

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра фізичного виховання та спорту

В. М. Гринько, В. Е. Куделко, В. А. Горчанюк

**БАСКЕТБОЛ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ
ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ**

*Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Харків – 2021

Гринько В. М., Куделко В. Е., Горчанюк В. А. Баскетбол у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх залізничників: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2021. – 55 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у закладі вищої освіти і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекцій розглядають дієвість баскетболу у розвитку і вдосконаленні важливих професійних якостей майбутніх залізничників.

Конспект лекції розроблено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей як керівництво з методики професійно-прикладної фізичної підготовки засобами баскетболу.

Іл. 2, табл. 4, бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 12 березня 2020 р., протокол № 7.

Рецензент

доц. Т. В. Шепеленко

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Поняття і сутність професійно-прикладної фізичної підготовки. Її мета та завдання.....	5
1.1 Основні поняття і терміни в професійно-прикладній фізичній підготовці.....	7
1.2 Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки за обраними напрямками трудової діяльності.....	9
1.3 Організація і форми професійно-прикладної фізичної підготовки.....	11
1.4 Професійно-прикладна фізична підготовка у навчанні та підготовці залізничників.....	12
2 Теоретичні та практичні заняття баскетболом у системі професійно-прикладної фізичної підготовки.....	22
2.1 Техніка пересувань в нападі.....	24
2.2 Стійки баскетболістів.....	27
2.3 Техніка володіння м'ячем.....	28
2.4 Техніка ведення м'яча.....	32
2.5 Техніка виконання переведення м'яча перед собою.....	34
2.6 Техніка кидка м'яча.....	35
2.7 Техніка виконання кидка м'яча з подвійного кроку.....	38
2.8 Прийоми протидії та оволодіння м'ячем.....	40
2.9 Тактичні дії нападу в баскетболі.....	41
2.10 Тактичні дії захисту в баскетболі.....	42
3 Орієнтовні практичні заняття з баскетболу в системі професійно-прикладної фізичної підготовки.....	44
Висновки.....	53
Список літератури.....	55

ВСТУП

Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосування до соціального середовища. Ігрове відтворення полювання, трудових процесів у древніх ритуальних змаганнях – один із способів удосконалення трудових навичок і фізичного виховання молоді на початкових стадіях розвитку людського суспільства. Згодом люди перейшли від простого копіювання фізичних навантажень і технічних прийомів трудових процесів у найпростіших іграх до ширшої тематики ігор з певними правилами і до створення штучних спортивно-ігрових снарядів – елементів сучасної фізичної культури і спорту [5].

У пізньому середньовіччі елементи психофізичної підготовки до професійної праці вже були в ряді систем виховання та освіти молоді. На роль фізичних вправ у підготовці підростаючого покоління до праці звертали увагу видатні педагоги Франсуа Рабле (1494 – 1553), Джон Локк (1632 – 1704), Йоганн Песталоцці (1746 – 1827), Йоганн Густера Мутс (1756 – 1839), Жорж Домени (1850 – 1917).

Саме в цей період виник і сформувався самостійний напрямок у вивченні психофізичних можливостей людини з метою найбільш продуктивного її використання в певному виробництві.

У XIX – XX ст. у США розвивалася система організації праці та управління виробництвом, що отримала назву «тейлоризм», в основі якої було широке застосування досягнень науки і техніки з метою витягти максимум додаткової вартості шляхом удосконалення і використання функціональних можливостей людини.

У 20 – 30-х рр. XX ст. була опублікована серія робіт, у яких розглядалися питання спрямованого використання засобів фізичної культури для швидкого і якісного засвоєння трудових навичок, підвищення ефективності праці, активного відпочинку та профілактики професійних захворювань. У наступні роки цей досвід застосовувався при розробці основ наукової організації праці і, зокрема, при формуванні самостійного напрямку –

спеціальної психофізичної підготовки людини до конкретного виду професійної праці.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці за допомогою елементів баскетболу. Хоча цей метод поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження [3]. Як своєрідний різновид фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це у своїй основі процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

1 ПОНЯТТЯ І СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. ЇЇ МЕТА ТА ЗАВДАННЯ

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, крім іншого, від спеціальної фізичної підготовленості, яка здобувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певному відношенні вимогам, що ставить до функціональних можливостей організму професійна діяльність та її умови. Досвід практичного використання цих закономірностей і привів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки (далі скорочено – ППФП) [5].

Початок її формування, як профільованого напрямку і видів фізичного виховання стосовно до потреб виробництва у нас в країні сягає 30-х років. Значну роль в цьому зіграла постанова Президії ЦВК СРСР від 1 квітня 1930 р., де передбачалися серйозні державні та соціальні заходи з впровадження фізичної

культури в систему раціоналізації праці і підготовки професійних кадрів не тільки в утилітарних цілях, але і з метою сприяння повноцінному розвитку і зміцненню здоров'я працівників.

З накопиченням позитивного практичного досвіду і науково-дослідних даних у відповідних галузях склалася ціла профільована галузь фізичної культури – професійно-прикладна фізична культура, а педагогічно спрямований процес використання її факторів зайняв важливе місце в загальній системі освіти – виховання підростаючого покоління та професійних кадрів (у вигляді ППФП). У даний час ППФП у нашій країні здійснюється перш за все як один з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером і умовами праці [3].

Необхідність подальшого вдосконалення і впровадження ППФП у систему освіти і галузь професійної праці визначається головним чином такими причинами та обставинами:

- час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій і досягнення професійної майстерності в них продовжує залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок;

- продуктивність багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль в сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієдатністю виконавців трудових операцій;

- зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та їх умов на фізичний стан працівників;

- перспективні тенденції загальносоціального і науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої здібності, а їх розвиток, у силу природних причин, невід'ємний від фізичного вдосконалення індивіда.

1.1 Основні поняття і терміни в професійно-прикладній фізичній підготовці

Фізична освіта – процес навчання людини рухових умінь і навичок, процес управління рухами свого тіла в часі і просторі, оволодіння теоретичними знаннями використання фізичної культури в різних умовах життя і діяльності.

Психофізіологічна характеристика праці – сполучена характеристика зміни стану психофізичних і фізіологічних систем і функцій організму під впливом певної трудової діяльності.

Фізична і функціональна підготовленість – кінцеві результати оволодіння певними руховими навичками і підвищення рівня працездатності організму, необхідні для освоєння або виконання людиною цільових видів діяльності.

Працездатність – потенційна можливість людини виконати доцільну, мотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу. Залежить від зовнішніх умов діяльності і психофізіологічних резервів людини. Розрізняють максимальну, оптимальну і знижену працездатність.

Втома – тимчасове об'єктивне зниження працездатності під впливом тривалого впливу навантаження на організм людини. Втома супроводжується втратою інтересу до роботи, переважанням мотивації на припинення діяльності, негативними емоційними реакціями. Поява стомлення залежить від виду навантаження, локалізації його впливу, часу, необхідного для відновлення. Характеризується відчуттям слабкості, млявості, фізіологічного дискомфорту, порушенням протікання психічних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття, мислення тощо). Виділяють фізичну і розумову, гостру і хронічну, нервово-емоційну та інші види втоми.

Перевтома – накопичення втоми з причин нераціонального режиму праці і відпочинку при відсутності своєчасного відновлення. Тягне за собою зниження працездатності і продуктивності праці, появу дратівливості, головного болю, розлад сну та ін.

Рекреація – відпочинок, необхідний для відновлення сил організму після фізичного і розумового навантаження при

трудовій діяльності, при заняттях фізичними вправами, спортом і в інших випадках.

Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає внаслідок зняття напруги після великих фізичних навантажень, сильних переживань. Може бути мимовільною, наприклад, при відході до сну і довільною, викликаною розслабленням м'язів, до цього залучених в різних видах активності, прийняттям спокійної пози, наданням стану спокою (аутотренінг).

Самопочуття – суб'єктивне відчуття внутрішнього стану фізіологічного і психологічного комфорту чи дискомфорту.

Рухове вміння – свідомий стан володіння технікою руху (в корі головного мозку – проект комплексного руху, конкретної дії), що переходить в навичку при використанні тренувальних засобів і методів.

Рухова навичка – підсвідомий рівень володіння технікою дії, при якій управління руховими діями здійснюється практично автоматично. Характерна висока надійність виконання руху.

Рухова активність – це будь-яка м'язова активність, що дозволяє підтримувати хорошу фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, що дає додатковий стимул життя.

Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя будь-якої людини. При правильному та суворому дотриманні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактора. «Здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1948 р.).

1.2 Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки за обраними напрямками трудової діяльності

Фахівці з організації та розробки виробничого процесу (інженери-технологи). Спрямованість комплексу: забезпечення високого рівня функціонування серцево-судинної системи (ССС), механізмів зовнішнього та внутрішнього дихання, системи терморегуляції, вестибулярного апарату; розвиток загальної витривалості, швидкості і точності рухів, рухової реакції, спритності, вправності рук, пальців, рівноваги, вестибулярної стійкості, стійкості до низької і високої температури, різких її коливань; розвиток обсягу, розподілу, переключення, концентрації і стійкості уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості, рішучості, сміливості; формування та вдосконалення навичок у лазінні, в роботі на висоті, в пересуванні по обмеженій опорі, в затримці дихання [3].

Інженери з обчислювальної техніки (інженери з технічної інформатики) розробляють комп'ютери, а також системи автоматизації та зв'язку для технічних завдань. Крім того, вони контролюють і оптимізують комп'ютеризовані промислові операції.

Спрямованість комплексу: розвиток стійкості до гіподинамії, статичної витривалості м'язів рук і тулуба, реакції стеження, рухливості суглобів рук, пальців, спритності і координації рухів рук і пальців, розподілу, переключення, концентрації і стійкості уваги, терпіння, створення фізіологічних передумов для хорошого кровообігу м'язів ніг, постави [5].

Фахівець у галузі економіки. Спрямованість комплексу: в рамках ЗФП з основою на розвиток серцево-судинної системи. Пріоритетними в підготовці є загальна спритність, спритність рук і пальців, швидкість, точність рухів і рухових реакцій, розвиток загальної витривалості. Серед психофізичних функцій визначальною є увага (широта розподілу, переключення, концентрація). У психічній функції пріоритет віддається оперативному мисленню, пам'яті та комунікативності. За час навчання студенти мають оволодіти знаннями і вміннями скласти комплекс фізичних вправ з профілактики застійних явищ у

ділянці малого тазу і ніг. Виробити стійкість до гіподинамії. Оволодіти прийомами релаксації [3].

Інженери-будівельники. Професія висуває підвищені вимоги до фізичних якостей, психофізичних функцій і ряду якостей особистості інженера, тому початку роботи передуює медичний контроль з метою професійної придатності. З фізичних якостей найбільш значущими є: сила (пріоритет віддається силі м'язів спини, рук та ніг); спритність (лазіння по сходах, трапах); загальна і статична витривалість (при вахтовій роботі тривалість робочого дня становить 12 годин, тривалість вахти від 15 до 30 днів, денне навантаження від 3 – 5 до 25 тонн). У психофізіологічних функціях пріоритетними є: вестибулярна стійкість; просторово-часові показники (реакція на рухомий об'єкт, м'язово-суглобова чутливість); функції уваги (перемикання, розподіл та ін). Особистісні якості: оперативне мислення, стійкість в екстремальних ситуаціях, самоволодіння, сміливість і рішучість, вольові якості [3].

Інженери-будівельники (геодезисти). У трудовому процесі переважають такі функції: організація та керівництво колективом, прогнозування і планування виробництва, методів організації та управління виробництвом. З фізичних і психофізичних якостей найбільш значущі: загальна витривалість, швидкість, спритність; точність і узгодженість рухів, стійкість і переключення уваги. Підвищені вимоги ставлять до рівня розвитку вестибулярної стійкості, оскільки нерідко доводиться працювати в обмежених умовах; психічних і психофізичних якостей особистості (колективізм, працездатність, рішучість і сміливість, самовладання, здатність об'єктивно оцінювати людей, воля) [5].

Інженери-механіки. У трудовому процесі переважають такі функції: організація та керівництво колективом, читання креслень, розрахункові та вимірювальні роботи. До найбільш значущих фізичних якостей належать: статична витривалість (від 15 до 30 % робочого часу доводиться перебувати у вимушеній позі), сила рук, ніг і спини, спритність рук. Серед психофізіологічних функцій виділяють: просторово-часову орієнтацію (здатність до точного відмірювання амплітуди, зусиль

та ін.), добре розвинений окомір, диференціювання м'язових зусиль [5].

Усі ці трудові вміння та навички дуже добре розвиваються та вдосконалюються засобами баскетболу в системі фізичного виховання ППФП.

1.3 Організація і форми професійно-прикладної фізичної підготовки

Організація ППФП студентів у процесі їхнього фізичного виховання, особливо на навчальних заняттях, пов'язана з рядом об'єктивних труднощів, головними з яких є:

- відсутність або нестача належної бази для проведення занять з даного розділу фізичного виховання;
- невідповідність викладачів кафедри фізичного виховання для проведення окремих розділів ППФП студентів;
- вплив кліматичних і погодних умов на можливість проведення спеціально організованих занять з ППФП;
- недостатня фізична підготовленість абітурієнтів, що затрудняє реалізацію деякої частини ППФП у навчальний час.

Останнє положення є одним з істотних, так як основою фізичного виховання студентів (і, зокрема, ППФП) є всебічна фізична підготовка. Тому будь-які коливання рівня фізичної підготовленості абітурієнтів, погодних умов та ін. вимагають збільшення навчальних годин на загальну фізичну підготовку, вимушеного скорочення інших розділів програми фізичного виховання студентів [1].

Організація ППФП на навчальних заняттях визначається робочою програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка складається кафедрою фізичного виховання. У робочій програмі відображаються особливості майбутньої професії студентів кожного факультету та враховуються матеріально-технічні можливості конкретного ЗВО [4].

Для розширеної психофізичної підготовки з професійною спрямованістю на основному навчальному відділенні можуть бути організовані спеціалізовані навчальні групи з ППФП, а в спортивному – навчальні групи з прикладних видів спорту. Студенти, які займаються на спеціальному навчальному

відділенні, освоюють ті елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, які доступні їм за станом здоров'я.

ППФП у позанавчальний час необхідна студентам, які мають недостатню загальну і спеціальну психофізичну підготовленість. Форми ППФП у вільний час:

- секційні заняття у ЗВО з прикладних видів спорту під керівництвом викладача-тренера;
- самодіяльні заняття з прикладних видів спорту в різних спортивних групах поза ЗВО;
- самостійні заняття студентів (самостійне виконання студентами завдань викладача кафедри фізичного виховання).

1.4 Професійно-прикладна фізична підготовка у навчанні та підготовці залізничників

Професійна придатність фахівця характеризується сукупністю його психологічних, фізіологічних і фізичних особливостей, необхідних і достатніх при наявності спеціальних знань, умінь і навичок для досягнення нормативно прийнятної ефективності праці. Психофізіологічна готовність до трудової діяльності фахівців підприємств залізничного транспорту обумовлена великою кількістю порушень безпеки руху, пов'язаних з людським фактором. Встановлено, що причиною недоліків у професійній галузі є недостатня психофізична придатність фахівців. Одним із заходів щодо підвищення безпеки виробництва, зниження виробничого травматизму, професійної захворюваності є професійно-прикладна фізична підготовка, що реалізується в освітній системі ЗВО в процесі фізичного виховання студентів, зокрема баскетболом. Розвиток професійно важливих якостей і формування навичок конструктивної поведінки дає можливість діяти ефективно в процесі вирішення професійних завдань і зберігати працездатність. Обмежено придатні за психофізіологічними показниками фахівці, компенсуючи недостатньо розвинені професійно важливі якості, перевантажують інші функціональні системи організму, що призводить до підвищеного його зносу, розвитку хронічних захворювань, до зниження ефективності професійної діяльності.

Крім того, дана категорія фахівців часто зазнає труднощів адаптації в період освоєння професійної діяльності [1].

Сформований у студентів у ЗВО професійний потенціал для саморозвитку в професійній діяльності, що включає рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, працездатність, витривалість, які забезпечують успішне виконання трудових функцій; систему загальних і спеціальних знань і умінь, що обумовлюють здатність здійснювати конкретну професійну діяльність; рівень громадянської свідомості, ставлення до праці та професії, інтереси, рівень культури, які сприяють підвищенню ефективності праці, допоможе зняти протиріччя в системі професійної підготовки між:

- запитом суспільства на здорових, фізично розвинених громадян, готових до активної трудової діяльності, і слабо сформованою спрямованістю особистості на підтримку здорового способу життя, відсутністю методик у системі фізичного виховання, що відповідають сучасним запитам професійної підготовки;

- потенційними можливостями психофізичного, інтелектуального і емоційно-естетичного розвитку в процесі професійно-прикладної фізичної діяльності і недостатнім урахуванням в освітньому процесі специфіки фізкультурної діяльності і її значення в становленні фахівця;

- безперервним характером психофізичного розвитку людини в динамічно мінливому сучасному світі і недостатністю змістового забезпечення, науково розроблених методик, які забезпечують становлення психофізичного потенціалу професійного розвитку для оптимальної соціальної та професійної адаптації студентів до специфіки професійної галузі.

У теоретичному плані – це проблема обґрунтування організаційних і змістових основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО залізного профілю з метою становлення психофізичного потенціалу, професійного розвитку для їх оптимальної соціальної та професійної адаптації. У практичному плані – це проблема обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки, яка зумовлює формування структурних компонентів психофізичного

потенціалу професійного розвитку студентів ЗВО залізничного профілю.

Об'єктивні вимоги сучасного виробництва до психофізичної підготовленості фахівців залізничного транспорту, здатних розвиватися в резонансі з розвитком професійного середовища, з одного боку, і недостатня розробленість теоретико-методологічних основ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО залізничного профілю, з іншого боку, змушують знаходити нові шляхи та вдосконалювати вже відомі шляхи професійно-прикладної фізичної підготовки (баскетбол) студентів ЗВО залізничного профілю; визначати психолого-педагогічні умови, що забезпечують становлення психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів.

Сучасні соціально-економічні умови потребують інженера з високим інтелектуальним рівнем, творчим мисленням, здатністю до прогнозування, винахідництва, управління людьми та виробничими процесами, організаторськими здібностями; який володіє достатньою професійною працездатністю, наявністю необхідних резервних фізичних і функціональних можливостей організму для своєчасної адаптації до швидкозмінливих умов виробничого і зовнішнього середовища, з оптимальним рівнем фізичного здоров'я; все це дуже добре розвивається та вдосконалюється засобами та методами навчання баскетболу.

З огляду на необхідність вдосконалення в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки професійно значущих знань, умінь і навичок, вироблення основних і прикладних психофізичних якостей, орієнтування студентів на усвідомлення особистої і суспільної значущості професійної діяльності на підприємствах залізничного транспорту, є необхідним використання комплексу засобів становлення психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів ЗВО залізничного профілю, зокрема засобів та методів баскетболу. Під комплексом засобів розуміють сукупність об'єктів і процесів, які служать джерелом навчальної інформації та інструментами для засвоєння змісту навчального матеріалу, розвитку і виховання студентів, функціонально спрямованих на становлення компонентів психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів ЗВО залізничного профілю.

Отже, засобами становлення психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів ЗВО залізничного профілю є фізичні вправи та види спорту (баскетбол) [6].

Пріоритетним є спрямування професійної підготовки на розвиток і використання сучасних методів і технологій навчання, які забезпечують формування професійно значущих знань, умінь, навичок і якостей, з огляду на безперечну цінність розроблених фундаментальних положень з проблем вдосконалення засобів і змісту професійної підготовки, зокрема професійно-прикладної фізичної підготовки засобами баскетболу. Слід зазначити, що в даний час відсутня цілісна система професійно-прикладної фізичної підготовки, що сприяє становленню психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів.

Високий темп змін в житті суспільства, виробничо-технічних параметрів, у яких розвивається транспортна галузь (значне збільшення швидкостей руху транспортних засобів; обсягу інформації; ускладнення конструкцій машин і механізмів; централізація управління в диспетчеризації; нові форми взаємодії людини і рухомого транспортного об'єкта), вплив екологічних, соціальних факторів зумовлюють вимоги, що ставлять до психофізичної придатності фахівців, яка залежить від рівня фізичної підготовленості та його відповідності специфічним вимогам інженерно-технічної діяльності на підприємствах залізничного транспорту. Конкретизація змістових характеристик професійно-прикладної фізичної підготовки (практичний, діяльнісний характер підготовки; психофізіологічна тотожність трудової діяльності і фізичної культури і спорту, єдність фізичного, духовного та інтелектуального розвитку в фізкультурній діяльності) дала змогу виявити її можливості у формуванні професійної підготовленості за такими напрямками: а) підвищення функціональної стійкості організму до негативних впливів факторів зовнішнього і виробничого середовища, формування рухових «динамічних» стереотипів (тобто найбільш часто повторюваних у професійній діяльності рухових дій і операцій); б) розвиток професійно важливих психофізичних якостей особистості, в) формування спрямованості особистості відповідно до переконань, ціннісних орієнтацій, інтересів, мотивів тощо [1].

Готовність до професійної діяльності має багатоплановий і динамічний характер і, з точки зору системно-структурного підходу, необхідно розглядати всю інтегральну індивідуальність, а не окремі її рівні, і багатозначність різнорівневих зв'язків індивідуальних властивостей. Відповідно до даного підходу результат, досягнутий у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЗВО залізничних профілів, виявиться в готовності до професійної діяльності, що розуміється як інтерактивна якість, яка являє динамічний стан індивіда, що володіє психологічною, фізіологічною і фізичною підготовленістю, сформованою професійною спрямованістю і здатністю до оптимальної соціальної і професійної адаптації. Отже, в структурі готовності до професійної діяльності потрібно виділяти такі компоненти: фізичний (фізична готовність засобами баскетболу); психологічний (психологічна готовність); фізіологічний (фізіологічна готовність); практико-теоретичний (теоретична і практична готовність) [1].

У даний час в умовах економічного зростання і підвищення продуктивності праці висуваються більш високі вимоги до підготовки представників робітничих професій. У зв'язку з цим змінюються і вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців. Запропоновані засоби та методи фізичного виховання, які мають бути реалізовані в навчальному процесі, зокрема елементи баскетболу.

На ринку праці зростає інтерес до робочих спеціальностей, а в умовах економічного зростання і підвищення продуктивності праці висуваються більш високі вимоги до підготовки представників робітничих професій. Пріоритетним стає соціально значуще завдання – підготовка висококваліфікованих спеціалістів-професіоналів, що мають глибокі спеціальні знання, високий рівень професійної підготовленості.

Сьогодні виробництво з його механізацією та автоматизацією виробничих процесів характеризується підвищенням його складності та інтенсивності, що неминуче веде до перенапруження розумових, психічних і фізичних сил, високої концентрації уваги фахівців. Однак відомо: чим складніше технологія виробництва, тим більш досконалою і підготовленою має бути людина, яка керує ними. Питання організації та

підготовки фахівців з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком у вітчизняній теорії та методиці фізичного виховання. Вперше в нашій країні науково-теоретичне обґрунтування використання засобів фізичної культури в підготовці фахівців до трудової діяльності було дано В. В. Беліновичем (1967). В даній роботі визначено завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямовані на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, необхідних для обраної професійної діяльності. На думку автора, у склад прикладної фізичної підготовки мають входити звичайні фізичні вправи і види спорту (баскетбол), але організовані цілком відповідно до поставлених завдань. З 1971 р. професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представлена в програмах фізичного виховання студентів ЗВО, причому фізичне виховання глибше і ширше погоджувалося з виробничою галуззю як один з ефективних засобів підготовки молоді до продуктивної праці. Дані рекомендації з ППФП були призначені для деяких груп професій, що реалізуються в закладах освіти.

У 1990-ті рр. у зв'язку зі зміненими соціально-економічними умовами змінилися і вимоги до професійно-прикладної фізичної культури. У зазначений період традиційно сформовані уявлення не в повній мірі відповідали сучасним тенденціям розвитку педагогічної науки, орієнтованої не тільки на створення сприятливих зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, а головним чином на виховання професіонала як особистості [5]. Передбачається цілеспрямоване використання засобів і методів, що забезпечують комплексне і найбільш повне задоволення соціальних і особистісних запитів і потреб людини, зумовлених вимогами професійної освіти. На сучасному етапі розвитку суспільства як стратегічне завдання освітнього процесу на перший план висувається проблема становлення і професійного зростання особистості. На думку В. А. Кабачкова, становлення особистості фахівця – це формування професійної компетентності, розвиток і вдосконалення соціально значущих і професійно необхідних якостей, пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності відповідно до індивідуально-психологічних особливостей людини [1].

Однією з вимог до підготовки фахівців в умовах ЗВО є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на розвиток і вдосконалення у студентів якостей і навичок, безпосередньо пов'язаних з характером майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті. Під професійно-важливими якостями прийнято розуміти характерні особливості суб'єкта, включені в процес діяльності, що забезпечують ефективність її виконання за параметрами продуктивності праці і її надійності. Відомо, що критерієм оцінки готовності будь-якого фахівця до трудової діяльності є рівень розвитку професійно-важливих якостей, трудових навичок та умінь.

При організації навчального процесу перед ЗВО ставиться завдання підготовки фахівців на високому рівні. Очевидно, що повноцінне використання професійних знань та умінь майбутнього фахівця можливо тільки при хорошому стані здоров'я та високій працездатності, які формуються при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою з професійною спрямованістю. Отже, якість підготовки, в тому числі і фізичною культурою, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не тільки особистісного, але й соціально-економічного значення.

Загальна фізична підготовка фахівців не може повністю вирішити завдань фізичного розвитку студентів, а сучасна висококваліфікована праця вимагає профілювання фізичного виховання, тобто це обумовлено особливостями професії. Тому зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, які ставить спеціальність, до якої готують студента, а значить, має елементи професійно-прикладної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність ППФП у структурі професійної підготовки. Однак проблема в нових умовах є недостатньо дослідженою, вимагає подальшого вивчення, так як:

- у процесі ППФП відбувається розвиток фізичних якостей, необхідних для трудової діяльності;
- ППФП забезпечує високий рівень працездатності;
- ППФП розглядається дослідниками, як засіб профілактики професійних захворювань;
- ППФП сприяє вдосконаленню особистості фахівця.

Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виділити такі завдання ППФП:

- спрямований розвиток фізичних здібностей та професійно-важливих психічних якостей (вольових, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття);

- формування та вдосконалення професійно-прикладних умінь та навичок;

- підвищення функціональної стійкості організму до несприятливих факторів (гіпокінезія, висока та низька температура, перепади температури навколишнього середовища, знаходження на великій висоті та ін.);

- передача спеціальних знань, необхідних для успішної трудової діяльності за конкретною професією.

Вирішення цих завдань можливе лише в процесі реалізації програмного матеріалу з фізичного виховання з урахуванням майбутніх професійних якостей фахівців залізничного транспорту. Слід нагадати, що професіограма студентів залізничних спеціальностей складається на основі системного підходу та всебічного вивчення психологічного, фізіологічного, біомеханічного аспектів їх передбачуваної трудової діяльності.

Спеціальності майбутніх залізничників вирізняються великими фізичними навантаженнями та виконанням рухових дій швидко-силового характеру, чому добре сприяють заняття баскетболом. Фахівці даної професії виконують трудові дії, пов'язані з проявом значних м'язових зусиль і великими енерговитратами. Автори проаналізували зміст трудових операцій і прийшли до висновку, що при динамічній, важкій, енергоємній роботі, суворій регламентації часу виконання робочих операцій необхідна загальна та силова витривалість, швидко-силові здібності, локальна сила окремих м'язових груп, спритність, здатність швидко реагувати на зміни ситуації. Також при роботі на залізничних коліях на організм впливають навколишні умови, такі як зміна температури, вібраційні та шумові впливи інструментів, забрудненість вдихуваного повітря, що безпосередньо позначається на працездатності, тому їх необхідно передбачити у складі ППФП.

Розглядаючи ППФП для даної спеціальності, автори прийшли висновку, що робочі дії фахівців здійснюються в положенні стоячи або сидячи, в рідкісних випадках в напівприсіді. Для виявлення поломки на коліях фахівцю доводиться долати значні відстані кроком в середньому темпі. У процесі безпосереднього виконання трудових функцій робота має статичний характер з малою амплітудою та простими рухами за своєю координаційною структурою. Під час роботи для підтримки постави задіяні м'язи спини та нижніх кінцівок. Основне навантаження передбачає тривале утримання рук в певному положенні. Таким чином, монотонність праці веде до швидкого психофункціонального стомлення, що призводить до зменшення рухової реакції, напруги зорового аналізатора. Виходячи з цього автори прийшли до висновку, що найкраще підійде використання елементів баскетболу.

Аналізуючи робочі дії спеціалістів-залізничників, в основному монотонне, статичне, регламентоване часом виконання трудових операцій, було виявлено, що в процесі ППФП у них необхідно цілеспрямовано розвивати силову витривалість, спеціальну витривалість м'язів верхніх кінцівок, координаційні здібності, а також формувати стійкість організму до численних несприятливих факторів, чому також сприяють заняття з баскетболу.

У зміст фізичного виховання студентів-залізничників доцільно включати фізичні вправи з елементами баскетболу. Використання даних фізичних вправ сприяє розвитку таких якостей, як силова та швидко-силова витривалість, спритність, а також швидке реагування на зміну ситуації.

Баскетбол можна розглядати як засіб ППФП для студентів ЗВО залізничного профілю. Слід зазначити, що розроблення даної програми здійснювалося на підставі детального вивчення спеціальностей залізничного характеру шляхом дослідження змісту та структури професійної діяльності. Аналіз літературних джерел дозволив виявити певний перелік характерних фізичних якостей майбутніх фахівців.

Процес професійно-прикладної фізичної підготовки засобами баскетболу буде сприяти становленню психофізичного потенціалу професійного розвитку студентів ЗВО залізничного

профілю, бо його організація заснована на методологічних принципах контекстного навчання і відповідає обґрунтованим педагогічним умовам: орієнтування процесу навчання на диференційовану модель фахівця (психофізичний потенціал професійного розвитку студента) як на ідеальну мету і передбачуваний результат навчання; проектування процесу навчання на основі теорії контекстного навчання, що передбачає послідовне моделювання в формах діяльності студентів змісту професійної діяльності фахівців з боку її предметно-технологічних і соціальних складових; опора на суб'єктно-діяльнісний і системно-структурний підходи; урахування структурної взаємодії компонентів психофізичного потенціалу професійного розвитку студента; активізація суб'єктної позиції випускника ЗВО в процесі його особистісного самовизначення в підтримці здорового способу життя, необхідності рухової активності, формування психофізичної готовності до професійної діяльності.

Баскетбол можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення. За його допомогою формуються основи фізичної і духовної культури особистості, підвищуються ресурси здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих в здоровому способі життя. Великою є роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні:

- формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту;

- фізичне вдосконалення і зміцнення здоров'я як умови забезпечення і досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності;

- розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок;

- фізкультурна загальна освіта, спрямована на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури.

Контрольні питання

- 1 Що ви розумієте під скороченою назвою ППФП?
- 2 В яких роках почалося формування ППФП?
- 3 Що таке фізична освіта?
- 4 Що таке працездатність?
- 5 Що таке психофізіологічна характеристика праці?
- 6 Що таке рухова навичка?
- 7 Що таке раціональний режим праці та відпочинку?
- 8 Які ви знаєте основні форми ППФП у вільний час?
- 9 Що забезпечує пріоритетність спрямування професійної підготовки?
- 10 Які ви знаєте основні завдання ППФП?

2 ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, лов, кидки та ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперником. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й виховне – гра викликає у глядачів бажання стати такими ж спритними, витривалими, як і спортсмени. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі. Але ефект виховання залежить насамперед від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного й морального виховання [2].

У закладах вищої освіти баскетбол використовується на академічних заняттях або факультативно.

У процесі занять вирішуються **такі завдання**:

- формування практичних навичок, володіння основними прийомами техніки гри;

- оволодіння навичками та вміннями при виконанні рухових ігрових дій;
- формування вмінь та навичок в організації суддівства змагань;
- формування навичок використання баскетболу для вирішення завдань оздоровлення студентів, залучення їх до здорового способу життя, оптимізації рухового режиму, самостійних занять фізичною культурою.

Заняття за програмою баскетболу проводять у вигляді:

- практичних занять;
- навчально-тренувальних занять;
- змагань.

Практичні заняття передбачають освоєння основних методів та засобів формування вмінь та навичок для самостійних занять баскетболом.

Навчально-тренувальні заняття будуються за традиційною схемою, у якій є підготовча, основна та заключна частини. В підготовчій частині даються вправи на розтягнення, переміщення на невисокій швидкості, стрибки без надмірних м'язових зусиль, вправи з м'ячами в групах (передачі, кидки, ведення, підбори та ін.). В основній частині – гра за спрощеними правилами або тренування ігрових елементів гри. У заключній частині – відновлення всіх функцій організму.

Практичні заняття з баскетболу спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння простими та складними навичками гри при сполученні з різними тактичними схемами гри в нападі та захисті, а також формування професійних навичок засобами баскетболу.

Основна спрямованість роботи в групах спортивного вдосконалення – це вдосконалення техніко-тактичної майстерності та подальший розвиток рухової та функціональної підготовленості.

Збірні команди університету беруть участь у першості міста серед ЗВО, в студентських лігах, а для студентів, що займаються у основних групах за спеціалізацією «баскетбол», систематично проводяться змагання на першість курсів, факультетів, університету [2].

2.1 Техніка пересувань в нападі

Пересування – основа техніки баскетболу. Для пересувань по майданчику баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від свого супротивника, що опікує, і вийти в потрібному напрямку для наступної атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання інших прийомів.

Ходьба в грі використовується для зміни позиції, коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху в сполученні з бігом. На відміну від звичайної ходьби баскетболіст пересувається на ногах, злегка зігнутих у колінах, що забезпечує йому хорошу можливість для раптових прискорень.

Біг є головним засобом пересування, він використовується при пересуванні на короткі відстані зі зміною швидкості і напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими діями. Гравець має уміти в межах майданчика виконувати прискорення з різноманітних стартових положень, у будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед.

Вправи для навчання та вдосконалення бігу та ходьби:

- 1) ходьба з переходом у біг;
- 2) біг на місці з переходом у біг по прямій;
- 3) біг підтюпцем з переходом на звичайний;
- 4) біг по колу у різному темпі,
- 5) біг з різних вихідних положень;
- 6) перехід від звичайного бігу до прискореного (за орієнтирами, за раптовими слуховими та зоровими сигналами);
- 7) бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілки назад; біг стрибками; прискорення спиною вперед.

Можливі помилки при виконанні різновидів бігу та ходьби

- 1) прямі ноги або відсутність нахилу тулуба вперед у в. п. (вихідному положенні);
- 2) однойменні (симетричні) рухи руками та ногами під час бігу;

3) при пересуванні спиною вперед пряме (без нахилу вперед) положення тулуба та голови (можливе падіння на спину), біг на всій поверхні ступні.

Зупинки. Існують зупинки двома кроками (з подовженим кроком правою або лівою ногою) та зупинки стрибком, здійснюються поштовхом правої або лівої ноги. В першому варіанті гравець робить невисокий, ковзний стрибок по ходу руху, причому, відштовхнувшись однією ногою, він подає тулуб назад та приземляється на обидві ноги одночасно або спочатку на поштовхову ногу з наступним присіданням.

Щоб виконати зупинку двома кроками, гравець під час бігу перед зупинкою подовжує крок та, виконавши другий крок, набуває стійкого положення. Перший крок виконується стопорний, нога при цьому різко виставляється вперед з п'яти, потім одночасно згинається в коліні з перекатом на всю стопу. Вага тіла переноситься на стопорну ногу та виконується повна зупинка. Під час зупинки двома кроками опорною вважають ногу, якою спортсмен зробив перший крок.

Вправи для навчання зупинки двома кроками:

- 1) легкоатлетичні стрибки в кроці;
- 2) стрибки в кроці з розворотом ступні носком назовні;
- 3) біг з акцентованим подовженим кроком у зазначених місцях майданчика: по розмітці; через гімнастичну лаву або за іншими орієнтирами;
- 4) імітація кроків зупинки на місці;
- 5) виконання зупинки після ходьби, бігу, ривка.

Вправи для навчання зупинки стрибком:

- 1) імітація прийому на місці: крок стоячою позаду ногою з наступним поштовхом та приземленням на дві ноги;
- 2) виконання варіантів зупинки стрибком (поштовхом правої та лівої ніг) за орієнтирами після ходьби; повільного бігу;
- 3) варіативне виконання зупинки стрибком на комбіновані сигнали викладача або партнера.

Можливі помилки при виконанні різновидів зупинок:

- 1) до виконання прийому гравець пересувається подовженим кроком, намагаючись «підібрати» потрібну для подовженого кроку або відштовхування ногу;

2) перший крок зупинки або стрибка виконується не вперед, а вверху, відбуваються значні вертикальні коливання центра ваги тіла.

Стрибки застосовуються як самостійні прийоми та входять до складу елемента та інших технічних прийомів. Найчастіше гравці користуються стрибками вверху, вверху у довжину та серіями стрибків. Застосовуються два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами та поштовхом однією ногою.

Вправи для вивчення стрибків:

- 1) стрибки вверху, вверху вперед, вверху назад, вверху у бік;
- 2) стрибки вверху з поворотом від 90° до 360°;
- 3) стрибки з акцентом на висоту;
- 4) виконання прийому в цілому в естафетах та рухливих іграх: змагання на якість та швидкість виконання.

Можливі помилки при виконанні різновидів зупинок:

- 1) незгинання в тазостегнових та колінних суглобах, приземлення на прямі ноги;
- 2) тулуб нахилиється вперед, позаду стояча нога випрямляється, а попереду стояча згинається: неправильний розподіл ваги тіла, що веде до втрати рівноваги.

Повороти. При повороті на місці гравець переносить загальний центр ваги тіла на одну ногу, що є віссю обертання. Ноги зігнуті більше, ніж звичайно. Для збереження рівноваги тулуб нахилений вперед. Опорна нога перебуває на носку та розвертається в бік кроку іншої ноги.

Виконуючи поворот у русі, гравець зближається із супротивником та ставить стопу опорної ноги розгорнутою в напрямку передбачуваного повороту. Потім, без затримки він повертається на попереду стоячій нозі.

Вправи для вивчення поворотів:

- 1) крокування ногою (правою або лівою);
- 2) поворот вперед (назад) за командою;
- 3) сполучення поворотів вперед та назад у різній послідовності за командою;
- 4) повороти при умовній, а потім активній протидії.

Можливі помилки при виконанні поворотів:

- 1) прямі ноги або виконання обертань навколо всієї стопи, а не на носку опорної («осьової») ноги;
- 2) відривання опорної ноги від майданчика під час виконання прийому на місці в стійці гравця, що володіє м'ячем – пробіжка.

2.2 Сійки баскетболістів

Сійка баскетболіста в нападі – найбільш раціональне вихідне розташування ланок тіла гравця, що забезпечує можливість швидкого й ефективного початку рухової дії при атаці кошика суперників.

У баскетболіста ноги зігнуті в колінних суглобах при незначно виставленій вперед правій або лівій нозі. Попереду стояча стопа спрямована носком вперед, позаду стояча розгорнута в бік; маса тіла рівномірно розподілена на обидві стопи; тулуб прямий, злегка нахилений вперед ($130 - 135^\circ$); руки напівзігнуті, кисті перебувають на рівні грудей.

Навчання сійці баскетболіста:

- 1) виконання сійки на місці;
- 2) прийняття сійки за сигналом викладача після бігу або стрибків на місці;
- 3) виконання сійки в сполученні з пересуваннями та зупинками;
- 4) виконання сійки після старту з різних в. п.: стоячи спиною, боком до напрямку руху; сидячи, лежачи на підлозі та ін.

Можливі помилки при виконанні сійки нападаючого:

- 1) прямі ноги в колінних та тазостегнових суглобах;
- 2) нестійке розташування стоп: сильно зімкнуті або розставлені, маса тіла перенесена на носки або п'яти – у будь-який момент можлива втрата рівноваги.

Сійка баскетболіста у захисті залежить від розташування і дій суперника, якого опікає захисник. Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник робить сійку, розташувавши ледь зігнуті ноги паралельно. Руки трохи зігнуті та розведені в сторони, маса тіла – на передній частині ступні.

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують недалеко від кошика проти гравця з м'ячем, який не використовував ведення м'яча. При цьому захисник згинає ноги та підіймає витягнуту вперед руку, однойменну з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем. В окремих ситуаціях застосовується «закрита» стійка, коли захисник розташовується поряд з нападаючим обличчям або спиною до суперника, якого він опікує, та його партнером з м'ячем.

Навчання стійці захисника:

- 1) виконання різновидів стійок на місці;
- 2) те саме, але за сигналом викладача після бігу або стрибків на місці;
- 3) те саме, що у вправі 2, але після пересувань заданим способом та довільною зупинкою у зазначених місцях майданчика;
- 4) те саме, що у вправі 3, але після пересувань зі зміною напрямку руху та у сполученні з виконанням різновидів зупинок за звуковим або зоровим сигналом.

Можливі помилки при виконанні стійок захисника:

- 1) невідповідність у розташуванні рук та ніг: у стійці з виставленою вперед ногою піднята вгору різнойменна рука, у паралельній стійці руки опущені вниз;
- 2) хитке положення гравця: прямі ноги; близьке (вузьке) або занадто широке розташування стоп по відношенню одна до одної; у стійці з виставленою вперед ногою стопи розташовуються на одній лінії та відсутній розворот позаду стоячої ноги носком назовні, а в паралельній стійці – не на одній лінії та відсутній розворот обох стоп носками назовні.

2.3 Техніка володіння м'ячем

Техніка володіння м'ячем містить такі прийоми: ловлю, передачі, ведення та кидки м'яча у кошик.

Приймання м'яча – це вихідне положення для наступних передач, ведення або кидків. При прийманні м'яча двома руками на місці у в. п. гравець перебуває у стійці готовності – руки зігнуті в ліктьових суглобах до 85° та утримує м'яч у полі зору. У

момент приймання м'яча баскетболіст обхоплює його пальцями, зближаючи кисті, а руки згинає в ліктьових суглобах. М'яч підтягується до грудей, синхронно із цим рухом гравець робить крок назад попереду стоячою ногою з одночасним згинанням обох ніг. У такий спосіб гаситься швидкість м'яча, що летить. Після оволодіння м'ячем тулуб злегка нахиляють вперед; м'яч залежно від ситуації накривають від суперника виставленими в сторони ліктями. Гравець перебуває у готовності до наступних дій.

Вправи для вивчення приймання м'яча:

1) імітація приймання перекладанням м'яча з рук одного гравця іншому;

2) індивідуальні вправи:

а) приймання м'яча, підкинутого вгору над собою: на місці та у стрибку;

б) те саме, але піймати м'яч після його відскоку від підлоги, змінюючи місце обхвату м'яча: на рівні поясу, колін або підлоги;

3) вправи приймання м'яча, надісланого партнером.

Основні помилки при прийманні м'яча двома руками на місці:

1) відсутній зустрічний рух руками та положення кистей не відповідає висоті або напрямку польоту м'яча;

2) відсутня своєчасна амортизація руками після обхвату м'яча двома кистями: тривала обробка м'яча.

Передача м'яча – прийом техніки володіння м'ячем, за допомогою якого партнери, переміщуючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для завершення атаки кидком.

Передача двома руками від грудей – основний спосіб, що дозволяє швидко та точно направити м'яч партнерові на близьку або середню відстань у порівняно простій ігровій обстановці, без щільної опіки супротивника.

Вихідне положення – кисті з розставленими пальцями вільно обхоплюють м'яч, утримуваний на рівні попереку, лікті опущені. Далі колоподібним рухом рук та кистей м'яч підтягують до грудей, потім м'яч посилають вперед різким випрямленням рук з додатковим рухом кистей, що надають м'ячу зворотного обертання. Після передачі руки опускають вниз, гравець

випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах.

Передача однією рукою від плеча – найпоширеніший спосіб передачі м'яча на середню та дальню відстань із мінімальним часом для замаху та хорошим контролем м'яча. Під час передачі м'яч знаходиться в руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута в лікті та піднята вгору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи повертається боком вперед. Різнойменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб, гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко виносить її вперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямку. Класифікацію передач наведено на схемі (таблиця 1).

Таблиця 1 – Класифікація передачі м'яча

Передача м'яча						
Двома руками			Однією рукою			
Від грудей	Зверху	Знизу	Зігнутою рукою зверху	Прямою рукою зверху	Зігнутою рукою знизу	Прямою рукою знизу
Стоячи на місці						
Під час пересування						
У стрибку						

Навчання передачам м'яча на місці:

- 1) імітація способу передачі без м'яча;
- 2) імітація передачі-приймання м'яча в парах перекладанням м'яча з рук одного гравця в руки іншого;
- 3) індивідуальне виконання передач м'яча в стіну;
- 4) передачі м'яча в парах зі зміною дистанції та траєкторії польоту м'яча;
- 5) передачі м'яча у парах в різних в. п.: стоячи на колінах, сидячи та ін.;
- 6) чергування вивчених способів передач м'яча у відповідь на звукові та зорові сигнали педагога або партнера;
- 7) передачі м'яча на місці у зустрічних колонах, шеренгах, трикутниках та ін.

Можливі помилки при виконанні передач м'яча на місці:

1) розташування на прямих ногах або нераціональний розподіл ваги тіла;

2) при замаху лікті сильно розводяться в сторони або притискаються до тіла.

Передачі м'яча в русі

В ігрових умовах передачі м'яча в русі дозволяють розвивати атаку, не знижуючи її швидкості та темпу, і можуть виконуватися при русі гравців назустріч один одному (зустрічна передача) або при паралельному русі, коли гравець, що одержує м'яч, постійно випереджає партнера та перебуває спереду-збоку (поступальна передача).

При зустрічній передачі в. п. – гравець пересувається бігом у високій стійці, тулуб злегка нахилено вперед, руки напівзігнуті та роблять ритмічні рухи. Приймання м'яча починається на подовженому кроці зустрічним рухом випрямлених рук у бік м'яча, після обхвату м'яча кистями із закінченням першого кроку та початком другого здійснюється виніс його у в. п. для виконання передачі м'яча вибраним способом (до грудей, плеча, голови або стегон). На другому кроці гравець вносить зміни в положення тулуба, рук, кистей, виштовхує м'яч, завершуючи хльостким рухом кистями у напрямку партнера.

Навчання зустрічним передачам м'яча в русі:

1) виконання передачі м'яча в русі гравцеві після двокрокового розбігу з місця, знімаючи м'яч із кисті руки партнера, витягнутої убік;

2) виконання приймання-передачі в русі, направляючи м'яч партнерові;

3) виконання в цілому при русі із зустрічних колон:

- передачі з відскоком від підлоги при зустрічному переміщенні гравців;

- передачі по прямій траєкторії при зустрічному переміщенні гравців;

4) виконання різновидів зустрічних передач в естафетах та рухливих іграх.

Можливі помилки при виконанні зустрічних передач м'яча в русі:

- 1) несвоєчасний вихід на м'яч;
- 2) зупинка перед прийманням м'яча або вповільнення швидкості руху в момент зустрічі з м'ячем;
- 3) відсутність подовженого кроку при прийманні м'яча.

При поступальній передачі – гравець, пересуваючись бігом, повертає тулуб та голову в бік польоту м'яча, а дальню від нього руку витягає вперед-вверх, як орієнтир. Баскетболіст зустрічає м'яч кистю витягнутої вперед руки на подовженому кроці однойменної ноги та одночасно з амортизаційним розгинанням у променево-зап'ястному суглобі охоплює його іншою кистю, повертаючи при цьому тулуб по напрямку руху. На другому кроці гравець робить швидкий розгинальний рух руками та направляє м'яч у бік партнера.

Навчання поступальним передачам м'яча в русі:

- 1) виконання поступальної передачі м'яча з місця партнеру;
- 2) те саме, але передача м'яча гравцеві, що починає рух;
- 3) те саме, але в поєднанні з супровідним ривком гравця, що виконав поступальну передачу м'яча з місця;
- 4) почергове виконання одним або декількома м'ячами, групою гравців, при їхньому пересуванні по колу: передача м'яча партнерові, що біжить попереду.

Можливі помилки при виконанні поступальних передач м'яча в русі:

- 1) при прийманні м'яча гравець не витягає руку вперед-вверх, як орієнтир для партнера, або не контролює політ м'яча поворотом голови;
- 2) при передачі м'яча не враховується швидкість руху партнера.

2.4 Техніка ведення м'яча

Ведення м'яча – застосування техніки нападу, що дозволяє баскетболістові маневрувати з м'ячем по майданчику з більшим діапазоном швидкості та напрямку руху. Класифікацію ведення м'яча подано на схемі (таблиця 2).

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або почергово правою та лівою) вниз-вперед, при цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Кисть на

м'яч накладається зверху-позаду, пальці, окрім великого, направлені вперед та широко розставлені. Рука, якою виконується ведення, супроводжує м'яч якомога нижче та якомога нижче пальцями зустрічає м'яч після відскоку від підлоги, амортизуючи відскік м'яча, рука згинається у лікті. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу та мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече та рука, вільна від м'яча, не мають підпускати суперника до м'яча (рисунок 1).

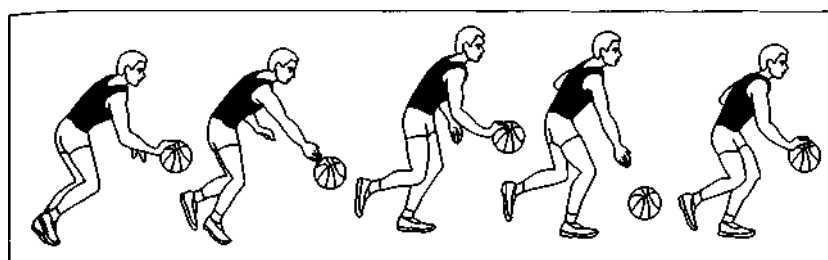


Рисунок 1 – Ведення м'яча

Таблиця 2 – Класифікація ведення м'яча

Ведення м'яча					
З високим відскоком	З низьким відскоком	Обведення суперника			
Із зоровим контролем	Із зоровим контролем	Із зміною висоти відскоку	Зі зміною напрямку	З розворотами та переводами	Зі зміною швидкості
Без зорового контролю	Без зорового контролю				

Навчання веденню м'яча:

- 1) високе ведення на місці по черзі правою та лівою руками;
- 2) низьке ведення в положенні сидячи на стільці та у стійці нападаючого на сильно зігнутих ногах;
- 3) ведення на місці з різною висотою відскоку;
- 4) ведення на місці з елементами жонгливання:
 - чергуючи в. п.: сидячи, лежачи, стоячи у випаді, у широкій стійці та ін.;
 - з переведенням м'яча з руки на руку: під ногою, між ніг, за спиною;

- зі зміною напрямку руху м'яча: по колу навколо ноги або ніг;
5) високе ведення в заданому коридорі зі зміною напрямку руху переміщенням м'яча з руки в руку перед собою;

б) чергування високого та низького ведення зі зміною швидкості пересування за зоровими сигналами партнера або за орієнтирами.

7) виконання різновидів ведення на обмежених ділянках майданчика, переборюючи активну протидію захисника.

Можливі помилки при виконанні ведення м'яча:

1) нераціональне В.П. перед початком ведення в русі: при веденні правої – ліва нога позаду, при веденні лівої – права; м'яч утримується перед собою, незначна робота кисті;

2) участь долоні у відштовхуванні м'яча.

2.5 Техніка виконання переведення м'яча перед собою

Переведення м'яча перед собою використовуються для обведення супротивника зі зміною напрямку та проходу для атаки кошика.

Під час зближення із захисником знижується висота відскоку, м'яч прикривається від суперника корпусом, ногою та вільною рукою. Після відскоку м'яча від підлоги кисть на м'яч накладається зовні-збоку, рухом кисті та руки у підлогу зліва-попереду м'яч переводиться на рівні колін. Одночасно з переведенням м'яча виконується крок правою ногою за спину суперника з поворотом тулуба на передній частині лівої ноги. Після переведення виконується прискорення .

Вправи для навчання переведенню м'яча перед собою:

1) в. п. – широка стійка, ноги нарізно. Ведення м'яча перед собою правою (або лівою) рукою, накладаючи кисть на м'яч, почергово збоку-справа, зліва;

2) в. п. – лівостороння стійка баскетболіста. Ведення м'яча на місці правою рукою з переведенням м'яча перед собою на ліву та з одночасним кроком вперед;

3) ведення м'яча «змійкою» навколо стійок з переведенням м'яча перед собою.

4) обведення стійок з переведенням м'яча перед собою та одночасною зміною напрямку ведення;

5) ведення м'яча з протидією (нападаючий – захисник) з використанням переведення м'яча перед собою [2].

2.6 Техніка кидка м'яча

Кидки м'яча в кошик належать до найбільш значущих прийомів баскетболу, тому що є кінцевою метою атакуючих дій гравців, їх ефективність визначає в підсумку результат гри. При навчанні кидкам необхідно враховувати, що напрямок обертання м'яча диктується відстанню та розташуванням гравця відносно кошика, а також ступенем протидії з боку захисника. Для вибору траєкторії польоту м'яча керуються дистанцією, ростом гравця, активністю протидії та ростовими даними захисника. Результативність кидка значною мірою визначається вмінням гравця вибрати точку прицілювання, кут випуску м'яча та траєкторію його польоту.

Кидки можуть виконуватися безпосередньо у кошик або з використанням щита. Кидки м'яча можуть виконуватися однією або двома руками, в опірному та безопірному положеннях з далекої, середньої та близької відстаней від кошика. Класифікацію кидків подано на схемі (таблиця 3).

Таблиця 3 – Класифікація кидків м'яча

Кидок у кошик									
Двома руками					Однією рукою				
Від грудей	Зверху	Знизу	Зверху-вниз	Добивання	Зігнутою рукою зверху	Знизу	Прямою рукою зверху	Зверху-вниз	Добивання
З відскоком від щита та без відскоку					З відскоком від щита та без відскоку				
За характером пересування			За відстанню від кошика			За розташуванням гравця відносно щита			
З місця	В русі	В стрибку	З близької відстані	З середньої відстані	З далекої відстані	Навпроти щита	Під кутом до щита	Паралельно до щита	

Кидок однією рукою від голови (зверху) – основний кидок у баскетболі з близької, середньої або далекої дистанції, а також з лінії штрафного кидка.

Причому з місця цей кидок в грі застосовується в більшій мірі лише для реалізації штрафного. В початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна трохи зігнуті, права нога трохи попереду, правий лікоть трохи виведено вперед (для кидка правою рукою). М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть та кошик знаходилися в одній вертикальній площині. Робоча рука, якою виконується кидок, знаходиться на нижній-задній поверхні м'яча, пальці широко розставлені, м'яч утримується пальцями та лежить на передній частині долоні. Ліва рука зручно розташована збоку на поверхні м'яча. Ця рука забезпечує рівновагу та контроль. В момент випуску м'яча вона відхиляється, і зусилля на кидок створюється тільки робочою рукою. В момент, коли гравець піднімається навшпиньки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається вниз в променево-зап'ястковому суглобі: такий рух надає м'ячу м'якого зворотного обертання в момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він викочується з кінчиків пальців випрямленої руки, при цьому провідним є вказівний палець, що спрямований на ціль (рисунок 2) [2].

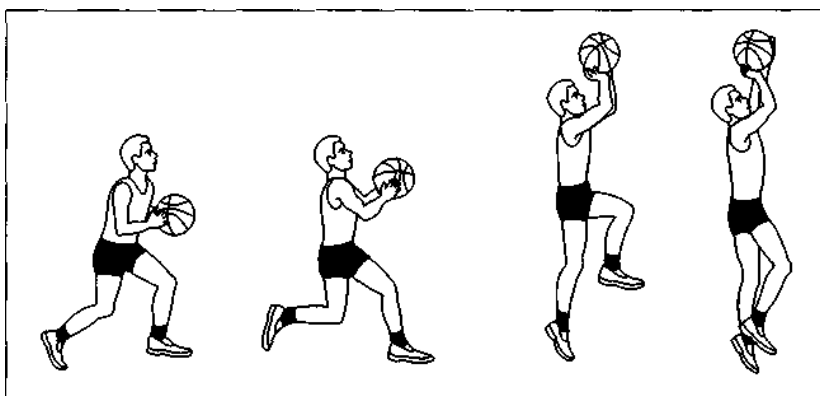


Рисунок 2 – Кидок однією рукою від голови (зверху)

Навчання кидку однією рукою зверху:

1) виконання стрибка поштовхом однією ногою праворуч та ліворуч від кошика після одного, двох кроків з місця – імітація кидка без м'яча;

2) те саме, але після попереднього двотактового ритму роботи ніг, пересування ходьбою або бігом;

3) виконання кидка в кошик після одного кроку з місця;

4) те саме, але знімаючи м'яч з витягнутої вбік руки партнера з використанням двотактного ритму роботи ніг;

5) кидки в русі після поступальної передачі партнера («на хід» гравцеві) або передачі збоку;

б) виконання варіантів приймання в особистих та командних змаганнях на результативність.

Можливі помилки при виконанні кидка однією рукою зверху:

1) неузгодженість роботи ніг та рук: приймання м'яча на кроці різнойменної ноги з рукою, що кидає;

2) неправильний виніс м'яча на замахуванні:

- м'яч надто віддалений від плеча (голови) вперед або заведений за голову;

- лікоть руки, що кидає, відхилений або відведений вбік;

- лікоть підтримуючої руки сильно піднятий, її кисть накладається на м'яч зверху, а не з боку або знизу.

Кидок двома руками від грудей переважно використовується для атаки кошика з далеких дистанцій в умовах відсутності активної протидії захисника. М'яч обхоплюється пальцями, що утворюють щільну «чашу», та виноситься на рівень обличчя; ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах; одна нога виставлена на 30 – 40 см вперед. Руки повністю випрямити в верх-вперед по невеликій дузі; кисті та пальці, розкриваючись, дають м'ячу легкий поштовх; одночасно з рухом рук випрямлюються й ноги. Після виконання кидка руки опускаються вниз; гравець приймає вихідну позицію для наступного ривка до щита, щоб боротися за відскік у випадку промаху.

Кидок м'яча в стрибку

Кидок у стрибку – основний засіб завершальних дій в нападі у сучасному баскетболі. Гравець отримує м'яч в русі та відразу робить крок лівою ногою, потім він приставляє до неї праву ногу;

згинаючи лікті, виносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його лівою рукою попереду-зверху. Гравець вистрибує поштовхом двома ногами, при цьому тулуб розгорнутий прямо до кошика, ноги злегка зігнуті. Після досягнення найвищої точки стрибка гравець направляє м'яч в кошик випрямленням правої руки вперед-вверх та енергійним, але плавним рухом кисті та пальців. М'ячу надається зворотне обертання, гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги та готується до боротьби за відскік у випадку промаху.

Навчання кидкам у стрибку:

- 1) імітація виконання приймання на місці з випуском м'яча над собою;
- 2) кидок-передача зі стрибком на орієнтир;
- 3) виконання кидка з місця із середньої дистанції під кутом 30 – 45° до щита;
- 4) кидки з дальньої дистанції, відштовхуючись від гімнастичного містка;
- 5) чергування кидків з різних позицій в змаганні на результативність.

Можливі помилки при виконанні кидка в стрибку:

- 1) нераціональне в. п. – тулуб сильно нахилений вперед, повністю прямі ноги;
- 2) несвоєчасний або неефективний винос м'яча.

2.7 Техніка виконання кидка м'яча з подвійного кроку

Кидок однією рукою зверху в русі – гравець використовує у таких ситуаціях:

- 1) коли одержує передачу під час проходу до кошика;
- 2) під час ведення м'яча обіграє захисника та проходить до кошика.

При виконанні кидка однією рукою в русі з правого боку від кошика баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками в той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Крок правою виконується широкий із постановкою ноги на п'яту та поступовим перекотом на всю стопу. Утримуючи тулуб між м'ячем та захисником, він робить

короткий крок лівою ногою, також із постановкою ноги на п'яту та поступовим перекотом на всю стопу та одночасно із поштовхом лівою, маховий рух коліна правої ноги вперед-угору (подібно до стрибка у висоту з розгону). Одночасно з цим виносить м'яч обома руками якомога вище. Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою, погляд спрямований на точку на щиті, що знаходиться вище та справа від кошика. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть та пальці посилають м'яч у точку прицілювання. Після кидка гравець приземляється на зігнуті в колінах обидві ноги, щоб бути готовим до негайного руху для добивання м'яча або для відходу в захист.

Вправи для навчання кидкам з подвійного кроку:

1) в. п. – права нога попереду, руки внизу. Короткий крок лівою із постановкою ноги на п'яту, поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками вгору, приземлення на обидві зігнуті ноги;

2) в. п. – ліва нога попереду, руки внизу. Широкий крок правою із постановкою ноги на п'яту, короткий крок лівою із постановкою ноги на п'яту, поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори, приземлення на обидві зігнуті ноги;

3) те саме – з виносом м'яча на кидок;

4) тренер розташовується на відстані 4 – 5 м від кошика під кутом 45° до щита, утримує м'яч на витягнутій руці. Гравець пробігає, намагаючись взяти м'яч, під широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхується, зробивши маховий рух зігнутою в коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик;

5) те саме, але тренер підкидає м'яч вгору;

6) ведення м'яча правою рукою від центральної лінії з правого боку, з виконанням кидка з подвійного кроку.

Можливі помилки при виконанні кидка однією рукою зверху в русі:

1) м'яч при виконанні кидка з правого боку береться в руки не під крок правої, а лівої ноги;

2) виконання подвійного кроку починається далеко або близько від кошика.

2.8 Прийоми протидії та оволодіння м'ячем

До техніки протидії та оволодіння м'ячем належать:

- виривання, вибивання та перехоплення м'яча;
- накривання та відбивання м'яча при кидках;
- узяття відскоку на своєму щиті.

Виривання м'яча здійснюється в ситуації, коли нападаючий трохи послабив контроль над м'ячем. Найбільш придатним для цього вважається момент опускання м'яча вниз після оволодіння ним (при лові, передачі або узятті відскоку), а також момент повороту спиною до кошика після завершення ведення.

Вибивання м'яча – один з найбільш часто використовуваних прийомів при грі в захисті, що дає змогу з великою ефективністю оволодіти м'ячем. Вибивання м'яча в грі виконують із рук суперника або при веденні м'яча.

Перехоплення м'яча в грі здійснюється при його передачі або при його веденні. Успішність перехоплення м'яча при передачі багато в чому залежить від інтуїції та швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію при опікуванні суперника. Боротьба за м'яч, що відскочив – невід'ємний елемент гри в баскетбол. Успішне освоєння техніки взяття відскоку – оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік на своєму щиті підвищує потенційні шанси команди на успішний результат ігрового протиборства з суперником.

Навчання боротьбі за відскік:

- 1) імітація блокування пасивного нападаючого та оволодіння м'ячем при відскоку за зоровим сигналом викладача;
- 2) оволодіння відскоком після власного підкидання м'яча;
- 3) оволодіння відскоком з різних в. п.; після кидків м'яча з різних точок стосовно щита;
- 4) виконання прийому в умовах активного протиборства;
- 5) те саме, але в змаганні на результативність дій з оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік.

Можливі помилки при виконанні боротьби за відскік:

1) неправильне в. п.: захисник перебуває за межами ігрового захисного трикутника, втрачає з уваги м'яч або підопічного; розташовується не на лінії можливого руху нападаючого до кошика або стоїть на прямих ногах;

2) після обхвату м'яча в повітрі гравець не накриває його нахилом тулуба та згинанням рук вперед: можливе вибивання м'яча суперником.

Заслін

Сутність заслону така: гравець стає поблизу захисника, що опікує його партнера, вибираючи місце таким чином, щоб перекрити захисникові найкоротший шлях, по якому він може переслідувати підопічного.

Заслін має кілька варіантів: зовнішній, внутрішній та в русі.

Якщо гравець, що виконує заслін, розташовується збоку або позаду захисника, що опікує партнера, то це – зовнішній заслін. Його мета – звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для проходу з веденням або виходом в потрібному напрямку.

Якщо гравець, що виконує заслін, розташовується між партнером та його захисником, що опікує, обличчям або спиною до останнього, то він створює внутрішній заслін, мета якого – звільнити партнера з м'ячем для кидка в кошик.

2.9 Тактичні дії нападу в баскетболі

Під тактикою в баскетболі слід розуміти цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі. Тактика складається із засобів, способів та форм ведення спортивної боротьби, що раціонально використовуються з урахуванням конкретних завдань, які виникають під час гри з конкретними суперниками [2].

Гра в баскетбол складається з атак кошика суперника та захисту свого кошика. Тактика баскетболу теж розподіляється на тактику гри в нападі та захисті. В сучасному баскетболі всі гравці команди, яка володіє м'ячем, стають нападаючими, а всі гравці, які втратили м'яч – захисниками.

За допомогою активних дій в атаці команда оволодіває ініціативою та змушує суперника прийняти свій тактичний план гри.

Тактика нападу полягає в тому, щоб створити одному з гравців умови для кидка по кошику. Щоб зробити це за 24 с, що відводяться на атаку, необхідно використати правильно організовані та добре підготовлені тактичні дії, розраховані на наближення м'яча до кошика суперника, на створення сприятливих умов для завершення атаки та забезпечення можливості боротьби за відскік м'яча в разі промаху. Тактика нападу дає команді можливість вибирати та використовувати найбільш доцільні засоби, способи та форми ведення планомірної атаки, залежно від конкретного суперника та моменту ігрової діяльності. За своїм характером, усі дії в нападі можуть бути віднесені до індивідуальних або командних. Командні дії, згідно з класифікацією тактики гри, розподіляються на групові й колективні.

2.10 Тактичні дії захисту в баскетболі

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Головними завданнями слід вважати намагання захисників якомога швидше відібрати м'яч у суперників; порушення звичних взаємодій між окремими гравцями та ланками команди суперника, а в першу чергу – ускладнення зв'язків між гравцями задньої та передньої ліній; протидія кидкам у кошик; запобігання оволодінню м'ячем, що відскочив від щита, суперниками та організація їхніх повторних атак. Організація захисту впливає на характер подальших дій в нападі: чим активніше команда діє в захисті, тим більше можливостей для оволодіння м'ячем та переходу до контратаки (таблиці 4, 5).

Таблиця 4 – Класифікація кидків м'яча

Тактика нападу					
Індивідуальні дії		Групові дії		Командні дії	
Дії без м'яча	Дії з м'ячем	Взаємодії двох гравців	Взаємодії трьох гравців	Швидкий напад	Позиційний напад

Таблиця 5 – Класифікація тактики захисту

Тактика захисту					
Індивідуальні дії		Групові дії		Командні дії	
Дії проти гравця без м'яча	Дії проти гравця з м'ячем	Взаємодії двох гравців	Взаємодії трьох гравців	Концентрований захист	Розріджений захист

Навчання групових і командних дій у нападі і захисті:

1) розповідь та демонстрація на схемі або дошці взаємодій декількох гравців;

2) розучування напрямку, характеру переміщень та складу дії кожного гравця безпосередньо на майданчику в умовах пасивної протидії суперника та в уповільненому темпі;

3) відтворення взаємодії на контрольованій швидкості та з обмеженою активністю суперника, що задається викладачем;

4) те саме, але з активною протидією в ігрових умовах на обмеженій ділянці майданчика;

5) виконання досліджуваної взаємодії в двосторонній навчальній грі без яких-небудь обмежень активності нападаючих та захисників (таблиця 5).

Контрольні питання

- 1 Які фізичні якості розвиває баскетбол?
- 2 Які моральні якості розвиває баскетбол?
- 3 Які завдання вирішуються у процесі занять баскетболом?
- 4 Які форми занять баскетболом ви знаєте?
- 5 Які основні критерії входять до класифікації тактики захисту?

6 Які основні критерії входять до класифікації тактики у нападі?

7 Яка основна мета гри у нападі?

8 Який основний засіб дій у нападі?

3 ОРІЄНТОВНІ ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Заняття 1. Завдання: 1 Ознайомлення студентів з основними правилами гри в баскетбол. Техніка безпеки при заняттях спортивними іграми. 2 Оволодіння основними технічними прийомами гри (стійка гравця, пересування, зупинка стрибком, ловля і передача м'яча). Жонгливання м'ячем.

Зміст заняття: вибивання, викидання і перехоплення м'яча. Сійка гравця. Пересування в захисній сійці. Зупинка стрибком за сигналом. Ловля і передача м'яча від грудей. Повороти з м'ячем на місці та в русі. Ведення м'яча правою і лівою рукою. Приймання і передача м'яча від грудей двома руками. Ведення м'яча на місці і з просуванням вперед. Кидки м'яча від плеча, через голову. Передача м'яча в стіну. Естафети з передачею м'яча.

Заняття 2. Завдання: 1 Продовжити ознайомлення з правилами гри в баскетбол. 2 Навчання тактичним взаємодіям гравців у поєднанні з розвитком швидко-силових якостей.

Зміст заняття: зупинки, повороти, ловля і передача м'яча. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. Приймання і передача м'яча однією рукою. Ведення м'яча в ходьбі, бігу зі зміною напрямку і швидкості пересування, зупинка після ведення. Передача м'яча в парах. Естафети з передачею м'яча в русі, гра «Віддай і вийди». Вихід на вільне місце «кутом» і «петлею».

Заняття 3. Завдання: 1 Навчання кидка м'яча в кільце. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. 2 Удосконалення тактичних взаємодій в поєднанні з розвитком швидкісної витривалості.

Зміст заняття: жонглювання м'ячем. Передача м'яча при зустрічному русі, в поєднанні з веденням із зупинкою стрибком і передачею. Кидок м'яча однією рукою від плеча з підтримкою іншої. Боротьба за м'яч під щитом. Гра «Трикутник відскоку». Штрафний кидок. Естафети з передачею м'яча при зустрічному русі.

Заняття 4. *Завдання:* 1 Навчання поєднанню прийомів: ловлі м'яча, зупинка стрибком, ведення м'яча з обведенням перешкод і кидком м'яча в кільце. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: розстановка гравців на майданчику. Ведення м'яча правою і лівою рукою на місці. Приймання і передача м'яча однією рукою. Ведення м'яча в ходьбі, бігу зі зміною напрямку і швидкості пересування. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок м'яча двома руками від грудей. Кидки м'яча від плеча, через голову. Атака швидким проривом. Вибір місця під щитом для боротьби за м'яч. Ігри «Вершники», «П'ятнашки передачами».

Заняття 5. *Завдання:* 1 Закріплення навичок пересувань у захисті і нападі. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у поєднанні з розвитком координаційних здібностей.

Зміст заняття: ведення м'яча правою і лівою рукою з різною швидкістю. Ведення м'яча з активним опором. Приймання і передача м'яча однією рукою. Кидок м'яча в стрибку. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок однією рукою від плеча. Фінт на кидок-ведення-атака. Кидки м'яча з близької відстані. Естафети з передачею м'яча в русі «Злови м'яч партнера», «П'ятнашки веденням».

Заняття 6. *Завдання:* 1 Удосконалення кидків м'яча в стрибку. 2 Повторення елементів взаємодій в парах у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з коротких і середніх дистанцій. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. Ведення м'яча правою і лівою рукою з обведенням стійок. Передача м'яча однією рукою гаком. Ведення м'яча по прямій і дузі зі зміною напрямку і швидкості пересування. Ведення м'яча з обведенням зони

штрафного кидка в різних напрямках. Ігри «Рухома мета», «П'ятнашки з зупинками».

Заняття 7. *Завдання:* 1 Комплексне вдосконалення основних технічних елементів гри. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у парах у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з-під кільця з місця і в русі. Кидки м'яча з відскоком від щита. Фінт вправо – крок вліво – передача. Двостороння гра за спрощеними правилами. Приймання контрольних нормативів. Модульний контроль.

Заняття 8. *Завдання:* 1 Комплексне вдосконалення основних технічних елементів гри. Розстановка гравців. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у парах у поєднанні з розвитком силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з-за меж трисекундної зони, підбір і «добивання» м'яча. Гра «Баскетбол гусенят». Навчальна гра із застосуванням вивчених елементів (атака кошика в стрибку).

Заняття 9. *Завдання:* 1 Удосконалення варіантів «зонного захисту» (2×3; 2×1×2; 3×2) у двосторонніх навчальних іграх, в поєднанні з розвитком координаційних здібностей. 2 Практичне суддівство гри.

Зміст заняття: передача м'яча вивченими способами; взаємодія гравців при вкиданні м'яча у передовій зоні. Фінти, обманні рухи, атака лівим флангом. Естафети з елементами тактичних взаємодій. Організація «зонного захисту» (2×3; 2×1×2; 3×2). Ведення м'яча без зорового контролю. Рухливі ігри для вдосконалення ігрового мислення. Навчальна гра «В один дотик».

Заняття 10. *Завдання:* 1 Удосконалення взаємодій нападників при територіальній перевазі. 2 Удосконалення виконання різних сполучень елементів баскетболу.

Зміст заняття: атака правим та лівим флангами. Відпрацювання та поєднання елементів: приймання і ведення м'яча два кроки – кидок у кільце. Двостороння гра за правилами, з відпрацюванням командних дій в атаці та обороні. Захист зоною 2×3, 2×1×2, 3×2.

Заняття 11. Завдання: 1 Удосконалення командних тактичних взаємодій при персональному захисті, в поєднанні з розвитком швидко-силової витривалості. 2 Удосконалення кидків м'яча після ведення.

Зміст заняття: поперемінні атаки правим та лівим флангом, відпрацювання та поєднання елементів: приймання і ведення м'яча: два кроки – кидок в кільце гаком. Двостороння гра за правилами, з вдосконаленням командних дій в атаці та обороні (розбивання зони «перевантаженням», персональний захист).

Заняття 12. Завдання: 1 Удосконалення командних взаємодій в ігрових ситуаціях у поєднанні з розвитком ігрового мислення. 2 Удосконалення індивідуальних технічних елементів (фінтів) баскетболу в ігрових умовах.

Зміст заняття: взаємодія гравців у нападі та захисті, відпрацювання кидків з заданих дистанцій. Кидки м'яча в русі. Удосконалення індивідуальних технічних елементів баскетболіста (фінтів). Організація швидкого прориву, введення м'яча з-за бокової та лицьової ліній. Персональний захист на своєму майданчику. Захист зоною 2×3, 2×1×2, 3×2. Навчальна гра. Баскетбол на одне кільце (різні склади 2×2, 3×3). Практика суддівства.

Заняття 13. Завдання: 1 Удосконалення командних тактичних взаємодій у нападі та захисті. 2 Відпрацювання контрольних нормативів.

Зміст заняття: ведення м'яча з опором (1×1). Відпрацювання та поєднання елементів: ривок – ловля м'яча, ведення м'яча зупинка – кидок у кільце гаком або в стрибку. Кидок двома руками над головою в стрибку з невідомого задалегідь місця, з подоланням опору двох захисників. Двостороння гра за правилами, з вдосконаленням командних дій в атаці та обороні (персональна опіка). Відпрацювання контрольних нормативів.

Заняття 14. Завдання: 1 Удосконалення ігрового мислення у поєднанні з розвитком координаційних здібностей. 2 Приймання контрольних нормативів.

Зміст заняття: взаємодія гравців у нападі та захисті, відпрацювання кидків з заданих точок. Удосконалення індивідуальних технічних елементів баскетболіста (фінтів).

Організація швидкого прориву в трійках, введення м'яча з-за бокової та лицьової ліній. Захист «пресингом». Баскетбол на одне кільце (різні склади 3×3, 4×4). Практика суддівства. Приймання контрольних нормативів.

Заняття 15. *Завдання:* 1 Навчання кидка м'яча в кільце. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. 2 Удосконалення тактичних взаємодій в поєднанні з розвитком швидкісної витривалості.

Зміст заняття: жонглювання м'ячем. Передача м'яча при зустрічному русі, в поєднанні з веденням із зупинкою стрибком і передачею. Кидок м'яча однією рукою від плеча з підтримкою іншої. Боротьба за м'яч під щитом. Гра «Трикутник відскоку». Штрафний кидок. Естафети з передачею м'яча при зустрічному русі. Приймання контрольних нормативів. Модульний контроль.

Заняття 16. *Завдання:* 1 Інструктаж з техніки безпеки. Вступна бесіда. Правила суддівства змагань з баскетболу. Кидки м'яча після двох кроків. Кидки м'яча від плеча, через голову. 2 Вдосконалення основних способів пересування в нападі. 3 Розвиток спритності, координації.

Зміст заняття: кидок м'яча однією рукою від плеча з підтримкою іншої. Боротьба за м'яч під щитом. Гра «Трикутник відскоку». Штрафний кидок. Естафети з передачею м'яча при зустрічному русі.

Заняття 17. *Завдання:* 1 Удосконалення в техніці ведення м'яча по прямій. 2 Розвиток спритності і швидкості. 3 Виховання усвідомлення виконуваного руху.

Зміст заняття: ведення м'яча з опором (1×1). Відпрацювання та поєднання елементів: ривок – ловля м'яча, ведення м'яча зупинка – кидок в кільце гаком або в стрибку. Кидок двома руками над головою в стрибку з невідомого заздалегідь місця, з подоланням опору двох захисників. Двостороння гра за правилами, з вдосконаленням командних дій в атаці та обороні (персональна опіка).

Заняття 18. *Завдання:* 1 Удосконалення техніки пересування захисника. 2 Удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною напрямку. 3 Розвиток швидкості, координації.

Зміст заняття: ведення м'яча з опором (1×1). Відпрацювання та поєднання елементів: ривок – ловля м'яча,

ведення м'яча зупинка – кидок в кільце гаком або в стрибку. Кидок двома руками над головою в стрибку з невідомого заздалегідь місця, з подоланням опору двох захисників. Двостороння гра за правилами, з удосконаленням командних дій в атаці та обороні (персональна опіка).

Заняття 19. *Завдання:* 1 Навчання техніці добивання м'яча. 2 Вдосконалення техніки поворотів. 3 Розвиток спритності, координації.

Зміст заняття: зупинки, повороти, ловля і передача м'яча. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. Приймання і передача м'яча однією рукою. Ведення м'яча в ходьбі, бігу зі зміною напрямку і швидкості пересування, зупинка після ведення. Передача м'яча в парах. Естафети з передачею м'яча в русі, гра «Віддай і вийди». Вихід на вільне місце «кутом» і «петлею».

Заняття 20. *Завдання:* 1 Навчання вибиванню м'яча. 2 Удосконалення техніки штрафного кидка. 3 Розвиток спритності, координації.

Зміст заняття: вибивання м'яча, кидки м'яча з-під кільця з місця і в русі. Кидки м'яча з відскоком від щита. Фінт управо – крок уліво – передача. Двостороння гра за спрощеними правилами.

Заняття 21. *Завдання:* 1 Удосконалення кидків м'яча в стрибку. 2 Повторення елементів взаємодій у парах у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з коротких і середніх дистанцій. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. Ведення м'яча правою і лівою рукою з обведенням стійок. Передача м'яча однією рукою гаком. Ведення м'яча по прямій і дузі зі зміною напрямку і швидкості пересування. Ведення м'яча з обведенням зони штрафного кидка в різних напрямках. Ігри «Рухома мета», «П'ятнашки з зупинками».

Заняття 22. *Завдання:* 1 Комплексне вдосконалення основних технічних елементів гри. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у парах у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з-під кільця з місця і в русі. Кидки м'яча з відскоком від щита. Фінт управо – крок уліво – передача. Двостороння гра за спрощеними правилами. Приймання контрольних нормативів. Модульний контроль.

Заняття 23. *Завдання:* 1 Комплексне вдосконалення основних технічних елементів гри. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у парах у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з-під кільця з місця і в русі. Кидки м'яча з відскоком від щита. Фінт управо – крок уліво – передача. Двостороння гра за спрощеними правилами.

Заняття 24. *Завдання:* 1 Удосконалення кидків м'яча в стрибку. 2 Повторення елементів взаємодій у парах у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: кидки м'яча з коротких і середніх дистанцій. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. Ведення м'яча правою і лівою рукою з обведенням стійок. Передача м'яча однією рукою гаком. Ведення м'яча по прямій і дузі зі зміною напрямку і швидкості пересування. Ведення м'яча з обведенням зони штрафного кидка в різних напрямках. Ігри «Рухома мета», «П'ятнашки з зупинками».

Заняття 25. *Завдання:* 1 Закріплення навичок пересувань у захисті і нападі. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у поєднанні з розвитком координаційних здібностей.

Зміст заняття: ведення м'яча правою і лівою рукою з різною швидкістю. Ведення м'яча з активним опором. Приймання і передача м'яча однією рукою. Кидок м'яча в стрибку. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок однією рукою від плеча. Фінт на кидок-ведення-атака. Кидки м'яча з близької відстані. Естафети з передачею м'яча в русі «Злови м'яч партнера», «П'ятнашки веденням».

Заняття 26. *Завдання:* 1 Навчання поєднанню прийомів: ловля м'яча, зупинка стрибком, ведення м'яча з обведенням перешкод і кидком м'яча в кільце. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: розстановка гравців на майданчику. Ведення м'яча правою і лівою рукою на місці. Приймання і

передача м'яча однією рукою. Ведення м'яча в ходьбі, бігу зі зміною напрямку і швидкості пересування. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок м'яча двома руками від грудей. Кидки м'яча від плеча, через голову. Атака швидким проривом. Вибір місця під щитом для боротьби за м'яч. Ігри «Вершники», «П'ятнашки передачами».

Заняття 27. *Завдання:* 1 Навчання кидка м'яча в кільце. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у поєднанні з розвитком швидкісної витривалості.

Зміст заняття: жонглювання м'ячем. Передача м'яча при зустрічному русі, в поєднанні з веденням із зупинкою стрибком і передачею. Кидок м'яча однією рукою від плеча з підтримкою іншої. Боротьба за м'яч під щитом. Гра «Трикутник відскоку». Штрафний кидок. Естафети з передачею м'яча при зустрічному русі.

Заняття 28. *Завдання:* 1 Ознайомлення з правилами гри в баскетбол. 2 Навчання тактичним взаємодіям гравців у поєднанні з розвитком швидкісно-силових якостей.

Зміст заняття: зупинки, повороти, ловля і передача м'яча. Поперемінне ведення м'яча правою і лівою рукою. Приймання і передача м'яча однією рукою. Ведення м'яча в ходьбі, бігу зі зміною напрямку і швидкості пересування, зупинка після ведення. Передача м'яча в парах. Естафети з передачею м'яча в русі, гра «Віддай і вийди». Вихід на вільне місце «кутом» і «петлею».

Заняття 29. *Завдання:* 1 Удосконалення командних взаємодій в ігрових ситуаціях у поєднанні з розвитком ігрового мислення. 2 Удосконалення індивідуальних технічних елементів (фінтів) баскетболу в ігрових умовах.

Зміст заняття: взаємодія гравців у нападі та захисті, відпрацювання кидків з заданих дистанцій. Кидки м'яча в русі. Удосконалення індивідуальних технічних елементів баскетболіста (фінтів). Організація швидкого прориву, введення м'яча з-за бокової та лицьової ліній. Персональний захист на своєму майданчику. Захист зоною 2×3, 2×1×2, 3×2. Навчальна гра. Баскетбол на одне кільце (різні склади 2×2, 3×3). Практика суддівства.

Заняття 30. Завдання: 1 Навчання кидка м'яча в кільце. Кидки м'яча після двох кроків. Штрафний кидок. Кидки м'яча від плеча, через голову. 2 Удосконалення тактичних взаємодій у поєднанні з розвитком швидкісної витривалості.

Зміст заняття: жонглювання м'ячем. Передача м'яча при зустрічному русі, в поєднанні з веденням із зупинкою стрибком і передачею. Кидок м'яча однією рукою від плеча з підтримкою іншої. Боротьба за м'яч під щитом. Гра «Трикутник відскоку». Штрафний кидок. Естафети з передачею м'яча при зустрічному русі. Приймання контрольних нормативів. Модульний контроль.

Методи навчання. Для ефективного засвоєння матеріалу «Баскетбол» з дисципліни «Фізичне виховання» у викладанні використовуються такі методи навчання:

- вербальний (словесний);
- наочний;
- практичний;
- стимулювання контролем.

Методи контролю. Контрольні заходи є необхідним елементом зворотного зв'язку у процесі навчання, вони забезпечують визначення рівня досягнення завдань навчання.

Поточний контроль. Проводиться викладачем на всіх видах занять і має на меті перевірку рівня підготовки студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування або оцінки виконання завдань на практичних, лабораторних, семінарських заняттях. Результати поточного контролю враховуються викладачем при виставленні підсумкової оцінки з даної дисципліни.

Модульний контроль. Контроль знань студентів після вивчення логічно завершеної частини навчальної програми дисципліни.

Підсумковий контроль. Проводиться з метою оцінки результатів вивчення дисципліни студентами. Підсумковий контроль є семестровим контролем. Підсумковий контроль з навчальної програми «Баскетбол» дисципліни «Фізичне виховання» проводиться у формі заліку.

Самоконтроль. Призначений для самооцінки студентами ефективності власної навчальної роботи з даної дисципліни.

ВИСНОВКИ

Залізничний транспорт – одна з головних складових транспортної системи, від злагодженості і якості якої залежить надійність і успішність функціонування більшості галузей соціально-економічного життя України. З кожним роком збільшується напруженість транспортних вантажопасажирських потоків, швидкість і інтенсивність руху поїздів, впроваджуються новітні технології, що у свою чергу висуває високі вимоги до підготовки фахівця в цій галузі. При цьому здійснення якісних і безпечних перевезень вимагає від фахівців-залізничників не лише забезпечення максимального за обсягом транспортного продукту, але і високих показників продуктивності і безпеки послуг, що надаються ПАТ «Укрзалізниця». Впоратися з цими вимогами, підвищити фізичний стан, а разом з цим і ефективність праці покликана професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців [1].

З кожним роком науково-технічний прогрес трансформує умови праці сучасного фахівця, висуваючи все більш високі вимоги до його підготовки, вміння працювати в умовах нервово-психічної напруги і дефіциту часу, що потребує більш ретельного підходу до питань фізичної і професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців. Для обслуговування багатогалузевого господарства залізничного транспорту, забезпечення його безперебійної, безаварійної роботи потрібен фізично і психічно надійний фахівець [1].

Формування конкурентоспроможного фахівця, здатного постійно розвивати і вдосконалювати свої потенційні можливості, відбувається на заняттях з фізичного виховання у ЗВО. Для працівника залізничної галузі професійно-прикладна фізична підготовка має принципове значення, оскільки в процесі занять спеціально підібраними фізичними вправами підвищуються резервні можливості організму, покращуються адаптаційні процеси організму до несприятливих умов виробничої діяльності та негативних умов зовнішнього середовища. Активне виконання фізичних вправ удосконалює взаємодію процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, покращує регуляцію вегетативної функції,

склад крові, роботу серця, рух крові по судинах, кровопостачання головного мозку, поліпшує газообмін у легенях й енергетичне забезпечення м'язової діяльності, яке необхідне при великому обсязі розумової та фізичної роботи працівника залізничної галузі. Як наслідок, у фахівців покращуються показники психофізичної працездатності. Проте недостатній рівень рухової, фізичної та психофізичної підготовленості часто призводить до виробничих помилок, аварійних ситуацій і травматизму, а це обумовлює розроблення і обґрунтування комплексу адекватних заходів педагогічної дії, спрямованої на нівеляцію негативних факторів праці, підвищення професійної майстерності, формування професійної фізичної культури особистості фахівця.

На підставі професіографічних досліджень можна зробити висновок, що специфічність сучасних видів інженерної професійної діяльності визначається підвищеними вимогами специфіки, характеру і умов праці до фізичної, психофізичної, психічної, професійно-прикладної, спеціальної рухової і фізичної підготовленості. Професійна діяльність інженерів залізничного транспорту вимагає від фахівця загальної і силової витривалості, статичної витривалості м'язів спини, плечового поясу, ніг, сили основних м'язових груп, швидкості простої і складної рухової реакції, здатності до точного диференціювання просторових і силових зусиль, вестибулярної стійкості, загартованості, врівноваженості, дисциплінованості, відповідальності і самостійності [1].

Для багатьох залізничних професій визначальними факторами успішності праці є високий рівень розвитку загальної витривалості, силових якостей, координованості, спритності, а також фізичної, психофізичної і професійно-прикладної підготовленості. ППФП, вирішуючи завдання підготовки висококваліфікованого майбутнього інженера-залізничника, має виконувати галузеве замовлення відтворення здорового потенціалу трудового колективу залізничних підприємств. Професійно-прикладна фізична підготовка засобами баскетболу ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму. Студенти та інженери-залізничники, які систематично займаються баскетболом у системі професійно-прикладної фізичної підготовки, більш

кваліфіковані, професійно надійні, продуктивність праці в них набагато вище, вони менше стомлюються під час виконання виробничих обов'язків і менше хворіють. Таким чином, впровадження ППФП з елементами баскетболу у практику занять фізичного виховання ЗВО створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності і продуктивності праці.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с

2 Ефективність застосування алгоритму обчислення факторної структури підготовленості спортсменів в студентських баскетбольних командах 1 розряду / Ж. Л. Козіна, Р. П. Перепьолкін, В. О. Воробйова, Л. Ю. Воробйова. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*: матеріали II електр. наук. конф. (м. Харків, 18 трав. 2006 р.). Харків, 2006. С. 24–27.

3 Пилипей. Л. П. Профілювання фізичних якостей у відповідності з професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів різних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 3. С. 31–35.

4 Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»: затв. протоколом засід. каф. фіз. вих. та спорту Українського державного університету залізничного транспорту від 31.08.2020 р. № 1. 13 с.

5 Хомич В. М. Комплексна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 142–146.

6 Шепеленко Т. В., Буц А. М., Шевченко В. П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах: консп. лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 18 с.

В. М. Гринько, В. Е. Куделко, В. А. Горчанюк

БАСКЕТБОЛ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ
ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ

Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Куделко В. Е.

Редактор Решетилова В. В.

Підписано до друку 19.04.21 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 2,5. Тираж 5. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.