



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА**  
**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА ІМЕНІ**  
**ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

---

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Рішення методичної ради університету  
\_\_\_\_\_ 2024 року,  
протокол № \_\_\_\_\_.

Перша проректора, голова методичної  
ради університету, кандидатка наук з  
державного управління, доцентка

\_\_\_\_\_ Ірина КОВТУН

\_\_\_\_\_ 2024 року

м.п.

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**  
**з навчальної дисципліни**  
**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
**до розділу баскетболу**  
**для груп спортивного удосконалення**  
**для підготовки на першому (освітньому) рівні**  
**здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра**  
**за спеціальністю 035 Філологія, 072 Фінанси, банківська справа та**  
**фондовий ринок, 073 Менеджмент, 232 Соціальне забезпечення, 242**  
**Туризм і рекреація, 281 Публічне управління та адміністрування, 081**  
**Право,**  
**293 Міжнародне право**

м. Хмельницький  
2024

**РОЗРОБНИКИ:**

старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

\_\_\_\_\_ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ

\_\_\_\_\_ 2024 року

**СХВАЛЕНО:**

Рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

Завідувач кафедри, доктор філософських наук, професор

\_\_\_\_\_ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

\_\_\_\_\_ 2024 року

Деканесса факультету публічного управління та адміністрування,  
кандидатка економічних наук, доцентка

\_\_\_\_\_ Тетяна ПІДЛІСНА

\_\_\_\_\_ 2024 року

Погоджено методичною радою університету \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 року,  
протокол № \_\_\_\_.

Голова методичної ради \_\_\_\_\_ Ірина КОВТУН

\_\_\_\_\_ 2024 року

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
1. ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	6
1.1 СХЕМА ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ .....	6
1.2 ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ В АКАДЕМІЧНИХ ГРУПАХ .....	10
1.3. ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	18
1.4 НАВЧАЛЬНА ДОКУМЕНТАЦІЯ.....	19
1.5. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІДДІЛЕННІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ.....	25
ВИСНОВКИ.....	29
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА .....	30

## ВСТУП

Українська система фізичного виховання досягла значних успіхів у галузі масового розвитку фізичної культури і спорту.

Її успіх відзначається тим, що в ній ураховані рекомендації і досвід передових науковців, педагогів, громадських діячів.

Інтенсифікація сучасних виробничих процесів характеризується не лише зменшенням питомої ваги фізичної праці, але й іншим ритмом праці, підвищенням її складності, що викликає напруження як розумових, так і психічних процесів.

На сучасному етапі завдання фізичної культури і спорту передбачають активний розвиток фізкультурно-масової і спортивної роботи, як діючий засіб формування фізично здорових, творчо активних поколінь фахівців, здатних до захисту своєї Батьківщини.

Програма фізичного виховання в університетах поряд з легкою атлетикою, плаванням, лижним спортом, включає спортивні ігри, які характеризуються високою емоційністю, динамікою, протиборством команд, змагальною спрямованістю, вихованням почуття колективізму.

Баскетбол є невід'ємною частиною програми змагань Олімпійських ігор, чемпіонатів Європи та світу, Всесвітніх універсіад, чемпіонатів країни, ДЮСШ та ін. Загальновідомі успіхи українського баскетболу на міжнародній арені і внесок у ці успіхи студентів-баскетболістів.

Баскетбол, як показує практика, є одним з діючих засобів фізичного виховання та однією з найпопулярніших ігор в нашій країні. Він популярний у школах, університетах, виробничих колективах, спортивних клубах армії і флоту, добровільних спортивних товариствах. Про популярність баскетболу свідчить статистика, яка відмічає, що цією спортивною грою в нашій країні захоплюється понад 4 000 000 осіб.

В основі популярності баскетболу, як одного з засобів фізичного виховання, лежить простота спорядження та устаткування (економічність), можливість спорудити прості прості майданчики, висока емоційність

учасників гри, пов'язана зі змагальною діяльністю, комплексний розвиток і удосконалення провідних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Мета цього навчального посібника, в якому узагальнюється багаторічний досвід роботи автора в умовах університету, — ознайомлення інструкторів і суддів з сучасними методичними вимогами по організації та плануванню навчального процесу, з методикою відбору в навчальні групи, комплексом засобів та методів навчання, технікою і тактикою, системою залікових нормативів, розподілу навчального матеріалу за ступенем складності, а також взаємозв'язок баскетболу з програмними вимогами нормативів.

## **1. ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Планування є одним з найважливіших засобів удосконалення навчального процесу, який передбачає наявність у університеті навчальної документації по розподілу навчального матеріалу за роками навчання та семестрами. Планування навчального матеріалу з фізичного виховання включає комплекс засобів, спрямованих на досягнення одного з основних завдань зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка студентів в обсягу вимог нормативів.

Це такі засоби: легка атлетика, плавання, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.), лижний спорт, гімнастика тощо. Слушне поєднання цих засобів з відповідними методами навчання дозволить покращити ефективність навчального процесу.

Програма з фізичного виховання передбачає як один із діючих засобів спеціалізацію студентів академічних груп з баскетболу. У свою чергу реалізація у навчальному процесі засобів баскетболу повинна деталізувати обсяг навчальних годин на загальну, спеціальну фізичну, технічну і тактичну підготовки відповідно до ступеня складності навчального матеріалу.

### **1.1 СХЕМА ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Чітке планування навчального процесу — одна з важливих умов для досягнення поставлених завдань. Планування навчального процесу мусить проходити відповідно до загальних принципів та методів української системи фізичного виховання.

Однією з основних форм проведення навчальних занять є урок, у якому виділяють три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина уроку включає побудову груп студентів, рапорт, привітання, перекличку, пояснення завдання уроку, стройові вправи, перестроювання, ходьбу, біг, загальнорозвиваючі вправи (на місці та в русі). В цій частині концентрується увага студентів на ефективніше виконання

наступних частин уроку, створюється настрій до сприйняття вправ, покращуються функціональні можливості організму.

В основній частині уроку вирішуються найбільш складні завдання. Студенти володіють новим матеріалом, де виділяють ознайомлення, розучування та удосконалення. Якщо в основній частині уроку планується комплексне виховання різних фізичних якостей, то планування їх відбувається у такому порядку: спочатку вправи на швидкість, потім на силу, в кінці - на витривалість. При вирішенні завдань техніко-тактичного характеру в основній частині необхідно спочатку віддати перевагу техніці, потім — тактиці.

Практика показує, що для створення емоційного фону основної частини уроку доцільно вживати змагальний та ігровий методи. Продовження основної частини уроку залежить від завдань, віку, статі студентів, їх підготовленості, обраних засобів тощо.

Кінцева (заключна) частина уроку передбачає поступове зниження фізичного навантаження та приведення організму у відносно спокійний стан. До засобів кінцевої вправи на розслаблення належать легкий біг, повільна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, рухливі ігри та ін.

Визначенню чіткої структури проведення уроку повинен передувати аналіз можливих моделей спеціалізації студентів з баскетболу: спеціалізований і комплексний.

Спеціалізований урок не відрізняється від звичайного навчально-тренувального заняття в секції баскетболу. На уроці вивчають основні елементи техніки (передачі, ведення, кидки, захисні дії та ін.) і тактики (спеціальні вправи).

Комплексний урок будується за такою схемою: сполучення засобів ЗФП (в межах державних тестів ) — спеціальна фізична підготовка баскетболіста - рухливі ігри — технічна та тактична підготовка баскетболіста — навчальні ігри.

Проведені нами спеціальні дослідження підтвердили ефективність комплексних уроків у порівнянні з спеціалізованим заняттям. Для зіставлення показників двох моделей уроку було використано контрольні нормативи, що показали позитивні зрушення в фізичному розвитку, покращення залікових показників та підвищення функціональних можливостей організму.

Наведемо орієнтовну схему комплексного уроку з баскетболу (І курс, І семестр).

Підготовча частина (25—30 хв). 1. Загальнорозвиваючі вправи (8—10 хв). 2. ЗФП. Розвиток загальної витривалості (рівномірний біг) (12 хв.). 3. Рухливі ігри (підготовчі до баскетболу) «Мисливці та качки» і «М'яч капітану» (8—10 хв).

Основна частина (45—50 хв). 1. Вивчення передачі м'яча відскоком з підлоги (однією, двома руками) (10 хв). 2. Вивчення ведення м'яча із зміною напрямку руху (0-10 хв). 3. Кидки (10—15 хв): а) з відбиттям від щита (з місця); б) подвійний крок (з одного удару). 4. Естафета з веденням м'яча та кидком з місця. Виконується у 3-х колонах трьома м'ячами (на один щит). Хто раніше заб'є 10 м'ячів. Естафета виконується тричі, зі зміною місць у колонах (10 хв.)

Заключна частина (8-10 хв). 1. Підтягування на перекладин (чоловіки); згинання рук в упорі лежачи (жінки); 2. Повільне ходіння. Вправи для розслаблення

Методичні зауваження до проведення комплексного уроку.

1. Комплексний урок направлений на одночасний розвиток якої-небудь фізичної якості з оволодінням техніко-тактичними прийомами баскетболу.
2. У підготовчій частині уроку вирішується завдання ЗФП засобами легкої атлетики (біг, метання, стрибки та ін.) у поєднанні з ЗФП баскетболіста.

3. Оволодіння техніко-тактичними прийомами проходить за допомогою рухомих ігор (підготовча частина уроку, перший семестр).
4. Оволодіння та удосконалення основ техніки та тактики баскетболу проводиться в основній частині уроку.
5. Спеціальні навички та якості баскетболіста (спритність, координація рухів, точність, влучність, серійна стрибучість, швидкісна витривалість та ін.) досягаються за допомогою спеціальних вправ.
6. Навчальний матеріал з баскетболу, запропонований студентам в основній частині уроку, поступово ускладнюється.
7. Контроль за розвитком різноманітних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість) та оволодінням технічних елементів баскетболу регулярно здійснюється у навчальному процесі.
8. Проміжний контроль за допомогою залікових нормативів і спеціальних тестів здійснюється щомісячно та в міру оволодіння новим навчальним матеріалом.
9. Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру.
10. Після кожної з частин уроку студенти за допомогою пульсометрії здійснюють контроль за діяльністю серцево-судинної системи.
11. В комплексному уроці переважає в основному фронтальний та груповий методи організації студентів.
12. Фронтальний метод вживається при розвитку і удосконаленні фізичних якостей та технічних прийомів.
13. Груповим методом користуються в разі необхідності ліквідації технічних помилок і відставанні в розвитку фізичних якостей, а також при удосконаленні тактики гри.
14. Для оволодіння технічними елементами доцільно вживати потоковий метод виконання вправ.
15. З метою інтенсивнішого розвитку фізичних якостей і удосконалення прийомів техніки треба користуватися круговим методом (потокове виконання вправ на різні «станції»).

16. Дозування фізичних навантажень за роками навчання (по курсах) таке:  
I курс — перша підготовча частина — 30 хв; основна частина — 45 хв;  
II курс – перша підготовча частина — 25 хв; основна частина — 55 хв.
17. Зменшення часу в підготовчій частині уроку на старших курсах іде за рахунок вилучення рухомих ігор, підготовчих до баскетболу.
18. Щільність уроку та відповідне дозування фізичних навантажень досягається чергуванням методів регламентованої справи в поєднанні зі змагальним та ігровим методом.
19. При оволодінні баскетболістами складними прийомами техніки (приховані передачі м'яча, аритмічне ведення без зорового контролю, переведення м'яча поза спиною, кидки в стрибку та в проходженні, добивання м'яча та ін.) бажано користуватися методом показу в поєднанні із принципом наочності (показ фотопрограм, кінопрограм).
20. З метою ефективнішого закріплення пройденого навчального матеріалу доцільно проводити по два уроки підряд на одну і ту ж тему. Цей метод повторної тематики успішно випробуваний у практиці спортивного тренування.
21. Підготовка і здача державних тестів проводиться тричі на протязі року: вересень (легка атлетика, плавання, турпохід), лютий (лижі, стрільба), травень (легка атлетика, плавання, турпохід).

## **1.2 ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ В АКАДЕМІЧНИХ ГРУПАХ**

Найбільш відповідальним моментом для комплектування навчальних груп, спеціалізованих з баскетболу, є організація відбору. На першому етапі відбору студентів (первинному) головними критеріями є зростові дані, відсутність відхилення по стану здоров'я, гарна координація рухів, раціональність природних рухів (біг, метання, стрибки) та особисте бажання студентів.

Засобами першого етапу є лікарські та педагогічні спостереження, рухомі ігри та тестування. Первинний відбір проводиться на початку навчального року (у вересні).

Другий етап відбору студентів (поглиблений) проводиться в жовтні. Завдання другого етапу- виявлення специфічних якостей баскетболіста — (спритність, стрибучість, наявність ігрового азарту, здатність до точних дій, до розслаблення та ін.), контрольні нормативи з технічної підготовки (здатність до навчання), а також програмні залікові нормативи (комплексні).

Засоби поглибленого етапу відбору — педагогічні спостереження з фіксацією одержаних даних в спеціальному журналі, тестування, прийом контрольних нормативів.

Правильний відбір студентів для спеціалізації є основним і вирішальним фактором, що визначає успішність та ефективність навчання.

В сучасному спорті (баскетболі, зокрема) при відборі студентів неможливо керуватися одним-двома показниками для визначення перспективності та спортивної придатності. Здавалося б, високий зріст є надійним показником в баскетболі для зачислювання в секцію, але будь-який тренер може навести декілька прикладів із практики, коли зріст є ледве не єдиним позитивним показником. Природно, для сучасного баскетболу цього замало. Зараз тільки комплекс зростових, функціональних, психологічних показників, рівень розвитку інтелектуальних та фізичних якостей, а також власне бажання до певної спортивної спеціалізації є основним критерієм відбору студентів.

Резюмуючи сказане, відзначимо такі критерії двох етапів відбору.

Перший етап (первинний добір): а) стан здоров'я; б) зріст; в) координація рухів; г)раціональність рухів; д) власне бажання студентів; е) контрольні нормативи.

Другий етап (поглиблений добір): а) наявність спеціальних якостей баскетболіста; б) конституційні (морфологічні) ознаки; в) характерологічні

особливості; г) здатність до розслаблення; д) контрольні нормативи (залікові).

Викладач університету, який проводить перший етап добору студентів, фіксує в спеціальному журналі дані лікарського контролю, особливо відзначивши зростові дані. Але при цьому викладач не повинен акцентувати увагу на високому та надвисокому зрості (190—200 см). Йому слід урахувати, що при подальшій спеціалізації з ігрових функцій, як відомо з практики, потрібні не лише високі зріст спортсмени, а й баскетболісти середнього зросту (175-185 см у чоловіків та 165-175 см у жінок), які вдало виконують функції гравців задньої лінії (розігруючих гравців).

Так, наприклад, аналіз заявок університетських команд, учасниць чемпіонату України, показує, що зростові дані з ігрових функцій складають: гравці задньої лінії — 178-187 см (чол.), 165-173 см (жін.); гравці передньої лінії- 193-195 см (чол.), 175-182 см (жін.); центрові гравці — 195—199 см (чол.), 185—190 см (жін.).

Координаційні можливості. Баскетбол, як відомо, є однією з найскладніших спортивних ігор. Його характерні особливості: різноманітність технічних прийомів, тактичних схем захисту та нападу, силова боротьба з контактуванням суперників, динамічність і емоційність.

Для того щоб повною мірою відповідати вимогам сучасного баскетболу, необхідно володіти високою координацією рухів, з тим щоб уникати технічних огріх-утрат м'яча і пробіжок при активній протидії; зіткненнях в боротьбі за «відскок», при проходах до кільця, реалізації швидкого прориву, вибиванні м'яча та блокуванні, вживанні складних технічних прийомів — обманних рухів, кидків у затяжному стрибку з відхиленням корпусу назад; при переведенні м'яча за спиною, веденні та ін.

Для визначення координаційних можливостей можна рекомендувати такі вправи.

1. Різноманітні переміщення (біг спиною вперед, приставним кроком, перехресним кроком).
2. Обведення перешкод (на швидкості).
3. Дістання підвішених предметів в стрибку після розбігу (однією рукою).
4. Ведення - перехід вперед (з м'ячем) - ведення та кидок в кільце (в залі).
5. Вихідне положення - основна стійка — 3 стрибки на місці — поворот на 360 ° (в стрибку).

При виконанні цих простих вправ викладач оцінює раціональність та економічність рухових актів, синхронність роботи рук і ніг, вміння розслаблятися після виконання вправи, координувати свої дії при стрибку та приземленні, а також наявність рухомої пам'яті (відтворення показу).

Раціональність рухів можна оцінити шляхом спостережень за руховою діяльністю студентів під час різноманітних естафет, за участю в рухомих іграх. Викладач оцінює економічність рухів, мінімальний час, втрачений на виконання рухів, тощо.

#### Контрольні нормативи з технічної підготовки

1-й комплекс. 1. Передача та ловля м'яча з відбиттям від стіни (на швидкість). 2. Ведіння вільне; з прискоренням; з обведенням предметів. 3. Кидок з місця (будь-яким засобом): а) безпосередньо у кільце, б) з відбиттям від щита.

При виконанні цих технічних елементів викладач оцінює найпростішу координацію рухів, ступінь технічної підготовки новачка та схильність до виконання різноманітних компонентів техніки. На цьому етапі вирішальну роль грає не кількість (попадання та швидкість виконання), а якість чистоти виконання прийомів.

2-й комплекс. В цей комплекс навмисно включаються складні, а можливо й недоступні для виконання технічні елементи. 1. Передача в щит з подальшою ловлею м'яча в стрибку та добивання в щит, потім ловля м'яча в

стрибку (з приземленням). 2. Ведення з переводом за спиною; ведення без зорового контролю (з зав'язаними очима). 3. Кидок з місця в стрибку чи в русі (після подвійного кроку).

При виконанні чи спробі виконати ці елементи оцінюється вміння виконати складно-координаційні ігрові дії (для новачків), уважність, здатність до сприйняття, показу.

У випадку невдалого відтворення технічних прийомів викладач пропонує студенту словами пояснити причину помилок. Таким чином, виявляється здатність студентів до осмислювання своїх почувань, що в подальшій підготовці баскетболістів має неабияке значення.

У підсумку контрольних нормативів з техніки гри викладач констатує не лише те, що вміє студент, а й його здатності та можливості (явні та потенційні).

На заключному (поглибленому) етапі відбору для визначення таких специфічних якостей, необхідних баскетболістам, як спритність, стрибучість, швидкість, викладачі можуть використати різноманітні найпростіші вправи.

Наприклад, спритність: вправи із скакалками; перехід уперед після довгого стрибка з розбігу (в залі); швидкісний підйом на гімнастичну лаву (в стрибку); діставання верхньої планки (однією рукою); сплигування униз.

Абсолютна стрибучість визначається за допомогою приладу В. Абалакова. Серійна стрибучість — багаторазове діставання щита (кільця, сітки) в 15-секундний відрізок часу.

Швидкість: вправа — «2 вусики» біг 22 м; різні швидкісні вправи з м'ячем. Швидкісна витривалість - є вправа «човниковий біг» — 91 м.

Бажано зупинитися на найважливіших моментах добору, таких як конституційні ознаки, координаційні можливості, вольові якості та здібність до розслаблення.

Конституційні ознаки. Важливим показником конституційних ознак є ступінь розвитку мускулатури, грудної клітини, живота та ін. У ряді досліджень (А. Н. Строкіна, В. М. Мошков та ін.) відзначається, що

основними факторами, які обумовлюють морфологічні особливості спортсменів, є професійний відбір та вплив фізичних вправ, причому обидва фактори діють одночасно, але в різній мірі і в різні періоди. Спочатку - відбір, потім вплив фізичних вправ. Таким чином, конституційні ознаки дорослих спортсменів відзначаються пристосованою реакцією організму до обраної спортивної діяльності.

Основними морфологічними показниками у баскетболістів повинні бути пропорції тіла, співвідношення довжини рук, ніг до тулуба. Суттєвими недоліками є зайва повнота, короткі руки, короткі ноги, обмежена рухливість у плечових суглобах, викривлення конфігурації хребта, значне сплюснення склепіння стопи, акромегалія та гігантизм.

Практика показала, що у сучасному баскетболі переважають гігантоїдні типи пропорцій тіла (довгі ноги, широкі плечі) і тейноїдні (довгі ноги, вузькі плечі).

Проте усе сказане вище, на наш погляд, є правомірним лише для відбору занять баскетболом. При подальшій спеціалізації за функціями, як доводить практика, не існує визначених конституційних стандартів.

Наявність ігрового азарту. Наявність таких морально-вольових якостей, як рішучість, сміливість, ініціативність, працездатність практично буває важко оцінити в період короткочасного відбору, це можна зробити пізніше, в процесі навчання. В момент відбору викладач повинен виявити наявність ігрового азарту у новачків. До речі, на цю цінну якість часто зовсім не звертають уваги.

Без ігрового азарту майже неможливо брати участь у спортивних іграх. Як показала практика, саме відсутність азарту має велике значення при відчисленні студентів або переводі їх в розряд «безперспективних».

Наявність ігрового азарту можна визначити в змагальних ігрових вправах, різних естафетах, іграх на один щит (1:1 та 1:2).

При проведенні естафет завжди спостерігається велике емоційне піднесення гравців, але її тут можна виявити найбільш азартних гравців. Під

пас гри «один на один» та «один проти двох» найкраще виявляється ігровий азарт.

Тут, звичайно, велику роль грають типологічні особливості вищої нервової діяльності, які пізніше можна визначити шляхом медично-педагогічних спостережень у поєднанні з об'єктивними методиками (мовно-рухової, асоціативної, коректурної, електроенцефалографічної та ін.).

В період відбору найазартнішими виглядають студенти холеричного темпераменту, але це не означає, що необхідно відбирати студентів тільки даного типу. Викладач повинен суб'єктивно оцінювати такі діаметрально протилежні якості, як азартність — з одного боку, та млявість, пасивність - з другого. Перевагу слід віддати найбільш азартним гравцям. Але і в цьому випадку не можна упадати в крайність, при подальшій спеціалізації гравців по функціях у одному ігровому ансамблі з метою збалансування характерів треба мати гравців і збудливого, і урівноваженого типів.

Здатність до розслаблення. Стан розслабленості в процесі ігрової діяльності баскетболіста грає важливу роль.

Вміння тримати м'язи розслабленими, як і вміння розслаблятися після короткочасних зусиль, є найбільш цінною якістю баскетболіста вищого класу. При цьому, якщо вміння тримати м'язи розслабленими - якість в деякій мірі природжена, то вміння розслаблятися можна виробити різними тренувальними вправами. Але в новачків повинно оцінюватися саме вміння тримати м'язи розслабленими.

Наявність розслабленості можна визначити при виконання різних технічних прийомів в естафетах, різних переміщень і в ігровій діяльності. Наведемо характерні ознаки розслабленості: 1. Вміння плавно, без натуги виконувати технічні прийоми. 2. Синхронність рухів та широка амплітуда. 3. Вживання легкого різноманітного бігу в поєднанні з переміщенням спиною вперед, приставним кроком; різноманітних ривків із змінюванням напрямку та багаторазових стрибків. 4. Вміння миттєво розслабити м'язи після короткочасного зусилля (кидки з місця та в русі, ведення та передача з

активною протидією). 5. Неприязнь до загальнорозвиваючих вправ силового характеру. 6. Схильність до вживання обманних рухів та їх вмiла імітація.

Таким чином, наявність хороших координаційних можливостей, високий зріст, ігровий азарт, здатність до розслаблення, поряд з такими необхідними якостями, як спритність, швидкість та стрибучість, є основними ознаками перспективності баскетболіста. Однак практика добору показує, що усі ці ознаки та якості у сукупності рiдко належать одному спортсмену. Частіше зустрічається такий варіант, коли спортсмену властиві лише декілька з перелічених вище якостей. У цьому випадку треба знати, що в теорії існує варіант компенсації якостей, коли, наприклад, стрибучість та працездатність в сукупності з бажанням займатися компенсують відсутність швидкісних якостей; інтуїтивне почуття у виборі позиції компенсує недолік швидкості реакції і т. д. Навчальні ігри допомагають виявити наявність чи відсутність перелічених вище якостей.

Заключним моментом етапу добору є прийом контрольних нормативів у студентів (табл. 1). Добір в навчальні групи з баскетболу завершується зарахуванням в навчальні групи підготовчого відділення.

В журнал навчальної групи з баскетболу доцільно включати не більше 40 студентів (чоловіків або жінок) при наявності двох викладачів та відповідного інвентаря (м'яч, додаткові щити, тренажери)

Таблиця 1. Контрольні нормативи для зачислення студентів в навчальні групи з баскетболу

№	Найменування нормативів	Результат	
		Чоловіки	Жінки
1	Біг 100 м (хв)	13,5-14,0	16,0-16,5
2	Підтягування на перекладині	9	-
3	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині,	-	40-45

	руки за спиною (к-сть разів)		
4	Стрибок у висоту з місця (по Абалакову, в см)	45-50	35-40
5	Біг на 20 м (хв)	4,1	4,6
6	Штрафні кидки (к-сть попадань з 10 кидків)	3-4	3-4

### 1.3. ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Планування навчального процесу для груп, що спеціалізуються з баскетболу, засновано на загальних принципах та методах української системи фізичного виховання.

Баскетбол, як діючий засіб фізичного виховання, позитивно впливає на функції організму, поліпшує фізичний розвиток, сприяє набуванню специфічних навичок та якостей. Для баскетболу характерне особисто-командне одноборство з суперником, тому методика проведення навчальних занять допускає удосконалення як в індивідуальних, так і в командно-групових діях.

Специфіка баскетболу при розподілі програмного матеріалу передбачає навчальну роботу в таких компонентах: фізична підготовка 20-25 % (ЗФП— 15 %; СФІ-10%), технічна підготовка — 35—40 , тактична підготовка — 15— 20 %, ігрова практика — 10-15 %, причому обсяг фізичної підготовки на першому та другому курсах може бути збільшений на 10-15 % за рахунок зменшення обсягу тактичної підготовки. На старших курсах (третьому та четвертому) з покращенням фізичної підготовки студентів відбувається аналогічне зміщення, але вже в бік збільшення на 10-15 % часу для тактично підготовки.

На основі навчальної програми з баскетболу планується навчальний процес та облік.

Планування навчального процесу здійснюється за допомогою такої документації: навчальна програма; річний навчальний план, план-графік; робочий план (щомісячний); конспект уроку; щоденник баскетболіста; індивідуальний план; навчальний журнал та ін.

## 1.4 НАВЧАЛЬНА ДОКУМЕНТАЦІЯ

1.4.1. Навчальний план. Планування навчального навантаження згідно з програмою з фізичного виховання у вишах складає для 1-4 курсів по 140 навчальних годин на рік.

Приблизний навчальний план для всіх 4-х курсів подано в табл. 2. Зміст навчального плану складається з двох розділів: теорії та практики. Розділ теорії — 20 годин (10 лекцій), передбачений для 1-го та 2-го курсів. До засобів практики належать: баскетбол, легка атлетика, плавання та туристичний похід.

Таблиця 2. Навчальний план з фізичного виховання

№, п.п.	Зміст	К-сть годин	Зміст			
			1-й	2-й	3-й	4-й
1	Теорія	20	10	10	-	-
2	Практика	540	-	-	-	-
	а) баскетбол	236	62	54	62	58
	б) легка атлетика	146	34	34	40	38
	в) турпохід	98	20	26	24	28
	г) плавання	28	6	8	6	8
3	Заліки	32	8	8	8	8
	Всього годин	560	140	140	140	140

Згідно з річним навчальним планом на практичні заняття відведено: на баскетбол — 236 годин (1-й курс — 62; 2-й — 54; 3-й — 62; 4-й - 58); на легку атлетику — 68 годин (1-й курс - 34; 2-й - 34), на турпохід – 46 годин (1-й курс – 20; 2-й – 26); на плавання — 14 годин (1-й курс — 6; 2-й — 8), туристський похід — поза розкладом навчальних годин.

В табл. 3 подано засоби фізичного виховання згідно з наведеними вище годинами на кожний з 8 семестрів навчання. В табл. 4 подано розподіл

навчальних годин, відведених на спеціалізацію з баскетболу- (виписка з навчального плану).

В склад навчального матеріалу з баскетболу входять: СФП — 48 годин (відповідно по курсах 14; 10; 12; 12); технічна підготовка – 90 годин (16; 22; 24; 18); тактична підготовка – 46 годин (12; 10; 12; 12); психологічна підготовка – 22 години (6; 6; 8; 10) та ігрова практика – 30 годин (6; 6; 8; 10). Усього – 236 годин (чотирирічний цикл навчання).

Таблиця 3. Розподіл навчальних годин по курсах (семестрах)

№, п. п.	Зміст	1-й курс		2-й курс		3-й курс		4-й курс		Всього годин
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теорія	6	4	6	4	-	-	-	-	20
2	Практика	64	66	64	66	70	70	70	70	540
	а) баскетбол	32	30	28	26	38	24	36	22	236
	б) легка атлетика	18	16	20	14	22	18	20	18	146
	в) турпохід	-	20	-	26	-	24	-	28	98
	г) плавання	4	2	4	4	2	4	4	4	28
3	Заліки	4	4	4	4	4	4	4	4	32
	Навчальні години у семестрі	70	70	70	70	70	70	70	70	560
	Всього годин	140		140		140		140		560

Таблиця 4. Навчальний розподіл засобів баскетболу

№, п.п.	Зміст	Кількість годин	Курси			
			1-й	2-й	3-й	4-й
	Баскетбол (практика)					
1	Спеціальна фізична підготовка	48	14	10	12	12
2	Технічна підготовка	90	26	22	24	18

3	Тактична підготовка	46	12	10	12	12
4	Психологічна підготовка	22	4	6	6	6
5	Ігрова підготовка	30	6	6	8	10
	Всього годин	236	62	54	62	58

На основі навчальної програми та наведених вище документів складається річний навчальний план-графік розподілу засобів фізичного виховання (табл. 5). В табл. 5 - два розділи (теорія та практика). Кожен з розділів підготовки має свої навчальні години. На 1-му курсі планується 20 годин теоретичних занять (лекції) та 120 — практичних, усього — 140. Кожен з компонентів практичної підготовки має свої навчальні години згідно з навчальним планом (див. табл. 1). Кількість годин у місяць згідно з річним календарем знаходиться в межах 14-18 годин (7-9 занять). Виключення становлять січень і червень — місяці екзаменаційної сесії.

Аналогічним способом складають навчальні плани-графіки на послідуючі роки навчання (2, 3 та 4 курси). Розподіл навчальних годин на старших курсах подано в табл. 6.

Таблиця 5. Приблизний річний навчальний план-графік розподілу засобів фізичного виховання для студентів 1-го курсу

№, п.п	Засоби виховання	Вересе	Жовте	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березе	Квітень	Травень	Червень	Всього
1	Теорія	2	2	2	-	-	-	2	2	-	-	10
2	Практика											130
	а) баскетбол	8	8	8	8	-	6	8	8	8	-	62
	б) легка атлетика (біг, крос, силова підготовка)	5	5	5	4	-	4	2	4	5	-	34
	в) турпохід	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20

	г) плавання	-	-	-	4	-	-	-	2	-	-	6
3	Залік	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4	8
	Всього	15	15	15	16	4	10	12	16	33	4	140

Таблиця 6. Приблизний річний навчальний план (3-й рік навчання)

№, п.п	Зміст (види підготовки)	Кількість годин
1	Теорія	16
2	Практика	
	а) ЗФП	70
	б) СФП	110
	в) техніка	200
	г) тактика	142
	д) змагання (офіційні та контрольні)	72

1.4.2. Робочий план, робоча програма. Робочий план призначений для планування навчального матеріалу на поточний місяць (семестр) навчання. Він включає в себе перелік засобів фізичного виховання з загальної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки.

Навчальний матеріал (засоби фізичного виховання) планується згідно з розкладом навчальних занять (кількість уроків на тиждень, на місяць). Навчальний матеріал на семестр планується в навчальній програмі аналогічно.

Засоби фізичного виховання в робочій програмі (робочому плані) відмічаються балами. Дозування навчального матеріалу в балах таке: 5 - максимальне виконання вправ; 4 - велика кількість вправ; 3 - середня кількість вправ; 2,1 - мала кількість вправ.

Прикладна схема робочого плану подана в табл. 7. Навчальний матеріал розташований в колонці зліва, а дні тижня (дати), номери занять та дозування вправ у балах - справа. Замість балів вправи можна дозувати у хвиликах. В цьому випадку урок повинен складати 90 хвилин.

Таблиця 7. Приблизна схему поурочного плану (1-й варіант)

Зміст навчальних занять	Номери занять											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Дата											
Засоби (ЗФП, СФП, техніка, тактика, та ін.)												
	Тривалість занять											

1.4.3. Конспект уроку. В розділі 2.1 (Будування навчальних програм) наведена орієнтовна схема навчального уроку з баскетболу. Згідно з цією схемою плануються уроки. Розглянемо більш детально вимоги до конспекту уроку (табл. 8).

Проведення комплексного уроку вимагає чітку постановку та визначення завдань уроку. Загальновідомо, що урок є основною ланкою навчально-виховного процесу. Природно, що до уроку ставляться вимоги навчально-виховного та оздоровчого впливу, причому на кожному уроці вирішується комплекс завдань. Кількість завдань, їх конкретизація залежать від напрямку уроку. Урок в університеті, що наведений вище, направлений на розв'язання такого комплексу завдань:

1) загальнофізична підготовка (оздоровчий напрямок). Завдання вирішується засобами ЗФП; 2) розвиток швидкісних якостей. У даному випадку для розвитку спеціальних швидкісних якостей баскетболіста засобами ЗФП вирішується завдання навчально-виховного значення; 3) вивчення прийомів техніки баскетболу (навчальний напрямок для оволодіння спеціальними вміннями та навичками).

Таблиця 8. Приблизний конспект заняття

Завдання 1. Загальнофізична

підготовка

Дата: 17.09

2. Розвиток швидкісних якостей.

3. Вивчення технічних прийомів

Заняття №3

Частина уроку, тривалість	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I (15-20 хв)	Рапорт. Повідомлення завдань уроку. Розминка (ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи)	15-20	Вправи розминки виконуються у русі
II (50-60 хв)	а) Розвиток швидкісних якостей (прискорення, біг – 60, 100 м)	10-15	Звернути увагу на правильність положення корпусу при уході з низького старту
	б) Силова підготовка (підтягування на перекладині)	10-15	Три підходи з поступовим збільшенням кількості разів
	в) Удосконалення техніки володіння м'ячем (передачі, ведення, кидки)	25	Вправи у веденні – виконується ритмічним рухом кисті; кидок проводиться плавним рухом із захлестом
	г) Естафета з веденням м'яча й кидком	10	Виконується у трьох колонах. При уникненні перешкоди виконується ведення із зниженням
III (5-10 хв)	Повільна ходьба, вправи на розслаблення	5	

Викладач

Підпис

У кожній частині уроку вирішується своє специфічне завдання. Так, у підготовчій частині розв'язується завдання функціональної підготовки студентів до наступної діяльності (ходьба, біг, стрибки, загальнорозвиваючі вправи, естафети, вправи з скакалкою, прискорення та ін.). В основній частині уроку вирішуються головні завдання (виховання різноманітних якостей, навичок, підвищення емоційного стану студентів та ін.). Основна частина уроку пов'язана з найбільш інтенсивним, дозованим фізичним навантаженням, її структура може бути різноманітною.

На заключній частині уроку знижується фізичне навантаження, інтенсивна рухова діяльність, організм студентів приводиться у відносно спокійний стан (повільна ходьба, легкий біг, танцювальні кроки та ін.). Правильне дозування фізичних навантажень в кожній частині уроку допомагає вирішенню конкретних завдань. Кожен урок повинен мати певну міру навантажень, яка залежить від контингенту студентів, віку, статі, фізичного розвитку та від поставлених завдань.

Організаційно-методичні вказівки направлені на забезпечення оптимальних умов для вирішення виховних завдань чіткої організації уроку. Ці вказівки сприяють ефективній роботі викладача (методи та методичні прийоми, черговість виконання вправ, їх ритм, теми, вихідні положення, різноманітні перебудови та ін.)

### **1.5. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВІДДІЛЕННІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

Планування навчально-тренувального процесу в умовах вишу базується на загальних принципах та методах вітчизняної системи спортивного тренування. Планування передбачає наявність командних та індивідуальних планів. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів у навчальному закладі і являє собою багаторічний навчальний процес, в якому відповідно до завдань кожного циклу планується навчальна година на фізичну, техніко-тактичну та інші види підготовки.

Наведемо основні показники планування навчально-тренувального процесу: а) тренувальні та змагальні навантаження (за обсягом та інтенсивністю). Ці показники складаються з кількості навчальних занять, годин та ступені інтенсивності занять; б) види підготовки (фізична, технічна, тактична тощо); в) змагальна підготовка (кількість офіційних та контрольних ігор); г) ігрові показники (кидки з гри, процент попадань, боротьба за м'яч, що відскочив, втрати, перехоплення м'яча, персональні зауваження та ін.); д) склад команди (вік, вага, зріст, ігрові функції та ін.).

В навчально-тренувальному процесі вживають три види планування: перспективне (на час навчання у навчальному закладі); потокове (на навчальний рік) та оперативне (семестр, місяць, тиждень та ін.):

1.5.1. Перспективне планування. Перспективний план передбачає цільову програму підвищення спортивної майстерності команди вузу та її гравців. У цьому плані відображені мета та завдання роботи на цикл навчання, засоби навчання та удосконалення, контрольні змагання, контрольні нормативи для гравців, участь в офіційних змаганнях та їх результат, лікарський контроль тощо. При цьому перспективний план повинен передбачати збільшення вимог до баскетболістів після кожного року навчання.

Основні документи перспективного планування - це командний та індивідуальний плани.

В основі змісту командного перспективного плану лежать такі пункти: мета підготовки команди (головний напрям навчально-тренувального процесу та кінцевий результат основного змагального циклу); склад команди (ігрові функції баскетболістів, підготовка резервів при комплектуванні команди); періодизація підготовки (основні завдання річних циклів підготовки, етапи, тривалість тощо); навчально-тренувальні навантаження обсягом та інтенсивністю); засоби підготовки (основне завдання та напрям кожного з видів підготовки) ; участь у змаганнях (кількість контрольних та офіційних ігор у кожному річному циклі підготовки, прогнозування

спортивних результатів); контроль та облік (терміни проведення лікарських оглядів, здача контрольних нормативів, систематизація педагогічного контролю та самоконтролю).

Крім текстової частини командного перспективного плану, необхідно скласти графік основних показників цього плану, в якому проставляються річні показники за розділами підготовки (технічної, тактичної, фізичної, психологічної тощо) з відміткою про план та його виконання.

Індивідуальний перспективний план підготовки складається з урахуванням можливостей певного баскетболіста у межах командного плану. Цей план включає в себе особисті дані баскетболіста, основні недоліки у різних видах підготовки, завдання по їх усуненню, засоби та методи тренування, контрольні нормативи, терміни виконання тощо. В табл. 9 дана приблизна форма індивідуального перспективного плану.

ТУТ

1.5.2. Поточне планування. Поточне планування відрізняється від перспективного більш чітким, конкретним часовим циклом (річним), більшою деталізацією засобів підготовки, періодизацією навчального процесу (підготовчий, змагальний, перехідний періоди) та точним розрахунком навчальних часів на різноманітні види підготовки.

До документів поточного планування належать програма, річний навчальний план та план-графік. В програмі дані основні вимоги до всіх видів підготовки; у річному навчальному плані наведена кількість навчального часу на кожний вид підготовки, а план-графік відображує щомісячну кількість навчальних годин з кожного виду підготовки.

Розрахунок годин для груп 3-го року навчання (610 годин) передбачає чотириразові заняття по 3 години. До документів потокового (річного) планування належить також річний план-графік підготовки, який об'єднує навчальний план, програму підготовки та графік. Річний план-графік призначається для підготовки спортсменів високих розрядів, що виступають на республіканських та всесоюзних змаганнях. Цей документ відображує

засоби підготовки, тренувальні навантаження, періодизацію навчального року, етапи та періоди підготовки (табл. 11). В графіку засоби підготовки розподілені за місяцями в балах (за ступенем концентрації засобів).

1.5.3. Оперативне планування. Основними документами оперативного планування є розклад навчальних занять, робочий план та конспект занять. Робочий план складається на певний етап підготовки (навчальний рік, семестр, місяць) та включає в себе перелік засобів підготовки, дозування вправ, методичні вказівки до їх вживання. В залежності від завдань етапу (циклу) підготовки в робочому плані повинен бути указаний розподіл навчального часу на різноманітні розділи підготовки, передбачається обсяг та інтенсивність тренувальних занять.

На практиці застосовуються різноманітні варіанти робочого плану. У табл. 11 дано один з цих варіантів. Він допустимий як для тривалого етапу підготовки (семестр, місяць), так і для більш короткочасного циклу (навчальний збір). У цьому випадку необхідний більш деталізований запис (дозування, методичні вказівки). Н основі робочого плану складається конспект занять.

Тривалість навчально-тренувальних занять складає від 120 до 180 хв залежно від розрядності групи. Основна частина уроку направлена на виховання та удосконалення спеціальних фізичних якостей, техніко-тактичних прийомів та ігрових навичок.

До конспекту уроку треба занести основні завдання, послідовно викласти всі вправи із вказаним дозуванням, організаційно-методичні вказівки та зауваження щодо уроку. Якщо планується проведення комплексу або групи однотипних вправ, то дозування по часу їх виконання чи загальної кількості повторень можна дати для усієї групи вправ. У випадку необхідності можлива зміна навантаження (її варіативність).

## ВИСНОВКИ

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, виконує у навчальному закладі велику соціальну роль, сприяє підготовці кваліфікованих фахівців, які володіють комплексом вищих громадських якостей і готові до праці та захисту своєї Батьківщини.

У методиці навчання студентів найбільш важливим моментом є концепція поетапного формування спеціальних рухових навичок, техніко-тактичних прийомів та підвищення функціональних можливостей організму. Оптимізація навчального процесу передбачає комплекс вимог.

- Планування навчального процесу.
- Етапність навчання.
- Адекватність засобів навчання поставленим завданням.
- Комплекс спеціальних засобів, методів та методичних прийомів.
- Своєчасна корекція програми навчання.
- Диференційний підхід при оволодінні ігровими функціями (обов'язками).
- Вживання методу моделювання при навчанні тактичним діям.
- Підвищення працездатності організму студентів, їх функціональних можливостей.
- Вживання системи тестів (визначення різних якостей та потенційних можливостей студентів; контроль за ступенем тренуваності, прогноз ігрової ефективності та ін.).
- Теоретична підготовка (читання спеціальної літератури, перегляд ігор найсильніших команд, розбір та аналіз ігор тощо).
- Психологічна підготовка.

Творча реалізація викладачами цих положень в навчальному процесі у поєднанні з активністю студентів при оволодінні навчальним матеріалом з баскетболу допоможе удосконаленню професійних якостей майбутніх фахівців та стане діючим засобом гармонічного розвитку особистостей.

## ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі: навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997.
2. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання. Здоров'я та фізична культура. 2005. №1.
3. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – I-XI класи, К.: Поч.школа. 2001.
4. Сінчаєвський С. М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К.: 1996.
6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. К.: 2003.
7. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності. Щорічник за 2003-2004 р. Дрогобич.
8. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: "Надстир'я", 1995.
9. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997.
10. Приступа Є. Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич: ТзОВ "Вимір". 1999.
11. Курамшина Ю. Ф. «Теорія і методика фізичної культури». Навчальний посібник. СПб, 1999.
12. Раєвський Р. Т., Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей. Одеса: Наука вищих навчальних закладів. М.: Вища школа, 1985.
13. Курамшина Ю. Ф., Попова В. И.. Теорія і методика фізичної культури: Навч. посібник СПб, 1999.
14. Ильинич В. І. Фізична культура студента: Підручник. М.: Гардарики, 2000.
15. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2008 р.
16. Шиян Б. В. «Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль навчальна книга. Богдан, 2001 р.