

УДК 796

Терьохін Є.Ю.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. Е-712, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. пед. наук, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Баскетбол - один із найпопулярніших і найпоширеніших видів спорту у світі. Він грає на всіх континентах і у понад 200 країнах. Баскетбол є олімпійським видом спорту і одним з найдоглядніших і найприбутковіших спортивних заходів у світі.

Баскетбол, по-перше, є рухливою грою, де акцент робиться на фізичній активності та координації рухів. Участь у цій грі сприяє розвитку витривалості, швидкості, сили та гнучкості у спортсменів. Важливим аспектом у баскетболі є тактична складова, яка розвиває інтелектуальні здібності гравців та навчає їх працювати у команді.

Рухливі ігри загалом відіграють важливу роль у розвитку баскетболіста, надаючи їм не лише фізичні вигоди, а й сприяючи різнобічному розвитку. По-перше, участь у таких іграх сприяє розвитку координації рухів, витривалості та швидкості, що є фундаментальними якостями для успішної гри у баскетбол. По-друге, рухливі ігри сприяють розвитку тактичного мислення, аналізу ситуації та прийняття рішень на полі, вчать працювати у команді. Всі ці навички та якості, отримані завдяки руховим іграм, роблять баскетболістів більш повноцінними спортсменами та допомагають їм досягати більш високих результатів у своїй кар'єрі [1].

Квач. Гра у квач відіграє значну роль у розвитку баскетболістів, надаючи їм можливості для розвитку різнобічних навичок. По-перше, квач допомагає баскетболістам удосконалювати свої навички бігу, маневрування та швидкості. Вони також сприяють зміцненню м'язів нижніх кінцівок та розвитку витривалості. По-друге, квач сприяє поліпшенню координації та рівноваги, що відіграє важливу роль на майданчику. Вони також можуть допомогти баскетболістам розвинути гнучкість та точність володіння м'ячем.

Доджбол. Гра доджбол чи "вибивний" є відмінним доповненням до тренувань баскетболіста. По-перше, доджбол допомагає розвивати координацію рухів, тому що гравцям потрібно уникати м'ячів,

залишаючись у русі. Це покращує здатність баскетболістів маневрувати на майданчику та впевнено переміщатися навколо суперників. По-друге, гра вимагає від гравців швидких реакцій та розвиває їхню здатність швидко приймати рішення в умовах змагання [2].

Футбол. Незважаючи на різні спортивні дисципліни, футбол може вплинути на розвиток баскетболіста. Першим важливим аспектом є фізична підготовка. Футбол, як і баскетбол, вимагає визначної фізичної форми, включаючи витривалість, швидкість та силу. Участь у іграх у футбол допомагає покращити загальну фізичну кондицію баскетболіста, розвинути атлетичні навички та сприяє на мислення у грі.

Степ-аеробіка. Степ-аеробіка є високоінтенсивним тренуванням, яке може значно сприяти розвитку баскетболіста. По-перше, степ-аеробіка відмінно розвиває фізичну витривалість та покращує серцево-судинну систему. Це особливо важливо у баскетболі, де гравці мають підтримувати інтенсивний темп протягом усієї гри. По-друге, степ-аеробіка сприяє розвитку координації та балансу. Баскетболісти часто виконують стрибки, маневри та ухили, і відмінна координація рухів є невід'ємною частиною успіху у грі. Крім того, степ-аеробіка допомагає зміцнити м'язи нижніх кінцівок, що може покращити здатність до стрибків та переміщень по баскетбольній підлозі. Це тренування також сприяє зниженню ризику травм [3].

Різноманітні рухливі ігри сприяють розвитку як фізичних, а й ментальних навичок, на стратегічне мислення і здатність швидко приймати рішення. Ці ігри також сприяють створенню командного духу, який є важливою частиною команди баскетболу. Таким чином, рухливі ігри доповнюють та збагачують тренувальний процес баскетболістів, роблячи їх більш підготовленими та універсальними спортсменами, готовими до успішних виступів на баскетбольній арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Тронська А.В. "Баскетбол. Тренування та ігри": навчальний посібник / А.В Тронська - Полтава, – № 4. – 152 с.
2. Ярмолинець І. В. "Ігри, змагання, рухова активність: психологічні та педагогічні аспекти": навчальний посібник / І.В Ярмолинець. – Київ: 2014. – 216 с.
3. Матвеева В. О. Україна-2014: "Теорія та методика баскетболу": навч. Посібник: рек. МОНУ / В.О Матвеева. – Київ : Основа, 2014. – 56 с.