

**Фізичне виховання та здоров'я  
(курс за вибором)**

*Методичні вказівки до практичних занять студентів IV курсу зі  
спеціальності 221 «Стоматологія»*

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

**Фізичне виховання та здоров'я  
(курс за вибором)**

*Методичні вказівки до практичних занять студентів IV курсу зі спеціальності 221 «Стоматологія»*

Затверджено  
Вченою радою ХНМУ.  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Фізичне вихованн: метод. вказ. до практичних занять студентів III курсу зі спеціальності 221 «Стоматологія» / упоряд. В.В. Шутєєв, Н.В. Почерніна М.Г., Селіванов Є.В. та ін. – 21 с.

**Упорядники:** Шутєєв В.В.  
Почерніна М.Г.  
Селіванов Є.В.

# Тема 1. Основні положення та переміщення у баскетболі (стійки баскетболіста та різноманітні пересування). Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболістів. Вправи ігрового характеру.

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** Переміщення на майданчику є важливим розділом в підготовці тих хто займається, спрямованим на рішення атакуючих завдань з використанням бігу, ходьби, зупинок, стрибків та поворотів.

Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здатностей гравця й перебуває в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагального навантаження й психічної напруженості. Високий рівень спеціальної фізичної підготовки є важливим чинником психологічного стану, а саме – надає впевненості у боротьбі, сприяє прояву високих волевових якостей в екстремальних умовах.

**Мета заняття:** Навчання стійкам та переміщенням баскетболіста. Ознайомлення із основними засобами та методами розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболіста під впливом спеціальних підготовчих вправ.

## **Графологічна структура теми:**

Вступ	10 хв.
Перевірка знань пройденого матеріалу	50 хв.
Оволодіння та виконання переміщень на майданчику	50 хв.
Ознайомлення зі спеціальними підготовчими вправами баскетболіста.	60хв
Підведення підсумків	10 хв.

**Навчально-матеріальне забезпечення:** баскетбольні м'ячі.

## **Технологічна карта проведення практичного заняття**

№з /п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Ознайомлення з вправами які навчають стійкам та переміщенням	Ознайомити з методами активного навчання
3	Оволодіння та виконання переміщень на майданчику	Дотримуватися правильного виконання
4	Ознайомлення зі спеціальними	Дотримуватися

	підготовчими вправами баскетболіста.	достатнього навантаження
5	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

## Зміст

### Загальна характеристика навчання стійкам та переміщенням баскетболіста.

Пересування по майданчику є важливим розділом підготовки спортсмена, є частиною цілісної системи дій, спрямованої на вирішення атакуючих завдань.

Для пересування по майданчику гравець використовує: ходьбу, біг, зупинки, стрибки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно вибрати місце, відірватися від опікаючого його суперника і вийти в потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних вихідних положень для виконання прийомів.

**СТІЙКА** - є вихідним положенням для виконання будь-якого прийому. Баскетболіст своєму розпорядженні ступні ніг паралельно на ширину плечей або виставляє одну ногу вперед, приблизно на пів ступні. Ноги злегка зігнуті, тулуб трохи нахилений вперед. Руки, зігнуті в ліктях, перебувають перед грудьми.

**ХОДЬБА** - у грі застосовується рідше інших прийомів пересування. Вона використовується головним чином для зміни позицій в коротких паузах, коли немає необхідності діяти швидко.

**БІГ** - є головним засобом пересування по майданчику. Біг баскетболіста відрізняється готовністю виконати прискорення в будь-якому напрямку, особою або спиною вперед, різкою зміною напрямку і зупинки. На початку вивчається біг особою вперед, потім приставним кроком у бік, вперед і назад, а потім спиною вперед.

**ЗУПИНКА** - прийом, що дозволяє миттєво припинити рух. Вивчається паралельно з бігом. Спочатку освоюється спосіб зупинки «кроком», потім «стрибком».

**ПОВОРОТИ** - застосовуються для приховування м'яча, коли гравець знаходиться на місці. Вони виконуються на місці і в русі. Повороти вперед і назад вивчаються паралельно із зупинкою. Для повороту на місці гравець з м'ячем визначає опорну (осьову) ногу, на якій буде виконувати поворот.

**СТРИБКИ**. Більшість прийомів сучасного баскетболу виконується в поєднанні зі стрибком вгору. На початку вивчаються стрибки з місця, а потім у русі поштовхом однією і двома ногами. При вивченні стрибків

необхідно навчити: правильному відштовхуванню (в бажаних напрямках), висоті зльоту, координації рухів у безопорному положенні і правильному приземленню.

### **Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболістів. Вправи ігрового характеру.**

Відомо, що під **витривалістю** розуміють здібність протистояти стомленню в будь-якій діяльності.

Витривалість по відношенню до певної діяльності, обраної як предмет спеціалізації, називають спеціальною. У цьому сенсі говорять про спеціальну витривалість баскетболіста.

#### **Вправи для розвитку витривалості:**

1. Скоростное ведення 1-2 м'ячів у парах (човником)

а) від лицьової лінії до штрафної і назад;

б) до центру і назад;

в) до протилежної штрафної і назад;

г) до протилежної лицьової і назад.

2) Рівномірний біг на довгі та середні дистанції

**Сила** людини визначається як його здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень.

Вправи для розвитку сили:

1) Штовхання медицинбола ногами з положення сидячи, лежачи. Змагання на дальність.

2) Пас медицинбола однією рукою від плеча, знизу, збоку, гаком, двома руками знизу, з-за голови.

3) Штовхання ядра, медицинбола.

4) Виштовхування з кола: спиною, боком, грудьми (без допомоги рук),

5) Те саме - з веденням м'яча; те саме - з двома м'ячами.

**Бистрота** баскетболіста проявляється в простих і складних рухових реакціях, прискореннях, вмінні швидко розвинути максимальну швидкість на коротких відрізках, а також у виконанні прийомів техніки гри без м'яча і з м'ячем.

Вправи для розвитку бистроті:

1) Присідання, вистрибування з обтяженням на одній або двох ногах з вагою, згаданою вище.

2) Швидкі кроки вперед, назад, вліво, вправо з обтяженням 25-30 кг - від 30 с до 1 хв (за 2-3 кроки).

3) Швидкі кроки без обтяження вперед, назад, вліво, вправо з дотиком підлоги рукою при кожній зміні напрямку - 1 хв (за 2-3 кроки).

4) Ті ж кроки з дотиком підлоги однією рукою і веденням м'яча інший.

5) Високі старту на дистанцію 5-10 м за сигналом на час - в парах, трійках, підібраних за вагою, ростом, швидкістю. Виконуються лицем вперед, потім спиною вперед.

6) Низькі старту на дистанцію 5-10 м. Виконуються так само, як у впр. 5, але з веденням м'яча.

Для баскетболістів дуже важливі високо-координаційні дії з м'ячем і без м'яча в складних, швидко змінюючихся умовах гри.

**Спритність** визначають як здатність швидко опановувати новими рухами і як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідності з вимогами раптово мінливої обстановки.

Вправи для розвитку спритності:

1) Перекид вперед через голову з попереднім стрибком на зігнутих в ліктях руки. Освоївши вправу, можна робити до 10 перекидів поспіль;

2) Перекид назад через голову з падінням на зігнуту в лікті руку;

3) Ті ж перекиди, що у впр. 1, 2, але в сторони;

4) Падіння назад і швидке вставання;

5) Падіння вперед і швидке вставання;

6) Гімнастичне «колесо» вліво і вправо;

### **Контрольні питання:**

1. Які вправи використовуються при переміщеннях баскетболіста.
2. Вміти розрізняти різні види ведення м'яча.
3. Уміти використовувати різні прийоми стійок та переміщень в двухсторонній грі
4. Пояснити різницю між загальною та спеціальною фізичною підготовкою баскетболіста.
5. Перелічити спеціальні фізичні якості баскетболіста.

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол. – М., 1991 г.
2. Бабушкин В.С. Подготовка юных баскетболистов. – К., 1985 г. – 144 с.
3. Бабушкин В. С. Специализация в спортивных играх. – К., 1991 г.– 164с.
4. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К., 2003 г.- 149 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. - М., 1981 г.
6. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К., 1984 г.-144 с.

7. Волков В.М. Биологические аспекты отбора в юношеском спорте \Возраст и становление спортивного мастерства. - См., 1974 г.
8. Івойлов А.В., Титар В.А., Балбенко С.Ю. Спортивні ігри. – Х.: Вид-во «Основа», 1993. – 216 с.
9. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол.- К.: Рад. шк., 1989.- 104 с.
10. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С.- К.: Выща шк.. Головное изд-во, 1989.- 232 с., 41 ил.
11. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970.
12. Павлович М. Теория и методика баскетбола: Методическое пособие / Пер. с сербского Г.Владимиров; спорт. ред.. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2008. – 252 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <https://ukrbukva.net/page,12,113535-Osobennosti-special-noiy-fizicheskoiy-podgotovki-basketbolistov.html>
2. [https://ua-referat.com/Техніка\\_гри\\_в\\_баскетбол](https://ua-referat.com/Техніка_гри_в_баскетбол)
3. [https://studopedia.net/14\\_8130\\_vpravi-dlya-vdoskonalennya-sposobiv-peresuvannya-gravtsya-po-maydanchiku.html](https://studopedia.net/14_8130_vpravi-dlya-vdoskonalennya-sposobiv-peresuvannya-gravtsya-po-maydanchiku.html)
4. <https://nadoest.com/peresuvannya-gravciv-po-majdanchiku>

## **Тема 2. Тактико – технічні дії в баскетболі. Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболістів. Вправи ігрового характеру.**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 години

**Обґрунтування теми:** Основні технічні та тактичні прийоми відіграють провідну роль у формуванні особистих дій гравця і команди на майданчику, й перебувають в прямій залежності від загальної та спеціальної фізичної підготовки, показників змагального навантаження й психічної напруженості. Високий рівень технічної майстерності в сукупності з високою тактичною підготовкою є запорукою вдалого виступу всієї команди.

**Мета заняття:** ознайомити з поняттями техніка гри, тактика гри; поглиблення знань студентів про техніко-тактичні дії в баскетболі, сприяти розвитку моральних та етичних якостей студентів.

### **Графологічна структура теми:**

Вступ	<b>10 хв.</b>
Перевірка знань пройденого матеріалу	<b>50 хв.</b>
Ознайомлення з основними технічними і тактичними елементами захисту і нападу	<b>50 хв.</b>



Навчання основним технічним і тактичним елементами захисту і нападу за допомогою спеціальних вправ **60хв**

Підведенн япідсумків **10хв.**

Матеріально-технічне забезпечення заняття:

- спортивний інвентар (баскетбольні та футбольні м'ячі );
- набивні м'ячі, свисток, секундомір.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

№	Етапи	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Ознайомлення з основними технічними і тактичними елементами захисту і нападу	Дотримуватися методичних вказівок до комплексу вправ
3	Навчання основним технічним і тактичним елементами захисту і нападу за допомогою спеціальних вправ	Дотримуватися правильного виконання
4	Навчальна двостороння гра	Темп гри середній. ЧСС 120-140 уд.хв.
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття	ЧСС 100-120 уд.хв.

### **Зміст**

Індивідуальні тактичні дії в нападі є основою групових і командних тактичних взаємодій, як в нападі, так і в захисті. Вони в свою чергу поділяються на дії гравця без м'яча (відрив від опекаючого його захисника і вихід на вільне місце, для отримання м'яча або для успішної боротьби за відскок) і дії гравця з м'ячем (свочасні передачі, швидкісне ведення і т.д.)

Групові дії - це виключно важливі тактичні дії, з яких складаються комбінації дій команди. Універсальним для тактичних схем є певні способи взаємодій двох і трьох гравців.

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

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

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

Командні дії - це тактичні дії, які є стандартними і напрацьовуються командою під час тренувань. До них відносяться: концентрована захист (особиста, зонна, змішана) і розосереджена захист (зонний пресинг, особистий пресинг, змішана захист).

Навчання тактиці гри, як у нападі, так і в захисті не менш важливо, ніж навчання техніці гри і має велике значення в цілому для стилю гри всієї команди.

### **Контрольні питання:**

1. Дати визначення поняттю "тактичні прийоми".
2. Яким чином виконуються тактичні прийоми в спортивних іграх.
3. Які вправи виконуються при тактиці нападу та захисту в спортивних іграх.

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 446 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2007. – 336 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л.В. Костикова. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
4. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие / А.В. Родин , Д.В. Губа. – М. : Советский спорт, 2009. – 168 с.
5. Леонов А.Д. Баскетбол: книга для учащихся / А.Д. Леонов, А.А. Малый. – К. : Радянська школа, 1989. – 96 с.
6. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М. : Астрель, 2002. – 48 с.
7. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов. – М. : Спорт, 2007. – 146 с.
8. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола / В.М. Корягин. – К. : Физкультура и спорт, 2006. – 173 с.
9. Дубенчук А.І. Баскетбол /А.І. Дубенчук. – Харків : Ранок, 2009. – 144 с.
10. Стонкус С. Мы играем в баскетбол / Станислав Стонкус. – М. : Просвещение, 1984. – 64 с.

#### **Інформаційні ресурси**

1. [http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fni.biz.ua%2F9%2F9\\_18%2F9\\_185249\\_strategiya-i-taktika.html&key=73f8a8c1dc22108bc0a9d37c9634e6d3](http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fni.biz.ua%2F9%2F9_18%2F9_185249_strategiya-i-taktika.html&key=73f8a8c1dc22108bc0a9d37c9634e6d3)
2. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fzavantag.com%2Fdocs%2F1474%2Findex-196135-1.html%3Fpage%3D2&key=02f942b3948c10ec6fd4478bff218f33>

3. [http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fni.biz.ua%2F1%2F1\\_10%2F1\\_106907\\_obuchenie-individualnim-takticheskim-deystviyam.html&key=a70053fa91cb3e398bab1408a1ccde56](http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fni.biz.ua%2F1%2F1_10%2F1_106907_obuchenie-individualnim-takticheskim-deystviyam.html&key=a70053fa91cb3e398bab1408a1ccde56)

4. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fdduvs.in.ua%2Fwp-content%2Fuploads%2Ffiles%2FStructure%2Flibrary%2Fstudent%2Flectures%2F2020%2Fkfv%2F25.0.pdf&key=2249f52d127b347e2a2e42f8f68012e1>

**Тема 3. Передачі м'яча. Кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболістів. Вправи ігрового характеру.**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** Передача м'яча - основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів у грі. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі по різних напрямках, швидко, вчасно, точно, на різній висоті, з певною швидкістю польоту

**Мета заняття:** Навчити передачам м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком; двома руками зверху; однією рукою від плеча та зверху; з переводом м'яча на іншу руку

**Графологічна структура теми:**

Вступ **10 хв.**

Перевірка знань пройденого матеріалу **50 хв.**

Ознайомлення з вправами які навчають передачам м'яча **50хв.**

Навчання передачам м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком; двома руками зверху;

лівою та правою рукою від плеча та зверху. **60хв.**

Підведення підсумків **10 хв.**

**Навчально-матеріальне забезпечення**

баскетбольні м'ячі.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Ознайомлення з вправами які навчають передачам м'яча	Дотримуватися методичних вказівок до комплексу вправ

3	Навчання передачам м'яча: двома руками від грудей; двома руками з відскоком; двома руками зверху; лівою та правою рукою від плеча та зверху.	Дотримуватися правильного виконання
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### Зміст

ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА - прийом за допомогою якого гравець направляє м'яч партнерові для продовження атаки.

Передача м'яча - основний прийом, що забезпечує взаємодію партнерів у грі. Навчання передачам починається зі способів двома руками від грудей і однією рукою від плеча. Порядок вивчення інших способів не має істотного значення. Основне прагнення повинно бути спрямоване на вміння виконувати передачі по різних напрямках, швидко, вчасно, точно, на різній висоті, з певною швидкістю польоту.

Передача м'яча двома руками від грудей - основний спосіб, що дозволяє швидко і точно направити м'яч партнеру на близьке чи середня відстань.

Передача м'яча двома руками зверху - ефективний спосіб в умовах активної протидії. Вона може бути виконана в будь-якій частині майданчика. При виконанні цієї передачі, гравець тримає м'яч двома руками над головою. Руки, зігнуті в ліктях підняті вгору. Передача виконується за рахунок розгинання рук і енергійної роботи кистей

Передача м'яча двома руками знизу - застосовується для короткої передачі, коли м'яч спійманий нижче рівня пояса і немає часу міняти позицію, щоб використовувати інший спосіб передачі.

Передача м'яча однією рукою від плеча - найбільш поширений спосіб передачі м'яча на близьку відстань. Тут мінімальний час замаху й хороший контроль над м'ячем. Додаткове рух кисті в момент вильоту м'яча дозволяє гравцю змінювати напрямок і траєкторію польоту м'яча у великому діапазоні. При виконанні цієї передачі руки з м'ячем відводять до правого плеча так, щоб лікті не піднімалися (при передачі правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки і підтримується лівою рукою). Передача виконується за рахунок випрямлення правої руки, одночасного руху кистю, повороту тулуба

Передача м'яча прямою рукою знизу - виконується на близьке чи середня відстань в тих ситуаціях, коли суперник посилено намагається перехопити передачу по верху

Крім описаних вище способів передач баскетболісти широко застосовують передачі прямою рукою зверху («гаком»), однією рукою збоку, а також в конфліктних ситуаціях в умовах активної протидії гравці

використовують приховані передачі м'яча, які дозволяють замаскувати від противника основний рух. У практиці використовують три варіанти прихованих передач: під рукою, за спиною, з-за плеча, з-під ноги.

Вправи для вдосконалення передач повинні займати важливе місце в навчально-тренувальному процесі на різних етапах підготовки. Необхідно прагнути до того, щоб у вправах, які можуть виконуватися на місці і в русі, без опору і з активною протидією, домагатися максимальної точності. Для вивчення передач використовуються різні побудови: в шеренгах, в колах, зустрічних колонах, трикутниках, квадратах і т.п. Вибір побудови залежить від кількості займаються і м'ячів, а також від характеру передбачуваного вправи.

Для вдосконалення передач м'яча використовуються наступні основні вправи:

- 1) передача м'яча в парах (різними способами);
- 2) виконання передач після ведення та зупинки;
- 3) передачі м'яча стоячи в колі з активним захистом;
- 4) побудова у зустрічних колонах. Передача з однієї колони в іншу з подальшими переміщеннями.

Як тільки освоєна основна структура рухів, слід, не затримуючись, переходити до вивчення передач в русі. Найбільш ефективно навчання з використанням наступних вправ:

- 1) передачі з двома кроками: гравці з м'ячем по черзі переміщаються вздовж бокових ліній, передаючи м'яч двом або трьом партнерам, що стоять на майданчику один за одним на відстані 5-6м;
- 2) передача м'яча при зустрічному русі в колонах;
- 3) рухлива гра «п'ятнашки» з передачею м'яча;
- 4) гра 3х3 (4х4) на одній половині майданчика із застосуванням передач. Ведення м'яча виключається.

#### **Контрольні питання:**

1. Дати визначення поняттю "передача м'яча".
2. Яким чином виконується передача м'яча від: грудей, відскоком.
3. Які вправи виконуються при навчанні передача м'яча.

#### **Рекомендована література**

##### **Базова література**

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста – М., 1967 г.-112 с.
2. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол, пер. с англ. Яхонтов М. –Ф. и спорт. –1987 г. –256 с.
3. Спортивные игры. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.Н. – М., 2004 г. – 511 с.

4. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. – К., 1989 г.-232 с.
5. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. – Л., 1998 г. –191 с.
6. Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол : концепции и анализ., пер. с англ. Яхонтов Е. Р. – М., 1975 г. – 272 с.
7. Линдерберг Ф. Баскетбол : игра и обучение. – М., 1971 г. – 279 с.
8. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. - К., 1989 г.-104 с.
9. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М., 1984 г. - 144 с.
- 10.Официальные Правила Баскетбола 2004 года. – Париж, Франция, 2004 г.
11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986 г. – 286 с.
12. Портнов Ю. М. Баскетбол. – М., 1997 г. – 480 с.
13. Портнов Ю.М. Портнов Ю.М. Баскетбол. – М., 1988 г. – 287 с.
14. Хролмаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К., 2003 г.-129 с.
15. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л., 1984 г. – 62 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

1. [http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fni.biz.ua%2F1%2F1\\_10%2F1\\_106902\\_povoroti.html&key=659aca4c99496e203cce660307df372f](http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fni.biz.ua%2F1%2F1_10%2F1_106902_povoroti.html&key=659aca4c99496e203cce660307df372f)
2. <http://textovod.com/unique/link?url=http%3A%2F%2Fum.co.ua%2F10%2F10-6%2F10-6888.html&key=3c4241b2474da8dc311d55c6b14eed9>
3. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fnadoest.com%2Fmetodichni-rekomendaciyi-dlya-vikladachiv-i-studentiv-navchale&key=16c2c5d7aa6e2cbe0dba7e996e127bc6>
4. <http://textovod.com/unique/link?url=https%3A%2F%2Fprints.kname.edu.ua%2F12323%2F1%2F%D0%9A%D0%9B.pdf&key=ea292d58e566a5230e40d252e9bce573>

#### **Тема 4. Тактичні дії гравців в захисті в баскетболі. Тактичні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболістів. Вправи ігрового характеру**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика - це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

**Мета заняття:** оволодіти основними індивідуальними та груповими тактичними прийомами гри в захисті

### **Графологічна структура теми:**

Вступ	<b>10 хв.</b>
Перевірка знань пройденого матеріалу	<b>50 хв.</b>
Ознайомлення з тактичними діями гри в захисті	<b>50 хв.</b>
Виконання вправ, направлених на опанування основних тактичних прийомів нападу і захисту у взаємодіях з партнерами	<b>60 хв</b>
Підведення підсумків	<b>10 хв.</b>

### **Навчально-матеріальне забезпечення**

- Спортивний інвентар (баскетбольні м'ячі);
- набивні м'ячі, свисток, секундомір.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Ознайомлення з тактичними діями гри в захисті	Дотримуватися методичних вказівок до комплексу вправ
3	Виконання вправ, направлених на опанування основних тактичних прийомів захисту у взаємодіях з партнерами	Дотримуватися правильного виконання
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### **Зміст**

Баскетбол - командна гра, у ній легко перемагає добре зіграний колектив, гравці якого чітко знають і строго виконують свої ролі, дружно і самовіддано домагаються ігрової переваги над командою суперників. М'яч у кільце закидає один гравець, умови ж для цього готують усі п'ять гравців команди.

Система взаємодії гравців команди в нападі чи захисті називається тактикою гри. По-іншому можна сказати, що тактика - це раціональне використання засобів, способів і форм ведення спортивної боротьби, спрямованих на досягнення перемоги.

#### **Тактика командного захисту**

**Зонний захист.** При зонному захисті кожен гравець опікує закріплену за ним ділянку площадки під своїм щитом. Задачі захисника при цьому зводяться до того, щоб не допустити в цій зоні появи суперника, одержання м'яча суперником, кидка по кільцю з цієї зони. При цьому кожен захисник постійно повинний почувати командне розміщення, разом

із усіма гравцями зміщати зонну побудову убік м'яча, активно руйнувати комбінації супротивника, що атакують, змушувати суперників до кидків з далеких дистанцій, опановувати м'ячем, що відскочив, швидко переходити від захисту до атаки. Слабкими сторонами зонного захисту є неефективність проти далеких кидків і змушена пасивність окремих гравців.

**Особистий захист.** Особистий захист характерний тим, що кожний гравець команди, що захищається, опікує закріпленого гравця команди суперників, протидіючи його участі в атакуючих діях. Цей варіант жадає від захисника підвищеної уваги, витривалості і гарного розуміння гри. Варто враховувати індивідуальні можливості захисників: потрібно вибирати для опіки ("тримання") такого гравця, якого ви здатні перевершити в умінні й у швидкості. Для системи особистого захисту є строге правило: захисник повинний розташовуватися спиною до свого щита і знаходитися в трикутнику, утвореному гравцем з м'ячем, підопічним гравцем і своїм щитом, тобто захисник повинний не упускати м'яч з полони зори, опікуваного гравця-суперника і завжди виявлятися на його шляху до щита. Задачі захисника зводяться до того, щоб не допускати одержання м'яча підопічним гравцем. Якщо він усе-таки м'яч одержав змусити його відступити до бічної лінії і відвернутися від площадки.

#### **Контрольні питання:**

1. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у захисті.
2. Дайте характеристику груповим тактичним діям захисті.
3. Дайте характеристику командним тактичним діям у захисті.

#### **Рекомендована література** **Базова література**

1. Івойлов А.В., Титар В.А., Балбенко С.Ю. Спортивні ігри. – Х.: Вид-во «Основа», 1993. – 216 с.
2. Леонов А.Д., Малай А.А. Баскетбол. - К.: Рад. шк., 1989.- 104 с.
3. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С.- К.: Вища шк.. Головное изд-во, 1989.- 232 с., 41 ил.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 1970.
5. Павлович М. Теория и методика баскетбола: Методическое пособие / Пер. с сербського Г.Владимиров; спорт. ред.. В. Белаш. – Николаев; Южный, 2008. – 252 с.
6. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред.



Ж.Л.Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків, 2010р. – 200 с.

7. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред. Ж.Л.Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. – Харків, 2010р. – 228 с.

8. Чуча Н.І., Помещикова І.П., Пашенко Н.О. Баскетбол. / Навчальний посібник. – Харків: ХДАФК, 2007. – 138 с.

9. Каплан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов. – Ташкент: Фан, 1991. – 139 с.

10. Медведенко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. —Київ, 1993.

11. Бойко, Я.С Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол.» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). / Бойко Я.С, Кравчук Є.В.; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. – Х.: ХНАМГ, 2009. – 39 с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. <http://varva-basketball.blogspot.com/2019/11/basket-ball-5-3-05-10.html>

2. <https://sites.google.com/site/fizicnevihovannametoddovidnik/basketbol/taktika-gri>

## **Тема 5 Тактичні дії гравців в нападі в баскетболі. Тактичні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри. Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей баскетболістів. Вправи ігрового характеру**

**Тривалість викладання теми:** 2 заняття, 4 академічні години

**Обґрунтування теми:** Тактика нападу дає команді можливість обирати й використовувати найбільш доцільні засоби, способи та форми ведення планомірної атаки залежно від конкретного суперника й моменту ігрової діяльності.

**Мета заняття:** оволодіти основними індивідуальними та груповими тактичними прийомами гри в нападі

### **Графологічна структура теми:**

Вступ	<b>10 хв.</b>
Перевірка знань пройденого матеріалу	<b>50 хв.</b>
Ознайомлення з тактичними діями гри в нападі	<b>50 хв.</b>
Виконання вправ, направлених на опанування основних тактичних прийомів нападу при взаємодіях з партнерами	<b>60 хв</b>
Підведення підсумків	<b>10 хв.</b>

### Навчально-матеріальне забезпечення

Спортивний інвентар (баскетбольні м'ячі);

- набивні м'ячі, свисток, секундомір.

### Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів
2	Ознайомлення з тактичними діями гри в нападі	Дотримуватися методичних вказівок до комплексу вправ
3	Виконання вправ, направлених на опанування основних тактичних прийомів нападу при взаємодіях з партнерами	Дотримуватися правильного виконання
4	Підведення підсумків	Закріпити теоретичні знання студентів

### Зміст

Тактика командного нападу.

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

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

Однак не завжди вдається зробити таку довгу передачу. Тоді м'яч також швидко передається одному (ближньому) гравцю на бічну середину, а вже цей гравець негайно переправляє м'яч гравцю, що пішов у відрив.

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

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

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

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

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

### **Контрольні питання:**

1. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі.
2. Дайте характеристику груповим тактичним діям нападі.
3. Дайте характеристику командним тактичним діям у нападі.

### **Рекомендована література**

#### **Базова література**

- 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. – Киев.: Здоров'я, 1985.- 144 с., ил.
- 3 Баскетбол: Пер. с англ. / Под ред. М. П. Южно. – М.: Физкультура и спорт, 1957, - 173с.
- 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. / А. Я. Гомельский. – М.: Агентство «Фаир», 1997. – 224с, ил. – (Серия «Спорт»).
- 7 Грасис А. М. Методика подготовки баскетболистов. / А. М. Грасис. – М.:ФИС, 1962. – 98 с.
- 8 Колос В.М. Баскетбол: теория и практика. / В. М. Колос. – М.: Полымя, 1989. – 167 с.
- 9 Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ: Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. //Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
- 10 Леонов А. Д. Баскетбол. / А. Д. Леонов, А. А. Малый. – Киев. :Рад. шк., 1989. – 104 с.

#### **Інформаційні ресурси**

- 1.<https://www.sites.google.com/site/fizicnevihovannametoddovidnik/basketbol/taktika-gri>
2. <http://ptu15.org/wp-content/uploads/2014/05/Basketbol.pdf>
- 3.<https://text.ru/rd/aHR0cDovL2ZpenljaG5hLmJs b2dz cG90LmNvbS8yMDEzLzA3L2Js b2ct cG9z dF81Lmh0bWw%3D>

## Навчальне видання

### Фізичне виховання та здоров'я (курс за вибором)

*Методичні вказівки до практичних занять для студентів IV курсу зі  
спеціальності 221 «Стоматологія»*

Упорядники: Шутєєв В'ячеслав Вадимович  
Почерніна Марія Григорівна  
Селіванов Євген Вікторович

Відповідальний за випуск Є.В.Селіванов

Редактор Е.Є. Депрінда  
Коректор Є.В. Рубцова  
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 1,8. Зам. № 21-34102.

---

Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022  
izdatknmurio@gmail.com

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного  
реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої  
продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р