

Використання баскетбольних м'ячів при проведенні занять з рухливих, рекреаційних та українських народних ігор

Чуча Н. І., Ляхова Т. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Вправи, ігри та естафети з баскетбольними м'ячами можливо проводити в різних умовах, залежно від рухових дій, які закладені у сюжет гри або мети, яка повинна бути досягнена у виконанні різних вправ.

Ключові слова: баскетбольні м'ячі; ігровий метод; передачі; ведення; додатковий інвентар.

Вступ. Багато досліджень засвідчують, що нині набуває популярності проведення дозвілля в місцях масового відпочинку. Це міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури, дитячі майданчики, ковзанки тощо.

Соколенко О. (2025) зазначає, що істотною перевагою українських народних ігор є можливість їхнього проведення на свіжому повітрі, для їх проведення не потрібні складний інвентар та спеціально обладнані майданчики.

Вправи, ігри та естафети з баскетбольними м'ячами не обов'язково проводити на баскетбольному майданчику із розміткою. Це можливо і у інших умовах, залежно від рухових дій, які закладені у сюжет гри, або мети виконання вправи (Чуча, 2023).

Ігровий метод в силу присутніх йому особливостей є методом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Найбільше він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, орієнтування, самостійність, ініціативність.

Баскетбольні м'ячі широко використовуються при проведенні рухливих, рекреаційних та деяких українських народних ігор. Насамперед, це ігри з елементами техніки нападу баскетболу з м'ячем. Передачі, пересування з веденням м'яча, різні способи так званого «жонглювання» та їх поєднання у різній послідовності впливають на координацію рухів, вдосконалюють «відчуття м'яча», навчають взаємодіяти з партнерами.

Вправи та ігри з передачами м'яча можна провести на галявині, на піску (пляж, майданчик для пляжного волейболу, гандболу), на мілководді річки, моря чи басейну. Використовують вправи у парах, трійках, естафети та командні протистояння («М'яч ловцю»).

Вправи та ігри з веденням м'яча потребують рівної поверхні без трав'яного покриття – асфальтова чи бетонна поверхня майданчику, паркової алеї, ґрунтове або штучне покриття. Саме така поверхня надає можливість виконувати дії з веденням м'яча швидко та якісно (Чуча, 2023). Найчастіше це естафети та смуги перешкод, які потрібно здолати не втрачаючи під час ведення м'яча, або зробити якомога менше втрат м'яча.

Горобченко М. (2021) наголошує на тому, що на початковому етапі

підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Автор стверджує, що більшість фахівців орієнтовані на використання ігрового методу, у тому числі і у українських народних іграх, у навчально тренувальному процесі на етапі початкової підготовки.

Соколенко О. (2025) також стверджує, що багато українських народних ігор включають елементи сучасних спортивних ігор, тому вони можуть успішно використовуватися в фізичній підготовці юних спортсменів.

В залежності від віку учасників ігор, можливе використання м'ячів різного розміру та ваги. Від №5 для міні-баскетболу до №7 для дорослих.

Якість покриття м'яча має значення лише у разі можливого контакту із вологою поверхнею. Найкраще у цьому випадку обрати гумовий м'яч, який при контакті з водою чи вологим ґрунтом не змінить свої властивості.

При проведенні практичних занять з рухливих, рекреаційних та українських народних ігор додатковий інвентар допоможе чіткіше позначити старт та фініш естафети або додати помітних позначок за сюжетом гри. Використовують фішки, конуси, обручі, гімнастичні палиці, мати, прапорці, координатійні драбини, легкоатлетичні бар'єри, скакалки, медициболи та без-ліч інших пристосувань.

Висновки. Підібрані заздалегідь ігри та вправи з баскетбольними м'ячами, що адаптовані до місць їх проведення та наявного додаткового інвентарю, здатні урізноманітнити та розширити руховий арсенал будь-яких учасників процесу фізичного виховання.

Література:

- Горобченко, М. (2021). Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року*. Харків: ХДАФК, 31–33.
- Лаврин, Г. (2016). Баскетбол та його різновиди – один із шляхів залучення різних верств населення до масової фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 20-21 жовтня 2016 р., Тернопіль*, 91–95.
- Пристапа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л., & Пасічник В.М. (2012). Дидактичні ігри з м'ячами: навч. посіб. Львів:ЛДУФК.
- Соколенко, О. (2025). Використання українських народних ігор у фізичному вихованні учнів. Збірник наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 391–395.
- Чуча, Н.І. (2022). Застосування українських народних ігор у фізичній підготовці юних спортсменів ігрових видів спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей XVIII наукової конференції 04 лютого 2022 р., Харків, 121–124.
- Чуча, Н.І. (2023). Особливості проведення рекреаційних та рухливих ігор з баскетбольними м'ячами. *Удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту харківської державної академії фізичної культури*. Збірник тез круглого столу,

який присвячений пам'яті професора кафедри спортивних та рухливих ігор Волкову Є.
П. 24 листопада 2023 р. Харків, 16.

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

Ляхова Тамара Петрівна – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

<https://orcid.org/0000-0003-4853-0513>

E-mail: tamaraliahova29@gmail.com

Надійшла до редакції 15.012.2026 р.