

**Фізична культура і спорт**

**УДК: 371.71+796.077.5**

**Ганна Топчієва  
(Київ)**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ ЗІ СТУДЕНТАМИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

*Анотація* В статті описані особливості баскетболу як засобу фізичної культури, специфіка навчання баскетболу у вищих навчальних закладах. Охарактеризовано змістовне наповнення та основні навички та правила організації проведення занять з баскетболу.

**Ключові слова:** баскетбол, техніко-тактична підготовка, фізична підготовка, студенти, вищий навчальний заклад, здоров'я.

*Summary* The article describes the features of basketball as a means of physical culture, the specifics of basketball training in higher education institutions. Characterized content content and basic skills and rules for conducting basketball lessons.

**Key words:** basketball, technical and tactical training, physical training, students, higher education, health.

На сучасному етапі розвитку суспільства, підлітків і юнаків набуває особливої цінності. У системі підготовки студентів вищих навчальних закладів фізична культура є важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я.

В Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ ст.) ставиться завдання забезпечення у кожному навчально-виховному закладі загально прийнятих у світі умов навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості [4].

У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами спрямовано 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. Однією з найпопулярніших спортивних ігор серед молоді у сучасному світі є баскетбол, із кожним роком набуває дедалі більшої популярності в Україні як спортивна гра.

Баскетбол – це атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю і значним напруженням ігрових дій і до того ж перебуває на стадії бурхливого творчого підйому, що характеризується тенденціями активізації різноманітних дій у нападі й захисті. Різноманіття цих дій та власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво необхідних навичок і вмінь, всебічного розвитку фізичних та психологічних якостей студентів.

Баскетбол є однією з найбільш популярних ігор серед студентів ВНЗ. Причини такої популярності, на думку багатьох авторів, різноманітні, Ю.М. Портнов, К. Суєтнова, навчально-методичні видання Ю.Д. Железняка, статті Ю. Прокопчука та ряд інших авторів вважають, що подібний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю ігри [5, с. 38].

Оволодіння основами сучасного баскетболу необхідно оволодіти основами його техніки і тактики. Технічні прийоми поділяються на такі, що виконуються у захисті та нападі, техніка гри у нападі включає техніку пересування – положення гравців (стійка), біг, ходьба, стрибки, зупинки, повороти тощо, і техніку володіння м'ячем – ловля, передачі, ведення, кидки, які відіграють особливу важливу роль гри. Техніка в захисті включає техніку пересування та техніку оволодіння м'ячем і протидію супернику – накривання, вибивання, відбивання, оволодіння відскоком тощо. Тактика нападу і захисту включають індивідуальні, групові та командні дії. Кожна цих груп поділяється на різні види і включає різні способи ігрової діяльності [3, с. 46].

Важливим у баскетболі є розподіл гравців команди за ігровими амплуа, до яких є певні вимоги. Центровий бажано щоб був високого росту, атлетичної статури, повинен володіти відмінною витривалістю та стрибучістю.

Нападаючий, характеризує високий зріст, швидкість, стрибучість, розвинене відчуття часу і простору, снайперські здібності, вміння ігрової ситуації, сміливо й рішуче виконувати атаку. Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим та витривалим, розсудливим і уважним. Гравці кожного амплуа повинні вміти виконувати й інші функції, своєчасно та адекватно реагувати на всі дії партнерів та гравців команди-суперника, постійно контролювати їх місцезнаходження та місцезнаходження м'яча [3, с. 107].

Загальною метою проведення занять з баскетболу зі студентами у ВНЗ є всебічний фізичний розвиток юнаків та дівчат, зміцненню їхнього здоров'я, набуття певного рівня техніко-тактичної майстерності в баскетболі, підготовка до суспільно корисної діяльності в майбутньому житті. Підготовленість студентів до занять баскетболом визначається за параметрами наявності певних рухових навичок, теоретичних знань з основ баскетболу, особисті мотивації, окремих психологічних якостей [1, с. 54].

Змістовне наповнення навчальних та ігрових занять з баскетболу відрізняються, в залежності від фізичної та технічної підготовленості студента. Підбір вправ на технічну та тактичну підготовку повинен здійснюватися за принципом “від простого – до складного”. Загалом основу технічного початкового навчання складають: навчання найпростішим прийомам ловлі й ведення м'яча, гра в пас, цілення перед кидком. Зміст техніко-тактичної підготовки має послідовність: взаємодія з м'ячем із суперником один на один (без контактних дій), вибір та займання гравцями без м'яча вільних місць на майданчику, тренування кидків у кошик, вибивання м'яча під час ведення суперником та накривання кидків, ведення м'яча з протидією суперника, відкривання на майданчику в русі після віддачі передачі, кидок з протидією, швидкі прориви з кидком в кошик, вибір місця під час підбору м'яча який відскочив від щита, колективні атаки з використанням центрових гравців, заслони.

Для вдосконалення техніко-тактичних дій зміст навчального заняття варто будувати в такій послідовності: кидки в кошик з різних дистанцій,

використання прийомів нападу і фінтів в умовах жорсткої опіки, різні способи передач м'яча в русі та стрибку, блокування кидків, організація позиційного нападу з центровими, скриті передачі та скидки, добивання м'яча в кошик у стрибку, ведення та передачі й кидки в ускладнених умовах [3, с. 108].

Система вправ фізичної підготовки складається з двох основних розділів – загальної та спеціальної. Підбір вправ із загальної підготовки включає вправи таких видів спорту, які будуть сприяти загальному фізичному розвитку гравців. Такі вправи зазвичай входять в систему фізичної підготовки спортсменів у таких видах спорту, як гімнастика, легка атлетика, плавання. Також у такий комплекс входять різні спортивні ігри. При складанні планів-конспектів занять потрібно дотримуватися ряд вимог:

- облік задач і умов роботи;
- конкретність і можливість, варіативність;
- прийнятність і перспективність.

Управління заняттям з баскетболу – чітко визначає які вправи, в якому об'ємі, послідовності, співвідношенні, з якою інтенсивністю повинні використовуватись в кожному періоді чи етапі занять з врахуванням закономірностей розвитку фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів для отримання результату в потрібний строк [2, с. 70].

Для досягнення результатів з баскетболу у студентів ВНЗ потрібно проводити не лише ігри в командних чи парних умовах, але й проводити паралельно цілий комплексний ряд занять з фізичної підготовки (гімнастики, легкої атлетики та плавання). Зокрема, гімнастичні вправи:

1. Вправи без предметів для зміцнення м'язів тулуба баскетболістів, верхніх та нижніх кінцівок.
2. Вправи на розтягування з максимальною амплітудою, різні махи та ривки руками, нахили, що повинні виконуватись з максимальною амплітудою, випади, шпагати та ряд інших вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості та пластичності гравців.
3. Вправи для розвитку координації та точності руху.

4. Вправи з супротивом.
5. Вправи з предметами (гантелі, м'ячі, скакалки, метболи тощо).
6. Вправи на гімнастичній стінці, брусах, лавці.
7. Стрибки через планку з прямого розбігу, опорні стрибки.

Вправи з легкої атлетики:

1. Біг на дистанції короткого й середнього значення.
2. Біг з чергуванням ходьби.
3. Біг по східцях, по піску.
4. Стрибки вгору відштовхуючись однією чи двома ногами.
5. Стрибки в довжину та в висоту.
6. Стрибки у напівприсіді.
7. Легкоатлетичні естафети.
8. Метання диску, кидання ядра, спису лівою та правою рукою.

Вправи з плавання:

1. Плавання на дистанції 25, 50 та 100 м різними стилями.
2. Виконання повороту після відштовхування від стінки басейну.

Таким чином, загальна фізична підготовка в баскетболі використовує безліч різних фізичних вправ. Однак, крім раціонального підбору засобів, важливе значення має правильне визначення масштабу фізичного навантаження і розподіл вправ в процесі навчальних і тренувальних занять [5, с. 89].

Отже заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, в процесі фізичного виховання студентів вищого навчального закладу, баскетбол задовольняє потреби в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму студентів [6, с. 67].

У процесі свого розвитку баскетбол став не тільки популярним, яскравим і видовищним видом спорту, але і всебічним, комплексним засобом фізичної підготовки студентської молоді.

## ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єднак. – 2-е вид., доп. і перероб.- Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Защук С.Г. Баскетбол у фізичному вихованні студентів нефізкультурних вузів / С.Г. Защук, Т.В. Івчатова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – 69 - 72 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: Навчальне видання / Л.Ю. Поплавський.-К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
4. Постанова КМУ «Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»)» від 03.11.1993 р. – № 896.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, – 2003. – 391 с.
6. Фізична культура студента: / За ред. В.І. Ільїніча. – М.: Гардарики, 2000. – С. 448