

УДК 796.323.203:378

Коваленко Т.С¹., Захаріна Є.А².

¹студентка, НУ «Запорізька політехніка».

²д-р пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Баскетбол є одним із самих популярних видів спорту. Він має багато шанувальників як серед тих, хто займався раніше й захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби команд, що суперничають, легкість і невимушеність володіння гравцями м'ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовище баскетболу, безсумнівно, підвищують незвичайні правила гри й розміщення кошика високо над майданчиком.

Ряд авторів, розглядаючи баскетбол як засіб фізичного виховання, ставили завдання зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення життєдіяльності організму молоді, а також підготовки до праці і оборони. Ці автори вважають, що популярність гри забезпечується ще й тим, що вона представляє винятковий за глибиною і різнобічністю впливу засіб загальної фізичної підготовки, з допомогою якого прекрасно удосконалюються сила, швидкість, витривалість, спритність. Видовищність баскетболу, на думку дослідників, також забезпечувала їй велику популярність [2, 4].

Численні дослідження вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді. Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом гармонізації особистості студентів, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Розглянемо вплив баскетболу на виховання певних особистісних якостей студентської молоді. Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець впродовж гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у займаючихся творчу ініціативу.

Баскетбол є колективною грою, що сприяє виробленню звички підкоряти свої дії інтересам команди. Розвиток зазначених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до ЗВО та подальше успішне навчання. При грі в баскетбол гравцеві доводиться діяти залежно від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу у вишах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів. Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференціювань призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів. Гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вищів є ефективним для розвитку витривалості, що важливо для представників спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень.

Застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів вищів позитивно впливає на гармонізацію особистості. Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом в процесі фізичного виховання студентів вищів 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 [4].

Таким чином, гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (уміння швидко і точно виконувати складні по координаті руху), сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів, від яких багато в чому залежать молоді, що негативно відбилосся на рівень здоров'я студентів вищів. Заняття фізичною культурою за вибором студентів є пріоритетним напрямком організації процесу фізичного виховання. Баскетбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентів.

Заняття цим видом спорту сприяє гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [2]

Об'єктом дослідження є фізичне виховання студентів-спортсменів з технічної підготовленості під час дослідження.

Під предметом дослідження слід розуміти показники зміни у технічній підготовці студентів-спортсменів на протязі дослідження у команді БК «Запоріжжя».

Метою роботи було виявити особливості технічної підготовленості та шляхи її досконалість в процесі секційних занять з баскетболу.

Вдосконаленням технічної підготовки займалися багато науковців в області баскетболу – В. М. Корягін, А. І. Вальгін та інші, питанням про індивідуалізацію застосування засобів та методів вдосконалення технічної підготовки в залежності від психомоторних якостей спортсменів займалися Радіонов, В. І. Воронова, С. Є. Шутова, але ці дослідження були присвячені більше спорту високих досягнень, в юнацькому ж баскетболі дана проблема розкрита недостатньо повно, й потребує розробок нових методик, що підтверджує актуальність обраної теми.

Багато фахівців стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму тих, хто займається.

Застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів вишів позитивно впливає на гармонізацію особистості. 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 [2].

Одним з важливих технічних прийомів гри є кидки по кільцю, від яких залежить виграш всієї команди.

На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст пересувається на трохи зігнутих у колінах ногах, що дає можливість для миттєвих стартів і прискорень.

Стрибки – це самостійні прийоми. Вони є елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці застосовують стрибки угору і угору вперед, серій стрибків поштовхом однієї або двома ногами.

Ведення м'яча. (Дриблінг), застосовується для організації швидкої атаки, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти до його щита з метою кидка у кошик або для передач партнеру, який зайняв вигіднішу позицію для атаки, для налагодження взаємодій з партнерами.

При поворотах, рухи ідентичні з рухами циркуля.

Перехоплення м'яча, використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника.

Всебічне оволодіння технічним арсеналом у баскетболі – одна із головних задач тренувального процесу молодих баскетболістів. У сучасних умовах досягнення високих спортивних результатів тільки за умови досконалої всебічної фізичної і технічної підготовленості гравців.

Техніка виконання прийому – це система елементів руху, що дозволяє найбільш раціонально вирішувати конкретну рухову завдання. Баскетболіст має володіти арсеналом технічних прийомів і способів: а) уміти вибирати найраціональніший прийом і спосіб; б) швидко і точно їх виконувати [3].

Вдосконалення системи підготовки баскетболістів студентських команд – предмет постійної уваги тренерів-викладачів і науковців.

Баскетбол має одночасне змагання у швидкості і спритності, віртуозності виконання прийомів і влучності, злагодженості гравців та ігрове мислення являє захоплююче видовище.

Таким чином, гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (уміння швидко і точно виконувати складні по координації руху), сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів, від яких багато в чому залежать молоді, що негативно відбилося на рівень здоров'я студентів вишів.

Список використаних джерел

1. Канищева О.П. Моніторинг стану здоров'я студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХІІІ, 2009. № 12. URL: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/ppmb/texts/2009_12/09kop1pp.pdf

2. Козина Ж.Л., Вицко А.Н., Воробьева В.А., Яренчук И.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХІІІ, 2008. № 6. URL: http://www.nbuv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/ppmb/texts/2008-06/08kzlpds.pdf

3. Козина Ж.Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

виховання і спорту. Харків: ХХІІІ, 2007. № 1. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/PPMB/texts/2007-01/07kzltts.pdf

4. Сіренко Р.Р. Фактори, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичним вихованням студенток вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХІІІ, 2005. № 15. С. 44-51.