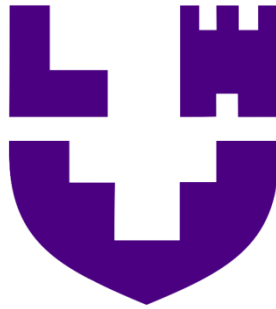


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



Баскетбол з методикою навчання

Методичні вказівки
до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітніх програми «Середня освіта (Фізична культура)»
та «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/педагогіка,
спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання

Луцьк 2023

УДК 796.323.2(07)

М 54

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій
ЛНТУ _____ Г.А. Герасимчук

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних
технологій ЛНТУ, протокол № _____ від « ____ » _____ 2023 року.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій
ЛНТУ.

Директор бібліотеки _____ С.С. Бакуменко

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та
здоров'я ЛНТУ, протокол № _____ від « _____ » _____ 2023 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ _____ В.Я. Ковальчук

Укладач: _____ В.В. Файдевич, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: _____ О.В. Гребік, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: _____ В.Я. Ковальчук, кандидат педагогічних
наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Баскетбол з методикою навчання [Текст] Методичні вказівки до
практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої
М 54 освіти освітніх програми «Середня освіта (Фізична культура)» та
«Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11
Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та
заочної форм навчання. 2023. – 16 с.

© В.В. Файдевич, 2023

Техніка виконання і методика навчання штрафного кидка

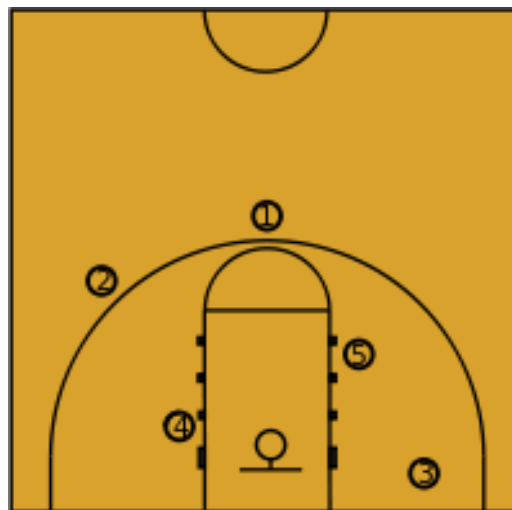
1. Загальні відомості про штрафний кидок.
2. Техніка виконання штрафного кидка.
3. Методика навчання техніки штрафного кидка.

1. Загальні відомості про штрафний кидок

Штрафний кидок у баскетболі – кидок, який виконується гравцем за призначенням судді, у разі якщо суперник порушив правила по відношенню до нього. Штрафний кидок в кільце в баскетболі вважається чудовою можливістю для команди. Він дозволяє без опору супротивника, зі зручної позиції, набрати від одного до трьох очок. Як правило, таке покарання призначається в тому випадку, якщо в момент, коли гравець кидає м'яч по кільцю, противник порушив проти нього правила. Якщо м'яч після фолу потрапив у кільце, очки зараховуються, і призначається один кидок у вигляді штрафу. В інших випадках – два рази. Але є одне виключення: якщо проти баскетболіста сфолили, коли він кидав з триочкової позиції, йому дається три кидки в разі незабитого м'яча, і один, якщо він потрапив у кільце. Штрафний кидок у баскетболі може призначатися і внаслідок інших явних порушень однієї з команд. При технічному фолі його робить будь-який з членів команди. Кожен м'яч, забитий зі штрафного, приносить одне очко.



Штрафний кидок, як і інші правила гри в баскетбол, були придумані Джеймсом Нейсмитом в 1891 році. Лінія штрафного кидка в баскетболі спочатку знаходилася на відстані близько шести метрів від точки, яка утворилася б при проектуванні центру кільця на майданчик. Але буквально в 1895 році цю відстань скоротили до 4.6 метра. Штрафна лінія проходить паралельно лицьової. Відстань між ближніми (відносно один одного) краями цих двох ліній дорівнює 5.8 метра. Їх середини лежать на одній уявній прямій. Довжина штрафної лінії дорівнює 3.6 метра. Штрафна (обмежена) зона виділена на майданчику область, краями якої є лицьова, штрафна лінія і дві, що з'єднують їх. Зовнішні краї штрафної зони починаються на відстані 3 м від середини лицьовій і закінчуються на продовженні лінії штрафного. Таким чином, обмежена зона являє собою прямокутник. Ця зона може відрізнитися за кольором, але повинна мати той же розмір, що і центральне коло. Область штрафного кидка – розширена в бік центру майданчика зона, що представляє собою півколо з центром, що лежить посередині лінії, з якої здійснюється штрафний кидок у баскетболі. Відстань від краю до краю штрафного є діаметром цього півкола. Він же і наноситься з іншого боку лінії – в обмеженій зоні. Відмінність лише в тому, що з цієї сторони півколо наноситься пунктиром.





В яких випадках признається штрафний кидок, ми з'ясували, тепер познайомимося з правилами, що регламентують його виконання. Гравець, який виконує штрафний кидок:

- повинен стати всередині півкола, на відповідній лінії;
- повинен кинути м'яч протягом 5-ти секунд з моменту, коли він буде переданий суддею;
- не повинен торкатися штрафної лінії або майданчика за її межами до тих пір, поки м'яч не опиниться в кошику або не доторкнеться до кільця;
- не має права імітувати кидок.



Тепер розглянемо правила штрафного кидка в баскетболі, що стосуються

інших гравців. Смугу уздовж штрафної зони можуть займати максимум п'ять гравців (2 нападників і 3 захисників). При цьому два гравця (нападає і захисник) стають з одного боку, а три (нападає між захисниками) – з іншого. Перша позиція з двох сторін повинна бути зайнята противниками гравця, який кидає штрафного. Гравці, які стоять уздовж штрафної зони, не мають права:

- займати неправильні позиції;
- залишати свою позицію до тих пір, поки м'яч не буде випущений з рук кидаючого гравця;
- торкатися м'яча, перш ніж він удариться об кільце, або буде очевидним той факт, що він не потрапить до кошика;
- торкатися щита і кошика в період, коли м'яч знаходиться в контакті з кільцем;
- вибивати м'яч з кошика знизу;
- здійснювати які-небудь дії після кидка, якщо за ним слідує ще один чи два.

Штрафний кидок у баскетболі і які-небудь дії, пов'язані з ним, закінчуються, коли м'яч:

- потрапляє в корзину;
- доторкається підлоги;
- виходить за межі майданчика.

Цікаві факти щодо штрафного кидка. У НБА найбільш успішним баскетболістом по реалізації кидків зі штрафної лінії є Рік Беррі. Протягом 14 років професійної кар'єри він приносив своїй команді основні очки саме за рахунок виконання штрафних кидків. Рік реалізував 90 відсотків своїх кидків. Як показує статистика, штрафні найкраще забивають невисокі гравці задньої лінії. Центрові баскетболісти мають низький відсоток реалізації кидків зі штрафної лінії. У професійному баскетболі проти них іноді навмисно фолють, особливо в кінці гри. Така стратегія застосовувалася проти деяких відомих центрових, які погано реалізують штрафний кидок. Серед них можна виділити: Уїлт Чамберлена, Шакіла О'ніла і Бена Уоллеса.



Тактика оволодіння м'ячем через фол і нереалізований штрафний отримала назву Hack-a-Shaq. Вона дуже ненадійна, адже гравець може і забити, тому застосовується в екстрених випадках і тільки проти дійсно неудачливих штрафників. Серед центрових гравців є і такі, які добре реалізують штрафний кидок. Особливим успіхом відрізнялися литовці Арвідас Сабоніс і Жидрунас Ілгаускас. До речі кажучи, Ілгаускас є одним з небагатьох гравців НБА, на яких покладається обов'язок кидати штрафні кидки у разі технічного фолу. Існує кілька популярних технік виконання штрафного кидка: двома руками знизу, однією рукою від плеча, двома руками від грудей та інші. На сьогоднішній день більшість гравців робить кидок однією рукою від плеча. Друга рука лише притримує м'яч. Цей спосіб вже вважається класичним, а інші викликають відверте здивування у сучасних баскетболістів. Дивно, але до 1950-х років найбільш поширеним був спосіб «з-під спідниці» (двома руками знизу). Класичний варіант в ті часи підкорявся лише деяким гравцям.

2. Техніка виконання штрафного кидка.

У баскетболі ідеальний кидок робиться всім тілом. Поєднання маха руками і

згинання ніг дозволяє домогтися гарного результату і повторювати його кожен раз. Перш ніж виконати кидок, потрібно розслабитися, опустити руки і вдихнути, подивившись на ціль. Потім не поспішаючи потрібно кинути м'яч. Краща стійка для вдалого кидка – ноги трохи зігнуті в колінах, а стопи розташовуються на ширині плечей. При цьому руки повинні тягнутися до кошика. Розмір баскетбольного м'яча дозволяє зручно контролювати його на стадіях кидка. Рух починається всією рукою, триває пензлем і закінчується кінчиками пальців. У завершальній стадії пальцями підкручування м'яча.



Важливість оволодіння технікою штрафного кидка полягає в тому, що, з одного боку, він має самостійне ігрове значення (кількість влучень із штрафної лінії складає значну частину від загального рахунку гри), з іншого боку, навичка виконання штрафних кидків є основою для формування всього комплексу рухів, які використовуються баскетболістами для кидків у кошик. Визначне значення для виховання снайперських якостей баскетболіста має початковий період навчання, в котрому вирішуються питання початкового навчання техніці кидка. Так як, результат гри частіше всього вирішується на лінії штрафного кидка, час, який витрачено на вдосконалення штрафних кидків, ніколи не буде зайвим. Тим паче, що вдосконалювання штрафних кидків потребує багато часу.

Техніка штрафного кидка в баскетболі освоюється досить швидко і легко. Проте баскетболісти, навіть найтитулованіші, часто не потрапляють зі штрафної лінії. У чому ж причина? Вся справа в тому, що точність штрафного кидка більше

залежить від психологічних чинників, ніж від техніки. Давайте розберемося з ними. Виконуючи кидок, не можна думати про його наслідки. Думки про те, що на вас дивляться багато людей, і ви можете не виправдати їхніх сподівань, варто відразу ж викинути з голови. На тренуванні все набагато простіше, але адже головна мета баскетболіста – показати себе у змаганнях. Тому, виконуючи штрафний кидок, зосередьтеся на кільці і м'ячі. Не переживайте про те, що можете підвести команду. Ваші соратники, напевно, розуміють, що ніхто не може кидати штрафні ідеально, і вони зроблять все, щоб перемогти на підборі в разі вашого промаху. Усвідомлюючи це, залиште переживання для супротивників і просто зробіть те, що вам вдавалося сотні разів на тренуваннях.

3. Методика навчання техніки виконання штрафного кидка в баскетболі.

Поняття «принципи», «засоби», «методи навчання», «методи організації займаються» в теорії фізичної культури об'єднуються терміном «методика навчання». Він має на увазі сукупність добре продуманих дій педагога, що забезпечують ефективне освоєння займаються досліджуваного навчального матеріалу. Стосовно до уроків баскетболу методика навчання - це професійно організований шлях формування в учнів спеціальних знань, умінь і навичок гри.

Методика навчання передбачає цілий комплекс заходів зі створення оптимальних умов для вирішення освітніх завдань:

- дотримання логічної послідовності і наступності в освоєнні матеріалу;
- відбір доступних і найбільш результативних методів і засобів навчання, нормування навантажень;
- раціональна організація тих, хто займаються на уроці;
- вибір робочого місця вчителем у ході проведення занять, грамотне використання ним термінології, команд і вказівок;
- створення відповідного емоційного фону занять;
- своєчасне виправлення помилок завдяки застосуванню

ефективних [методичних прийомів](#) та індивідуальному підходу до учнів і т.д.

Ефективність [процесу](#) навчання визначається рівнем його організації. На заняттях з баскетболу можна використовувати кілька методів організації займаються: фронтальний, потоковий, прохідний, груповий, метод кругового тренування та індивідуальних завдань.

При фронтальному методі вправи виконуються одночасно або позмінно усіма учнями, розташованими в одну або декілька шеренг.

Поточний метод також передбачає виконання одного і [того](#) ж завдання всіма учасниками, але по черзі - один за іншим.

Прохідний метод поєднує в собі деякі риси двох попередніх і полягає у виконанні вправ при пересуванні займаються одночасно або по черзі шеренгами, використовуючи всю площу залу.

Для групового методу [характерно](#) розподіл займаються на кілька груп. Завдання для кожної групи диференціюються і виконуються по черзі.

Метод індивідуальних завдань передбачає самостійне виконання їх кожним учнем. Вчитель продовжує здійснювати керівну функцію, але [педагогічний контроль](#) в цілому за всіма займаються кілька утруднених.

[Вибір](#) методу організації займаються залежить від рівня їх підготовленості, ступеня складності вирішуваних завдань, використовуваних педагогом засобів і методів навчання, умов проведення заняття (розмірів залу, наявності в достатній кількості інвентарю, обладнання тощо).

До методу індивідуальних завдань вдаються при необхідності виправлення помилок або для досягнення успіхів в індивідуальній підготовці.

Великі можливості укладені у використанні методу кругового тренування. Він незамінний при необхідності нормування навантаження для тих, хто займаються різної статі та різної підготовленості. З його допомогою можна раціонально чергувати завдання навчання і вдосконалення техніки, тактики і розвитку спеціальних фізичних якостей, створювати умови комплексної підготовки.

Все вищевикладене слід враховувати при відпрацюванні окремих елементів,

наприклад техніки виконання штрафного кидка. [Організація](#) такого тренування - одна з важливих турбот тренера. Для її ефективності доцільно відтворити умови, близькі до ігрових: імітувати шум уболівальників через динаміки, нагнітаючи [психологічну](#) напругу [гравців](#), штучно підвищуючи ціну штрафного кидка. Крім того, слід постійно тренувати штрафні кидки в стані фізичного стомлення. Зручніше за все займатися відпрацюванням штрафних кидків у парах або трійках.

Слід розчленувати рух на частини і навчити учня подумки передбачити кожен етап дій при здійсненні кидка (наприклад, яким чином працюють кисті, в якій послідовності виконуються дії організмом).

Перед початком тренувань слід докладно пояснити і наочно показати всі елементи рухів. Поставити правильний в технічному відношенні кидок необхідно в самій ранній стадії навчання, оскільки виправляти помилки в техніці кидка значно складніше, ніж відразу навчити правильному його виконанню. Гравцям корисно постійно переглядати кінопрограми кращих «снайперів», з метою вчитися правильній постановці кисті, положення рук, ніг, корпусу. Для закріплення отриманих знань та доведення техніки до [автоматизму](#) пропонується проведення індивідуальних і командних занять. Оброблення навичок безпосередньо в грі.

Успішність навчального процесу в цілому залежить від уміння педагога побудувати кожне заняття, керуючись [відповідними принципами](#) навчання і використовуючи [відповідні](#) засоби, [методи навчання](#) та організації тренувального процесу. Найбільший ефект дає їх раціональне поєднання і варіювання з урахуванням результативності попередніх етапів та особливостей майбутньої діяльності з конкретним контингентом тих, що займаються.

Можливі вправи для тренування штрафного кидка:

- штрафні кидки в парах серіями по 2-3 кидка. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка швидше набере 15-20-30 влучень;
- штрафні кидки в парах до другого промаху. Перемагає той, хто набере

більше попадань з двох спроб;

- штрафні кидки в парах. Після кожних трьох кидків [гравці](#) роблять ривок на протилежну сторону майданчика і здійснюють нову серію кидків. Виграє той, у кого більше влучань за три хвилини;

- штрафні кидки в стані втоми. Виконуються індивідуально. В кінці тренування - 6 штрафних поспіль;

- серії штрафних кидків на початку і в кінці тренування. Виконуються індивідуально, як змагання на кількість влучень поспіль;

- змагання в парах. Перший партнер кидає штрафні до першого промаху. Другий повинен повторити або перевершити його результат. Вправа триває до трьох перемог одного з партнерів;

- гравець виконує 1-1,5-хвилинну серію стрибків, після чого відразу ж кидає 10-15 штрафних поспіль. Підраховується найбільшу кількість влучень серед гравців;

- у п'ятірках гравців виконується по одному штрафному кидку по черзі. Перемагає та п'ятірка, яка швидше заб'є 15 штрафних;

- і ігровому тренуванні робиться пауза на 2-3 хв, під час якої гравці в парах кидають серії штрафних, по три кидки. Перемагає пара, яка більше заб'є за цей відрізок часу;

- у перерві між таймами обидві п'ятірки б'ють штрафні кидки в свої кільця серіями по три кидки. Сума забитих кожної п'ятіркою штрафних додається до окулярів, набраних в першій таймі;

- штрафні кидки виконуються індивідуально під [психологічним](#) тиском: насмішки, погрози, несподівані сторонні [шуми](#), візуальні перешкоди і т.д.;

- при роботі над інтенсивними формами гри - пресингом, швидким проривом і т.п. У тренуванні робиться перерва для штрафних кидків в парах. Протягом 2-3 хв гравці виконують серії з трьох штрафних кидків на рахунок;

- тренування штрафних кидків двома м'ячами. Виконується в трійках. Один [гравець](#) кидає, [двоє](#) інших подають йому м'яч. Той, що кидає отримує м'яч в руки, як тільки звільняється від попереднього. Підраховується кількість влучень у

серіях з 20 кидків;

- штрафні кидки в парах серіями по десять. При непарних кидках м'яч повинен потрапити в кільце, не зачіпаючи щита; при парних - після удару об щит. Вправа виховує впевненість у своєму кидку;

- розміщуються по три гравця. Кожний гравець виконує по два кидки, потім міняються місцями. Якщо «перший» штрафний кидок влучив у кошик, гравець одразу виконує другий. Якщо ні, одразу відбувається зміна гравців.

- змагаються п'ять трійок. Коли трійка заб'є шість разів поспіль, гравці подають сигнал, та трійки міняються кошиками. М'яч має залишатися на лінії штрафного кидка;

- змагаються команди по п'ять гравців. Те ж, що і у попередній вправі, але зміна кошиків відбувається після десяти забитих кидків поспіль.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.
2. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання / О.О. Мітова, В.В. Грюкова – Дніпропетровськ.: Вид. «Інновація», 2016. – 110 с.
3. Баскетбол: правила, гра, навчання [Текст]: навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків: Точка, 2012. – 318 с.: іл.
4. Баскетбол: своя філософія гри [Текст] : учеб. пособ./ В. Д. Кулибаба, А. А. Тиняков, Т. Д. Арабаджи, А. И. Золотоус. -Харьков: Изд-во «Точка», 2011 г., - 240 с.
5. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. / А.И.Вальтин -К., 2003.- 150 с.
6. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – 448 с.
7. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. –Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с.

М 54

Баскетбол з методикою навчання [Текст] Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітніх програми «Середня освіта (Фізична культура)» та «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 014.11 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання. 2023. – 16 с.

Комп'ютерний набір:
Редактор:

В.В. Файдевич
В.В. Файдевич

Підп. до друку «__»_____2023 р. Формат 60x84/16. Папір офс.
Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 2,5.
Тираж 30 прим.

Відділ іміджу та промоції ЛНТУ
43018, м. Луцьк,
вул. Львівська,75
Друк – Кафедра фізичної культури, спорту та здоров'я
ЛНТУ

