

Особливості використання повторного метода в технічній підготовці баскетболістів

Чуча Н. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В баскетболі повторний метод застосовують під час розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та техніко-тактичної підготовки.

Ключові слова: техніка гри; баскетбол; повторний метод.

Вступ. В методичних джерелах використання повторного метода найчастіше можна зустріти стосовно розвитку фізичних якостей спортсменів. Але на практиці його використання значно ширше.

Костюкевич В. М. (2007) зазначає, що для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, колового тренування.

Бессарабов М. С. (2015), Пащенко Н. О. зі співавторами (2020), Поплавський Л. Ю. (2004) характеризують повторний метод як багаторазове виконання вправ при збереженні змісту, величини й характеру навантаження. На їх думку, цей метод дозволяє баскетболісту протягом одного тренування виконувати великий обсяг роботи, сприяє вдосконаленню функціональних можливостей, формуванню рухових навичок. Повторний метод застосовують під час розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та техніко-тактичної підготовки.

Мета дослідження – проаналізувати питання щодо використання повторного метода в технічній підготовці баскетболістів.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Якщо ми більш детально розглянемо будь-яке тренування, то використання повторного метода починають вже під час навчання руховим діям. Кожну вправу багаторазово виконують для досягнення її впливу на формування навички та отримання певного навантаження. І кількість повторень повинна бути достатньою для засвоєння структури руху або для впливу на розвиток фізичної якості.

В технічній підготовці баскетболістів повторний метод працює як в імітаційних та підвідних вправах, так і при виконанні основних прийомів техніки з м'ячем та без нього. Ці повторення необхідні як для виконання вправ у полегшених (спрощених) умовах так і в умовах, що наближені до змагальних.

Розберемо на прикладах.

Передачі м'яча повторюють у парах, трійках, четвірках, в колі, зустрічних колонах без поєднання з пересуваннями – це полегшені умови виконання, які ми поступово ускладнюємо при збільшенні відстані, на яку потрібно передати м'яча, та при додаванні опору (захисник або декілька між тими, хто виконує передачі).

Передачі м'яча у русі в різних варіантах - це умови, що наближені до змагальних, особливо коли додають швидкість руху та супротив захисників.

Таким же чином, ведення м'яча на місці, в різних вихідних положеннях та у повільному русі ми згодом ускладнюємо збільшенням швидкості, зміною напрямку, висоти ведення, складністю переводів м'яча та присутністю захисника, який може пасивно супроводжувати або надавати активний супротив. І все це повторюється багаторазово із збільшенням вимог до швидкості пересування та активності протидії захисників.

Але найбільше цей метод використовують при вдосконаленні такої технічної дії, як кидок м'яча в кошик. Це той прийом, за влучне виконання якого нараховують очки під час змагань. І тому вдосконалення його влучності відбувається протягом усього терміну занять баскетболом – від початківця до поважного ветеранського віку.

Кидкові вправи виконують як індивідуально, так і в різних поєднаннях з партнерами. Зміна способу кидка, умов пересування, наявності супротиву, накопичення втоми та інші складові впливають на вдосконалення цієї дії та загартовують стійкість гравця до перешкод, які виникають під час тренування чи змагання.

Для ефективнішого впливу на точність кидкових дій обмежують часові та просторові характеристики, збільшують супротив захисників.

Ковальов В. О. та Остроухов О. В. (2020) в своїх рекомендаціях наводять додатково методи вдосконалення влучності кидків у баскетболі. В їх основі також повторне виконання кидкових дій зі своїми особливостями.

Метод «точки» визначається тим, що з визначеного місця (від 5 до 9), однаково віддалених від кошика, виконується почергово серія кидків. Цей метод має свої варіанти. Він може виконуватися як при виконанні серії кидків одним гравцем, коли партнер вертає м'яч після кидка, так і при виконанні кидків в трійках чи парах, коли кожен гравець після свого кидка підбирає м'яч і віддає його партнеру.

Метод «протилежності» полягає в створенні умов виконання кидків різними способами. За одним способом використовують другий, який по навантаженню чи координаційній складності має відмінності від попереднього. Наприклад: після серії кидків у стрибку виконується серія штрафних кидків. Штрафний кидок чи кидок з місця, в такому випадку є активним відпочинком після напруженої серії кидків у стрибку.

Метод «зближення» – це виконання кидків по черзі з різної відстані. Кращим боком цього метода є те що він дозволяє тренувати влучність в широкому діапазоні відстані від кошика, що максимально наближується до

ігрових ситуацій, які можуть виникнути у грі. Метод «зменшення цілі». Кидки виконують у кошик меншого розміру (до 37 см), який знаходиться всередині звичайного кошика, або в додатковий кошик який кріпиться трохи вище звичайного на декілька сантиметрів. Окрім покращення влучності, цей метод збільшує траєкторію польоту м'яча.

Зазначимо, що в основі використання колового методу також закладено повторне виконання вправ на кожній «станції».

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що повторний метод є одним з провідних методів навчання та вдосконалення техніки гри в баскетболі.

Література:

- Бессарабов, М.С. (2015). *Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі*. Навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ.
- Ковальов, В.О., & Остроухов, О.В. (2020) *Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі*. Кропивницький: ЦНТУ.
- Костюкевич, В.М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Навчальний посібник. Вінниця: Планер.
- 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.
- Поплавський, Л.Ю. (2004). *Баскетбол*. Київ: Олімпійська література.

Відомості про авторів:

Чуча Наталія Іванівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

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

E-mail: natali.chucha@ukr.net

Надійшла до редакції 10.01.2025 р.