

796.42 (082)  
Л 38

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ



## ПУСТИЛЬНИК О.С.

УДК 796.323.

**БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

**Постановка проблеми дослідження.** Баскетбол - одна із євмих популярних ігор у багатьох країнах світу. В Україні баскетбол займає почесне друге місце після такої народної гри як футбол. Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають хлопцям та дівчатам формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму [3, с.183].

**Мета статті.** Обґрунтувати доцільність і значення баскетболу для занять школярів та молоді та розкрити основні правила та принципи гри в баскетбол.

**Виклад основного матеріалу.** Розмаїття технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури [3, с. 180].

У системі народної освіти баскетбол включений у програму фізичного виховання дошкільної, загальної і вищої освіти. Баскетбол є захоплюючою грою, елементи гри представляють собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів та студентів [6, с. 40].

Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою і кваліфікованою підготовкою резервів з найбільш талановитих юнаків і дівчат. Такі резерви підготовляються в дитячих спортивних школах.

Багаторічне навчання дітей вимагає обліку особливостей їхнього вікового розвитку, і в зв'язку з заняттями баскетболом, ретельного набору засобів і методів навчальної роботи. В даний час мається багато посібників, що докладно висвітлюють сучасну техніку баскетболу. У них викладені загальні питання організації педагогічної роботи, а також приведені конкретні практичні матеріали, які необхідно засвоювати у визначеному віці.

Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрову діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і сполучені з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури [4, с. 130].

Кінцевою метою пересування гравця по площадці 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 удосконалювання 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 [4, с. 131].

У зв'язку з підвищенням активності захисних дій баскетболістів, підвищуються і вимоги до виконання кидків. Науковці виділяються два основних принципи виконання кидків. Для зручності розділили на дві групи:

- а) психічні,
- б) фізичні.

1. Психічні принципи: зібраність, уміння розслаблюватися, упевненість.

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 техніки кінчиків пальців для досягнення бажаної траєкторії;

д) ефективний супровід [5, с. 60].

Точність кидка в кошик у першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю руху і керованістю ними, правильним чергуванням напруги і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їхнім заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією політ і обертання м'яча.

З погляду динаміки, усі кидки краще виконувати з відскоком від щита. Спостереження показують, що більшість кидків неточні через недоліт м'яча до кошика. Незалежно від того, цілиться гравець у передню чи задню частину чи обручити в щит, він зосереджує увагу на обраній крапці 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 усе ще спрямований на мету. Природний супровід кроку гарантує проходження його по заздалегідь наміченій траєкторії. М'яч контролюється кінчиками пальців, а не долонею. Пальці завдяки чутливим нервовим закінченням допомагають гравцю контролювати м'яч і "відчувати його контроль".

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 руку, що кидає на кошик,
- 4) випускай м'яч через вказівний палець,
- 5) супроводжуй кидок рукою і кистю,
- 6) постійно утримуй погляд на меті,
- 7) цілком зосереджуйся на кидок,
- 8) стеж за м'якістю і невимушеністю кидка,
- 9) для збереження рівноваги утримуй плечі паралельно [1, с. 350].

Техніка виконання кидка однією рукою від плеча з місця. Використовується кидок із середніх і далеких позицій. Кидок виконується з найменшими коливаннями тулуба по вертикалі. Уперед на півкроку виставляється однойменна з рукою, що кидає, нога. М'яч виноситься з основної позиції в положенні перед

обличчям. Рука, що виконує помітний контролює м'яч позаду. Пальці широко розставлені і поправлені нагору, тильна сторона кисті звернена до обличчя, ліва рука підтримує м'яч знизу й убирається від м'яча перед його випуском із правої руки. Погляд спрямований на мету.

При випусканні м'яча гравець послідовно розгинає ланки тіла: коліно, стегно, плече, лікоть, кисть розігнута до моменту повного випрямлення всіх ланок, після чого вона виконує рух, що захльостує, і злегка розвертається назовні, м'яч повинний піти з кінчиків пальців. Після випуску м'яча гравець послідовно розгинає кисть, опускає лікоть і плече вниз.

Проаналізувавши багато літературних джерел, можна дійти 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;

- уміти розслаблюватися при кидку, удосконалювати це уміння;

- бути упевненим у своїх силах, Виховати в собі почуття здатності реалізувати кожен кидок.

- зосереджувати увага на меті. При кидках із 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;

- контролювати обертання м'яча. Додавати м'ячу мінімум обертання, і тільки тоді, коли це необхідно. Щоб додати м'ячу невелике зворотне обертання, потрібно виконати м'який і плавний рух кистю;

- швидко виконувати кидок і визначати напрямом кидка [5,с. 59].

### **Висновки**

1. Виявлено, що баскетбол залишається однією з найкращих ігор у закритих приміщеннях для розвитку майже усіх фізичних якостей та кондицій учнів та студентів: витривалості, міцності, швидкості, гнучкості, прицільності, швидкості мислення тощо.

2. Показано, що баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

3. Зазначено, що знаннями основних принципів баскетболу допоможе більш ефективно опанувати цей вид спорту.

### Список використаних джерел

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры [под ред. Ю.М. Портнова]. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – 350 с.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986. – 111 с.
3. Зінін А.М. Дитячий баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1989.- 183 с.
4. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения /В.В.Кузин, С.А.Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
5. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: [учебное пособие]. - Омск, 1991 .- 60 с.
6. Яхонтов Е.Р. Баскетбол /Е.Р.Яхонтов, В.А.Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 45 с.