

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

Розвиток психомоторних здібностей студентів при
занятті баскетболом

Київ 2008

Методичний посібник вміщує методи і засоби використання спортивної ігрової діяльності для цілеспрямованої психомоторної підготовки студентів. Рекомендуються як матеріал для розробки програми професійно-прикладної підготовки і підвищення рівня освітченості і активності студентів.

УДК 796.323.2 (076.5)

Рецензент Петренко Є.М.

Автори Савченко С. Ю. Величенко М.А. Тимошкін В.М.

Обговорено і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання Гуманітарного інституту НАУ,
протокол №1 від 29 січня 2008 р.

ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Різноманітність засобів, якими володіє такий вид спорту як баскетбол, дозволяє з високим рівнем ефективності формувати професійно важливі здібності по переведенню уваги, її концентрації і осмисленню відповідних дій в різноманітних ситуаціях.

Проте, якщо проводити паралель з фізичними якостями, то очевидно, що річ йде саме про розвинення спритності. Ця якість розвивається у людини з раннього віку, ціленаправити і трансформувати її — задача курсу фізичної і психофізичної підготовки.

Для більш повного розуміння значення спритності в професійно-прикладній фізичній підготовці необхідно розглянути її психофізіологічні основи.

1. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПРИТНОСТІ

Будь-який рух, яким би спритним він не здавався, завжди виконується на основі старих координаційних зв'язків. Схематично можна уявити, що людина “будує” нові рухи із великої кількості елементарних координаційних шматочків, кожен з яких був засвоєний і закріплений в процесі попереднього рухового досвіду. Чим більший запас умовно рефлекторних рухових зв'язків, тим легше проходить процес опановування нових рухів, тим вище спритність.

Спритність в значній мірі залежить від діяльності аналізаторів, особливо рухового. Чим досконаліша у людини здатність до аналізу рухів, тим вище у неї можливість до швидкого опановування рухів і їх перебудови. Експериментально було доведено, що у новачків показники кінезії (рухового відчуття) корелюють зі швидкістю

навчання рухам. Впливає, що чим вище здатність до точного відчуття і сприйняття власних рухів, тим швидше відбувається засвоєння нових навичок.

З психологічної точки зору спритність залежить від чіткого сприйняття як власних рухів, так і навколишнього середовища, ініціативності. Вона залежить від швидкості і точності складних рухових реакцій. Одним з кращих засобів формування і розвитку швидкості рухової реакції, вміння орієнтуватися в складних, мінливих ситуаціях і реагувати на них – є баскетбол.

Оскільки спритність визначає швидкість опанування новими рухами, можна сказати, що “тренувати спритність – це вдосконалювати тренуваність”.

Рухова діяльність має можливість розвиватися в різних умовах саме завдяки спритності.

Розрізняють три ступені спритності:

- 1) точність;
- 2) точність в швидкості;
- 3) точність в швидкості при зміні оточуючих умов.

2.ВПРАВИ З ВЕДЕННЯМ М'ЯЧА

Ведення м'яча — технічний прийом, що найбільш впевнено виконується без попередньої підготовки. Це створює хороші передумови для направленою розвитку психофізіологічних якостей і здібностей (швидкість рухової реакції, рухові та мисленнєві переключення і т.д.). На початку навчання необхідно виконати кілька вправ з веденням м'яча, акцентуючи увагу на точності технічного виконання:

1. Ведення м'яча по прямій і лівою рукою (звертати увагу на роботу кисті, висоту відскока). Те ж саме закриваючи очі на 2-3 с.

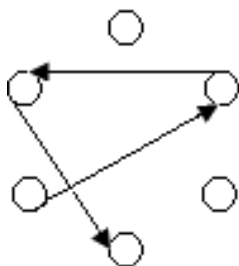
2. Теж саме зі зміною напрямку (ведення “змійкою” між стійок і у вигляді естафети).

3. “Човникове” ведення з дотиканням вільною рукою перехресних ліній.
4. Теж саме з вирішуванням простих математичних прикладів або підрахунком кількості ударів м’яча об підлогу.
5. Теж саме з виконанням додаткових завдань по сигналу.
6. Естафети з веденням двох м’ячів (одночасно і почергово).
7. Ведення в парах з підрахунком ударів один у одного.
8. Теж саме з обведенням стійок.
9. “Квач” з веденням м’яча.
10. Теж саме за наявності перешкод .
11. Ведення м’яча в окресленій зоні з вибиванням у партнера.
12. Ведення м’яча на місці з одночасною передачею футбольного м’яча ногою.
13. Теж саме в колі з 1-2-ома ведучими.

3.ВПРАВИ З ПЕРЕДАЧЕЮ М’ЯЧА

Вправи з ловлею та передачею м’яча успішно формують такі психофізіологічні якості, як просторову орієнтацію, розподілення і переведення уваги, тонке м’язове відчуття і швидкість реакції. Проте на початковому етапі навчання, через відсутність достатнього технічного навичку, виникали значні ускладнення, що приводили до збою у виконанні вправ. З одного боку, цього можна уникнути, створюючи перед заняттям установку на точну передачу партнеру (більшість починаючих концентрують увагу на ловлі). З іншого — цього не варто боятися, оскільки процес засвоєння проходить достатньо швидко. В процесі роботи було виділено вправи, які дозволяють найбільш ефективно вирішувати задачі по розвиненню психофізіологічних якостей.

Комплекс вправ в колах по 6-8 чоловік

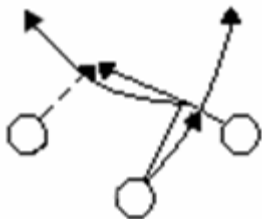


Мал. 1

1. Передача 2-3-х м'ячів у вільному напрямку.
2. Теж саме з передачею поряд стоячому партнеру, доводячи кількість м'ячів до кількості гравців (теж саме з переміщенням по колу приставними кроками).
3. Передача 1-2 м'ячів зі зміною місць (мал.1)
4. Передача 1-2-3-ьох м'ячів в русі по колу.
5. У кожного гравця по м'ячу. Вправо починає викладач, здійснивши передачу ще одним м'ячем. Той до кого вона направлена, перш ніж піймати м'яча, свій переає будь-якому партнерові і т.д.

Комплекс вправ в парах і в трійках

1. Стоячи на відстані 5-6 м, виконувати різноманітні передачі 1-2-3 м'ячів.
2. Теж саме з переміщенням вправо і вліво і з обертанням на 360^0 .



Мал. 2

3. Безперервно підкидаючи один м'яч над собою, ловити і передавати партнерові інший м'яч.
4. Передача м'яча в трійках зі зміною місць (мал. 2)
5. "Квач" з передачею м'яча.

4. ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ДВОКРОКОВОГО РИТМУ

Неможливо навчитися грати в баскетбол без засвоєння виконання двокрокового ритму — основного елемента, яким

найчастіше завершується атака. На прикладі цієї дії, що потребує прояву спритності, можна показати принцип формування рухового навичку (опанування ним по етапах з відповідним доведенням до автоматизму).

Природно, що вивчення двокрокового ритму проводиться з кидками м'яча в кільце, однак кидальному рухові відводиться другорядне значення (можна обмежитися вказівками кидати м'яч у верхній куток “квадрата”), і вся увага спрямована на виконання подвійного кроку.

Рекомендується наступна послідовність опанування техніки:

1. Перестрибування правою ногою через м'яч, що лежить на середньому “вусику”, з наступним кроком лівою ногою і стрибком з витягнутою вверх правою рукою (для лівшів — перестрибування лівою ногою, ліва рука вверх).

2. Теж саме після невеликого розбігу.

3. Теж саме, на першому кроці отримати м'яч з рук в руки від партнера і після другого кроку кинути його в кільце (при необхідності можна знову покласти м'яч як орієнтир для першого кроку).

4. Теж саме, без м'яча, уявити його лежачим на підлозі.

5. Виконання подвійного кроку і кидка з місця після одного удару м'ячем об підлогу.

6. Теж саме після кількох ударів.

7. Теж саме, після невеликого ведення з пересуванням вперед.

8. Виконання подвійного кроку і кидок м'яча після передачі партнером з відстані 1-2 м.

9. Теж саме, після виконання кувірка.

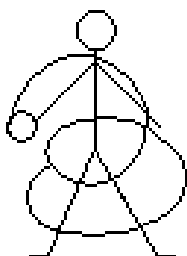
Примітка. Всі вправи необхідно виконувати в даній послідовності і до повного засвоєння.

Не варто застосовувати подібний підхід при виконанні вправ з веденням, передачами, а також спеціальних вправ, оскільки це знижує ступінь психофізіологічного впливу на студентів.

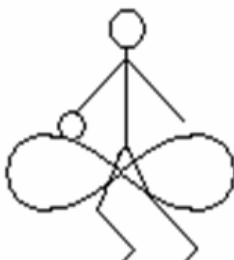
5. СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ

Вправи з баскетбольним м'ячем можуть застосовуватись як в розминці, так і в основній частині заняття. Можна їх застосовувати в кінці заняття, проте в цьому випадку процес розвитку психофізіологічних здібностей не такий ефективний, бо організм перевтомлений. На одному занятті застосовують 3-5 вправ в залежності від їх складності. Нижче наводяться рекомендовані комплекси вправ і їх послідовність.

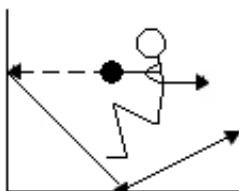
Вправи з баскетбольним м'ячем



Мал. 3

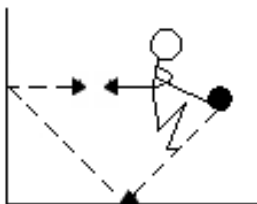


Мал. 4



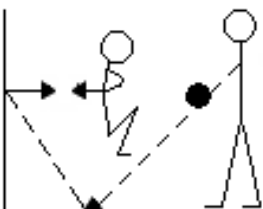
Мал.5

1. Висхідне положення, стоячи з м'ячем, підкинути його на висоту 3-4 м, сісти на підлогу і піймати його, піднімаючись.
2. Обертання м'яча довкола голови, тулуба, голені(в одну і другу сторони) (мал.3).
3. Обертання м'яча довкола ніг по "вісімці" (мал. 4).
4. З висхідного положення, тримаючи м'яч між ніг, одна рука спереду, інша позаду — змінити положення рук.
5. Ведення м'яча між ніг по "вісімці".
6. Стрибки на місці з обертанням м'яча довкола тулуба.
7. Теж саме, але стрибки виконуються з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво.
8. З висхідного положення упор, лежачи на одній руці, вести м'яч і переміщати його довкола опорної руки.
9. Після передачі м'яча відскоком від стіни і підлоги перескочити через нього і, обернувшись, піймати до повторного удару об підлогу (відстань до стінки 1-2 м)(мал. 5)



Мал.6

10. Гравець з м'ячем в руках стоїть на відстані 1-2 м від стіни спиною до неї. Підскачавши, він посилає м'яч під собою між ніг відскоком від підлоги і стіни, обернувшись, ловить його (мал. 6).



Мал.7

11. Теж саме в парах, але кожен кидає м'яч так, щоб він відскочив партнерові.

12. Теж саме, що і в праві 10, тільки м'яч кидає партнер (мал.7).

13. Теж саме, що у праві 12, але стрибаючий теж з м'ячем і в момент стрибка передає його партнеру.

14. Передача м'яча з відскоком від стіни і ловля його після повороту на 360° (відстань від стіни бл. 3 м).

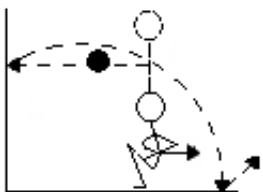
15. Гравець, стоячи спиною до стіни, посилає м'яч правою рукою через ліве плече з відскоком від стіни, ловить його після повороту на 180° через праве плече.

16. Теж саме лівою рукою через праве плече після повороту вліво.

17. Передача двох м'ячів з відскоком від стіни.

18. Теж саме з попаданням в обмежену ділянку стіни.

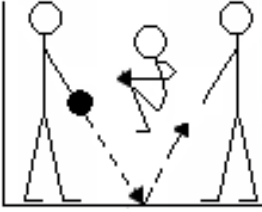
19. Передача двох м'ячів з відскоком від стіни і переміщенням вправо, вліво, вперед, назад.



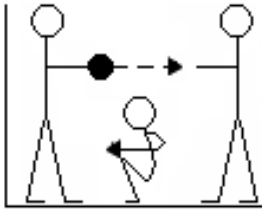
Мал.8

20. Після двох трьох різких передач з відскоком від стіни (відстань 2-3 м), нахилитися і, пропустивши м'яч над головою, повернутися і наздогнати, піймавши його після удару об підлогу (мал. 8).

21. Теж саме в парах, стоячи один за одним. Направляючий виконує передачі. Партнер, реагуючи



Мал.9



Мал.10

на дії товариша, пропускає м'яч над головою і повернувшись намагається наздогнати його.

22. Два партнери передають м'яч один одному відскоком від підлоги, направляючи його в стопи

перебуваючого між ними гравця. Останній стрибає вгору, зігнувши ноги в колінах і не розводячи їх, і після приземлення відбігає від гравця з м'ячем. Передачі виконують швидко і з великою силою (мал. 9).

23. Два гравця передають м'яч на рівні грудей. Третій ухиляється, присідаючи і тікаючи від гравця з м'ячем (мал. 10).

24. Теж саме, що і в вправах 22, 23. Один передає м'яч в повітрі, інший з відскоком.

25. Теж саме, але передаваючі діють самовільно.

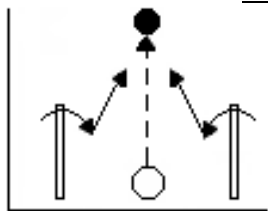
26. Теж саме, що і в вправах 22-25, але один з передаваючих самовільно чи по сигналу пропускає м'яч. Гравець між ними має наздогнати його.

27. Два гравця, перебуваючи на відстані 3 м, передають м'яч на рівні грудей сильно і максимально швидко. Третій виконує ривки між ними. Ривки виконуються без пауз, не нахилиючись, обираючи момент коли м'яч у одного з передаваючих.

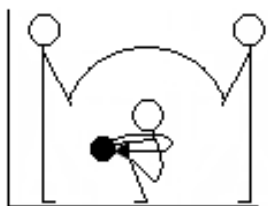
28. Два гравця, перебуваючи на відстані 14-15 м (ширина баскетбольного майданчика), намагаються “вибити” третього, ведучого між ними м'яч, в коридорі шириною 3-4 м.

29. Теж саме, з “вибиванням” партнера, який передає і приймає м'яч від викладача.

Стрибки через скакалку і лавку



Мал.11



Мал.12

1. Стрибки через лавку з обертанням м'яча довкола тулуба.
2. Стрибки через лавку з ловлею і передачею м'яча партнерові.
3. Теж саме, але стрибки виконуються з переміщенням вперед і назад.
4. Передача м'яча між двома гравцями, що стрибають через скакалку.
5. Два гравці стрибають через лавку і роблять ривок за м'ячем, який кидає викладач стоячи у них за спиною. (мал 11).

Теж саме з веденням м'яча чи ударами

його об підлогу.

6.Стрибки через довгу скакалку з обертанням м'яча довкола тулуба (мал.12).

7.Теж саме з ловлею і передачею м'яча партнеру.

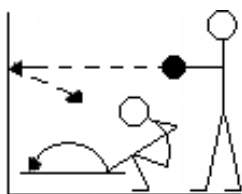
8.Передача м'яча між партнерами, що виконують стрибки через довгу скакалку.

Вправи з кувирками (на маті)

1. Підкинути м'яч вгору-вперед, виконати кувирок і піймати м'яч.

2. Виконання кувирків туди і назад з передачею і ловлею м'ячів від двох партнерів.

3. Виконання кувирка і ловля м'яча, який відскочив від стіни після подачі партнера (мал. 13).



Мал.13

4. Теж саме, але м'яч кидається з високою траєкторією так, щоб той хто виконує піймав його після кувирка і наступного стрибка.

5. Поєднання кувирків з ловлею,

передачею м'яча, прискоренням і кидками.

Головним моментом в даній групі вправ є швидкість підйому після кувирка, реакція на летючий м'яч і точність наступних дій. Передача повинна виконуватись раптово, як тільки гравець зробить кувирок і почне підійматися. Особливо важливим є поєднання кувирка, з наступним стрибком і діями до приземлення.

Потрібно враховувати, що запропоновані спеціальні вправи з м'ячем і їх послідовність спрямовані на формування і розвиток фізичних і психофізичних здібностей (складнокоординаційні, точнісні, до концентрації і переключенню уваги, швидкості переробки інформації, аналізу ситуації та ін.), які закріплюються в інших циклах ФіПФП, в тому числі і в баскетболі.

Запропоновані координаційно складні рухи, сприяють позитивному переносу навиків до наступної тренажерної практики, стажировки та професійної діяльності.

6. СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ (ПЛІОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ)

Однією з найважливіших функціональних здібностей баскетболістів є стрибучість.

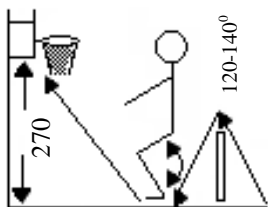
Її основу складають абсолютна сила, реактивна спроможність м'язів, вибухова сила та координація.

Головною ознакою, яка визначає рівень стрибучості є абсолютна сила м'язів стоп під час розгинання ніг.

Багаторічні пошуки в цьому напрямку привели до розробки ударного методу виховання вибухової сили, головна ідея якого полягає в стимуляції м'язів ударним розтягуванням, що передую активному зусиллю в русі які є тренувальними.

Для цього треба використовувати не обтяжування, а його кінетичну енергію, що накопичується у вільному падінні.

Поглинання м'язами енергії маси падіння по-перше: забезпечує перехід м'язів до активного стану в момент амортизації; по-друге: стимулює швидкий розвиток робочого зусилля, максимум якого буде тим вищий, чим менше час і відстань гальмування; по-третє: створює в м'язах значний потенціал напруги, яка підвищує потужність і швидкість руху, а також швидке переключення м'язів від поступаючої роботи до долаючої. Природно, що згідно руховій установці така дія повинна бути зорієнтована на максимально швидке відштовхування.



Мал.14

Потрібно бути впевненим в правильному виборі висоти зістрибування у глибину, яка зумовлена фізичною готовністю, масою тіла спортсмена і може коливатися від 40 до 100 см.

Приземлення і відштовхування є оптимальним при куті згинання колінних суглобів $120-140^{\circ}$. Кут гальмування знаходиться в межах $30-50^{\circ}$.

Таким чином, при застосуванні пліометричного метода використовується не маса, а кінетична енергія, яка отримується за рахунок вільного падіння з певної висоти з наступним стрибком вгору.

В такому русі відбувається перехід від поступаючого режиму роботи м'язів до долаючого в умовах максимального зусилля, що забезпечує високу ефективність цього метода відносно підвищення швидкості руху і потужності зусилля на початковій частині руху.

Перед тим, як виконувати великий об'єм роботи в умовах пліометричного тренування спортсмен повинен досягти значного рівня максимальної сили. В протилежному випадку можливе збільшення імовірності травм та зниження ефективності тренування.

Позитивною особливістю пліометричних вправ є те, що їх тренувальний ефект для розвитку вибухової сили виключно високий і не має рівних серед інших засобів силової підготовки, а також є найкращим засобом підвищення висоти вертикального вистрибування. Це в значній мірі вирішує і проблему економічності тренування.

Негативний фактор — сильний ударний вплив на опорно-руховий апарат і хребет.

7. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ІГРИ

Наявність складних швидко змінних ситуацій і висока динаміка гри в цілому створюють гарні умови для розвитку психофізіологічних якостей. Тому гру необхідно проводити на кожному занятті, навіть при слабкому володінні технічними прийомами. Обов'язково теоретичне ознайомлення студентів з основними правилами гри і виконання їх принаймні в спрощеній формі.

В процесі технічного удосконалення (як можна раніше) необхідно ставити нескладні тактичні задачі (використання різноманітних видів захисту, використання атаки з ходу, пресингу і т.д.). Можливе введення в гру ускладнюючих факторів: гра у формі різних кольорів, гра двома м'ячами, гра з обмеженням ведення чи передач і т.д.

В процесі гри викладачі повинні керувати командою, вносити корективи. Після гри проводити аналіз виконання установок, взаємодії окремих гравців між собою з метою формування правильної оцінки швидко змінних ситуацій і правильного прийняття рішень. Останнє посідає важливе місце в підготовці фахівців.

Традиційний підхід до ведення навчальних занять по баскетболу передбачає вивчення і удосконалення основних технічних прийомів і розвиток фізичних якостей. При цьому, не звертається увага на сприятливі можливості для розвитку психофізичних якостей:

а) перцептивних, що відносяться до особливостей виявлення механізмів сприйняття середовища (швидкість сприйняття інформації, властивості уваги, широта кругозору);

б) інтелектуальних, що визначають ефективність вирішення поставлених задач (швидкість і точність оперативного мислення, об'єм оперативної пам'яті та ін.).

Коли виникає необхідність у вирішенні задач психофізіологічної підготовки, змінюється методика проведення занять. При цьому враховуються наступні моменти:

а) перед початком циклу і кожного заняття виконується відповідна установка, що пояснює направленість заняття;

б) при необхідності установка здійснюється перед вправою;

в) підбір вправ виконується таким чином, що в кожній з них вирішується тактична задача. Прості вправи ускладнюються введенням обмежень, допоміжних дій, використанням двох-трьох м'ячів і т.д.;

г) при аналізі виконаних вправ ще раз підкреслюється важливість розвитку психофізіологічних якостей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. РУКОВОДСТВО по физической подготовке летного состава авиапредприятий и курсантов летных училищ гражданской авиации. /Под ред. Р.Н.Макарова. –М.: Воздуш. трансп., 1983.-С.16-32.
2. ОСНОВЫ авиационной психологии. Учеб. пособие. /Под ред. И.П.Туркеля. -4.: 1966. – 191с.
3. РАДИОНОВ А.В., ВОРОПОВА В.И. Психологические основы подготовки баскетболистов. –Киев: Здоровье, 1989. -132 с.
4. ЛАТЬШКЕВИЧ Л. А., МАНЕВИЧ Л. Р., ХОМУТОВ Н. И. Ориентировочно-избирательная деятельность вратаря. Методические разработки по гандболу. –Киев: КТИФК, 1973, -53с.
5. ЗАЦИОРСКИЙ В.М. Физические качества спортсмена. (Основы теории и методики физвоспитания). –М.: ФиС, 1970. –С. 123-158.
6. КОЖЕВНИКОВА З.И. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста: Специальные упражнения. -М.: ФиС, 1971. -63 с.
7. РОМАНЕНКО В. А. Двигательные способности человека. – Донецк: 1999. -336 с.
8. ХРОМАЕВ З.М., МУРЗИН Е. В., ОБУХОВ А. В., ЗАЦУК С.Г. Развитие физических качеств баскетболистов. Методическое пособие для тренеров по баскетболу. – Киев: 2006. -112 с.

ЗМІСТ

Загальні методичні вказівки

1. Психофізіологічні основи спритності.
 2. Вправи з веденням м'яча.
 3. Вправи з передачею м'яча.
 4. Вправи для вивчення техніки виконання двокрокового ритму.
 5. Спеціальні вправи для розвитку спритності.
 6. Спеціальні вправи для розвитку стрибучості (пліометричні вправи).
 7. Навчально тренувальні ігри.
- Список літератури.