

Міністерство внутрішніх справ України  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ  
СПОРТИВНИХ ІГОР ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ  
ЮРИДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДДУВС**

*Методичні рекомендації до практичних  
та самостійних занять для вивчення теми  
з дисципліни «Фізичне виховання»*

Дніпро  
2019

УДК 796/799  
Х 93

*Рекомендовано науково-методичною радою  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ  
(протокол № 9 від 23.05.2018)*

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Соловей О.М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Придніпровської державної академії фізичного виховання і спорту. м. Дніпро;

**Петрушин Д.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, майстер спорту України з боксу, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

**Хрипко Л.В., Івченко О.М.**

Х 93 Застосування технічних прийомів спортивних ігор для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів юридичного факультету ДДУВС : методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для вивчення теми з дисципліни «Фізичне виховання» / Л. В. Хрипко, О. М. Івченко. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2019. 20 с.

Викладено загальні методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Фізичне виховання», наведено пояснення до практичних занять, питання з самоконтролю, рекомендована література. Запропоновано варіанти для виконання індивідуальних завдань з дисципліни.

*Укладачі:* завідувач кафедри фізичного виховання юридичного факультету, к.н.з фіз. виховання та спорту, доцент **Л.В. Хрипко**, викладач кафедри фізичного виховання **О.М. Івченко**.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
1. Вправи з м'ячем, спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей.....	5
2. Використання завдань спортивних ігор для розвитку просторово-часових і динамічних параметрів рухів (на прикладі баскетболу) .....	6
3. Засоби спортивних ігор для розвитку швидкості та стрибучості .....	7
4. Засоби спортивних ігор для розвитку швидкісно-силових якостей (на прикладі баскетболу) .....	8
5. Використання завдань спортивних ігор для розвитку сили та витривалості .....	11
6. Комбінована вправа для розвитку і вдосконалення індивідуальної техніки і тактики гравців от Peter Harris, head men's coach, Kansas City College, Kansas.....	12
7. Вправи для покращення техніки виконання кидка м'яча у кільце .....	14
8. Використання завдань спортивних ігор для розвитку спеціальної витривалості (на прикладі баскетболу) .....	17
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА .....	19



## ВСТУП

Питанням удосконалення процесу фізичного виховання студентів займалося багато фахівців сьогодення, насамперед, розглядалися можливості впровадження в роботу зі студентами різних видів фізичних вправ для підвищення їх фізичної підготовленості, фізичного та психічного здоров'я, тому що саме спортивні ігри виступають як засоби всебічного розвитку та набуття стійкого інтересу до занять спортом.

Для студентів вагомим мотиватором виступають спортивні ігри, які мають велике виховне значення, дозволяють формувати різноманітні рухові якості за допомогою постійно мінливих дій, усебічно розвивати молодий організм. У процесі спортивної гри студенти розвивають вміння володіти різними рухами, зростає рухова активність, виховується ритміка, вміння поводитися в колективі, будувати взаємовідносини в команді, розвивається здатність до самостійного прийняття рішень та оцінювання ситуації та ін. (Л.М. Пустолякова, М.А. Болгар, С.В. Павліченко, І.А. Чередниченко).

Слід зазначити, що фізичний стан студентів визначається якісними показниками розвитку і прояву рухових якостей (видів швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості).

Фізична підготовленість розглядається як один із важливих критеріїв здоров'я, а в практичній підготовці студентів у закладах вищої освіти – критерієм ефективності фізичного виховання, який ми, як викладачі, повинні підвищувати.

Гарна фізична підготовленість – це результат систематичної фізичної підготовки, досягнутий при виконанні рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною професійної або спортивної діяльності (І.А. Чередниченко, В.Л. Волков, А.В. Магльований, В.І. Філінков).

Фізична підготовленість людини у сучасній науковій літературі розглядається не тільки як функція апарату руху, а і як функціонування цілісного організму (І.А. Чередниченко, В.І. Філінков).

Відомі автори В.Ю. Степаненко, Ю.О. Базлов, С.В. Демерков, М.А. Хатипов зазначають, що регулярні заняття студентів спортом сприяють покращенню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, вдосконаленню функціонального стану серцево-судинної системи, підвищенню працездатності та ін.

Аналізуючи реформування системи освіти в Україні, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні однією з найбільш гострих та важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичного виховання [Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України: спільне рішення колегії МОН, МОЗ, Міністерства сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р. № 13/1-2/10/11/1; Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 № 4; Про затвердження заходів, спрямованих на систему фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України: наказ Міністерства освіти і науки України від 27.11.2008 р. № 1078; Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р. № 642].

Саме тому є актуальним питання підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою технічних прийомів спортивних ігор.



### **1. Вправи з м'ячем, спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей**

1. Виконати перекиди на маті, і, швидко вставши, виконати ловлю м'яча від партнера і зворотну передачу – 3 серії по 6 раз. Інтервал відпочинку між серіями – 2 хв. Інтенсивність максимальна.

2. Виконати ловлю і передачу м'яча до перекиду, потім після бігу (15 м) і відразу після перекиду – 2 серії по 8 разів. Інтервал відпочинку між серіями – 2 хв. Інтенсивність максимальна. ЧСС – 170–175 уд. / хв.

3. Виконати ловлю і передачу м'яча до перекиду, потім після бігу (15 м) і відразу після перекидів – 3 серії по 6 разів. Інтервал відпочинку між серіями – 3 хв. Інтенсивність 60–70 % від максимальної.

4. Виконати ловлю і передачу м'яча до перекиду, потім після бігу (15 м) і в кінці виконати один перекид із завершальним кидком у кільце в русі з двох кроків, після високої передачі партнера – 3 серії по 7 разів. Інтервал відпочинку між серіями – 5 хв. Інтенсивність максимальна. ЧСС – 170–175 уд. / хв.



### Гра «М'яч у повітрі»

Гравці розташовуються в парах обличчям один до одного на відстані п'ятишести метрів; у кожній парі по м'ячу.

*Зміст гри.* Перша передача м'яча виконується над собою, друга – партнеру, після чого гравець робить перекид вперед або назад.

*Правила гри:* 1. Виграє пара, яка більше всіх зробить передач, не втрачаючи м'ячі. 2. Гра проводиться з урахуванням часу (О.А. Заворотна).



## 2. Використання завдань спортивних ігор для розвитку просторово-часових і динамічних параметрів рухів (на прикладі баскетболу)

### Гра «Нападають п'ятірки»

Грають три команди на баскетбольному майданчику. Друга і третя п'ятірки стоять у «зоні» захисту, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців 1-ї п'ятірки, розташованої в довільному порядку обличчям до другої п'ятірки.

*Зміст гри.* За сигналом викладача, гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, намагаючись закинути м'яч у кільце. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка, яка втратила м'яч, буде «зонний захист» на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка, що перехопила м'яч, починає напад на першу п'ятірку і т. ін. Команда, що закинула м'яч у кільце, отримує одне очко і буде «зонний захист».

*Правила гри:*

1. Гра триває 10–15 хвилин.
2. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.
3. Гра проходить за правилами баскетболу.

На майданчику поставлено дві перешкоди на відстані 10–12 м. Обидва гравці за перешкодами (баскетбольні стійкі). Гравець з м'ячем робить обманний рух праворуч і обходить перешкоду ліворуч, виконуючи ведення м'яча. Те саме виконує гравець без м'яча, намагаючись встигнути зайняти першим позицію перед перешкодою. Як тільки гравець без м'яча показується перед перешкодою, йому повинна прослідувати передача. Після цього гравці займають вихідні позиції– 3 серії по 3 хв. Інтервал відпочинку між серіями – 1 хв. Інтенсивність виконання максимальна.

### Гра «Чотири м'ячі»

Дві команди розташовуються на волейбольному майданчику з різних сторін від сітки. Кожна команда має по два баскетбольних м'ячі.

*Зміст гри.* За сигналом керівника гравці кидають м'ячі з різних кутів на сторону противника. Завдання полягає в тому, щоб підняти або зловити ці м'ячі і якомога швидше перекинути їх назад на іншу сторону майданчика.

*Правила гри:* 1. Команда програє очко, якщо на її половині майданчика опинилися одночасно 3 м'ячі (м'ячі повинні торкнутися підлоги, рук гравця або сітки), або м'яч пройшов під сіткою, або впав за межами майданчика (О.А. Заворотна).



### 3. Використання завдань спортивних ігор для розвитку швидкості та стрибучості

1. Підстрибування на двох ногах з веденням баскетбольного м'яча: виконувати одночасно підстрибування на двох ногах та ведення м'яча правою (лівою) рукою на місці або в русі, без зорового контролю, 2х30 с.

2. Переміщення в баскетбольній стойці (по 3 кроки вперед-вліво та вперед-вправо) з роботою рук – 25 м, прискорення – 25 м і 50 м – біг у повільному темпі. Повторити два рази, тобто в сумі – 200 м.

3. Переміщення в захисній баскетбольній стойці з баскетбольним м'ячем. Вихідне положення – захисна стійка баскетболіста, м'яч на підлозі, права долоня на м'ячі, за сигналом викладача виконувати у повільному темпі переміщення приставним кроком лівим боком, а котити м'яч правою рукою (за сигналом викладача змінювати напрямок), 1 хв.

4. Переміщення спиною вперед у баскетбольній стійці з роботою рук – 25 м, потім 25м – прискорення і 50 м – біг у повільному темпі. Повторити два рази, в сумі – 200 м.

5. «Багатоскоки» на одній нозі з веденням м'яча. Завдання – намагатися виконувати якомога більші стрибки. Вправа проходить у вигляді змагання: хто з гравців витратить меншу кількість стрибків на довжину баскетбольного майданчика (2 серії).

6. Стрибки з тумби (тумба від 30 см) з баскетбольним м'ячем, 3х10 разів: стоячи на краю тумби, ноги в основній стійці. Зробивши крок, зістрибнути з



тумби на підлогу. Як тільки ноги торкнуться підлоги, завмерти, залишаючись на зігнутих у колінах ногах.

7. Стрибки через бар'єри (бар'єри 15–30 см) з баскетбольним м'ячем, 5–6 бар'єрів, встановлених на відстані від 1 до 2 м (3серії): стати на підлозі перед першим бар'єром, ноги на ширині плечей. Злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях. Вистрибнути з двох ніг вгору і вперед через перший бар'єр. Приземлитися на дві ноги на іншій стороні бар'єра і негайно виконати стрибок через наступний бар'єр. Продовжувати стрибки до кінця бар'єрів.

8. Стрибки вперед з двох ніг з баскетбольним м'ячем, 3x10 разів: у положенні стоячи на підлозі. Прийняти зручне положення, ноги в основній стійці. Зігнути ноги в колінах і руки в ліктях. Стрибнути з двох ніг вперед, максимально, наскільки це можливо, руки з м'ячем підняти вгору, приземлившись, миттєво зігнути ноги і стрибнути знову. Продовжити виконання.

9. Стрибки через бар'єр на одній нозі (бар'єри 15–30 см) з баскетбольним м'ячем, 5–6 бар'єрів, встановлених на відстані 1–2 м, (3 серії): вихідне положення – стійка на правій нозі. Стрибнути з цієї ноги вгору і вперед через бар'єр. Приземлитися на ту саму ногу на іншій стороні бар'єра і негайно виконати стрибок з тієї самої ноги через наступний бар'єр (те саме на лівій нозі).

10. Підскоки з боку в бік з веденням баскетбольного м'яча на місці: в положенні стоячи на підлозі. Прийняти основну стійку. Злегка зігнути ноги в колінах і руки в ліктях. Стрибнути з двох ніг максимально вгору і вбік, за рахунок роботи гомілковостопних суглобів, з веденням м'яча на місці. Приземлившись, стрибнути в іншу сторону. 2x15 6 разів (О.О. Мітова, А.В. Магльований, І.М. Шимечко, І.А. Чередниченко).



#### **4. Використання завдань спортивних ігор для розвитку швидкісно-силових якостей (на прикладі баскетболу)**

1. Передача набивного м'яча масою 4–5 кг із положення сидячи (виконується у парах): від грудей уперед, двома руками збоку (ліворуч, праворуч), зверху (через голову) – у сумі 40 разів. Біг 3x28 м із прискоренням наприкінці



кожного відрізка дистанції до 95 % від максимальної швидкості. Відпочинок 2 хв.

2. Передача м'яча у стрибку (двома руками, однією – правою, лівою) у парі з партнером, від щита до щита з кидком м'яча в кільце.

3. Передача набивного м'яча в парах (через голову), 3x10 разів: два гравці стоять на відстані 3–5 м в основній стійці. Зайняти положення для ловлі й передачі м'яча, злегка зігнувши ноги в колінах і руки в ліктях. Один із гравців тримає м'яч у руках. Виносить м'яч над головою. Зробивши короткий крок вперед і невеликий замах, виконує передачу двома руками з невеликою траєкторією таким чином, щоб партнер зловив м'яч над головою. Інший гравець, піймавши м'яч над головою, повинен, не опускаючи його, виконати передачу назад. Продовжити виконання, постійно змінюючи ноги.

4. Передача набивного м'яча від грудей в парах (в положенні лежачи), 3x8 разів. Вихідне положення – гравець у положенні лежачи на спині, руки витягнуті перед собою. Партнер, стоїть на тумбі біля голови гравця, який лежить обличчям до нього, тримає набивний м'яч двома руками перед собою. Партнер повинен відпустити м'яч, дозволяючи йому вільно впасти вниз. Гравець, піймавши м'яч миттєво повинен виконати передачу партнеру вертикально вгору. Продовжувати виконання до закінчення серії 4x20.

5. Вихідне положення – широка стійка, набивний м'яч в опущених руках. Виконуючи присід з підстрибуванням, підкидати набивний м'яч над головою на відстань 1-го метра, ловити зі стрибком, 4x20.

6. Передача набивного м'яча від грудей в парах, 2x8 разів. Вихідне положення – сидячи на підлозі обличчям до партнера, ноги зігнуті в колінах, на відстані 1,5–2 м, один тримає набивний м'яч двома руками перед собою. Партнер робить передачу гравцеві на груди. Гравець у момент отримання м'яча відхиляється назад. Потім гравець, роблячи поступальний рух вперед, повинен виконати передачу партнеру на груди. Продовжити виконання до кінця серії 4x20.

7. Передача м'яча у квадраті з одним або двома захисниками. Всі передачі виконуються в одному стрибку. Зміна захисників відбувається після кожної помилки, 3x10 разів.

8. Передача набивного м'яча з-за голови, 3x10 разів: два гравці, один перед одним на відстані 3–5 м, в основній стійці. Зайняти положення для ловлі й передачі м'яча, злегка зігнувши ноги в колінах і руки в ліктях. Один із гравців тримає м'яч у руках. Винести м'яч над головою. Зробивши короткий крок вперед і невеликий замах, виконати передачу двома руками з невеликою траєкторією таким чином, щоб партнер зловив м'яч над головою. Інший гравець, піймавши м'яч над головою, повинен, не опускаючи його, виконати поворот на 180° та передачу назад. Вправу виконувати у повільному темпі.

9. Передача набивного м'яча від грудей з підключенням роботи м'язів черевного преса (лежачи): гравець, у положенні сидячи на підлозі обличчям до партнера, ноги зігнуті в колінах. Партнер стоїть обличчям до гравця на відстані 1,5–2 м, тримає набивний м'яч двома руками перед собою. За сигналом викладача, партнер робить передачу гравцеві на груди. Гравець у момент отримання м'яча відхиляється



назад. Потім гравець, роблячи поступальний рух вперед, повинен виконати передачу партнеру на груди. Продовжити виконання до кінця серії. 2х10 разів.

10. Ловля і передача набивного м'яча в парах в одному стрибку. Партнери ловлять і передають м'яч (або два м'ячі) в одному стрибку, пересуваючись від кільця до кільця, і завершують вправу кидком з-під кільця, 4 серії.

11. Передача набивного м'яча у парах на місці по 20 разів на пару такими способами: двома руками від грудей, однією рукою від плеча (правою, лівою), двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою збоку.

12. Передача двох набивних м'ячів у трійках на відстані 2–3 м. За сигналом викладача одночасно виконувати передачі набивних м'ячів за годинниковою стрілкою (або проти годинникової стрілки).

13. Передача в парах біля баскетбольного щита одним м'ячем на витягнутих вгору руках; ловля м'яча однією рукою (по черзі лівою і правою), вправа виконується на частоту і силу передач серіями по 15–20 с впродовж 3 хв.

14. Передача в парах двома м'ячами зі зміною відстані між партнерами від 2–3 до 10–15 м. Гравці сходяться і розходяться протягом 5 хв.

15. Передача в парах одним або двома м'ячами в положенні лежачи на животі – руки і ступні не повинні торкатися підлоги. Вправа виконується серіями по 15–20 с з паузами між ними по 15 с. 3 серії.

16. Передача від баскетбольного щита одним м'ячем по черзі лівою і правою рукою з присіданням після виконання передачі м'яча. Вправа виконується серіями по 15–20 с, кожен гравець має три підходи. Час – 4 хв.

17. Передача у трійках двома м'ячами стоячи на місці з виконанням стрибка після передачі м'яча, на відстані 3–4 м. Час – 3 хв.

18. Передача м'яча в парі з партнером від щита до щита (переміщатися стрибками з ноги на ногу) з кидком м'яча в кільце. Інтенсивність максимальна. Число повторів – 5. Інтервал відпочинку – 1,5 хв. ЧСС – 180–185 уд./хв. Загальна тривалість вправи – 10 хв.

19. Передача м'яча в парі з партнером від щита до щита, з кидком м'яча в кільце. Інтенсивність максимальна. Число повторів – 5. Інтервал відпочинку – 1,5 хв. ЧСС – 185–190 уд./хв. Загальна тривалість вправи – 10 хв.

20. Передача м'яча в парі з партнером з кидком м'яча в кільце (від лицьової лінії до середини майданчика і назад переміщатися приставним кроком, від лицьової лінії до кільця – бігом). Інтенсивність максимальна. Число повторень – 5. ЧСС – 180–185 уд./хв. Загальна тривалість вправи – 10 хв.

21. Передача м'яча від щита двома м'ячами. Виконується серіями по 15 с, кожен з партнерів має 3–4 спроби. Час на вправу – 3 хв.

22. Передача м'яча від щита двома м'ячами на витягнутих вгору руках. Вправа виконується в дві серії по 15 с кожна. Загальний час – 3 хв.

23. Передача в парах двома м'ячами, по черзі лівою і правою рукою. Передача виконується тільки після удару об підлогу. Час – 3 хв.

24. Пересування в баскетбольній стійці по квадрату 5 м, вперед, в сторону,

назад і знову в сторону з набивним м'ячем. Під час виконання вправи гравець робить імітацію передачі набивним м'ячем. 3 серії.

25. Виконувати підкидання і ловлю набивного м'яча над собою на 2–2,5 м. Гравці виконують вправи двома руками, а потім, по сигналу викладача, по черзі кожною рукою. 2 серії.

26. Біг із жонгливанням м'яча, або виконувати обведення м'яча навколо тулуба, ніг, шиї і з фінтами на передачу – 100 м (О.О. Мітова, Н.А. Нестеренко).



### **5. Використання завдань спортивних ігор для розвитку сили та витривалості (на прикладі баскетболу)**

1. Прискорення з веденням м'яча на 5–10–15 м із зупинками по сигналу тренера. Після 20 с роботи – пауза на 1 хв, поки вправу виконує 1 партнер, другий виконує 2 серії прискорень на 15 м. Час на вправу – 5 хв.

2. Вправа на відсікання суперника від кільця при боротьбі біля щита. Тренер виконує кидок м'яча у щит, першим захищається гравець 1, його завдання – виконати відсікання гравця 2 і підібрати м'яч. Вправа виконується як змагання, тобто кожен із гравців має по 5 спроб, граючи в нападі і в захисті. Виграє той, хто зробить більше підбирань м'яча. Якщо м'ячем заволодіє атакуючий гравець, він має право продовжити атаку і спробувати забити м'яч в кільце із захисником. Час на вправу – 10 хв.

3. Боротьба за підбирання м'яча, який відскочив від щита, з виконанням відсікання гравця. Гравець 1 захищається, Гравець 2 нападає, вони розташовуються на відстані 3–4 м від щита. Тренер виконує кидок м'яча у щит, після чого починається боротьба за м'яч, який відскочив від щита. Нападаючий гравець, оволодівши м'ячем, продовжує атаку, а захисник віддає м'яч тренеру. Вправа складається з 5 спроб у нападі у кожного партнера, і гравці ведуть підрахунок очок: підбирання м'яча – 1 очко, забитий м'яч – 2 очка. Час – 7–8 хв.

4. Проходи під щит із захисником. У кожного гравця по 5 спроб з правого (лівого) боку. М'яч передає тренер. Захисник має право боротися за отримання м'яча. Час – 10 хв.

5. Проходи під щит із захисником. Дозволено виконати тільки один удар м'яча об підлогу. Кожен гравець виконує 5 спроб. Перемагає той, хто зробить більшу кількість влучних кидків. Час – 10 хв.



6. Відсікання суперника. Захисник намагається не дати нападнику виконати підбирання м'яча, який лежить на підлозі в центрі кола. Нападник знаходиться за 3–4 м від м'яча, захисник у захисній стійці повинен намагатися якомога довше не пустити нападника до м'яча (15 с), розташовуючись обличчям до нападника, і ще 15 с – спиною до нього. Кожному гравцеві надається по дві спроби. Час – 5 хв. (Мітова О.О., Нестеренко Н.А.).



### **6. Комбінована вправа для розвитку і вдосконалення індивідуальної техніки і тактики гравців від Peter Harris, head men's coach, Kansas City College, Kansas**

Вправа виконується на весь майданчик, дає гравцям гарну тренувальну можливість для розвитку декількох важливих навичок одночасно.

Є великі переваги для використання цієї вправи:

1. Гравці продовжують рух.

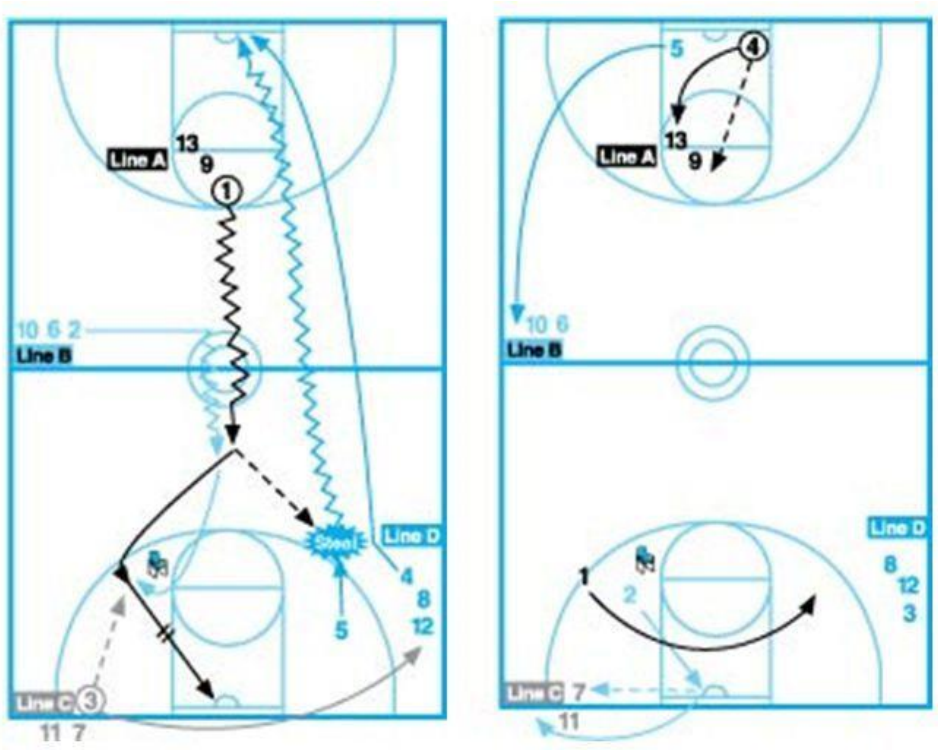
2. Тренуються практично всі основні ігрові навички: дриблінг, використання заслонів, кидки, постановка спини, підвищення фізичних кондицій, захисні кроки, високошвидкісні прориви до кільця під тиском захисту, уникнення фолів, перекриття і перехоплення передач тощо (Філінков В.І. <http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).

#### **Full-Court Combo Drill**

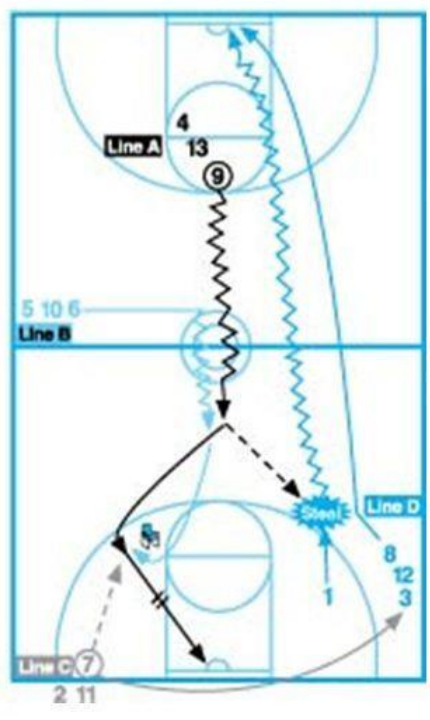
Розташування гравців у чотирьох групах із позначкою від А до Д як показано внизу на рис. ліворуч:

- ЛІНІЯ А починається з гравцями 1, 13 і 9 на лінії штрафних кидків.
- ЛІНІЯ В починається на середній лінії з гравцями 2, 6 і 10.
- ЛІНІЯ С починається в лівому нижньому куту з гравцями 3, 7 і 11.
- ЛІНІЯ Д починається на продовженні ЛШК на правій стороні майданчика з 5, 4, 8 і 12.

Гравці 1 і 3 кожен володіє м'ячем на лінії С. (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).



**Рис. 1.** 1-й просувається з веденням м'яча на ігровий швидкості на протилежну сторону майданчика. 2-й переслідує його після переходу 1-м лінії середнього кола, намагаючись вибити у нього м'яч або випередити і не пустити до кільця. Після перетину середнього кола 1-й виконує передачу м'яча 4-му на лінію D. 5-й повинен передбачити цю передачу і перехопити м'яч. 5-й, після перехоплення, робить ривок з веденням до протилежного кільця і виконує кидок з-під кільця (layup). 4-й переслідує 5-го і намагається захистити кільце без фолу. Після передачі м'яча 4-му 1-й робить ривок до 3-очкової лінії, використовуючи стілець як заслін, отримує м'яч від 3-го і виконує кидок. 2-й захищається проти кидка 1-го (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).



**Рис. 2.** Після кидка, 5-й переходить на лінію В. 4-й підбирає м'яч після кидка 5-го і передає м'яч 9-му на лінію А. 4-й приєднується до групи А. На протилежній половині майданчика 2-й ставить спину 1-му, підбирає м'яч, передає 7-му і переходить в групу С. 1-й після кидка замінює 5-го, переходить у захист і готовий перехопити м'яч від 9-го до 8-го на Рис. 3.

**Рис. 3.** Вправа триває по системі, як на рис. 1 і 2. Після адаптації до вправи гравців, слід додати ще



один м'яч і 9-й почне виконання дриблінг, коли 1-й зробить свою передачу 4-му. Інший варіант, коли тренер ставить заслін на «лікть» (elbow) замість використання стільця. (В. Мельничук, переклад 26.08.2017 р., <http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).



## 7. Вправи для покращення техніки виконання кидка м'яча у кільце

1. Добивання м'яча об щит, ривок до протилежного щита і добивання, і т.д. протягом 1,5 хв. Число повторень – 4. Інтервал відпочинку – 1 хв.

### Кидкові вправи "Boston Series"

Відомий тренер по баскетболу з України В. Мельничук рекомендує використовувати для тренування кидків такі вправи: 3-кидкові вправи від тренера **Dan Ross, head coach, Springdale College, Pennsylvania** (які він запозичив з тренувань **Boston Celtics**) для навчання і вдосконалення індивідуальної техніки та тактики гравців різних вікових груп.

«**Boston Series**» («Бостон серія») – саме таку назву мають баскетбольні вправи, які нам пропонують провідні тренери США, з виконанням яких гравці набувають необхідних навичок з: передач, кидків, підбирань м'яча, поворотів з м'ячем, що забезпечує успішну роботу для підвищення фізичних кондицій гравців. Всі вправи можуть бути виконані протягом певного періоду часу або для певної кількості повторень чи влучень м'яча у кільце.

Щоб побудувати конкуренцію серед гравців, потрібно поділити команду на дві або декілька груп, якщо це можливо, і створити систему нагородження та покарання для груп переможців та переможених. Тренер також повинен зберігати записи рекордів найбільшої кількості кидків чи влучень, зроблених протягом певного періоду часу для кожної вправи. Це хороший спосіб заохочувати гравців працювати разом для поліпшення як індивідуальних, так і командних якостей.

«**Бостон серія**» («Boston Series») – вправи на позиції низького центра. Блок-вправи підкреслюють належну роботу ніг, вчать використовувати щит, робити хороші передачі м'яча та своєчасні підбирання м'яча. Для вправи знадобиться два м'ячі, 7 гравців у кожній команді, 6 гравців розміщено в колоні за 3-очковою лінією, а один гравець – 7-й, як на Рис. 1, знаходиться у правому або лівому куті залежно від того, на якій стороні ви виконуєте атаку кільця (кидок м'яча)

(<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).

**Рис.1.** Вправа на позиції низького центра (А). Гравець 6 виконує ривок до лицьової лінії. Після ривка з лицьової 6 розвертається і робить ривок на позицію центрального гравця.



**Рис. 2.** Вправа на позиції низького центра (В). 1-й гравець передає м'яч 6-му на дальню руку. 6-й виконує кидок вказаним тренером способом (гак, напівгак, з відскоком від щита і т.д.) 1-й передає м'яч 6-му і миттєво виконує ривок до кільця, та так щоб не зіткнутись з 6. 6-й розвертається в сторону лицьової лінії, виконує кидок з використанням щита, слідує за м'ячем, виконує підбирання і передачу м'яча 7-му в кутку. Далі 7-й передає м'яч у колону 3-му у верхній частині майданчика, слідує за передачею і переходить у кінець колони.

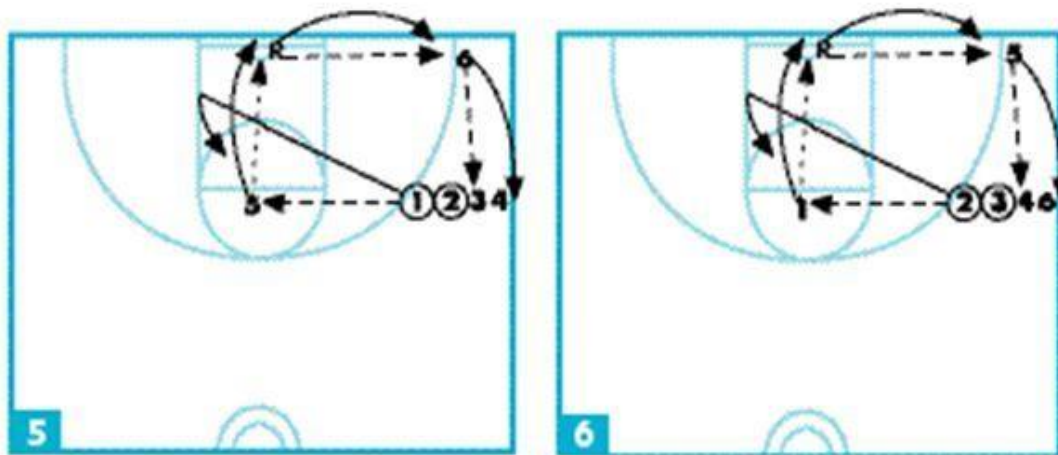
**Рис. 3.** Вправа на позиції низького центра (С). 6-й мінєє 7-го в кутку. 2-й продовжує вправо, передаючи м'яч 1-му, який займає позицію низького центра. Всі гравці дотримуються однієї і тієї самої ротації. Вправа триває доки не закінчиться встановлений час або не буде виконано певну кількість кидків, вирішує тренер (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).

**«Boston Series» Вправа на лінії штрафних кидків.** Ця вправа робить акцент на належну роботу ніг, реакцію на підбирання м'яча, виконання правильних передач м'яча до кидкової руки партнера, коли він або вона



«відкриваються» (втікають від захисника) після ривка. Для цієї вправи знадобиться два м'ячі виконують п'ять гравців, розміщених на лінії ШК (штрафних кидків), справа або зліва. У вас є один гравець, який займає позицію на лінії 3-очкових кидків на правому або лівому куті, залежно від того, з якої сторони ви будете виконувати кидки м'яча.

**Рис. 4.** Вправа на лінії штрафних кидків (А). Гравець 5 виконує прискорення на слабку сторону блоку (позиція нижнього центра), робить зупинку одним чи двома кроками і далі прискорення на лінію штрафних кидків (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).



**Рис. 5.** Вправа на лінії штрафних кидків (В). 1-й передає м'яч 5-му для кидка в стрибку з ЛШК (лінії штрафних кидків). 5-й супроводжує м'яч, робить підбирання і передачу м'яча 6-му в куток. 1-й, виконавши передачу м'яча 5-му, виконує ривок на позицію нижнього центра на слабкій стороні, виконує зупинку одним або двома кроками і далі ривок до ЛШК. 6-й передає м'яч 3-му і переходить в колону за 4-м. 5-й змінює 6-го в куті (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).

**Рис. 6.** Вправа на лінії штрафних кидків (С). 2-й передає м'яч 1-му на ЛШК. 1-й виконує кидок м'яча і виконує підбирання свого ж м'яча. 1-й передає м'яч 5-му. 5-й передає м'яч 4-му і переходить в колону за 6-м, як показано на Рис., і т. д. як було описано на Рис. 5. Ротація гравців продовжується до вказаного часу або вказаної для виконання кількості кидків.

**«Boston Series»** – 3-очкові кидки. В цій вправі, більше ніж у попередніх вправах, робиться акцент на належну роботу ніг при прийомі м'яча, важливо навчитися «читати щит» після 3-очкового кидка, робити передачу на «крила», і виконувати хорошу передачу до кидкової руки гравця, коли він робить прискорення після «фінта». Для вправи потрібні чотири м'ячі і вісім гравців. Розділіть команду на дві групи гравців, чотири з яких розташовані у двох колонах за 3-очною лінією (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).

**Рис. 7.** Вправа для покращення 3-очкових кидків (А). 1-й виконує ривок на позицію нижнього центра, відкривається для отримання м'яча, потім робить прискорення на 3-очкову лінію. 2-й передає м'яч 1-му.







**Рис. 8.** Вправа для покращення 3-очкових кидків (В). 1-й виконує 3-очковий кидок, супроводжує кидок, підбирає свій м'яч, і з жорстким дриблінгом проходить по центру штрафної зони майданчика між колонами гравців. Далі 1-й передає м'яч 6-му і приєднується в колону до 6-го і 8-го. М'яч повернувся в колону, звідки була зроблена перша передача. 2-й після передачі 1-му виконує ривок на протилежну позицію низького центру і відкривається для прийому м'яча, і без зупинки виконує ривок на 3-очкову лінію для прийому м'яча від 3-го гравця для виконання 3-очкового кидка м'яча (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).

**Рис. 9.** Вправа для покращення 3-очкових кидків (С). 3-й передає м'яч 2-му і виконує V- ривок на 3-очкову лінію на правій стороні. 2-й виконує кидок і, супроводжуючи кидок, підбирає свій м'яч, і з жорстким дриблінгом проходить по центру штрафного майданчика між колонами гравців. Ротація гравців продовжується до вказаного тренером часу або кількості виконаних кидків або влучень (В. Мельничук, переклад 22.02.2012 року).

Кидки м'яча в кільце з шестиметрової лінії з улюблених точок з пасивним опором. Гравець забігає на кидок з протилежного боку майданчика і отримує пас від партнера. Кожен виконує 3 серії кидків по 30 с. Перемагає той, хто виконає більшу кількість влучних кидків. Час виконання вправи – 10 хв. (<http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>).



## **8. Використання завдань спортивних ігор для розвитку спеціальної витривалості (на прикладі баскетболу)**

1. Біг з виконанням передач м'яча «вісімка в трійках» – 2х25 м.
2. Прискорення з м'ячем у парах. М'яч лежить на землі за два метри від старту. За сигналом тренера гравці приймають старт з високої стійки, намагаються заволодіти м'ячем раніше напарника і фінішувати максимально швидко – 3х25 м.
3. Ведення м'яча з поворотами (обманними рухами) одним м'ячем через все поле. Вправа виконується з опором, тобто один гравець нападає, інший



захищається, але м'яч ведуть обидва. Кожен з партнерів має по три спроби в нападі. Час – 4 хв.

4. Пересування в захисній стійці по всій довжині майданчика: без м'яча – 2 серії; з одним м'ячем у руках – 2 рази; з веденням двох м'ячів – 2 рази. На кожній лицьовій лінії гравці міняються місцями. Час – 5 хв.

5. Передача м'яча в парі з партнером від щита до щита (переміщатися стрибками з ноги на ногу) з кидком м'яча в кільце. Інтенсивність максимальна. Число повторень – 5. Інтервал відпочинку – 1,5 хв. ЧСС – 180–185 уд/хв. Загальна тривалість вправи – 10 хв.

6. Передача м'яча в парах від щита до щита, з кидком м'яча в кільце. Інтенсивність максимальна. Число повторень – 5. Інтервал відпочинку – 1,5 хв. ЧСС – 185–190 уд/хв. Загальна тривалість вправи – 10 хв.

7. Передача м'яча в парі з партнером з кидком м'яча в кільце (від лицьової до середини майданчика і назад переміщатися приставним кроком, від лицьової лінії до кільця – бігом). Інтенсивність максимальна. Число повторень – 5. ЧСС – 180–185 уд/хв. Загальна тривалість вправи – 11 хв.

8. Ведення м'яча з активним опором захисника від щита до щита з кидком м'яча, підбиранням м'яча і те саме назад. Інтенсивність максимальна. Число повторень – 10 разів (кожен гравець у нападі й у захисті). ЧСС – 185–190 уд/хв. Загальна тривалість вправи – 18 хв.

9. Гра 3х3 по всьому майданчику з використанням захисту «пресинг». Інтенсивність максимальна. Тривалість вправи – 4 хв. Відпочинок – 4 хв. Число повторень – 2. ЧСС – 184–185 уд/хв. Загальна тривалість вправи – 12 хв.

10. Гра 5х5 по всьому майданчику з використанням особистого «пресингу» у захисті. Інтенсивність максимальна. Тривалість – 3 хв. Відпочинок – 3 хв. ЧСС – 183–185 уд/хв. Загальна тривалість вправи – 12 хв. (Нестеровський Д.І., Нік Сортел, Чередниченко І. А.).

### **Використана література**

1. Волков В.Л. Контроль та оцінка розвитку фізичних здібностей як основні елементи управління процесом особистісно-розвивального навчання студентів у системі фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2011. № 1. С. 24–28.
2. Заворотна О.А. Розвиток координаційних здібностей у баскетболістів 13–14 років з вадами слуху: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту; Державний н.-д. ін-т фіз. культури і спорту. Київ, 2008. 20 с.
3. Магльований А.В., Шимечко І.М., Боярчук О.М., Мороз Є.І. Динаміка показників фізичного здоров'я студентів, які займаються силовими вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 80–83.
4. Мітова О.О. Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів при переході в команди високого класу. *Молода спортивна наука України: зб. наук. статей*. Вип. 6. Т. 2. 2002. С. 158–161.
5. Нестеренко Н.А. Физическая подготовленность юных баскетболистов 13–14 лет с учетом игрового амплуа. *Современные направления теоретических и прикладных исследований 2013: сборник научных трудов SWorld*. Материалы Международной научно-практ. конф. Вып. 1. Одесса, 2013. Т. 40. С. 43–49.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. Москва: Академия, 2007. 336 с
7. Сортел Н. Баскетбол: первые шаги: 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва: Астрель. АСТ, 2002. 237 с.
8. Чередниченко И.А. Влияние занятий по физическому воспитанию на уровень развития физических качеств студентов 18–19 лет. *Вісник Запорізького нац. ун-ту: Фізичне виховання і спорт*. 2015. № 3(39). С. 154–163.
9. Филинков В.И. Инновационные методы учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке с учётом двигательных способностей студентов. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. 2016. № 112(1). С. 324–327. URL: <http://fbu.ua/news/kidkovi-vpravi-boston-series>

Навчальне видання

**Хрипко Людмила Володимирівна  
Івченко Оксана Миколаївна**

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ СПОРТИВНИХ ІГОР  
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДДУВС**

***Методичні рекомендації до практичних  
та самостійних занять для вивчення теми  
з дисципліни «Фізичне виховання»***

Редактор, оригінал-макет – *А.В. Самотуга*  
Редактор *Л.В. Омельченко*

---

Підп. до друку 11.01.2019 р. Формат 60x84/16. Гарнітура – Times. Друк трафаретний (RISO).  
Папір офісний. Ум.-друк. арк. 1,25. Тираж 50 прим.

---

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ  
49000, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т. (056) 370-96-59  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6054 від 28.02.2018