

37.016:796.308

Б 27

# БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



УДК 796.01.1

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ З БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел дає підставу стверджувати, що в наукових та методичних працях проблема формування знань, умінь і навичок студентів-спортсменів щодо гри у баскетбол розглянута недостатньо повно. Визначено теоретичні основи методики викладання баскетболу, однак деякі з них не мають певної системи застосування необхідного комплексу засобів під час навчально-тренувального процесу, і саме тому потребують об'єктивного обґрунтування даної проблеми. Перш за все це досягається через виховання в навчальний та позанавчальний час, що в свою чергу зумовлює до набуття необхідних теоретичних знань і практичних навичок, втім тривала, систематична і цілеспрямована підготовка – забезпечить фізичну досконалість і високий рівень здоров'я [ 4,5 ].

Фізичне виховання і спорт є складовою навчально-виховного процесу дітей та молоді, а також повноцінного життя дорослого населення нашої держави, їх основне призначення полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, відтворенні трудового потенціалу населення [2, С. 138]. Научні дані свідчать про те, що спортивні ігри були введені в програму фізичного виховання - завдяки дослідженням М.О. Козленко (1987), В.М. Мозкового (1993), С.Ю. Юровського (1985), які запропонували систематичне застосування індивідуально дозованих фізичних навантажень, з метою оптимального фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей, тих хто навчається [ 5 ]. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Все це можливо тільки при доброму стані здоров'я, гармонічному

фізичному розвитку. В суспільстві нема інших засобів крім фізичної культури і спорту, за допомогою яких можна підготувати фізично розвинутих людей готових до життєдіяльності, безумовно ця проблема є важливою і актуальною у наш час.

**Виклад основного матеріалу.** Оволодіння спортивною грою в баскетбол відбувається студентом-спортсменом в процесі вивчення і вдосконалення спеціальних знань, умінь і навичок. Розглядаючи навчально-тренувальний процес у баскетболі, вважаємо його складним через специфічність і різноманітність прийомів. З самого початку навчання студентам-спортсменам доводиться виконувати їх в умовах, наближених до ігрових, при постійному ліміті часу, з одночасним вирішенням цілого ряду рухових завдань і проявом просторових, швидкісних і силових диференційованих

Методика навчання та вдосконалення техніко-тактичних прийомів будується на основі закономірностей формування рухових навичок і включає в себе п'ять етапів [1, 3]:

- 1) загальне ознайомлення;
- 2) виконання в спрощених умовах;
- 3) закріплення в ускладнених умовах;
- 4) вдосконалення в групових вправах і в іграх
- 5) вдосконалення в умовах змагання.

Загальне ознайомлення з прийомом або тактичною дією передбачає створення у тих, хто займається ясного і чіткого уявлення про досліджувану вправу. Досягається це шляхом розповіді, зразковим показом і демонстрацією наочних посібників. Методика навчання на цьому етапі направлена на оволодіння основами виконання прийомів гри і тактичних дій, загальним ритмом руху.

Виконання прийому або дії в спрощених умовах сприяє поглибленню початкових уявлень про досліджувану вправу. Навчання починається з виконання підвідних вправ. При необхідності вправа розчленовується на складові фази, виконується в уповільненому темпі, без належного прикладання м'язових зусиль і т. д. Одночасно виявляються і усуваються помилки, що допускаються в процесі навчання.

До наступного етапу доцільно переходити після того, як більшість правильно засвоять вправу.

Закріплення прийому або дії в ускладнених умовах дозволяє наблизити умови виконання до ігрових. Для цього уточнюється відстань, темп, ритм, швидкість і сила виконання, вводяться змагання на швидкість, точність і правильність виконання; збільшується кількість учасників гравців; обумовлюються протидії та збиваючі фактори; створюються найпростіші моделі ігрових ситуацій; підвищуються вимоги до якості та ефективності виконання; проводяться найпростіші ігри тощо.

На етапі вдосконалення в групових вправах і в грі займаються прививаються навички та вміння у взаємодії з партнерами у групових і командних вправах. З метою моделювання майбутніх змагань проводять командні ігри, в яких ті, хто займається навчаються правильно застосовувати ті рухи, які розучуються, освоюють командне ведення змагальної боротьби, виконують прийоми найбільш раціональним способом з урахуванням ігрової ситуації і тактичного плану гри, а також певної функції в команді. На цьому етапі створюються необхідні передумови для участі в змаганнях.

Завершальним етапом є вдосконалення ігрових прийомів і дій в умовах змагань. Це найбільш тривалий і практично нескінченний етап. Саме в змагальних умовах прийоми гри та дії набувають необхідної ефективності, стабільності і надійності. Навчання й тренування нерозривно пов'язані між собою і є двома сторонами єдиного процесу.

Під навчанням прийнято розуміти початковий етап оволодіння певною системою знань, умінь і навичок, під час якого створюється основа, що дозволяє надалі вдосконалювати спортивну майстерність [ 2 ].

Тренування - це подальший етап підготовки, спрямований на закріплення і вдосконалення отриманих знань, умінь і навичок. Це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, який спрямований на досягнення високих спортивних результатів у баскетболі та підготовку до суспільно-корисної діяльності.

Основний зміст тренування з баскетболу спрямовано на вдосконалення прийомів техніки гри, індивідуальних, групових і командних тактичних дій, підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Комплекс засобів, які застосовують у навчально-тренувальному процесі з баскетболу, представлений в основному фізичними вправами. Фізичні вправи є ефективним засобом навчання і тренування, вони сприяють оволодінню просторовою, просторово-часовою і силовою структурою техніки рухів, а також надають дозований цілеспрямований вплив на морфофункціональний стан організму. Всі фізичні вправи, як правило, - це засоби педагогічної та оздоровчої спрямованості.

Фізичні вправи умовно поділяються на чотири групи: загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні.

До загальнопідготовчих відносяться вправи, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму. Ці вправи спрямовані на створення передумов для оволодіння основами ігрової діяльності баскетболістів. Їх діапазон, в порівнянні з іншими групами фізичних вправ, найбільш широкий і різноманітний. До складу загальнопідготовчих вправ входять елементи спортивної гімнастики, акробатики, легкої та важкої атлетики, різних видів ігор тощо.

Виконання їх сприяє розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості та витривалості, розширенню кола рухових навичок, тобто створення сприятливих передумов для навчання і тренування грі в баскетбол.

При виборі загальнопідготовчих вправ важливо дотримуватися наступних двох вимог. Перше: загальна підготовка студента-спортсмена повинна включати засоби всебічного фізичного виховання. У цьому випадку необхідно використовувати вправи, які ефективно впливають на розвиток всіх основних фізичних якостей людини і формування життєво важливих навичок і вмінь. Друге: зміст загальної підготовки студента-спортсмена має відображати особливості спортивної спеціалізації, а саме баскетболу.

У зв'язку з цим виникає необхідність спеціалізувати склад засобів загальної підготовки студента-спортсмена.

У процесі навчання і тренування загальнопідготовчі вправи виконують кілька функцій. Вони використовуються [ 1 ]:

а) для формування, закріплення або відновлення навиків і умінь, що грають допоміжну роль;

б) як засіб виховання тих здібностей, які недостатньо розвиваються у баскетболі, для підтримки чи підвищення загально-го рівня працездатності;

в) як фактор активного відпочинку, сприяючий відновним процесам.

Допоміжні вправи передбачають рухові дії, що розвивають спеціальні фізичні здібності і створюють фундамент для подальшого застосування їх в обраній грі. До них можна віднести: швидкість пересування, стрибучість, вміння швидко переходити з статичного положення в динамічний рух, вміння різко зупинитися після пересування на великій швидкості; швидкої рухової реакції і орієнтування, спостережливість, швидкість дій у відповідь; силу й швидкість скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні того чи іншого ігрового прийому тощо.

До допоміжних вправ відносяться: кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі ігри та естафети, вправи з набивними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на вироблення якостей, необхідних для гри в баскетбол, також оволодіння ігровими прийомами і діями. Вони включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, подібні до них за формою і характером здібностей.

У навчальній грі в баскетбол студентом-спортсменом використовуються імітаційні вправи, засновані на елементах ігрових дій і комбінацій. Склад спеціально-підготовчих вправ визначається специфікою баскетбольної гри, і тому кількість їх порівняно невелика. Одне з основних призначень спеціально-підготовчих вправ полягає також у випереджаючому моделюванні ще не засвоєних варіантів змагальних дій.

Залежно від переважної спрямованості спеціально-підготовчих вправ серед них розрізняють власне підготовчі та підвідні, які тісно пов'язані один з одним. Підготовчі вправи в основному пов'язані з розвитком спеціальних фізичних якостей, підвідні - переважно з освоєнням форми рухів. Вони призначені для полегшення засвоєння рухової дії, що розучується.

Змагальні вправи охоплюють комплекс рухових дій і відповідають існуючим правилам змагань. Розрізняють власне змагальні вправи та тренувальні форми змагальних вправ. До складу перших входять двосторонні (календарні, контрольні, навчальні) ігри, які виконуються в умовах спортивних змагань.

Другі за складом дій і загальною спрямованістю збігаються з власне змагальними, але відрізняються від них деякими особливостями режиму і формою дій, оскільки виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань.

Змагальні вправи гри з баскетболу дуже важливі при навчанні та тренуванні, так як без них неможливо повністю відтворити всю сукупність специфічних вимог, що пред'являються до тих, хто займається. Їх питома вага на заняттях порівняно невелика, що пояснюється значущістю функціональних зрушень в організмі, що викликаються змагальними вправами, і недоцільністю частого повторення їх без підготовки, яка повинна створювати передумови для поліпшення якісних і кількісних характеристик змагальних дій.

Представлений розподіл фізичних вправ досить умовний, так як, наприклад, багато допоміжних вправ близькі до спеціально-підготовчих.

**Висновки:** Встановлено практичне застосування комплексу засобів, що обумовлює єдність навчання і тренування, як цілісного процесу, який включає перехід від початкового етапу підготовки до вдосконалення належних прийомів і дій баскетболу. Представлено і обґрунтовано фізичні вправи до використання у навчально-тренувальному процесі, і їх вплив для вирішення студентом-спортсменом ігрових дій з баскетболу.

#### Список використаних джерел

1. Платонов. В. Н., Гуськов С. И. Олімпійський спорт: В 2 кн. – К.: Олимп. лит., 1994.
2. Сапронов А. С. Проблеми розвитку фізичних якостей легкоатлетів-метальників в підготовчому періоді спортивного тренування. /А. С. Сапронов А. С. // Можливості фізичного виховання школярів та студентів у сучасних умовах: Збірник матеріалів III регіональної студ. наук.- пр. конф. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. – Вип.3. – 212с.
3. Яців Я. М. Педагогічна практика в ДЮСШ: методичні рекомендації. –Івано-Франківськ, «Плай», 2009. - 20 с.
4. <http://world-and-man.ru/page/vpliv-na-zdorovja-zanjat-basketbolom>
5. <http://www.dissercat.com/content/sportivnaya-trenirovka-v-sotsialno-psichologicheskoi-adaptatsii-invalidov-s-porazheniem-opor#ixzz2NNG8kRYY>