

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

впливають на одну групу м'язів, буде оптимальною, а навантаження на психіку значно знизиться [2].

Перш ніж виконувати вправи з більшою амплітудою, необхідно посилити кровообіг у тих м'язах, які будуть піддаватися розтягуванню, для того, щоби м'язи набули робочого стану. Недостатнє розігрівання м'язів є основною причиною виникнення м'язових травм у виконанні вправ з великою амплітудою з обтяженнями: гантелями, набивними м'ячами, грифом штанги [3].

Варто зазначити, що певний ступінь розвитку гнучкості у регбістів дозволяє їм найбільш повноцінно підготуватися до такої багатогранної гри як регбі, оскільки вказана гра поєднує дуже різноманітні змагальні дії від спринтерських забігів до силових протистоянь. Результативність змагальної діяльності ґрунтується на здатності миттєво ухвалювати нестандартні рішення техніко-тактичного характеру, на здатності швидко опановувати нові рухи й перебудовувати структуру рухів і рухову активність відповідно до раптово мінливої ігрової ситуації.

### **Література:**

1. Колмаков В. И. Оценка эффективности комплекса упражнений для развития гибкости регбистов 13-14 лет. Красноярск, 2020. 51 с.
2. Лях В. И. Тесты в спортивном воспитании школьников // Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма» Изд-во АСТ, 1998. 227 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
4. Смирнов В. Н. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. М., 2002. 608 с.
5. Стеблинская Е. В. Развитие гибкости юношей 12-13 лет, занимающихся в школьной секции регби. Выпуск. квалиф. раб. Красноярск, 2017. 53 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ**

Тітова Г. В., Мітіна Є. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Необхідність у визначенні особливості методики удосконалення техніки виконання штрафних кидків у баскетболістів з урахуванням морфо-функціональних і психологічних показників та її ефективність.

**Актуальність.** Актуальність дослідження зумовлена потребою в аналізі існуючої системи удосконалення техніки виконання штрафних кидків у юних баскетболістів, що уможливить на науковій основі цілеспрямовано добирати засоби та методи тренування для удосконалення структури комплексної підготовки.

Штрафний кидок в баскетболі – кидок, який виконується гравцем за призначенням судді, в разі якщо суперник порушив правила по відношенню до нього.

Штрафний кидок в кільце в баскетболі вважається відмінною можливістю для команди. Він дозволяє без опору супротивника, з зручної позиції, набрати від одного до трьох очок. Як правило, таке покарання призначається в тому випадку, якщо в момент, коли гравець кидає м'яч у кільце, противник порушив проти нього правила. Якщо м'яч після фолу потрапив в кільце, очки зараховуються, і призначається один кидок у вигляді штрафу. В інших випадках – два рази. Але є один виняток: якщо проти баскетболіста сфолили, коли він кидав з триочкової позиції, йому дається три кидки в разі незабитого м'яча, і один, якщо він потрапив в кільце [3].

Штрафний кидок в баскетболі може призначатися і внаслідок інших явних порушень однієї з команд. При технічному фолі його робить будь-який з членів команди. Кожен м'яч, забитий зі штрафного, приносить одне очко.

Штрафний кидок, як і інші правила гри в баскетбол, були придумані Джеймсом Нейсмітом в 1891 році. Лінія штрафного кидка в баскетболі спочатку перебувала на відстані близько шести метрів від точки, яка утворилася при проектуванні центру кільця на майданчик. Але буквально в 1895 році цю відстань скоротили до 4,6 метра.

Штрафна лінія проходить паралельно лицьової. Відстань між ближніми (відносно один одного) краями цих двох ліній становить 5,8 метра. Їх середини лежать на одній уявній прямій. Довжина штрафних ліній дорівнює 3,6 метра.

Штрафна (обмежена) зона – виділена на майданчику область, краями якої є лицьова, штрафна лінії і дві, які з'єднують їх. Зовнішній край штрафної зони починаються на відстані 3 м від середини лицьової і закінчується на кінці штрафної лінії. Таким чином, обмежена зона являє собою трапецію. Однак часто її малюють у вигляді прямокутника. Дана зона може відрізнятись за кольором, але повинна мати той же, що і центральне коло.

Область штрафного кидка – розширена в бік центру майданчика зона, що представляє собою півколо, з центром, лежачим посередині лінії, з якої здійснюється штрафний кидок в баскетболі. Відстань від краю до краю штрафного є діаметром цього півкола. Він же і наноситься з іншого боку лінії – в обмеженій зоні. Відмінність лише в тому, що з цього боку півколо наноситься пунктиром[2].

В яких випадках призначається штрафний кидок, ми з'ясували, тепер познайомимося з правилами, що регламентують його виконання.

Гравець, який виконує штрафний кидок:

- Повинен стати всередині півкола, на відповідній лінії.
- Може кинути м'яч в корзину будь-яким способом. М'яч повинен потрапити в кошик зверху або рикошетом від кільця.
- Повинен кинути м'яч протягом 5-ти секунд з моменту, коли він буде переданий суддею.
- Не повинен торкатися штрафної лінії або майданчика за її межами до тих пір, поки м'яч не опиниться в кошику або не доторкнеться до кільця.
- Не має права імітувати кидок.

Тепер розглянемо правила штрафного кидка в баскетболі, що стосуються

інших гравців. Лінію вздовж штрафної зони можуть займати максимум п'ять гравців (2 нападники і 3 захисники). За цих умов два гравці (нападає і захисник) стають з одного боку, а три (нападає між захисниками) – з іншого. Перша позиція з двох сторін повинна бути зайнята противниками гравця[5].

Гравці, які стоять уздовж штрафної зони, не мають права:

- Займати невірні позиції.
- Залишати свою позицію до тих пір, поки м'яч не буде випущений з рук гравця.

- Торкатися м'яча, перш ніж він вдариться об кільце, або буде очевидним той факт, що він не потрапить до кошика.

- Торкатися щита і кошика в період, коли м'яч знаходиться в контакті з кільцем.

- Вибивати м'яч з кошика знизу.

- Здійснювати будь-які дії після кидка, якщо за ним слідує ще один або два.

Штрафний кидок в баскетболі і будь-які дії, пов'язані з ним, закінчуються, коли м'яч:

- Потрапляє в кошик.

- Торкається підлоги.

- Виходить за межі майданчика.

В НБА найбільш успішним баскетболістом по реалізації кидків з штрафної лінії є Рик Беррі. Протягом 14 років професійної кар'єри він приносив своїй команді основні бали саме за рахунок виконання штрафних кидків. Рік реалізував 90 відсотків своїх кидків.

Як показує статистика, штрафні найкраще забивають невисокі гравці з задньої лінії. Центрові баскетболісти мають низький відсоток реалізації кидків зі штрафної лінії. У професійному баскетболі проти них іноді навмисно фолят, особливо в кінці гри [1].

Така стратегія застосовується проти деяких відомих центрових, які погано реалізують штрафний кидок. Серед них можна виділити: Уїлта Чамберлена, Шакіла О'Ніла і Бена Уоллеса. Тактика оволодіння м'ячем через фол і нереалізований штрафний отримала назву Hack-a-Shaq. Вона дуже ненадійна, адже гравець може і забити, тому застосуються в екстрених випадках і тільки проти дійсно невдачливих штрафників.

Серед центрових гравців є і такі, які добре реалізують штрафний кидок. Особливим успіхом відрізняються литовці Арвідас Сабоніс і Жідрунс Ілгаускас. До речі кажучи, Ілгаускас є одним з небагатьох гравців НБА, на яких покладається обов'язок кидати штрафні кидки в разі технічного фолу.

Існує кілька популярних технік виконання штрафного кидка: двома руками знизу, однією рукою з плеча, двома руками від грудей і інші. На сьогоднішній день більшість гравців робить кидок однією рукою від плеча. Друга рука лише притримує м'яч. Цей спосіб вже вважається класичним, а інші викликають відверте здивування у сучасних баскетболістів.

У баскетболі ідеальний кидок робиться всім тілом. Поєднання маха

руками і згинання ніг дозволяє добитися хорошого результату і повторювати його кожен раз. Перш ніж виконати кидок, потрібно розслабитися, опустити руки і вдихнути, подивившись на ціль. Потім не поспішаючи потрібно кинути м'яч. Краща стійка для вдалого кидка – ноги трохи зігнуті в колінах, а стопи розташовуються на ширині плечей. При цьому руки повинні тягнутися до кошику. Розмір баскетбольного м'яча дозволяє зручно контролювати його на стадіях кидка. Рух починається всією рукою, триває кистью і закінчується кінчиками пальців. У завершальній стадії пальці підкручують м'яч[4].

### **Література:**

1. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник. Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. 318 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Д. И. Нестеровский. М.: Инфра-М, 2006. - 408 с.
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией А. Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.
4. Фізична культура в школі: Методичний посібник. За заг. ред. С. М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. - 176 с.
5. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу. З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. К.: Украина, 2003. 128 с.

## **ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Дидуренко К. Я., Фідірко М. О.

Державний університет «Одеська політехніка», Україна

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню підходів до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти, враховуючи умови суспільного життя. У статті наведені погляди видатних педагогів минулого, які можна використовувати в формуванні сучасної концепції здорового способу життя, практичної реалізації в процесі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Вивчення і рішення цієї проблеми сприятиме збереженню фізичного і духовного здоров'я молоді людини, його моралі, культурі спілкування і формування ЗСЖ.

**Актуальність.** В сучасному суспільстві зростає потреба у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості. У цьому процесі велике значення має дотримання здорового способу життя (ЗСЖ). Формування ЗСЖ для зміцнення здоров'я, забезпечення високої результативності навчальної праці у закладах освіти є найважливішою проблемою педагогіки. Навчання і здоров'я взаємопов'язані і взаємообумовлені: чим краще здоров'я, тим продуктивніше навчання. Педагогічний процес в більшості освітніх установ є настільки напруженим, що багато вчених відзначають катастрофічне погіршення стану здоров'я учнів. Студентська молодь відноситься до групи населення з підвищеним ризиком захворювань у зв'язку з великим емоційним і розумовим