

Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання

Чуча Н.І., Пащенко Н.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання прийому обраного виду спорту. Своєчасне і правильне їх застосування значно прискорює становлення навичок техніки гри.
Ключові слова: імітаційні вправи; техніка гри; баскетбол; дистанційне навчання.

Існує багато засобів фізичної культури та спорту, які використовують при навчанні технічних дій певного виду спорту. Є багато методичних прийомів, що сприяють їх всебічному вдосконаленню. Та зі зміною умов навчання та тренування, які складаються останнім часом (карантинні обмеження, військовий стан) деякі з них неможливо застосувати, а деякі не відповідають специфіці командного ігрового виду спорту.

Як стверджує Пасічник В. (2015), за методикою навчання при вивченні будь-якого прийому повинна зберігатися певна послідовність формування техніко-тактичної дії:

- 1) ознайомлення з прийомом техніки гри за допомогою методів демонстрації і розповіді;
- 2) вивчення прийому в спрощених умовах за допомогою методів (у цілому і по частинах);
- 3) удосконалення прийому в умовах, наближених до ігрових;
- 4) застосування прийому в грі.

В умовах дистанційного навчання у закладах освіти м. Харкова проведення навчання баскетболу можливе лише на етапах ознайомлення та вивчення прийому в спрощених умовах. Тому ми наголошуємо, що ці етапи повинні бути максимально насичені інформаційно, щодо прийомів техніки гри та їх застосування на майданчику, та практично різноманітними вправами, які можливо виконувати наодинці і навіть без основного інвентарю (м'яча).

Костюкевич В. М. (2014) зазначає, що імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання прийому обраного виду спорту. Вони завжди передують у ланці підвідних вправ, їх виконують після ознайомлення з прийомами техніки наочно або з відеопоказів. В баскетболі імітують розташування окремих частин кінцівок на м'ячі, вихідне положення тіла та його дії синхронно з виконанням технічного прийому, високу чи низьку стійку та інші особливості виконання самого прийому. Огляд доступних джерел показав, що імітаційні вправи у звичайних умовах проведення занять з баскетболу майже не використовуються. Після декількох

спроб виконання переходять до опанування технічної дії безпосередньо з м'ячем у полегшених умовах.

Наприклад, Цюпак Ю. зі співавторами (2021) пропонує при навчанні передачам наступні дії:

1. Ловля і передача м'яча і імітація цих дій без м'яча.
2. Імітація передачі м'яча з кроком.
3. Імітація передачі, м'яч тримати в потрібному напрямку (або у вихідній позиції).
4. Виконання передачі біля стінки.
5. Виконання передачі попарно на місці (виконувати правою і лівою рукою) та ін.

Для правильного захоплення й утримання м'яча в стійці Пасічник В. (2015) рекомендує такі вправи:

1. Виконати імітацію тримання м'яча в руках, стежачи за воронкоподібним положенням кистей з розставленими пальцями.

2. Те саме, але присісти і покласти кисті на м'яч, що лежить на підлозі, і підняти його. Прийняти стійку.
3. Випустити м'яч, щоб він ударився об підлогу, а потім, правильно розташувавши кисті на м'ячі, захопити його і прийняти стійку.

Стосовно ведення та кидків – початкові вправи вже роблять з м'ячем у полегшених умовах.

Дистанційне навчання не надає таких можливостей. За межами спортивної зали ті, що займаються, можуть знаходитись у приміщенні невеликої площі, не мати баскетбольного м'яча, обладнання для гри. Але бажання навчати повинно спонукати вчителів та викладачів імпровізувати та виходити з положення будь-якими доступними засобами. Наведемо приклади імітаційних вправ з навчання техніки ведення м'яча у баскетболі:

1. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.
 - 1-8 імітація виконання ударів м'яча правою рукою справа-збоку від тулуба, ноги амортизують під кожний удар;
 - 9-16 теж саме лівою зліва-збоку.
2. В.п. – стійка на правому коліні, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.
 - 1-12 імітація ведення з низьким відскоком правою рукою
 - 13- 24 теж саме лівою, зміна положення ніг;
3. В.п. – стійка на двох колінах, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.
 - 1-8 імітація ведення з низьким відскоком правою рукою
 - 9-16 теж саме лівою зліва-збоку;
4. В.п. - стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.
 - 1- крок вперед лівою – імітація удару правою рукою
 - 2 – повернутись у в.п., імітація удару правою рукою
 - 3-4 – теж саме, але права нога, ліва рука
5. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу
 - 1-2 імітація удару перед собою з переведенням м'яча на ліву руку
 - 3-4 теж саме у зворотньому напрямку

6. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу
1-4 пересування приставним кроком лівим боком, імітація ударів справа-збоку
5-8 теж саме у зворотньому напрямку, імітація ударів зліва-збоку
7. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу
Пересування лівим боком приставним кроком навкруги стільця (спиною до стільця), імітація ударів справа-збоку
Теж саме у зворотньому напрямку, імітація ударів зліва-збоку;
8. В.п. – сидячи на стільці.
1-8 імітація ударів справа-збоку
9-16 імітація ударів зліва-збоку
9. В.п. – випад лівою вперед, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу
1-2 імітація удару справа наліво під ногами
3-4 теж саме у зворотньому напрямку
5-8 теж саме, зміна положення ніг;
10. В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу
Біг на місці з імітацією ведення м'яча
При виконанні імітаційних вправ потрібно слідкувати за збереженням динаміки рухів, вказувати на похибки тим, що займаються, та давати достатню кількість повторень вправ.

Література:

- Костюкевич, В.М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник*. Вінниця: Планер.
- Пасічник, В. (2015). *Теорія і методика викладання баскетболу* : навч. посіб. Львів: ЛДУФК.
- Пашенко, Н.О., Помещикова, І.П., Чуча, Ю.І., Чуча, Н.І., & Ширяєва, І.В. (2020). *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол*. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК.
- Тучинська, Т.А., Руденко, Є.В. (2015) *Баскетбол: навч.-метод. посіб.* Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького.
- Цюпак, Ю.Ю., Швай, О.Д., & Іваніцький, Р.Б. (2021). *Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації*. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: natali.chucha@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-2564-4860>

Харківська державна академія фізичної культури

Пашенко Наталія Олександрівна –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: paschenko130@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 13.01.2023 р.