

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

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ)»

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2023

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання (Тактична підготовка студентів-баскетболістів)» (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. : Є. В. Кравчук, А. М. Клюка. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2023. – 29 с.

Укладачі: ст. викл. Є. В. Кравчук,
викл. А. М. Клюка

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук із фізичного виховання, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 9
від 28.04.2023*

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Пошукова орієнтація під час вибору ігрового амплуа.....	5
2 Специфіка ігрового мислення (I етап).....	9
3 Установча орієнтація під час вибору ігрового амплуа.....	10
4 Психологічні аспекти вибору ігрового амплуа.....	12
5 Специфіка ігрового мислення (II етап).....	17
6 Спеціалізація студентів-баскетболістів і основні засоби тренування за основними функціями.....	19
Контрольні запитання для перевірки знань.....	27
Завдання для самостійної роботи.....	27
Список рекомендованих джерел.....	28

ВСТУП

Баскетбол (з англ. «basketball», від «basket» – «кошик» і «ball» – «м'яч») – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), що закріплений на щиті на висоті 3 м 5 см (10 футів) над майданчиком. Баскетбол є олімпійським видом спорту. У баскетбол грають дві команди по п'ять осіб на майданчику 28 м × 15 м.

Про популярність баскетболу говорить той факт, що на сьогодні існує багато видів спортивних ігор, що були утворені на основі цієї гри: стрітбол, максібаскетбол, мінібаскетбол, баскетбол на воді тощо.

У процесі занять баскетболом розвиваються практично всі м'язи людини, в тому числі серцевий м'яз (міокард), розвиваються та зміцнюються органи дихання і серцево-судинної системи, що є актуальним для уникнення «коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19)». Розвивається й ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває баскетбол для поширення здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти та зміцненню їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів-баскетболістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості в досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуттю товарищескості, вмінню працювати в команді, підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуттю обов'язку та відповідальності, поваги до своїх партнерів і суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення.

Баскетбол – важливий засіб для розвитку в здобувачів вищої освіти таких фізичних якостей як сила, витривалість, швидкість, спритність, орієнтування у просторі тощо.

1 ПОШУКОВА ОРІЄНТАЦІЯ ПІД ЧАС ВИБОРУ ІГРОВОГО АМПЛУА

Для оцінки спортивних здібностей та потенційних можливостей студентів-баскетболістів під час вибору ігрового амплуа доцільно застосовувати комплексну методику дослідження. У пошуковій фазі вибору амплуа вона передбачає виявлення специфічних ігрових якостей та характеристик, властивих баскетболістам із різними ігровими функціями. Крім того, досліджують психофізіологічний та моторний потенціали студентів, їхню здатність сприймати і чітко відтворювати специфічні ігрові прийоми, оперативність ситуаційного ігрового мислення та інші компоненти.

Завдання тренера полягає в тому, щоб виявити в студентів комплекс якостей, наявність яких дає змогу прогнозувати вибір ігрового амплуа. Проте пошуковий характер вибору на даному етапі має тільки приблизне значення, бо в процесі подальшого навчання застосовують більш складні тести.

Завдяки комплексному поєднанню педагогічних спостережень в офіційних іграх і анкетувань провідних гравців і спеціалістів баскетболу було розподілено ігрові прийоми відповідно до їхнього значення в специфіці ігрової діяльності. Оскільки початковий етап пошуку амплуа передбачає орієнтацію лише на гравців задньої та передньої ліній (без урахування центрових), специфічні прийоми для цих баскетболістів наступні.

Ігрові прийоми баскетболістів задньої лінії:

- а) передачі:
 - 1) позиційні;
 - 2) у прориві;
 - 3) під час пресингу;
 - 4) після імітації кидків (у проході, у стрибку);
- б) ведення:
 - 1) аритмічне;
 - 2) проти пресингу;
 - 3) у прориві;
 - 4) ведення-передача (зв'язка);
- в) кидки:
 - 1) позиційні кидки із середніх і далеких дистанцій;
 - 2) у прориві;
 - 3) у проході.

Ігрові прийоми баскетболістів передньої лінії:

- а) передачі:
 - 1) після заволодіння м'ячем, що відскочив;
 - 2) позиційні;
 - 3) у прориві;
- б) ведення:
 - 1) акцентоване ведення під час кидка-проходу й у прориві;
 - 2) маневрене для виходу на кидкову позицію;
 - 3) проти пресингу;

в) кидки:

- 1) у стрибку з польових і крайніх позицій;
 - 2) акцентований кидок-прохід із польових і крайніх позицій;
 - 3) у прориві;
 - 4) повторний кидок у стрибку після заволодіння м'ячем, що відскочив;
- д) добивання м'яча у стрибку.

Для оцінки потенційних можливостей, специфічних для передбачуваної ігрової спеціалізації студентів-баскетболістів, складено комплекси спеціальних вправ різної спрямованості. Під час навчання застосовуються два комплекси вправ (наприкінці кожного півріччя).

Комплекс № 1

Вправи з передачами:

1. Передачі в трійках із протидією (3:1) на місці.
2. Передачі в трійках із протидією (3:1) в русі.
3. Передачі з відбиванням від стіни.
4. Довга передача м'яча за пасивної протидії (1:1).

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

Вправи з веденням м'яча:

1. Довільне позиційно-маневрене (аритмічне, ведення в поєднанні з прискореннями та переведеннями м'яча за спиною).
2. Акцентоване ведення м'яча проти пресингу (1:1).
3. Акцентоване ведення під час кидка-проходу (дугою штрафного майданчика з кидком).
4. Поєднання швидкісного й акцентованого ведення м'яча (від своєї зони штрафного кидка і подвійне обведення стойки з наступним кидком-проходом).

Оцінюють техніку ведення м'яча, уміння укривати його корпусом, ведення слабшою рукою, прагнення до ведення без зорового контролю, природне виконання обманних рухів під час ведення, застосування аритмії, уміння розслаблятися під час виконання прийому та вибір способу ведення, що відповідав би специфіці ігрової ситуації.

Вправи з кидками:

1. Кидок у стрибку з близької дистанції (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 із кута майданчика.
4. Кидок у стрибку з поворотом на 180° із другого вусика штрафного майданчика.
5. Добивання м'яча у стрибку (двічі в щит, третій – у кільце).
6. Кидок-прохід із довільної позиції в поєднанні з акцентованим веденням з протидією (1:1).

З кожної ігрової позиції виконують по п'ять кидків. Тренер фіксує окремо кількість улучань у кожній вправі, техніку виконання кидків і оцінює вправу в цілому за п'ятибальною системою. В окремі графі таблиці зазначається, які функції виконуватиме баскетболіст: гравця задньої лінії (ГЗЛ) або гравця передньої лінії (ГПЛ).

Вправи для оцінки спрямованості ігрового мислення студентів-баскетболістів. Під час перегляду стоп-кадру ігрової ситуації студентам пропонують уявити себе в ролі нападаючого з м'ячем (на польових позиціях та на близьких підступах до щита). Студенти намагаються чітко перерахувати способи атаки, варіанти застосування можливих ігрових прийомів, відзначити доцільність взаємодії з партнерами і способи протидії захисників.

Словесний коментар передбачуваних ігрових дій у нападі та в захисті дає тренеру можливість оцінити спрямованість ігрового мислення студентів-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 на подальших етапах навчання.

Комплекс № 2

Вправи з передачами:

1. Приховані передачі м'яча (без зорового контролю) з відбиванням від стіни. Передачі виконуються почергово у два кола, що накреслені на стіні (діаметр 80 см) і розташовані на різній висоті (1 м 50 см і 2 м 50 см). Відстань між ними – 3 м. Гравець із м'ячем стає між двома колами за 3 м від стіни і 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 із різних боків і один – на лінії штрафного кидка. У середині перебувають два захисники, що протидіють передачам. Вправа виконується протягом 2 хв. Коли відбулося перехоплення або торкання м'яча, захисник і гравець, що помилився, міняються місцями.

У першій вправі тренер оцінює швидкість передач (кількість), якість (точність), уміння здійснювати їх без зорового контролю і техніку виконання. У другій – ті самі показники, але за активної протидії.

Вправи з веденням 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 з кидками:

1. Студентам-баскетболістам пропонують 5 спроб виконання кидків на вибір (кидок у стрибку з місця або кидок-прохід). Вправу виконують з напів-активною протидією (1:1) захисника. Спосіб кидка і позицію обирають довільно.

2. 20 штрафних кидків.

У першій вправі 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 або відсутність прагнення боротися за м'яч, що відскочив, у випадку промаху після кидка. У другій – відзначається кількість влучань і стабільність техніки кидка.

2 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, різноманітних прихованих передач і позиційних кидків; гравців передньої лінії – інтуїтивний вибір позиції для кидка, інтенсивність кидків у стрибку і силових кидків-проходів, снайперські якості; центрових гравців – маневрена гра без м'яча, вміння 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, у паузах після дозованого навантаження з фізичної підготовки, у перерві між ігровими таймами. Баскетболісти розташовуються групами по 4–5 гравців на два або декілька щитів. У кожній із груп один м'яч. Спортсмен, що володіє м'ячем, виконує кидок. Інші студенти намагаються заволодіти м'ячем після відскоку або влучання для виконання повторного кидка.

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

Спостерігаючи за індивідуальними діями студентів, можна помітити, що одні гравці намагаються боротися за м'яч і заволодіти ним у найвищій точці або із силою викидають м'яч у суперника; другі – розташовується трохи далі від щита і чекають на відскок м'яча; треті – притаївшись збоку, «байдуже» очікують, а потім несподівано викидають м'яч і заволодівають ним.

По-різному також виконують кидки гравці, що заволоділи м'ячем: одні намагаються безперешкодно зробити дальній кидок; другі – 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 і, заволодівши м'ячем, надіслати його в стрибку в кільце або віддати партнерові; шості – добити м'яч у стрибку. На основі одержаних показників оцінюють ігрову орієнтацію студентів-баскетболістів та їхню відповідність обраному амплу.

Під час пошукової орієнтації крім тестування тренер-викладач веде візуальні спостереження за ставленням спортсменів до навчального процесу, спрямованістю ігрової діяльності в навчальних та офіційних іграх, відношенням до партнерів і самокритичною оцінкою своїх дій. Виходячи з даних тестування і суб'єктивної оцінки, і жодному разі не можна форсувати підготовку студентів-баскетболістів до того чи іншого амплу. Ці дані вимагають більш ретельної перевірки на наступному етапі навчання.

3 УСТАНОВОЧНА ОРІЄНТАЦІЯ ПІД ЧАС ВИБОРУ ІГРОВОГО АМПЛУА

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

На наступному етапі вибору ігрового амплуа виявляють найхарактерніші індивідуальні якості студентів. Треба розуміти, що не можна «підганяти» баскетболістів до амплуа. Запропонуйте гравцям виконувати такі ігрові дії, що відповідають їхнім здібностям. Практика показує, що тренер повинен знати потенціальні можливості своїх вихованців, щоби спеціалізувати їх у визначених ігрових функціях.

Під час профілюючої підготовки студентів-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 виокремити характерні ознаки, що притаманні сучасному баскетболістові: зріст, морфологічні та психологічні особливості, фізичні якості, техніко-тактичні показники.

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

Якщо гравці задньої лінії володіють високою стартовою швидкістю, вони можуть стати ініціаторами швидкого прориву. Координаційна швидкість дає можливість успішно розігравати м'яч і застосовувати аритмічне ведення за активної взаємодії, а швидкісна витривалість допоможе виконувати багаторазові ривки під час контрактів і своєчасно повертатися в захист.

Гравцям передньої лінії абсолютна стрибучість і володіння просторовою точністю рухів дає можливість виконувати багаторазові кидки у високому стрибку за активної протидії та кидки в проході, поєднуючи їх з обманними рухами, а використовуючи стартову та дистанційну швидкості можна брати участь в 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 та виконувати повторні силові кидки, тобто прийоми, що здійснюються в тісному контакті із 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 під час швидкого прориву; гравець передньої лінії, що стрибає недостатньо високо, бере на озброєння швидкісний кидок; центровий гравець через брак стрибучості застосовує вмале маневрування і правильний вибір позиції. Але практика показує, що відсутність провідних якостей зрештою позначається на успішності ігрової діяльності.

Для визначення здатності до розвитку різних спеціальних фізичних якостей стане в нагоді наступний комплекс вправ:

1. Абсолютна стрибучість – стрибок у висоту з місця (за В. М. Абалаковим).
2. Серійна стрибучість – багаторазове діставання щита (сітки) за 15-секундний відрізок часу.
3. Стартова швидкість – біг від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і назад.
4. Дистанційна швидкість – вправа «два вусика» (біг від другого вусика штрафного майданчика до схрещення середньої лінії з боковою і протилежного вусика).
5. Швидкісна витривалість – вправа «човниковий біг».
6. Швидкісно-силова витривалість – багаторазове лазіння по канату за допомогою ніг на час.
7. Координаційна спритність (швидкісна) – ведення м'яча, перекид уперед, ведення, обведення двох предметів, кидок. Вправу виконують на час. Секундомір вимикають після кидка.
8. Спритність, яка пов'язана з просторовою точністю рухів – серійне діставання сітки кошика (тричі), стрибок назад через гімнастичну лаву, повторний стрибок через лаву з одночасним отриманням м'яча від партнера і кидком (напівфіксацією).

Під час виконання вправ 7 і 8 тренер оцінює раціональність і економність рухів, синхронність роботи рук і ніг, уміння розслаблюватися після виконання вправи, координацію дій під час стрибку та приземлення.

4 ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИБОРУ ІГРОВОГО АМПЛУА

Специфічні особливості ігрової техніки спортсменів різних амплуа є невід'ємною частиною психологічної структури їхньої діяльності. Дослідження показали, що кожен баскетболіст у відповідності з виконуваними функціями повинен мати комплекс високорозвинених психічних якостей.

Для оцінки психічних функцій, що 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. У даному випадку необхідно знайти кореляційну залежність між ігровими операціями студентів-баскетболістів (кидки, кількість попадань, передачі й ведення м'яча, його втрати, перехоплення, персональні зауваження, боротьба за м'яч, який відскочив тощо) і ступеню 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 зі специфікою його діяльності доводиться для вирішення ігрових завдань реагувати на різну кількість альтернатив. Наприклад, гравець задньої лінії, що володіє м'ячем, спостерігаючи за переміщеннями партнерів по команді, може взаємодіяти з партнерами по команді за допомогою передачі або ведення м'яча, виконати позиційний кидок або кидок-прохід тощо. Тому реакцією вибору, адекватною для специфіки його діяльності, повинна бути реакція на п'ять альтернатив.

Гравці передньої лінії та центрові під час реалізації атаки 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 трьох 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 і 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 з десяти спроб.

Антиципаційна реакція (реакція передбачення, вгадування наперед, передбачення подій) характерна для центрових гравців і полягає в умінні контролювати рух м'яча і перехоплювати його після відскоку в наперед визначеній точці, діючи з випередженням. В успішній боротьбі центрових гравців за м'яч, що відскочив, у захисті та нападі велику роль відіграє чітка оцінка просторово-часових параметрів.

Антиципаційна реакція є реакцію на рухомий об'єкт (РРО). Її вимірюють реакціоміром конструкції В. М. Абалакова шляхом фіксації рухомої стрілки-маятника. Для визначення складної РРО вона опускається праворуч і піднімається ліворуч, потім починає опускатися та 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.

Відчуття часу. Успішна гра баскетболістів – взаємопов'язана тонка диференціувальна 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 і з точною оцінкою часових інтервалів. В основі розвитку відчуття часу покладено 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 та 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 в 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 с, 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 студентів-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 по столу. У проміжку між цими сигналами студент-баскетболіст відраховує

подумки кількість секунд. Потім виконують простий розрахунок, що показує, з якою точністю студенту вдалося 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 істинну ($1,00 - 0,67 = 0,33$). Якщо 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 с і 13 с, 8 с і 5 с, 10 с і 20 с, 10 с 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 і швидкісна точність. Для оцінки просторового сприйняття застосовують міокінетичний тест із 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 указувати на переважальні м'язові стереотипи і 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 із зоровим контролем, а потім – із заплющеними очима.

Для перевірки студентів-баскетболістів застосовують шаблон, що є рівнобедреним трикутником, який розташовано вершиною вниз. Такий вибір пояснюється аналогічним розташуванням гравців задньої лінії під час розіграшу м'яча в момент взаємодії з партнерами того самого амплуа. Спортсмени обводять трикутник олівцем п'ять разів із зоровим контролем і десять разів без нього. Аналіз виконаних завдань показує, що відбувається неминуха трансформація рухів (зміщення фігури, зміна її розмірів, форми тощо).

Вищий відсоток 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 десяти окружностях, які накреслено на спеціальному бланку. Позначки роблять олівцем. Залежно від кількості точних позначок (відсоткове співвідношення) роблять висновок щодо наявності в студента 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 відносно протилежного щита, переміщення м'яча та 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, які швидко змінюються.

Для дослідження показників розподілу уваги застосовують коректурні проби за таблицями В. Анфімова. Таблиця представлена бланком із набором літерних сполучень. За командою тренера студенти протягом 2 хв. викреслюють сполучення ВС і підкреслюють АІ.

Показник розподілу уваги визначають за формулою:

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

де C – показник розподілу уваги;

x – загальна кількість правильно закреслених сполучень ВС та АІ;

y – кількість неправильно закреслених сполучень (інших літер);

r – кількість пропущених сполучень.

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

Обсяг уваги. Поряд із 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 і застосовувати раціональні прийоми.

Для дослідження чіткості та швидкості сприйняття баскетболістами по-різному розташованих у просторі об'єктів доцільно використовувати ламповий тахістоскоп, прилад, що складається із 25 вічок (5×5), у кожному з яких знаходиться електролампа. Вічка, вкриті матовим склом, є екраном. Кожному з них відповідає певна геометрична фігура. Під час вмикання в електромережу на екрані з'являються п'ять по-різному розташованих фігур. Перемикання струму дає нові п'ять фігур. Експозиція вмикається чотири рази, кожного разу на 0,75 с. Після сприйняття експозиції студенти позначають на спеціальному бланку розташування фігур (чотири рази).

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

Перенесення 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 й участь у ньому, а при позиційному нападі – перенесення уваги з розіграшу м'яча партнерами по нападу на атакуючі дії та боротьбу за м'яч, що відскочив, на щиті суперника.

Показник переключення уваги досліджують за допомогою коректурних таблиць В. Анфімова. Протягом двох хвилин пропонують чотири завдання. Спочатку (30 с) студенти викреслюють усі сполучення літер СХ; у наступні 30 с – ВС; у треті – знову СХ; і в четверті – сполучення ВС. Кожні 30 с у таблиці проводиться вертикальна риска (за сигналом викладача), що фіксує перехід до

нового завдання. За кожний відрізок часу підраховують кількість переглянутих літер і знайдених сполучень.

Показник переключення уваги визначають за формулою:

$$П = \frac{M - H + O}{3},$$

де M – різниця в чистій продуктивності роботи між першим і другим 30-секундними відрізками часу;

H – між другим і третім відрізками;

O – між третім і четвертим відрізками, наприклад:

$$П = \frac{17 - 10 + 11}{3} = 6,0.$$

Зосередженість уваги характеризується спрямованістю на один визначений об'єкт або вид діяльності. Виокремлюють такі її 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 високий ступінь інтенсивності зосередженої уваги спостерігається в гравців передньої лінії під час реалізації кидків.

Показники зосередженої уваги визначають за коректурними таблицями В. Анфімова, в яких студенти 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 вмінням орієнтуватися в ігрових ситуаціях, які безперервно змінюються. Одночасне сприйняття багатьох об'єктів вимагає широкого обсягу поля зору (простору, що сприймає нерухоме око).

Обсяг поля зору досліджують за допомогою стандартного проекційного периметра. Це металевий обруч, градуйований шкалою поділок, закріплений на підставці. Той, кого досліджують, сприймає переміщений об'єкт білого кольору по чергово правим і лівим оком по зовнішньому, внутрішньому, верхньому і нижньому меридіанах. Величина обсягу поля зору – це середньоарифметичний показник двох спроб (по чотирьох меридіанах), виражений у 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 розіграшу м'яча і веденням м'яча без зорового контролю. У гравців передньої лінії та центрових збільшується нижньо-верхній меридіан (обігравання суперника й атака кільця).

5 СПЕЦИФІКА ІГРОВОГО МИСЛЕННЯ (II ЕТАП)

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

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 під час захисних дій 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 дій 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 студент інтуїтивно намагається виконувати певні функції, проводячи більшу частину ігрового часу на позиції, що йому сподобалася. Для більш детальної перевірки здібностей студентів-баскетболістів, виявлення специфіки їхнього ігрового мислення використовують різні тести, один з яких наведено нижче.

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

Характерологічні особливості. Одним з основних показників під час вибору ігрової спеціалізації студентів-баскетболістів є їхні характерологічні особливості. Тренерові необхідно знати основні риси характеру своїх вихованців, тому що під час подальшої спеціалізації вони обумовлюватимуть засвоєння специфічних ігрових дій.

Деякі провідні гравці та фахівці баскетболу вважають, що спортсменам різних амплуа притаманні такі риси характеру:

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

2. *Гравці передньої лінії (нападаючі)*. Азарт, рішучість, витривалість, бойовий характер, сміливість, добре розвинене відчуття часу і простору, швидка оцінка ігрової обстановки, швидкість, рухливість, нестримність.

3. *Центрові гравці*. Витримка, холоднокровність, сміливість, деяка забарливість, добродушність, активність, рішучість, хороша орієнтація, маневреність, висока швидкість прийняття рішень, кмітливість, серйозність, дисциплінованість, старанність, наполегливість, твердість характеру.

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

6 СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ І ОСНОВНІ ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ ЗА ІГРОВИМИ ФУНКЦІЯМИ

Проведене на початку навчання тестування, підкріплене експертною оцінкою тренера, може слугувати орієнтовною основою для вибору ігрового амплуа. До кінця першого курсу навчання 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 студентів-баскетболістів: вибір ігрової спеціалізації (перший курс, перший семестр); спеціалізація за ігровими функціями (перший курс, другий семестр); внутрішньо функціональний поділ баскетболістів за амплуа (другий курс навчання).

Першому з них передуює період закладення основ техніки й тактики гри (перед вступом до закладу вищої освіти), а етап відносної універсалізації, тобто оволодіння суміжними ігровими функціями, здійснюється під час навчання на старших курсах (третій–четвертий).

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

Спеціалізація за ігровими функціями здійснюється зазвичай у другому семестрі першого курсу навчання. У цей час 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. Навчальний процес спортсменів спрямовано на розвиток домінуючих якостей і навичок, специфічних для ігрової діяльності баскетболістів різних амплуа.

Третій етап передбачає внутрішньо функціональний поділ гравців за амплуа (другий курс навчання). На даному етапі важливу роль відіграють рівень оволодіння студентами специфічними ігровими прийомами, психофізіологічні характеристики, особливості характеру, спеціальні фізичні якості та зріст спортсменів. За виконуваними функціями баскетболісти розподіляються так: гравці задньої лінії – розігруючий захисник і захисник атакуючого профілю; гравці передньої лінії – польовий і крайній нападаючі; центрові – стаціонарний (позиційний) і маневрений.

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

Разом із застосуванням вправ із тактичної підготовки слід у комплексі використовувати вправи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, психологічної підготовки, а також вправи на розвиток техніки.

Орієнтовну схему поетапного оволодіння тактичними прийомами в студентському баскетболі подано нижче.

Гравці задньої лінії (захисники):

Перший курс, перший семестр:

1. Розвиток тактичного мислення.
2. Оволодіння навичками маневрування і тактичних взаємодій з партнерами (з м'ячем і без нього).
3. Оволодіння елементарними навичками управління командою під час позиційного нападу.
4. Оволодіння навичками підстраховування тилу (під час контратак суперника і реалізації штрафних кидків).

Перший курс, другий семестр:

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

Другий курс:

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

Гравці передньої лінії (нападаючі):

Перший курс, перший семестр:

1. Оволодіння навичками участі у швидкому прориві.
2. Уміння завершувати атаку за комбінаційного введення м'яча в гру.
3. Оволодіння навичками маневрування і взаємодії з партнерами (ривки, заслони, наведення).

4. Оволодіння навичками опіки нападаючих без м'яча, більш щільної опіки їх із м'ячем і підстраховування партнерів.

5. Оволодіння навичками активної участі в боротьбі за м'яч, що відскочив, у захисті й у нападі.

Перший курс, другий семестр:

1. Інтенсифікація ігрових дій у нападі (постійне прагнення завершити атаку кидком у стрибку, кидком-проходом і добиванням м'яча).

2. Завершення позиційного нападу проти особистого та зонного захисту точним кидком із награних позицій та виконання акцентованих (силових) кидків-проходів.

3. Вміння у випадку необхідності взяти участь у розіграші м'яча і виконати суміжні функції центрального гравця.

4. Засвоєння тактичних схем гри в захисті й у нападі з урахуванням внутрішньо функціонального поділу на амплуа: польовий нападаючий, крайній нападаючий.

Другий курс:

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:

Перший курс, перший семестр:

1. 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 під час швидкого прориву в другому ешелоні (добивання м'яча, повторний кидок, відбивання партнерам тощо).

4. Оволодіння навичкою підстраховування партнерів у захисті.

Перший курс, другий семестр:

1. Оволодіння навичкою ведення силової боротьби за зручну позицію під час відскоку м'яча.

2. Оволодіння навичкою управління грою партнерів в обороні та контролю за зоною штрафного кидка.

3. Застосування специфічних прийомів боротьби за м'яч, що відскочив, у захисті (відсікання суперника корпусом, спіймання 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 у нападі під час позиційного нападу, реалізації швидкого прориву, виконання штрафних кидків.

6. Засвоєння тактичних схем гри в захисті й у нападі з урахуванням внутрішньо-функціонального поділу за амплуа: маневрений центровий, позиційний центровий.

Другий курс:

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

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

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

Комплекс ситуаційних ігрових вправ (взаємодії в ланках).

Для засвоєння тактичних навичок нападу застосовують ігрові вправи, що спрямовані на опрацювання взаємодій з партнерами. Вони допомагають координувати ігрові дії баскетболістів і вирішувати певні ігрові завдання.

Вправи для взаємодії двох гравців:

Гравці задньої лінії:

1. *Зустрічне ведення з наступним заслоном.* Гравець зліва одержує м'яч після ведення і заслону, а потім атакує в проході.

2. *Передача і заслін для проходу.* Гравець справа виконує передачу партнерові і ставить йому заслін для кидка-проходу.

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

Гравець задньої та гравець передньої ліній:

1. *Передача-відповідь і кидок у стрибку.* Гравець задньої лінії одержує передачу-відповідь від нападаючого, що робить заслін для позиційного кидка у стрибку.

2. *Наведення з кидком-проходом.* Гравець задньої лінії наводить свого опікуна на партнера і робить кидок-прохід.

3. *Передача нападаючому і заслін для кидка-проходу.* Гравець задньої лінії після передачі ставить партнерові заслін.

4. *Ведення із заслоном для кидка-проходу.* Після зустрічного ведення партнера нападаючий виконує кидок у проході.

Гравець задньої лінії та центровий:

1. *Передача-відповідь і кидок-прохід.* Гравець задньої лінії віддає м'яч центрівому, робить обманний ривок, потім отримує м'яч і виконує кидок-прохід.

2. *Передача-простріл із подальшим кидком.* Центровий робить обманний рух, потім вривається у штрафний майданчик, де одержує передачу-простріл і виконує кидок напів фіксацією, у стрибку.

3. *Обмін передачами і кидок центрівого крюком.* Одержавши передачу-відповідь, центровий після обманних рухів робить кидок крюком.

4. *Обмін передачами і кидок у стрибку гравця задньої лінії.* Одержавши передачу-відповідь, гравець задньої лінії виконує позиційний кидок у стрибку.

Гравець передньої лінії та центровий:

1. *Наведення з наступним кидком-проходом.* Гравець передньої лінії, застосовуючи обманні рухи корпусом, наводить свого опікуна на центрівого і виконує кидок у проході.

2. *Заслін із відходом.* Центровий ставить заслін гравцеві передньої лінії, який володіє м'ячем. Нападаючий імітує ведення, а потім віддає м'яч центрівому, який, розвернувшись, робить зворотний ривок у штрафний майданчик.

3. *Кидок центрівого з-під заслону.* Нападаючий застосовує зустрічне ведення із заслоном центрівому, який після обманного руху робить ривок, одержує м'яч і виконує кидок у стрибку.

Вправи для взаємодії трьох гравців:

Два гравці задньої лінії та центровий:

1. *Передача партнеру і заслон центрівому.* Гравець зліва віддає м'яч партнерові по задній лінії та заслоняє центрівого, який робить ривок у штрафний майданчик і одержує м'яч від гравця задньої лінії.

2. *Передача центрівому і схресний вихід для одержання м'яча та виконання кидка.* Після обміну передачами один із гравців задньої лінії віддає м'яч центрівому, а потім обидва захисника схресно пробігають повз центрівого, який віддає м'яч одному з них для кидка.

3. *Обманний вихід із подальшою передачею центрівому для кидка.* Гравець задньої лінії (зліва) робить обманний ривок у штрафний майданчик, оббігає свого центрівого, одержує м'яч від партнера і віддає його для кидка центрівому, який виконав ривок у штрафний майданчик після обманного руху.

4. *Кидок з-під подвійного заслону.* Гравець справа віддає м'яч центрівому і робить ривок для постановки другого заслону. Партнер зліва робить фінт, наводить свого опікуна на заслін і робить позиційний кидок.

Два гравці задньої та гравець передньої ліній:

1. *Передача-відповідь із заслоном.* Гравець справа віддає м'яч нападаючому і 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 і виконує кидок.

2. *«Трійка» із заслоном.* Гравець справа-позаду віддає м'яч нападаючому, а сам ставить заслін партнерові по задній лінії, який вривається у штрафний майданчик, використовуючи заслін.

3. *«Трійка» із заслоном для нападаючого.* Те саме, але тепер заслоняється гравець передньої лінії.

Гравець задньої, гравець передньої лінії та центровий:

1. *Наведення з кидком.* М'яч у гравця задньої лінії. Нападаючий, використовуючи наведення, обманним ривком на свого центрального вривається у штрафний майданчик, де одержує м'яч і робить ривок. Варіант № 2: після ривка нападаючого центровий розвертається обличчям до щита, одержує м'яч і виконує кидок у стрибку або прохід.

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

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

4. *Наведення на центрального.* Гравець задньої лінії здійснює повільне ведення м'яча назустріч гравцеві передньої лінії, а потім несподівано робить прискорення, наводить опікуна на центрального і виконує кидок-прохід. Варіант № 2: після наведення гравець задньої лінії віддає м'яч нападаючому для кидка-проходу або центральному, що здійснює ведення приставним кроком (ліворуч або праворуч) з подальшим кидком.

5. *Передача м'яча центральному 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.

6. *Передача м'яча центральному з кута майданчика.* Гравець передньої лінії здвоюється із центровим, а потім робить обманний вхід у штрафний майданчик, наводить свого опікуна на центрального і ривком входить у кут майданчика, де одержує м'яч від гравця задньої лінії та віддає його центральному для кидка.

7. *Вхід гравця задньої лінії у штрафний майданчик.* Гравець задньої лінії віддає м'яч партнерові в кут майданчика, робить наведення на центрального й, одержавши м'яч, виконує кидок.

Гравці задньої лінії:

1. *Прихована передача однією рукою:*

– ведення м'яча;

– передача з відскоком від підлоги захльостувальним рухом кисті.

2. *Передача з боковим замахом:*

- глибокий випад із замахом;
- передача з відскоком від підлоги.
- 3. *Передача однією рукою після ведення:*
 - ведення м'яча;
 - спіймання однією рукою;
 - прихована передача м'яча.
- 4. *Кидок у стрибку:*
 - спіймання м'яча однією рукою;
 - приставний крок, присідання;
 - стрибок-кидок.
- 5. *Фінт-приціл-прохід:*
 - випад лівою ногою вправо;
 - приціл;
 - ведення з кидком.

Гравці передньої лінії:

1. *Кидок у стрибку:*
 - підготовка до кидка, ліва нога спереду;
 - приставний крок правою ногою, стрибок, лікоть правої руки спрямовано до кільця;
 - кидок.
2. *Відхиляючись у стрибку назад:*
 - м'яч занесено над головою;
 - у стрибку м'яч відведено за голову, корпус відхилено назад;
 - випуск м'яча, випрямлення відхиленого корпусу;
 - закінчення кидка супроводжується плавним рухом кисті.
3. *Добивання м'яча у стрибку:*
 - розбіг;
 - поштовх лівою ногою, винесення вгору правої руки і стегна правої ноги;
 - контакт із м'ячем у найвищій точці стрибка;
 - м'який рух кисті – завершення атаки.

Центрові гравці:

1. *Кидок крюком:*
 - отримання м'яча;
 - випад вправо, обманний рух на кидок;
 - крок лівою ногою;
 - крок правою ногою з кидком.
2. *Реалізація передачі-прострілу:*
 - обманний рух;
 - ривок до кільця;
 - спіймання м'яча у стрибку;
 - завершення атаки.
3. *Обманна петля:*

- фінт на кидок у стрибку;
 - фінт на кидок крюком;
 - відхід із веденням;
 - кидок з одного кроку.
4. *Несподіваний розворот із кидком:*
- ведення лівою рукою;
 - зупинка з фінтом;
 - розворот;
 - кидок у стрибку.
5. *Кидок з одного кроку:*
- фінт на розворот управо;
 - початок повороту вліво;
 - широкий крок правою ногою;
 - кидок із кроку.
6. *Фінт управо з відходом уліво:*
- фінт на передачу вправо;
 - повернення у вихідне положення;
 - відхід із веденням для кидка.

Контрольні запитання для перевірки знань

- 1. Поясніть особливості вибору ігрового амплуа на початку занять баскетболом.*
- 2. Перелічіть фактори, що треба враховувати під час профілюючої підготовки баскетболіста.*
- 3. Визначте роль психологічних аспектів під час вибору ігрового амплуа.*
- 4. Перелічіть етапи ігрової спеціалізації.*
- 5. Охарактеризуйте тактичні дії гравців одного та різних амплуа.*
- 6. Назвіть основні засоби тренування за ігровими функціями.*

Завдання для самостійної роботи

- 1. Опрацювати лекційний матеріал і рекомендовану літературу;*
- 2. Підібрати й оглянути літературу й електронні джерела інформації з індивідуально заданої проблеми навчального курсу;*
- 3. Удосконалити тактику з баскетболу, розвинути особисті психологічні характеристики для покращання спортивної результативності;*
- 4. Розробити конспекти занять із фізичного виховання на тему «Тактика гри в баскетбол»;*
- 5. Проаналізувати наукові публікації з теми «Методика навчання тактиці гри в баскетбол»;*
- 6. Зробити бібліографічний огляд джерел за заданою проблематикою.*

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкин. – Київ : Здоров'я, 1985. – 144 с.
3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «Файр», 1997. – 224 с. – (Серия «Спорт»).
4. Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов / А. М. Грасис. – М. : ФИС, 1962. – 98 с.
5. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика / В. М. Колос. – М. : Полымя, 1989. – 167 с.
6. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
7. Леонов А. Д. Баскетбол / А. Д. Леонов, А. А. Малий. – Київ : Рад. шк., 1989. – 104 с.
8. Стонкус С. С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С. С. Стонкус. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 120 с.
9. Харазянц А. Баскетбол / А. Харазянц. – Минск, 1959. – 198 с.
10. Цетлин П. М. Баскетбол / П. М. Цетлин. – М. : ФИС, 1959. – 146 с.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ)»**

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання університету)*

Укладачі: **КРАВЧУК Євген Володимирович,**
КЛЮКА Андрій Миколайович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*
За авторською редакцією
Комп'ютерне верстання *А. М. Клюка*

План 2023, поз. 362М

Підп. до друку 09.06.2023. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 1,7.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.