

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Баскетбол – командна спортивна гра, у якій гравці передають м'яч один одному за допомогою рук і намагаються закинути його у кошик команди суперника.

Баскетболіст – спортсмен, який займається баскетболом.

Блокування – контакт гравця, що заважає або перешкоджає просуванню супротивника, що не володіє м'ячем.

Бічні лінії – лінії, що обмежують ігровий майданчик по його довгих сторонах. Ці лінії не є його частиною.

Вихідне положення – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхньої виконання.

Володіння м'ячем – технічні прийоми, за допомогою яких гравець виконує різноманітні рухи м'ячем (жонгливання).

Витривалість – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Виховання фізичних якостей – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень.

Ведення м'яча – просування з м'ячем, послідовно вдаряючи його в підлогу правою або лівою рукою. Гравець може пересуватися в будь-якому напрямку або стояти на місці, продовжуючи вдаряти м'яч об підлогу. Акт ведення повинен бути безперервним. Якщо гравець припинить ведення й піймає м'яч, він не може відновити ведення, а повинен або виконати кидок у кошик, або передати м'яч партнерові.

Вкидання – введення м'яча в гру після його виходу за межі майданчика (виконується передачею із-за бічної або лицьової лінії), після його попадання в кільце виконується захисником з-за лицьової лінії.

Виривання м'яча – прийом захисту, який здійснюється, коли гравці різних команд одночасно піймали м'яч або нападаючий втратив контроль над м'ячем і дав захиснику можливість захопити його.

Гравець – кожний учасник гри чи член команди (в тому числі й запасний гравець).

Групові тактичні дії – взаємодія (двох-трьох) гравців команди, спрямована на рішення загальнокомандних завдань.

Групові тактичні взаємодії в нападі – взаємодія двох-трьох нападаючих, які вирішують загальнокомандні завдання. Наприклад: а) взаємодія двох гравців - «стінка», «вихід на вільне місце», «двійка», «наведення» та ін.; б) взаємодія трьох гравців – «трійка», «перехресний вихід», «мала вісімка» та ін.

Групові тактичні взаємодії в захисті – взаємодії двох-трьох захисників, які вирішують командні завдання: «підстрахування», «зміна

підопічними», «прослизання».

24 секунди – правило, по якому нападаючі повинні зробити кидок у кошик супротивника протягом 24 секунд із моменту оволодіння м'ячем. У протилежному випадку м'яч передається супротивникові.

Загальна фізична підготовка – процес фізичного виховання, який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

Змагальні вправи – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби (складають предмет спортивної спеціалізації) і виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

Загальнорозвиваючі вправи – рухові дії, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Захисник – термін має два значення: так називають будь-якого гравця команди, яка захищається; так називають гравців задньої лінії (розігруючих). На тактичних схемах захисників позначено трикутником з номером гравця.

Захист – організована протидія атаці суперників, прагнення не допустити кидка м'яча в своє кільце. Розрізняють такі варіанти захисту: *зонна* – гравці, які займають оборону, опікують певну частину ділянки штрафного кидка, не даючи гравцеві суперника в цій зоні отримати м'яч чи виконати кидок в кільце, *персональна* – гравець в обороні опікує певного гравця суперників; *змішана* – комбінуються ознаки зонної і персональної опіки гравців.

Закинтий м'яч – м'яч вважається закинтим, коли він входить у кошик зверху і залишається в ньому чи проходить через нього.

Заслін – тактична взаємодія, за допомогою якої нападаючий, розташувшись на шляху можливого пересування захисника партнера, допомагає йому в звільненні від опіки.

Зонний захист – захист, при якій гравці охороняють межі штрафного кидка під своїм кошиком. Кожний гравець прикріплений до певної зони й протидіє в ній будь-якому гравцеві супротивника. Розміщення гравців у зонах визначають варіанти зонного захисту: 2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1 і т.д.

Зона – називають частину майданчика: тилова зона половина майданчика, на якій знаходиться кільце команди, яка захищається; зона нападу половина майданчика, яку захищає команда суперників; середня зона – третина майданчика біля середньої лінії. При зонній системі захисту (див. «захист») зонами називають незначну ділянку штрафного кидка під своїм щитом, яку опікують окремі захисники. Виділяють також трьохсекундну зону частину ділянки штрафного кидка, яка обмежена трапецією, позначеної на майданчику.

Зона трьохочкових кидків – весь ігровий майданчик, за винятком зони біля кошика суперника, обмеженої двома паралельними лініями, що починаються з лицьової лінії на відстані 6,25 м від її середини.

Зупинка – ігровий прийом, під час якого гравець зупиняється двома кроками чи стрибком, що дає можливість йому на деякий час звільнитися від

опіки захисника.

Ігрові прийоми – основні навички, володіння якими дозволяє брати активну участь у грі. У баскетболі вони включають передачі, ловлю, ведення, кидки м'яча, проходи, боротьбу за м'яч на щиті й опіку супротивника.

Ігрова комбінація – обумовлена взаємодія гравців у нападі чи захисті.

Індивідуальні тактичні дії – самостійні дії гравця, який застосовує прийоми техніки гри відповідно до конкретної ігрової ситуації, спрямовані на рішення поставлених перед командою завдань і здійснювані ним без допомоги партнерів.

Кидок дія гравця, яка спрямована на попадання м'ячем в кільце суперників (слід відрізнити кидок від передачі). Спірним кидком називають введення м'яча в гру підкиданням між двома гравцями різних команд в одному із трьох кіл на майданчику.

Кидок «крюком» – кидок м'яча однією рукою над головою колоподібним рухом руки.

Командні тактичні взаємодії – взаємодії всіх гравців, спрямовані на вирішення загальнокомандних завдань.

Класифікація техніки - розподіл усіх прийомів техніки гри і способів їхнього виконання по розділах і групах на основі подібних ознак.

Лінія – яскраво пофарбована частина майданчика шириною 5 см, яким розмічають периметр майданчика й окремі його ділянки. Ширина лінії входить у розміри ігрового поля. Основні лінії, якими розмічають баскетбольний майданчик, називаються: лицьова, бічна, лінія штрафного кидка, центральна лінія, «трьохочкова» лінія.

Лицьові лінії – лінії за щитами, що обмежують довжину площадки. Після узяття кошика команда, що захищається, уводить м'яч у гру через лицьову лінію.

Ловля – прийом за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем з метою виконання подальших ігрових дій.

«Мертвий» м'яч – м'яч, що вийшов із гри. М'яч вважається «мертвим» відразу ж після того, як він буде занедбаний у кошик, і до того, як він буде уведений у гру супротивником; при спірному м'ячі; після призначення персонального зауваження; після будь-якого сигналу судді в полі; після сирени, про закінчення гри, половини гри або додаткового часу.

Межі штрафного кидка – являє собою трапецію з півколом на вершині. Підставою трапеції служить відрізок лицьової лінії під кошиком, а вершиною - лінія штрафного кидка довжиною 3 м 60 см. Висота трапеції 5 м 80 см. У верхній частині трапеції намальований коло, діаметром якого є лінія штрафного кидка.

Навчання – планомірна, організована, спільна двостороння діяльність викладачів і студентів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

Навчання руховим діям – педагогічний процес чуттєво-раціонального

пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних вправ.

Нападаючий термін має два значення: 1) гравець команди, яка володіє м'ячем; 2) гравець високого зросту, який грає в нападі. На тактичних схемах гри нападаючий позначений кружками з відповідним номером.

Напад систем атаки. Розрізняють швидкий прорив і позиційний напад, який відрізняється від швидкого прориву певним розміщенням і переміщенням гравців проти організованого захисту суперників.

Основні вправи – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості в межах правил змагань.

Особистий захист – захист, при якій кожний гравець команди, що захищається, опікує певного гравця супротивника.

Пасивні захисники – це захисники, які виконують свої дії в захисті без відбирання м'яча у нападаючого, імітуючи захисні дії.

Партнер - гравець своєї команди.

Поворот – ігровий прийом, за допомогою якого гравець робить кроки плечем уперед або плечем назад щоб не дати можливості захиснику відібрати у нього м'яч.

Переміщення гравця – це ходьба, біг, стрибки, повороти, зупинки, тобто дії гравця, за допомогою яких він переміщається по майданчику.

Перехоплення м'яча – прийом захисту, який використовують для оволодіння м'ячем під час передач або ведення суперника.

Підготовчі вправи – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

Прискорення руху – просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне П. Р.

Перемикання – захисний маневр, при якому два захисники міняються своїми підопічними. Ситуація, що вимагає перемикання, виникає при заслоні, коли один із захисників, натрапивши на заслін, не може більше впливати за своїм підопічним.

Персональний фол – див. «Фол».

Пробіжка, чи біг з м'ячем. Починаючи ведення м'яча, гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги (майданчика), поки з рук не випустить м'яч. Отримавши м'яч в русі, гравець не має права зробити більше двох кроків з м'ячем в руках. Порушення правил в першому і другому випадку визначається як пробіжка, і м'яч передається команді суперника.

Прослизання – захисний маневр при заслоні, у якому гравець, що опікує нападаючого, що ставить заслін, відступає назад, дозволяючи партнерові «прослизнути» за своїм підопічним.

Передача м'яча - дія гравця спрямована на швидке переміщення м'яча до іншого гравця. Застосовуються передачі прямі, навісні, з відскоком, «крюком», в руки.

Підстраховка – зміщення захисника в бік можливого проходу нападаючого, якого опікує партнер.

Прийоми ігрові (чи елементи техніки гри) – основні навички, володіння якими дозволяє баскетболісту активно і результативно приймати участь в грі. До ігрових прийомів відносять: передачі, ловлю, ведення, кидки, проходи з м'ячем і без м'яча, боротьба за м'яч, який відскочив, опіку суперника тощо.

Прохід – переміщення гравця без м'яча чи з м'ячем. «Вихід навхрест» називають групові взаємодії нападаючих, якщо два гравці проходять в різні сторони повз партнера з м'ячем. На тактичних схемах гри шлях переміщення гравця позначають суцільною лінією з стрілкою.

Прудкість – комплекс функціональних властивостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Подвійне ведення поновлення ведення після затримки м'яча рукою чи торкання м'яча обома руками одночасно. На тактичних схемах ведення позначають хвилеподібною лінією з стрілкою.

Перша передача – передача після успішного оволодіння м'ячем у захисті при відскоку від щита. Швидка й точна перша передача визначає успіх нападу швидким проривом.

Правила змагань – документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань.

Потайна передача - при якій гравець до останнього моменту приховує, маскує напрямок польоту м'яча. На тактичних схемах гри передачі (шлях м'яча) позначають пунктирною лінією з стрілкою.

Підстраховка – зміщення захисника в бік можливого проходу нападаючого, якого опікує партнер.

5 секунд – час, який надано гравцеві для вкидання м'яча в гру й прибивання технічного або штрафного кидка.

Результативність техніки – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Рівновага – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

Розвиток фізичних здібностей – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

Рухові здібності – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

Сила – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за

рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу.

Силова витривалість – здатність протидіяти втомі, спричиненої відносно тривалим м'язовим напруженням значної величини. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість.

Спритність – здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Силова спритність – здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів.

Спеціальна витривалість – здатність протистояти фізичній втомі в різних видах рухової діяльності. До силовій витривалості належать швидкісна, силова, координаційна та ім.

Стартова швидкість – здатність людини за якомога коротший проміжок часу досягати максимальної швидкості.

Спірний кидок – ситуація, при якій два гравці із протилежних команд одночасно вхопилися за м'яч. Спосіб введення м'яча в гру виконується шляхом підкидання його між двома гравцями з різних команд в центральному колі на початку гри.

Суперник – гравець команди противника.

Стійка гравця – раціональна поза, яка забезпечує найкращу готовність до ігрових дій.

Стійка баскетболіста – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії.

Стійка захисника – найбільш зручне положення гравця, яке дозволяє успішно виконувати необхідні дії при протиборстві нападаючого.

Система гри – це основний спосіб організації гри, який визначає її особливості, розташування гравців на майданчику відповідно до ігрових функцій, що виходять з рівня їхніх здібностей і підготовленості.

Система захисту – розміщення на майданчику гравців команди і визначена організація їхніх взаємодій.

Техніка гри – це сукупність прийомів, які дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Технічна підготовка – педагогічний процес, що забезпечує досконале оволодіння прийомами гри і їхня надійність в ігровій і змагальній діяльності.

Технічна майстерність – загальна кількість прийомів, якими володіє гравець під час змагань (обсяг техніки), ступінь різноманітності рухових дій (різнобічність) і ступінь досягнення найвищого результату (ефективність).

Трьохсекундна зона – частина меж штрафного кидка, обмежена трапецією. Розмітка входить у розміри трьохсекундної зони.

3 секунди – правило, по якому нападаючий не може перебувати більше 3 секунд у заборонній зоні меж штрафного кидка супротивника. Виключення робиться для гравця, що атакує кошик з веденням.

«Точка» – місце на майданчику, з якого нападаючий має найкращий процент результативних кидків.

Фізична підготовка – педагогічний процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. Розрізняють загальну і спеціальну Ф. П.

Фізичні якості – вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, що проявляється у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей належать м'язова сила, прудкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Фінт (від англ. feint) – помилковий або відволікаючий рух, дія з метою ввести супротивника в оману щодо своїх щирих намірів. На тактичних схемах гри фінт позначають вигином лінії, який показує шлях руху гравця.

Фол (від англ. foul) – персональна помилка при зіткненні з гравцем команди-суперника - поштовх, удар тощо. Фоли можуть бути: багаторазові - якщо помилки допускаються в один і той же час два чи більше гравців однієї команди при зіткненні з суперником; обопільний - якщо помилка допускається в один і той же час двома гравцями протилежних команд між собою; навмисними - якщо фол здійснюється гравцем навмисно. Крім фолів, які здійснюються в ігровій обстановці, відрізняють технічний фол - навмисне технічне порушення гри чи неспортивна поведінка гравця, тренера.

Швидкісно-силові здібності – здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу.

Швидкість руху – 1) просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає переміщення ланок опорно-рухового апарату в просторі за одиницю часу; 2) здатність забезпечувати швидкоплинність процесів, що відбуваються в організмі, від яких безпосередньо залежать швидкісні характеристики рухів.

Штрафний кидок – кидок в кільце, який назначається за технічну чи персональну помилку суперників (див. також «фол»), виконується з лінії штрафного кидка без перешкоди суперників. За кожний успішний штрафний кидок команда одержує одне очко.

Центровий гравець – один із гравців, звичайно найвищий, який розміщується в центрі атаки, поблизу від кільця суперників.