

## Висновки.

Отже, сьогодні серед здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців фізичної культури та спорту – відбувається посилення ролі дисциплін природничо-наукового циклу в практичній діяльності вчителя фізичної культури та спорту, зокрема глибоке вивчення фізіології людини. Це спонукає до більш ретельного планування освітнього процесу й науково-методичного його забезпечення, вивчення багатьох дисциплін у зв'язку з фізіологією людини, розробки оновленої навчальної технології забезпечення виконання індивідуального плану студента, для оптимізації професійної підготовки фахівців фізичної культури у педагогічних вищих навчальних закладах.

### Список літературних джерел:

1. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. Київ: Академвидав, 2011. 382 с.
2. Сутула В.О., Васьков Ю.В., Бондар А.С. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2019. №1. С.15–21.
3. Фролова Л. С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2015. 121 с.

## КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ З ДИСТАНЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ БАСКЕТБОЛІ

*Фоменко Валерій, Фоменко Олена, Білоусова Катерина*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

**Анотація.** Однією з провідних тенденцій розвитку сучасного баскетболу є підвищені вимоги до надійного виконання основних технічних дій будь-яким гравцем команди. Результативний кидок є основним і визначальним елементом ефективності змагальної діяльності в баскетболі. В роботі встановлено, що в баскетболі питання точності кидків м'яча у кошик залишається актуальним.

**Ключові слова:** баскетбол, студенти, точність, техніко-тактична підготовка.

**Актуальність дослідження.** Для студентського спорту характерно своє середовище, свої тренувальні спортивні бази, свої календарі змагань, свої особливості тренувального і змагального процесів, свій кадровий потенціал і т. д. У спортивному плані ще одним важливим завданням студентського спорту є підготовка повноцінного спортивного резерву для команд вищого рівня. Всього перерахованого сприяє проведення студентських універсіад різних рівнів і, як наслідок, організація студентських асоціацій з видів спорту. Все вищесказане обумовлює якісну організацію і проведення підготовки студентів, що займаються баскетболом, за всіма її компонентами: фізичному, технічному, тактичному і психологічному [3].

Одним з найбільш привабливих і, відповідно, масових для студентства видів спорту є баскетбол. Для його розвитку в Україні створена асоціація студентського баскетболу, цілеспрямована діяльність якої значною мірою

сприяла досягненню рівня спортивної майстерності близького до рівня професійних команд України, як провідних команд асоціації, так і окремих баскетболістів. Участь вітчизняних спортсменів в чемпіонатах різного рівня: NBA, Туреччини, Франції, Сербії і залучення провідних зарубіжних спортсменів до ігор внутрішнього чемпіонату актуалізують сучасні дослідження в області вдосконалення методики за рахунок обміну досвідом з різними школами баскетболу [2; 4].

**Мета дослідження** – підвищення ефективності кидкової підготовки баскетболістів студентських команд.

**Результати досліджень.** Дослідження проводилось зі студентами Комунального закладу «Харківської гуманітарно-педагогічної академії» Харківської обласної ради, м. Харків. Була впроваджена комплексна методика підвищення ефективності кидків з дистанції у баскетболі зі студентами академії.

Однією з провідних тенденцій розвитку сучасного баскетболу є підвищені вимоги до надійного виконання основних технічних дій будь-яким гравцем команди. Результативний кидок є основним і визначальним елементом ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Якщо кілька років тому командам найвищого рівня було достатньо мати в складі двох хороших «снайперів», то тепер практично кожен гравець зобов'язаний мати стабільно точний кидок. Протягом 10-15 останніх років в провідних українських командах роль «снайперів», найчастіше, виконують баскетболісти-легіонери. Дана обставина обумовлена тим, що за кордоном кидкова підготовка виділена в окремий розділ підготовки баскетболістів. В університетських командах США в літній (міжсезонний) період більшість гравців займаються кидковою підготовкою за індивідуальною програмою з тренером, який відповідає тільки за цей розділ гри. У цей період вони виконують до 2500 кидків в день [1]. В принципі кидкову підготовку в студентських командах намагаються вести, як і в командах вищого рангу. Однак цілий ряд причин (завантаженість навчального процесу, обмеженість за часом тренувального процесу, дефіцит тренувальної бази, невеликі матеріальні і мотиваційні ресурси і т.д.) не дозволяють реалізувати її повноцінно. До того ж необхідно мати на увазі, що, не дивлячись на численні дослідження фахівців з різних компонентів підготовки баскетболістів різного рівня, розгляду питань кидкової підготовки приділялося недостатньо уваги, хоча інші вказують на необхідність підвищеної уваги на дану підготовку баскетболістів. Ще один важливий момент в сучасному баскетболі – це необхідність приділяти пильну увагу всім видам підготовки, в зв'язку з чим виникає дефіцит часу і необхідність нових підходів в тренуванні, як в студентських колективах, так і в командах майстрів і в збірних.

Одним з основних моментів у підготовці команд на даному етапі розвитку баскетболу, як відзначають провідні тренери, є обов'язкова необхідність поєднання техніко-тактичної підготовки з фізичної та атлетичної. Ряд провідних тренерів говорить про важливість і навіть переважної ролі атлетичної підготовки. Збільшення контактної боротьби при виконанні

практично всіх технічних дій вимагає від гравця додаткових витрат фізичних сил. Останнім часом помітно знизилася кількість кидків виконуваних без опору, більшість атак кільця виконується з максимальним тиском захисників [5].

Також у процесі тренувальних занять вводились картки-завдання для вирішення тактичних завдань, як ефективний засіб розвитку ігрового мислення. Для кожної кидкової вправи забезпечували максимальну інтенсивність виконання (звичайно, відповідно до рівня підготовленості та станом кожного гравця). У процесі таких вправ формувалось стійкість гравця до силових контактів, емоційних стресів, а також до «збиваючих» факторів, при цьому не допускалося, надмірна тривалість вправ яка б негативно позначалася на психіці спортсмена і знижувала ефективність виконання, тому одна вправа не тривала більш 7-8 хвилин (Келлер, В.С. 1989). Також була складена база кидкових вправ, в яку увійшли вправи, які підвищують пульсову і/або кількісну характеристики.

### **Висновки**

Отже, кидкова підготовленість баскетболістів студентських команд характеризується великою нестабільністю (коливається від 17% до 62%). При цьому величина розкиду в процентному попаданні команди між двома наступними іграми (майже в половині зустрічей) знаходиться на рівні 15%. Основна причина розкиду – нестабільна командна результативність кидків з дистанції. Виявлено, що питання кидкової підготовки баскетболістів в останні роки вітчизняними фахівцями (на відміну від зарубіжних) практично не розглядався. Тренери студентських команд використовують, в основному, для кидкової підготовки вправи з арсеналу команд більш високого рівня. Однак, їх повноцінна реалізація в студентських командах практично неможлива через обмеженість щоденного тренувального часу, скороченої тривалості підготовчого етапу, відсутність повноцінного відновного процесу і нерівномірності ігрового і тренувального циклів.

### **Список літературних джерел**

1. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Рибалка О. І., Кушнір Г. І. Фізичне виховання: Баскетбол: практикум для студентів 3-4 курсів усіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 67 с.
2. Горбуля В. Б. Баскетбол: Фізична підготовка: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх напрямів підготовки / В. Б. Горбуля, В. О. Горбуля, О. В. Горбуля. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 91 с.
3. Козина Ж. Л. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учебное пособие / Ж. Л. Козина [и др.]. – Харьков :ДИВО, 2009. – 124 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
5. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с