

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ БАСКЕТБОЛУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури та визначені основні задачі та методики щодо занять баскетболом. Розглянуто вплив баскетболу на організм людини.

Ключові слова: баскетбол, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

The article analyzes the scientific and methodological literature and identifies the main tasks and methods for basketball. The influence of basketball on the human body is considered.

Key words: basketball, physical education, applicants for higher education.

Постановка проблеми. Характерна особливість фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Херсонської державної морської академії до майбутньої професійної діяльності полягає в тому, що вона покликана забезпечувати розвиток фізичних здібностей відповідно до загальнодержавних вимог і професійної спрямованості навчання [1,6,12,14].

Закінчуючи академію, здобувачі повинні влитися в загальну масу мореплавців добре підготовленими як теоретично [7,8,10], так і фізично [11,15], з відповідною психологічною готовністю до тренувань та змагань [2,3,13], регулярно займатися фізичними вправами [2,3,4], постійно відвідувати секції з різних видів спорту [19,20,21,22,23], вміти користуватися інформаційним забезпеченням фізичної культури та спорту [16,17,18].

Один з найпопулярніших і захоплюючих видів спортивних ігор, який отримав всенародне визнання є баскетбол. Масове зацікавлення грою у баскетбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Його відрізняє багатий та різноманітний рухливий зміст. Рівень сучасного баскетболу надзвичайно високий, що висовує необхідність вдосконалення якісних сторін тренувального процесу, узагальнення передового досвіду, всебічного науково-методичного обґрунтування системи підготовки.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура є значним фактором у навчанні будь-якого фахівця інформаційних структур тому, що їх навчання пов'язане з величезним впливом на увагу, зір, активне використання інтелектуальної діяльності. У таких ситуаціях фізичні вправи знижують стомлюваність нервової системи і людини в цілому, стимулюють працездатність, і стимулюють загартування імунітету. Фізичні навантаження стимулюють передачу нервових імпульсів від м'язів і суглобів, активізуючи центральну нервову систему і переводячи її в стан підвищеної активності. Стимулюється робота організму, сприяючи підвищенню здатності до сприйняття інформації. Також велика частина вправ є профілактикою хронічних захворювань та попередження проблем з опорно-рухового апарату. У сучасному суспільстві відбулися суттєві зміни, пов'язані з використанням комп'ютера, збільшилася кількість професій, пов'язаних з операторською працею, що вимагають від людини швидко орієнтуватися і переключатися від одних дій до інших, великої уваги, уміння виконувати складні і точні рухи. Для того щоб стати професіоналом і опанувати складну техніку здобувачу необхідно розвивати координаційні здібності для вміння точно управляти руховими діями, найчастіше в умовах дефіциту часу, збереження статичної стійкості і працездатності. Поряд з цим, у багатьох сучасних професіях потрібно прояв таких якостей, як витривалість, сила, швидкість, спритність, а також концентрація і розподіл уваги, оперативна пам'ять і мислення, швидкість прийому і переробки інформації, розвиток вольових якостей. Не дарма багато хто розглядає спортивну гру, як модель сучасного життя, що користується такою великою популярністю у молоді і дорослих. Фізична активність відіграє важливу роль в становленні міцного фізичного здоров'я, формування різних рухових здібностей, а також сприяє зміцненню загального емоційного

фону, дає психологічну розрядку і просто приносить задоволення. Здобувачам вищих навчальних закладів просто необхідна фізична активність: постійні розумові перевантаження, багатогодинне сидіння за книгами, клопітна робота над контрольними та курсовими, нестача сну, – все це призводить до емоційної нестійкості, зривів і істерик, небажання що-небудь робити далі. І тут на допомогу приходять фізкультура і спорт. Більшість здобувачів ВНЗ вважають за краще активні види спорту : футбол, волейбол, пляжний волейбол, баскетбол, ковзани. Дівчата більшу перевагу віддають фітнесу, спортивним танцям і плаванню. Юнаки – футболу, баскетболу, походам в тренажерний зал. Баскетбол, саме той вид спорту, який розвиває у людини безліч різних рухових здібностей. В процесі гри в баскетбол, розвиваються рухові (фізичні) здібності: швидкісні, швидкісно-силові (ривки, стрибки з м'ячем і без м'яча, кидки і передачі і т. д.), витривалість (тривале виконання вправ з м'ячем і без м'яча з різною, часто з високою швидкістю).

А так само всілякі поєднання рухових здібностей: «Вибухова сила», силова і швидкісна витривалість.

Система фізичних вправ, заснованих на баскетболі, також робить різноманітний вплив на розвиток психічних процесів в організмі здобувача. Вона покращує сприйняття, увагу, пам'ять, розвиває уяву і мислення, що є основою для якісного сприйняття і дотримання правил умов як самих вправ, так і гри, узгодження дій як індивідуального гравця, так і всієї команди в цілому. Баскетбол спочатку був задуманий як гра для здобувачів, яким просто набридло в зимову пору року займатися виключно гімнастикою, яка повсюдно була поширена в спортивних клубах, школах, ВУЗах США XIX століття. Баскетбол в нашому сучасному розумінні характеризується високим рівнем рухової активності і великими фізичними навантаженнями. Він поєднує в собі ходьбу, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлю, кидки і ведення м'яча в оточенні безлічі суперників. Баскетбол сьогодні – це не тільки гра, вид спорту, але і особлива система вправ, що дозволяє виробити певний пласт фізичних навичок у людини. Для здобувачів вищих навчальних закладів баскетбол є не тільки захоплюючою атлетичною грою, включеною в навчальну програму інституту, а й ефективним засобом фізичного виховання. Баскетбол як особливо рухлива гра з максимальним рівнем фізичного навантаження вирішує завдання по зміцненню здоров'я студентів, розвитку спритності і координації, швидкості реакції, а також загартування їх характеру, вихованню духу колективізму і суперництва, відповідальності. Спеціально підібрані ігрові вправи, що виконуються індивідуально, в двійках, трійках, командах. Рухливі ігри та завдання з м'ячем створюють необмежені можливості для розвитку, перш за все координаційних здібностей (орієнтування в просторі, швидкість реакції і перестроювання рухових дій, точність диференціювання і оцінювання просторових, силових і часових параметрів рухів, здатність до узгодження окремих рухів в цілісні комбінації). Особливістю спортивної гри баскетбол є миттєва зміна ситуацій, орієнтування в складній руховій діяльності, виконання різноманітної діяльності, виконання різноманітних рухових дій з м'ячем і без м'яча. Розвиток рухових здібностей чи навичок - це довгий, складний і кропіткий процес, що дозволяє довести виконання деяких простих актів до автоматизму. За допомогою гри в баскетбол здобувачі розвивають такі навички як ведення м'яча, точна передача м'яча товаришеві по команді, обхід суперника, потрапляння в кільце з трьох зон (штрафний, двох-, трьох- очкової), які оцінюються різною кількістю очок. Однак, щоб ці навички були гранично точні і ефективні під час гри, здобувачам необхідно мати хоча б базовий рівень фізичної підготовки. Основне завдання фізичної підготовки – це постійне підвищення функціональних можливостей, які забезпечують зростання спеціальної працездатності, а також досягнення оптимальних спортивних результатів. Саме фізична підготовка сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості. Не менш важливою особливістю фізичної підготовки є труднощі в відділенні її від інших видів підготовки, зокрема від оволодіння спеціальними руховими навичками. Оскільки сила, витривалість, швидкість не проявляється самі по собі, отже, їх існування можливе лише в рамках активних дій. Таким чином, ядро будь-якого рухового навичку складають фізичні якості. І ефективність цих рухів

залежить не тільки від правильності їх виконання, а й від ступеня прояву фізичних якостей. Тому, фізична підготовка безпосередньо пов'язана з оволодінням технікою і тактикою гри і покликана забезпечити їх оптимальне досягнення. Для здобувачів, які бажають оволодіти навичками гри в баскетбол, розроблено загальні та спеціальні методики фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка являє собою комплекс вправ, необхідних для розвитку фізичних якостей базового характеру або різнобічної фізичної підготовленості і націлені на перехід до майбутньої складнішої спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка включає в себе, перш за все: різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей, поява спортивної працездатності, розвиток основних фізичних якостей тощо.

Спеціальна фізична підготовка – це підготовка, спрямована на безпосереднє оволодіння навичками гри (веденням м'яча, передача пасів, закиданням м'яча в кошик тощо). Більш того фізична підготовка має спектр засобів, необхідних для досягнення оптимального результату. Зокрема, це:

- силові і швидко-силові вправи загального і спеціального впливу для розвитку сили м'язів ніг, рук і тулуба;

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку витривалості (швидкісний і швидко-силовий);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку швидкості і швидкості пересування (швидкість є ключовим елементом в баскетболі, а також є одним з найважливіших якостей баскетболіста);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку спритності (спритність – це досконала координація, підконтрольність дій відповідно до мінливих обставин гри);

- вправи загального і спеціального впливу для розвитку гнучкості (чим більше амплітуда рухів окремого гравця, тим ефективніше гра всієї команди).

Висновки. Таким чином, неможливо розвинути рухові здібності без відповідної фізичної підготовки, яка є серцевиною фізичних навичок. Для здобувачів вищих навчальних закладів фізична активність є не просто способом підтримати форму, а й засобом емоційного розвантаження і зарядом енергії. Гра в баскетбол є саме таким засобом. Більш того баскетбол розвиває у здобувачів цілий комплекс корисних рухових здібностей, таких як швидка передача м'яча, обхід суперника, потрапляння м'ячем в корзину і т. д.. Також фізичні вправи, засновані на даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми здобувачів, позитивно впливають на їх здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.

2. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51, С. 248-251.

3. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2018, 167-169.

4. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13

5. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр.

Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.

6. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>

7. Топал В.В. Оздоровчий біг у системі самостійних занять для курсантів ВНЗ. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., Переяслав, 2020. Вип.60, С. 236-239.

8. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 356-359.

9. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 114-116

10. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.

11. Хоменко В.В. Порівняння показників технічної та фізичної підготовленості в баскетболі вітчизняних та іноземних курсантів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019. С. 79-83.

12. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251.

13. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.

14. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

15. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sport games*, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>

16. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.

17. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers. *Pedagogical sciences*, 12, 256-260.

18. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision. *The development concept of physical education branch and sports in Ukraine*, 2, 23-30.

19. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

20. Shalar, O.H., Romaniuk, O., & Huzar, V.M. (2017). Physical training of young taekwon-do fighters. *Medyko-biologichni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny*, 17, 100-104.

21. Strikalenko Ye.A., Huzar V.M., Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

22. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female