

57.016:796.308  
Б 27

# БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



**ШУТЬКО В.В., КАРПОВ В.І.**

УДК 796.01.3

**БАСКЕТБОЛ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ  
СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ**

Постановка проблеми. Баскетбол являється одним із самих популярних видів спорту серед студентів. Заняття баскетболом сприяють гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного і інтелектуального розвитку [1].

Баскетбол в процесі фізичного виховання студентів не фізкультурних вузів задовольняє потреби рухової активності займаючихся. Різноманітні рухи, характерні для баскетбола, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, сприяють укріпленню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [2].

Під час гри в баскетбол гравцю доводиться діяти в залежності від ситуації, а не за певною програмою. Основною формою діяльності мозку в цих умовах являється творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, рішення тактичних задач, вибір відповідних дій. Цьому, застосування баскетболу в технічних вузах являється ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [4].

Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості і цілеспрямованості. Кожний гравець на протязі гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким чином йому діяти, що формує у займаючихся творчу ініціативу. Баскетбол являється колективною грою, що сприяє виробленню звички підпорядкувати свої дії інтересам команди. Розвиток означених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до ВУЗу і подальше успішне навчання [3].

Мета досліджень. Застосування ефективних методичних заходів в адаптації першокурсників до нових вимог в вузівсько-



му фізичному вихованні та нівілювання різниці в технічній та фізичній підстановці студентів під час занять з баскетболу.

Виклад основного матеріалу. Після вступу студентів до ВУЗу, першокурсник стикається з новими умовами, з новими вимогами, з не завжди звичними для них підходами до занять фізичного виховання. В школах, на уроках фізкультури, за твердженням самих же випускників, вони не отримували необхідних рухових та технічних навичок, достатніх навантажень, елементарних понять про той чи інший вид спорту з шкільної програми. Хоча ця проблема, на думку першокурсників виникала як з об'єктивних так і з суб'єктивних причин: недостатність або навіть відсутність інвентарю, не відповідність спортивних залів та майданчиків, небажання школярів займатися фізичною культурою, заміна уроків фізичного виховання другими предметами або шкільними міроприємствами, а саме прикре – байдужість і непрофесіоналізм учителів фізкультури.

Коли ж першокурсник приходять до спортзалу інституту на заняття з баскетболу, викладач ВУЗу розуміє, що баскетбол в цьому випадку потрібно не удосконалювати, а розпочинати «з початку».

Розуміючи свою недосконалість в цьому виді спортивних ігор студенти починають ніяковіти і ухилятися від виконання завдань викладача.

На підставі цього, щоб зацікавити першокурсників й нівілювати деяку різницю в технічній підготовці між ними, в також розпочати «все з початку» нами були запропоновані спеціальні вправи для розвитку «почуття» м'яча, та розвитку координації. Одночасно ці вправи підвищували емоційний стан студентів та прояв їхнього інтересу й зацікавленості до такого виду спорту як баскетбол. Вправи проводились на початку основної частини занять, в кількості 2 – 3, в залежності від їх складності.

Перелік деяких застосованих нами вправ:

1. Оберти м'яча навколо голови;
2. Круги м'ячем навколо стегон по вісімці починаючи з правої руки на ліву;
3. Сидячи, удари м'ячем об підлогу. З силовим ударом – підвестися і продовжити дриблінг;
4. Стійка, м'яч позаду – кинути м'яч вгору – вперед – приймати м'яч попереду себе;

5. Сійка – підкинути м'яч угору – оберт – піймати м'яч у стрибку;
6. Ведення двох м'ячів одночасно лівою та правою рукою;
7. Перекидання м'ячів один одному, лежачи на животі прогнувшись.
8. Вправа №7, тільки з ударом об підлогу.
9. Партнери знаходяться на відстані 8 – 10 метрів один від одного з м'ячем в руках. Під час бігу підкинути угору свій м'яч і піймати м'яч партнера;
10. Передача м'яча партнеру руками з обманним рухом;
11. Передати і піймати м'яч однією рукою.
12. Ловля м'яча між ногами при зміні рук. Гравець тривас м'яч двома руками між ногами, м'яч відпускається і ловиться зі зміною положення рук та інші.

Крім того, на заняттях з юнаками нами застосовувались фізичні вправи в зоні субмаксимальних навантажень. Навантаження мали динамічний характер. На кожному занятті в своїй більшості вони були різними і не мали однакового напрямку. Спеціальні вправи проводились 3 – 4 рази на протязі занять, в різних його частинах, в проміжку між виконанням запланованих засобів «на техніку», або тактичних комбінацій, в залежності від поставлених задач. А одне з навантажень завжди виконувалось до індивідуально – переносимої межі (до відмови). Під час виконання цих нелегких для студентів завдань викладач завжди підбадьорював їх нагадуючи про прояв чоловічих якостей.

Висновки і методичні рекомендації.

1. З початком занять по баскетболу на першому курсі виявлена несумісність технічної і фізичної підготовки студентів з вимогами вузівського фізичного виховання.

2. Для нівелювання різниці в технічній підготовці між студентами першокурсниками, на початку освоєння вимог модулю баскетбол, для підвищення емоційного стану студентів, розвитку координаційних можливостей, подолання ніяковіння в розумінні своєї недосконалості рекомендовано на заняттях з баскетболу використовувати спеціальні технічні вправи для розвитку «почуття» володіння м'ячем.



3. Застосування впродовж заняття фізичних вправ в зоні субмаксимальних навантажень і до індивідуально переносимої межі (до відмови) сприяло покращенню фізичних (сила, швидкість, витривалість) та морально вольових якостей, можливості повноцінної участі в учбово – тренувальній грі, що дає можливість рекомендувати для застосування на кожному занятті вправи зі значним напруженням.

#### Список використаних джерел

1. Защук С.Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов/С.Г. Защук, Т.В. Ивчатова//Педагогика, психология та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХІІ, 2010. - №5. – с.69-72.
2. Приходько Н.К. Оптимизация двигательной активности студентов гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому восприятию: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Н.К. Приходько. – Хабаровск, 2000. – 145 с.
3. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого [Електроний ресурс]: учебно – методическое пособие/В.В. Тригорлов. – Режим доступа: [http://lit.lib.ru/t/trigorlow\\_w\\_w/text\\_0010.shtml](http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml).
4. Церковная Е.В. Баскетбол как средство развития выносливости и психофизиологических способностей студентов технических вузов /Е.В.Церковная //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2007. - №1. – С.157 -161.