

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання як засіб формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів	104
Каплінський В. В., Асаулюк І. О. Складові педагогічного авторитету вчителя фізичної культури	108
Козіброда Л. В., Гуртова Т. В., Безгребельна О. П., Козак І. Г. Світоглядні орієнтації здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді	110
Корягін В. М., Блавт О. З. Основи модифікацій у системі тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп	113
Костюк Ю. С., Погребенник Л. І. Особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сільських малокомплектних школах	115
Котова О. В. Теоретико-методологічні засади та проблеми підготовки майбутніх учителів фізичного виховання	118
Красуля М. А. Современные требования к преподаванию физического воспитания в ВУЗе	120
Кузнєцова О. Т. Впровадження інноваційних технологій в навчальний процес фізичного вдосконалення студентів спеціальних медичних груп	124
Кузьминчук А. П. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів вищого навчального закладу	127
Леонов Я. В., Путятіна Г. М. Інноваційний підхід до підвищення кваліфікації фахівців не олімпійського спорту	129
Мельничук Д. Р., Ляшко Ю. С. Оцінка координаційних здібностей у дітей середнього шкільного віку	132
Мулик К. В. Спортивно-оздоровчий туризм, як засіб фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах	134
Мягченко О. С. Гирьовий спорт у фізичному вихованні та професійній підготовці студентів педагогічних університетів	137
Петров Д. О. Науково-методичні рекомендації фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів молодшої школи	140
Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Парган Р. М. Характеристика стану здоров'я школярів, які виявили бажання займатися спортом	145
Романчук С. В., Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ технічного профілю як соціально-економічна проблема	147

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Кузьминчук А. П.

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Баскетбол виник як студентська гра і на цей час є резервом для професійних баскетбольних команд. Підготовка студентських команд також має свої труднощі та особливості, адже склад гравців завжди змінюється. Дехто закінчує навчання і вибуває з команди, а інший вступає на перший курс і часу на зіграність у спортсменів майже не вистачає. Тому тренер змушений переборювати ряд труднощів, таких як: складність під час формування команди; організація навчально-тренувального процесу відповідно до законів розвитку спортивної форми й адаптації; різного рівня спортивної підготовленості студентів-баскетболістів тощо [1; 3; 6]. За інформативні параметри змагальної діяльності використовують показники, що характеризують спеціальну фізичну підготовку за її обсягом, різнобічністю й точністю техніко-тактичних дій.

Дослідження виконане відповідно до плану НДР кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнення передового досвіду підготовки спортсменів та їх участі у змагальних поєдинках свідчить про постійне підвищення конкуренції, що, у свою чергу, ставить високі вимоги до рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки. Як зазначають науковці [2; 4; 5; 7], особливе місце в системі тренування баскетболістів належить спеціальній фізичній підготовці, що визначає можливості ефективного й раціонального виконання спортсменом методичних прийомів із використанням засобів і методів тренування для розвитку рухових навичок та рухових якостей. Недостатнє висвітлення цих питань у науковій та методичній літературі, тренерській практиці спонукало до проведення цього дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективні методичні прийоми розвитку спеціальної фізичної підготовки для баскетболістів, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за навчально-тренувальною діяльністю студентів із баскетболу, узагальнення педагогічного досвіду.

Дослідження проводили на базі Сумського державного університету. У ньому брали участь студенти чоловічої статі 18–21 року, які відвідували секційні заняття з баскетболу тричі на тиждень.

Результати досліджень та їх обговорення. Сучасний баскетбол вимагає високі вимоги до рівня фізичної підготовки спортсменів. Упродовж часу гри баскетболіст пробігає дистанцію до чотирьох кілометрів, робить понад 150 прискорень на відстані від 5 до 20 метрів, виконує близько 100 стрибків за умов активної протидії суперників, постійно змінює напрямки, часто робить зупинки і повороти. Частота серцево-судинних скорочень досягає 180–200 уд·хв⁻¹, а зниження маси тіла становить 2–5 кг за гру. Тому основою специфічного змісту спортивного тренування баскетболістів є спеціальна фізична підготовка студентів, що також передбачає підвищення функціональних можливостей для успішної змагальної діяльності, розвитку рухових якостей, досягнення високої спортивної форми.

Для розроблення методичних прийомів із застосуванням засобів розвитку спеціальної фізичної підготовки баскетболістів було враховано такі умови: засоби повинні відповідати навчально-тренувальному процесу; запроваджені вправи повинні бути оптимально наближеними до ігрових дій; передбачати можливість варіювання обсягом, інтенсивністю та характером навантажень [4; 7]. Для вирішення поставленої мети були відібрані раціональні методичні прийоми розвитку рухових якостей для спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.

Вправи для розвитку швидкості: 1) присідання, вистрибування зі штангою на одній або двох ногах; 2) швидкі кроки вперед, назад, уліво, вправо з обтяженням 25–30 кг (30 с – 1 хв); 3) швидкі кроки без обтяження вперед, назад, уліво, вправо з торканням землі рукою під час кожної зміни напрямку – 1 хв (по 2–3 кроки); 4) кроки з торканням землі однією рукою і веденням м'яча іншою; 5) високі старты на дистанцію 5–10 м за сигналом на час – у парах, трійках гравців, підібраних за масою і довжиною тіла, швидкістю реакції (виконуються обличчям уперед, потім шиною вперед); 6) низькі старты на дистанцію 5–10 м із веденням м'яча; 7) старты обличчям або шиною вперед у парах, трійках на дистанцію 5–10 м.

Вправи для розвитку координації: 1) перекид уперед через голову з попереднім стрибком на зігнутих в ліктях руки (10 перекидів підряд); 2) перекид назад через голову з падінням на зігнутих в лікті руку; 3) падіння назад і швидке вставання; 4) падіння вперед і швидке вставання; 5) кидок у кільце з обертанням м'яча навколо тулуба (1–2 рази) під час двох кроків; 6) ходьба на гімнастичній колоді, рейці, лавці з обертанням м'яча навколо тулуба, з фінтами у сторони, вперед.

Вправи для тренування стрибків: 1) після кросової пробіжки і гімнастичних вправ гравці стрибають на прямих ногах із піднятими вгору руками (3–4 рази по 1 хв); 2) стрибки виконуються поштовхами двох ніг, приземлення на «поштовхову» ступню; 3) стрибки з поворотом на 180°, 360° з піднятими вгору руками; 4) стрибки в присіді у парах – шиною один до одного, руки зчеплені в ліктях із просуванням у сторони, вперед–назад; 5) стрибки через бар'єр на одній або двох ногах з одночасним веденням м'яча або передачею у вищій точці стрибка. Використовується 10–15 бар'єрів висотою 60–80 см, що знаходяться на відстані від 1 до 1,5 м один від одного; 6) стрибки у висоту через планку з м'ячем: гравець, ведучи м'яч, розбігається і з м'ячем у руках долає планку, а в момент стрибка передає м'яч тренеру або іншому гравцеві. Висота планки залежить від індивідуальних можливостей гравця; 7) стрибки сходами на одній і двох ногах угору і вниз із веденням м'яча; 8) стрибки через звичайну скакалку на одній і двох ногах – до 5 хв.

Вправи для розвитку вибухової сили: 1) штовхання медицинболу ногами з положення сидячи, лежачи на дальність; 2) передача медицинболу однією рукою від плеча, знизу, збоку, гаком, двома руками знизу, з-за голови; 3)

виштовхування суперника з кола, спиною, боком, грудьми без допомоги рук; 5) швидкі передачі «млинців» або гир між двома гравцями, які стоять спиною один до одного; 6) передача «млинців» або гирі вагою 20–25 кг із рук у руки в колі, утвореному 3–4 гравцями.

Вправи на швидкість зупинки: 1) біг із зміною швидкості, після ривка швидко зупинитися (за свистком, заданим сигналом), потім знову виконати ривок і т. д.; 2) біг у різних напрямках із максимальним темпом і раптовими зупинками з виконанням різних завдань (стрибок угору, вліво); 3) біг із швидкою зміною напрямку руху за сигналом (із поворотом на 180°); 4) перехід із звичайного бігу на біг спиною вперед за сигналом (і навпаки); 5) біг із прискоренням, поворот на 360° і подальший біг із прискоренням; 6) різновиди човникового бігу 5×5 м, 7×4 м; 7) човниковий біг 6×7 м із перенесенням баскетбольних м'ячів з однієї лінії на іншу; 8) біг із максимальною швидкістю у межах трикутника.

Вправи з м'ячем і протидії суперників: 1) передачі м'яча у трійках, де у центрі захисник, який намагається вибити м'яч у нападаючого або перехопити передачу; 2) перехоплення м'яча у нападаючих, які просуваються до кільця: захисник, відступаючи, намагається не дати кому-небудь із нападаючих стати йому за спину і, спостерігаючи за м'ячем, готується до перехоплення; те саме, але три нападаючих діють проти двох захисників; 3) боротьба за м'яч 2х2. Гру одночасно проводять у різних місцях майданчика, коли два гравці володіють м'ячем, а два захисники намагаються перехопити його, зміна гравців відбувається під час перехоплення м'яча; 4) атака одного нападаючого двома захисниками. Гравці по чергово пересуваються з веденням м'яча для атаки кошика, а захисник намагається змістити нападаючого до однієї з ліній, де його відразу ж атакує другий захисник, намагаючись разом із першим відібрати м'яч; 5) «тримання» гравця з м'ячем, розташованого поблизу баскетбольного кільця. Захисник приймає стійку з виставленою вперед ногою і піднятою угору рукою. На обманний рух нападаючого він відповідає невеликим кроком назад і в бік можливого проходу, після початку ведення робить один крок уперед, а потім пересувається приставними кроками; 6) гравець перебуває на відстані 2–3 м від щита, після удару м'ячем об підлогу він робить крок правою ногою і одночасно ловить м'яч, наступний крок виконує лівою ногою, після чого здійснює поштовх і у стрибку спрямовує м'яч у кільце; 7) дії проти чисельно переважаючого суперника: три гравці, розташувшись у трикутнику і швидко передаючи м'яч один одному, намагаються створити одному з партнерів можливість атаки кошика дальнім кидком. Два захисники, узгоджено змінюючи позиції, намагаються заважати виконанню прицільного кидка або перехопити м'яч.

Упровадження в практику підготовки баскетболістів тренувальних засобів та методичних прийомів розвитку спеціальної фізичної підготовки допоможе збагатити руховий досвід, зробити змагальні рухи економними, варіативними, різноманітними та ефективними.

Висновки

Запропонований ряд методичних прийомів та вправ для розвитку рухових якостей буде адекватним для вирішення завдань навчально-тренувального процесу баскетболістів студентських команд. Високий рівень спеціальної фізичної підготовки студентів-баскетболістів є важливим чинником психологічного плану, а саме: надає впевненості у боротьбі, сприяє більш високому прояву рухових якостей у змагальних умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні методик контролю за розвитком спеціальної фізичної підготовки баскетболістів у змагальному періоді річної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воробйова В. О. Методика підготовки спортсменів-баскетболістів у гуманітарних вузах / В. О. Воробйова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДАМ (ХХІІІ), 2007. – № 1. – С. 11–16.
2. Козина Ж. Л. Результати применения специальной методики подготовки студентов-баскетболистов гуманитарных вузов / Ж. Л. Козина, В. А. Воробьева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДАМ (ХХІІІ), 2007. – № 2. – С. 47–53.
3. Козина Ж. Л. Особенности методики подготовки баскетболистов в условиях педагогического ВУЗ / Ж. Л. Козина, В. О. Воробйова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : сб. ст. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХДАДАМ (ХХІІІ), 2005. – С. 176–182.
4. Кузнецов В. С. Баскетбол: развитие скоростных способностей / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий, А. В. Кузнецов // Физическая культура в школе. – М., 2008. – № 2. – С. 59–63.
5. Мазурина А. В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / А. В. Мазурина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 41–43.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 448 с.

АНОТАЦІЇ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Кузьминчук А. П.

Сумський державний університет

У статті наведено раціональні засоби і методи розвитку рухових якостей спеціальної фізичної підготовки

баскетболістів, які грають за команди вищого навчального закладу. Визначено ефективні методичні прийоми для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей та ігрових ситуацій у навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів.

Ключові слова: баскетбол, студенти, рухові якості, змагання, спеціальна фізична підготовка.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

Кузьминчук А. П.

Сумский государственный университет

В статье представлены рациональные средства и методы развития двигательных качеств специальной физической подготовки баскетболистов, играющих за команды высшего учебного заведения. Определены эффективные методические приемы для развития скоростных, силовых, координационных качеств и игровых ситуаций в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, студенты, двигательные качества, соревнования, специальная физическая подготовка.

**SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS
OF THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Kuzminchuk A.

Sumy State University

Rational means and methods of development of motive qualities of special physical training of the basketball players, playing for teams of a higher educational institution are presented in article. Also here are defined the effective methodical receptions for development of high-speed, power, coordination qualities and game situations in educational and training processes of preparation of athletes.

Keywords: basketball, students, motive qualities, competitions, special physical preparation.