МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ (БАСКЕТБОЛ)

Методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти освітньої програми
«Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка,
спец. 017 Фізична культура і спорт
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2025

УДК 796.2:373(07)
С 73
До друку
Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ_____Галина ГЕРАСИМЧУК
Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол №_____від «_____» _____2025 року.
Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.
Директор бібліотеки_____Наталія ПОЛІЩУК
Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол №__від «_____» _____2025 року.
Завідувач кафедри ФКСЗ_____Володимир КОВАЛЬЧУК
Укладач:_____Володимир ФАЙДЕВИЧ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.
Рецензент:_____Віталій ДМИТРУК, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.
Відповідальний за випуск: _____ Володимир КОВАЛЬЧУК, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

С 73 **Спортивні ігри з методикою навчання (баскетбол)** [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад В.В. Файдевич, – Луцьк: ЛНТУ, 2025. – 24 с.

© В.В. Файдевич 2025

ЗМІСТ

1. ТРЕНАЖЕРИ І ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ……..….. 4

1.1. Тренажери для фізичної підготовки……... 5

2. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ…… 7

3. ТРЕНАЖЕРИ І ІНВЕНТАР ДЛЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ…….. 10

3.1. Основи методики підвищення точності кидка в корзину із застосуванням тренажера «Умовний захисник»……. 15

4. ІМІТАЦІЙНІ І ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ……. 17

5. НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ У НАВЧАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ……... 19

ЛІТЕРАТУРА……. 21

1. ТРЕНАЖЕРИ І ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У спортивній підготовці баскетболістів дедалі більше уваги приділяється використанню сучасних технічних засобів, тренажерних пристроїв і спеціального устаткування. У зв’язку з тим, що зростання показників обсягу тренувального навантаження значно сповільнилося, ключовими факторами підвищення ефективності тренувальної роботи стають інтенсивність занять, чітка регламентація вправ і врахування педагогічних дій.

Сучасна теорія спортивної підготовки серед основних вимог виділяє:

– інтенсифікацію тренувального процесу;

– спеціалізацію тренувальних засобів;

– оптимізацію з урахуванням індивідуальних особливостей баскетболіста, модельних характеристик спортсмена і рівня його підготовленості.

Питання інтенсифікації, спеціалізації й оптимізації спортивної підготовки потребують значною мірою застосування методів математичного моделювання в тренувальному процесі. У зв’язку з цим тренування баскетболіста повинне набувати системного характеру, що дозволяє отримувати об’єктивні дані про засоби й методи тренування, фізіологічні реакції організму, а також перспективи зростання спортивної майстерності.

Технічні засоби дають змогу ефективніше та цілеспрямовано розширювати можливості індивідуального й самостійного

тренування баскетболістів, підвищувати вибірковість у розвитку та вдосконаленні фізичних якостей і їх об'єднання на певному етапі підготовки, вирішувати завдання освоєння варіативності та стабілізації основних технічних прийомів баскетболу.

Серед різноманіття технічних засобів, що використовуються в тренуванні спортсменів та контролі змагальної діяльності, виділяють:

1. тренажери й устаткування;
2. інформаційно-реєструвальні пристрої.

Інформаційно-реєструвальні засоби включають секундоміри всіх типів, хронографи, спідометри, динамографи, динамометри, апаратуру радіотелеметрії, відеомагнітофони, комп'ютерні програми та інші пристрої в різних інтегрованих схемах.

Тренажери та устаткування слугують для підвищення ефективності фізичної, технічної й інтегральної підготовки.

1.1. Тренажери для фізичної підготовки

Тумби для тренування стрибучості. Це дерев'яні снаряди різної висоти, що складаються з двох сходинок загальною висотою 120 см. Перша сходинка розташована на висоті 70 см. Відстань між тумбами — 3 м. Баскетболіст стрибає спочатку на першу сходинку, потім на другу, зістрибує вниз і в момент приземлення, коли інерція тіла спрямована вниз, різко стрибає вгору до наступної тумби. Після зістрибування з третьої тумби виконується максимальний стрибок угору.

Важкий пояс. Для тренування стрибучості використовують спеціальні пояси, які одягаються на тіло. Вони виготовляються з міцної тканини або брезенту, наповнюються піском, металевою стружкою тощо. Пояс не заважає виконанню рухів і дозволяє збільшити навантаження без шкоди для хребта.

Рухоме обтяження. Тренажер складається з двох тумб до 2 м заввишки, закріплених на прямокутній рамці. По направляючих рухається повзунок з регульованою вагою. У нижній частині встановлено обмежувачі руху. Можливе використання альтернативної конструкції з двома грубими елементами й консоллю вантажу між ними. Вправи виконуються у положенні сидячи або стоячи.

Тренажер для розвитку сили кисті рук. Складається з осі, закріпленої на кронштейнах, барабана з тросом та ручок для захоплення. Один кінець троса прикріплюється до осі, інший — до гирі (24 або 32 кг). Обертання осі кистями рук піднімає гирю. Опускання виконується повільно. Пристрій можна закріпити на двох вертикальних стінках. Для зменшення тертя вісь ставлять на підшипники кочення, а під гирю підкладають гумовий лист.

Тренажер для розвитку вибухової сили. Як обтяження використовується опір гумового амортизатора. Конструкція включає пояс і два амортизатори, прикріплені до нього та до пристрою на підлозі. Напруження амортизаторів регулюється переміщенням їх кінців у пазах. Перевантаження на хребет не спостерігається, а структура стрибка з маховими рухами зберігається.

Тренажер для розвитку стрибучості. Призначений для вдосконалення швидкісно-силових якостей м’язів ніг. Спортсмен сідає в рухоме крісло на похилій площині. Відштовхуючись ногами, він переміщується вгору по площині, після чого крісло повертається назад за допомогою пружин.

2. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ПІД ЧАС КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Тренери баскетбольної команди дедалі частіше використовують коловий метод тренування з дозованими вправами та інтервалами між ними. Колове тренування має низку переваг і дозволяє гнучко поєднувати основні методи тренування (рівномірний, змінний, інтервальний, ігровий тощо). Основу тренування становить виконання вправ за чітко дозованого навантаження з необхідним режимом чергування роботи та відпочинку.

Особливого значення колове тренування набуває в змагальному періоді, коли необхідність розвитку та підтримки фізичних якостей має поєднуватися з технічною підготовкою, тактикою гри та особливостями майбутніх суперників. Варіюються кількість ігрових зупинок, тривалість пауз, інтенсивність та рівень фізичних зусиль. З урахуванням змагального періоду у вправах передбачено як стандартні, так і складні рухові структури, а також розвиток ситуативного мислення гравців.

У коловому тренуванні використовуються прості й складні технічні засоби. Розглянемо варіант колового тренування, що складається з 14 станцій:

1. Пересування в захисній стійці з м'ячем і без нього. ЧСС до 160 уд/хв.

2. Вправи для черевного преса (нахили назад, сидячи на гімнастичній лаві). Вистрибування з гирею 24 кг на двох паралельних гімнастичних лавках. ЧСС до 170 уд/хв.

3. Вистрибування на тумбу висотою 70 см, потім — на тумбу 120 см; зістрибування, стрибок із діставанням підвісного м’яча. ЧСС до 170 уд/хв.

4. Дріблінг між 5–6 набивними м’ячами в обмеженому просторі. Фіксується кількість обведень; напрямок руху гравець обирає самостійно.

5. Передачі з трьох положень стоячи в парі двома набивними м’ячами (2–3 кг), зокрема й у стрибку.

6. Отримання м’яча від партнера, кидок між «механічними руками» умовного захисника (рухомі/нерухомі). Підбір м’яча, передача, кидок з-під руки. Варіант — передача в стрибку при блокуванні. ЧСС до 190 уд/хв.

7. Ведення м’яча із зміною темпу, кидки після ведення з двома поворотами, передача й отримання від настінного батута. ЧСС до 180 уд/хв.

8. Серії стрибків із діставанням підвісного м’яча з ривком ноги до себе. ЧСС до 170 уд/хв.

9. Гра 1×2 з боротьбою за відскок: фінт — кидок або прохід — кидок. ЧСС до 180 уд/хв.

10. Жим штанги (60–80 кг) лежачи. ЧСС до 170 уд/хв. Серія кидків: фінт — прохід — кидок.

11. З положення високого старту — човниковий біг із прискоренням між лицьовими лініями (8 разів за 30–40 с). ЧСС до 180–190 уд/хв.

12. Часті кидки по кільцю з максимальною інтенсивністю (умовний захисник). ЧСС до 180 уд/хв.

13. Швидкий прорив усієї п’ятірки. Варіанти: включення заборонених зон, кидки з певних позицій. ЧСС до 200 уд/хв.

Штрафні кидки.

З урахуванням змагального циклу (підтримка або розвиток спортивної форми), а також особливостей гри конкретних суперників, такі тренування проводяться в межах одного мікроциклу.

У запропонованому варіанті колового тренування для кожного баскетболіста (або пари) обирається 9–12 станцій залежно від рівня підготовленості, амплуа, віку тощо.

Регулярне повторення вправ дозволяє підвищити швидкість виконання, вдосконалити техніку та розвивати силу.

Тренувальний режим:

- Станції 1–8, 10 і 12: тривалість — 30 с, зміна позицій — 20 с.
- 9-та станція: 8 хв.
- 11-та і 13-та станції: дві групи по 6–7 гравців, по 3 хв кожна.

Загальний час на всіх станціях — 37 хв. Два кола — 74 хв. Із розминкою на 10 хв — загалом 84 хв.

Приклад розташування станцій для кругового тренування з використанням технічних засобів представлений па рис. 1.

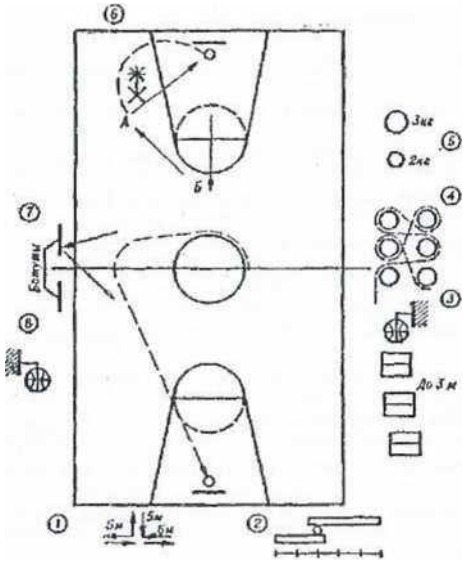

Рисунок 1. Схема розташування станцій при коловому тренуванні баскетболістів.

3. ТРЕНАЖЕРИ І ІНВЕНТАР ДЛЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кришка для закривання баскетбольного кільця. Використання кришок для закривання кільця під час тренувань баскетболістів сприяє підвищенню інтенсивності вправ, спрямованих на відпрацювання прийомів ловлі м’яча, що відскочив. Існує кілька варіантів конструкції кришок:

1. Дерев'яна кришка з кругом фанери діаметром 150 мм. На кришці розміщено 8–10 циліндричних «бобишок». Кришка кріпиться до кільця за допомогою чотирьох ремінців.

2. Кришка з металевих пружин. Включає в конструкцію зовнішнє кільце діаметром 450 мм, у центрі якого на 8 пружинах закріплене кільце діаметром 70 мм і завтовшки до 4 мм. Замість пружин можуть використовуватися гумові джгути.

3. Металева кришка з подвійним кільцем діаметром до 60 мм, нижнє з яких закріплене на металевих спицях. Контактні кільця підключено до електричного кола низької напруги. Вони мають ізолюючі прокладки та поворотні пружини. При точному кидку м’яча відбувається відскок і одночасне замикання контактів, що фіксується вмиканням сигнальної лампочки або лічильником влучень. Цей пристрій забезпечує високу інтенсивність тренування з точним обліком результатів.

Рукавички з обтяженням. Використовуються для тренування кидків. Сприяють розвитку рухливості й сили кисті, особливо ефективні для дальніх кидків. Зазвичай це велосипедні рукавички з вшитими мішечками для обтяження. Їхня маса підбирається індивідуально — залежно від віку гравця та стійкості його кидка.

Окуляри і козирок. Для тренування ведення м’яча без зорового контролю використовуються окуляри із закритою нижньою частиною — наприклад, мотоциклетні або для плавання.

Відбійний батут. Застосовується в індивідуальних і групових тренуваннях. Буває стаціонарний або переносний. Конструкція включає раму з труб діаметром 40–50 мм, сітку (наприклад, від

футбольних воріт) або гумовий джгут. Рухомі рами дозволяють змінювати кут нахилу сітки. Гумові джгути підвищують швидкість відскоку м'яча.

Відбійні стінки. Виготовляються з дощок товщиною 3–4 см розміром зі щит. Можуть бути обшиті фанерою. Розміщуються в сітці 40×40 см з цифрами. Альтернативний варіант — стінка з ребристою металевою рамою і прикріпленими дошками, що забезпечує різноспрямований відскок. Використовується для розвитку спритності, реакції та координації.

Підвісний м'яч. Підвішується на тросі або гумовому джгуті на висоті 2,7–3 м. Висота регулюється. Гравець вистрибує і намагається утримати м'яч кистями. Така вправа розвиває силу утримання м'яча пальцями й кистю.

Баскетбольне кільце меншого діаметру. Використовується для вдосконалення точності кидків. Складається зі сталевого кільця з трьома пружинними затискачами для кріплення до стандартного кільця. Діаметр — 400 мм. Також існують моделі на Т-подібній переносній підставці, де можна розмістити два кільця.

Тренажер для відпрацювання протидії кидку м'яча в кільце. Розвиває захисні навички (реакцію, стрибок, координацію, блокування). Складається з прямокутного ящика (2×0,8×0,2 м), підвішеного на висоті 2,5–3 м. Лицьова частина — органічне скло з 10–12 точками. Електросхема підсвічує точки за програмою тренера, імітуючи м'яч. Гравець повинен вчасно заблокувати зображення, вистрибуючи і торкаючись його рукою. Можлива зміна висоти й інтенсивності сигналів.

Умовний захисник. Імітує захисника, створюючи умови для кидка в кільце з опором. Складається з триноги з противагою, механічних обертових «лап» (імітація рук) і приводу. Лапи розміщені радіально. Можна регулювати радіус, кут і швидкість обертання для імітації опору. Додатковий сегмент, розташований під кутом 10–15 см, імітує накриття м’яча рукою. Гравець повинен вистрибнути та здійснити кидок між або через лапи.

Пристосування для обведення (стійка) призначене для відпрацювання ведення на тренуваннях баскетболістів. Складається з підставки і вертикальної трубки з розміткою висоти. Зміна відстані між ними дозволяє проводити вправи на різних швидкостях.

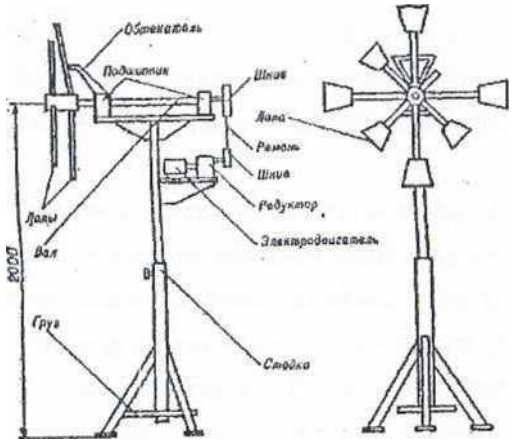

Рисунок 2. Тренажер «Умовний захисник»

Підвісні перешкоди мають аналогічне призначення. На тросі або мотузці, натягнутій упоперек залу або по периметру квадрата (прямокутника), у кутках зали підвішуються тенісні м'ячики, закріплені на жердинах і пофарбовані в різні кольори. Змінюючи висоту підвішування та надаючи м’ячам коливальних рухів, ускладнюють виконання вправ. Колір м’яча та висота його підвіски

вимагають обведення перешкоди з боку, вказаного тренером — лівою або правою рукою.

Манекени використовуються для підвищення точності влучення м’яча в кільце та передач. Виготовляються з фанери. Манекен встановлюють на стіні; шарніри з вантажем дозволяють "рукам" займати необхідне положення. Тренажер для навчання техніки протидії та вибивання м’яча в баскетболі складається з трьох мішеней, виготовлених у формі дисків діаметром баскетбольного м’яча. Вони мають концентричні контактні смуги і сигнальні лампи. Сигнали подаються у випадковому порядку. Під час відпрацювання технічного прийому моделюються ігрові ситуації.

На табло хронорефлексометра фіксується час від початку загоряння сигнальної лампи на одній з мішеней до моменту удару щупом по сектору мішені. Змінюючи серії сигналів за допомогою автоматичної подачі подразників і відстань між мішенями, баскетболіст може виконувати завдання в різних режимах.

Пристрій для визначення швидкості й точності передачі м’яча в баскетболі слугує для прискореного й якісного навчання ловлі та передачі м’яча в ігровому процесі, дозволяє моделювати ігрову ситуацію.

Гравець з електричним датчиком на пальці руки розташовується боком до нерухомого макету баскетболіста на відстані 5–6 м. У момент ловлі м’яча гравцем, з-за макету виїжджає керована мішень. Гравець повинен повернутися і передачею м’яча

влучити в ціль. Час володіння м’ячем і точність передачі фіксуються: датчик вмикається в момент ловлі м’яча.

3.1. Основи методики підвищення точності кидка в корзину із застосуванням тренажера «Умовний захисник»

Точність кидка в корзину — результат наполегливої праці спортсмена і тренера. Питанню вдосконалення техніки кидка в літературі приділено значну увагу. Проте зростання швидкості рухів, переміщень, агресивності захисту зумовило трансформацію техніки кидка: зросла варіативність дій у різних ігрових ситуаціях, зблизилися підготовча й основна фази. Швидкісний кидок через руки захисника займає все більше місце в арсеналі баскетболіста. За ефективністю та точністю кидок у стрибку займає перше місце.

Одним із провідних напрямів тренування для підвищення точності кидків є тісний взаємозв’язок між ігровою та тренувальною діяльністю гравця — за змістом і за інтенсивністю навантаження.

Педагогічні спостереження дали змогу визначити необхідні фізіологічні навантаження і характер вправ, спрямованих на підвищення точності кидків у корзину. Найбільші фізіологічні зміни в організмі баскетболістів викликають вправи, що виконуються в інтервальному або повторному режимі з максимальною інтенсивністю, тривалістю від 20–30 с до 1,5–2 хв.

Найбільш ефективною вправою є виконання кидків у стрибку через руки (рухомі або нерухомі) захисника, з наступним

підбиранням м’яча, передачею його партнеру та негайним поверненням до фази атаки — знову передача й кидок. Частота серцевих скорочень при вправах тривалістю 40, 60, 80 с підвищується з 130 до 190 уд/хв.

Підвищення вимог до атакувального гравця і збільшення стабільності кидків в умовах опору захисника досягається за рахунок використання тренажера «Умовний захисник» із рухомими "руками". Змінюючи швидкість обертання "рук", їх кут і відстань до атакуючого гравця, вдається максимально наблизити тренування до реальної ігрової ситуації.

Цей тренажер дозволяє не лише підвищити точність кидка при опорі, але й сформувати навички точного випуску м’яча, вибору висоти стрибка, положення руки, зап’ястя тощо. Тренажер застосовується у коловому тренуванні, як одна зі стадій, що дозволяє зосередити увагу тренера на швидкісній спрямованості занять.

Порівняльний аналіз точності влучань у вправах із тренажером і без нього показує, що на початку тренувального процесу точність знижується: при використанні нерухомих "рук" — на 8–10 %, рухомих — на 12–15 %. Проте в процесі занять (10–12 тренувань на тиждень, до 10 серій по 30 кидків кожна) результативність відновлюється: у першому випадку — до 7–8 %. У другому — повільніше, через більшу варіативність кидкової техніки.

Методика тренування в другому варіанті включає вправи без тренажера, з «умовним захисником» із нерухомими та рухомими "руками", із поступовим збільшенням швидкості обертання —

відповідно до руху реального захисника. Послідовне відновлення точності кидків (із захисником і без нього) дозволяє на 55–60 % зменшити розрив між результатами в умовах гри та тренування.

4. ІМІТАЦІЙНІ І ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Макет баскетбольного майданчика з магнітними фішками призначений для проведення занять з тактики баскетболу. Складається з листа металу з розміткою баскетбольного майданчика, на якому встановлюються магнітні фішки двох кольорів. Може кріпитися на стіні.

Макет баскетбольного майданчика також використовується для оперативного запису групових і командних дій під час матчу або тренування. Запис проводиться фломастером і легко стирається марлевим тампоном.

Пристрій для програмованого навчання і контролю знань баскетболістів складається з карток із шістьма кадрами (один контрольний і п’ять відповідей), батареї, лампочок та двох контактів. Кожен кадр має свій контакт. Контрольний кадр і кадр із правильною відповіддю на тильній стороні картки з’єднані.

У процесі навчання баскетболіст повинен знайти правильне рішення з п’яти запропонованих. Вибравши варіант, він перевіряє його: один контакт підводиться до контрольного кадру, інший — до отвору вибраної відповіді. Якщо відповідь правильна — спалахує

лампочка. Пристрій розроблений в Уральському політехнічному інституті.

Моделі ігрових ситуацій. На макетах, виготовлених у ДЮСШФК ім. П.Ф. Лесгафта, відображаються моделі ігрових ситуацій. До них додаються електросекундоміри та електротахістоскопи. Конструкція фігурок дає можливість створювати на макеті ситуації, максимально наближені до реальних.

Завдяки методиці, розробленій Портних Ю.І. і Жилєнковим А.В., можливо ефективно формувати тактичне мислення баскетболістів.

Електромеханічний моделюючий пристрій, що виконує функції захисника при грі в баскетболі (ЕМУ). Тренажер для тренування кидків центрального гравця є напівавтоматичним комплексом, який складається з трьох реверсивних електродвигунів, набору з'єднувальних важелів та переносного пульта керування.

Автоматичний універсальний тренажер для тренування оперативного мислення баскетболіста призначений для оцінки швидкості реагування на ігрову ситуацію та адекватності її вирішення. Він визначає рівень тактичної підготовки баскетболіста, розвиває швидкість обробки інформації в стандартних ситуаціях.

До складу тренажера входять діапроєктор, пульт експериментатора і пульт випробовуваного.

Електронний пристрій МБП (макет баскетбольного поля) — це модель половини майданчика (500 × 500 мм). Містить блоки

живлення, програмні модулі «м’яч», «захист», «напад». Пульт керування та лампочки різного кольору дозволяють моделювати тактичні дії гравців захисту і нападу на макеті.

Цей пристрій розвиває швидкість тактичного мислення, полегшує вивчення елементів тактичної взаємодії та здійснює контроль рівня їх засвоєння.

5. НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ У НАВЧАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У практиці баскетболу розроблений і використовується комплекс технічних засобів навчання (ТСО):

– навчання техніці ведення м’яча з використанням орієнтирів: таблиць Шульте, різнокольорових фігур різної форми, фотографій гравців, що виконують різні дії;

– навчання і вдосконалення техніки передачі м’яча з використанням батута та орієнтира, що проектує на стіну різні світлові сигнали (за допомогою діапроєктора), на які виконується передача м’яча в різних умовах;

– підвищення точності попадання м’яча в корзину завдяки орієнтиру у вигляді гімнастичного обруча, закріпленого на стіні на змінній висоті під кільцем.

Комплекс тренажерів для техніко-тактичної підготовки баскетболістів (розроблений у ГЦОЛІФК З.А. Калієвським, В.А. Даніловим, В.А. Сусловим, В.А. Романошиним, 1983):

1. Тренажер для навчання техніці захисту і вибивання м’яча;

2. Універсальний тренажер для розвитку оперативного мислення баскетболіста;

3. Тренажер для розвитку та тестування стрибучості, силової витривалості і реакції на підбір м’яча;

4. Тренажер для вироблення нормованого зусилля пальців при кидку м’яча в кошик;

5. Тренажер для відбивання і виривання м’яча у баскетболі.

За допомогою цих тренажерів вирішуються завдання навчання, розвитку, вдосконалення та контролю у спортивному тренуванні. Ефективність дослідних зразків вивчається у навчально-тренувальному процесі.

Тренажери для швидкісно-силового тренування баскетболістів

дозволяють використовувати нетрадиційні, високоінтенсивні тренувальні навантаження, а також створювати навантаження на різні відділи опорно-рухового апарату.

Маятниковий тренажер розвиває м’язи ступні через подолання опору пружних амортизаторів. Оснащений двома сидіннями, встановленими спинками один до одного.

Тренажер із системою полегшеного лідирування зменшує вплив сил інерції маси тіла спортсмена на швидкість переміщення, що дозволяє ефективніше освоїти біомеханіку рухів у режимах підвищеної швидкості.

Тренажер маятникові типу використовуються для вдосконалення сили і швидкості виконання кидкових рухів кистей і рук баскетболіста.

ЛІТЕРАТУРА

1. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2-го курсу спеціалізації «Баскетбол»* : навч. посіб. – Харків : ХДАФК, 2020. – 201 с.

2.Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. *Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетболі для студентів* : навч. посібник – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

3. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. *Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей* : навч.-метод. посіб. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – 114 с.

4. Колоскова Н. О. *Баскетбол з методикою викладання* : метод. матеріал – Київ : КУ імені Б. Грінченка, 2021. – 913 кБ (електр. версія)

5. Безверхня В. В. *Баскетбол з методикою навчання* : метод. вказівки до практич. занять – Луцьк : ЛНТУ, 2023. – 16 с. (електр. ресурс)

6. Чуча Н. О., Пащенко Н. О. *Вправи з імітації технічних дій баскетболу як засіб дистанційного навчання* // «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор…» – 2023. – Т. 1. elibrary.kubg.edu.ua+6

7. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі / О.О.Мітова, Р.О.Сушко. – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація»., 2015 – 216 с.

8. Ширяєва І. В. *Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу: Баскетбол* – ХДАФК, Харків, 2020, 201 с.

9. Галайдюк М.А., Дуб І.М., Драчук А.І. *Баскетбол: методика навчання, правила змагань, організація і механіка суддівства* – посібник з методики / Тернопіль: «Вектор», 2019

10. Офіційні правила баскетболу – Режим доступу : http://ukrbasket.net/frontend/webcontent/images/photoGallerys/2011/07_2011/11/basket ball_equipment.pdf

11. Офіційний сайт FIBA – Режим доступу : www.fiba.com

12. Офіційний сайт Федерації баскетболу України – Режим доступу : http://ukrbasket.net/?ret=home

Для Нотаток

Спортивні ігри з методикою навчання (баскетбол) [Текст] : Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньої програми «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спец. 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/уклад В.В. Файдевич, – Луцьк: ЛНТУ, 2025. – 24 с.

С 73

Комп’ютерний набір: В.В. Файдевич

Редактор: В.В. Файдевич