

37.016:796.308

Б 27

БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



УДК 796.323.

БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми дослідження. Серед засобів фізичного виховання велике значення мають спортивні ігри, які за рівнем своєї популярності серед населення та у світі й в Україні займають провідні позиції. Серед великої кількості спортивних ігор у державну програму фізичного виховання навчальних закладів включені ті ігрові види спорту, які поширені в Україні й мають різнобічний вплив на розвиток особистості та колективу, зокрема баскетбол

Актуальність теми. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлена не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри.

Сучасний баскетбол знаходиться в стадії бурхливого творчого підйому, направлено на активізацію дій, як в нападі, так і в захисті. Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді

Мета дослідження. Вивчити ефективність засобів з елементами баскетболу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. В Україні баскетбол займає почесне друге місце після такої народної гри як футбол. Для неї характерні різноманітні рухи; ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, лов, кидки і ведення м'яча, здійснювані у двобої із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання (Белов С., 1990).

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

Баскетбол є захоплюючою атлетичною грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання та оздоровлення дітей, включений у загальноосвітні програми середніх шкіл, шкіл з політехнічним і виробничим навчанням, дитячих спортивних шкіл, міських відділів народної освіти і відділення при добровільних спортивних товариствах.

Правила гри

У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців.

Мета гри - закинути максимальну кількість м'ячів в кошик суперника і перешкодити іншій команді опанувати м'ячем і закинути його у власний кошик. Гра проводиться на майданчику 28 м в довжину і 15 м завширшки (вимірювання від внутрішнього краю обмежуючих ліній). Національні федерації мають право затвердити існуючі ігрові майданчики з мінімальними розмірами 26 x 14 м. Висота стелі повинна бути не меншою 7 м. Тривалість гри 40 хв., 2 періоди по 20 хв. з перервою на 15 хв., які в свою чергу діляться на 2 півперіоди, кожен по 10 хв. з перервою на 2 хв. М'яч повинен мати форму сфери і бути оранжевого кольору встановленого відтінку. Довжина кола м'яча повинна бути не меншою ніж 74,9 см і не більшою ніж 78 см. Вага м'яча повинна бути не меншою ніж 567 гр. і не більшою 650 грам.

Характеристика гри в баскетбол

Кінцевий результат гри в баскетбол дуже специфічний:

- великий кількісний показник кінцевого результату (в середньому 80-85 очок за гру);

- частота зміни проміжних результатів (в середньому через кожні 30 с змінюється рахунок);
- відсутність нічийного результату, тобто неможливість компромісного рішення боротьби.

Для досягнення успіху необхідні узгоджені дії всіх членів команди, підпорядкування своїх дій загальному завданню.

Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно якій баскетболістів розрізняють по амплуа: центровий гравець повинен бути високого зросту, атлетичної статури, володіти відмінною витривалістю і стрибучістю; крайній нападаючий - це перш за все високий зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинене відчуття часу і простору, снайперські здібності, уміння оцінити ігрову обстановку і атакувати сміло і рішуче; захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним.

Розподіл гравців за функціями - один з основних принципів ігрової діяльності. Відрізняють гравців по амплуа не тільки ігрові прийоми і розташування на майданчику, але і їх психофізіологічні особливості.

Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторного реагування. Найбільш інтеграційним сенсомоторним показником є «відчуття часу», який можна розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболістів. У основі розвитку «відчуття часу» лежить діяльність комплексу аналізаторів, оскільки сприйняття часу пов'язане з просторовим сприйняттям. Баскетболістам різних амплуа необхідно володіти спеціалізованим сприйняттям тимчасових інтервалів.

Гравці задньої лінії повинні добре орієнтуватися в інтервалах 5-10 с, що пов'язане з організацією гри, центрові - в інтервалі 3 с, відведених правилами на гру в штрафному майданчику; гравці передньої лінії - на 1 с - найбільш стійкому інтервалі кидка. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити задум суперника. Гра протікає при взаємодії гравців усієї команди і опорі гравців суперника, що докладають максимум зусиль, щоб відібрати м'яч і організувати напад. У зв'язку з цим на перший план виступають вимоги до оперативного мислення гравця. Доведено, що представники спортивних ігор мають істотну пе-

реагу в швидкості прийняття рішень у порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при виникненні необхідності врахування вірогідності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах.

Діяльність баскетболіста в грі - не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди - основа колективної діяльності, яка повинна бути направлена на досягнення загальних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця.

Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, але і активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості вільно провести кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів і місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навиків, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я й інтелекту гравців.

Під час гри баскетболісти використовують 80-90% максимального енергетичного потенціалу.

Суть гри буде розкрита неповно, якщо не врахувати великої напруги нервової системи гравців і необхідності морально-вольових зусиль для досягнення перемоги. Знання всіх сторін, що характеризують діяльність баскетболістів, допомагає планувати навчально-тренувальний та змагальний процеси, створювати нормативні основи або модельні характеристики, на досягнення яких повинен бути направлений навчально-тренувальний процес.

Характеристика, класифікація і значення кидків в сучасному баскетболі.

Сучасна тенденція гри визначає спрямованість технічної підготовки. Високих результатів можна досягти тільки при високому рівні технічної підготовленості гравців. Для цього баскетболіст повинен:

1) володіти відомими сучасному баскетболу прийомами гри і вміти здійснювати їх у різних умовах;

2) вміти поєднувати прийоми один з одним у будь-якій послідовності у різноманітних умовах гри. Різноманітність дій, поєднуючи різні прийоми в умовах єдиноборства з противником;

3) володіти комплексом прийомів, якими в грі приходиться користуватися частіше, і виконувати їх з найбільшим ефектом; 4) постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи загальну узгодженість та швидкість їх виконання (Портнов Ю.М., 1988).

У баскетболі успіх команди забезпечує точний завершальний кидок. До недавнього часу, та й у наші дні основний засіб нападу - це кидок однією рукою зверху в стрибку. У змаганнях найсильніших чоловічих команд світу до 70% усіх кидків з гри виконуються саме цим способом, з різних дистанцій.

Основні характеристики кидка. Говорячи про кидках в баскетболі, слід мати на увазі три основні їх характеристики - вид кидка, стиль і техніку, розуміється тут як організаційну структуру рухів при кидку. Баскетбольні снайпери відрізняються в стилях, в різновиді кидків. Але вони не відрізняються в основах техніки - біомеханічних принципах рухів - рук, ніг, тулуба при направленні м'яча точно в кошик. Основи техніки, такі як робота ніг, тримання м'яча і напрям ліктя кидкає руки не однакові в різних снайперів (Яхонтов Е.Р., 1987).

Кидки в корзину - найважливіший елемент в баскетболі. Щоб виграти матч, команда повинна перемогти супротивника в рахунку, а це досягається за допомогою більш точних кидків. Всі інші прийоми гри є створення умов для оволодіння кошиком. Щоб приносити користь команді, кожен гравець повинен вміти влучно вражати кошик (Ліндберг Ф., 1971).

Кожен кидок ґрунтується на техніці виконання одного з шести кидків: 1) двома руками знизу; 2) однією рукою знизу; 3) двома руками з місця; 4) однією рукою з місця; 5) кидок у стрибку; 6) гаком. Хоча деяка модифікація і необхідна для виконання різних дистанцій і в різних умовах, перераховані вище кидки забезпечують основу для виконання будь-якого іншого (Коуз Б., Пауер Ф., 1975).

Класифікація кидків кошик (Портнов Ю.М., 1997) виглядає наступним чином:

- 1) кидки двома руками; кидки однією рукою;
- 2) кидки зверху, від грудей, знизу, зверху вниз, добивання;
- 3) кидки з обертанням м'яча, з відскоком від щита, без відскоку від щита;
- 4) за характером пересування гравця: з місця, в русі, в стрибку;
- 5) по відстані: далекі, середні, ближні
- 6) у напрямку до щита: прямо перед щитом, під кутом до щита, паралельно до щита.

Вимоги до сучасних кидків і методика початкового навчання.

Кінцевою метою пересування гравця по майданчику з м'ячем і без м'яча є кидки в кошик. Розуміння цього положення тренером і гравцями підвищує мотиваційний рівень при виконанні вправ, спрямованих на вдосконалення цих допоміжних ігрових навичок. Гравець не може стати снайпером, не удосконалюючи постійно свої здібності в ривках, зупинках і поворотах, швидкій зміні напрямку при веденні, лові і передачах м'яча. (Яхонтов Е.Р., 1987).

У книзі "Баскетбол: концепції й аналіз" (Коуз Б., Пауер Ф., 1075) виділяються два основних принципу виконання кидків. Для зручності розділили на дві групи:

- а) психічні
- б) фізичні

1. Психічні принципи: зібраність, вміння розслабитися, впевненість.

2. Фізичні принципи. Виконання кидка по меті включає наступні фактори:

а) утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконувати координаційні зусилля ногами, тулубом і руками;

б) створення зусилля;

в) розрахунок атаки таким чином, що кожен рух у своєму розвитку відбувається в потрібний момент і правильної послідовності;

г) використання кінчиків пальців для досягнення бажаної траєкторії;

д) ефективний супровід.

Точність кидка в кошик у першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю руху і керуваність ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їх заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією політ і обертання м'яча (Портнов Ю.М., 1987).

Траєкторія м'яча вибирається від дистанції, росту гравця, висоти його й активності протидії високорослої захисника. При кидках з середніх і далеких дистанціях найкраще вибрати оптимальну траєкторію польоту м'яча, при якій висока крапка над рівнем кільця приблизно 1,4 - 2 метри. М'яч звичайно кидають зі зворотним обертанням, яке дозволяє утримати його на заданій траєкторії і домогтися більш м'якого відскоку у разі невдалого кидка. Крім того, зворотне обертання сповільнює швидкість польоту м'яча, при зустрічі з кільцем збільшуються шанси на те, що він проскочить в кошик, а не відскочить назовні (Шерстюк А.А., 1991).

З точки зору динаміки, усі кидки краще виконувати з відскоком від щита. Спостереження показують, що більшість кидків неточні через недоліти м'яча до корзини (Хмелик Ф., 1985). Незалежно від того, цілиться гравець у передню або задню частину обруча або в щит, він зосереджує увагу на обраній точці мішені, під час і після кидка.

При кидку всі рухи повинні бути плавними і ритмічними. Супровід м'яча природне продовження кидка, у той час як погляд гравця все ще спрямований на ціль. Природний супровід кроку гарантує проходження його по заздалегідь наміченої траєкторії. М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. Пальці завдяки чуттєвим нервовим закінченням допомагають гравцю контролювати м'яч і "відчувати його контроль" (Лідберг Ф., 1971).

Основні вимоги при кидку наступні:

- 1) виконуй кидок швидко,
- 2) у вихідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба,
- 3) якщо кидаєш однією, то направ лікоть кидає руку на кошик,
- 4) випускай м'яч через вказівний палець,
- 5) супроводжує кидок рукою і кистю,
- 6) постійно утримуй погляд на цілі,

- 7) повністю зосереджуйся на кидок,
 - 8) стеж за м'якістю і невимушеністю кидка,
 - 9) для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно
- (Яхонтов Е.Р., Генкин В.А., 1978)

Техніка виконання кидка однією рукою від плеча з місця. Використовується кидок із середніх і далеких позицій. Кидок виконується з найменшими коливаннями тулуба по вертикалі. Вперед на півкроку виставляється однойменна з рукою кидає нога. М'яч виноситься з основної позиції в положенні перед особою. Рука, що виконує кидок контролює м'яч ззаду. Пальці широко розставлені і поправлені вгору, тильна сторона кисті звернена до обличчя, ліва рука підтримує м'яч знизу і забирається від м'яча перед його випуском із правої руки. Погляд спрямований на ціль. (Лінберг Ф., 1971, Поянцева Н.В., 1990).

При випусканні м'яча гравець послідовно розгинає ланки тіла: коліно, стегно, плече, лікоть, кисть розігнути до моменту повного випрямлення всіх ланок, після чого вона виконує захльостує рух і злегка розвертається назовні, м'яч повинен піти з кінчиків пальців. Після випуску м'яча гравець послідовно розгинає кисть, опускає лікоть і плече вниз. (Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А., 1984).

Оскільки технічні закономірності роботи ланок кидає руки однакові для всіх видів кидка однією рукою, молоді гравці повинні починати з найлегших. Кидок з місця на один рахунок, з ліктем, піднятим на одну чверть, найлегший для виконання. Невисока положення ліктя при цьому кидку і виконання кидково руху разом з легким підскоку полегшують координацію рухів (Федосєєв В.В., 1995).

Загальні помилки при кидках в корзину.

1. Невміння зосередити увагу на цілі.
2. Дуже сильне обертання м'яча.
3. Погана рівноваги тіла.
4. Поспішність при виконанні кидка.
5. Розведення ліктів при виконанні кидка.
6. Відсутність супроводу м'яча.
7. Кидки із занадто низькою або занадто високою траєкторією.
8. Тримання м'яча на долоні під час кидка (Матрунін В.П., 1990).

Проаналізувавши 38 літературних джерел ми прийшли до висновку, що гравець повинен:

-Знати, коли і як кидати м'яч по кошику, коли варто зробити кидок, а коли краще передати м'яч партнеру, що знаходиться в більш зручній позиції для кидка.

-Вміти розслабитися при кидку, удосконалювати це уміння.

-Бути впевненим у своїх силах, Виховати в собі почуття здатності реалізувати кожен кидок.

-зосереджувати увагу на цілі. При кидках з близької дистанції рекомендується цілитися в щит.

-Бути в рівновазі і зберегти основну стійку.

-Супроводжувати кожен кидок і негайно займати вихідне положення для добивання м'яча чи швидкого повернення в захист.

-Швидко виконувати кидок і визначати напрямки кидка.

Висновки. Гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу в якості засобу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є досить ефективним для розвитку витривалості, що є важливим для представників різних спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень.

Заняття баскетболом дуже впливає на розвиток мозку. Різноманітні сигнали під час гри стимулюють функціонування нервових клітин і взаємозв'язків між ними, сприяють прояву та розвитку спадкоємних (генетичних) можливостей нервової системи. Це є дуже актуальним для студентів, діяльність яких вимагає високого рівня активності кори головного мозку.

При грі в баскетбол діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Тому застосування баскетболу в вищих навчальних закладах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів різних спеціальностей.

Список використаних джерел

1. Белов С. Баскетбол. Кидки по кільцю // Фізкультура в школі.-1990 .- № 6,7 - с.17-18.

2. Бондар А.І. Вчися грати в баскетбол - Мінськ: Крига, 1986. - 111с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. - М.: ФиС, 2002.
4. Кузін В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Початковий етап навчання, - М.: Фізкультура і спорт, 1999.-133с.
5. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури. - М.: Фізкультура і спорт, 1991.-543с.
6. Миронов А.А. Втомні ефекти та відновлювальні процеси при тренуваннях і змаганнях баскетболістів різних рівнів підготовленості / Миронов А.А., Духовської Є.Є., Яскевич Є.Є. // ТиПФК. - 2001. - № 11. - С.59-60.
7. Яхонтов Є.Р. Індивідуальні вправи баскетболіста / Яхонтов Є.Р., Кіт Л.С. - М.: Фізкультура і спорт, 1981.

РУДЬ І.С.

УДК 796015

МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Постанова проблеми. Так як сучасний баскетбол характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, на сьогоднішній день, вимоги до рівня розвитку фізичних якостей гравців виконувати складні технічні прийоми і активні тактичні взаємодії на високій швидкості в умовах силового пресингу, утримувати високу інтенсивність гри до останніх секунд матчу. Фахівці зазначають, що одним з резервів результативності змагальної діяльності є вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів, а саме: швидкісно-силових здібностей, проявом яких є стрибучість. Це актуалізує проблему вдосконалення пригучості баскетболістів з використанням специфічних засобів і методів.

Мета: визначення засобів і методів розвитку стрибучості у юних баскетболістів.