

УДК 796.323.012.5.011.3

Олександр КІВЕРНИК**Методика навчання рухових дій
з елементами баскетболу***Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
(м. Чернівці)*

Анотація. У роботі засвідчено необхідність подальшої розробки проблеми використання спортивних ігор в загальній системі фізичного виховання в навчальних закладах. Окреслено шляхи застосування баскетболу як засобу фізичного виховання учнів.

Ключові слова: баскетбол, методика навчання, фізичне виховання, гармонійний розвиток

Постановка проблеми. Провідним завданням фізичного виховання молоді є засвоєнням широкого спектра рухових дій, від яких залежить їхня повноцінна життєдіяльність. Фізичне виховання спрямоване на навчання та забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного розвитку та ведення здорового способу життя, використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Без рухів людина не змогла б пізнати навколишній світ, оволодіти різноманітними життєво важливими навичками. Ефективність навчання спортсменів рухових дій забезпечується оптимальною руховою активністю та сформованим інтересом до рухової діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами багатогранно впливають на організм спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень Е. С. Вільчковського, Є. Наймипова та інших свідчать про те, що рухова діяльність спортсменів характеризується великою різноманітністю за умови застосування широкого спектра фізичних вправ та ігор.

У процесі навчання спортсменів ігри з елементами баскетболу формується вміння здійснювати цілісну рухову діяльність (ігрова

ситуація), вирішувати рухові завдання та застосовувати сформовані навички в складних умовах, що змінюються. Такі уміння завжди усвідомлені та їхньою визначальною рисою є творче застосування спортсменами рухів, якими вони оволоділи [1, 2].

У дослідженнях В. П. Овчинникова, В. К. Пельменева, Л. Ю. Поплавського та інших зазначено, що засвоєння спортсменами навичок рухів, оволодіння правильними способами їх виконання збагачує руховий досвід спортсменів, який стає у нагоді в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях та побуті [3, 4, 5].

Мета роботи – окреслити шляхи застосування баскетболу як засобу фізичного виховання учнів.

Виклад основного матеріалу. При розучуванні ловіння, передавання, ведення і кидків м'яча підвідні вправи відіграють важливу роль. Вони мають суттєву схожість з основними розучуваними діями, є простішими і легшими для спортсменів. Підвідні вправи дають змогу виділити головну ланку розучуваного руху, що полегшує освоєння рухової дії [3, 4].

На початковому етапі формування навичок володіння м'ячем увага спортсмена має бути спрямована на якість виконання руху, а не на досягнення за допомогою цього руху певного результату. Якщо спортсмени ще повністю не засвоїли новий рух, навик ще не сформований, то змагання на швидкість виконання руху сприяє неправильному їх закріпленню. Проте це не означає, що на початковому етапі формування дій з м'ячем основним методом навчання мають бути тільки вправи. Широке застосування ігрового методу можливе вже з самого початку. Використовуючи ігри та ігрові вправи, які можуть становити 60–70 %, задовольнимо бажання спортсменів грати. Ефективніше використання рухливих ігор, де кожен гравець діє за себе, у поєднанні з навчанням.

Надалі доцільно застосовувати рухливі ігри, в яких результат команди залежить від участі кожного спортсмена, який діє незалежно від своїх партнерів. Такі ігри підвищують відповідальність гравця перед командою і спонукають його діяти найбільш ефективним способом, мобілізуючи максимальне зусилля для досягнення найкращого результату.

Після того як юні спортсмени навчаються правильно ловити, передавати, вести і кидати м'яч чітко, у швидкому темпі, без особливих зусиль з'являється можливість грати в більш складні, більш близькі до баскетболу ігри, а також у баскетбол за зміненими правилами. У таких іграх гравці повинні взаємодіяти з м'ячем, що підвищує активність і створює умови для якнайшвидшого і осмисленого формування навичок дій з м'ячем [3, 5].

При навчанні елементів баскетболу особливо важливо забезпечити свідоме їх засвоєння. Розуміння гравцями сенсу рухів прискорює процес формування рухових навичок, а також, що особливо важливо, сприяє вмінню в таких іграх самостійно підбирати ефективні дії та доречно їх застосовувати. Свідоме ставлення до дій з м'ячем виникає в спортсменів тільки за умови, якщо викладач роз'яснює їх значення в різних ситуаціях застосування, пояснює чому саме так їх потрібно виконувати. Гравець повинен знати, чому в тій чи іншій ігровій обстановці більш доцільно застосовувати ті або інші дії, виконувати їх певним способом, з певною швидкістю і в певному напрямі. Наприклад, спортсменам потрібно пояснити, що вести м'яч у грі слід тільки в тому випадку, якщо не можеш передати його партнеру. При наблизненні захисника більш безпечно вести м'яч дальшою від нього рукою і з низьким відскоком. Не треба поспішати, вести м'яч ближче до цілі або на більш вільне місце для передавання м'яча партнерові.

Для свідомого ставлення гравця до дій з м'ячем недостатньо роз'яснень та показу: треба дати можливість йому практикуватися, діяти, активно застосовувати отримані знання в ігровій діяльності. Тільки при поєднанні пояснення техніки дій з показом і вправами самих гравців у спортсмена виникає свідоме ставлення до дій з м'ячем, вміння доцільно користуватися ними в ігровій діяльності.

В іграх з м'ячем потрібно вчити спортсменів узгоджувати свої дії з діями товаришів на основі дружніх взаємин і згуртованості. Для цього в групі можна створити постійні команди, застерігати спортсменів від переходу на бік супротивника, хоча цим умовним супротивником і є спортсмени своєї групи [6].

В іграх з м'ячем слід виробляти в гравців звичку поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети. Для цього можна використовувати обмеження дій з м'ячем ввести додаткові вимоги. Наприклад обмеження відстані ведення м'яча, введення завдання кидати м'яч ловцю після того, як м'яч обійде всіх гравців команди.

Часто в іграх з м'ячем виникає необхідність надавати допомогу гравцеві, який потрапив у скрутне становище, при цьому іноді приходиться ризикувати улюбленою роллю в грі.

Як один з тактичних елементів у багатьох іграх з м'ячем допускається і заохочується застосування гравцями дій, які відволікають. Вони спрямовані на те, щоб відвернути увагу противника шляхом помилкових дій, що передують основним, з метою обігравання його. За відволікаючі дії гравці заохочувалися тоді, коли це допомагало звільнитися від опіки товариша, вийти на вільне місце для одержання м'яча або зайняти зручну позицію для кидання м'яча в корзину або його передавання. Необхідно постійно стежити за тим, щоб не було обману, що є прямим порушенням правил гри.

Висновки. Отже, аналіз сучасних джерел літератури, методичних рекомендацій з навчання спортсменів ігор з елементами баскетболу засвідчує необхідність подальшої розробки проблеми використання спортивних ігор у загальній системі фізичного виховання в навчальних закладах. Необхідність визначення послідовності і системності у вивченні програмного матеріалу, а також подальшого вивчення педагогічних умов, які забезпечують напрям роботи з використання ігор з елементами баскетболу в освітньому процесі вищих навчальних закладах на гармонійний розвиток особистості спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вільчковський В. С. Рухливі ігри в дитячому садку / В. С. Вільчковський. – Київ : Радянська школа, 1989. – 176 с.
2. Пиймипова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры : книга для учителя / Э. Пиймипова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – С. 16–33.

3. Овчинников В. П. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу : метод. реком. / В. П. Овчинников // РГПУ им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 1995.

4. Пельменев В. К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В. К. Пельменев. – Калининград, 2001.

5. Пошлавський Л. Ю. Баскетбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Ю. Пошлавський. – Київ : Олімпійська література, 2004. – С. 136 – 176.

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учеб. пособие / под. ред. Е. В. Корнесвой. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 448 с.