

Використання імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик у баскетболі

Чуча Н.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Поєднання різних рухів з подальшим виконанням імітації кидкової дії може додати у руховий арсенал початківця нові зв'язки, які стануть у пригоді вже при виконанні цих дій на майданчику з м'ячем.

Ключові слова: імітаційні вправи; техніка гри; баскетбол; кидки у кошик; дистанційне навчання.

Вступ. В умовах дистанційних занять проведення навчання техніці баскетболу можливе лише на етапах ознайомлення та вивчення прийому в спрощених умовах. Тому 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) (Чуча, & Пащенко, 2023).

Мета дослідження: проаналізувати застосування імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик у баскетболі.

Матеріал і методи дослідження: У дослідженні використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Кидок у кошик є найрезультативнішою технічною дією під час гри, тому його бездоганне виконання буде відображено у зміні рахунку на користь команди. Та на жаль відсоток влучань у дитячих змаганнях дуже низький, що обумовлено не тільки відсутністю ігрового досвіду, але і поєднанням кінцевої кидкової дії з попередніми рухами гравця (звільнення від захисника, додаткові обманні рухи, ловіння незручної передачі або припинення ведення та ін.) (Пащенко, et al., 2020).

Поєднання різних рухів з подальшим виконанням імітації кидкової дії може додати у руховий арсенал початківця нові зв'язки, які стануть у пригоді вже при виконанні цих дій на майданчику з м'ячем (Пасічник, 2015).

Для підготовки до виконання імітаційних вправ з навчання кидкам у кошик потрібно визначити уявну ціль, яка буде заміною кільця. Ця ціль повинна знаходитись приблизно на висоті 3 м, якщо дозволяє рівень стелі. Бажано позначити її будь-яким чином – прикріпити малярну стрічку, іграшку, наліпку або іншу позначку. Це допоможе тримати погляд на уявній цілі та навчати правильному прицілюванню при виконанні кидкового руху. Навколо цього місця треба звільнити простір на підлозі, щоб не було зайвих предметів чи меблів (Цюпак, et al., 2021).

Приклад імітаційних вправ для навчання кидку в кошик однією рукою:

1). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1-2 виносимо праву руку до голови долонею доверху, лікоть зігнуто та направлено вперед, у напрямку цілі; ліва рука притримує уявний м'яч зліва-збоку; очима тримаємо ціль (кільце);

3-4 праву руку розгинаємо у лікті вгору-вперед, у променево-зап'ястковому суглобі виконуємо згинання кисті, якби супроводжуючи м'яч до цілі; ліва рука повільно опускається донизу;

5-6 права рука знов біля голови, «утримує м'яч»; ліва – збоку притримує м'яч, погляд на «кільце»;

7-8 теж саме, що у 3-4.

2). Така ж сама вправа, але «кидкова» рука – ліва, всі дії дзеркально з іншого боку.

3). Повторюємо вправу №1) з додаванням рухів ніг

1-2 разом з виносом м'яча згинаємо ноги у колінах (не глибоко)

3-4 одночасно з розгинанням ліктя кидкової руки, випрямляємо ноги в колінах, тягнемось за рукою

5-8 теж саме

4). Повторюємо вправу №2) з роботою ніг одночасно з руками.

5). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1- крок правою ногою назад з розворотом корпусу вправо;

2-3 рух двома руками вперед з показом обманного руху на передачу;

4- повернення з кроком у в.п. обличчям до цілі;

5-8 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

6). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1- крок лівою ногою назад з розворотом корпусу вліво;

2-3 рух двома руками вперед з показом обманного руху на передачу;

4- повернення з кроком у в.п. обличчям до цілі;

5-8 виконання імітації кидків лівою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №4).

7). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1-3 обертання на 360° з викрокуванням на лівій осьовій нозі;

4 – в.п.

5-8 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

8). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо біля поясу у 2 р.

1-3 обертання на 360° з викрокуванням на правій осьовій нозі;

4 – в.п.

5-8 виконання імітації кидків лівою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №4).

9). 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;

5-8 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

10). Така ж сама вправа, але «кидкова» рука – ліва.

11). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо справа-збоку біля поясу

1-8 Біг на місці з імітацією ведення м'яча правою рукою;

9-12 виконання імітації кидків правою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

12). В.п. – стійка баскетболіста, уявний м'яч тримаємо зліва-збоку біля поясу

1-8 Біг на місці з імітацією ведення м'яча лівою рукою;

9-12 виконання імітації кидків лівою рукою з одночасною роботою ніг (вправа №3).

Ці вправи можливо виконувати і при навчанні кидку у стрибку з місця. Додається відштовхування одночасно з виносом м'яча у в.п. для кидка правою або лівою рукою та фаза польоту під час кидкового руху. Доцільно звертати увагу у цих вправах на техніку приземлення на опору з обов'язковим згинанням ніг у колінних суглобах.

З переміщенням у спортивну залу та отриманням м'яча всі ці вправи можна закріпити вже з м'ячем у руках біля стіни, гімнастичної драбини, бічного кільця, виконуючи спочатку кидок безпосередньо над собою, додаючи зворотнє обертання м'яча у польоті та на основні кільця, якщо це обладнання є в наявності.

Висновки. Поєднання різних рухів з подальшим виконанням імітації кидкової дії може додати у руховий арсенал початківця нові зв'язки, які стануть у пригоді вже при виконанні цих дій на майданчику з м'ячем

Література:

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.

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.

Чуча, Н.І., & Пашенко, Н.О. (2023). *Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної ХІХ наукової конференції 03 лютого 2023 р.*, Харків, 122-124.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна –

старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

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

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 06.01.2024 р