

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА **БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Методичні вказівки
для проведення практичних і самостійних
занять з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету)

Харків – ХНУМГ – 2014

«Техніко-тактична підготовка баскетболістів». Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету) / Харк. нац. ун-т міск. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: Є. В. Кравчук. – Х.: ХНУМГ, 2014. – 39 с.

Укладач: Є. В. Кравчук

Рецензент: проф., к.т.н., зав. кафедри ФВіС В. М. Ключко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання спорту,
протокол № 4 від 06.11.2012 г.

З М І С Т

1. Специфіка техніко-тактичних показників баскетболістів, які виконують різні ігрові функції.....	4
2. Пошукова орієнтація при виборі ігрового амплуа.....	6
3. Специфіка ігрового мислення (I етап).....	8
4. Установочна орієнтація при виборі ігрового амплуа близький прогноз)	9
5. Психологічні показники.....	11
6. Специфіка ігрового мислення (II етап).....	16
7. Спеціалізація юних баскетболістів за ігровими функціями.....	18
8. Основні засоби тренування для освоєння ігрових функцій.....	22
9. Реалізація засобів тренування.....	33
10. Побудова навчально-тренувального заняття.....	34
11. Методи навчання й удосконалення при ігровій спеціалізації.....	36
Список джерел.....	38

СПЕЦИФІКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ, ЯКІ ВИКОНУЮТЬ РІЗНІ ІГРОВІ ФУНКЦІЇ

Щоб визначити комплекс ігрових прийомів для наступної ігрової спеціалізації юних баскетболістів, були проведені спеціальні дослідження в іграх першості України, на спартакіадах, чемпіонатах Європи, матчевих зустрічах, на всесвітній Універсіаді. Завдяки їм ми виявили-кількісне співвідношення різноманітних техніко-тактичних прийомів, питому вагу ігрових компонентів і мали можливість уточнити їхнє місце в навчальному процесі при спеціалізації юних баскетболістів по ігрових функціях, а також визначити зміст ігрових прийомів, що їх застосовують у практиці сучасного баскетболу гравці різних амплуа.

У різний час ми спостерігали дії гравців, які входять до складу збірної чоловічої команди України (А. Волков, Є. Мурзін, І. Підковиров, А. Шаптола), а також провідних зарубіжних баскетболістів (Лукас, Корач, Джерджа, Чосич, Албу, Ломбарді, Мазіні, Томіпсон, Берне та ін.). Вибір саме цих гравців обумовлювався тим, що вони можуть бути своєрідним еталоном при підготовці баскетболістів певного профілю. У процесі спостережень відзначалася маневреність гравців, участь у швидкому прориві, тактичні взаємодії з м'ячем та без нього, активність захисних дій, застосування передач, ведення та кидків у різні ігрові моменти тощо.

Останнім часом особливо ефективно використовують такі передачі, як відбивання м'яча або переведення м'яча ударом (поштовхом). В одних випадках вони є передумовою розвитку швидкого прориву, в інших — дають можливість перевести позиційний напад на протилежний фланг або зберегти контроль за м'ячем для повторної атаки.

Крім цих передач використовують також і інші, наприклад, передачі м'яча напівфіксацією (з пів льоту при пів захваті), які часто застосовують при позиційному нападі проти особистого та зонного захисту, при реалізації швидкого прориву з чисельною перевагою гравців; передачі поштовхом, не перериваючи ведення (у прориві); «звісна передача (при взаємодії з високорослим центровим), а також приховані передачі в стрибку (після імітації кидка в проході), передачі-простріли тощо.

Слід зазначити, що в сучасному баскетболі з технічного арсеналу поступово зникають такі прийоми, як кидок крюком, дальні кидки двома руками від голови й однією рукою від плеча. Характерною рисою є швидкісне виконання кидка майже без попередньої підготовки. Це зумовлено тим, що при жорсткій персональній опіці або рухливому зонному захисті після одержання м'яча нападаючому залишається дуже мало часу для прицілювання. Але в окремих ігрових ситуаціях, особливо при концентрованому персональному захисті з підстраховкою, доцільно виконувати прицільні позиційні далекі кидки.

Тепер найчастіше ефективно застосовують кидки однією рукою в стрибку (з місця) із середніх і далеких дистанцій, кидок і прохід однією, двома руками в зтяжному стрибку (знизу, зверху) з фінтом, кидок однією рукою в стрибку (з місця) з відхиленням корпусу назад, ловля-кидок м'яча, спійманого в стрибку (напівфіксацією), добивання м'яча в стрибку однією рукою (з місця, з розбігу) та ін.

Незалежно від ігрових функцій баскетболісти приблизно в однаковій мірі володіють арсеналом захисних дій. Вищі кількісні показники центрових гравців у цьому ігровому компоненті пояснюються їх безпосередньою близькістю до щита під час атак суперника.

Комплекс захисних дій в сучасному баскетболі є універсальним, тобто їх виконують гравці усіх амплуа. Він містить такі прийоми: переміщення в захисній стойці (ходіння, прискорення, стрибки, зупинки), протидія передачам м'яча (перехоплення, відбивання тощо), протидія веденню (вибивання, викидання), протидія кидкам (блокування, накривання), оволодіння м'ячем, що відскочив (у стрибку), переключення при заслонах, відсікання суперника корпусом при боротьбі за відскік (блокування спиною), утримування гравця без м'яча (індивідуальний пресинг, витіснення суперника із зручної позиції, блокування при вході до три секундної зони тощо).

Технічний арсенал захисних дій у кількісному відношенні поступається аналогічним прийомам нападу. Проте його універсальність і чітка реалізація прийомів дає змогу ефективно протидіяти нападу.

Кожен баскетболіст, незалежно від його амплуа, повинен володіти комплексом захисних прийомів: захисною стойкою та її різновидами, переміщеннями при протидії нападаючим і прийомами боротьби за м'яч. Звичайно, технічна підготовка гравців тісно пов'язана з тактичною (вибір позиції, орієнтування, переключення при заслонах, своєчасний вступ до боротьби за м'яч, використання фінтів).

Незважаючи на універсальність захисних прийомів, у гравців різних амплуа ми бачимо означене диференціювання при їх використанні в іграх. Наприклад, центрові гравці значно частіше вступають до боротьби за м'яч, що відскочив, використовуючи прийоми відсікання суперника корпусом, блокування та накривання при кидках; гравці задньої й передньої ліній частіше використовують перехоплення, вибивання, викидання м'яча, індивідуальний пресинг тощо.

Статистика свідчить, що центрові вступають до боротьби за м'яч, що відскочив, у 65% випадків, а гравці задньої та передньої ліній — лише в 35%. Протидія кидкам гравців передньої лінії дорівнює (у середньому) 50%, центровим — 35%, гравцям задньої лінії — 15%.

Таким чином, незважаючи на наявність універсального комплексу ігрових прийомів захисту, існує необхідність деякого диференційованого навчання специфічних прийомів.

ПОШУКОВА ОРІЄНТАЦІЯ ПРИ ВИБОРІ ІГРОВОГО АМПЛУА

Для оцінки спортивних здібностей та потенціальних можливостей юних баскетболістів при виборі ігрового амплуа доцільно застосовувати комплексну методику дослідження. У пошуковій фазі вибору амплуа вона передбачає виявлення специфічних ігрових якостей та характеристик, властивих баскетболістам з різними ігровими функціями. Крім того, досліджують психофізіологічний та моторний потенціали юних спортсменів, їхню здатність сприймати й чітко відтворювати специфічні ігрові прийоми, оперативність ситуаційного ігрового мислення та інші компоненти.

Завдання тренера полягає в тому, щоб виявити в учнів комплекс якостей, наявність яких дає змогу прогнозувати вибір ігрового амплуа. Проте пошуковий характер вибору на даному етапі (13 років) має тільки орієнтовне значення, бо в процесі подальшого навчання застосовують складніші тести.

Завдяки комплексному поєднанню педагогічних спостережень в офіційних іграх та анкетування провідних гравців і спеціалістів баскетболу ми розподілили ігрові прийоми відповідно до їхньої питомої ваги та значення в специфіці ігрової діяльності. Оскільки початковий етап пошуку амплуа передбачає орієнтацію лише на гравців задньої та передньої лінії (без урахування центрових), наводимо прийоми, специфічні для цих баскетболістів.

Ігрові прийоми баскетболістів задньої лінії. Передачі: позиційні; в прориві; при пресингу; після імітації кидка (в проході, в стрибку). Ведення: аритмічне; проти пресингу; в прориві; ведення-передача (зв'язка). Кидки: позиційні кидки з середніх і далеких дистанцій; в прориві; в проході.

Ігрові прийоми баскетболістів передньої лінії. Передачі: після оволодіння м'ячем, що відскочив; позиційні; в прориві. Ведення: акцентоване ведення при кидку-проході та в прориві; маневрене для виходу на кидкову позицію; проти пресингу. Кидки: в стрибку з польових і крайніх позицій; акцентований кидок-прохід з польових і крайніх позицій; в прориві; повторний кидок у стрибку після оволодіння відскоком; добивання м'яча в стрибку. Для оцінки потенціальних можливостей, специфічних для передбачуваної ігрової спеціалізації 13-річних баскетболістів, складено комплекс спеціальних вправ (тестів) різнохарактерної спрямованості. Під час навчання застосовувалося два комплекси вправ (наприкінці кожного півріччя).

Комплекс № 1

Вправи в передачах: 1. Передачі в трійках з протидією (3 : 1) на місці. 2. Передачі в трійках з протидією (3:1) у русі. 3. Передачі з відбиванням од стіни (стандартний норматив). 4. Далека передача м'яча при пасивній протидії (1:1).

У цих вправах тренер оцінює техніку виконання передачі та її швидкість, прагнення до здійснення прийому I без зорового контролю (прихованість), вибір способу передачі, який відповідав би характерові протидії, розслабленість рухів.

Вправи у веденні м'яча: 1. Довільне позиційно-маневрене (аритмічне) (ведення в поєднанні з прискореннями та переведенням м'яча за спиною.

2. Акцентоване ведення м'яча проти пресингу (1:1). 3. Акцентоване ведення при кидку-проході (по дузі штрафного майданчика з кидком). 4. Поєднання швидкісного й акцентованого ведення м'яча (від своєї зони штрафного кидка й подвійне обведення стойки з наступним кидком-проходом). Оцінюють техніку ведення м'яча, уміння укривати м'яч корпусом, ведення слабкішою рукою, прагнення до ведення без зорового контролю, природне виконання обманных рухів при веденні, застосування аритмії, уміння розслаблятися при виконанні прийому та вибір способу ведення, який відповідав би специфіці ігрової ситуації.

Вправи в кидках: 1. Кидок у стрибку з близької ди-1 станції (3 м) з позиції прямо перед кільцем. 2. Кидок у стрибку з близької дистанції (3 м) під кутом 45°. 3. Те саме, але кидок виконують з кута майданчика. 4. Кидок у стрибку з поворотом на 180° з другого вусика. 5. Добивання м'яча в стрибку (двічі в щит, третій — у кільце). 6. Кидок-прохід з довільної позиції в поєднанні з акцентованим веденням при протидії (1:1). З кожної ігрової позиції виконують по п'ять кидків.

Тренер фіксує окремо кількість попадань у кожній вправі, техніку виконання кидка й оцінює вправу в цілому за 5-бальною системою. В окремій графі таблиці зазначають, які функції виконуватиме баскетболіст: гравця задньої лінії (г. з. л.) або гравця передньої лінії (г. п. л.). У зв'язку з тим, що в цій віковій групі ще немає стабілізації навички кидка, кількість попадань до уваги не беруть.

Вправи для оцінки спрямованості ігрового мислення юних баскетболістів. При перегляді фотокінограм (дві експозиції) юним баскетболістам пропонують уявити себе в ролі нападаючого з м'ячем (на польових позиціях та на близьких підступах до щита). Підлітки намагаються чітко перерахувати способи атаки, варіанти застосування можливих ігрових прийомів, відзначити доцільність взаємодії з партнерами та способи протидії захисників.

Словесний коментар передбачуваних ігрових дій в нападі та в захисті дає тренерові можливість оцінити спрямованість ігрового мислення юних баскетболістів.

Більш повний перелік засобів атаки з визначеної позиції, активність у нападі чи схильність до організації гри, прагнення до нейтралізації нападаючих тощо є передумовами до вибору амплуа на даному етапі навчання. Зауважимо, що комплексна оцінка за виконання технічних прийомів і спрямованість ігрового мислення досить умовна і детально перевіряється в подальших етапах навчання.

Комплекс № 2

Вправи в передачах: 1. Приховані передачі м'яча (без зорового контролю) з відбиванням од стіни. Передачі виконують по черзі в два кола, накреслені на стіні (діаметр 80 см) й розташовані на різній висоті (1 м 50 см, 2 м 50 см). Відстань між ними — 3 м. Гравець з м'ячем стає між двома колами за 3 м від стіни й виконує передачі кожні 30 с. 2. Передачі з протидією (3:2).

Три гравці з одним м'ячем утворюють трикутник: два гравці розташовуються на перших вусиках з різних боків і один — на лінії штрафного кидка. Усередині перебувають два захисники, що протидіють передачам. Вправу виконують 2 хв. При перехопленні або торканні м'яча захисник стає замість гравця, який помилився.

У першій вправі тренер оцінює швидкість передач (кількість), якість (точність), уміння здійснювати їх без зорового контролю й техніку виконання. В другій вправі оцінюють ті ж показники, але при активній протидії.

Вправи у веденні м'яча: 1. Ведення проти пресингу з подвійною атакою (1:2). 2. Ведення з протидією (1:1) для виходу на обрану позицію з кидком у стрибку з місця. 3. Те саме, але з кидком-проходом. У наведених вправах оцінка ведення м'яча аналогічна вимогам вправ першого комплексу.

Вправи в кидках: 1. Юним баскетболістам пропонують 5 спроб виконання кидків на вибір (кидок у стрибку з місця або кидок-прохід). Вправу виконують з напівактивною протидією (1:1) захисника. Спосіб кидка та позицію обирають довільно.

Тренер оцінює обрану позицію для кидка; прагнення виконати позиційний кидок з місця або кидок-прохід; правильність і раціональність техніки кидка; прив'язаність до однієї позиції для кидка або їхню різноманітність; наявність інтуїтивного прагнення боротися за м'яч, що відскочив, у випадку промаху після кидка.

2. Учні виконують по 20 штрафних кидків. Кількість! попадань та стабільність техніки кидка розцінюють як передумови для розвитку снайперських якостей.

СПЕЦИФІКА ІГРОВОГО МИСЛЕННЯ (І ЕТАП)

Вправа 1. Гра — два проти одного на один щит. Перевіряється специфіка ігрового мислення гравців задньої лінії: бажання баскетболістів грати в пас, прагнення до комбінаційної гри, до різноманітних прихованих передач (до позиційних кидків); гравців передньої лінії (інтуїтивний вибір позиції для кидка, інтенсивність кидків у стрибку й силових кидків-проходів, снайперські якості); центрових гравців (маневрена гра без м'яча, вміння і орієнтуватися, знаходячись спиною до щита; активна участь у боротьбі за м'яч, що відскочив).

Вправа 2. Боротьба за м'яч. Цю ігрову вправу виконують до початку занять, в паузах після дозованого навантаження з фізичної підготовки, у перерві між ігровими таймами. Гравці розташовуються групами по 4—5 чоловік «а два або декілька щитів. У кожній з груп один м'яч. Спортсмен, який володіє м'ячем, виконує кидок. Інші учні намагаються оволодіти м'ячем після відскоку або при попаданні для виконання повторного кидка.

У цій вправі розкриваються індивідуальні риси характеру учнів: працездатність, активність, агресивність, сміливість, а також прагнення до специфічних ігрових дій.

Спостерігаючи індивідуальні дії учнів, можна помітити, що одні гравці намагаються боротися за м'яч і оволодіти ним у найвищій точці або з силою викидають м'яч у суперника; інші розташовуються далеко від щита й чекають відскоку м'яча; треті, притаївшись збоку, «байдуже» очікують, а потім несподівано викидають м'яч і оволодівають ним.

По-різному також виконують кидки гравці, які оволоділи м'ячем: одні намагаються безперешкодно зробити далекий кидок; інші — кидок з активною протидією; треті — здійснити силовий прохід уздовж лицьової лінії; четверті — обвести кількох суперників і зробити несподіваний кидок; п'яті намагаються зайняти зручну позицію й, оволодівши м'ячем, послати його в стрибку в кільце або віддати партнерові; шості — добити м'яч у стрибку тощо. На основі одержаних показників оцінюють ігрову орієнтацію юних баскетболістів і їхню відповідність обраному амплуа.

У фазі пошукової орієнтації крім тестування викладач-тренер веде візуальні спостереження за ставленням спортсменів до навчального процесу, спрямованістю ігрової діяльності в навчальних та офіційних іграх, відношення до товаришів і самокритичною оцінкою своїх дій. Виходячи з даних тестування й суб'єктивної оцінки, ні в якому разі не можна форсувати підготовку юних спортсменів до того чи іншого амплуа. Ці дані вимагають ретельнішої перевірки в наступному етапі навчання.

УСТАНОВОЧНА ОРІЄНТАЦІЯ ПРИ ВИБОРІ ІГРОВОГО АМПЛУА (БЛИЗЬКИЙ ПРОГНОЗ)

Правильно обрана спеціалізація — одна з передумов ефективної ігрової діяльності юних баскетболістів у майбутньому. В даному випадку можна використати термін «професійна придатність», під яким розуміють схильність, прагнення й спрямованість особистості до визначеної діяльності.

У наступному етапі вибору ігрового амплуа (14 років) виявляють найхарактерніші індивідуальні якості підлітків. Пам'ятайте, що не можна «підганяти» баскетболістів до амплуа. Запропонуйте гравцям виконувати такі ігрові дії, які відповідають їхнім здібностям. Практика показує, що тренер повинен знати потенціальні можливості своїх вихованців, щоб спеціалізувати їх у визначених ігрових функціях.

При профілюючій підготовці юних баскетболістів ураховують фактори, якими відзначається сучасний баскетбол: підбір високорослих гравців, акцент на швидкісно-силову підготовку, швидкісне виконання технічних елементів у поєднанні з обманними рухами, активізація оборони, стрімкий та ешелонований швидкий прорив. До того ж, динаміка ігрових ситуацій ставить високі вимоги до проявлення під час змагань специфічних якостей залежно від виконуваних функцій.

Спостереження за грою провідних спортсменів дають змогу виділити характерні ознаки, притаманні сучасному баскетболістові: зріст, морфологічні й психологічні особливості, фізичні якості, техніко-тактичні показники.

Спеціальні фізичні якості. На етапі, що передуює спеціалізації юних баскетболістів, тренер насамперед визначає, чи є в спортсмена передумови для розвитку фізичних якостей.

Якщо гравці задньої лінії володіють високою стартовою швидкістю, то вони можуть стати ініціаторами швидкого прориву, координаційна швидкість дає можливість успішно розігравати м'яч і застосовувати аритмічне ведення при активній взаємодії, а швидкісна витривалість допоможе виконувати багаторазові ривки при контратаках і своєчасно повертатися в захист.

Гравцям передньої лінії абсолютна стрибучість і володіння просторовою точністю рухів дає можливість виконувати багаторазові кидки у високому стрибку при активній протидії й кидки в проході, поєднуючи їх з обманними рухами, а при стартовій та дистанційній швидкості можна брати участь у ешелонованому швидкому прориві.

Для центрових гравців необхідними якостями є серійна стрибучість і швидкісно-силова витривалість, які дають змогу успішно боротися за м'яч, що відскочив, у захисті та в нападі, маневрувати в пошуках зручної ігрової позиції й виконувати повторні силові кидки, тобто прийоми, що здійснюються в тісному контакті з суперником. Дистанційна швидкість потрібна центровому для успішної участі в усіх фазах швидкого прориву.

Необхідно відзначити, що в дорослих баскетболістів недолік у розвитку фізичної якості компенсується специфічною технікою або оперативністю мислення. Наприклад, гравець задньої лінії, який не володіє достатньою швидкістю, намагається надолужити цей недолік своєчасною чіткою передачею при швидкому прориві; гравець передньої лінії, який стрибає недостатньо високо, бере на озброєння швидкісний кидок; центровий гравець через брак стрибучості застосовує уміле маневрування й правильний вибір місця. Але практика показує, що відсутність провідних якостей зрештою позначається на успішності ігрової діяльності.

Наводимо комплекс вправ для визначення здатності до розвитку різних спеціальних фізичних якостей (13—14 років).

1. Абсолютна стрибучість — стрибок у висоту з місця (по В. М. Абалакову).

2. Серійна стрибучість — багаторазове діставання щита (сітки) за 15-секундний відрізок часу.

3. Стартова швидкість — біг від лицьової лінії до лінії штрафного кидка й назад.

4. Дистанційна швидкість — вправа «Два вусика» (біг від другого вусика штрафного майданчика до схрещення середньої лінії з боковою й протилежного вусика).

5. Швидкісна витривалість — вправа «Човниковий біг» (91 м).

6. Швидкісно-силова витривалість — багаторазове лазіння по канату за допомогою ніг на час.

7. Координаційна спритність (швидкісна) — ведення м'яча — перекид уперед — ведення, обвести два предмети — кидок. Вправу виконують на час. Секундомір виключають після кидка.

5. Спритність, пов'язана з просторовою точністю рухів — серійне діставання сітки корзини (тричі) — стрибок назад через гімнастичну лаву — повторний стрибок через лаву з одночасним одержанням м'яча від партнера й кидком (напівфіксацією).

При виконанні вправ 7 і 8 тренер оцінює раціональність та економність рухів, синхронність роботи рук і ніг, уміння розслаблятися після виконання вправи, координацію дій при стрибку й приземленні.

Спостереження, проведені нами, виявили, що специфіка ігрової діяльності вимагає від баскетболістів цілий комплекс спеціальних фізичних якостей. Проте їхнє значення для кожного ігрового амплуа різне.

Технічна підготовка. Для перевірки здібностей і нахилів учнів, їхнього бажання спеціалізуватися на визначеній ігровій позиції, оволодіння прийомами, специфічними для баскетболістів різного профілю, доцільно застосовувати спеціальні вправи.

Вправа 1. Для перевірки засвоєння специфічної техніки нападу кожен учень виконує 10 кидків з трьох ігрових позицій:

а) далекий кидок (дистанція до щита 5—6 м);

б) кидок-прохід після ведення під кутом 45° або вздовж лицьової лінії (на вибір);

в) кидок у стрибку з поворотом або крюком а наступним виходом до кільця для добивання м'яча (дистанція до щита в момент кидка — 2—2,5 м). За кожне попадання нараховують одне очко. У результаті беруть до уваги і співвідношення набраних очок з трьох ігрових позицій, і наприклад, 4:6:3. Окремо відзначають техніку виконання ігрового прийому. Загальний підсумок оцінюється в 1 очко (тобто відповідність амплуа) або 0 очок.

У цій вправі тренер визначає схильність учнів до позиційного кидка, прагнення здійснити кидок-прохід або бажання активно діяти безпосередньо біля щита суперника (близький кидок і добивання).

Вправа 2. Учні виконують дві серії по 10 кидків з обраних ними ігрових позицій (без протидії та з протидією). Тут теж оцінюється результативність, стабільність техніки виконання кидка й її пристосовувальна варіативність при збиваючих факторах.

На підставі комплексної оцінки за виконання першої і другої вправ викладач може зробити орієнтовний висновок про відповідність юних баскетболістів обраному амплуа.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ

Специфічні особливості ігрової техніки спортсменів різних амплуа є невід'ємною частиною психологічної структури їхньої діяльності. Проведені нами спостереження показали, що кожний баскетболіст у відповідності із виконуваними функціями повинен мати комплекс високорозвинених психічних якостей.

Для оцінки психічних функцій, які визначають успішність ігрової діяльності спортсменів, використовують методики дослідження реакції вибору, різних параметрів уваги, сприймання часу («відчуття часу»), просторової та швидкісної точності, обсягу поля зору, диференціювання подразників тощо.

Як відомо, баскетболісти різних амплуа діють в умовах часового ліміту в різних діапазонах. Причому динаміка психічних функцій адекватна специфіці ігрової діяльності, де кожному ігровому амплуа відповідає комплекс визначених психологічних характеристик.

Щоб виявити значення психічних функцій для ефективної діяльності гравців різних амплуа, доцільно встановити взаємозв'язок між ними. В даному випадку необхідно знайти кореляційну залежність між ігровими операціями юних баскетболістів (кидки, кількість попадань, передачі й ведення м'яча, його втрати, перехоплення, персональні зауваження, боротьба за м'яч, що відскочив тощо) і ступінню участі в їх реалізації різних психічних функцій.

Реакція вибору. Цей вид альтернативної реакції ґрунтується на взаємозв'язку між сигналами-подразниками й відповіддю на них. Її часові характеристики залежать від кількості представлених альтернатив. Спостереження за баскетболістами різних амплуа показали, що кожному з них у відповідності із специфікою його діяльності доводиться для вирішення ігрових завдань реагувати на різну кількість альтернатив. Наприклад, гравці задньої лінії, які володіють м'ячем, спостерігаючи за переміщеннями товаришів по команді, можуть шляхом передачі або ведення м'яча взаємодіяти з партнером по організації гри, центровими або нападаючими; виконати позиційний кидок або кидок-прохід тощо. Тому реакцією вибору, адекватною для специфіки їхньої діяльності, повинна бути реакція на 5 альтернатив.

Гравці передньої лінії й центрові при реалізації атак обмежені часовим діапазоном, оскільки на організацію дій, що передують завершенню, витрачається в середньому 70% часу, відведеного на атаку. Для гравців передньої лінії нападу реакція вибору складається із 3 альтернатив (кидок або прохід, взаємодія з центровим або з найближчим партнером по нападу).

Різниця в кількості альтернатив реакції вибору в баскетболістів різних амплуа визначається специфікою їхньої ігрової діяльності, яка в гравців задньої лінії пов'язана з організацією командної гри, а передньої лінії та центрових — з реалізацією атакуючих дій.

Швидкість реакції вибору можна виміряти за допомогою спеціального приладу — реакціоміра. Він має п'ять світлових подразників (лампи зеленого, білого, червоного, синього й жовтого кольорів). Світлові сигнали подаються у визначеній послідовності. Побачивши сигнал, спортсмен натискає вказівним пальцем на клавіші, що відповідають кольорові лампи. Середній показник реакції вибору на п'ять або три альтернативи виводиться із десяти проб.

Антиципаційна реакція (реакція передбачення, угадування наперед, передбачення подій) характерна для центрових гравців і полягає в умінні контролювати рух м'яча й перехоплювати його після відскоку в наперед ви-

значеній точці, діючи з випередженням. В успішній боротьбі центрових гравців за м'яч, що відскочив, у захисті й нападі велику роль відіграє чітка оцінка просторово-часових параметрів.

Антиципаційна реакція являє собою реакцію на рухомий об'єкт (РРО). Її вимірюють реакціоміром конструкції В. М. Абалакова шляхом фіксації рухомої стрілки-маятника. При визначенні складної РРО вона опускається праворуч і піднімається ліворуч, потім починає опускатися й підніматися праворуч. Завдання спортсмена, якого досліджують, полягає в тому, щоб у момент початку зворотного руху швидко натиснути вказівним пальцем на фіксуючу клавішу реакціоміра. Час РРО на шкалі приладу показує стрілка.

Антиципаційну реакцію можна розвинути спеціальними тренуваннями. З'ясовано, що, вироблена в лабораторних умовах, вона може проявлятися в специфічній діяльності,

Відчуття часу. Успішна гра баскетболістів пов'язана тонка диференціювальна діяльність багатьох аналізаторів, тоді як сприймання часу пов'язане з просторовим сприйманням. Просторово-часові характеристики визначаються за допомогою зорових, кінестезичних, слухових та інших відчуттів. Провідну роль у відчутті часу відіграють м'язово-рухові відчуття, що відбивають темп здійснюваних рухів, швидкість їхньої послідовної зміни й з точною оцінкою часових інтервалів. В основі розвитку відчуття часу лежить різницю в м'язових напруженнях.

Як відомо, на реалізацію атакуючих дій правилами відведено 30 с. Проте, крім сприйняття цього часового діапазону, баскетболістам різних амплуа необхідно володіти спеціалізованим сприйняттям часових характеристик, обумовлених їхньою ігровою діяльністю.

Спостереження показали, що часові характеристики кидка (підготовча та основна фази) знаходяться в таких межах: у гравців задньої лінії—1,25 с.; передньої лінії— 1,00 с.; у центрових гравців — 1,15 с. Як бачимо, найбільші показники мають баскетболісти задньої лінії й центрові. Це пояснюється відносною свободою виконання кидка та подовженою підготовчою фазою в перших і необхідністю повороту в стрибку перед кидком із вихідного положення спиною до щита з центрових. До того ж варіативність фаз кидка в гравців цих ліній часто змінюється, тоді як у тих, хто діє попереду, часовий діапазон кидка (1,00 с.) досить стійкий.

Гравці задньої лінії повинні добре орієнтуватися в довших часових інтервалах (5,10 с.), що пов'язано з організацією гри, а центрові гравці — у відведених правилами на гру в штрафному майданчику (3 с.).

Визначити сприйняття часу в юних баскетболістів можна в такий спосіб:

1. Тренер пропонує спортсменові визначити невідомий для нього відрізок часу (наприклад, 10 с.), обмежуючи його початок і кінець ударами олівця об стіл. У проміжку між цими сигналами юний баскетболіст відраховує про себе кількість секунд. Потім виконують простий розрахунок, що показує, з якою точністю учень зумів визначити відрізок часу в 1 с. Наприклад, якщо треба

було відлічити 10-секундний проміжок часу, а баскетболіст дорахував до 15, то $10 : 15 (0,67)$. Це буде означати, що «його секунда» на 0,33 с. коротша за звичайну ($1,00 - 0,67 = 0,33$). Якщо ж він дорахував до 8, то $10 : 8 (1,25)$. У цьому разі його сприйняття секунди на 0,25 довше за звичайне ($1,25 - 1,00 = 0,25$).

2. Аналогічним способом можна оцінити сприйняття довших часових діапазонів. Наприклад, спортсменові пропонують визначити невідомі для нього відрізки часу (10 і 13 с., 8 і 5 с., 10 і 20 с., 10 і 15 с. тощо). Віднімаючи менший показник від більшого, одержують дані сприйняття різних часових інтервалів.

Після десяти замірів виводять середні дані, що характеризують передумови сприйняття часу, специфічного для даного виду ігрової діяльності.

Просторова й швидкісна точність. Для оцінки просторового сприйняття застосовують міокінетичний тест з наступним аналізом графічного завдання. Принцип його такий: якщо індивідууму пропонують виконати дрібні коливальні рухи в основних напрямках простору без зорового контролю, то помічені зрушення будуть-вказувати на переважальні м'язові стереотипи й виявляти його основні установки.

Для тесту використовують спеціальні бланки з надрукованими або намальованими на них геометричними фігурами-шаблонами, по яких той, кого досліджують, проводить олівцем задану кількість разів при зоровому контролі, а потім із заплющеними очима.

Для перевірки юних баскетболістів застосовують шаблон, що являє собою рівнобедрений трикутник, розташований вершиною вниз. Такий вибір пояснюється аналогічним розташуванням гравців задньої лінії при розигранні м'яча в момент взаємодії з партнерами цього ж амплуа. Спортсмени обводять трикутник олівцем 5 разів із зоровим контролем і 10 разів без нього. Аналіз виконаних завдань показує, що відбувається неминуха трансформація рухів (зміщення фігури, зміна її розмірів, форми тощо).

Вищий процент сталості рухів свідчить про наявність передумов до точності просторового сприйняття.

Тест для визначення швидкісної точності полягає в тому, що той, кого обстежують, протягом 2-3 с. знаходить центр у 10 окружностях, накреслених на спеціальному бланку. Позначки роблять олівцем. Залежно від кількості точних позначок (процентне співвідношення) роблять висновок щодо наявності в учня передумов до оволодіння швидкісною точністю. Стосовно до баскетболу в даному випадку можна передбачати наявність «снайперських якостей» гравців нападу.

Параметри уваги. Розподіл уваги характеризується одночасною спрямованістю її на кілька об'єктів або видів діяльності. Ефективна гра баскетболістів задньої лінії насамперед залежить від високого розвитку розподіленої уваги, тому що організація гри вимагає чіткого й одночасного сприйняття партнерів і суперників, розташування свого й партнерів по відношенню до протилежного щита, переміщення м'яча й партнерів, оцінки ігрової ситуації з метою взаємодії з партнером тощо. Якщо баскетболіст задньої

лінії володіє добре розвинутою розподіленою увагою, це допомагає йому чітко орієнтуватися в ігрових ситуаціях, що швидко змінюються.

Для дослідження показників розподілу уваги застосовують коректурні проби за таблицями В. Анфімова. Таблиця являє собою бланк з набором літерних сполучень. За командою тренера учні протягом 2 хв. викреслюють сполучення ВС і підкреслюють АІ.

Показник розподілу уваги визначають за формулою:

$$C = \frac{x}{y+r}$$

де С — показник розподілу уваги; х — загальна кількість правильно закреслених сполучень ВС та АІ; у — кількість неправильно закреслених сполучень (інших букв); r — кількість пропущених сполучень.

Чим вищий цей показник, тим більша здатність до розподілу уваги.

Обсяг уваги. Поряд з розподілом уваги в діяльності гравців задньої лінії значну роль відіграє її обсяг, який характеризується одномоментним і чітким сприйняттям значної кількості об'єктів (тобто найбільшої кількості гравців). Високий показник обсягу уваги дає змогу чітко аналізувати ігрову обстановку, розв'язувати складні тактичні завдання й застосовувати раціональні прийоми.

Для дослідження чіткості й швидкості сприйняття баскетболістами по-різному розташованих у просторі об'єктів доцільно використовувати ламповий тахістоскоп, прилад, що складається із 25 вічок (5х5), у кожному з яких знаходиться електролампа. Вічка покриті матовим склом, що являє собою екран. Кожному з них відповідає певна геометрична фігура. При вмиканні в електромережу на екрані з'являються 5 по-різному розташованих фігур. Перемикання струму дає нові 5 фігур і т. д. Експозиція вмикається 4 рази, кожного разу на 0,75 с. Після сприйняття експозиції учні відмічають на спеціальному бланку розташування фігур (чотири рази).

Показником обсягу уваги є загальна кількість правильно сприйнятих фігур, поділена на загальний час показу експозиції, наприклад, $14 : 3 = 4,66$.

Переключення уваги. В ігровій діяльності центрових баскетболістів цей показник відіграє провідну роль, тому що він визначає уміння переключати увагу із захисних дій на боротьбу за м'яч, що відскочив, потім на організацію прориву та участь у ньому, а при позиційному нападі — перенесення уваги з розиграшу м'яча партнерами по нападу на атакуючі дії та боротьбу за м'яч, що відскочив, на щиті суперника.

Показники переключення уваги досліджують за допомогою коректурних таблиць В. Анфімова. Протягом 2хв пропонують 4 завдання. Спочатку (30 с.) учні викреслюють усі сполучення літер СХ; у наступні 30 с. — ВС; у треті — знову СХ; і в четверті — сполучення ВС. Після кожних 30 секунд у таблиці проводиться вертикальна риска (за сигналом викладача), яка фіксує перехід до нового завдання. За кожний відрізок часу підраховують кількість переглянутих літер і знайдених сполучень.

Показник переключення уваги визначають за формулою:

$$\Pi = \frac{M+N+O}{3}$$

де М – різниця в чистій продуктивності роботи між 1-м і 2-м 30-секундними відрізками часу; Н – між 2-м і 3-м відрізками; О – між 3-м і 4-м відрізками, наприклад:

$$\Pi = \frac{17-10+11}{3} = 6,0$$

Зосередженість уваги характеризується спрямованістю на один визначений об'єкт або вид діяльності, її вирізняють такі зовнішні ознаки: цілеспрямована поза, загальмованість зайвих рухів. Прикладом зосередженої уваги в баскетболі є момент виконання штрафних кидків або кидків у стрибку з далеких і середніх дистанцій, а також кидка-проходу. Особливо висока ступінь інтенсивності зосередженої уваги спостерігається в гравців передньої лінії при реалізації кидків.

Показники зосередженої уваги визначають за коректурними таблицями В. Анфімова, в яких учні протягом однієї хвилини викреслюють усі літери «С». Кількість переглянутих знаків та якість роботи (кількість помилок) є показником даного виду уваги.

Обсяг поля зору. Ефективність дій баскетболістів визначається умінням орієнтуватися в ігрових ситуаціях, що безперервно змінюються. Одночасне сприйняття багатьох об'єктів вимагає широкого обсягу поля зору (простору, який сприймає нерухоме око).

Обсяг поля зору досліджують за допомогою стандартного проекційного периметра, що являє собою металевий обруч, градуйований шкалою поділок, закріплений на підставці. Той, кого досліджують, сприймає переміщуваний об'єкт білого кольору по черзі правим і лівим оком по зовнішньому, внутрішньому, верхньому й нижньому меридіанах. Величина обсягу поля зору являє собою середньоарифметичний показник двох спроб (по чотирьох меридіанах), виражений в градусах. Спостереження показали, що специфіка діяльності баскетболістів задньої лінії вимагає наявності високих показників зовнішньо-внутрішніх і нижніх меридіанів поля зору, що обумовлюється виконанням прихованих передач у момент розиграшу м'яча й веденням м'яча без зорового контролю. У гравців передньої лінії й центрових збільшується нижньо-верхній меридіан (обігравання суперника й атака кільця).

СПЕЦИФІКА ІГРОВОГО МИСЛЕННЯ (II ЕТАП)

Динаміка ігрових ситуацій в баскетболі ставить особливі вимоги до оперативного мислення, тому що в гранично мінімальні відрізки часу спортсмен оцінює розташування партнерів і суперників, виявляє місце й час сподіваної атаки й методи протидії, складає найбільш раціональний план своєї участі в даній ситуації, вибирає раціональні засоби для його досягнення.

І. М. Сеченов стверджував, що «за кожною думкою приховано рух». Можна припустити, що специфіці ігрової діяльності баскетболістів, які виконують різні функції, відповідає специфіка процесів мислення. І дійсно, спостереження показали, що гравцям задньої лінії властиве творче (гнучке) мислення; гравцям передньої лінії — раціонально-ситуаційне мислення, а центровим — раціонально-логічне. Проте при захисних діях спрямованість ігрового мислення в гравців усіх амплуа однакова.

Відмінності в мисленні баскетболістів особливо чітко спостерігаються в нападі. У гравців задньої лінії основою є творчі дії в рамках ігрової схеми. Дії гравців передньої лінії постійно спрямовані на завершення атаки, а обмежений час на її виконання передбачає раціональність дії у відповідності до даної ігрової ситуації. У центрових гравців, які діють у ще більш жорстких умовах протидії та підстраховки, а також у рамках аналогічного часового дефіциту, мислення носить раціональний характер, що базується на чіткій логічній основі.

Після періоду вивчення основ гри й участі в навчальних двосторонніх іграх тренер відзначає, що, наприклад, той чи інший учень інтуїтивно намагається виконувати певні функції, проводячи більшу частину ігрового часу на позиції, яка йому сподобалась. Для детальнішої перевірки здібностей юних баскетболістів, виявлення специфіки їхнього ігрового мислення використовують різні тести, один з яких наведено нижче.

Кожному учневі пропонують уявити себе на місці нападаючого з м'ячем і дати п'ять варіантів продовження атаки (із дев'яти можливих). Одержані відповіді дають змогу виділити спрямованість гравця на взяття кільця (а, б, в, г) або прагнення до організації гри (д, е, є, ж, з). У деяких випадках відповідь може бути комплексною (наприклад, а, б, д, ж, з). У цьому разі непарність показника (5 варіантів), де співвідношення 2:3, дає можливість зробити висновок про орієнтацію у виборі амплуа для гравця задньої лінії.

Характерологічні особливості. Одним з основних показників при виборі ігрової спеціалізації юних баскетболістів, на наш погляд, є їхні характерологічні особливості. Тренерові необхідно знати основні риси характеру своїх вихованців, тому що при подальшій спеціалізації вони обумовлюють засвоєння специфічних ігрових дій.

Деякі провідні гравці й фахівці баскетболу вважають, що спортсменам різних амплуа притаманні такі риси характеру.

Гравці задньої лінії (захисники). Розсудливість, увага, швидка орієнтація, схильність до комбінаційної гри, ініціативність, кмітливість, тактична грамотність, спокій, урівноваженість, швидка оцінка позицій, діловитість, розважливість.

Гравці передньої лінії (нападаючі). Азарт, рішучість, витривалість, бойовитість характеру, сміливість, добре розвинене відчуття часу й простору, швидка оцінка ігрової обстановки, швидкість, рухливість, нестримність.

Центрові гравці. Витримка, холонокровність, сміливість, деяка забарливість, добродушність, активність, рішучість, хороша орієнтація, маневреність, швидкість

прийняття рішень, кмітливість, серйозність, дисциплінованість, старанність, наполегливість, твердість характеру.

Характерологічні особливості, властиві гравцям різного профілю, розподіляються так. Гравці задньої лінії: спокій, діловитість, швидка орієнтація, уважність, ініціативність, розважливість. Гравці передньої лінії: сміливість, азартність, рішучість, енергійність, запальність. Центрові гравці: витримка, холонокровність, серйозність, кмітливість, старанність, наполегливість.

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗА ІГРОВИМИ ФУНКЦІЯМИ

Проведене в підлітковому віці тестування, підкріплене експертною оцінкою тренера, може служити орієнтовною основою для вибору ігрового амплуа. В молодшій же юнацькій групі (15—16 років) доцільно провести подальші спостереження з наступним чітким диференціюванням для ігрової спеціалізації, бо попередня орієнтація була розрахована лише на гравців задньої та передньої ліній (без центрових гравців). Тому на черговому етапі навчання одержують достовірні підтвердження в правильності вибору амплуа та виявляють передумови для спеціалізації центрових гравців.

Етапи ігрової спеціалізації. Спеціальні спостереження й експериментальні дослідження дали змогу визначити етапи ігрової спеціалізації юних баскетболістів: вибір ігрової спеціалізації (13—14 років); спеціалізація за ігровими функціями (15—16 років); внутрішньо функціональний поділ баскетболістів по амплуа (17—18 років).

Першому з них передуює період закладення основ техніки й тактики гри (8—12 років), а етап відносної універсалізації, тобто оволодіння суміжними ігровими функціями, здійснюється в групі юніорів (19—20 років).

Вибір ігрової спеціалізації. На цьому етапі відбувається спільний творчий пошук учнів і тренера основної спеціалізації. Під час тренувань юні баскетболісти можуть виконувати суміжні функції, оволодіваючи універсальними навичками й поліпшуючи свою ігрову орієнтацію. Проте основним критерієм при виборі ігрового амплуа є комплекс ростових, психофізіологічних показників, рівень розвитку спеціальних якостей, оволодіння характерними ігровими прийомами та прагнення учнів до визначеної спеціалізації.

Спеціалізація за ігровими функціями здійснюється в молодшій юнацькій групі (15—16 років). У цьому віці відбувається спеціалізація гравців задньої та передньої ліній, а також орієнтовна спеціалізація центрових гравців на базі універсальної підготовки. Форсована підготовка центрових гравців на цьому етапі неприпустима, бо вона призводить до натаскування та прогалин в оволодінні основами техніки.

Навчальний процес юних спортсменів спрямований на розвиток домінуючих якостей та навичок, специфічних для ігрової діяльності баскетболістів різних амплуа.

Третій етап передбачає внутрішньо функціональний поділ гравців по амплу (17—18 років). На даному етапі важливу роль відіграють рівень оволодіння учнями специфічними ігровими прийомами, психофізіологічні характеристики, особливості характеру, спеціальні фізичні якості та зріст спортсмена. За виконуваними функціями баскетболісти розподіляються так: гравці задньої лінії — розігруючий захисник і захисник атакуючого профілю; гравці передньої лінії — польовий та крайній нападаючі; центрові — стаціонарний (позиційний) та маневрений.

Поетапне оволодіння ігровими функціями

Ігрова спеціалізація юних баскетболістів є складовою частиною педагогічного процесу спортивного тренування й вимагає від юних баскетболістів оволодіння арсеналом техніко-тактичних засобів і специфічних способів ведення гри. Вона базується на набутих універсальних ігрових навичках і вдосконаленні специфічних навичок в обраній спеціалізації. При цьому враховують специфіку ігрової діяльності як у нападі, так і в захисті. Отже, при спеціалізації необхідно передбачити комплексні вимоги, що ставляться до баскетболістів різного ігрового профілю.

Пропоноване нами планування навчального процесу ігрової спеціалізації базується на вивченні тенденцій розвитку сучасного баскетболу, узагальненні досвіду роботи провідних фахівців і тренерів, аналізі своїх багаторічних спостережень і експериментальних досліджень.

Наводимо орієнтовну схему поетапного оволодіння ігровими функціями в юнацькому баскетболі.

Гравці задньої лінії (захисники): *Загальна фізична підготовка (15—16, 17—18 років).*

Всебічний фізичний розвиток і підвищення функціональних можливостей організму.

Спеціальна фізична підготовка (15—16, 17—18 років).

Розвиток спеціальних якостей: швидкість (стартова й дистанційна); спритність (координаційна); швидкісна витривалість тощо.

Техніка (15—16 років).

Оволодіння комплексом специфічних ігрових прийомів: передачі — позиційні й результативно-голови (приховані); ведення — позиційно-маневрене, аритмічне й акцентоване; наведення та ін.; кидки — позиційні, далекі (з місця), в стрибку (із середніх дистанцій), кидок-прохід в обидві сторони тощо; опіка нападаючих з м'ячем і без м'яча; протидія кидкам, передачам, веденню м'яча; оволодіння м'ячем, що відскочив (далекий та середній відскік).

Тактика (15—16 років).

1. Розвиток тактичного мислення. 2. Оволодіння навичками маневрування й тактичних взаємодій з партнерами (з м'ячем і без нього). 3. Оволодіння елементарними навичками керівництва командою при позиційному нападі. 4. Оволодіння навичками підстраховування тилу: при контратаці суперника; при реалізації штрафних кидків.

Техніка (17—18 років).

Рациональне використання вивчених прийомів у відповідності з динамікою ігрових ситуацій.

Тактика (17—18 років).

1. Оволодіння навичками комбінаційної гри й виявлення творчої ініціативи в іграх. 2. Вміння нейтралізувати нападаючого за допомогою індивідуального пресингу. 3. Засвоєння навичок керівництва командою. 4. Засвоєння тактичних схем гри в захисті та в нападі з урахуванням внутрішньо функціонального поділу на амплуа: захисник розігруючого профілю; атакуючий захисник.

Психологічна підготовка (15—16, 17—18 років).

Розвиток і вдосконалення специфічних якостей та характерологічних особливостей (спокій, уважність, швидка орієнтація, ініціативність тощо).

Гравці передньої лінії (нападаючі): Загальна фізична підготовка (15—16, 17—18 років).

Всебічний фізичний розвиток і підвищення функціональних можливостей організму.

Спеціальна фізична підготовка (15—16, 17—18 років).

Розвиток і даліше вдосконалення спеціальних якостей: стрибучості (абсолютної); спритності (просторової точності рухів); швидкісної витривалості тощо.

Техніка (15—16 років).

1. Застосування комплексу засвоєних прийомів для реалізації своїх атакуючих дій: передачі м'яча для взаємодії з партнерами (ловля-передача в стрибку після оволодіння відскоком, відбивання м'яча, передача крюком у прорив та ін.); ведення м'яча — маневрене для виходу на позицію для кидка; акцентоване при проході, при пресингу; наведення з наступним розворотом та атакою, приставним кроком (боком і спиною вперед) тощо; кидки — близькі, середні, далекі з обраних позицій; в проході в поєднанні з обманними рухами; в прориві тощо; удосконалення снайперських якостей.

2. Оволодіння навичками захисних дій з урахуванням специфіки протидії гравцям передньої лінії нападу.

Тактика (15—16 років).

Оволодіння навичками участі у швидкому прориві. 2. Вміння завершувати атаку при комбінаційному введенні м'яча в гру. 3. Оволодіння навичками маневрування й взаємодії з партнерами (ривки, заслони, наведення). 4. Оволодіння навичками опіки нападаючих без м'яча, більш міцної опіки їх з м'ячем і підстраховування партнерів. 5. Оволодіння навичками активної участі в боротьбі за м'яч, що відскочив, у захисті та в нападі.

Техніка (17—18 років).

1. Оволодіння стабільним кидком у стрибку із середніх дистанцій та різними варіантами кидка-проходу в умовах активної протидії. 2. Рациональне використання засвоєних ігрових прийомів для реалізації своїх атакуючих дій.

Тактика (17—18 років).

1. Інтенсифікація ігрових дій в нападі (постійне прагнення завершити атаку кидком у стрибку, кидком-про-ходом і добиванням м'яча). 2. Завершення позиційного нападу проти особистого та зонного захисту точним кидком з награних позицій та виконання акцентованих (силових) кидків-проходів. 3. Вміння у випадку необхідності взяти участь у розигранні м'яча й виконати суміжні функції центрального гравця. 4. Засвоєння тактичних схем гри в захисті й нападі з урахуванням внутрішньо функціонального поділу на амплуа: польовий нападаючий; крайній нападаючий.

Психологічна підготовка (15—16, 17—18 років).

Розвиток і вдосконалення специфічних якостей та характерологічних особливостей (сміливість, рішучість, енергійність, азартність тощо).

Центрові гравці: *Загальна фізична підготовка (17—18 років).*

Всебічний фізичний розвиток і підвищення функціональних можливостей організму.

Спеціальна фізична підготовка (17—18 років).

Удосконалення спеціальних якостей (серійна стрибучість, швидко-силова витривалість та ін.).

Техніка (17—18 років).

1. Оволодіння прийомами захисту й нападу (див. засоби тренування). 2. Засвоєння основних прийомів боротьби за м'яч, що відскочив. 3. Рациональне використання комплексу вивчених прийомів в умовах групового активного підраховування й протидії.

Тактика (орієнтовна діяльність — 15—16 років).

Вивчення специфіки гри центрових гравців у захисті (ззаду, спереду, збоку) без м'яча. 2. Оволодіння навичками організації швидкого прориву (перша передача). 3. Засвоєння навичок завершення нападу при швидкому прориві в другому ешелоні (добивання м'яча, повторний кидок, відбивання партнерам тощо). 4. Оволодіння навичкою підстраховування партнерів у захисті.

Тактика (17—18 років).

1. Оволодіння навичкою ведення силової боротьби за зручну позицію при відскоку м'яча. 2. Оволодіння навичкою керівництва грою партнерів в обороні й контролю за зоною штрафного кидка. 3. Застосування специфічних прийомів боротьби за м'яч, що відскочив, у захисті (відсікання суперника корпусом, ловля м'яча в стрибку, відбивання м'яча партнерам, передача в прорив, ведення з наступною передачею тощо). 4. Оволодіння навичками протидії першій передачі суперника в прорив. 5. Активізація боротьби за м'яч, що відскочив, у захисті й в нападі при: позиційному нападі; реалізації швидкого прориву; виконанні штрафних кидків. 6. Засвоєння тактичних схем гри в захисті та нападі з урахуванням внутрішньо-функціонального поділу по амплуа: маневрений центровий; позиційний центровий.

Психологічна підготовка (17—18 років).

Розвиток і вдосконалення специфічних якостей та характерологічних особливостей (наполегливість, витримка, холонокровність, старанність тощо).

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСВОЄННЯ ІГРОВИХ ФУНКЦІЙ

У відповідності із схемою поетапного оволодіння ігровими функціями застосовують вправи, спрямовані на розвиток домінуючих навичок і якостей, специфічних для ігрової діяльності юних баскетболістів різного профілю. Ми не деталізуємо загальновідомі засоби ЗФП, що включають вправи з легкої та важкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор та інших видів спорту, а також засоби психологічної підготовки. Проте вважаємо доцільним нагадати, що для розвитку психологічних якостей доцільно застосовувати вправи у долатті труднощів, у виконанні значних тренувальних навантажень, різноманітні ігри з гандикапом, ігри з сильнішим суперником, вправи, пов'язані з ризиком, моделювання негативної реакції залу глядачів тощо.

У навчальному процесі можна паралельно застосовувати запропоновані ігрові вправи для юних баскетболістів, які спеціалізуються за суміжними ігровими функціями. Наприклад, вправи в передачах і захисних діях виконують і захисники, і нападаючі, а ведення м'яча, кидки й боротьбу за віденок — і центрові гравці, й нападаючі.

Гравці задньої лінії: *Спеціальна фізична підготовка.*

1. Вправи для розвитку стартової та дистанційної швидкості: біг від лицьової лінії до лінії штрафного кидка й назад; біг від другого вусика штрафного майданчика до вусика протилежного штрафного майданчика. 2. Вправи для розвитку координаційної спритності: ведення м'яча в поєднанні з перекидами, обведенням предметів і кидком; багаторазові прискорення з переведенням м'яча за спиною при веденні; швидкісне ведення двох м'ячів водночас.

Техніка.

1. Передачі м'яча: відскоком од підлоги: з-за спини; через голову; поштовхом — не перериваючи ведення; напівфіксацією; в стрибку з фінтом; навісна й простріл — центровому; з одночасною постановкою заслону — нападаючому; з відбиванням од щита суперника у прориві; однією рукою знизу (назад); обома руками з боковим замахом тощо.

2. Ведення м'яча: без зорового контролю з активною протидією (1:2, 1 : 3, 1 : 1) у поєднанні з фінтами: переведення м'яча за спиною; розворот на 180°, 360°; наведення із зміною напрямку; аритмічне ведення з багаторазовим переведенням за спиною (проти пресингу); ведення лівою рукою з наступним переведенням у праву та ін.

3. Кидки: далекий кидок однією рукою від плеча; обома руками від голови (з місця); в стрибку із середніх дистанцій; кидок-прохід у стрибку однією, обома руками (знизу); напівкрюк; ловля-кидок у стрибку після відскоку; кидок з одного кроку (однією рукою).

4. Вправи в захисних діях: міцне утримування гравця без м'яча, з м'ячем; протидія веденню, передачам, кидкам (1:1, 1:2), підстраховування партнерів і переключення (2:2), відсікання нападаючого корпусом при боротьбі за віденок м'яча.

Тактика.

1. Ситуаційні ігрові вправи в ланках (захисник — нападаючий, захисник — захисник, захисник — центровий, захисник — нападаючий — центровий).
2. Командні взаємодії для оволодіння навичками керівництва командою й комбінаційним веденням гри проти різних систем захисту.

Гравці передньої лінії: Спеціальна фізична підготовка.

1. Вправи для розвитку абсолютної стрибучості: вправи із скакалкою; підвішування номерків на гачки (в стрибку); стрибки в висоту з місця (з обтяженням); підскоки з грифом штанги (на одній, двох ногах).
2. Вправи для розвитку спритності (просторової точності рухів): передачі в русі кількома м'ячами одночасно; передачі м'яча з кидком в поєднанні із стрибком через гімнастичну лаву тощо.
3. Вправи для розвитку швидкісної витривалості: «човниковий» біг — 91 м; те саме з веденням м'яча; багаторазові ривки з поєднанням прямолінійного бігу з бігом спиною вперед (15х3 м., 10х5 м.); прискорення з різних вихідних положень (сидячи, спиною вперед, боком).

Техніка.

1. Передачі м'яча для взаємодії з центровими: однією, обома руками в стрибку; однією рукою з-за спини (після проходу вздовж лицьової лінії); передача однією, обома руками (знизу); передача обома руками від голови (без траєкторії); передача однією рукою в стрибку після імітації кидка в стрибку (з місця).
2. Ведення м'яча: приставним кроком при кидку-про-ході (вздовж лицьової лінії); ведення-розворот на 180° і перехід на ведення приставним кроком; ведення з наступною зупинкою стрибком (перед кидком); з настрибуванням («підсіканням») перед кидком-проходом; маневрене ведення перед кидком з одного кроку; наведення на центрального з наступним кидком у стрибку тощо.
3. Кидки. Близькі кидки: в стрибку з відбиванням од щита під кутом 45°; кидок-прохід уздовж лицьової лінії; з одного кроку (з місця, у русі); в стрибку з поворотом на 180°; у стрибку, відхиляючи корпус назад, кидок-прохід з перекладанням м'яча з однієї руки в другу; добивання м'яча в стрибку (з місця, з розбігу); ловля-кидок обома руками в стрибку з відбиванням од щита (після передачі-прострілу); ловля м'яча в стрибку з фінтом ліворуч і проходом праворуч, акцентований кидок-прохід (діагональний); кидок із середніх дистанцій: з польових позицій під кутами 15°, 30°, 45° (у стрибку); з крайніх позицій (в стрибку); з лінії штрафного кидка (в стрибку) тощо. Далекі кидки обраним способом. 4. Вправи для вдосконалення снайперських якостей: серійні кидки з обраних позицій (без протидії, з протидією, з моделюванням ігрового навантаження та протидії тощо); серійні кидки в кільця зменшених розмірів.

Тактика.

1. Ситуаційні ігрові вправи в ланках (нападаючий — захисник, нападаючий — нападаючий, нападаючий — центровий, нападаючий — захисник — центровий).

2. Командні взаємодії з активною грою в нападі (маневрування без м'яча, наведення захисника на заслін, точний кидок, акцентований кидок-прохід, добивання м'яча) проти різних систем захисту.

Центрові гравці: *Спеціальна фізична підготовка.*

1. Вправи для розвитку серійної стрибучості: серійне настрибування на гімнастичну лаву, похилу тумбу; серійне діставання щита (кільця) однією, обома руками; серійні стрибки з грифом штанги тощо.

2. Вправи для розвитку швидко-силової витривалості: стрибки в довжину з «млинцем» штанги в руках; біг з набивними м'ячами (40X2,30X3м) із зміною напрямку; «човниковий» біг з набивними м'ячами; багаторазове лазіння по канату (на час) та ін.

Техніка.

1. Передачі м'яча для організації швидкого прориву: крюком; далека передача однією рукою від плеча; відбивання м'яча партнерам (у стрибку); ловля-передача після відскоку; передача ударом із зміною напрямку тощо.

2. Передачі для взаємодії з партнерами: передача-відповідь м'яча однією рукою знизу; однією рукою в стрибку після проходження вздовж лицьової лінії й імітації кидка; однією рукою з-за спини (партнерові, що входить у штрафний майданчик); однією, обома руками назад через голову (з вихідного положення спиною до щита) та ін.

3. Кидки: крюком правою, лівою рукою з місця (з вусика) ; після маневреного ведення; однією рукою в стрибку після проходження розворотом; однією рукою в стрибку після «пілотування», напівкрюком з одного кроку; силовий кидок-прохід однією рукою в зтяжньому стрибку в поєднанні з фінтом; однією рукою в стрибку з відбиванням од щита під кутом 45° (з вусика); однією рукою в стрибку з лінії штрафного кидка (після повороту); короткий кидок однією рукою знизу з одного кроку (з-під руки захисника); ловля-кидок м'яча зверху обома руками після передачі-прострілу; кидок-прохід обома руками в стрибку зверху в кільце через голову (проходячи щит уздовж лицьової лінії) тощо.

Добивання м'яча: прості й комплексні фінти для виходу на зручну позицію; прості та серійні добивання м'яча (3 рази - в щит, 4-й - в кільце); поєднання прийомів: ловля-кидок — добивання; кидок у стрибку — добивання — повторний кидок; ловля-кидок — серійне добивання — повторний кидок; ловля з фінтом на кидок — приземлення — повторний кидок; ловля м'яча (спиною до щита) —розворот — кидок крюком; добивання м'яча — приземлення — повторний кидок у стрибку з зтяжним фінтом тощо.

5. Захисні дії: оволодіння специфікою захисних дій проти центрових без м'яча (ззаду, збоку, спереду); перехоплення м'яча при реалізації прориву (1 : 2); блокування кидків у проході, крюком, однією рукою знизу; відбивання м'яча при кидку по висхідній траєкторії; витиснення суперника із зручної позиції та ін.

6. Боротьба за м'яч, що відскочив: відсікання суперника корпусом; ловля м'яча в стрибку з укриванням його корпусом при приземленні; відбивання м'яча партнерам; передача в прорив; ведення після відбивання м'яча з наступною передачею тощо.

Тактика.

1. Ситуаційні ігрові вправи в ланках (центровий — захисник, центровий — нападаючий, центровий — центровий, центровий — захисник — нападаючий).

2. Командні взаємодії для оволодіння навичкою активної боротьби за м'яч, що відскочив (у захисті й нападі), підстраховування партнерів у захисті, при організації швидкого прориву та завершенні атак проти різних систем захисту.

Комплекс ситуаційних ігрових вправ (взаємодії у ланках).

Для засвоєння тактичних навичок нападу застосовують Ігрові вправи, спрямовані на опрацювання взаємодій з партнерами. Вони допомагають координувати ігрові дії баскетболістів і вирішувати певні ігрові завдання. Наведені нижче вправи можна творчо використовувати стосовно до конкретного складу гравців.

Вправи для взаємодії двох гравців

Гравці задньої лінії. *Зустрічне ведення з наступним заслоном.* Гравець зліва одержує м'яч після ведення та заслону, а потім атакує в проході (рис. 1).

Передача й заслін для проходу. Гравець справа виконує передачу партнерові й ставить йому заслін для кидка-проходу (рис. 2).

Передача-відповідь і кидок-прохід. Гравець зліва дає пас партнерові, робить обманний ривок ліворуч, змінює напрямок, одержує передачу й виконує кидок (рис. 3).

Гравець задньої та передньої лінії. *Передача-відповідь і кидок у стрибку.* Гравець задньої лінії одержує передачу-відповідь від нападаючого, який робить заслін для позиційного кидка в стрибку (рис. 4).

Наведення з кидком-проходом. Гравець задньої лінії наводить свого опікуна на партнера й робить кидок-прохід (рис. 5).

Передача нападаючому й заслін для кидка-проходу. Гравець задньої лінії після передачі ставить партнерові заслін (рис. 6).

Ведення з заслоном для кидка-проходу. Після зустрічного ведення партнера нападаючий виконує кидок у проході (рис. 7).

Гравець задньої лінії й центровий. *Передача-відповідь і кидок-прохід.* Гравець задньої лінії віддає м'яч центровому, робить обманний ривок, потім одержує м'яч і виконує кидок-прохід (рис. 8).

Передача«простріл» з наступним кидком. Центровий робить обманний рух, потім вривається в штрафний майданчик, де одержує передачу-простріл і виконує кидок напівфіксацією (в стрибку) — рис. 9.

Обмін передачами та кидок центрального кріком. Одержавши передачу-відповідь, центровий після обманних рухів робить кидок кріком (рис. 10).

Обмін передачами та кидок у стрибку гравця задньої лінії. Одержавши передачу-відповідь, гравець задньої лінії виконує позиційний кидок у стрибку (рис. 11).

Гравець передньої лінії та центровий. *Наведення з наступним кидком-проходом.* Гравець передньої лінії наводить свого опікуна на центрального, застосовуючи обманні рухи корпусом, і виконує кидок у проході (рис. 12).

Заслін з відходом. Центровий ставить заслін гравцеві передньої лінії, який володіє м'ячем. Нападаючий імітує ведення, а потім віддає м'яч центральному, який, розвернувшись, робить зворотний ривок у штрафний майданчик (рис. 13).

Кидок центрального з-під заслону. Нападаючий застосовує зустрічне ведення з заслоном центральному, який після обманного руху робить ривок, одержує м'яч і виконує кидок у стрибку (рис. 14).

Вправи для взаємодії трьох гравців

Два гравця задньої лінії центровий. *Передача партнерові й заслон центральному.* Гравець зліва віддає м'яч партнерові по задній лінії і заслоняє центрального, який робить ривок в штрафний майданчик і одержує м'яч від гравця задньої лінії (рис. 15).

Передача центральному та схресний вихід для одержання м'яча та виконання кидка. Після обміну передачами один з гравців задньої лінії віддає м'яч центральному, а потім обидва захисника схресно пробігають повз центрального, який віддає м'яч одному з них для кидка (рис. 16).

Обманний вихід з наступною передачею центральному для кидка. Гравець задньої лінії (зліва) робить обманний ривок в штрафний майданчик й оббігає свого центрального, потім одержує м'яч від партнера й віддає його для кидка центральному, який виконав ривок у штрафний майданчик-після обманного руху (рис. 17).

Кидок з-під подвійного заслону. Гравець справа віддає м'яч центральному, робить ривок для постановки другого заслону. Партнер зліва робить фінт, наводить свого опікуна на заслін і робить позиційний кидок (рис. 18).

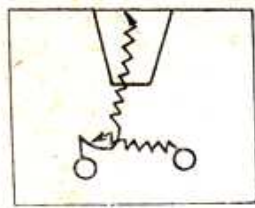


Рис. 1.

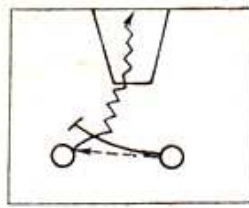


Рис. 2.

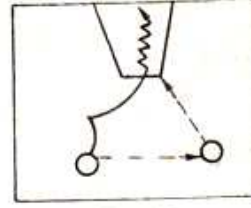


Рис. 3.

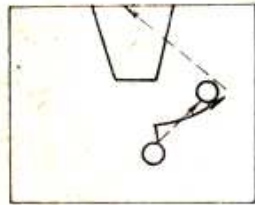


Рис. 4.

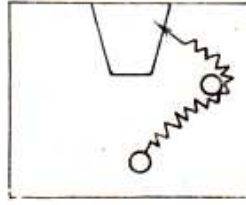


Рис. 5.

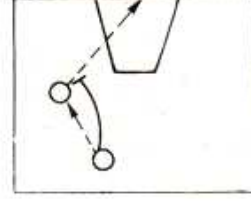


Рис. 6.

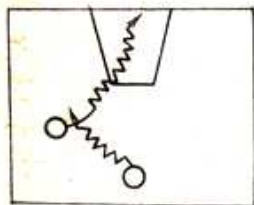


Рис. 7.

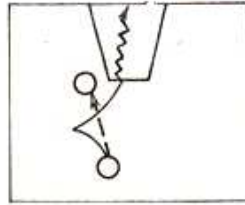


Рис. 8.

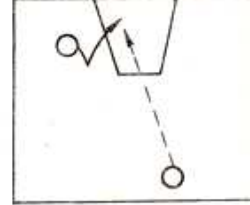


Рис. 9.

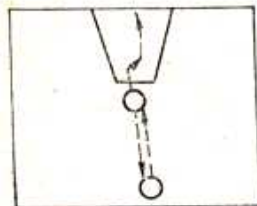


Рис. 10.

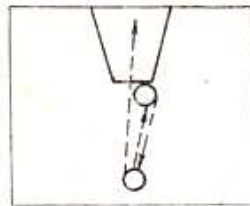


Рис. 11.

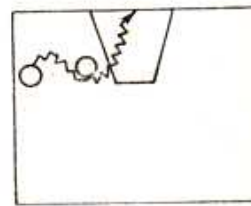


Рис. 12.

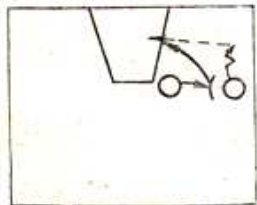


Рис. 13.

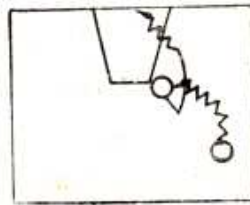


Рис. 14.

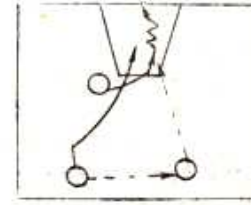


Рис. 15.

Два гравця задньої лінії та гравець передньої лінії. Гравець справа віддає м'яч нападаючому й проходить зовні, одержуючи передачу-відповідь. Нападаючий ставить заслон для другого гравця задньої лінії, який, зробивши обманний рух, ривком наводить свого опікуна на нападаючого, одержує пас від партнера й виконує кидок (рис. 19).

«Трійка» з заслоном. Гравець справа ззаду віддає м'яч нападаючому, а сам ставить заслін партнерові по задній лінії, який вривається в штрафний майданчик, використовуючи заслін (рис. 20).

«Трійка» з заслоном для нападаючого. Те ж саме, але заслоняється гравець передньої лінії (рис. 21).

Гравець задньої, передньої лінії й центровий. *Наведення з кидком.* М'яч у гравця задньої лінії. Нападаючий, використовуючи наведення, обманним ривком на свого центрального врывається у штрафний майданчик, де одержує м'яч і робить ривок. Варіант: після ривка нападаючого центровий повертається обличчям до щита, одержує м'яч і виконує кидок у стрибку чи прохід (рис. 22).

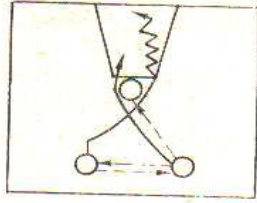


Рис. 16.

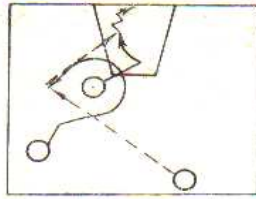


Рис. 17.

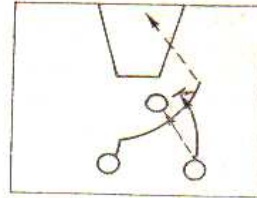


Рис. 18.

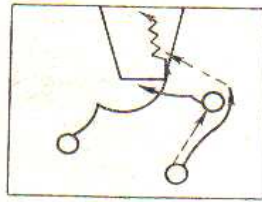


Рис. 19.

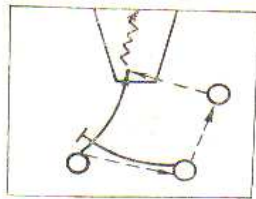


Рис. 20.

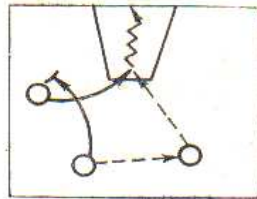


Рис. 21.

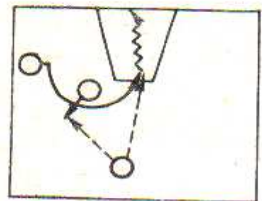


Рис. 22.

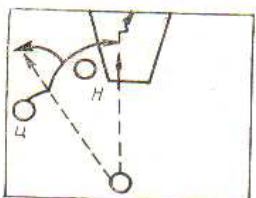


Рис. 23.

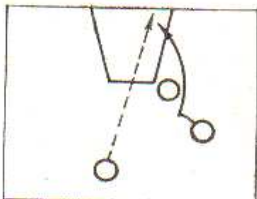


Рис. 24.

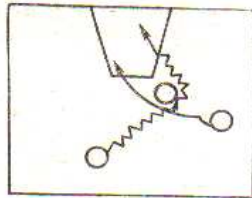


Рис. 25.

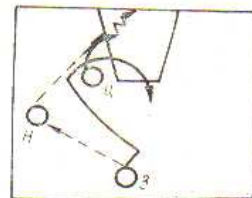


Рис. 26.

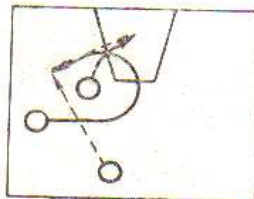


Рис. 27.

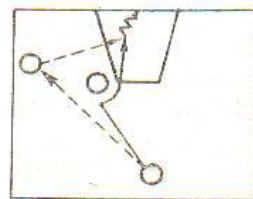


Рис. 28.

Кидок або прохід після зміни місць. М'яч у гравця задньої лінії. Гравець передньої лінії (нападаючий) займає місце центрального, який виходить в поле і стає обличчям до щита. За сигналом відбувається зміна місць (пересікання). Гравець задньої лінії віддає м'яч для позиційного кидка нападаючому чи центральному, який входить у трисекундну зону. Якщо нападаючому незручно зробити кидок, він віддає м'яч центральному (рис. 23).

Передача-простріл для кидка в стрибку (напівфіксацією). Гравець передньої лінії, застосовуючи обманний ривок й наведення, вривається в штрафний майданчик, у стрибку одержує м'яч від партнера та в стрибку (напівфіксацією) направляє м'яч у кільце (з відбиванням від щита) (рис. 24).

Наведення на центрового. Гравець задньої лінії уповільнено веде м'яч назустріч гравцеві передньої лінії, а потім несподівано робить прискорення, наводить опікуна на центрового й виконує кидок-прохід. Варіант: після наведення гравець задньої лінії віддає м'яч нападаючому для кидка-проходу або центровому, який застосовує ведення приставним кроком (ліворуч або праворуч) з наступним кидком (рис. 25).

Передача м'яча центровому після заслону, що «ковзає». Гравець задньої лінії віддає м'яч у кут партнерові по нападу, а сам імітує вхід у штрафний майданчик, застосовуючи заслін, що «ковзає». Услід за ним у штрафний входить центровий і, одержавши м'яч від нападаючого, робить кидок (рис. 26).

Передача м'яча центровому з кута майданчика. Гравець передньої лінії здвоюється з центровим, а потім робить обманний вхід у штрафний майданчик, наводить свого опікуна на центрового і ривком входить у кут майданчика, де одержує м'яч від гравця задньої лінії віддає його центровому для кидка (рис. 27).

Вхід гравця задньої лінії в штрафний майданчик. Гравець задньої лінії віддає м'яч партнерові в кут майданчика, робить наведення на центрового й, одержавши м'яч, виконує кидок (рис. 28).

Застосування принципу наочності

При засвоєнні юними баскетболістами своїх переважаючих ігрових функцій доцільно використовувати принцип наочності. Показ викладачем специфічних ігрових прийомів у поєднанні з демонстрацією фотокінограм створює сприятливі умови для успішного й більш прискореного оволодіння складними технічними прийомами. Наведені нами рисунки підкреслюють деталізацію ігрових прийомів баскетболістів різних амплуа.

Гравці задньої лінії. 1. *Прихована передача однією рукою* (рис. 29): а) ведення; б, в) передача відскоком від підлоги захлестуючим рухом кисті.

2. *Передача з боковим замахом* (рис. 30): а) глибокий випад з замахом; б, в) передача з відскоком від підлоги.

3. *Передача однією рукою після ведення* (рис. 31): а) ведення м'яча; б) ловля однією рукою; в) прихована передача м'яча.

4. *Кидок у стрибку* (рис. 32): а) ловля м'яча однією рукою; б) приставний крок, присідання; в) стрибок-кидок.

5. *Фінт-приціл-прохід* (рис. 33): а) випад лівою ногою вправо; б) приціл, в, г) ведення з кидком.

Гравці передньої лінії. 1. *Кидок у стрибку* (рис. 34): а) підготовка до кидка, ліва нога спереду; б, в) приставний крок правою ногою — стрибок — лікоть правої руки спрямований до кільця; г) кидок.

2. *Відхиляючись у стрибку назад* (рис. 35): а) м'яч занесений над головою; б) у стрибку м'яч відведений за голову, корпус відхилений назад; в) випуск м'яча, випрямлення відхиленого корпусу; г) закінчення кидка супроводжується

плавним рухом кисті.

3. *Добивання м'яча в стрибку* (рис. 36): а) розбіг; б) поштовх лівою ногою, винесення вгору правої руки та стегна правої ноги; в) контакт з м'ячем у найвищій точці стрибка; г) м'який рух кисті — завершення атаки.

Центрові гравці. 1. *Кидок крюком* (рис. 37): а) одержання м'яча; б) випад вправо, обманний рух на кидок; в) крок лівою ногою; г) крок правою ногою з кидком.

2. *Реалізація передачі-прострілу* (рис. 38): а) обманний рух; б) ривок до кільця; в) ловля м'яча у стрибку; г) завершення атаки.

3. *Обманна петля* (рис. 39): а) фінт на кидок у стрибку; б) фінт на кидок крюком; в) відхід з веденням; г) кидок з одного кроку.

4. *Несподіваний поворот з кидком* (рис. 40): а) ведення лівою рукою; б) зупинка з фінтом; в) розворот; г) кидок у стрибку.

5. *Кидок з одного кроку* (рис. 41): а) фінт на поворот вправо; б) початок повороту вліво; в) широкий крок правою ногою; г) кидок з кроку.

6. *Фінт вправо з відходом вліво* (рис. 42): а) фінт на передачу вправо; б) повернення у в. п.; в, г) відхід з веденням для кидка.



Рис. 29.

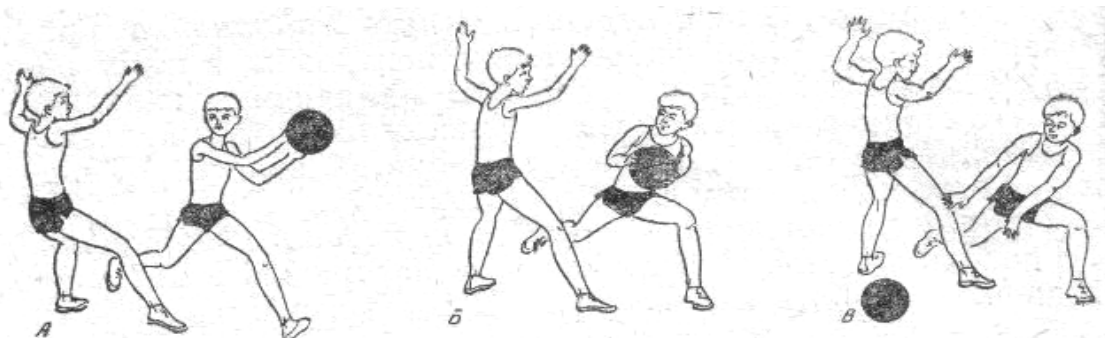


Рис. 30.

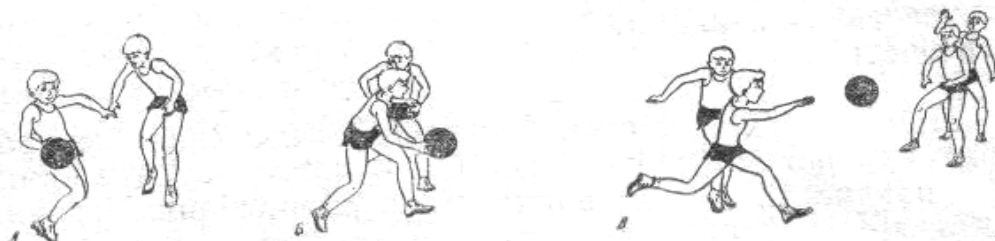


Рис. 31.

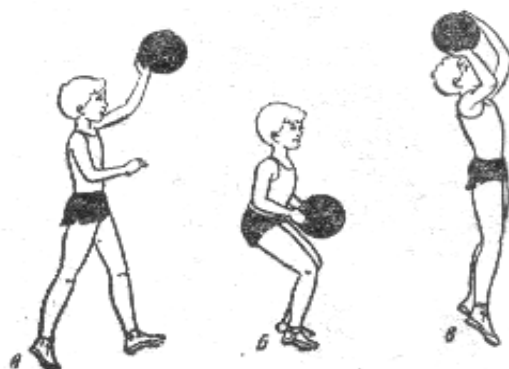


Рис. 32.



Рис. 33.

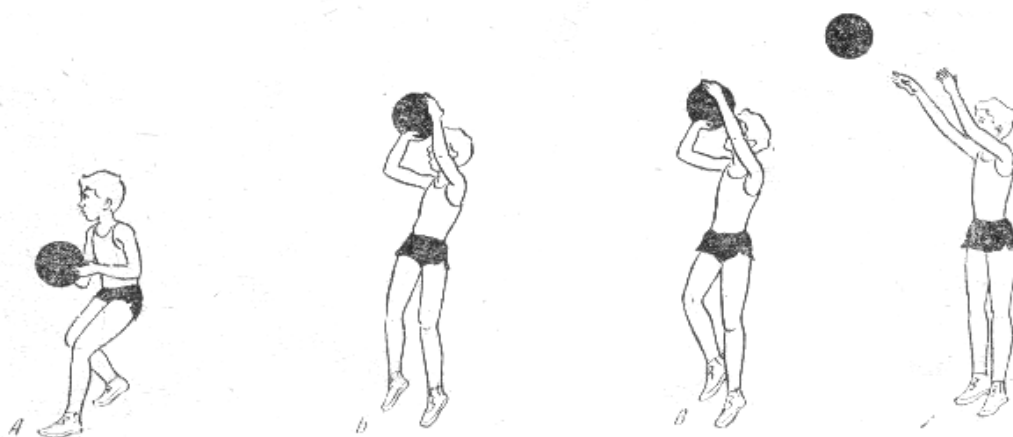


Рис. 34.

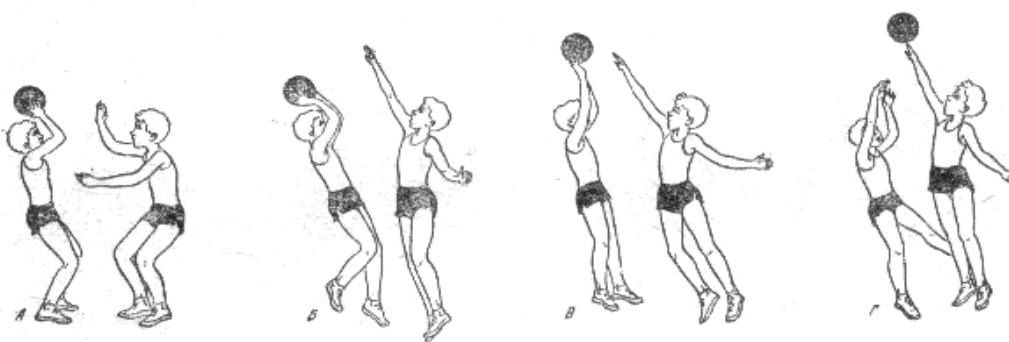


Рис. 35.

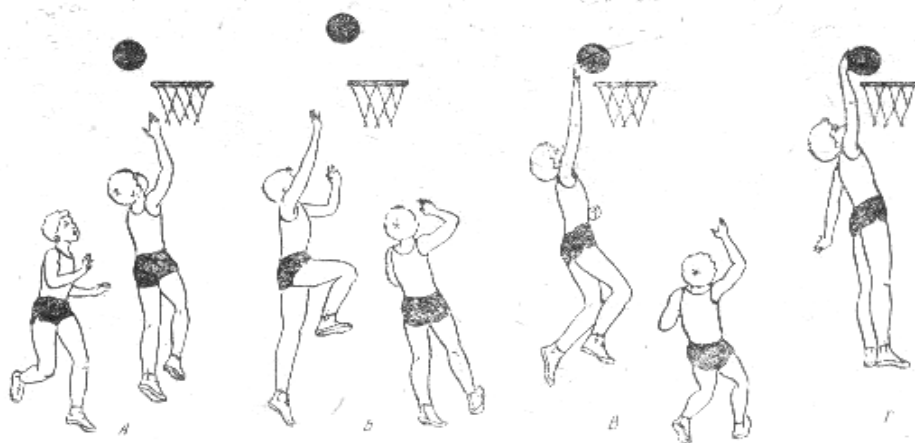


Рис. 36.



Рис. 37.

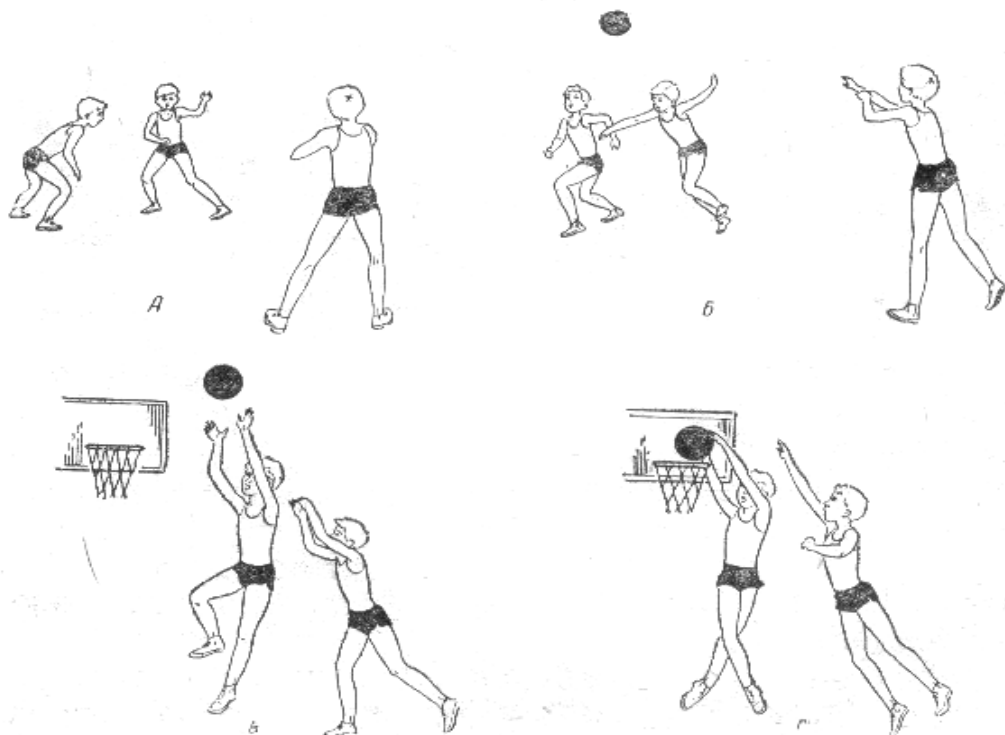


Рис. 38.

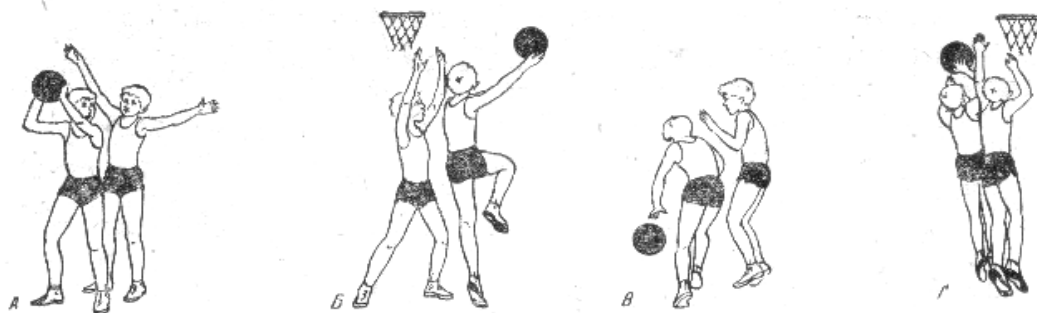


Рис. 39.

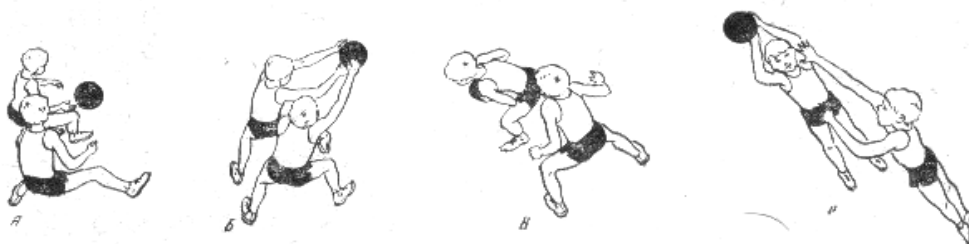


Рис. 40.

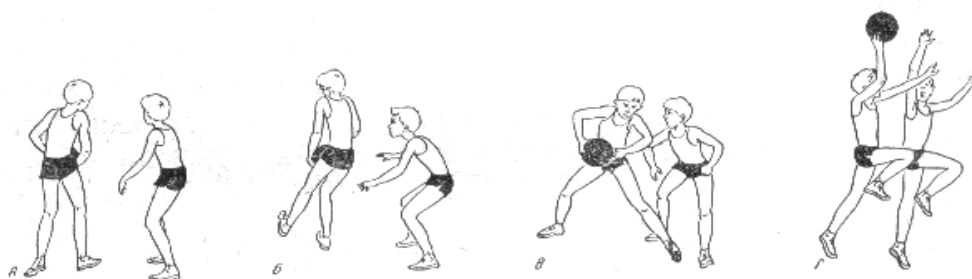


Рис. 41.

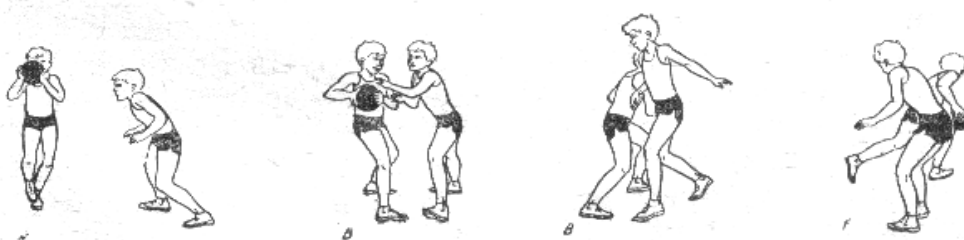


Рис. 42.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАННЯ

Одним з основних засобів тренування баскетболістів є вправи по техніці й тактиці гри. За змістом вони являють собою поєднання ряду фізіологічних, психологічних, біологічних та інших процесів, які служать передумовою для розвитку специфічної рухової діяльності.

Практика показала, що різноманітність рухових уявлень і широкий вибір специфічних рухових навичок дає змогу з успіхом засвоювати нові складно-координаційні дії. Для досконалого оволодіння технічними прийомами збільшують обсяг вправ. Рівномірний розподіл значної кількості повторень у тривалий проміжок часу більш ефективний, ніж їхня концентрація в більш стислі строки.

На першому етапі навчання швидкість виконання рухів трохи знижена. Але враховуючи, що вона безпосередньо впливає на техніку, цей етап навчання не повинен бути тривалим. В міру того як гравці засвоюють основні рухи, поступово ускладнюють виконання окремих деталей руху та вводять різні варіанти протидій. Якщо прийом виконують уповільнено, то це спотворює техніку. Проте паралельно виробленню динамічних стереотипів утворюється ще й навичка в застосуванні м'язових зусиль. Спостереження показали, що, виконуючи прийом з більшим зусиллям, порушується структура руху й знижується результативність. Тому другий етап оволодіння технічними прийомами характерний правильним виконанням без відхилень у структурі рухів і різноманітністю застосовуваних зусиль відповідно до ігрової обстановки.

Значну роль у засвоєнні технічних прийомів відіграє ідеомоторне тренування, тобто вправи в уявленні рухів. Основою такого тренування є багаторазове уявлення баскетболістом техніки виконання різних прийомів (загальна структура руху, деталізація техніки, послідовність дії, рухові відчуття уявлюваної дії).

Тактичні прийоми складаються з варіювання засвоєних технічних прийомів у відповідності з ігровою ситуацією. Вони, як відомо, поділяються на індивідуальні, групові та командні. На першому етапі навчання оволодівають індивідуальними тактичними діями. Юні баскетболісти повинні розуміти ігрову обстановку з тим, щоб своєчасно застосовувати вивчені прийоми в грі. Це можливо лише за умови відповідної теоретичної підготовки, яка включає в себе вивчення засобів і можливостей тактики.

Спеціалізація гравців за функціями дає можливість добре орієнтуватися в адекватних ситуаціях. У подальшому тактичні навички вдосконалюють за допомогою вправ, близьких до умов спортивної боротьби в навчальних і офіційних іграх.

На другому етапі вдосконалення специфічних ігрових прийомів застосовують здебільшого групові та командні дії, які в свою чергу визначаються взаємодіями кількох гравців. Щоб знайти найкращий варіант поєднання гравців у ланки, зважають на однакове сприйняття ними ігрових ситуацій та беруть до уваги їхні індивідуальні психологічні особливості. Баскетболісти повинні однаково

тракувати різні ігрові ситуації, передбачати розвиток атаки й застосовувати найдоцільніші технічні прийоми.

ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Чітке планування навчального процесу є однією з найважливіших умов для досягнення високих спортивно-технічних показників. Його здійснюють за загальними принципами та методами радянської системи спортивного тренування. Як відомо, основною формою тренувальних занять баскетболістів є урок, при проведенні якого поступово збільшують навантаження (підготовча частина), виконують основне завдання, що дає комплексний характер (основна частина), та знижують тренувальне навантаження (заклучна частина).

Під час занять удосконалюють основні елементи техніки (передачі й ведення м'яча, кидки, боротьба за відскік на своєму та чужому щиті, захисні дії). Удосконалення ж прийомів тактики планується кожним тренером індивідуально, в залежності від застосування системи захисту та нападу в тактичному арсеналі даної команди, ступені її засвоєння, а також виходячи з гри конкретних суперників і періоду тренувань. Крім того, приділяють максимум уваги відпрацюванню тактичних засобів, які найбільш реалізуються в іграх. Спеціальні вправи для вдосконалення прийомів техніки й тактики добирають відповідно до завдань уроку. При цьому враховують їхню конкретну спрямованість з метою оволодіння комплексом показників, специфічних для різних ігрових амплуа.

Наводимо орієнтовний конспект-схему навчального заняття в юнацькій групі.

Підготовча частина (25 хв.). 1. Вправи для загального розвитку (розминка) — 10 хв. 2. Розвиток спеціальних якостей (швидкість, швидкісна витривалість, стрибучість та ін.) — 15 хв.

Баскетболістів поділяють на підгрупи (за ігровими амплуа) й удосконалюють якості, найбільш специфічні для їхньої ігрової діяльності.

Основна частина (90—100 хв.). 1. Удосконалення технічних прийомів (35—45 хв.): передачі з протидією; ведення м'яча при кидку-проході, проти пресингу, в прориві; кидки в проході, в прориві або в стрибку з обраних позицій (серійно), штрафні тощо; захисні дії (протидія гравцеві без м'яча, з м'ячем, боротьба за відскоки ін.). 2. Удосконалення тактичних прийомів (30—35 хв.): позиційний напад проти особистого або зонного захисту; швидкий прорив після перехоплення м'яча або оволодіння під щитом; напад проти пресингу; особистий захист, пресинг, різновиди зонного чи змішаного захисту та ін. 3. Навчальні ігри (30—40 хв.).

Для індивідуального засвоєння специфічних ігрових прийомів баскетболістів різних амплуа використовують спеціальні вправи. Універсальні ігрові прийоми відпрацьовують у ланках (парах, трійках) без протидії та з протидією. Засвоєні ігрові прийоми перевіряють у комплексних вправах і навчальних іграх.

Заклучна частина (5—10 хв.). Повільна ходьба, вправи на розслаблення.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ Й УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИ ІГРОВІЙ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Ефективність навчального процесу залежить від обраних методів. Причому їхня різноманітність дає змогу якісніше вирішувати поставлені завдання. Як відомо, оволодіння прийомами та навичками їхньої реалізації передбачає наявність етапів навчання й удосконалення. При ігровій спеціалізації юних баскетболістів для кожного з цих етапів використовують спеціальні методи та методичні прийоми.

Етап навчання

1. *Метод забезпечення наочності* (створення конкретних, реальних образів, асоціацій).
2. *Метод розчленованої вправи* (вивчення прийому частинами).
3. *Метод цілісної вправи* (вивчення всього прийому разом).
4. *Метод поточних вправ* (вивчення прийомів циклічним шляхом).
5. *Ігровий метод* (комплексне виявлення засвоєваної рухової діяльності).
6. *Метод кругового тренування* (циклічне повторення різноманітних вправ з метою вибірного впливу при навчанні різним ігровим прийомам та навичкам).

На цьому етапі навчання застосовують також спеціальні методичні прийоми: полегшення зовнішніх умов, орієнтування, імітація та ін.

Етап удосконалення

1. *Метод вибірних вправ*. Застосовуючи цей метод, можна вибірково впливати на окремі функції організму. Так, одні вправи застосовують для розвитку швидкості реакції, інші — для збільшення обсягу поля зору, треті — для розвитку різних видів уваги тощо. Метод вибірних вправ забезпечує розвиток реакцій-відповідей організму в процесі рухової діяльності.

2. *Метод активної протидії* передбачає ускладнення зовнішніх умов. Після того як юні баскетболісти засвоюють певні ігрові прийоми, у вправи вводять умовного партнера. Цей етап характерний активною отупінню протидії та наявністю кількох суперників. За допомогою цього методу баскетболісти вдосконалюють рухову структуру прийомів і стабілізують її в умовах, близьких до ігрових; крім цього, він виховує впевненість у виконанні специфічних ігрових дій.

3. *Змагальний метод* використовують для розвитку фізичних і психологічних якостей, удосконалення техніко-тактичних навичок і вміння раціонального їх застосування.

Він дає змогу співставити ступінь засвоєння різних техніко-тактичних прийомів або вирішення конкретного тактичного завдання окремим баскетболістом або ланками гравців.

4. *Метод сполучених впливів.* Він дає можливість за допомогою спеціальних вправ розвивати рухові навички, одночасно вдосконалюючи технічні прийоми.

Наприклад, для вдосконалення прийомів боротьби за оволодіння м'ячем доцільно застосовувати вправи з обтяженням (обважене взуття, манжети, пояси). У даному випадку одночасно підвищуються функціональні можливості організму, покращуються спеціальна стрибучість і технічні навички. Метод сполучених впливів дає змогу раціональніше будувати тренувальний процес і ефективніше вирішувати завдання фізичної і техніко-тактичної підготовки.

5. *Метод ситуаційного моделювання* в процесі тренування відтворює специфічні умови, близькі до ігрових, що дає можливість юним баскетболістам реалізувати комплекс засвоєних прийомів при різних заважаючих факторах. Багаторазове повторення ситуаційних ігрових вправ надає юним спортсменам впевненості в своїх силах і дає можливість аналізувати свої дії у відповідності з динамікою ігрових ситуацій.

Реалізація методів у навчальній роботі передбачає наявність спеціальних методичних прийомів: 1) для засвоєння техніки: імітаційні вправи, полегшення зовнішніх умов (пасивна протидія), виконання прийомів на фоні втоми та ін.; 2) для засвоєння тактики: введення умовних партнерів, ідеомоторне тренування (багаторазове уявлення прийомів), введення допоміжних орієнтирів, моделювання ігрових ситуацій тощо.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов. – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с., ил.
3. Баскетбол: Пер. с англ. / Под ред. М. П. Юхно, – М.: Физкультура и спорт, 1957, – 173 с.
4. Белов А.// Спортивные игры. - №3, - 1973, – С.27.
5. Белов С. Азбука баскетбола // Спортивные игры. - №3, 1985, С. 33
6. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «Фаир», 1997. – 224 с, ил. – (Серия «Спорт»).
7. Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов. – М.: ФИС, 1962. – 98 с.
8. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика. – М.: Полымя, 1989. – 167 с.: ил.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ: Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с., ил.
10. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Рад. шк., 1989. – 104 с.
11. Стонкус С. С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 120 с., ил.
12. Харазянц А. Баскетбол. – Минск, 1959. – 198 с.
13. Цетлин П. М. Баскетбол. – М.: ФИС, 1959. – 146 с.
14. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1976 – 218 с.

Навчальне видання

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ

Методичні вказівки
для проведення практичних і самостійних
занять з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

^п

(для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей Університету)

Укладач **КРАВЧУК Євген Володимирович**

Відповідальний за випуск *Т. В. Бондаренко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2013, поз.241 М

Підп. до друку 24.12.2013р.
Друк на ризографі
Тираж 50 пр.

Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 2,3
Зам. №

Виконавець і виготовлювач:
Харківська національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4064 від 12.05.11 р.