОБМЕЖЕНОЮ ЗОНОЮ



Контрольні питання для самостійної роботи

1. Охарактеризуйте види і системи змагань із баскетболу.
2. Складіть календар змагань за коловою системою та з вибуванням (за завданням викладача).
3. Визначить основні ігрові положення в баскетболі.
- 4 Розкрийте основні обов'язки членів суддівської бригади в баскетболі.
5. Назвіть розміри та устаткування баскетбольного майданчика.