

**Крамаренко В.І.**

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут».

## **ВИМОГИ ДО ГРАВЦІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА В БАСКЕТБОЛІ**

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Баскетбол – це командна спортивна гра, в якій кожний гравець поєднує свої дії з діями партнерів. Ігрові амплуа кожного гравця команди зобов'язують їх постійно взаємодіяти для досягнення загальної мети [2].

Амплуа спортсмена визначається не лише технічними діями та розташуванням на ігровому просторі, а й психологічними та фізичними особливостями.

У командних видах спорту позиції гравців визначаються здебільшого на основі їх фізичних характеристик і поведінкових особливостей. Домінуючу роль відіграють антропометричні дані та очевидні форми поведінки. Проте, поряд із фізичними якостями, слід також враховувати психологічні характеристики спортсмена, оскільки вони можуть значно впливати на його ефективність на певній позиції [3].

Баскетбол, як одна з найпопулярніших командних ігор у світі, вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної підготовки, але й специфічних навичок, які залежать від їх ігрового амплуа. Кожна позиція на майданчику має свої унікальні вимоги до технічних, тактичних, фізичних та психологічних характеристик гравця. Розуміння специфіки цих вимог є критично важливим для тренерів, спортсменів та спортивних аналітиків, оскільки це дозволяє оптимізувати спортивну підготовку, підвищити ефективність ігрової стратегії та забезпечити успіх команди в цілому.

Актуальність дослідження полягає в тому, що в умовах сучасного баскетболу, який характеризується високою конкуренцією та швидкими змінами в ігрових тактиках, знання вимог до гравців різних амплуа стає дедалі важливішим.

Недостатня увага до специфіки підготовки гравців різних амплуа може призвести до неповного розкриття потенціалу спортсменів та зниження загальної ефективності команди.

**Мета дослідження:** вивчити вимоги до гравців різних ігрових амплуа (розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, важкий форвард, центровий) в баскетболі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формальний склад команди з баскетболу сформувався за амплуа гравців за функціями: 1 – розігруючий захисник, 2 – атакуючий захисник, 3 – легкий форвард, 4 – тяжкий форвард, 5 – центровий. Ці позиції не регулюються правилами баскетболу та мають не офіційний характер. Здебільшого позиції згруповані за принципом знаходження на спортивній площадці: передня та задня лінії.

Гравець на позиції розігруючого захисника, також відомий як перший номер, володіє абсолютно вільно м'ячем, високою швидкістю, відмінною стрибучістю та здатністю конкурувати з найвищими суперниками у закиданні м'яча. Розігруючий є ключовим игроком у будь-якій команді, виконуючи важливу роботу як у нападі, так і в захисті. Важливо, щоб він мав злагоджений контакт із тренером. Типовий зріст гравця на цій позиції знаходиться в діапазоні від 175 до 190 см.

Атакуючий захисник, також відомий як другий номер, характеризується високою швидкістю, спритністю та здатністю стрибати високо. Важливо, щоб у нього були сильні кидки з різної відстані та швидкий дриблінг. Головна мета другого номера – набрати очки, а деякі з них можуть виконувати роль розігруючого. Зазвичай гравець на цій позиції має зріст близько 190–200 см [3, 4].

На думку Н. А. Нестеренко, О. С. Крюковської [4], захисник атакуючого плану повинен відрізнитися швидким стрибком, високим рівнем розвитку швидкості, витривалості та сили м'язів рук. Вони вважають, що розігруючий

захисник повинен мати високий рівень розвитку сили м'язів рук та стан функціональних можливостей.

Розігруючий та атакуючий захисники повинні бути максимально швидкими, рухливими, витривалими, розсудливими й уважними. В нападі вони повинні першими переходити у швидкий прорив і вміло його завершувати [3, 4].

За даними В. М. Пасічник [5], важливою умовою для захисника є уміння орієнтуватися в ігровій обстановці і мати здатність до комбінаційного розіграшу м'яча.

В обороні захисники першими вступають у боротьбу проти контратак суперника та повинні вміло володіти технікою відбору м'яча та перехватів.

Легкий форвард – це гравець, який зазвичай знаходиться на передній лінії команди і виступає як зв'язка між розігруючим гравцем та «великими» (центровими) гравцями. Їх основною метою, подібно до атакуючого захисника, є набір очок, але на відміну від захисників, гравці нападу зазвичай мають більший зріст і, відповідно, краще підбирають м'яч та блокують кидки. Важливою характеристикою легкого форварда є вміння добре дриблити та точно кидати зі середнього відстані. Середній зріст баскетболіста на цій позиції зазвичай становить від 195 до 210 см.

Гравець, який виступає у ролі важкого форварда, також відомий як четвертий номер, грає під кільцем, змагаючись за підбирання м'яча, і активно діє в трисекундній зоні, атакуючи як обличчям до кільця, так і спиною до нього. Основним завданням четвертого номера є підбір м'яча в нападі та захисті. Тому у потужних форвардів повинен бути високий рівень розвитку сили та витривалості. Середній зріст баскетболіста становить приблизно 200–210 см.

Легкий та тяжкий форварди характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, хорошим відчуттям часу, снайперськими здатностями, повинні мати хорошу маневреність, уміння результативно атакувати з далеких і середніх позицій, загострювати гру поблизу кошику суперників за рахунок власного швидкісного проходу або націленої передачі центровому. Крім цього вони

зобов'язані грамотно здійснювати захисні дії на своїх позиціях і забезпечувати разом із центровим підбір м'яча на обох щитах [3, 4].

Нападник таранного типу відзначається високою атлетичністю, що дозволяє йому рухатися швидко та мати здатність до високих та швидких стрибків навіть під час бігу [0].

Нападники зазвичай характеризуються високим зростанням, швидкістю, стрибучістю, добре розвиненим відчуттям часу; снайперськими здібностями, вмінням правильно оцінювати ігрові обставини, сміливо та рішуче атакувати кошик.

Для нападника дуже важливо метко кидати м'яч у кошик із середньої та далекої відстаней, володіти фланговими гострими проходами до кошика та потужно діяти під щитом. У захисту він має щільно опікати суперника, активно протидіяти кидкам і проходам суперника під свій кошик [1].

Центровий або п'ятий номер – це позиція гравця в баскетбольній команді, яка вимагає високого зросту і спеціалізується на грі під кільцем і підбиранні м'яча. Фізична підготовка центрального дозволяє йому бути рухливим і пересуватися по всьому спортивному майданчику нарівні з меншими гравцями, виконувати точні передачі і завершувати атаки. У нападі центровий має широкий спектр дій, що розширює його вплив на гру. Центровий гравець є найвищим гравцем у команді, зріст якого становить 210–225 см.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, мати високий рівень розвитку стрибучості та витривалості. Він бере участь в організації та проведенні стрімкого та позиційного нападу. Після оволодіння м'ячем у захисту він повинен швидко перейти у напад для активних дій у завершальній фазі атаки [3, 4].

Як зазначають В. О. Горбуля, Ст. Б. Горбуля, О. Ст. Горбуля [1], в позиційному нападі центровий діє найчастіше в глибині оборони суперника, керує основними комбінаціями для підготовки атаки кошика. На їхню думку, центровий повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під щитом, так і по всьому майданчику.

Мобільний центровий має обов'язково володіти не лише характеристиками нападаючого гравця з високим рівнем розвитку сили, але й бути здатним ефективно виконувати стрибки і ривки. Центровий характеризується високим рівнем стрибкової витривалості, сили м'язів ніг і вмінням застосовувати технічні прийоми під час інтенсивної боротьби на спортивному майданчику [4].

**Висновки.** Кожне амплуа в баскетболі має свої унікальні вимоги, які формують не лише індивідуальні навички гравців, а й їхню здатність працювати в команді. Ці вимоги є критично важливими для досягнення успіху на змаганнях, оскільки вони забезпечують узгодженість та ефективність командних дій. Розуміння специфіки кожної позиції дозволяє тренерам оптимально підбирати гравців та розробляти тактичні стратегії, що сприяє підвищенню результативності команди.

#### Список використаних джерел

1. Горбуля Ст. О., Горбуля Ст. Би., Горбуля О. Ст. Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди запорізького національного університету. Вісник Запорізького національного університету. 2012. Вип. 2(8). 3. 217–226.
2. Кафтанова Т. Ст, Булгаков О. І. Скалій, Т. Ст. Методичні рекомендації до семінарських зайняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення (баскетбол)» для І курсу. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 44 с.
3. Кафтанова Т. В., Шоханова К. А., Булгаков О. І. Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)». Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 80 с.
4. Нестеренко Н. А., Крюковська, О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа : метод. реком. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
5. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.