

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти, науки, молоді та спорту
Кіровоградської обласної державної адміністрації
Державний навчальний заклад «Кіровоградський професійний ліцей
імені Героя Радянського Союзу О.С. Єгорова

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

на тему

**«МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ 15 – 18 РОКІВ
НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ»**



Викладач: Кісіль С.П.

Кіровоград

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СТАН ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ	
ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	8
1.1. Баскетбол – вид спорту і засіб фізичного виховання молоді.....	8
1.2. Вікові особливості розвитку морфо-функціональних і рухових можливостей юнаків 15 – 18 років.....	14
1.3. Психологічні особливості юнаків 15 – 18 років з точки зору їх особистісного і професійного самовизначення.....	18
1.4. Методика підготовки баскетболістів на початковому етапі тренування.....	23
1.4.1. Задачі навчально-тренувальних занять з баскетболу.....	23
1.4.2. Організаційно-методичні основи підготовки баскетболістів.....	24
1.4.3. Фізична підготовка.....	26
1.4.4. Технічна підготовка.....	31
1.4.5. Тактична підготовка.....	40
1.4.6. Психічна підготовка.....	46
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	52
2.1. Методи дослідження.....	52
2.2. Організація дослідження.....	63
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	66
3.1. Вихідні показники рухової функції юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.....	66
3.2. Методика підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.....	69
3.2.1. Методика технічної підготовки юних баскетболістів.....	70
3.2.2. Методика тактичної підготовки юних баскетболістів.....	76

3.2.3. Методика фізичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років...	87
3.3. Ефективність методики підготовки баскетболістів 15 – 18 років на секційних заняттях.....	91
3.3.1. Аналіз динаміки середньо-групових показників рухової функції баскетболістів 15 – 18 років	91
3.3.2. Аналіз динаміки середньо-групових показників морфо-функціональних можливостей баскетболістів 15 – 18 років	93
3.3.3. Аналіз динаміки середньо-групових показників, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.....	95
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	101
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність роботи полягає в тому, що в умовах сьогодення, юнаки та дівчата займаються баскетболом у ДЮСШ, на секційних заняттях при загальноосвітніх навчальних закладах, училищах, технікумах, інститутах тощо. Баскетбол є популярним засобом фізичного виховання і нині перебуває під пильною увагою науковців [67, 78, 79]. Роботи даних науковців присвячені методиці навчання і удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, а також удосконаленню засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей юних баскетболістів.

Крім того, баскетбол є однією з найбільш популярних ігор серед студентської молоді. Причини такої популярності, на думку дослідників [38, 40, 67, 78], різноманітні.

На думку Ільїніча В.І. [40], подібний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю гри. Різнманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин та взагалі діяльності всіх систем організму студентів. Крім того, баскетбол як засіб фізичного виховання студентської молоді вирішує завдання: зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення життєдіяльності організму, підготовки до професійної діяльності. Також баскетбол – засіб загальної фізичної підготовки, що сприяє удосконаленню сили, швидкості, витривалості, спритності.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але і агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість у власних силах, відчуття колективізму [80].

Найбільш яскрава тенденція розвитку сучасного баскетболу – інтенсифікація ігрової діяльності – обумовлена багатьма факторами:

зростанням швидкості пересування, збільшенням питомої ваги швидкого прориву й активних форм захисту, поліпшення функціональних і технічних можливостей баскетболістів, психологічним налаштуванням на ведення гри у високому темпі. Усе це вимагає постійного удосконалювання методики підготовки баскетболістів з урахуванням сучасних вимог [2].

Фізичне виховання студентської молоді обумовлено його тісним зв'язком з покращенням рівня фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я та фізичним удосконаленням майбутніх високоосвічених фахівців. Проблеми пошуку різноманітних методик, а також удосконалення вже існуючих для команд вищих навчальних закладів присвячено чимало наукових праць [32, 42, 67, 79].

Фахівці Ільніч В.І. [40], Темченко В.А. [78], Ківерник О.В. [42], Попрошаєв А.В. [67], Защук С.Г. [38] та інші присвятили свої роботи методиці підготовки студентів-баскетболістів фізкультурних і не фізкультурних вузів.

Науковці Поплавський Л.Ю. і Окипняк В.Г. [66] розробили навчальну програму з баскетболу для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення).

На наш погляд, проблема методики підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів на секційних заняттях з баскетболу залишається досить актуальною і потребує подальшого дослідження.

Об'єкт дослідження: підготовка юнаків 15-18 років на секційних заняттях з баскетболу.

Предмет дослідження: методика підготовки юнаків 15-18 років на секційних заняттях з баскетболу.

Мета дослідження: вивчити основи підготовки юнаків на секційних заняттях з баскетболу та здійснити пошук нових підходів до методики вдосконалення підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу в професійно-технічних закладах освіти.

У процесі наукового дослідження розв’язувались такі **завдання:**

1. Вивчити наукові та навчально-методичні літературні джерела стосовно підготовки юнаків на секційних заняттях з баскетболу.
2. Дослідити стан показників рухової функції юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.
3. Розробити методику підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.
4. Перевірити ефективність розробленої методики підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.

У ході дослідження були використані такі **методи:**

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Медико-біологічні методи.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Наукова новизна магістерської роботи полягає у спробі розробити методику підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу в професійно-технічних закладах освіти.

Практичне значення отриманих результатів:

1. Розроблена методика підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу дозволяє значною мірою покращити показники фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів професійно-технічних закладах освіти.

2. Практичне застосування розробленої нами методики підготовки дає змогу викладачам та керівникам секційної роботи застосовувати її у навчально-тренувальних заняттях чоловічої баскетбольної команди в професійно-технічних закладах освіти.

За матеріалами наукового дослідження надруковано дві статті. Спочатку за результатами нашого дослідження була опублікована стаття «Рівень фізичної підготовленості студентів 15 – 18 років професійно-технічного навчального закладу» у «Студентському науковому віснику», випуск 11 (Кіровоград, 2013). Крім того, у збірнику наукових праць XIX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку» була надрукована стаття «Стан рухової функції учнів-баскетболістів 15 – 18 років, які навчаються у професійно-технічному навчальному закладі» (Кіровоград, 2013).

Структура магістерської роботи складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота розміщена на 136 сторінках; містить 99 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

СТАН ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

1.1. Баскетбол – вид спорту і засіб фізичного виховання молоді

Баскетбол – вид спорту і один із популярних засобів фізичного виховання перебуває під пильною увагою багатьох вчених і дослідників [32, 78, 79, 84]. Роботи яких присвячені методиці навчання і удосконалення техніки та тактики гри у баскетбол, а також вдосконаленню засобів і методів розвитку фізичних якостей спортсменів.

Баскетбол – один із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. У наукових роботах Ю.Д. Желєзняка і Ю.М. Портнова [79] даний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю спортивної гри. Дослідники стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму баскетболістів.

Розглядаючи баскетбол як засіб фізичного виховання, науковці [79, 84] зазначили, що заняття баскетболом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного розвитку, підвищенню життєдіяльності і працездатності організму молоді. Вони вважають, що баскетбол – потужний засіб загальної фізичної підготовки, адже з його допомогою можна суттєво підвищити рівень розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності).

Автори публікацій [32, 40, 78, 79, 84] підкреслюють, що видовищність гри забезпечує їй велику популярність.

Вченими [32, 78] справедливо зазначено, що у даний час баскетбол є одним із головних засобів фізичного виховання, який займає важливе місце у

навчальних програмах з фізичної культури у середніх, професійно-технічних і вищих освітніх установах України.

Численні дослідження науковців [32, 79, 84] вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді, адже баскетбол є засобом гармонізації особистості студентів, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Баскетбол безумовно має виховний вплив на студентську молодь. Під час гри здійснюється виховання морально-вольових якостей: наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, працьовитості, дисциплінованості, колективізму, сили волі, відповідальності тощо. Кожен гравець упродовж гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати, коли і яким способом йому діяти, що формує творчу ініціативу і самостійність. Баскетбол – колективна гра, яка сприяє виробленню звички підкоряти свої дії інтересам команди. Розвиток зазначених якостей позитивно впливає на формування особистості і її адаптацію до суспільного життя.

Під час гри у баскетбол гравцям доводиться діяти залежно від ситуації, а не за власними бажаннями. Основною формою діяльності мозку у даних умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, прийняття тактичного рішення, вибір відповідних дій і їх реалізація. Тому застосування баскетболу у навчальних закладах є ефективним засобом розвитку творчого мислення учнів і студентів. Великий обсяг і інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференціювань призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що у свою чергу сприяє розвитку їх розумової працездатності. Для баскетболу характерно навантаження аеробно-анаеробного характеру, що є ефективним засобом розвитку витривалості. Це явище позитивно позначається на представниках професійних груп, при виконанні ними професійних обов'язків, які вимагають тривалих розумових і фізичних навантажень [40, 79, 84].

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання з використанням засобів баскетболу сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, підвищенню рівня загальної працездатності. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів і розвиток організму в цілому. За результатами застосування комплексної методики підготовки баскетбольних команд професійно-технічних навчальних закладів виявлено підвищення практично всіх показників спеціальної фізичної підготовленості студентів [42].

Гра у баскетбол емоційна, тому сприяє зняттю психоемоційного напруження. Така особливість баскетболу, як емоційність, створює сприятливі умови для виховання у баскетболістів вміння керувати власними емоціями, не втрачати контроль над своїми діями [30].

Баскетбол передбачає високу рухову активність гравців, тому може задовольняти потребу у руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу (ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, тощо), сприяють зміцненню серцево-судинної, дихальної, нервової систем організму, покращують роботу рухового апарату, поліпшують процес обміну і взагалі нормалізують діяльність систем гравців [40].

Таким чином, баскетбол сприяє зміцненню здоров'я, функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервової тощо), поліпшенню обміну речовин, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості баскетболістів.

Через систему навчально-тренувальних занять здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив на організм людини, вирішуються спортивні, освітні, оздоровчі та виховні завдання. Цікаво подана система фізичних вправ у значній мірі визначає успіх тренування, налаштовує юних

баскетболістів на робочий лад і найчастіше визначає кінцеву мету навчально-тренувального процесу.

Головна мета навчально-тренувальних занять юних баскетболістів полягає не стільки у тому, щоб вони оволоділи тією чи іншою системою рухів, скільки у необхідності засвоїти певні рухові і тактичні знання, ефективно і доцільно застосовувати рухові уміння і навички, зрозуміти методики навчання і удосконалення технічних дій, методики розвитку фізичних якостей тощо [40].

Оволодіння технікою рухових дій і прийомів – одна з головних задач навчально-тренувального процесу баскетболістів. В умовах сьогодення, високі результати здатні показати баскетболісти з високим рівнем технічної підготовленості. Тенденція до зростання швидкості ігрових дій і активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до рівня технічної підготовленості баскетболістів [67].

На сьогоднішній час здійснюється пошук шляхів подальшого поліпшення техніки, оскільки рівнем її оволодіння визначається майстерність окремого гравця і команди у цілому. Постійно збільшується число досліджуваних рухових прийомів і способів їх виконання, що сприяє розкриттю індивідуальних особливостей баскетболістів і найкращому виконання гравцем своїх функцій у команді, також підвищенню якості виконання рухових дій.

Дії баскетболістів у конкретній ігровій ситуації повинні бути швидкими, чіткими, доцільні і раціональні. Під час спортивної боротьби вони повинні чітко сприймати ігрові ситуації, швидко приймати рішення, що є виразом і результатом орієнтування, проявом тактичного мислення. Орієнтування – один з провідних компонентів ігрової діяльності баскетболістів. У зв'язку з цим, гравця можна розглядати як оператора у складних керованих системах, а спортивні колективні ігри – великі комбінаторні системи з високим ступенем невизначеності роботи. Рухові

навички у баскетболістів мають свої особливості, притаманні усім ситуаційним видів спорту. По-перше, вони дуже різні і складні, тому їх здійснення є можливим при наявності високих координаційних властивостей центральної нервової системи. По-друге, рухові навички у баскетболістів пов'язані з властивістю екстраполяції [38, 67].

У процесі гри безперервно змінюються ситуації, які вимагають застосування нових комбінацій, рухів, не запрограмованих заздалегідь. Це можливо завдяки здатності до екстраполяції – адекватного реагування організму на можливі нові ситуації без попереднього вироблення даного конкретного рухового навичку. Властивість екстраполяції ґрунтується на спадковому або індивідуальному набутому досвіді. Високих форм екстраполяції досягають при наявності значного фонду придбаних рухових навичок, що обумовлює необхідність значної варіативності у навчально-тренувальних заняттях [79].

Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани суперника. Гра протікає при взаємодії гравців своєї команди і опору гравців супротивника, які докладають зусиль та вмінь, щоб відняти м'яч і організувати наступ. У зв'язку з цим, на перший план виступають вимоги до оперативного мислення гравця.

Представники спортивних ігор мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення у порівнянні з представниками інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації і при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах [42].

Мислення баскетболіста спрямовано на те, щоб оцінити обстановку, визначити найбільш ймовірні шляхи продовження ігрової ситуації, вибрати з них найбільш раціональні, визначити засоби їх реалізації, прийняти необхідне тактичне рішення. Це висуває особливі вимоги до конкретності,

гнучкості, швидкості і точності оперативного мислення. Специфіка оперативного мислення у спорті визначається вираженням наочно-образним характером. Багато рішень ґрунтуються на інтуїції. Інтуїція – здатність передбачати найбільш ймовірні події на наступну мить [38].

Отже, діяльність баскетболіста у грі – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного гравця. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я та інтелекту гравців.

Облік якісних кількісних критеріїв, що характеризують діяльність баскетболістів, відповідність між обсягом і структурою рухової діяльності, врахування особливостей функціонування основних систем організму спортсменів, які забезпечують високу працездатність у навчально-тренувальному процесі і під час змагань, є обов'язковою умовою організації педагогічного процесу підготовки баскетболістів [67].

На думку науковців Гзовського Б.М. і Кудряшова В.О. [78], при роботі з командами баскетболістів різних навчальних закладів тренер-викладач постійно стикається з проблемою різного рівня підготовки гравців, які приходять у команду, навіть при наявності однакового спортивного розряду.

Автори Ільніч В.І. і Бабушкін В.З. [3, 40], відзначають, що еволюція гри у баскетбол сприяла тому, що центр ваги у навчанні, який раніше спирався на техніку, пересунувся у бік динамічного взаємозв'язку технічної та фізичної підготовки. У зв'язку з цим, вирішується питання пошуку найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення технічної підготовленості спортсменів.

Таким чином, у процесі свого розвитку баскетбол став не тільки популярним, яскравим, видовищним видом спорту, але і засобом фізичної

підготовки молоді. Тому фахівці Гомельський А.Я. і Поплавський Л.Ю. [3, 26, 28] приділяють велику увагу формам організації занять, вибору тренувальних засобів, з метою підвищення рівня спортивної підготовленості (технічної, тактичної, фізичної і психологічної) і стану здоров'я баскетболістів, зокрема.

1. 2. Вікові особливості розвитку морфо-функціональних і рухових можливостей юнаків 15 – 18 років

Віковий період 15 – 18 років, охоплює три вікові групи, кожна з яких характеризується різними анатомо-фізіологічними, психологічними і руховими можливостями. Крім того, юнаки 15 – 18 років у відповідності до вікових особливостей поділяються на дві групи: хлопці 13 – 16 років (підлітковий вік) і юнаки 17 – 21 року (юнацький вік). Дана вікова періодизація у певній мірі умовна і дозволяє визначити лише орієнтовні кордони між фазами зростання організму.

На сьогодні зібрано багато матеріалу [4, 53, 74, 86] з вікової динаміки середніх показників рухових, морфо-функціональних, психологічних можливостей дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Подібне явище виявлено у вікових змінах рухових здібностей.

При цьому найбільшу увагу привертають висновки про періоди інтенсивного розвитку тих чи інших рухових здібностей [6, 8, 9, 10, 15, 16, 29, 33].

Розвиток рухових здібностей буде найбільш ефективним, якщо акценти педагогічних впливів будуть відповідати найсприятливішим «критичним» змінами, характерним для кожного вікового періоду [18, 19].

Наукові дослідження показують, що однією із закономірностей вікового розвитку рухових здібностей є нерівномірний їх характер, з чітко визначеними «сенситивними періодами» - періодами формування та ефективного вдосконалення систем організму, які впливають на кількісні показники функціонування рухового апарату [18, 22, 53, 89].

Особливістю різних етапів росту і розвитку організму юнаків 15 – 18 років є циклічність вікових змін і відповідно до цих змін визначені кількісні та якісні показники розвитку органів і систем організму [4, 14, 17, 20, 22, 87].

Зміни морфологічних можливостей юнаків 15 – 18 років у динаміці їх вікового розвитку

Вік людини з 15 до 20 років характеризується поступальним і нерівномірним розвитком організму. Особливостями даного віку є поступове збільшення розмірів тіла, розширення пристосувальних можливостей організму. Формування скелета і фізіологічної кривизни хребтового стовпа закінчується в основному до 17 – 18 років. Крім того, до 16 – 18 років закінчується формування стопи [76].

При роботі з учнями 15 – 16 років, особливу увагу викладача фізичного виховання має бути звернуто на формування правильної постави та розвиток стопи. Чим правильніша постава, тим кращими будуть умови для функціонування внутрішніх органів та організму у цілому. Зростання тіла узгоджується зі змінами у будові кісткової системи. Надмірні фізичні навантаження можуть призводити до затримки зростання.

Вага тіла продовжує зростати до 25 років. Вага м'язової маси до ваги тіла у підлітків 15 років становить 32,6 %, а й у юнаків 17 – 18 років – 44,2 %.

Віковий розвиток функціональних можливостей юнаків 15 – 18 років

У віці 18 – 21 рік у основному завершується функціональний розвиток відділів центральної нервової системи та вегетативних систем. Нервові процеси вирізняються великою рухливістю. Сила процесів збудження переважає над процесами гальмування.

Для вдосконалення психічних якостей — сили волі, уваги, швидкості реакції, сприйняття простору і часу, м'язових зусиль та інших якостей, велике значення набуває використання цілеспрямованих фізичних вправ. Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність

відповідних психічних функцій і рівень їх прояву. Наприклад, під час занять спортивними іграми виховують точність часу реакції на рухомий об'єкт, швидкість рухової реакції; на заняттях зі спортивної гімнастики розвивають точність м'язових зусиль [35, 44].

У хлопців з 11 до 18 років відзначається посилене зростання серця. Лінійні розміри серця до 15 – 17 років збільшуються втричі, порівняно з розмірами новонароджених. Ємність порожнини серця у 13 – 15-річному віці у хлопців становить 250 см^3 , а у дорослих $250 – 300 \text{ см}^3$. Упродовж семи років (з 7 до 14) ємність порожнини серця зростає на 30 – 35 %, то за чотири роки (з 14 до 18) – на 60 – 70 %.

Збільшення ємності порожнини серця випереджає збільшення просвітів судин. Серце інколи «не встигає» за збільшенням загальних розмірів тіла. У віці 15 – 20 років 10 – 15 % хлопців та дівчат відзначається відносно «мале» серце, що призводить до подовження періоду відновних процесів після фізичних навантажень.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) у віці 15 років становить 76 уд./хв. У віці 20 років у юнаків ЧСС становить 65 – 70 уд./хв., а у дівчат – 70 – 75 уд./хв.

Для забезпечення постачання тканин киснем важливим є швидкість кровотоку. Час кругообігу крові у віці 14 – 16 років становить 18 с, а у дорослих – 17 – 29 с.

Для зміцнення серцево-судинної системи необхідно планувати засоби загальної фізичної підготовки, дотримуватися правил дозування навантаження і інтервалів відпочинку, а також дидактичних правил навчання і виховання, і спортивного тренування [53].

З яким віком відбуваються зміни у дихальній системі. Зі зростанням тіла потреба у кисні підвищується, органи дихання працюють більш

напружено. Хвилинний об'єм дихання у 14-річного підлітка становить на 1 кг ваги 110 – 130 мл, а у дорослого лише 80 – 100 мл.

У віці 15 – 18 років функціональні можливості апарату дихання не є досконалими. Показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і максимальної легеневої вентиляції (МЛВ) менші, ніж у дорослих. Обсяг вентиляції становить у хлопців 14 – 16 років – 45 л/хв., а у юнаків 17 – 18 років – 61 л/хв. [53, 89].

Особливо велика роль фізичного виховання у розвитку дихального апарату. Викладач фізичного виховання повинен брати до уваги правильне формування і підвищення рухливості (екскурсії) грудної клітини, зміцнення дихальних м'язів. Учні необхідно навчити правильно дихати, допомогти їм набути навички грудного і діафрагмального (черевного) дихання. При цьому слід враховувати, що успішний розвиток дихальної системи відбувається у єдності з розвитком інших систем життєдіяльності організму: серцево-судинної, дихальної та системи кровообігу [90].

Віковий розвиток рухових можливостей юнаків 15 – 18 років

Розвиток фізичних якостей слід розглядати не лише через вдосконалення рухових здібностей, а й з точки зору забезпечення нормального перебігу процесу фізичного розвитку та підвищення функціональних можливостей підростаючого організму. Рівень розвитку фізичних якостей і рівень пристосовуваності організму до фізичних навантажень різного спрямування залежить від вікових особливостей організму.

Високі показники гнучкості і швидкості можуть бути досягнуті до 18 років, сила м'язів збільшується до 20 років і більше; високий рівень витривалості спостерігається зазвичай до 23 – 25 років. Вправи на розвиток витривалості у віці 17 – 18 років і особливо у 15 – 16 років необхідно суворо дозувати.

У віці 15 – 16 років у хлопців спостерігається значне збільшення м'язової маси і вдосконалення нервово-м'язового апарату, тому створюються передумови для розвитку силових здібностей. Проте, під час занять з фізичного виховання з учнями даного віку слід утриматися від силових вправ з граничними навантаженнями. Тому що умови для розвитку сили створюються у наступному віковому періоді – у 19 – 20 років.

Слід зазначити, що віковий період 15 – 18 років збігається з періодом статевого дозрівання, тому спостерігається підвищена збудливість і нестійкість нервової системи. Індивідуальні особливості фізичного розвитку учнів визначаються за даними медичного контролю. Фізіологічні можливості учнів одного й того самого віку можуть істотно відрізнятися, тому у процесі фізичного виховання важливий індивідуальний підхід [29, 34, 89].

1.3. Психологічні особливості юнаків 15 – 18 років з точки зору їх особистісного і професійного самовизначення

Межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації припадає на різний вік. У схемі вікової періодизації онтогенезу юнацький вік було визначено як 17 – 21 рік для юнаків і 16 – 20 років для дівчат. Психологи розходяться у визначенні вікових меж юності. У західній психології взагалі переважає тенденція до об'єднання отроцтва та юності у єдиний віковий період, що називають періодом дорослішання (adolescence). Змістом якого є перехід від дитинства до дорослості, а його межі можуть сягати від 12 – 14 до 25 років.

У вітчизняній науці прийнято розглядати юність як самостійний період розвитку людини, його особистості та індивідуальності. Ряд учених Єрмолаєв Ю.А., Фарбер Д.А. і Корнієнко І.А. [37, 82] визначає юність у межах 14 – 18 років, зазначаючи при цьому, що перехід від дитинства до дорослості звичайно поділяють на два етапи: підлітковий вік (отроцтво) та

юність (ранню і пізню). Однак хронологічні межі цих вікових груп часто визначають зовсім по-різному. Наприклад, у вітчизняній психіатрії вік з 14 до 18 років називається підлітковим, у психології 16 – 18-річних вважають юнаками. Проте, найчастіше їх звужують до 15 – 17 років, і тоді юнацький вік фактично співпадає зі старшим шкільним віком, з періодом навчання у старших класах середньої загальноосвітньої школи.

Юність розглядається як фаза переходу від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого, дозрівання, а з іншого – досягнення соціальної зрілості [38].

Юнацький вік – період, який історично сформувався найпізніше, його необхідність диктується ускладненням соціального життя і тих вимог, які сучасні розвинені суспільства ставлять до рівня професійної освіти і особистісної зрілості дорослих членів. Внаслідок цього, юнацький вік не можна вважати повністю сталим, тому що люди у 15 – 17 років навіть у межах однієї країни можуть опинитися у різних соціальних умовах розвитку. До того ж, якщо врахувати, що процеси фізичного, фізіологічного, психічного і соціального дозрівання мають нерівномірний перебіг, а відповідні відмінності з віком збільшуються, то стає зрозумілим складність вивчення і опису цього важливого етапу розвитку людини.

Юнацький вік – дуже відповідальний етап розвитку у житті школяра, коли завершується морфо-функціональне дозрівання організму, відбуваються суттєві зміни його особистості, психологічне та соціальне дорослішання. Згідно з періодизацією, прийнятою у віковій фізіології, юнацький вік у дівчат починається у 16 років, а у хлопців – у 17 років. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу у доросле життя [70].

І.В.Дубровіна [36] зазначає, що основним особистісним новоутворенням юнацького віку є психологічна готовність до самовизначення та процес формування цього новоутворення.

Низка дослідників Дубровіна І. В., Лисіна М. І і Кон Й. С. [36, 44] вважають основним новоутворенням старшого шкільного віку особистісне та професійне самовизначення, оскільки саме у самовизначенні криється найбільш істотне, що характеризує умови, в яких відбувається формування особистості. Дослідження вчених дозволяють стверджувати, що у старшому шкільному віці формується не саме самовизначення – особистісне, професійне (ширше – життєве), а психологічна готовність до нього, що передбачає:

- 1) сформованість на високому рівні психологічних структур, насамперед самосвідомості;
- 2) розвиненість потреб, які забезпечують змістовну наповнюваність особистості, серед яких центральне місце займають моральні установки, ціннісні орієнтації і тимчасові перспективи;
- 3) становлення передумов індивідуальності як результату розвитку й усвідомлення своїх здібностей і інтересів кожним старшокласником.

Психологічна готовність визначається не стільки завершенням формування психологічних структур і якостей, скільки певною зрілістю особистості, тобто сформованістю психологічних утворень і механізмів, що забезпечують можливість безупинного зростання особистості у теперішній час і у майбутньому.

На думку Л.І. Божовича [7, 11], самовизначення – центральне питання у ранньому юнацькому віці, яке полягає в усвідомленні свого місця у майбутньому і своєї життєвої перспективи. Самовизначення – є центральним моментом психічного та особистісного розвитку у даному віці.

Найважливіша психологічна умова для виникнення і розвитку життєвих перспектив учнів – їх ціннісні орієнтації. Великі зміни у власному

організмі та зовнішності, пов'язані зі статевим дозріванням, певна невизначеність положення (вже не дитина, але ще й не дорослий), ускладнення життєвої діяльності та розширення кола осіб з якими юнак мусить узгоджувати свою поведінку – все це різко активізує у юнацькому віці ціннісно-орієнтовану діяльність. Наявність певної системи цінностей особистості є необхідною психологічною умовою для формування зрілих життєвих планів, особистісного й професійного самовизначення юнаків [11].

Ціннісні орієнтації – елементи структури особистості, що характеризують змістовну сторону її спрямованості. У формі ціннісних орієнтацій у результаті визначення цінностей фіксується істотне, найбільш важливе для людини. Ціннісні орієнтації – стійкі, інваріантні утворення моральної свідомості – основні ідеї, поняття, „ціннісні блоки”, компоненти світогляду, що виражають суть моральності людини.

У ряді досліджень [36, 59, 72] відмічається, що юнацький вік сприятливий для утворення ціннісних орієнтацій як стійкої якості особистості, що сприяє становленню світогляду учнів, їх ставленню до оточуючої дійсності.

Розглядаючи особливості формування ціннісних орієнтацій у старшому шкільному віці, вчені стверджують, що вони повністю сформовані лише у однієї третини юнаків та дівчат. У третини школярів юнацького віку ціннісні орієнтації тільки починають формуватися і не можна стверджувати, що вони перетворюються на стійку якість особистості. Значна частина старшокласників не повністю усвідомлює свої життєві позиції, не визначила свого особистого ставлення до цінностей оточуючого світу [44].

Конкретний зміст юності як етапу розвитку особистості визначається у першу чергу соціальними умовами. 15-17-річні юнаки та дівчата навчаються у школі, середніх професійно-технічних закладах та технікумах, на перших курсах вузів (вони вже зробили свій перший професійний та життєвий вибір).

Тому поняття „ранній юнацький вік” більш широке ніж поняття „старший шкільний вік”.

Суб'єктивно значущою для старшокласників стає неоднорідність їх соціального положення. З одного боку, продовжують хвилювати проблеми, успадковані від підліткового етапу – власне вікова специфіка, право на автономію від старших, проблеми стосунків сьогодення, оцінок, різноманітних подій. З іншого боку, перед ними стоять задачі життєвого самовизначення. Така комбінація зовнішніх і внутрішніх факторів або соціальна ситуація розвитку визначає й особливості розвитку особистості у старшому шкільному віці [11].

Старшокласника традиційно розглядають як особу, що „стоїть на порозі” дорослого життя. Аспект професійних планів та намірів випускників середніх шкіл неодноразово й у різних контекстах досліджувався педагогами, психологами, соціологами. Вперше виникаючи у підлітковому та ранньому юнацькому віці, життєвий план відіграє надзвичайно важливу роль у становленні мотиваційної сфери, піднімаючи особистість на більш високий рівень розвитку.

У старшокласників найбільш часто зустрічаються мотиви, пов'язані з власною особистістю і достатньо великий відсоток становлять мотиви саморозвитку. Мотиви розвитку власних здібностей яскраво виражені у 10-класників, ніж у 9-класників. Мотивація, пов'язана з майбутньою професійною діяльністю і роботою, виражена слабо. Таким чином, найбільш характерною є мотивація, направлена на власну особистість. Друге місце займає мотивація спілкування, третє місце належить діловій мотивації, пов'язаній з реалізацією учбових та інших задач. Одночасно простежується тенденція до відносного зростання від 9 до 10 класу ділової мотивації за рахунок деякого зниження мотивації спілкування. Носіями цієї тенденції виступають перш за все юнаки, у той час як дівчата консервативно утримують пріоритет збереження значущості мотивації спілкування [11, 89].

Емоційні властивості ранньої юності мають різноманітні форми прояву. Це найбільш високий, у порівнянні з іншими віковими групами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, продовження диференціації за силою емоційної реакції, більша екстравертність, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість, у порівнянні з підлітками. Похідними від них є втрата юнаками інтересу до навчання, зниження успішності навчальної діяльності, виникнення міжособистісних конфліктів, внутрішніх суперечностей тощо.

У науковій та навчально-методичній літературі [44, 59, 72] розкриваються, лише окремі емоційні особливості та емоційні властивості осіб ранньої юності, а цілісних досліджень щодо обґрунтування методів дослідження та корекції емоційної стійкості у старшому шкільному віці немає.

При виборі професії особистістю, як правило, власні риси характеру та особистісні якості не враховуються у достатній мірі або взагалі не приймаються до уваги. Старшокласники дуже часто не знають, чого вони хочуть, який фах обрати. Знання про велику кількість професій не роблять їх насправді значущими для професійного самовизначення. Реальними альтернативами вони стають лише тоді, коли набувають особистісного значення і вписуються у контекст власного життєвого світу.

Вивчення особливостей перебігу та процесу формування професійного самовизначення у старшому шкільному віці дозволить виявити професійну спрямованість особистості раннього юнацького віку і мотиви вибору професії. Така робота стає необхідною передумовою для оптимізації процесу особистісного самовизначення, який має за мету – сформувати гармонійно розвинену творчу особистість.

1.4. Методика підготовки баскетболістів на початковому етапі тренування

1.4.1. Задачі навчально-тренувальних занять з баскетболу

Поплавський Л.Ю. [65] сформулював основні задачі, які вирішуються під час навчально-тренувальних занять юних баскетболістів:

- оволодіння технікою і тактикою гри;
- забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, спроможностей функціональних систем організму гравця;
- виховання необхідних моральних та волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
- набуття теоретичних знань та практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності;
- комплексне вдосконалення та прояв у змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста.

Дані завдання визначають головні сторони (спрямованість) підготовки баскетболістів, що мають самостійні ознаки: теоретичну, психологічну, технічну, тактичну, фізичну та інтегральну.

Зміст та засоби тренування визначаються основними закономірностями та конкретними умовами: контингентом, рівнем його підготовленості, матеріально-технічним забезпеченням тощо. Слід урахувати, що кожна зі сторін підготовленості залежить від рівня вдосконалення інших її сторін, визначається ними і, у свою чергу, зумовлює їхній рівень. Наприклад, технічне вдосконалення баскетболіста залежить від рівня розвитку якостей – сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей. Так, рівень розвитку витривалості поєднується з економічністю техніки, рівнем психічної стійкості до подолання стомленості, вмінням реалізувати

раціональну тактичну схему в умовах змагань. З іншого боку, тактична підготовленість пов'язана не тільки зі здатністю баскетболіста до сприйняття інформації та її миттєвої переробки, вмінням скласти раціональний тактичний план та знаходити ефективні шляхи розв'язання рухових завдань залежно від ігрової ситуації, але й визначається рівнем технічної майстерності, функціональною підготовленістю, сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю, тощо [30].

1.4.2. Організаційно-методичні основи підготовки баскетболістів

Раціональне збільшення тренувальних навантажень є однією з основних умов зростання тренуваності. При цьому величина навантаження повинна відповідати ступеню працездатності баскетболіста. Тренувальні навантаження слід підбирати індивідуально і диференціювати у групі баскетболістів з урахуванням їх стану, рівня працездатності тощо.

Необхідно прагнути до того, щоб інтенсивність і об'єм вправ зростали у міру поліпшення фізичної підготовленості баскетболістів. Слід віддавати перевагу вправам динамічного характеру і привчати учнів до різного темпу їх виконання [75].

Пропонуючи інтенсивні вправи, що вимагають значного фізичного напруження гравців, потрібно частіше змінювати початкове положення, залучати до виконання руху якомога більше груп м'язів, чергувати напругу з розслабленням, робити частіші паузи для відпочинку, звертаючи увагу на дихання (глибоке, ритмічне, без затримки).

По мірі оволодіння баскетболістами техніки виконання рухових дій і прийомів, можна значно підвищити фізичне навантаження (для розвитку спеціальної витривалості), шляхом збільшення кількості повторень, підвищення швидкості виконання прийомів і ускладнюючи переміщення гравців.

Якщо у програму навчально-тренувальних занять включені вправи на швидкість і точність рухів, то спочатку слід виконувати вправи, що розвивають точність, потім швидкість у поєднанні з точністю. Оволодіння тактикою гри успішно здійснюється тільки за умови паралельного формування технічних навичок і тактичних умінь. Потрібно ставити перед спортсменами такі задачі, рішення яких не ускладнює засвоєння техніки [88, 94].

Спортивна підготовка баскетболістів вимагає чіткого планування і обліку навантаження упродовж річного циклу підготовки, у відповідності до індивідуальних особливостей, віку, статі, рівня тренуваності і підготовленості. Фізичне навантаження визначається засобами і методами, які використовують у процесі занять. У періодах річної підготовки баскетболістів присутні всі види підготовки, проте їх співвідношення і форми значно відрізняються.

Загальний підхід до розподілу навантаження різної спрямованості полягає у зразковій рівності кількості годин, що відводиться на фізичну (загальну і спеціальну), техніко-тактичну та ігрову (ігрову під час тренування, контрольні і календарні ігри) підготовку [75].

Внутрішня сторона величини змагального навантаження у баскетболістів-початківців становить частоту серцевих скорочень 150 – 170 уд./хв. Планування інтенсивності тренувального навантаження повинне відповідати цьому рівню.

При виконанні ігрових вправ слід враховувати кількість гравців, розмір майданчика, установки на гру (особистий захист або зонна, з форою або без неї тощо), оскільки всі ці компоненти створюють значну різницю інтенсивності вправ. Різна кількість баскетболістів, які беруть участь у виконанні вправ поточним методом, теж істотно змінює темп через подовження або скорочення інтервалів відпочинку між повтореннями.

Окрім знання величини і спрямованості навантаження, необхідно знати

сполучуваність вправ різної спрямованості для отримання позитивного термінового тренувального ефекту. Найраціональнішим вважається підбір засобів одного спрямування. Проте якщо на занятті необхідно вирішувати різні задачі, то спочатку треба застосувати швидкісно-силові вправи, далі вправи, що розвивають швидкісну витривалість, а потім навантаження для розвитку загальної витривалості [75].

1.4.3. Фізична підготовка

Фізична підготовка – частина спортивної підготовки, що спрямована на зміцнення органів і систем організму людини, підвищення функціональних можливостей, розвиток фізичних якостей і прояв вольових якостей. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну [56, 63].

Фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових здібностей [5, 27, 51, 55, 62].

Фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей.

У практиці фізичного виховання фізичну підготовленість поділяють на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовленість пов'язана з рівнем розвитку фізичних якостей, які мають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу у конкретному виді спорту. Тобто загальна фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей та навичок, які необхідні в усіх видах життєдіяльності людини.

Основними засобами загальної фізичної підготовки є фізичні вправи, які здійснюють загальний вплив на організм та особистість у цілому. Отже, загальна фізична підготовка сприяє покращенню функціональних

можливостей організму, тим самим підвищуючи рівень тренованості, який забезпечує постійне зростання спортивних результатів.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, можливостей органів і функціональних систем організму, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту [41, 51, 55, 62, 65].

Загально розвиваючі вправи баскетболістів [75]

Стройові вправи. Шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція. Перешикування: у одну, дві шеренги, у колону поодиноці, по два. Зімкнута і розімкнута шеренга. Види розмикання. Повороти на місці. Перехід на ходьбу, біг, крок. Зупинка. Зміна швидкості руху.

Вправи для рук і плечового поясу. З різних вихідних положень (в основній стійці, на колінах, сидячи, лежачи) – згинання і розгинання рук, обертання, відведення і приведення, ривки одночасно обома руками і по чергово, те ж під час ходьби і бігу.

Вправи для ніг. Підняття навшпиньки; згинання ніг у кульшових суглобах; присідання; махи ногою вперед, назад і вбік; випади, пружні похитування у випаді; підскоки з різних вихідних положень ніг (стійка ноги разом, ноги нарізно, широка стійка, одна попереду іншої тощо.); згинання і розгинання ніг у змішаних висах, упорах; стрибки.

Вправи для шиї і тулуба. Нахили, обертання, повороти голови; нахили тулуба, кругові обертання тулубом, повороти тулуба, підняття прямих і зігнутих ніг у положенні лежачи на спині; з положення лежачи на спині перехід у положення сидячи; змішані упори у положенні обличчям і спиною вниз; кут з початкового положення лежачи, сидячи і у положенні вис; різні поєднання цих рухів.

Загально підготовчі вправи баскетболістів [75]

Вправи для розвитку сили. Вправи з подоланням власної ваги: підтягання, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній і

двох ногах. Подолання ваги і опору – партнера. Перенесення і перекладання обтяження. Лазіння по канату, жердині, сходах. Перетягування каната. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи зі штангою: поштовхи, вистрибування, жим, присідання. Вправи з набивними м'ячами. Вправи на тренажері типу «Геркулес». Боротьба. Веслування.

Вправи для розвитку швидкості. Повторний біг по дистанції від 30 до 100 м із старту, з ходу з максимальною швидкістю. Біг по похилій площині (вниз і вгору). Біг за лідером (велосипедист, найшвидший учень). Біг з гандикапом із задачею наздогнати партнера. Рухливі ігри, естафети з елементами бігу, стрибків, метань. Загально-розвиваючі вправи у максимальному темпі.

Вправи для розвитку гнучкості. Загально-розвиваючі вправи з максимальною амплітудою руху. Вправи з допомогою партнера (пасивні нахили, махи, відведення ніг, рук, міст, шпагат). Вправи з гімнастичною палицею або складеною вчетверо скакалкою: нахили і повороти тулуба з різними положеннями предметів (вгору, вперед, вниз, за голову, на спину); переступання і перестрибування, «викрути» і круги. Вправи на гімнастичній стінці, гімнастичній лавці.

Вправи для розвитку спритності. Різностямовані рухи рук і ніг. Перекиди вперед, назад, у сторони з місця, з розгону, із стрибка. Перевороти вперед, у сторони, назад. Стійки на голові, руках і лопатках. Стрибки опорні через козла, коня. Стрибки з підкидного містка. Стрибки на батуті. Вправи для розвитку рівноваги на гімнастичній лавці, колоді; рівноваги при катанні на ковзанах, спуск на лижах з гір. Жонглювання двома-трьома тенісними м'ячами. Метання м'ячів у рухому і нерухому ціль. Метання після перекидів, поворотів.

Вправи типу «смуга перешкод»: перелазити, пролізати, перестрибувати, перекидати, з різними переміщеннями, перенесенням декількох предметів одночасно (чотирьох баскетбольних м'ячів), ловом і метанням м'ячів. Гра у

міні-футбол, теніс великий і настільний, волейбол і бадмінтон.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Стрибки у висоту через перешкоди, планку, стрибки у довжину з місця, стрибки на двох ногах. Перестрибування предметів (лавок, м'ячів тощо), «чехарда». Стрибки у глибину. Біг і стрибки по сходах вгору і вниз. Біг по мілководдю, снігу, піску з граничною інтенсивністю. Метання гранати, списа, диска, штовхання ядра. Групові вправи з гімнастичною лавкою.

Вправи для розвитку загальної витривалості. Біг рівномірний і поперемінний на дистанції 500, 800, 1000 м. Крос на дистанції для дівчат до 3000 м, для хлопців до 5000 м. Дозований біг (гладкий або кросовий) тривалістю від 3 хвилин до 1 години (для різних вікових груп). Плавання з урахуванням і без урахування часу. Ходьба на лижах з підйомами і спусками з гір, проходження дистанції від 3 до 10000 м за певний час. Спортивні ігри за певний час: баскетбол, міні-футбол. Марш-кидок. Туристичні походи.

Спеціально підготовчі вправи баскетболістів [75]

Вправи для розвитку швидкості і стрибучості. Прискорення на відрізках від 3 до 40 м з різних вихідних положень (сидячи, стоячи, лежачи) обличчям, боком і спиною вперед. Біг з максимальною частотою кроків на місці і з прискоренням на короткі відрізки. Ривки за сигналами для зорового аналізатору: навздогін за партнером, у змаганні з партнером за оволодіння м'ячем, за м'ячем, що летить, із задачею зловити його. Біг за лідером без зміни і зі зміною напрямку (зигзагом, обличчям і спиною вперед, човниковий біг, з поворотом). Біг на короткі відрізки із стрибками у кінці, середині і початку дистанції. Стрибки у глибину з подальшим вистрибуванням вгору (одиначні, серіями). Багатоскоки з ноги на ногу (на дальність за певної кількості стрибків; на кількість на певному відрізку від 10 до 50 м). Стрибки на одній нозі на місці і у русі, без підтягання і з підтяганням стегна поштовхової ноги до грудей. Стрибки у сторони (одиначні і серіями) на місці через «канавку» і просуваючись вперед, назад. Біг і стрибки з додатковим

обтяженням (пояс, манжети на гомілках, набивні м'ячі, гантелі тощо).

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання кидка. Згинання і розгинання рук у променево-зап'ястних суглобах і кругові рухи кистями. Відштовхування від стіни долонями і пальцями одночасно і поперемінно правою і лівою рукою. Пересування в упорі на руках по колу (вправо і вліво), пальці ніг на місці. Пересування на руках в упорі лежачи, ноги за гомілковостопні суглоби утримує партнер. З упору лежачи «підстрибнути», одночасно відштовхуючись руками і ногами, зробити хлопок руками. Вправи на кісті рук з гантелями, булавами, кистьовими еспандерами, тенісними м'ячами (стискання). Імітація кидка з амортизацією (гумовим бинтом), гантелями. Підняття і опускання, відведення і приведення рук з гантелями у положенні лежачи на спині й лавці. Метання м'ячів різної ваги і об'єму (тенісного, хокейного, баскетбольного, набивних м'ячів вагою 1 – 5 кг) на точність, дальність, швидкість. Метання каміння з відскоком від поверхні води. Метання палиць (гра у «городки»). Удари по м'ячу, що летить (волейбольному і баскетбольному у стрибку, з місця, з розгону у стіну, через волейбольну сітку, через мотузку на точність попадання у ціль. Кидки м'ячів через волейбольну сітку, через мотузку на точність попадання. Падіння на руки вперед, у сторони з місця, зі стрибка. Кидок м'яча стрибаючи з розгону, штовхаючись від гімнастичної лавки. Кидок м'яча стрибаючи з різних положень на точність попадання у мішені на підлозі, стіні, у ворота.

Вправи для розвитку ігрової спритності. Підкидання і ловля м'яча у ходьбі, під час бігу, після повороту, перекидів, падіння; зробити перекид, зловити м'яч, кидок у ціль. Метання тенісного і баскетбольного м'яча у ціль, що раптово з'явилася. Кидки м'яча у стіну (батут) з подальшим ловом. Ловля м'яча від стіни (батута) після повороту, присіду, стрибка, переходу у положення сидячи. Стрибки вперед і вгору з підкидного містка з виконанням різних дій з м'ячем і без м'яча у фазі польоту (зберегти вертикальне

положення тулуба). Ведення м'яча з ударом об лавку; ведення з ударами об підлогу, пересуваючись по лавці, ведення з перестрибуванням перешкод. Ведення одночасне правою і лівою рукою двох м'ячів. Ведення м'яча з одночасним вибиванням м'яча у партнера. Комбіновані вправи, що складаються з бігу, стрибків, ловлі, передачі, кидків, ведення з граничною інтенсивністю. Біг з різною частотою кроків, аритмічний біг по розмітках з точним розміщенням ступні (наступаючи на розмітки, ставлячи ступні точно у лінії). Естафети із стрибками, ловлею, передачею і кидками м'яча. Переміщення партнерів у парах обличчям один до одного, зберігаючи відстань між ними 2 – 3 м.

Вправи для розвитку спеціальної витривалості. Багатократні повторення вправ біжучи, стрибаючи, виконуючи техніко-тактичні вправи з різною інтенсивністю і тривалістю роботи і відпочинку. Ігри учбові подовжені за часом, із заданим темпом переходу від захисту до нападу і навпаки. Колове тренування швидко-силового або спеціального спрямування.

1.4.4. Технічна підготовка

Технічна підготовка – процес навчання баскетболіста техніці рухів і дій, які є засобом ведення гри, а також їхнього вдосконалення.

Основні задачі технічної підготовки баскетболістів [28, 47, 65]:

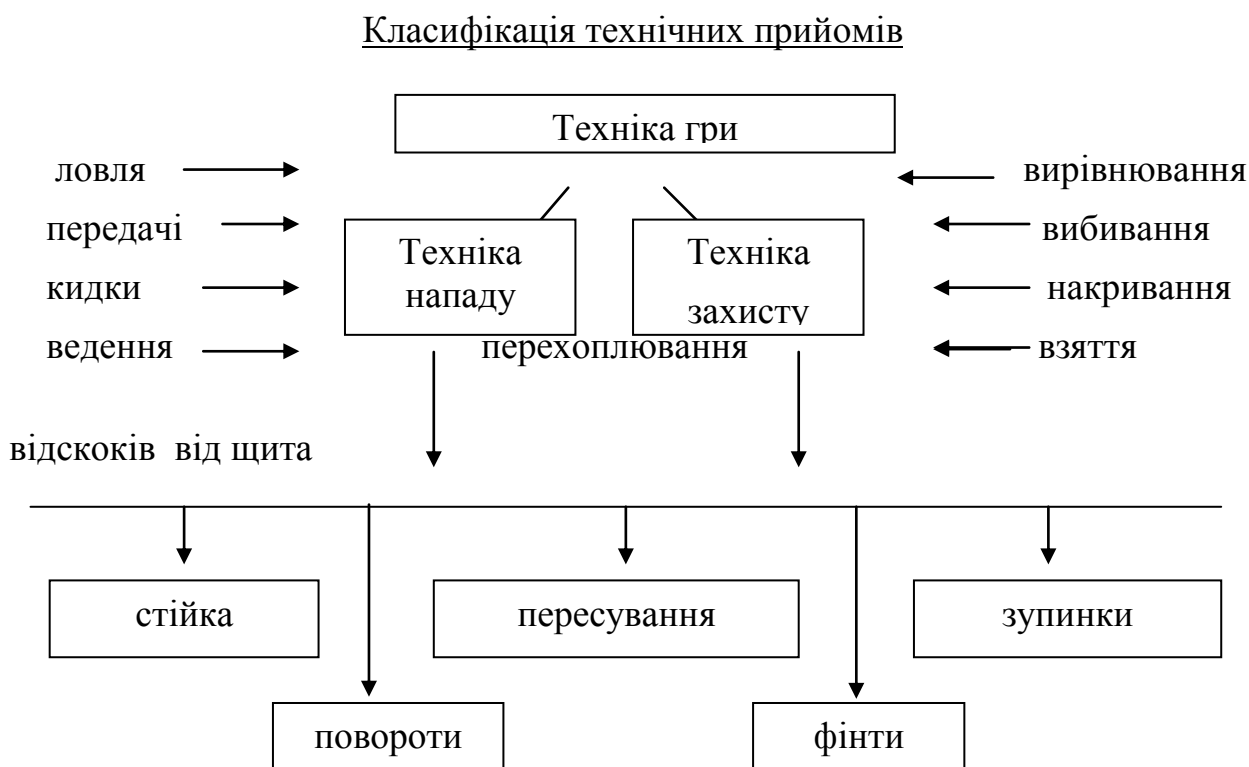
- оволодіння сучасними технічними прийомами й уміння застосовувати їх у різних умовах;
- уміння сполучати прийоми у різній послідовності й різноманітних умовах переміщення;
- стабільне виконання технічних прийомів незалежно від психічного і фізичного стану;

- оволодіння комплексом прийомів, які часто використовуються під час гри у зв'язку з виконанням певних функцій у команді;

- безперервне підвищення точності застосовуваних прийомів.

У таблиці 1.1. наведено класифікацію технічних прийомів гри у баскетбол [75].

Таблиця 1.1.



Передачі м'яча

Без своєчасної і точної передачі м'яча, неможливо вивести гравця на “голеву”, кидкову позицію і успішно здійснити комбінаційний напад. Передачі – основа всіх комбінацій, що закінчуються взяттям корзини.

Комплекс вправ для удосконалення техніки передач м'яча наведено у додатку А.

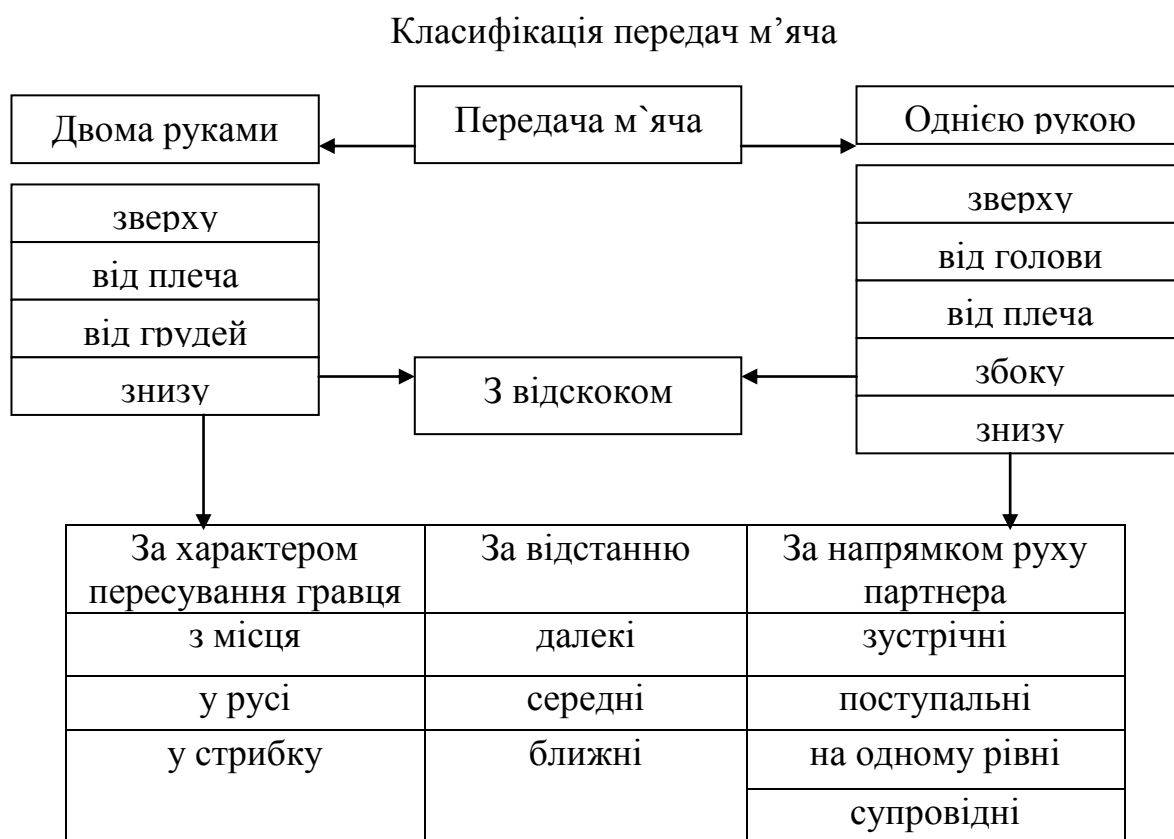
Методичні вказівки стосовно удосконалення техніки передачі м'яча:

1. Маскувати відвертий напрямок передачі.
2. Застосовувати передачі, найбільш прийнятні у даній ігровій ситуації.

3. Застосовувати рухи, що передують передачі.
4. Використовувати різні способи передач (елемент несподіванки).
5. Сполучати короткі і далекі передачі.
6. Уникати поперечних передач.
7. Застосовувати передачі без зорового контролю.
8. Володіти чіткою, результативною передачею, що веде до взяття кільця.
9. Розробити зі своїми партнерами систему сигналізації про передачу.
10. Вивчати індивідуальні можливості своїх партнерів.

Класифікація передач м'яча у баскетболі представлена у таблиці 1.2. [75].

Таблиця 1.2.



Ловля м'яча

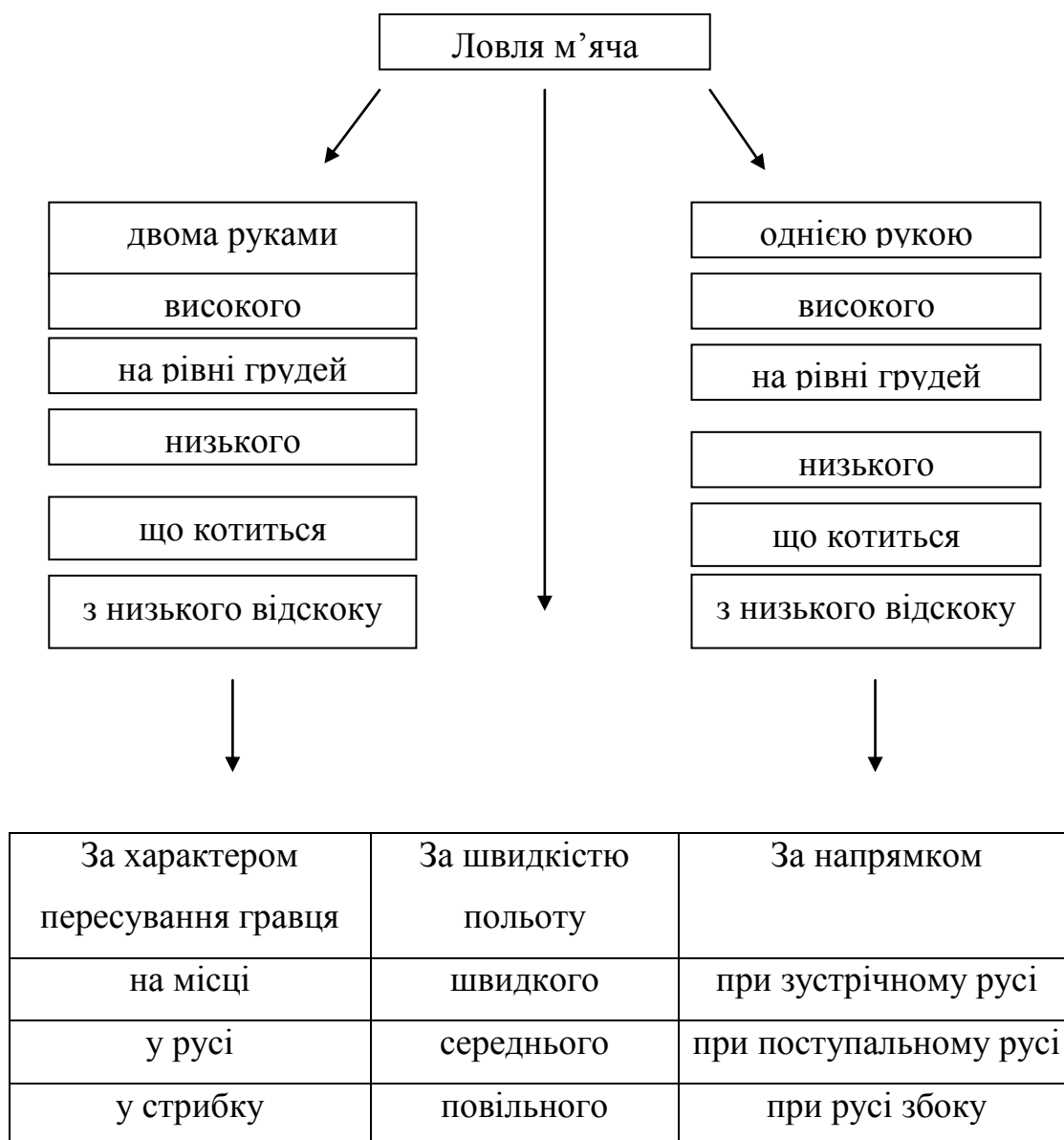
За допомогою ловлі гравець може впевнено оволодіти м'ячем, що є початком наступних атакуючих дій. Вибір способу ловлі і його різновидів залежить від висоти польоту м'яча, положення гравця стосовно м'яча, динаміки пересування гравця і швидкості польоту м'яча. Оволодівати

технікою ловлі м'яча треба одночасно з технікою передач (табл. 1.3.) [3, 26, 48, 65, 75].

Комплекс вправ для удосконалення техніки ловлі м'яча наведений у додатку А.

Таблиця 1.3.

Класифікація способів ловлі м'яча



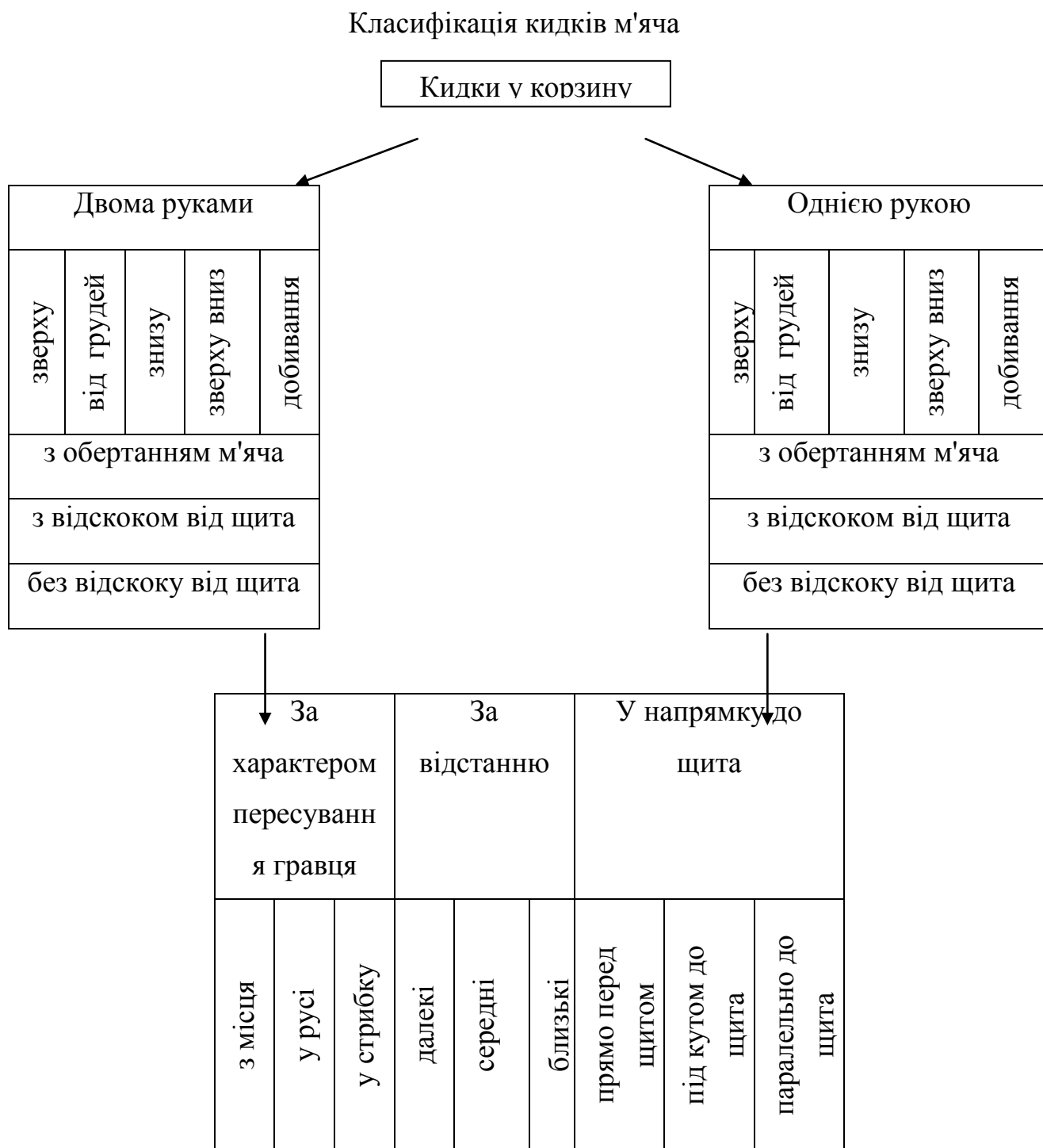
Кидки м'яча

Кидок є одним із найважливіших ігрових елементів баскетболу. Не зменшуючи значимості таких технічних прийомів, як передачі і ведення

м'яча, які покликані створити сприятливі умови для кидка, слід зазначити, що саме успішний кидок є кінцевою метою ігрового епізоду (табл. 1.4.) [28, 61, 68, 75, 82].

Комплекс вправ для удосконалення техніки кидків наведений у додатку Б.

Таблиця 1.4.



Методичні рекомендації стосовно удосконалення техніки кидків:

1. Обирати вид і спосіб кидка, що відповідає індивідуальним можливостям та ігровому амплуа гравця.
2. Концентрувати увагу у момент кидка.
3. У момент здійснення кидка доцільно розслабитися.
4. Зберігати рівновагу.
5. Робити кидок плавно і м'яко.
6. Володіти швидкісним кидком.
7. Уражати мету з відбиттям м'яча від щита і безпосередньо у кільце.
8. Визначати найбільш оптимальну територію для свого кидка і відповідне обертання м'яча.
9. Тренувати позиційні кидки при протидії (пасивній, активній).
10. Після кожного кидка наближатися до щита для боротьби за м'яч, що відскочив.

Ведення м'яча і обведення суперника

Ведення м'яча – один з основних технічних елементів баскетболу, другий, після передачі, спосіб переміщення м'яча по майданчику. Правильне, технічно грамотне ведення м'яча – фундамент для стабільного контролю за ним, основа індивідуального обігравання суперника [75].

Комплекс вправ для удосконалення техніки ведення м'яча наведений у додатку В.

Методичні вказівки щодо вдосконалення техніки ведення м'яча:

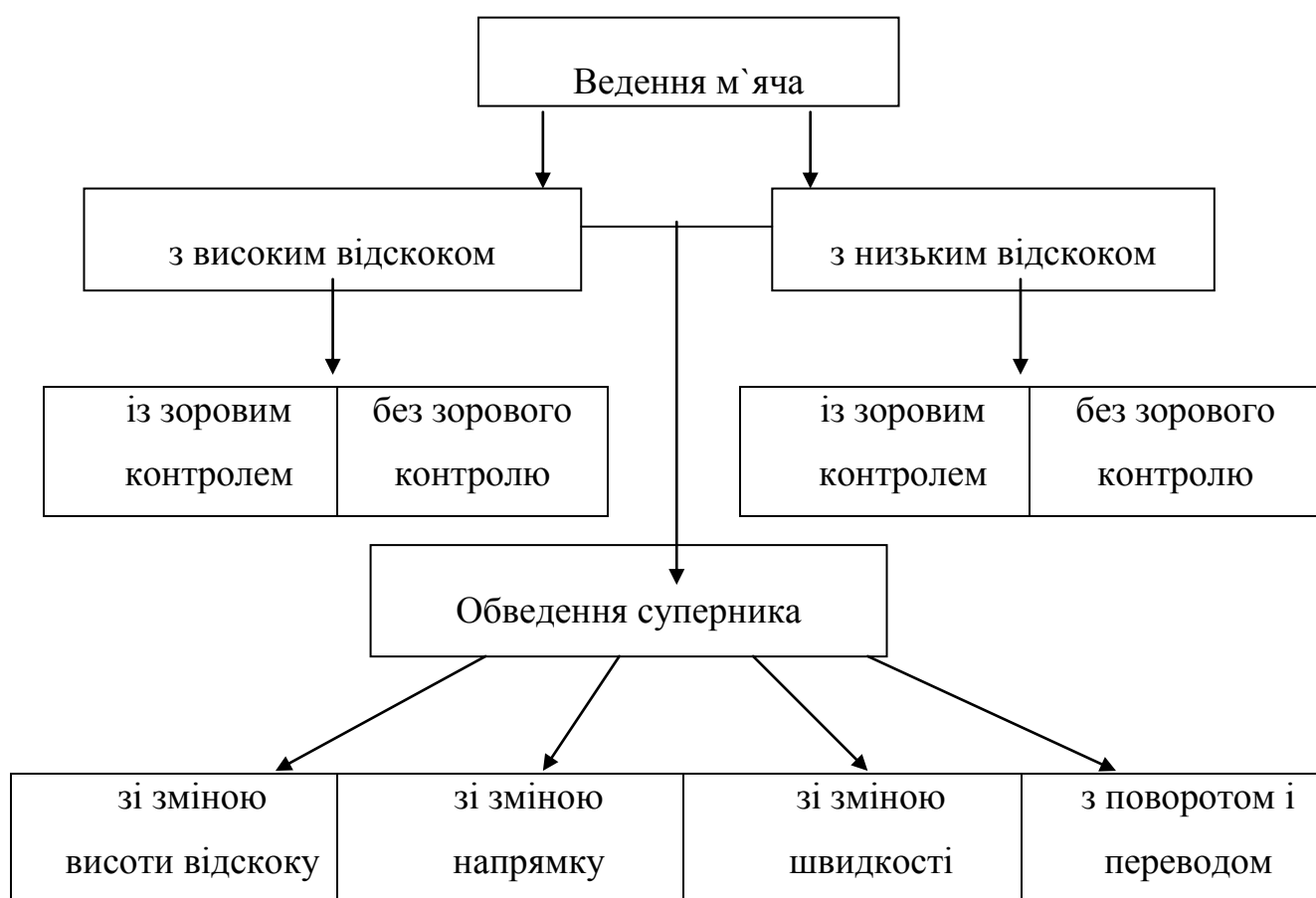
1. Ведення м'яча слід починати з вихідного положення: ноги напівзігнуті, центр ваги тіла перенести вперед, м'язи розслаблені, спина пряма, голова піднята для периферичного огляду майданчика.
2. Ведення м'яча здійснювати ритмічними поштовхами кінчиками розставлених пальців, легким кистьовим рухом.
3. Ведення м'яча здійснювати дальньою рукою від захисника.
4. Застосовувати фінти у процесі обведення захисника.

5. Володіти навичкою зміни рук при зміні напрямку ведення м'яча.
6. Володіти навичкою аритмічного ведення.
7. Виробляти сполучення різкого старту з м'ячем під час ведення з миттєвою зупинкою, з поворотом і укриванням м'яча корпусом.

У таблиці 1.5. наведено класифікацію ведення м'яча і обведення суперника [75].

Таблиця 1.5.

Класифікація ведення м'яча і обведення суперника



Етапи і стадії технічної підготовки баскетболістів [5, 43, 51, 62].

Етапи технічної підготовки:

Перший етап – початкове навчання. В його процесі створюється загальне уявлення про рухові дії і формується установка на оволодіння ними,

вивчається головний механізм руху, формується ритмічна структура, попереджаються і усуваються грубі помилки.

Другий етап – поглиблене розучування. Рухова дія деталізується, удосконалюється її координаційна структура за елементами руху, динамічні і кінематичні характеристики, удосконалюється ритмічна структура, забезпечується її відповідність індивідуальним особливостям спортсменів.

Третій етап – закріплення і подальше удосконалення. Навичка стабілізується, удосконалюється варіативність дій стосовно індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов тощо.

Навчання техніці рухових дій і прийомів буде більш ефективним, якщо весь процес поділити на більшу кількість самостійних стадій. Це дасть змогу точніше деталізувати задачі, засоби і методи технічного удосконалення [41, 51, 63].

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на навчання їй. Вирішення задачі досягається застосуванням словесного і наочного методів. Інформація, яку отримує гравець, повинна бути представлена у загальному вигляді і чітко характеризувати основний механізм руху. Увагу слід концентрувати на основних частинах рухової дії і способах її виконання. Деталі спортивної техніки не розглядаються, щоб не ускладнювати процес вирішення поставлених задач.

2. Стадія формування початкового уміння, яка відповідає першому етапу засвоєння дії. Учень оволодіває основним варіантом техніки. Основні напрямки орієнтації тренувального процесу: 1) усунення зайвого напруження при виконанні вправ, 2) попередження і усунення зайвих рухів, 3) оволодіння основами техніки, 4) оволодіння загальним ритмом дії.

Методи: словесний, наочний, метод вивчення техніки вправи по частинах, метод вивчення вправи у цілому, метод орієнтування – використовують світлові, звукові і механічні лідери, спеціальні орієнтири.

3. Стадія формування досконалого виконання рухової дії.

Педагогічний процес спрямований на вивчення деталей рухової дії. Застосовують наступні методи: наочний, метод розучування техніки вправи у цілому, по частинах, ігровий і змагальний метод. Використовуються практичні методи і засоби, для створення цілісної картини рухової дії. Застосовують технічні засоби примусово-полегшеного розучування техніки виконання рухових дій.

4. Стадія стабілізації навички відповідає етапу закріплення рухової дії. Педагогічна задача полягає у стабілізації рухової дії і подальшому удосконаленню її окремих деталей. Учень повинен виконувати деякі рухи автоматично, не концентруючи на них увагу. З цією метою використовують метод повторного виконання вправ у стандартних і варіативних умовах. Технічне удосконалення повинно узгоджуватися із процесом розвитку фізичних якостей, тактичною і психічною підготовкою.

5. Стадія досягнення варіативної навички і її реалізація. На цій стадії технічного удосконалення учень має високий рівень спеціалізованих сприймань (відчуття часу, темпу, зусиль тощо). Педагогічні задачі цієї стадії: 1) удосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей гравців і різних умов змагальної діяльності; 2) забезпечення максимального рівня узгодження між руховими і вегетативними функціями, удосконалення здатності до максимальної реалізації функціонального потенціалу при виконанні певних рухових дій; 3) ефективне застосування засвоєних дій при зміні зовнішніх умов, за різних функціональних станів організму.

Застосовують усі практичні методи навчання, з акцентом на змагальний метод. При оволодінні технікою і її індивідуалізацією слід пов'язувати технічну підготовку із тактичною. Слід здійснювати тренування аналізаторів, яким належить провідна роль у змагальній діяльності баскетболістів, у процесі технічного удосконалення це призводить до

розвитку специфічних якостей (відчуття м'яча, партнера, майданчика, часу тощо), що визначають досягнення високого результату.

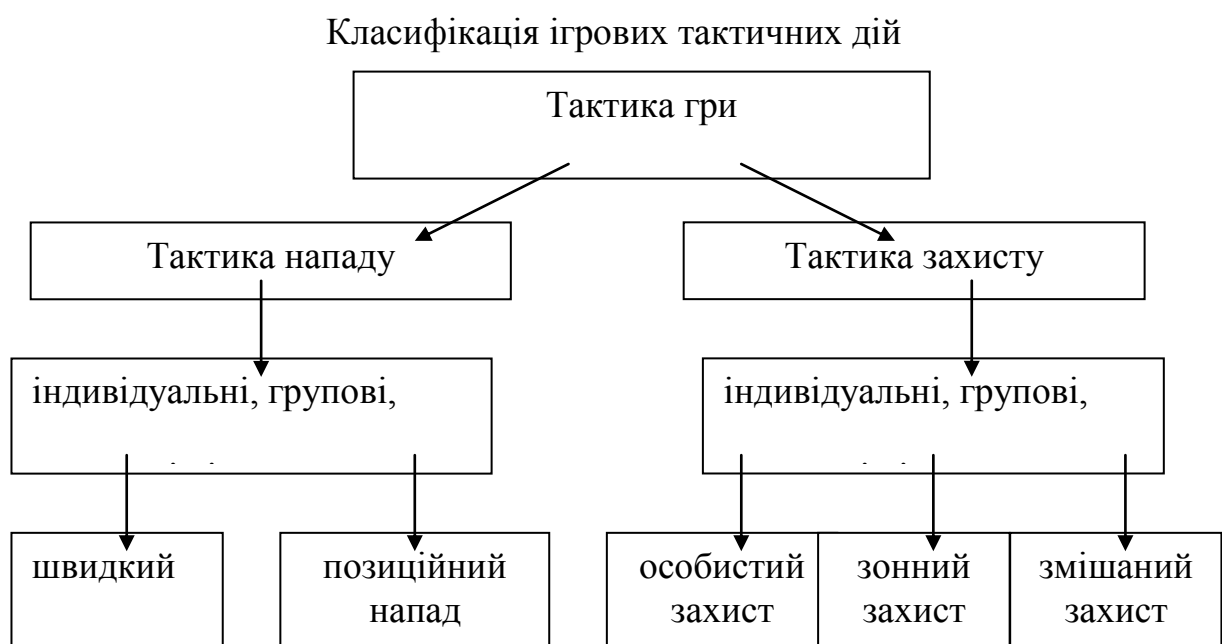
1.4.5. Тактична підготовка

Сучасна тактика баскетболу становить складний процес взаємодії гравців як у нападі, так і у захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовки баскетболістів, а також від ступеня освоєння ними індивідуальних, групових і комплексних тактичних взаємодій у нападі й у захисті.

Основу групових і командних тактичних взаємодій як у нападі, так і у захисті складають індивідуальні тактичні дії. У нападі індивідуальні тактичні дії полягають у раціональному застосуванні гвинтів, передачі, веденні та кидках м'яча у корзину під час взаємодії з партнерами, при швидкому прориві і позиційному нападі.

У таблиці 1.6. наведено класифікацію ігрових тактичних дій баскетболістів [75].

Таблиця 1.6.



Тактика нападу

У додатку Г наведений комплекс вправ для удосконалення прийомів оволодіння м'ячем у специфічних ігрових ситуаціях [75].

Аналізуючи командні тактичні дії, слід зазначити, що вони спрямовані на те, щоб створити гарні умови одному з гравців для атаки. Це можливо за допомогою різноманітних систем гри. У баскетболі розрізняють швидкий прорив і позиційний напад.

Швидкий прорив – ефективна система нападу, суть якого полягає у тому, що гравці нападу прагнуть за мінімальний проміжок часу домогтися чисельної переваги над суперником і використати напад для взяття корзини.

Ефективність цієї системи нападу полягає у тому, що командам, які стабільно застосовують швидкий прорив, байдуже, чи використовується проти них особистий захист, пресинг, змішаний захист, тому що при швидкій контратаці суперники не встигнуть організувати обраний ними вид захисту.

Контратака доречна у наступних ситуаціях:

1. При перехопленні м'яча.
2. При взятті відскоку на своєму щиті.
3. Після пробиття суперником штрафних кидків.
4. Після розіграшу спірного м'яча.
5. Після того, як суперникові вдається забити м'яч.

Найкращий результат швидкого прориву – взяття кільця суперника при чисельній перевазі, при реалізації ситуації у чисельній рівності: “1 – 1”, “2 – 2”, “3 – 3”, “4 – 4”. Це легше, ніж обіграти захист “5 – 5”, що вже побудував свою оборону [28].

Комплекс ситуаційних вправ швидкого прориву наведений у додатку Г.

Добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі п'ять гравців.

У позиційному нападі, як і у стрімкому, виділяють три фази:

- *Початок* – організований перехід команди у передову зону і розміщення її гравців на передбачених позиціях.
- *Розвиток* – проведення серій взаємодій з метою створення вигідної ситуації для атаки корзини (звільнення нападаючих від опіки, забезпечення вигідних умов єдиноборства).
- *Завершення* – безпосереднє проведення гравцем атаки корзини і забезпечення активної боротьби за відскоки.

У позиційному нападі сформувалися дві системи:

- 1) через центрового гравця;
- 2) без центрового гравця.

Основні варіанти системи нападу через центрового гравця – через одного центрового і через двох центрових. Напад через трьох центрових у сучасній спортивній практиці застосовується рідко [28].

Комплекс ситуаційних вправ позиційного нападу представлений у додатку Д.

У додатку Ж наведено комплекс ситуаційних комбінацій проти зонних систем захисту.

Тактика захисту

Активний захист повинен стати головним засобом боротьби за ініціативу у грі. На думку багатьох фахівців [3, 43, 65, 81], активний захист – фундамент прогресу баскетболу.

Виділяють індивідуальні і групові тактичні дії. Незалежно від того, яку систему захисту застосовує команда, у грі завжди мають місце ситуації, при яких гравець однієї команди опікує гравця іншої команди.

Дії захисника у різних ситуаціях поділяються на [24, 65]:

- 1) захист проти дриблера, що веде м'яч до кільця;
- 2) захист проти гравця, що закінчив ведення і прагне зробити кидок по кільцю або передачу;

- 3) захист проти нападаючих у 5 – 6 м від щита, які не використали ведення;
- 4) захист проти заслону ззаду;
- 5) захист прослизанням;
- 6) захист проти першої передачі у контратаку;
- 7) боротьба з нападаючим у кутах майданчика;
- 8) дії захисників у чисельній меншості;
- 9) дії двох захисників проти трьох нападаючих;
- 10) дії трьох захисників проти чотирьох нападаючих;
- 11) дії захисників при заслонах;
- 12) груповий підбір м'яча двома захисниками.

Зміст зонного захисту полягає у тому, що гравці відповідають за визначену ділянку площадки відповідно до позиції м'яча і побудови нападаючої команди [28, 75].

Переваги зонного захисту:

1. Дає можливість розставити гравців відповідно до їх фізичних, технічних і психічних особливостей. Високі, стрибучі гравці розташовуються близько до щита, а рухливі і швидкі гравці – на більш високих від щита позиціях.
2. Командна гра легко засвоюється і здатна компенсувати індивідуальні прогалини гравців в обороні.
3. Сприяє контратаці і індивідуальним перехопленням м'яча з якомога більшим ступенем ризику, тому що партнери завжди готові прийти на допомогу.
4. Кількість фонів при зонному захисті звичайно менша, ніж при особистій.
5. Цей захист менш вразливий проти комбінацій із заслонів.
6. Може концентруватися при сильних центрових суперниках і розтягуватися при наявності снайперів.

7. Більше, ніж особистий захист, дозволяє заощаджувати сили гравців і охороняти лідерів від фолів.

8. Найбільш ефективна проти суперників із сильними центровими.

9. Команда, що володіє зонним захистом, може легко будувати змішані форми захисту: “3 – 2”, “4 – 1”, “2 – 3”.

У грі застосовується багато варіантів зонного захисту, найбільш характерні – “1 – 2 – 2”, “2 – 1 – 2”, “1 – 3 – 1”, “3 – 2”, “2 – 3”, “2 – 2 – 1”, які наведено у додатку 3.

Недоліки зонного захисту:

1. Поступається особистій психологічній відповідальності гравців, їхній зарядженості на індивідуальну перемогу у захисті.
2. Менш придатна проти команд із сильними снайперами.
3. Як правило, кути площадки при зонному захисті менш захищені.
4. Зонний захист не повинен служити основною формою оборони.
5. Недоцільно застосовувати зонний захист на початку зустрічі, коли гравці суперника ще не стомлені.

Основні напрямки тактичної підготовки баскетболістів [41, 51, 64, 65].

1. Вивчення загальних положень тактики.

До основних положень тактики, які необхідно вивчити спортсменам відносять: загальні положення тактики баскетболу, правила суддівства, положення про змагання з баскетболу, особливості тактики близьких видів спорту, тактичний досвід найсильніших спортсменів і команд, способи розробки тактичних планів тощо.

Для оволодіння знаннями з теорії тактики необхідно застосовувати весь комплекс словесних і наочних методів. Однак, накопичення знань з тактики, що не підкріплюється власним руховим досвідом, не буде мати позитивного впливу на спортивні результати.

2. Оволодіння тактичними діями.

Процес оволодіння тактичними діями відбувається одночасно з оволодінням технічними прийомами.

Для оволодіння тактикою дій слід використовувати комплекс словесних, наочних і практичних засобів і методів підготовки. Найбільшу увагу приділяти практичним засобам і методам.

В основі практичних методів тактичної підготовки лежить принцип моделювання діяльності гравців і команди на змаганнях. У баскетболі розроблені спеціальні методи, які моделюють специфічну діяльність гравців. До таких практичних методів відносять: метод тренування без суперника, метод тренування з умовним суперником, метод тренування з партнером, метод тренування з суперником.

Існує система вправ і методичних підходів становлення спортивної тактики:

- 1) створення полегшених умов для засвоєння раціональних варіантів розподілу сил;
- 2) створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичної навички;
- 3) дотримання тактичної схеми при значній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом або у зв'язку із різкою зміною ситуації;
- 4) необхідність реалізації оптимальної тактичної схеми при роботі в умовах значної і постійно прогресуючої втоми.

3. Удосконалення тактичного мислення.

Необхідно удосконалювати тактичне мислення спортсменів, розвивати наступні здібності:

- 1) швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- 2) швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення у відповідності із обстановкою і рівнем своєї підготовленості;

3) передбачати дії суперників або партнерів по команді;

4) рефлексивно відображати свої дії у відповідності із метою змагань і задачею конкретної змагальної ситуації.

Для розвитку тактичного мислення необхідно застосовувати засоби і методи, спрямовані на удосконалення наочно-образного, дієвого і ситуативного мислення. Основними методами розвитку тактичного мислення є: метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником.

Вправи на спеціальних приладах, тренажерних пристроях, індивідуальні заняття з тренером, тренувальні і змагальні поєдинки служать основними засобами для удосконалення тактичного мислення. Важливим є аналіз тактичної діяльності в умовах навчально-тренувальних занять і змагань.

4. Практична реалізація тактичної підготовленості.

Збирається і опрацьовується інформація про ймовірних суперників і партнерів по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань.

Для збору інформації про ймовірних противників тренер проводить бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз; використовує відео- і фотоматеріали. У процесі перегляду реєструють особливості техніко-тактичної діяльності баскетболістів.

Практична реалізація тактичної підготовленості баскетболістів передбачає:

1. Накопичення тактичного досвіду, набуття спеціальних знань.
2. Формування індивідуального стилю ведення боротьби.

1.4.6. Психічна підготовка

Психічна підготовка баскетболістів складається із загальної психічної підготовки (цілорічної) і спеціальної психічної підготовки до змагань, під час і після змагань [39, 62].

Загальна психічна підготовка передбачає формування мотивації до занять, особистості гравця і міжособистісних взаємовідносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій і психомоторних якостей.

Спеціальна психічна підготовка до змагань складається з двох розділів: психічна підготовка до змагань, яка проводиться упродовж року і психічна підготовка до виступу на конкретних змаганнях.

У ході спеціальної психічної підготовки до змагань формуються високий рівень мотивації змагальної діяльності, емоційна стійкість перед змаганнями, здатність до самоконтролю і саморегуляції в обстановці змагання.

У ході спеціальної підготовки до конкретних змагань формується спеціальна (передзмагальна) психічна бойова готовність спортсмена до виступу, яка характеризується впевненістю у власних силах, прагненням до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю вільно управляти діями, емоціями і поведінкою, умінням негайно і ефективно виконувати під час виступу дії і рухи, необхідні для перемоги.

У процесі спортивної підготовки необхідним є застосування психологічних засобів відновлення для управління нервово-психічним станом спортсмена, зняття нервово-психічної напруги, відновлення психічної працездатності після тренувальних і змагальних навантажень, розвитку здатності до самостійного відновлення.

Нервово-психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних дій, відпочинку, переключення на інші види діяльності. Також використовуються раціональне поєднання засобів ЗФП у режимі дня, засоби культурного відпочинку і розваги, система аутогенних дій.

На заняттях учбово-тренувальних груп акцент робиться на розвиток спортивного інтелекту, здатності до саморегуляції, формування вольових рис

характеру, розвиток оперативного мислення і пам'яті, спеціалізованого сприйняття, створення загальної психічної підготовленості до змагань.

У цілорічному циклі підготовки повинен бути зроблений наступний акцент при розподілі об'єктів психолого-педагогічних дій [39, 57]:

1) у підготовчому періоді підготовки виділяються засоби і методи психолого-педагогічних дій, пов'язані з морально-психологічною освітою спортсменів, розвитком їх спортивного інтелекту, роз'ясненням цілей і задач участі у змаганнях, змістом загальної психологічної підготовки до змагань, розвитком вольових якостей і спеціалізованого сприйняття, оптимізацією міжособистих відносин і сенсомоторним удосконаленням загальної психологічної підготовленості;

2) у змагальному періоді акцент робиться на удосконалення емоційної стійкості, властивостей уваги, досягнення спеціальної психічної готовності до виступу і мобілізаційної готовності до змагань;

3) у перехідному періоді переважно використовуються засоби і методи нервово-психічного відновлення організму.

Протягом всіх періодів підготовки застосовуються методи, які сприяють вдосконаленню моральних рис вдачі спортсмена, і прийоми психічної регуляції.

Зрозуміло, акцент в розподілі засобів і методів психічної підготовки у вирішальному ступені залежить від психічних особливостей спортсменів, задач їх індивідуальної підготовки, спрямованості тренувальних занять.

Характеристика напрямків психічної підготовки [62].

1. Формування мотивації до занять баскетболом.

2. Морально-вольова підготовка, яка передбачає: регулярну обов'язкову реалізацію тренувальної програми і змагальних вказівок; систематичне введення додаткових труднощів; використання змагань і змагального методу; послідовне посилення функцій самовиховання на основі самопізнання, усвідомлення спортсменом своєї спортивної діяльності.

3. Ідеомоторне тренування сприяє:

- удосконаленню спеціалізованих сприймань (кінестетичних і зорових), які дозволяють спортсмену у думках відтворювати зорові і слухові, м'язово-рухові, зорово-рухові, словесно-рухові уявлення, краще засвоювати раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

- покращенню регуляції міжм'язової координації, яка проявляється у формуванні режиму роботи, як м'язів-синергістів так і антагоністів.

4. Удосконалення швидкості реагування відбувається через застосування сенсомоторного методу, в основі якого лежить здатність людини розрізняти мікро інтервали часу.

Для удосконалення реагування необхідно дотримуватися основних положень методики: окремо засвоювати кожний тип реакцій; послідовно удосконалювати прості і складні види реагування; кожний вид реагування вивчати окремо, а потім поєднувати з іншими; вдосконалення реакцій передбачення іде за процесом набуттям технічного досвіду.

5. Удосконалення спеціалізованих умінь, які ґрунтуються на рухових реакціях і просторово-часовому передбаченні (антиципації), що лежать в основі діяльності баскетболістів у несподіваних і швидко змінних ситуаціях. Передбачати взаємовідносини з партнерами і суперниками, переключатися з одних дій на інші, вибирати момент для початку дій – найбільш розповсюджені спеціалізовані уміння спортсменів.

Для сприйняття спеціалізованої діяльності у баскетболістів розвиваються такі здібності: відчуття м'яча, партнера, суперника, майданчика, часу, простору, ритму, темпу тощо.

Розвиток спеціалізованих умінь і якостей здійснюється у процесі відпрацювання певних дій, дій з вибором і переключенням, у вправах з задачами з варіюванням темпу, ритму, амплітудою дій з часовими параметрами взаємодії з партнерами і суперниками.

6. Регулювання психічної напруги.

Психічну напруженість у процесі тренувань можна регулювати з допомогою відпрацювання раціональної стратегії відношення баскетболістів до помилок і невдалих виступів:

- помилки і невдалі виступи слід розглядати як виключення, а вдалі виступи – як нормальний, природний стан;
- максимально швидко повернутися до успішних виступів не дозволити невдачам знизити відчуття впевненості у власних силах;
- після невдалого виступу відразу провести аналіз ситуації, виявити причини помилок;
- помилки і невдачі слід розглядати як фактор для подальшого удосконалення;
- негативний психічний вплив помилок і невдач придушувати згадуваннями про успішні виступи, вдалі дії тощо.

7. Удосконалення толерантності до емоційного стресу відбувається через застосування наступних впливів стресового характеру: збиваючих факторів; ускладнення діяльності провідних аналізаторів; ліміт і дефіцит простору і часу; обмеження або викривлення інформації; удосконалення техніко-тактичних дій на фоні втоми.

8. Управління стартовим станом баскетболістів.

Розрізняють чотири стани готовності баскетболістів до змагань: стан недостатнього збудження, стан оптимального збудження, стан перезбудження, стан гальмування внаслідок перезбудження.

Існують різні способи самоуправління стартовим станом:

- налаштування на досягнення максимального результату,
- внутрішнє заниження значимості попередніх змагань;
- абстрагування від ситуації змагань і суперників.

У структурі психічної підготовленості баскетболістів виділяють два відносно самостійні напрямки: вольову і спеціальну психічну підготовленість [51].

У структурі вольової підготовленості виділяють такі якості: цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність і ініціативність.

У структурі спеціальної психічної підготовленості баскетболістів слід виділити основні якості [51, 62]:

- 1) стійкість баскетболіста до стресових ситуацій тренувальної і змагальної діяльності;
- 2) рівень досконалості візуальних і кінестетичних сприйнять різних параметрів рухових дій та оточуючого середовища;
- 3) здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- 4) здатність сприймати, організовувати й опрацьовувати інформацію в умовах дефіциту часу;
- 5) досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій;
- 6) здатність до формування попереджуючих програм реакцій, необхідних для ефективної змагальної боротьби.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У ході дослідження, нами були використані наступні методи:

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Медико-біологічні методи.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури

Метод аналізу літературних джерел – це універсальний метод, без якого не обходиться жодне наукове дослідження в галузі фізичної культури та спорту. Його конкретні форми надзвичайно багатогранні і піддаються змінам згідно зі змінами на тому чи іншому етапі розвитку суспільства.

Вивчення літературних джерел може бути допоміжним засобом (наприклад, в експериментальних дослідженнях, коли основним методом служить педагогічний експеримент) або виступати як самостійний метод дослідження.

Якщо читання літератури виступає як допоміжний засіб, то на різних частинах експериментальної роботи задачі читання змінюються. Коли відбувається підготовка до дослідження, читання літератури допомагає правильно вибрати тему, ознайомитися з роботами попередників, з методами, які використовувалися, в кінцевому результаті – спланувати свою наступну роботу.

Вивчення літературних джерел «відкриває двері» перед дослідником, налаштовує на експериментальну роботу. В свою чергу, і експериментальна

робота активізує необхідність читання, так як постійно «ставить» запитання. Слід пам'ятати, що читання не можна перетворювати на самоціль, у механічне накопичення знань: це може призвести до втрати самостійності в особистому дослідженні. Не випадково інколи вчені рекомендують на деяких етапах дослідження читати тільки інформаційну літературу. «Своє дослідження необхідно самому додумати до кінця, не піддаючись гіпнозу чужої гумки» (А.І. Китайгородський).

Який би характер не мало читання, в ньому можна умовно виділити такі етапи:

- ознайомлення з книгою доцільно починати зі змісту. Це дозволить визначити загальний зміст, встановити, який характер читання обрати – вибіркового чи суцільного; якщо вибіркового, то які розділи читати і в якій послідовності;
- необхідно ознайомитися з вихідними даними книги (в якому місті видана, яке видавництво її випустило, в якому році, яким тиражем, хто редактор); вони допоможуть, приблизно, оцінити надійність книги, її сучасність, характер (навчальний, науковий, популярний тощо);
- слід прочитати передмову (вступ). Вона дасть можливість орієнтуватися в головному змісті книги, відділити основне від другорядного, розуміти провідні ідеї автора, а інколи і критичний погляд на них. Якщо на книгу є анотація, яка зазвичай подається на іншій сторінці титульного листка, на бібліографічній карточці, то необхідно її прочитати;
- доцільно продивитися довідковий апарат книги, тобто бібліографічний список рекомендованої літератури, вказівник ілюстрацій, умовних позначок або скорочень, використаних термінів. Все це дозволить ознайомитися з допоміжною літературою по даній темі, оцінити об'єм та якість використаної літератури і отримати ті відомості, які допоможуть зрозуміти зміст книги.

Пристаючи до читання основного матеріалу книги, необхідно взяти за правило виписувати всі незнайомі слова та терміни в спеціальний словник з вказуванням сторінок, на яких вони зустрічались, і одразу знаходити їм пояснення. Необхідно пам'ятати, що в словник повинні потрапляти всі наукові терміни, а не тільки ті, які невідомі читачеві, оскільки в літературі дуже часто під одним терміном криється різний зміст. Уважно слід відноситися до різних коментарів та приміток, які супроводжуються текст [66].

Метод педагогічного спостереження

Метод педагогічного спостереження – спеціально організоване сприймання педагогічного процесу в природніх умовах. Розрізняють спостереження пряме і опосередковане, відкрите й закрите, а також самоспостереження. Організуючи спостереження, важливо мати його план, визначити термін, фіксувати результати. Спостереження повинно бути систематичним. Якщо педагог тільки реєструє поодинокі факти, що впадають у вічі, то поза його увагою залишаються вихованці, які прагнуть приховати свою внутрішню позицію. За зовнішньою поведінкою треба вміти побачити справжні причини, а за словом – справжні мотиви.

Достовірні відомості дає тільки тривале спостереження за вихованцем в усіх видах його діяльності. Досвідчені педагоги намагаються бути там, де й їхні учні. Нерідко у схожих умовах учень поводить по-різному: на одному уроці він активний і уважний, а на іншому – пасивний і неуважний. У таких випадках ретельно порівнюють дані спостережень, з'ясовують причини розходжень, які нерідко зумовлені різним ставленням до учнів педагогів.

З метою забезпечення об'єктивності спостереження здійснюють за допомогою технічних засобів: звуко- або відеозапис уроків, позакласних виховних заходів, різних видів діяльності учнів. Для цього використовують і замкнену телевізійну систему, і спеціальні класи, в яких спостереження

ведеться через віддзеркалюючу стінку. Приховане спостереження ефективніше, оскільки дає змогу фіксувати природну поведінку учнів, унеможлиблює вплив педагога на дітей.

Оцінюючи педагогічне спостереження як загалом ефективний метод науково-педагогічного дослідження, слід мати на увазі, що він не повною мірою забезпечує проникнення в сутність явищ, що вивчаються, дії учнів. Небагато інформації дають спостереження й для висновків про мотиви дій і вчинків учнів. Тому існує потреба поєднання спостереження з іншими методами дослідження, зокрема з бесідою, анкетуванням.

Педагогічне тестування

Специфічними об'єктами педагогічних досліджень є окремі особи або їх групи, які мають суттєві індивідуальні особливості. Ця обставина зумовлює застосування низки спеціальних методів дослідження ефективності впливу експериментального чинника на учасників дослідження. Одним із таких методів є метод тестування.

Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів і їх кількістю вираження. Такі завдання називають тестами, а певну систему їх використання – тестуванням.

За допомогою цього методу виявляють рівень знань, умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам.

Тест – це стандартизоване за змістом, формою й умовами виконання завдання, або певним чином пов'язані між собою завдання, які дозволяють досліднику діагностувати рівень прояву певних властивостей обстежуваного, його психологічні характеристики та ставлення до тих чи інших об'єктів.

Отже, за допомогою тестування можна визначити рівень розвитку певних властивостей суб'єктів дослідження і порівняти його з еталоном, або іншими особами та з розвитком цієї якості в обстежуваних раніше [93].

З допомогою педагогічного тестування, ми визначили показники загальної фізичної підготовленості юнаків 15 – 18 років (табл. 2.1.).

1. Нахил тулуба вперед – учні сідають на мат, п'ятки на ширині 30см і виконують вправу. Результат зараховується, якщо кінчики пальців зафіксувалися упродовж 1 – 2 с і при цьому ноги не згиналися в колінних суглобах.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – учні в положенні упору лежачи виконували вправу максимальну кількість раз.

3. Піднімання тулуба в сід – учні в положенні сидячи на маті, піднімали і опускали тулуб, товариші тримали їм стопи, виконували вправу максимальну кількість раз за 1 хв.

4. Стрибок у довжину з місця – учні виконували 3 спроби. Зараховували кращий результат.

5. Стрибок угору з місця – перед виконанням стрибка всі учні змащували пучки пальців магnezією, після цього стоячи на місці обличчям до стіни, піднімали руки вгору і торкалися стіни, залишаючи відбиток пальців. Згодом вони виконували три стрибки в гору з місця і доторкалися пучками пальців до стіни. Зарахований був кращий результат.

6. Човниковий біг 10х10 м – учні виконували вправу в парах.

7. Біг 28 м – учні виконували біг з високого старту в парах.

Крім того, нами були визначені показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів (табл. 2.1.):

1. Штрафні кидки – учні виконували по 10 кидків, зараховували кількість влучань.

2. Передачі м'яча – учні виконували передачі об стіну на швидкість.

3. Ведення м'яча – учні за сигналом на швидкість вели м'яч на відстань 2х14 м.

Медико-біологічні методи дослідження

До комплексу медико-біологічних методів увійшли наступні:

1. *Метод антропометричних вимірювань* передбачав визначення наступних показників: довжини тіла, маси тіла, об'єму грудної клітки у стані спокою (ОГК), екскурсію грудної клітки (ЕГК), динамометрія. Реєстрація антропометричних показників відбувалась за зальноприйнятими методиками [54, 58, 83, 85].

За допомогою зрістоміру визначалася довжина тіла стоячи. Найбільша довжина тіла спостерігається вранці. Ввечері, і навіть після інтенсивних занять фізичними вправами зріст може зменшитися на 2 см і більше. Після вправ з обтяженнями і штангою довжина тіла може зменшитися на 3 см і більше, через ущільнення міжхребцевих дисків.

Методом зважування на медичних вагах визначалася маса тіла. Маса тіла – об'єктивний показник контролю за станом здоров'я. Маса тіла сумарно висловлює рівень розвитку кістково-м'язового апарату, підшкірної жирової клітковини та стан внутрішніх органів.

Контроль за масою тіла є доцільним вранці, натщесерце. Показник маси фіксувався з точністю до 50 г.

За допомогою сантиметрової стрічки визначали об'єм грудної клітки у стані спокою, а також екскурсію грудної клітки. Різниця між величиною окружності грудної клітки під час вдиху і видиху характеризує екскурсію грудної клітки. Показники ЕГК залежать від морфо-структурного розвитку грудної клітки, її рухливості, типу дихання.

За допомогою динамометра ми визначили силу лівої та правої кисті.

2. *Визначення показників життєвої ємності легень (ЖЄЛ)* відбувалося за формули Людвіга [70]:

$$\text{ЖЄЛ для чоловіків} = 40 \times \text{зріст (см)} + 30 \times \text{масу (кг)} - 4400.$$

3. *Метод функціональних проб* був використаний для визначення стану серцево-судинної системи. У ході дослідження ми застосували тест Амосова. Спочатку порахували показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у положенні стоячи у стані спокою, виконали 20 присідань протягом 30 с і

знову порахували ЧСС. Збільшення кількості ударів менше ніж на 25 % від початкового рівня, свідчить про добрий стан серцево-судинної системи, до 50% – задовільний, до 75 % і вище – незадовільний.

Таблиця 2.1.

Показники, що характеризують стан рухової функції
юнаків 15 – 18 років

Тести	Показники	Одиниці виміру
Комплекс показників морфологічних можливостей		
Довжина тіла	Антрометричні вимірювання	см
Маса тіла		кг
Об'єм грудної клітки (видих і видих)		см
Експурсія грудної клітки		см
Динамометрія (правої і лівої кисті)		кг
Комплекс показників функціональних можливостей		
Тест Амосова	Стан серцево-судинної системи	уд./хв.
ЧСС у спок.		уд./хв.
ЖЄЛ	Аеробна потужність	мл
Комплекс показників рухових можливостей		
Нахил тулуба вперед	Гнучкість	см
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Силовa витривалість	раз
Піднімання тулуба в сід	Витривалість	раз
Стрибок у довжину з місця	Вибухова сила	см
Стрибок угору з місця	Вибухова сила	см

Човниковий біг 10x10 м	Спритність, координація	с
Біг 28 м	Швидкість	с
Комплекс показників спеціальної фізичної підготовленості		
Штрафні кидки (із 10 кидків)	Координація	раз
Передачі м'яча	Част. рухів (швидкість)	раз
Ведення м'яча 2x14 м	Швидкість	с

Педагогічний експеримент

Відомо, що ті чи інші явища можуть бути науковими фактами лише тоді, коли вони можуть неодноразово відтворюватись в експериментальній обстановці. Педагогічний експеримент створює можливість для подібного відтворення явищ, що вивчаються. Ця можливість є наслідком навмисної організації умов. Отже, характерною ознакою педагогічного експерименту, як метода дослідження, є заплановане втручання людини у явище, яке вивчається.

У теорії та практиці дослідницької роботи визначалось декілька видів педагогічного експерименту. У відповідності з цілю, яку ставить перед собою дослідник, може бути використаний формуючий експеримент або констатуючий.

Констатуючий експеримент (контролюючий, практичний) передбачає перевірку вже відомих знань про той чи інший факт або явище. Констатуючий експеримент часто проводиться для перевірки дії того чи іншого відомого факту, явищ при роботі в нових умовах, з іншим віковим контингентом що займається, з представниками інших видів спорту.

Формуючий експеримент (творчий, науково-дослідний, перетворюючий) передбачає розробку нового в науці та практиці педагогічного положення у відповідності з висунутою оригінальною гіпотезою. Прикладом експерименту подібного роду можуть служити дослідження ефективності програмованого навчання.

Норм довготривалого педагогічного експерименту не існує. Вони визначаються в кожному конкретному випадку залежної від задач дослідження, від складності вирішуваного питання. Глибоке знання теорії предмету, природи педагогічного явища, що вивчається, допоможе досліднику точніше визначити необхідну тривалість експерименту. Наприклад, заздалегідь можна припустити, що експеримент в якому досліджується новий метод навчання порівняно простих рухових дій, буде менш позитивним, ніж експеримент із задачею встановити ефективність методу розвитку рухових якостей. Організовуючи експеримент за участю школярів або студентів, необхідно враховувати структуру і календарні строки навчального року. Було б недоречно планувати експеримент на дні контрольних робіт, заліків, екзаменів, великих свят та канікул.

Заплановані строки експерименту в деяких випадках змінюються в ході самого дослідження. Це може бути викликано, по-перше, тим, що неможливо абсолютно точно визначити тривалість експерименту, а по-друге, тим, що часто виникає необхідність продовжити або скоротити його тривалість у відповідності з висновками поточної обробки накопичувального матеріалу, що проводиться відразу після кожного дослідження. Це дозволяє продовжити експеримент до того часу, коли одержані показники отримують позитивну достовірність.

З іншої сторони, встановлюючи ймовірну тривалість експерименту, доречно наперед визначити критерії його закінчення.

У зв'язку з тим, що педагогічний експеримент включає в себе як проведення навчальних занять, так і реєстрацію їх ефективності, він завжди будується по наступній схемі: початкове дослідження → проведення занять → проміжне дослідження → проведення занять → кінцеве дослідження.

Початкове, проміжне та кінцеве дослідження передбачають отримання визначених показників за допомогою методів збору поточної інформації, а

проведення занять забезпечує безпосередню реалізацію наміченого навчально-виховного процесу (використання нових засобів, методів тощо).

Часові інтервали між початковим, проміжним та кінцевим дослідженням залежать від багатьох факторів: задач та методів дослідження, реальних умов організації експерименту тощо. Наприклад, в експериментах, що визначають ефективність активного відпочинку в процесі класних занять, рекомендується проводити дослідження з проміжком у 3 – 6 місяців, причому суттєві зрушення в показниках можуть з'явитися лише через 6 – 7 місяців.

Визначення оптимального числа проміжних досліджень, з одного боку, економить сили та час експериментатора (не проводяться зайві вимірювання), з іншої – дозволяє досягти максимальної достовірності результатів. Максимальний ефект при мінімальних затратах часу буде досягнутий при участі характерних ознак фактора, що вивчається, і перш за все його мінливості під впливом різних зовнішніх та внутрішніх впливів. Чим більша варіативність фактора, тим більше число проміжних досліджень необхідно провести, щоб отримати достовірний матеріал для педагогічних висновків.

При проведенні експерименту на базі школи, технікуму чи вузу мінімальне число проміжних досліджень визначається структурою навчального року в даному навчальному закладі. Наприклад, у вузі після проведення досліджень на початку навчального року необхідно організувати одне проміжне дослідження в кінці першого семестру (перед зимовою сесією), а друге – на початку наступного семестру (щоб отримати вихідний фон для другого етапу експериментальних занять). У межах цих вимог число проміжних досліджень може збільшуватись у відповідності із ступенем варіативності ознаки, що реєструється.

У ході нашого дослідження, проводився констатуючий експеримент з метою розробки та перевірки ефективності розробленої методики підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу. Оскільки ми

виходили з припущенням про те, що використання розробленої методики підготовки баскетболістів в професійно-технічному навчальному закладі, сприяє поліпшенню технічної, фізичної і тактичної підготовленості юнаків 15 – 18 років, то і експеримент був досить тривалим (два навчальних семестри). За час проведення експерименту передбачалось проведення початкового (вересень – жовтень 2012 року) та кінцевого (квітень – травень 2013 року) тестування.

Метод математичної статистики

Результати кожного дослідження важливо обробляти якомога швидше після їх отримання, поки пам'ять експериментатора може підказати ті деталі, які чомусь могли бути не зафіксовані, але являють собою інтерес для розуміння суті справи. Якою точною не була реєстрація фактів, отримані данні необхідно привести у визначену систему, піддати аналізу, після чого зробити відповідні висновки. У процесі аналізу повинні бути відкинуті випадковості і виявлені закономірності [1, 68].

При обробці зібраних даних може виявитися, що їх або не достатньо, або вони суперечливі, і тому не дають основи для кінцевих висновків. У такому випадку дослідження необхідно продовжити, вносячи в нього необхідні корективи.

Результати, одержані в процесі нашого дослідження, оброблялися за допомогою математико-статистичних методів [92] і включали розрахунки наступних параметрів:

1. Розмах середньої арифметичної величини (X) – шляхом складання всіх отриманих результатів і ділення цієї суми на число варіантів (кількість досліджуваних):

$$X = \frac{\sum V}{n}$$

де: $\sum$ – знак суми;

V – отримані під час дослідження значення (варіанти);

n – число варіантів.

2. Середнє квадратичне відхилення (σ):

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}$$

де: $V_{\max}$ – найбільше значення варіанту;

$V_{\min}$ – найменше значення варіанту;

K – табличний коефіцієнт, який відповідає конкретній величині розмаху.

Коефіцієнт K визначається по таблиці «коефіцієнтів K для розрахунку середнього квадратичного відхилення по амплітуді варіаційного ряду».

3. Коефіцієнт варіації (розсіювання результатів у групі) (V) – визначається як відношення середнього квадратичного відхилення до середнього арифметичного, виражене у відсотках (%). Обчислюється за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{X} \cdot 100\%$$

де: σ – середнє квадратичне відхилення;

X – середнє арифметичне.

4. Середня помилка середнього арифметичного (m):

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

де: σ – середнє квадратичне відхилення;

$\sqrt{n}$ – корінь числа варіантів.

5. Достовірність змін (P) визначалася на основі t -критерію Ст'юдента.

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

де: X – середнє арифметичне;

m – середня помилка середнього арифметичного.

2.2. Організація дослідження

У ході дослідження нами був проведений педагогічний експеримент, завдання якого полягало в тому, щоб покращити за допомогою розробленої методики секційних заняттях з баскетболу рівень технічної, фізичної і морфо-функціональної підготовленості юнаків 15 – 18 років.

У дослідженні брали участь 12 учнів Кіровоградського професійного ліцею імені Героя Радянського Союзу О.С. Єгорова. Вік учнів від 15 до 18 років. Вони тренуються в секції баскетболу даного навчального закладу (табл. 2.2.).

Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень – 2. Тривалість занять по 90 хвилин кожне.

Місце проведення експерименту – спортивний зал Кіровоградського професійного ліцею імені Героя Радянського Союзу О.С. Єгорова.

Дослідження тривало з вересня 2012 по травень 2013 року. Було умовно розділено на два етапи.

На першому етапі з вересня по жовтень 2012 року були здійсненні відбір і аналіз навчально-методичної літератури з даної проблеми, а також проведене тестування вихідного рівня технічної, фізичної і морфо-функціональної підготовленості учнів. На даному етапі була визначена проблема методики підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу, сформульована робоча гіпотеза, поставлена мета і завдання роботи, вибрані методи для вирішення завдань дослідження, визначені ефективні засоби і методи підготовки, а також намічена послідовність їх введення в річний навчально-тренувальний процес підготовки учнів-баскетболістів.

Таблиця 2.2.

Характеристика учнів 15 – 18 років

№ п/п	Прізвище ім'я	Вік (роки)
1.	Гуменюк Максим	18
2.	Звоник Владислав	17
3.	Марченко Едуард	17
4.	Лагно Владислав	17
5.	Богатько Іван	18
6.	Дильман Олександр	15
7.	Станкевич Ігор	16
8.	Ємельянов Вадим	15
9.	Панін Артем	17
10.	Брайко Богдан	15
11.	Бондаренко Антон	18
12.	Ткаченко Максим	16

На другому етапі з жовтня 2012 року по травень 2013 року був проведений педагогічний експеримент, направлений на підтвердження ефективності розробленої методики підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу. З цією метою нами було проведене повторне тестування показників технічної, фізичної і морфо-функціональної підготовленості учнів. По закінченні дослідження в травні 2013 року було здійснено всебічний аналіз і узагальнення отриманих результатів.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Вихідні показники рухової функції юнаків 15 – 18 років

На першому етапі дослідження (вересень – жовтень 2012 року) були визначені індивідуальні показники рухової функції, які представлені у додатку К. З допомогою методів математичної статистики ми визначили середньо-групові показники, що характеризують морфологічні, функціональні і рухові можливості учнів-баскетболістів 15 – 18 років. У таблиці 3.1. наведені середньо-групові показники, що характеризують рухові можливості юних баскетболістів 15 – 18 років.

Таблиця 3.1.

Показники рухових можливостей юнаків 15 – 18 років
на першому етапі дослідження

№ п/п	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Стрибок у довжину з місця, см	224,17	14,41	4,10	6,43
2	Стрибок угору з місця, см	36,83	7,186	2,08	19,51
3	Човниковий біг 10x10 м, с	27,22	1,33	0,38	4,87
4	Біг 28 м, с	4,97	0,16	0,05	3,28
5	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	10,35	4,42	1,28	42,67
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	39,33	6,07	1,75	15,44
7	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, раз	47,67	5,30	1,53	11,12

Аналізуючи стан рухової функції через коефіцієнти варіації, нами отримано наступні дані.

Низькі значення коефіцієнтів варіації (від 1,0 до 11,0 %) були за такими руховими показниками: швидкість показала варіативність 3,28 %, спритність – 4,87 %, вибухова сила (стрибок у довжину) – 6,43 % і силова витривалість м'язів тулуба – на 11,12 %.

За показниками силової витривалості розгиначів рук і вибухової сили (стрибок угору) спостерігалася середня варіативність – 15,44 % і 19,51 %.

У ході нашого дослідження було визначено тільки за показником гнучкості високу варіативність – 42,67 %. Даний результат можна пояснити особливостями вікового розвитку юнаків. Адже, гнучкість має сенситивні періоди розвитку, що припадають на дошкільний і молодший шкільний вік, у подальшому можна лише підтримувати досягнутий рівень гнучкості. Тому високу варіативність даного показника, на нашу думку, можна пояснити саме особливостями вікового розвитку юнаків і сенситивними періодами розвитку гнучкості.

Таким чином, за більшістю показників рухових можливостей баскетболістів 15 – 18 років виявлено низьке і середнє розсіювання, що свідчить про достатню однорідність групи.

У таблиці 3.2. наведені середньо-групові показники, що характеризують морфо-функціональні можливості юних баскетболістів.

Оцінюючи морфо-функціональні можливості баскетболістів 15 – 18 років, ми виявили низьку варіативність за наступними показниками: довжина тіла – 2,55 %, ОГК на вдиху – 6,68 %, ОГК на видиху – 6,75 %, аеробних можливостей (ЖЄЛ) – 8,71 % і економічність серцево-судинної системи (ЧСС у стані спокою) – 9,37 %.

Середні значення коефіцієнтів варіації були виявлені за наступними морфо-функціональними показниками: маса тіла – 14,50 %, динамометрія

правої кисті – 16,75 % і лівої кисті – 17,49 %, стан серцево-судинної системи (тест Амосова) – 25,01 %.

Таблиця 3.2.

Морфо-функціональні показники баскетболістів 15 – 18 років
на першому етапі дослідження

№ п/п	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Довжина тіла, см	180,68	4,61	1,33	2,55
2	Маса тіла, кг	66, 00	9,62	2,78	14,50
3	Динамометрія правої кисті, кг	47,00	7,87	2,27	16,75
4	Динамометрія лівої кисті, кг	46,05	8,05	2,33	17,49
5	ЧСС спок., уд./хв.	84,50	7,92	2,29	9,37
6	ОГК вдих, см	91,07	6,08	1,76	6,68
7	ОГК видих, см	83,62	5,64	1,63	6,75
8	ЕГК, см	7,75	2,21	0,64	28,51
9	ЖЄЛ, л	4,87	0, 42	0,12	8,71
10	Тест Амосова	45,56	11,39	3,29	25,01

У ході дослідження висока варіативність виявлена за антропометричним показником (ЕГК) – 28,51 %. На нашу думку, це свідчить, що юнаки мають не тільки різні форми грудної клітки, а також різні типи тілобудови, що у свою чергу впливає на прояв фізичних якостей.

Отже, за більшістю морфо-функціональних показників баскетболістів 15 – 18 років виявлено низьке і середнє розсіювання, за винятком показника ЕГК. Даний факт свідчить про достатню однорідність групи.

Крім рухових і морфо-функціональних показників, на першому етапі дослідження, були визначені середньо-групові показники спеціальної фізичної підготовленості юнаків 15 – 18 років, які представлені у таблиці 3.3.

Аналізуючи варіативність показників спеціальної фізичної підготовленості, ми виявили низьку варіативність за показниками передачі м'яча – 5,32 % і ведення м'яча 2х14 м – 5,58 %. Виявлено середню варіативність за показником штрафні кидки – 20,16 %.

Таблиця 3.3.

Показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів
15 – 18 років на першому етапі дослідження

№ п/п	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Штрафні кидки, раз	4,00	0,81	0,23	20,16
2	Ведення м'яча 2х14 м, с	6,95	0,49	0,11	5,68
3	Передачі м'яча, раз	17,73	0,94	0,27	5,32

Аналіз показників рухової функції на однорідність вибірки, дозволяє зробити висновок про їх нерівномірний розвиток у юнаків 15 – 18 років. Отримані дані пояснюються особливостями статевого дозрівання і вікового розвитку, коли формування опорно-рухового апарату та функціональних систем організму має індивідуальний характер.

3.2. Методика підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу

Основні задачі, як ми намагалися вирішити під час секційних занять з баскетболу:

- 1) зміцнити здоров'я учнів;
- 2) здійснити всебічну фізичну підготовку;
- 3) усунути недоліки у рівні фізичного розвитку;
- 4) навчити технічних прийомів гри у баскетбол і техніки різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ;

- 5) навчити тактичних дій гри у баскетбол;
- 6) формувати мотивацію до занять баскетболом;

З метою вирішення поставлених задач, нами була розроблена методика (технічної, тактичної, фізичної) підготовки юних баскетболістів.

3.2.1. Методика технічної підготовки юних баскетболістів

З метою підвищення рівня технічної підготовленості баскетболістів 15 – 18 років, нами була розроблена та обґрунтована методика технічної підготовки. Для оволодіння технікою виконання певних технічних прийомів, нами були підібрані вправи і надані рекомендації щодо їхнього виконання.

Комплекс вправ для удосконалення техніки пересування гравців по майданчику:

1. Звичайний біг 5—6 м, потім прискорення 45 м. Відпочинок активний 30 – 40 сек. Виконувати 2-3 рази.
2. 5—6 стрибків угору з діставанням щита, після чого прискорення до середньої лінії майданчика. Виконувати 2-3 рази.
3. Біг зі зміною напрямку в межах майданчика. Виконувати 1 – 2 хв.
4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами. Виконувати 1 – 2 хв.
5. Біг на місці з максимальною частотою кроків (10 с) та наступним прискоренням до середньої лінії майданчика, зупинкою і поворотом. Виконувати 3-4 рази.
6. Пересування по майданчику вільним способом, намагаючись звільнитися від опіки суперника. Виконувати 1 – 2 хв.
7. В парах, обличчями один до одного на певній відстані, пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися рукою спини нападаючого, за що одержує очко. Набравши 5 очок, учні міняються ролями. Повторити 2 – 3 рази.

8. Пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападаючий робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3—4 м з метою звільнення від «опіки» суперника. Виконувати 3 – 4 рази.
9. Учень в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок у напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби то по колу і цим створити умови для одержання м'яча (схема 3.1.). Виконувати 5 – 6 раз.

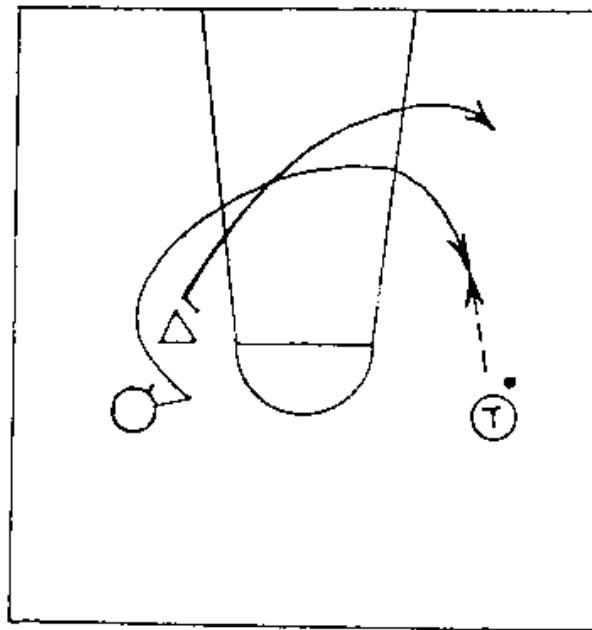


Схема 3.1.

10. Один учень в ролі захисника, другий — нападаючого. Змінюючи напрям і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання — обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м від нападаючого і бути між гравцем і кошиком. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оптимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападаючого (схема 3.2). Після кожної спроби учні міняються ролями. Виконувати 5 – 6 раз.

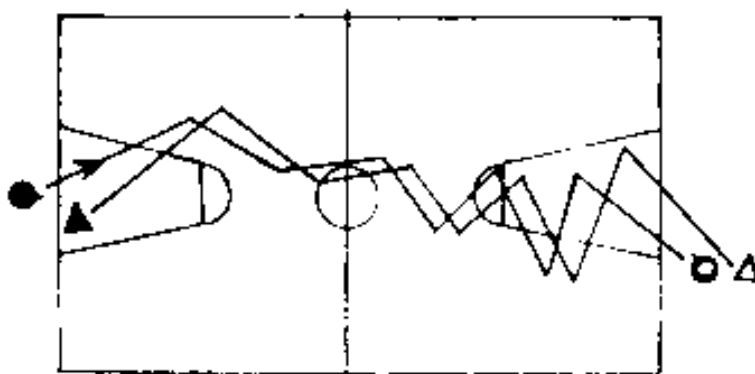


Схема 3.2.

Комплекс вправ для вдосконалення техніки передач м'яча:

1. Учень з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5—2 м від тренувальної стінки. Виконує передачі м'яча на точність двома руками від грудей. Виконувати 3х30 с.
2. Біля тренувальної стінки з відстані 1,5 – 2 м учень виконує передачі на точність у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою. Виконувати 3х1 хв.
3. Учень з м'ячем у руках на відстані 2,5 – 3 м від тренувальної стінки. Другий м'яч перед ним на майданчику. Виконуючи передачу в стінку, слід старатися, щоб м'яч торкнувся майданчика перед учнем, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, учень бере другий м'яч з майданчика і виконує передачу об стінку. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, учень ловить м'яч і виконує передачу без паузи. Виконувати 3х30 с.
4. Стоячи в куті, в 2—3 м від кожної стінки, учень по черзі посилає один м'яч в одну, другий в другу стінку. Виконувати 3х30 с.
5. Передача м'яча в парах різними способами з постійною зміною відстані між партнером. Виконувати 1 – 2 хв.
6. Передача м'яча в стрибку. Виконувати 1 – 2 хв.
7. Передача м'яча в парах з пересуванням від кошика до кошика з кидком в русі. Повторити 10 – 12 раз.

8. Два учні з м'ячем у руках стоять один навпроти другого на відстані 4 м. За сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий – без торкання майданчика, у повітрі. Виконувати 3х30 с.
9. Вихідне положення, як у вправі 8. Учні пересуваються від лицьової лінії до протилежного кошика, застосовуючи передачу м'яча довільним способом з завершальним кидком у кошик у русі. Виконувати 5-6 раз.
10. Учні передають м'яч у русі, не даючи можливості суперникові перехопити його. Після переходу середньої лінії при необхідності можна один раз ударити м'яч об майданчик. Передачу завершують прицільним кидком у кошик. Виконувати 5-6 раз.

Комплекс вправ для вдосконалення техніки ведення м'яча:

1. Ведення м'яча на місці, чергуючи високий віденок з низьким. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою. Виконувати 3-4 хв.
2. Ведення м'яча на місці (по одному удару об підлогу з правої та лівої сторони). Виконувати 3-4 хв.
3. Ведення м'яча в русі, по прямій. Виконувати 2-3 хв.
4. Ведення м'яча в русі зі зміною напрямку руху. Виконувати 2-3 хв.
5. Ведення м'яча в поєднанні з обвідкою (обведення фішок). Виконувати 5х20 м.
6. Вести м'яч у прийнятій стійці, посилаючи першим поштовхом вперед, а другим назад. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою. Виконувати 2-3 хв.
7. Ведення м'яча однією рукою через гімнастичну лаву (правою та лівою рукою). Виконувати 2-3 хв.
8. Учень, ведучи м'яч, намагається наздогнати партнера, що пересувається довільним способом. Через 1 хвилину учні міняються ролями. Повторити 3 рази.
9. Ведення м'яча на обмеженій площі (3-секундна зона, центральне коло), у кожного гравця м'яч. Завдання — вибити м'яч у партнера, утримуючи

свій (у цій вправі може брати участь довільна кількість гравців).
Виконувати 3-4 хв.

10. Естафета з елементами ведення м'яча на швидкість. Учні поділяються на 2 команди і виконують ведення різними способами. Повторити 3 – 4 рази.
11. Гра 1х1 до 10 результативних кидків. Учні з м'ячем дозволено починати дії з довільного місця майданчика, але при цьому обов'язково бути на відстані 1 м від середньої або бокових ліній. При невдалому кидку учні міняються ролями.

Комплекс вправ для вдосконалення техніки кидків у кошик:

1. Кидки м'яча в кошик з одного кроку з різних положень (справа, зліва, по центру). Виконувати 5 хв.
2. Кидки м'яча в кошик з-під кільця з різних положень (справа, зліва, по центру). Виконувати 5 хв.
3. Кидки м'яча в кошик після двох кроків. Виконувати 3 хв.
4. Кидки м'яча в кошик після передачі від партнера. Виконувати 5 хв.
5. Кидки м'яча в кошик з відстані 2 – 3 м. Учень веде м'яч навколо 3-секундної зони у праву сторону, завершуючи ведення кидком у кошик, при цьому після ведення м'яча виконує кидок, знову забирає м'яч, веде в ліву сторону, завершуючи ведення кидком у кошик. Виконувати 2 – 3 хв.
6. Кидки м'яча в русі після обвідки фішок та захисника. Повторити 7-8 раз.
7. Кидки м'яча у стрибку після передачі від партнера. Виконувати 5 хв.
8. Кидки м'яча у стрибку після передачі від партнера з супротивом захисника. Виконувати 3-4 хв.
9. При веденні м'яча в умовах активної протидії нападаючий створює собі умови для кидка в кошик з-за 3-секундної зони. У разі неточного кидка

гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше кине в кошик 7 м'ячів.

10. Гра 1х1. У разі результативного кидка з-за 6-метрової лінії гравцеві зараховують 3 очки, з-за 3-секундної лінії – 2 очки, з близько відстані – 1 очко. При невлучному кидку спортсмени міняються ролями. Гру продовжують до 25 очок.

Комплекс вправ для вдосконалення техніки штрафних кидків:

1. Ведення м'яча 5 с, після чого — виконання штрафного кидка. Вправу виконують до 10 влучень; при цьому роблять не більше 12 спроб.
2. Передача м'яча в парах з пересуванням різними способами протягом зумовленого часу на одній половині майданчика, після чого гравці виконують по два штрафних кидки. Черговість виконання штрафних кидків після передач у кожній спробі міняється. Вправу закінчують, коли один з гравців скоріше набирає певну кількість очок.
3. Передача в парах двома м'ячами в русі з кидком у кошик; після чого по два штрафних кидки. Якщо перший кидок невлучний, друга спроба виключається. Вправу закінчують, коли один з гравців набирає певну кількість очок.
4. Кидки м'яча в кошик з лінії штрафних кидків. Виконувати 4 – 5 хв.
5. Передача м'яча в русі з активною протидією (2х1) з центральної лінії в кошик, після чого обидва нападаючих виконують по 2 штрафних кидки. Вправу виконують поки один з гравців не набере зумовлену кількість очок; після кожної спроби гравці міняються ролями.

Комплекс вправ для вдосконалення техніки захисних дій:

1. Пересування від бічної до бічної лінії в паралельній стійці (стопа ніг на одній лінії). Виконувати 3х25 м.
2. Пересування з захисній стійці у довільному напрямку з імітацією вибивання м'яча, перехоплення його, протидія кидку у стрибку. Виконувати 3х25 м.

3. Протидія пересуванню нападаючого біля лицьової лінії, що намагається досягти лінії штрафного кидка за мінімальний час. Захисник пересувається приставним кроком, біжить, зокрема, спиною вперед; не порушуючи правил, змушує нападаючого частіше зупинятися та змінювати напрямок руху. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає захисник, який змусив нападаючого витратити більше часу на виконання вправи.
4. Захисник на одній половині майданчику не дає можливості нападаючому наблизитися до кільця. По черзі учні міняються ролями. Повторити 5 раз.
5. Учень у захисній стійці з ногою, виставленою вперед – убік від опорної ноги нападаючого, що володіє м'ячем. Нападаючий робить рухи м'ячем праворуч, ліворуч, вгору, вниз, створює умови для виривання та вибивання м'яча. Через 1 – 2 хв. учні міняються ролями.

Таким чином, розроблена методика технічної підготовки баскетболістів 15 – 18 років передбачає, що для оволодіння технікою виконання певних технічних прийомів (переміщень, передач, ведення, кидків у кошик, штрафних кидків, захисних дій) слід виконувати підібрані нами засоби та дотримуватися рекомендації стосовно їхнього виконання. У такому випадку у юнаків будуть сформовані рухові знання, уміння і навички.

3.2.2. Методика тактичної підготовки юних баскетболістів

У ході дослідження ми розробили методику тактичної підготовки окремо для навчання тактичних дій у нападі й захисті.

Методика навчання тактичних дій у нападі

Індивідуальні дії. У процесі вивчення основних прийомів техніки гри і їх сполучень засвоюються індивідуальні тактичні дії. Під час вивчення прийомів техніки створюються умови, в яких гравець повинен обрати момент

для початку дії і визначити напрямок передачі або ведення м'яча залежно від розміщення партнера і суперника.

Для вивчення індивідуальних тактичних дій використовують вправи з пасивною і активною протидією захисників. Індивідуальні тактичні дії вивчаються в такій послідовності: вихід на вільне місце і звільнення від опіки суперника; вибір способу дії і моменту для застосування переміщень, передач, ведення, кидків і фінтів із урахуванням ігрових ситуацій; своєчасне застосування ігрових дій з урахуванням тактичного задуму.

Вправи для навчання індивідуальної тактики з м'ячем дуже різноманітні. Варіанти ігрових дій змінюються із урахуванням послідовності прийомів і способів їх виконання. Так, індивідуальні дії, які складаються з ловлення, ведення і кидка, можна виконувати в різних варіантах:

- а) ловля під час бігу, ведення, кидок м'яча однією та двома руками, однією рукою в стрибку тощо;
- б) ловля на місці, ведення із зміною напрямку, кидок однією рукою;
- в) ловля в русі, ведення м'яча зі зміною напрямку і висоти відскоку м'яча, кидок м'яча однією рукою від плеча, обома руками зверху, однією рукою в стрибку тощо.

Під час гри гравець, вирішуючи те чи інше тактичне завдання, може застосувати будь-який варіант залежно від конкретної протидії суперника.

Для формування індивідуальних тактичних умінь спочатку вивчають окремі прийоми техніки гри в умовах, які сприяють розвитку орієнтування, оперативного мислення, а потім навчають ігровим діям в обстановці, яка відповідає конкретним ігровим ситуаціям. Нарешті вивчають дії в ускладнених умовах. Саме така послідовність підводить баскетболістів до оволодіння найбільш раціональними і варіативними прийомами ведення гри.

У кожній вправі, в якій вивчаються прийоми техніки гри, підбирають такі тактичні завдання, які посилені для баскетболістів. Під час виконання вправ гравці змінюють дії залежно від сигналу (переважно зорового),

напрямку польоту м'яча, характеру і напрямку дії партнера, пасивної чи активної протидії умовного суперника.

Удосконаленню вивчених індивідуальних дій сприяє проведення різноманітних вправ (1х1) змагальним методом. Для вдосконалення індивідуальних ігрових дій дуже важливо індивідуалізувати дії гравця, залежно від його амплуа у команді. Так крайній нападаючий переважно оволодіває проходом уздовж лицьової лінії і кидками м'яча в стрибку з поворотом, кидками в стрибку з кутів майданчика. Центровий гравець вдосконалює вихід на свою позицію і прийомів для завершення атаки кошика, боротьбу за м'яч, який відскочив від щита. Гравці задньої лінії вдосконалюють індивідуальну тактику вибору позиції для кидків з віддалених позицій тощо.

Групові дії. Спочатку вивчають взаємодії двох, а потім трьох гравців з вибором вільного місця, взаємодії двох гравців з заслоном, наведенням і пересіканням, взаємодія у «малій вісімці».

Доцільно вивчати розміщення гравців і способи їх переміщення за схемами, макетами майданчиків і рухливими фігурками, а потім відтворювати на ігровому майданчику в умовах реальної взаємодії. Слід підбирати вправи з чітко обумовленою послідовністю переміщень, що чергується з довільними самостійними груповими діями, залежно від ігрової ситуації.

Комплекс вправ для навчання тактичних дій у взаємодії двох та трьох гравців у нападі:

1. Шикування парами біля лицьової лінії. Гравці переміщуються до протилежного щита, використовуючи передачу вперед гравцеві, який вибігає на вільне місце. Так само, лише після передачі, гравець переходить на сторону партнера. Останній, отримавши м'яч, пропускає гравця 1 уперед, а сам з веденням переходить на його сторону. Вправа завершується кидком у кошик.

2. Шикування трьома колонами біля лицьової лінії. Кожна трійка переміщується вперед до протилежного щита, виконуючи передачу через гравця, який знаходиться посередині.

3. Вправа для вивчення заслону з наведенням: гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, наводить на гравця 1 свого захисника і проходить для кидка (схема 3.3.).

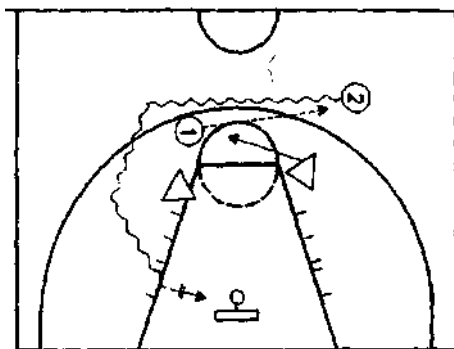


Схема 3.3.

4. Шикування трикутником, повернутим основою до протилежної лицьової лінії. Гравці переміщуються до протилежного щита, виконуючи передачу м'яча один одному і кожний раз через гравця, який знаходиться на вершині трикутника; а також проти двох захисників. Гравець, який володіє м'ячем, переміщується до кошика з веденням, викликаючи на себе захисника. Далі виконується передача вільному партнеру для завершення кидка.

Командні дії. Для вивчення і удосконалення командних дій слід витрачати багато часу.

Швидкий прорив.

Основу навчання швидкому прориву складають вправи, спрямовані на засвоєння типових взаємодій з максимально швидким переміщенням без м'яча та з м'ячем, передачами і веденням. При швидкому прориві, групові дії, окремі фази нападу (оволодіння м'ячем біля щита, розвиток атаки та її завершення) вивчають послідовно. Потім переходять до вивчення командних дій. Особливу увагу необхідно приділяти боротьбі за відскік та першій передачі.

При навчанні швидкому прориву рекомендується наступна послідовність:

а) вивчення вихідного розміщення гравців даного способу нападу і можливих варіантів розвитку і завершення атаки;

б) повторення взаємодії гравців без настанови на швидкість у кожному із варіантів початку, розвитку і завершення атаки, які вивчаються;

в) повторення вправ з протидією (пасивною і активною) захисників. Дається настанова на швидкість, точність і ефективність дій як для окремих фаз розвитку атаки, так і у швидкому пориві;

г) виконання комбінацій в учбових та контрольних іграх.

Навчання швидкому прориву супроводжується використанням підготовчих вправ для оволодіння м'ячем при відскоку та своєчасній першій передачі. Гравці повинні навчитися правильно визначати момент відриву та напрямку переміщення партнерів, оволодівати різноманітними способами передач на значній швидкості. Усі дії виконуються без зупинок, з високою швидкістю переміщення гравців, витрачаючи на це мінімальний час (4-6 с).

Вдосконалення швидкого прориву здійснюється за рахунок виконання можливих варіантів взаємодії гравців під час командної атаки після оволодіння м'ячем та їх завершенні.

У навчальних іграх увагу баскетболістів акцентують на використанні найсприятливіших ситуацій, пропонуючи конкретні завдання. Необхідно підказувати: коли і як застосувати взаємодії, якщо створюється відповідна ігрова обстановка. За своєчасне застосування швидкого прориву вводять додаткове заохочення.

Комплекс вправ для навчання швидкому прориву:

Всі вправи з передачами м'яча і з веденням м'яча є підготовчими до стрімкого нападу.

1. Шикування гравців показано на схемі 3.4. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2 і вибігає вперед за напрямком передачі. Зворотньо отримавши

м'яча, він у русі передає його гравцеві 3, який повертає йому м'яча для завершення кидка. Спіймавши м'яча, який відскочив, гравець передає його до другої колони.

2. Шикування в трьох колонах (схема 3.5.). Гравець 1 кидає м'яч у кошик, ловить і передає його гравцеві 2, а сам біжить вздовж протилежної сторони до щита. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3, який перемістився на середину, а сам біжить вздовж бічної лінії до щита. Гравець 3 веде м'яч, проходить до щита і завершує атаку або передає м'яч одному із гравців для виконання кидка.

3. Шикування у трьох колонах (схема 3.6.). Допоміжний гравець кидає м'яч у кошик.

4. Шикування показано на схемі 3.7. Гравець 3 кидає м'яч до кошика, гравець 4 ловить його й передає гравцеві 5, який виконує довгу передачу гравцеві 6. Останній завершує атаку кидком або передає м'яч гравцеві 7, який знаходиться поблизу щита.

5. Гравці 6 і 7 знаходяться в першому ешелоні, для оволодіння м'ячем гравці 3 і 4 розміщуються у вигідній позиції, а гравець 5 займає позицію, яка

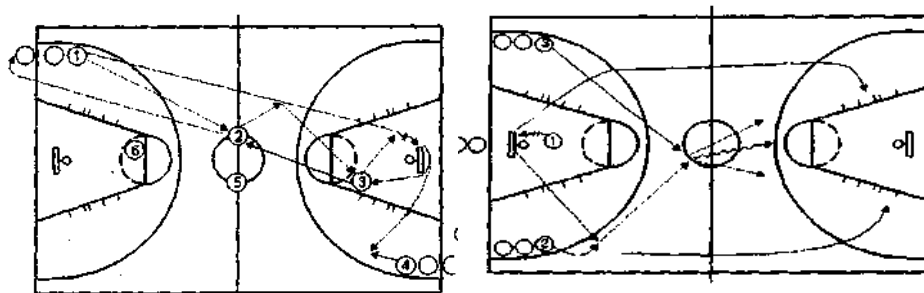


Схема 3.4.

Схема 3.5

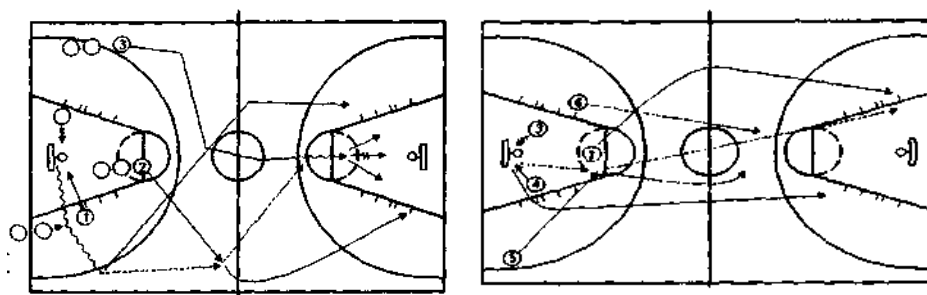


Схема 3.6.

Схема 3.7.

вигідна для отримання передачі. Будь хто з гравців кидає м'яч у кошик. Гравець 3 ловить його після відскоку і передає гравцеві 4, у цей момент гравці 6 і 7 швидко переміщуються на протилежну сторону майданчика (схема 3.8.). У другому ешелоні гравець 5. Після додаткової передачі один із гравців завершує атаку.

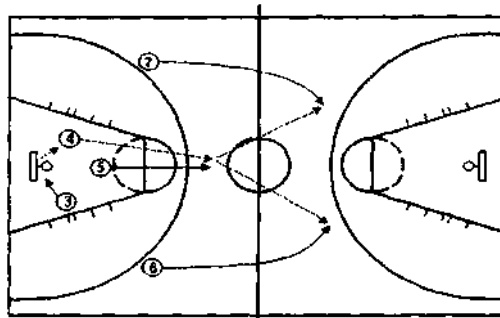


Схема 3.8.

Позиційний напад.

При вивченні тактичних дій позиційного нападу слід дотримуватися такої послідовності:

- а) пояснення і показ комбінації на макеті майданчика;
- б) розміщення гравців у зоні нападу і відтворення комбінації з конкретними завданнями для нападаючих у повільному, а потім швидкому темпі;
- в) те саме проти пасивного, потім активного захисту команди;
- г) організація нападу з моменту оволодіння м'ячем біля «свого» щита і розвиток обумовленого варіанту;
- д) застосування тактичного варіанту системи в учбових, а потім контрольних іграх.

Комплекс вправ для навчання позиційному нападу:

1. Команда застосовує заслін з веденням (схема 3.9.). Гравець 3 передає м'яч гравцеві 4, а той – центровому 5 і виходить для заслону гравцеві 6.

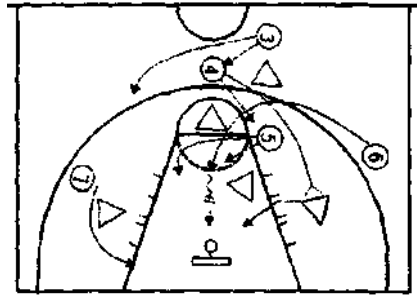


Схема 3.9.

Використавши заслін, гравець 6 проходить майже упритул поблизу центра 5, наводячи на нього захисника. Гравець 6 отримує м'яч від центра 5 і виконує кидок у кошик. Гравці 4 і 7 переміщуються до щита для боротьби за відскок, гравець 3 забезпечує страховку в захисті.

2. Гравці використовують пересічення з виходом нападаючих поблизу центру, гравець 4, одержавши м'яч від гравця 3, зумів передати м'яч центру гравцеві 5. Першим проходить поблизу нього до щита гравець 3. Відразу з іншої сторони виходить гравець 4, одержує м'яч і завершує кидок до кошика. Гравці 3, 5 і 4 беруть участь у боротьбі за м'яч, якщо кидок буде не точний. Гравець 7 повертається назад, а гравець 6 використовує обманний маневр, щоб повести за собою захисника.

3. Гравець 4 ставить заслін гравцеві 5, той входить до області штрафного кидка і в свою чергу йде на заслін гравцеві 6 в другому куті майданчика. Гравець 6 входить до штрафної зони, отримує м'яч від гравця 7 і завершує атаку.

4. Якщо команді необхідно підготувати атаку (або довше протримати м'яч), використовується варіант розіграшу м'яча «вісімкою». У такому випадку гравці переміщуються по дузі, постійно загрожуючи з флангів, а заслін створюється у центрі «вісімки».

Методика навчання тактичних дій у захисті

Індивідуальні дії. Успіх захисту залежить від правильних індивідуальних дій у захисті, їх доцільно вивчати з способів дії захисника проти нападаючого без м'яча. У гравців формують вміння спостерігати за

нападаючим гравцем, вгадувати можливі варіанти його дій, своєчасно та ефективно протидіяти.

Захисні дії проти гравця, який володіє м'ячем, вивчають у такій послідовності:

а) протидія гравцеві, який володіє м'ячем, його спробам передати м'яч партнеру;

б) протидія гравцеві, який веде м'яч;

в) протидія гравцеві, який виконує кидок у кошик.

Комплекс вправ для навчання індивідуальних дій у захисті:

1. Майданчик поділяють на зони, де розмішуються гравці. Нападаючий стає в куті, проти нього захисник. Завдання нападаючого обігнати захисника і перебігти у протилежний кут своєї зони. Захисник своїми активними діями перешкоджає йому шлях. Те саме, але нападаючий застосовує фінт на переміщення в одну сторону, а відходить в іншу. Захисник намагається швидко зайняти місце на його шляху і по можливості вибити м'яч, який веде нападаючий.

2. Захисник розміщується біля центрального кола. Нападаючий веде м'яч від лицьової лінії. Назустріч йому вибігає захисник, відтискає його до бокової лінії і намагається вибити м'яч.

3. Шикування: нападаючі розміщуються в колону по одному на відстані 8-10 м, перші в колоні мають м'яч. Перед кожною розміщуються один за одним два захисники. Нападаючий використовує вигідний момент і виконує кидок у кошик. Захисник протидіє його спробі виконати кидок. Якщо нападаючий виконає кидок, то захисник, який його опікує, повертається, щоб загородити шлях до щита, ловить м'яч і передає наступному гравцеві із команди.

Групові дії. Основним засобом навчання і вдосконалення тактики групових дій під час захисту є вправи з рівною та більшою кількістю нападаючих (2х2, 3х3, 2х3, 3х4), які виконуються в одній половині

майданчика.

Спочатку навчають груповим діям, які сприяють формуванню навички вибору місця при взаємодії з партнером.

Дії гравців у захисті зумовлені характером нападу, тому оволодіння ними здійснюється з такою послідовністю: дії проти двох нападаючих, які застосовують заслін, наведення, «вихід навхрест», потім необхідно навчити гравців правильно виконувати страховку і переключення при постановці заслонів, проскакуванні і груповому відбиранні м'яча.

Комплекс вправ для навчання групових дій у захисті:

1. Шикування в трійках (нападаючий і два захисники). Нападаючий веде м'яч від однієї лицьової лінії до другої. Два захисники займають положення уступом один за другим. Захисник, який знаходиться ближче до нападаючого, починає активно протидіяти йому. Якщо захисник допустить помилки і нападаючий обійде його, другий захисник, який спостерігав за ними, відразу вступає в поєдинок з нападаючим.

2. Шикування в четвірках (два нападаючих і два захисники). Нападаючі вільно переміщуються, розігрують м'яч. Захисники їх опікують. Один із нападаючих застосовує наведення. Захисники міняються гравцями, яких вони опікували.

Командні дії. Перехід від одної системи гри до іншої є важливим елементом тактичної підготовки. При вивченні командних тактичних дій у захисті дотримуються такої послідовності: персональний концентрований захист, зонний захист, персональний пресинг, змішана система.

При навчанні тактичним системам гри баскетболісти послідовно оволодівають вихідним розташуванням для швидкого зближення з нападаючими, яких опікують; способами затримання гравців при взаємодії нападаючих у системі, яку вони застосовують, можливими варіантами підстрахування і взаємозамінами гравців у захисних лініях у різні моменти розвитку атаки командою суперника.

Комплекс вправ для навчання командних дій у захисті:

1. Гравців поділяють на три команди по три гравці. Проводять учбову гру, в якій три команди атакують один щит. Одній команді, яка нападає, протидіють відразу дві (відпрацьовують елементи пресингу).

2. Вправу виконують три команди: дві розміщуються в захисті, третя – в нападі на середині майданчика. За сигналом нападаючі атакують один щит. Якщо вони попадають м'ячем до кошика, команда отримує право на ведення м'яча на другий щит. Якщо гравці захисту перехоплять м'яч, то третя команда переходить до гри в захисті, а команда, яка заволоділа м'ячем, атакує протилежний щит (команди, які грають у захисті застосовують різні системи захисту).

Удосконалення тактики захисту необхідно продовжувати в ігрових вправах з швидким переключенням на захист відразу після того, як команда втратить м'яч. Доцільно в нападі діяти швидким проривом і команді, яка захищається, нараховувати очки, якщо гравці встигають організувати захист, раніше ніж хто-небудь із нападаючих з м'ячем чи без м'яча добіжить до щита.

Щоб здобути перемогу, треба вміти не лише добре кидати м'яч у кошик, а й вправно захищатися. Саме тому грі в захисті зараз приділяється особлива увага. З'явилося багато варіантів групових захисних взаємодій, прийомів.

На нашу думку, для досягнення високих результатів необхідно у ході гри кілька раз змінювати вид і схеми захисту. Це не тільки активізує саму команду, але й деякою мірою дезорієнтує суперників, примусить їх перебудовувати дії, грати у незвичній манері. Крім того, велику увагу слід приділити роботі рук, ніг, умінню атакувати суперників, що володіють м'ячем, створенню для них психологічного бар'єру. Позитивна емоційна збудженість, воля до перемоги, сміливість, рішучість – фактори, без яких неможливий сучасний захист.

Ефективність будь-якої оборони залежить від уміння поєднувати

основні принципи зонного і персонального захисту.

У процесі тактичної підготовки баскетболістів особливу увагу необхідно звертати на вдосконалення активних форм захисту, використовуючи навчальну та контрольну гри з завданням.

Отже, для навчання тактичних дій була розроблена методика тактичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років. Основні положення даної методики:

1. Вивчити загальні положення тактики баскетболу. З цією метою варто застосовувати словесні і наочні методи, щоб баскетболістів озброїти тактичними знаннями.

2. Оволодівати видами тактики (нападу і захисту) і її формами (індивідуальної, групової і командної).

3. В першу чергу слід вивчати індивідуальні тактичні дії, потім групові і командні у нападі і захисті в різних варіантах. З цією метою нами розроблені комплекси засобів і надані рекомендації стосовно їхнього виконання. Для оволодіння тактичними діями слід продовжувати застосовувати словесні і наочні методи, але найбільшу увагу приділяти практичним методам (методу тренування без суперника, з умовним суперником, з партнером, з суперником). Оволодіння тактичними діями сприяє розвитку у юнаків тактичних умінь, навичок і тактичного мислення.

3.2.3. Методика фізичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років

Фізичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років була спрямована на розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей), підвищення функціональних можливостей організму, а також прояв вольових якостей. З цією метою нами були підібрані засоби і надані рекомендації стосовно їхнього виконання.

Вправи для розвитку силових здібностей з вагою власного тіла:

1. Вистрибування вгору з місця. Виконувати 2х20 раз.
2. Вистрибування угору без роботи рук. Виконувати 2х15 раз.

3. Стрибки в умовах силової боротьби. Виконувати 2х10 раз.
4. Стрибки через гімнастичні лави. Виконувати 3х30 раз.
5. Стрибки через бар'єри. Виконувати 3х5-7 раз.
6. Біг угору по східцях. Виконувати 4х20 с.
7. Присідання біля гімнастичної стінки з партнером на плечах. Виконувати 2х8-10 раз.
8. Перетягування один одного за руки. Виконувати 6 – 8 раз.
9. Точність приземлення після стрибка та готовність до негайних дій, прийом м'яча і кидок у кошик. Виконувати 8 – 10 раз.
10. Кидки м'яча в кошик у стрибку. Виконувати 3х15 раз.
11. Кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 2-3 м. Виконувати 2х30 с.
12. Кидки та ловля набивного м'яча (однією рукою від плеча, двома руками від грудей, двома руками із-за голови, двома руками знизу з присіду тощо). Виконувати 3х10 раз.
13. Вис на зігнутих руках. Виконувати 2х30 с.
14. Згинання та розгинання рук лежачи. Виконувати 3х30 раз.
15. Підтягування на перекладині. Виконувати 3х10 раз.

Вправи для розвитку силових здібностей з додатковим обтяженням:

16. Піднімання штанги до рівня плеча. Величина опору 30 % від макс. Виконувати 2х10 раз.
17. Повороти і нахили тулуба зі штангою на плечах. Величина опору 10-15 кг. Виконувати 2х15 м.
18. Присідання зі грифом на плечах в швидкому і повільному темпі зі стрибком угору. Виконувати 3х20 с.
19. Естафети з перенесенням один одного на плечах. Виконувати 2 – 3 рази.

Вправи для розвитку швидкісних здібностей:

1. Біг з високим підніманням стегна. Виконувати 3х15 м з повними і активними інтервалами відпочинку.

2. Біг на місці в максимальному темпі 10 с з наступним прискоренням 15-20 м за сигналом (вперед, в сторону, назад). Повторити 3- 4 рази.
3. Прискорення на 10-20 м за сигналом з різних вихідних положень. Повторити 3 – 4 рази.
4. Зупинка за сигналом після швидкого бігу 20-25 м. Повторити 3 – 4 рази.
5. Біг на відрізках 30, 60 і 100 м на час.
6. Кидки тенісних м'ячиків на швидкість. Виконувати 2х10 с.
7. Стрибки через коротку і довгу скакалки з максимальною частотою обертання. Виконувати 3х15с з повними інтервалами відпочинку.
8. Стрибкоподібний біг. Виконувати 2х20 – 25 м.
9. Біг з максимальною інтенсивністю 4х30 м з повними інтервалами відпочинку.
10. Біг сходу. Виконувати 3х20-30 м.
11. Естафети з технічними прийомами гри у баскетбол (переміщенням, кидками, передачами, ловлею тощо).

Вправи для розвитку загальної витривалості:

1. Гладкий біг 1500, 2000, 3000 м.
2. Крос 2000 – 3000 м.
3. Крос-фартлек 2000 м. Прискорення 3 – 4 х 50м.
4. Біг на відрізки 200х400х800 м.
5. Ходіння на руках за допомогою партнера. Виконувати 3х30 м.
6. Спортивні ігри: гандбол, футбол.
7. Рухливі ігри з технічними прийомами гри у баскетбол (переміщенням, кидками, передачами, ловлею тощо).
8. Двосторонні тренувальні ігри подовжені на 5-10 хв. без попередження учнів.

Вправи для розвитку спритності:

1. Акробатичні вправи.

2. Стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловлею м'яча.
3. Стрибки через гімнастичну лаву з веденням м'яча правою та лівою рукою.
4. Кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч у гору, сісти на підлогу, встати і зловити його з поворотом на 180-360°.
5. Ловля або ухилення від м'яча під час пересування.
6. Стрибки через скакалку, гімнастичну лаву, з ловлею і передачею м'яча партнерові.
7. Утримуючи м'яч однією рукою, обертання м'яча навколо тулуба, перекладаючи його у другу руку, не торкаючись тулуба.
8. Жонглювання двома, трьома м'ячами.
9. Комплексні вправи з виконанням різних задач і подоланням перешкод, розташованих по залу.
10. Рухливі ігри, естафети, спортивні ігри в ускладнених умовах.

Вправи для розвитку гнучкості:

1. Нахили тулуба вперед і назад з дістананням руками підлоги, п'яток.
2. Нахили із різних вихідних положень, виконані за допомогою і без допомоги партнера.
3. Махи і випади ногами вперед, назад, в сторону.
4. Лежачи на спині, піднімання ніг з дістананням підлоги за головою.
5. Розмахування вільно опущеними руками з поворотами тулуба ліворуч-праворуч.
6. Сід на праву ногу, ліва в сторону. Почергове перенесення ваги тіла з правої на ліву ногу, не відриваючи носки від підлоги.
7. Сід широка стійка. Нахили тулуба до правої ноги, вперед, до лівої ноги.
8. Місток, шпагат, «складочка» тощо.

Таким чином, фізичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років першого року навчання містить значний відсоток загальної фізичної підготовки, яка

спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Проте, у процесі річної підготовки баскетболістів даний відсоток змінюється. На початку річної підготовки планується більш високий відсоток загальної фізичної підготовки, потім він зменшується і зростає відсоток спеціальної фізичної підготовки, на базі якої учні досягають більш високого рівня розвитку фізичних якостей і можливостей організму, які безпосередньо визначають результати у баскетболі.

Розроблена нами методика фізичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років передбачала розробку засобів (загальних і спеціальних) для розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості і спритності. Також були розроблені рекомендації стосовно їхнього виконання (тривалість вправи, кількість повторень, інтенсивність виконання тощо).

3.3. Ефективність методики підготовки баскетболістів 15 – 18 років на секційних заняттях

3.3.1. Аналіз динаміки середньо-групових показників рухової функції баскетболістів 15 – 18 років

На другому етапі дослідження, за результатами педагогічного тестування, нами були визначенні індивідуальні показники рухової функції баскетболістів 15 – 18 років, які представлені у додатку Л. Потім з допомогою методів математичної статистики ми визначили середньо-групові показники рухової функції юних баскетболістів, які наведені у додатку М.

З метою визначення ефективності розробленої методики підготовки баскетболістів 15 – 18 років, ми здійснили порівняльний аналіз динаміки середньо-групових показників рухової функції юнаків на першому і другому етапі дослідження.

Аналізуючи динаміку зміни середньо-групових показників рухових можливостей юнаків 15 – 18 років, нами виявлена загальна тенденція до позитивних змін, хоча вони були недостовірними ($P>0,05$) (табл. 3.4.).

Так, за показниками вибухової сили: стрибок у довжину з місця виявлено підвищення показника на 1,71 %, стрибок угору з місця також показав підвищення на 9,23 %. Показники спритності підвищилися на 0,48 %, швидкості бігу на 28 м – на 0,80 %, гнучкості – на 33,91 %, силової витривалості м'язів тулуба – на 5,83 %.

Достовірні зміни ($P<0,05$) спостерігалися на показником силової витривалості м'язів розгиначів рук, який підвищився на 16,79 %.

Таким чином, всі показники рухової функції юнаків 15 – 18 років показали загальну тенденцію до підвищення. Однак, тільки за показником силової витривалості м'язів розгиначів рук виявлено достовірну ($P<0,05$) зміну (рис. 3.1.).

Таблиця 3.4.

Порівняльний аналіз показників рухових можливостей
баскетболістів 15 – 18 років

№ з/п	Показники рухових можливостей	Статистичні показники			
		2012 р. (n=12)	2013 р. (n=12)	ΔX	P
		$\underline{X \pm \sigma}$ m; V	$\underline{X \pm \sigma}$ m; V		
1.	Стрибок у довжину з місця, см	<u>224,17±14,41</u> 4,10; 6,43	<u>228,00±12,27</u> 3,54; 5,38	1,71	>0,05
2.	Стрибок угору з місця, см	<u>36,83±7,19</u> 2,08; 19,51	<u>40,23±5,22</u> 1,51; 12,98	9,23	>0,05
3.	Човниковий біг 10х10 м, с	<u>27,22±1,33</u> 0,38; 4,87	<u>27,09±0,90</u> 0,26; 3,32	0,48	>0,05

4.	Біг 28 м, с	$4,97 \pm 0,16$ 0,05; 3,28	$4,93 \pm 0,12$ 0,03; 2,38	0,80	>0,05
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	$10,35 \pm 4,42$ 1,28; 42,67	$13,86 \pm 4,77$ 1,37; 34,40	33,91	>0,05
6.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	$39,33 \pm 6,07$ 1,75; 15,44	$45,93 \pm 4,77$ 1,38; 10,40	16,78	<0,05
7.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, раз	$47,67 \pm 5,30$ 1,53; 11,12	$50,45 \pm 2,79$ 0,81; 5,54	5,83	>0,05

Визначивши основні тенденції зміни середньо-групових показників, ми отримали чітке уявлення про стан рухових можливостей юнаків даної вікової групи.

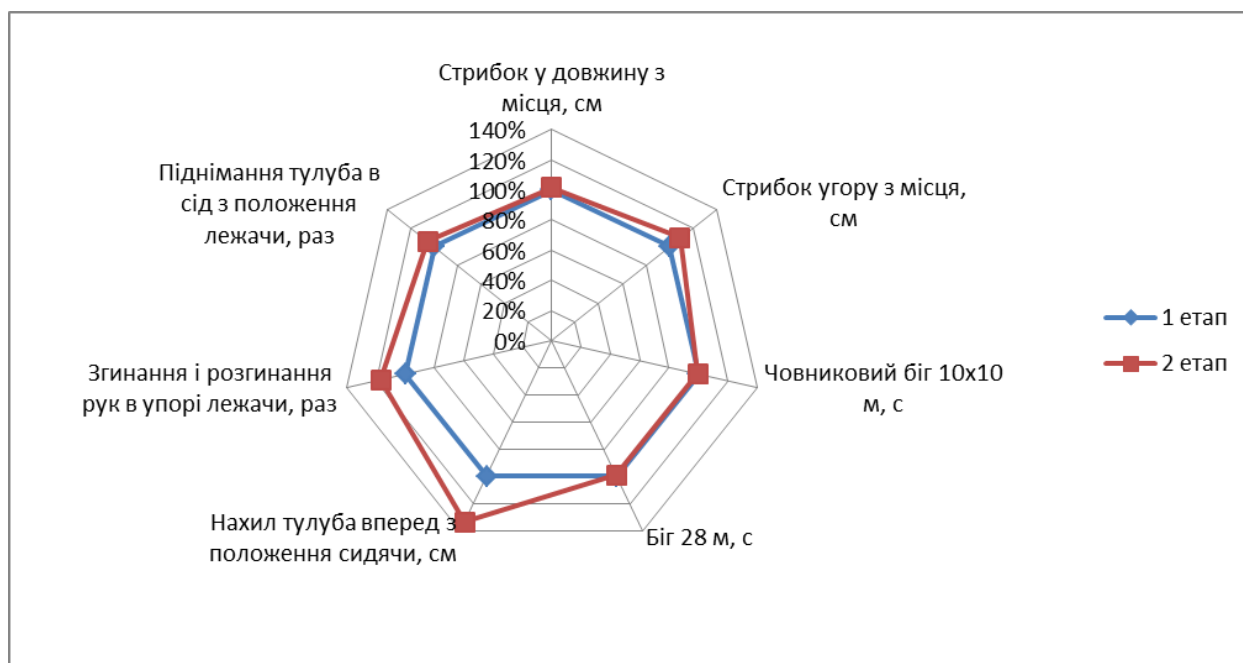


Рис. 3.1. Динаміка зміни середньо-групових показників рухових можливостей баскетболістів 15-18 років.

3.3.2. Аналіз динаміки середньо-групових показників морфо-функціональних можливостей баскетболістів 15 – 18 років

Аналізуючи середньо-групові показники морфо-функціональних можливостей юнаків 15 – 18 років, було встановлено загальну тенденцію до їх покращення, хоча зміни показників були недостовірними ($P > 0,05$) (рис. 3.2.) (табл. 3.5.).

Аналіз антропометричних показників у процесі дослідження показав їхнє покращення, хоч і недостовірне ($P > 0,05$) . Так, показник довжини тіла збільшився на 0,18 %, маси тіла – на 1,72 %, динамометрії правої кисті – на 4,83 %, лівої кисті – на 1,91%, ОГК на вдиху – 3,35 %, ОГК на видиху – на 1,45 %, ЕГК – 17,81 %.

За показником ЧСС у стані спокою виявлено зменшення на 4,14 %, що свідчить про більш економну роботу серцево-судинної системи під впливом розробленої методики підготовки баскетболістів. Показник тесту Амосова

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз показників морфо-функціональних можливостей баскетболістів 15 – 18 років

№ з/п	Показники морфо-функціональних можливостей	Статистичні показники			
		2012 р. (n=12)	2013 р. (n=12)	ΔX	P
		$\underline{X \pm \sigma}$ m;V	$\underline{X \pm \sigma}$ m;V		
1.	Довжина тіла, см	$180,68 \pm 4,61$ 1,33; 2,55	$181,00 \pm 4,24$ 1,22; 2,33	0,18	$>0,05$
2.	Маса тіла, кг	$66,83 \pm 9,62$ 2,78; 14,50	$67,98 \pm 8,02$ 2,31; 11,79	1,72	$>0,05$
3.	Динамометрія лівої кисті, кг	$46,05 \pm 8,05$ 2,33; 17,49	$46,93 \pm 7,17$ 2,07; 15,28	1,91	$>0,05$

4.	Динамометрія правої кисті, кг	<u>47,00±7,87</u> 2,27; 16,75	<u>49,27±7,74</u> <u>2,23; 15,71</u>	4,83	>0,05
5.	ЧСС спок., уд./хв.	<u>84,50±7,92</u> 2,29; 9,37	<u>81,00±7,35</u> 2,12; 9,07	-4,14	>0,05
6.	ОГК вдих, см	<u>91,07±6,08</u> 1,76; 6,68	<u>94,12±6,17</u> 1,78; 6,55	3,35	>0,05
7.	ОГК видих, см	<u>83,62±5,64</u> 1,63; 6,75	<u>84,83±6,46</u> 1,86; 7,61	1,45	>0,05
8.	ЕГК, см	<u>7,75±2,21</u> 0,64; 28,51	<u>9,13±2,07</u> 0,60; 22,72	17,81	>0,05
9.	ЖЄЛ, л	<u>4,87±0,42</u> 0,12; 8,71	<u>4,96±0,35</u> 0,10; 6,98	1,85	>0,05
10.	Тест Амосова	<u>45,56±11,39</u> 3,29; 25,01	<u>42,36±9,10</u> 2,63; 21,48	-7,02	>0,05

також зменшився 7,02 %, що підкреслює покращення стану серцево-судинної системи юних баскетболістів.

Аеробний показник життєвої ємності легень збільшився на 1,85 % ($P>0,05$).

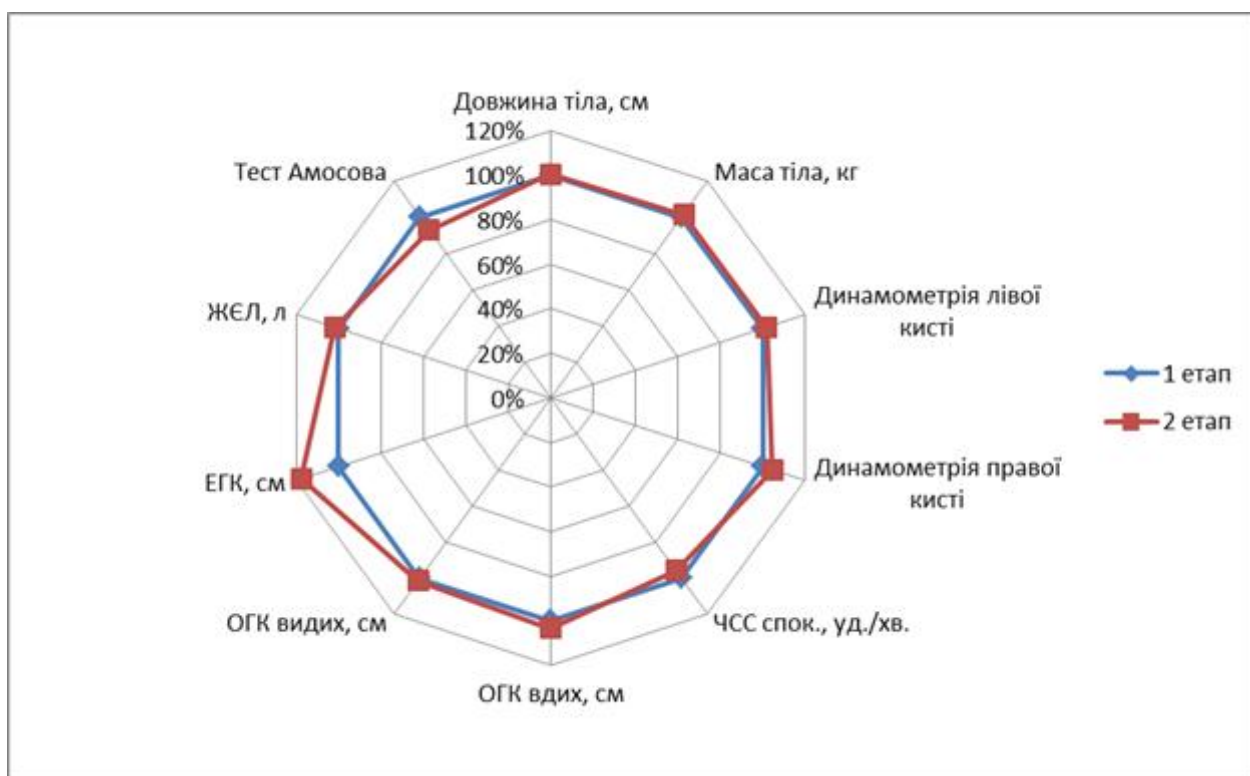


Рис. 3.2. Динаміка зміни середньо-групових морфо-функціональних показників баскетболістів 15 – 18 років.

Таким чином, нами виявлено зростання всіх морфо-функціональних показників рухової функції баскетболістів 15 – 18 років. Проте, показники не виявили тенденції до достовірного зростання.

3.3.3. Аналіз динаміки середньо-групових показників, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу

Аналізуючи результати дослідження спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 15 – 18 років, нами було виявлено загальну тенденцію до їх зростання (табл. 3.6.) (рис. 3.3.).

Таблиця 3.6.

Порівняльний аналіз показників, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість баскетболістів 15 – 18 років

№ з/п	Показники технічної підготовленості	Статистичні показники			
		2012 р. (n=12)	2013 р. (n=12)	ΔX	P
		$\underline{X \pm \sigma}$ m;V	$\underline{X \pm \sigma}$ m;V		
1.	Штрафні кидки, раз	$4,00 \pm 0,81$ 0,23; 20,16	$5,73 \pm 0,94$ 0,27; 16,44	43,25	<0,05
2.	Ведення м'яча 2х14 м, с	$6,95 \pm 0,49$ 0,11; 5,68	$6,72 \pm 0,27$ 0,08; 3,97	3,31	>0,05
3.	Передачі м'яча, раз	$17,73 \pm 0,94$ 0,27; 5,32	$18,87 \pm 0,55$ 0,16; 2,91	6,43	<0,05

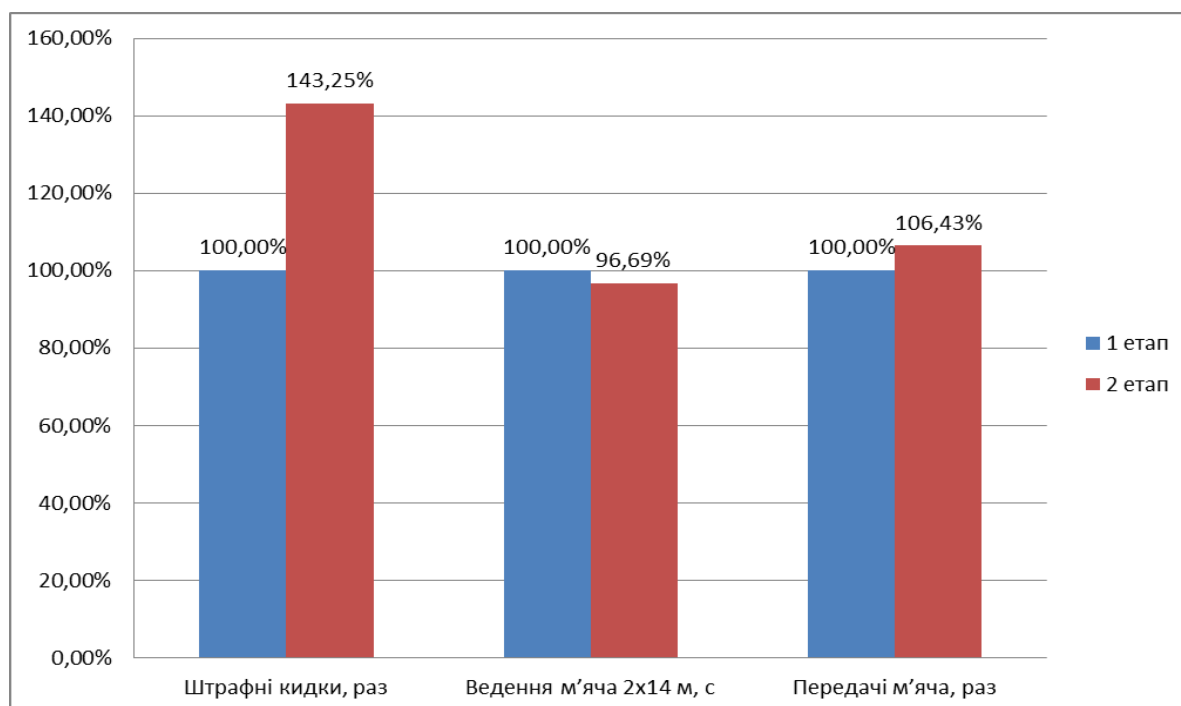


Рис. 3.3. Динаміка середньо-групових показників, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість баскетболістів 15 – 18 років.

За показником ведення м'яча 2х14 м виявлено достовірне ($P>0,05$) зростання на 3,31 %. Водночас, показник штрафного кидка збільшився на 43,25 %, а передачі м'яча на – 6,43 %, проте дані зміни були недостовірними ($P<0,05$).

Отже, нами спостерігалася чітка тенденція до збільшення показників, що характеризують спеціальну фізичну підготовленість баскетболістів. Проте, тільки показник ведення м'яча 2х14 м показав достовірне зростання.

Проаналізувавши стан рухової функції юнаків 15 – 18 років на достовірність зміни, нами виявлено загальну тенденцію до зростання рухових і морфо-функціональних можливостей, а також спеціальної фізичної підготовленості. Однак за показниками рухової функції не виявлено чітко вираженої тенденції до достовірної зміни. Нами були виявлені достовірні ($P>0,05$) зміни за показниками силової витривалості розгиначів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) і спеціальної фізичної підготовленості (ведення м'яча 2х24 м). Інші показники рухової функції не виявили тенденції до достовірної зміни.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі теоретично узагальнено і знайдено нові підходи до розв'язання проблеми розробки методики підготовки юнаків 15-18 років на секційних заняттях з баскетболу:

1. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури дав змогу розробити і обґрунтувати методику підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу.

Фізичне виховання студентської молоді обумовлено його тісним зв'язком з покращенням рівня фізичної підготовленості, зміцненням здоров'я та фізичним удосконаленням майбутніх високоосвічених фахівців. Проблеми пошуку різноманітних методик, а також удосконалення вже існуючих для команд вищих навчальних закладів присвячено чимало наукових праць [32, 42, 67, 79]. Крім того науковцями [66] розроблена навчальна програма з баскетболу для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). У той же час, проблема методики підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів на секційних заняттях з баскетболу залишається досить актуальною.

2. Аналіз показників рухової функції на однорідність вибірки, дозволяє зробити висновок про низьку і середню варіативність більшості показників. Виняток становили показники гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) – 42,67 % і ЕГК – 28,51 %, за якими виявлено високу варіативність. Отримані дані пояснюються особливостями статевого дозрівання і вікового розвитку, коли формування опорно-рухового апарату та функціональних систем організму має індивідуальний характер.

3. Розроблена методика технічної підготовки баскетболістів 15 – 18 років передбачає, що для оволодіння технікою виконання певних технічних

прийомів (переміщень, передач, ведення, кидків у кошик, штрафних кидків, захисних дій) слід виконувати підібрані нами засоби та дотримуватися рекомендації стосовно їхнього виконання. У такому випадку у юнаків будуть сформовані рухові знання, уміння і навички, що призведе до підвищення рівня технічної підготовленості.

4. Для навчання тактичних дій була розроблена методика тактичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років. Сформульовано основні положення даної методики: 1) вивчити загальні положення тактики баскетболу. З цією метою варто застосовувати словесні і наочні методи, щоб баскетболістів озброїти тактичними знаннями; 2) оволодіти видами (нападу і захисту) і її формами (індивідуальної, групової і командної) тактики.

В першу чергу слід вивчати індивідуальні тактичні дії, потім групові і командні у нападі і захисті в різних варіантах. З цією метою нами розроблені комплекси засобів і надані рекомендації стосовно їхнього виконання. Для оволодіння тактичними діями слід продовжувати застосовувати словесні і наочні методи, але найбільшу увагу приділяти практичним методам (методу тренування без суперника, з умовним суперником, з партнером, з суперником). Оволодіння тактичними діями сприяє розвитку у юнаків тактичних умінь, навичок і тактичного мислення, що сприяє підвищенню рівня тактичної підготовленості.

5. Розроблена методика фізичної підготовки баскетболістів 15 – 18 років передбачала підбір засобів (загальних і спеціальних) і методів для розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості і спритності. Також були розроблені рекомендації стосовно їхнього виконання (тривалість вправи, кількість повторень, інтенсивність виконання тощо).

6. Дослідження підтвердило ефективність розробленої методики підготовки баскетболістів 15 – 18 років на основі даних порівняльного аналізу показників рухової функції першого і другого етапів дослідження. Проаналізувавши показники рухової функції юнаків 15 – 18 років на

достовірність зміни, нами виявлено загальну тенденцію до зростання рухових і морфо-функціональних можливостей, а також спеціальної фізичної підготовленості. Однак за показниками рухової функції не виявлено чітко вираженої тенденції до достовірної зміни. Нами були виявлені достовірні ($P>0,05$) зміни за показниками силової витривалості розгиначів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) і спеціальної фізичної підготовленості (ведення м'яча 2х14 м). Інші показники рухової функції не виявили тенденції до достовірної зміни.

7. Отримані результати дослідження дають змогу рекомендувати розроблену методику підготовки юнаків 15 – 18 років на секційних заняттях з баскетболу для впровадження у секційну роботу з баскетболу в професійно-технічних закладах освіти. Використання даної методики підготовки баскетболістів 15 – 18 років допоможе викладачу фізичної культури і тренеру з баскетболу з більшою ефективністю проводити навчально-тренувальні заняття з баскетболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алтберг О.Я. Исследование процесса интенсификации тренировочных и соревновательных нагрузок для баскетболистов высших разрядов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук /О.Я. Алтберг. – Тарту, 1971. – 26с.
2. Архангельский С.И. Лекции по теории обучения в высшей школе / С.И. Архангельский. – М.: Высшая школа, 1974. – 384 с.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин – К.: Здоров'я, 1985. – 144 с.
4. Бахрах И.И. Морфо-функциональные критерии прогноза в конькобежном спорте. Прогнозирование спортивных достижений: Тез. докл. II Всесоюз. науч. конференции / И.И. Бахрах, Е.А. Фомин. – М., 1983. – С. 35-36.
5. Башкин С. П. Уроки по баскетболу / С.П. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 206 с.
6. Беренштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Беренштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
7. Божович Л.И. О нравственном развитии и воспитании детей. Вопросы психологии / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1975. – 254 с.
8. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
9. Бокланов Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов общей выносливости школьников. Развитие двигательных способностей у детей / Л.Н. Бокланов. – М., 1976. – С. 9-10.
10. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста / Е.Я. Бондаревский. М.: Просвещение, 1967. – С. 153-176.

11. Брыль М.С. Перспективы совершенствования системы отбора спортсменов/ М.С. Брыль, В.П. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №8. – С. 30-32.
12. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / М.М. Булатова, О.Т. Литвин. – К.: НУФВСУ, 2004. – №1. – С. 3-9.
13. Булгаков Н.Ж. Время упреждения, надежности и точности как критерий оценки методов прогнозирования спортивной перспективности / Н.Ж. Булгаков, А.Р. Воронцов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 5. – С. 20-22.
14. Василевская Л.А. Психофизиологическое основы отбора детей в секцию тенниса / Л.А. Василевская, Т.Н. Цонева // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тез. докл. Всесоюз. XIX науч.-практ. конференции. – Волгоград, 1988 – С. 68-70.
15. Верхошанский Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста/ Н.Ю. Верхошанский // Теннис: сб. статей. – М., 1982. – С. 29-32.
16. Винников Н.И. Возрастная динамика силы отдельных групп мышц у юных гимнастов / Н.И. Винников // Теория и практика физической культуры. 1972. – №2. – С. 52-53.
17. Возрастная физиология физических упражнений / Под ред. В.М. Волкова. – Смоленск, 1978. – С. 76-98.
18. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1980. – С. 103-125.
19. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В. Волков. – К.: Здоров'я, 1984. – 152 с.
20. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 72-124.

21. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
22. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – С. 48-57.
23. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1996. – 536 с.
24. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган. – М.: Астрель, 2006. – 89 с.
25. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физ. культ / М.А. Годик. – М: Физкультура и спорт, 1998. – С. 192.
26. Гомельский А.Л. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 160 с.
27. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 1997. – 350 с.
28. Гомельский А.Я. Секреты мастерства / А.Я. Гомельский. – М.: Агентство "ФАИР", 1997. – 224 с.
29. Гончаров Ю.М. Возрастные изменения латентного периода двигательной реакции школьников в результате тренировочных занятий по теннису/ Ю.М. Гончаров // Проблемы физического воспитания. – Челябинск, 1968 – Вып. 3. – С. 75-78.
30. Горбуля В.О. Дослідження технічної підготовленості / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля, О.В. Горбуля // Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. Запорізького національного університету. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. – № 2(8). – С. 217-219.
31. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников / А.М. Грасик. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 216 с.
32. Гринь Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя. Физическое воспитание студентов творческих

специальностей / Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – №7. – С. 58-63.

33. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 211-224.

34. Дворник Л.С. Использование отягощений на тренировках / Л.С. Дворник, А.А. Хабаров, С.Ф. Евтушенко // Теория и практика физической культуры, 1999 – С. 4-9.

35. Дубенчук А.І. Баскетбол / А.І. Дубенчук. – Харків: Ранок, 2009. – 43 с.

36. Дубровина И. В. Особенности психического развития детей в семье и вне семьи. Возрастные особенности психического развития детей / И.В. Дубровина, М.И. Лисина. – М.: Просвещение, 1982. – 141 с.

37. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ю.А. Ермолаев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

38. Защук С.Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С.Г. Защук, Т.В. Ивчатова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №5. – С. 69-72.

39. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К.: Здоровья, 1990. – 200 с.

40. Ильинич В.И. Студенческий спорт [пособ. для студ. высших учебных заведений] / В.И. Ильинич. – М.: Политех, 1995. – 179 с.

41. Келлеер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных ситуациях / В.С. Келлер. – К.: Здоров'я, 1977. – 184 с.

42. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. Ківернік, С. Городянський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 20-22.

43. Кондрашин В.Г. Тренировка баскетболистов высших разрядов / В.Г. Кондрашин, В.М. Корягин. – К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
44. Кон Й.С. Психология старшеклассника / Й.С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 136 с.
45. Корягин В.М. Исследование высоты выпрыгивания у баскетболистов высокой квалификации и пути ее тренировки. Управление подготовки спортивно-игровых команд / В.М. Корягин. – Новосибирск, 1994. – 675 с.
46. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ (Сокр. пер. с англ. Е.Р. Яхонтова) / Б. Коузи, И. Пауэр. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
47. Краузе Джерги. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Дон Мейер, Джерги Мейер. – М.: Астрель, 2006. – С. 47-75.
48. Кузин В.З. Баскетбол Начальный этап обучения. – Изд 2-е / В.З. Кузин, С.А. Палиевский. – М: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
49. Леонов А.Д. Баскетбол / А.Д. Леонов, А.Л. Малый. – К.: Радянська школа, 1989. – 102 с.
50. Мак-Дугал Дж. Дунган. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Дж. Дунган Мак-Дугал, Г. Э.Уенгер, Г. Д. Грин. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 37-59.
51. Маленюк Т.В. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Навчальний посібник / Т.В. Маленюк, Н.Г. Собко. – Кіровоград: КОД, 2008. – 120 с.
52. Маленюк Т.В. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18-19 років) факультету фізичного виховання / Т.В. Маленюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козібрацький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – №4 (20). – С. 87-90.
53. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии /А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 1974. – 222 с.

54. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропометрии / Э.Г. Мартиросян. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
55. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
56. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
57. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 220 с.
58. Мироненко П.М. Разработка модельных характеристик тяжелоатлетов для управления тренировочным процессом / П.М. Мироненко, В.Г. Олешко, К.В. Ткаченко // Научно-спортивный вестник. – К., 1984. – № 6. – С. 32-34.
59. Немов Р.С. Психология: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ, студентов педагогических институтов и работников системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров / Р.С. Немов. – М: Просвещение, 1990. – 301 с.
60. Петров В.А. Как развивать прыгучесть / В.А. Петров // Спортивные игры. – 1996. – №12. – С. 19-23.
61. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (Сокр. пер. с англ. Ю.И. Портных, Я.П. Яхонтова) / Г. Пинхолстер. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 166 с.
62. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
63. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
64. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

65. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
66. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / Л.Ю. Поплавський, В.Г. Окипняк. – К.: НУФВСУ, 1999. – 124 с.
67. Попрошаев А.В. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» / А.В. Попрошаев, В.С. Мунтян. // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – №4. – С. 67-71.
68. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Ю.М. Портнов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 476 с.
69. Преображенский И.Н. Говорят тренеры по баскетболу / И.Н. Преображенский, Н.В. Семашко. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 174 с.
70. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. посіб. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський. – К.: Центр навч. літ-ри, 2007. – 192 с.
71. Пьязин А.И. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств / А.И. Пьязин. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – С. 23-25.
72. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии / Л.С. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1. – 485 с.
73. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 442 с.
74. Сирис П.З. Темпы прироста физических качеств – фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена/ П.З. Сирис // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 4. – С. 19-22.

75. Соломена З.В. Методика підвищення ефективності підготовки баскетболістів. Теория и практика физической культуры / З.В. Соломена, Ф.Ф. Соломений. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2007. – 51 с.
76. Спортивная медицина / Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
77. Спортивная метрология / Под ред. Ю.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
78. Темченко В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99-101.
79. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 226 с.
80. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К.: Здоров'я, 1987. – 204 с.
81. Уилкс Г. Стратегия баскетбола / Г. Уилкс. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.
82. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 163 с.
83. Физиология человека / Под ред. В.В. Васильевой – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 356 с.
84. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
85. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
86. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 4-38.
87. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 22 - 67.

88. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо / Н.А. Хмелик. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 70 с.
89. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. Пособие для студентов педин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
90. Шварц В.Б. Близнецовые данные о максимальном потреблении кислорода / В.Б. Шварц // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 10. – С. 28-31.
91. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки. Учебное пособие / А.А. Шерстюк. – Омск, 1991. – 60 с.
92. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере / М.П. Шестаков. – М.: Дивизион, 2009. – 124 с.
93. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – С. 55-89.
94. Яхонтов Е.Р. Баскетбол / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 45-76.
95. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 60 с.
96. <http://www.Basketball.ru>
97. <http://www.moibasket.ru>
98. <http://www.mybasket.net.ru>
99. <http://www.probasket.ru>

ДОДАТОК А

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПЕРЕДАЧ І ЛОВЛІ М'ЯЧА

Передача і ловля м'яча на місці

Передачі двома руками від грудей.

Передачі виконуються двома м'ячами. Гравець 1 розташовується обличчям до партнерів (2, 3, 4, 5, 6). М'яч знаходиться у гравців 1 і 2. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 3, а гравець 2 одночасно посилає м'яч гравцеві 1. Швидкість передач повинна бути рівномірною. Гравець 1 не повинен передавати м'яч баскетболістові, що володіє м'ячем. Через 3-4 хвилини гравці по черзі міняються місцями з гравцем 1.

Передача однією рукою від плеча.

Вправи виконуються в шістках. М'яч у гравців 2 і 5. Передачі здійснюються за трикутником: гравець 2 передає м'яч гравцеві 6, який повертає його назад; потім гравець 2 передає м'яч гравцеві 4, що повертає його гравцеві 2 і т.д. Аналогічно відбуваються передачі між гравцями 5, 1, 3. Потім передачі здійснюються у квадраті. М'яч рухається в такий спосіб: 2-6-5-1-2 або 5-3-2-4-5 тощо. Гравці з м'ячем у в. п. періодично міняються.

Передачі відскоком від підлоги (однією і двома руками).

Вправа виконуються п'ятьма гравцями. Гравці 1 і 2 володіють м'ячем. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 4, що передає його гравцеві 3. Під час польоту першого м'яча від гравця 4 до гравця 3 гравець 2 передає його гравцеві 4, що у свою чергу передає м'яч гравцеві 5. Гравець 3 гравцеві 1, а гравець 5 – гравцеві 2. Передачі відбуваються безупинно у своєму трикутнику. Гравець 1 несе найбільше навантаження, розподіляючи м'ячі в обидва боки.

Передачі обраним способом (довільно).

Вправа виконується двома-трьома м'ячами (у п'ятірках). Гравець 1 у в. п. спиною до щита передає м'ячі гравцям 3 і 4 (відскоком від майданчика, однією рукою від плеча, через спину тощо). Відповідні передачі гравець 1 одержує від гравців 2 і 5. Гравець 3 передає м'яч гравцеві 2, а гравець 4 – гравцеві 5.

Передачі і ловля м'яча в русі

Зустрічна передача м'яча (у двох колонах).

Варіант 1: передача з рук у руки без ведення (однією, двома руками).

Варіант 2: передача м'яча після ведення. У першому варіанті відстані між колонами 1,0 1,5 м; у другому 4-5 м. Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, що передає його гравцеві 3 тощо.

Передачі однією рукою через спину.

Зустрічні передачі в колонах. Гравці розбиваються на 6 колон, м'ячі в гравців 1 і 7. За сигналом ці гравці передають м'ячі у протилежні колони гравцям 4 і 10, а потім ідуть у кінець цих колон тощо.

Передачі однією рукою знизу.

Гравці, що передали м'яч, ідуть по діагоналі в кінець сусідньої колони.

Чергування передач однією рукою (від плеча і відскоком від підлоги).

Передачі в парах (у русі) уздовж бічної лінії. Гравці в парах пересуваються по всьому майданчику. Гравці 1, 3, 5, 7 пересуваються обличчям уперед, а 2, 4, 6, 8 – спиною вперед, обмінюючись між собою різноманітними передачами. Перше коло гравці йдуть за годинною стрілкою, друге – проти.

Додаток Б

КОМПЛЕКС ІГРОВИХ ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ КИДКІВ

Вправи в кидках із ближніх і середніх дистанцій

1. Зустрічне ведення м'яча – передача з рук у руки «кидок у проході».

Вправа виконується у двох колонах, розташованих по діагоналі. М'ячі знаходяться в гравців 1, 2, 3. Гравець 1 після ведення передає м'яч гравцеві 4, який робить кидок-прохід (з-під заслону). Після кидка гравці переходять у протилежні колони.

2. Кидок у стрибку з-під заслону (відповідна передача і кидок).

Гравець 1 віддає м'яч партнерові 4, робить ривок, одержує відповідну передачу і робить кидок у стрибку. Гравець 4 підбирає м'яч після кидка, потім обидва гравці йдуть у протилежні колони.

3. Кидок у стрибку з виходом до щита.

Вправа виконується в двох колонах. Гравці 1 і 4 роблять кидки в стрибку, а потім прямують до кільця.

При вдалому кидку присуджується 3 очка, м'яч віддається у свою колону. При невдалому кидку після лову і відскоку здійснюється повторний кидок, де за влучення дається 2 очка. Якщо м'яч упав на підлогу, друга спроба не дається. Після кидків гравці повертаються у свої колони. Вправа виконується до рахунку 20-30 очок.

4. Кидки в русі (по всьому майданчику).

Виконується у двох колонах. М'ячі в гравців 1 і 8, які роблять кидки після ведення (обраним способом) віддають м'яч наступному гравцеві у своїй колоні (2 і 7), а самі йдуть у протилежну колон.

Вправи в кидках для гравців задньої лінії

1. Вихід для кидка в стрибку з-під заслону.

Гравець 1 передає м'яч гравцеві 3, що займає позицію на лінії штрафного кидка. Після облудного руху і ривка одержує відповідну передачу і робить кидок у стрибку однією рукою. Після кидка обидва гравці виходять до щита для боротьби за відскоки, а потім ідуть у протилежні колони тощо.

2. Кидок у стрибку після введення м'яча в гру.

М'ячі в гравців 1, 2, 3. Гравець 1 вводить м'яч у гру із-за бічної лінії, гравець 4 робить ривок, одержує м'яч і віддає його партнерові 1, який входить на майданчик. Гравець 1 робить кидок у стрибку однією рукою, а гравець 4 бореться за м'яч, що відскочив.

Після кидка гравці йдуть у різні колони.

3. Кидки після передач центрального гравця.

М'яч у гравця 7. Гравці 1 і 4 роблять околишній вхід повз центрального 7, що віддає м'яч одному з них для кидка в стрибку з середньої дистанції. Гравці 1 і 4 борються за відскоки, віддають м'яч центральному 7 і йдуть у протилежні колони тощо. Вправу можна виконати двома м'ячами.

4. Вихід гравця задньої лінії для кидка (при протидії).

Гравець 1, якого опікує захисник X, виконує гвинт, входить у штрафну зону, одержує м'яч від партнера 4 і робить кидок однією рукою в стрибку. Після боротьби за відскоки м'яч передається гравцеві 5. Зміна гравців така: гравець 4 стає за гравцем 3, захисник X за гравцем 6, а гравець 1 займає місце захисника.

Вправи в кидках для гравців передньої лінії

1. Кидок – прохід однією рукою в затяжному стрибку після наведення на центрального.

Гравець 1 передає м'яч гравцеві 4, пробігає повз нього, одержує відповідну передачу і робить кидок. Потім підбирає м'яч, веде його вздовж лицьової лінії, передає гравцеві 2 і стає за гравцем 3.

2. Вихід для кидка в стрибку.

М'яч у гравця 1. Гравці 2 і 4 по черзі перетинають область штрафного кидка, де одержують м'яч від гравця 1 і виконують кидок у стрибку з відхиленням корпусу. Після кидка м'ячі повертаються гравцеві 1, а гравці 2 і 4 стають відповідно за гравцями 5 і 3.

3. Кидки в стрибку однією рукою з кута площадки (після ведення).

Вправа виконується в двох колонах. М'ячі в гравців 1 і 4, що застосовують ведення в кут майданчика з кидком у стрибку; підбирають м'яч, передають його гравцям 2 і 5 і стають у свої колони.

Вправи в кидках для центрових гравців

1. Кидок у стрибку з добиванням м'яча.

Виконується в трьох колонах (А, Б, В). Гравців колон А та Б, що володіють м'ячем (1 і 7), роблять кидок у стрибку з відображенням від щита, а гравці колони В – безпосередньо в кільце. Після кидка виходять до щита для підбора м'яча. Улучення – 2 очка, добивання – 3 очка. Потім гравці повертають м'ячі у свої колони і стають замикаючими. Гра йде до рахунку 30-50 очок. Зміна колон відбувається по колу.

2. Серійне добивання м'яча.

У вправі беруть участь 4 гравці. Після кидка гравця 1 усі баскетболісти беруть участь у багаторазовому добиванні м'яча. Після влучення м'яча - зміна місць (по колу). Вправа виконується до рахунку 15-20 очок.

3. Кидок «гаком».

Вправа виконується в трьох колонах. М'ячі в гравців 1, 4, 7. Кожен гравець робить кидок «гаком». Улучення – 1 очко. Після кидка гравці йдуть у

свої колони. Змагання в колонах продовжується до рахунку 25-30 очок. Потім відбувається зміна ігрових позицій.

Додаток В

КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

1. Стоячи на місці ведення навколо корпусу.
2. Стоячи на місці ведення навколо і поміж ногами.
3. Стоячи на місці різновисоке ведення. Кілька ударів з високого відскоку 60-80 см і відразу ж перехід на низьке ведення з висотою відскоку 10-15 см.
4. Стоячи на місці, дуже часте низьке ведення поперемінно лівою і правою рукою.
5. Стоячи на місці, ведення двох м'ячів.
6. Гладкий біг з перекладами м'яча з руки на руку перед собою, за спиною і поміж ногами.
7. Біг приставними кроками: м'яч проходить між ногами на кожному кроці.
8. Біг схрещеним кроком з веденням м'яча.
9. Біг спиною вперед з веденням м'яча.
10. Пересування спиною вперед у глибокому присіданні з поворотами на 90° з веденням м'яча. У такий спосіб тренується тваринний крок.
11. Біг з викиданням прямих ніг уперед з веденням м'яча.
12. Пересування поперемінними стрибками з ноги на ногу з веденням м'яча.
13. Гладкий біг з веденням двох м'ячів з обов'язковими перекладами за спиною і поміж ногами.
14. Біг у напівприсіданні з веденням двох м'ячів з розворотами і перекладами м'ячів за спиною.

15. Ведення двох м'ячів навприсядки. Ноги викидаються по черзі вперед і в сторони.

16. Зустрічне ведення м'яча в колонах. Вправа виконується в двох колонах. М'ячі в гравців 1 і 9, що, застосовуючи ведення, просуваються назустріч партнерам: передають м'яч гравцям 4 і 10 (з рук у руки) з відходом вправо і стають у кінець своїх колон тощо. За завданням тренера гравці застосовують швидкісне ведення м'яча або ведення приставним кроком.

17. Ведення по діагоналі. Вправа виконується поточно (в одній колоні). При веденні м'яч укривають корпусом: ведення здійснюється приставним кроком. При просуванні по першій діагоналі вправо м'яч ведеться лівою рукою, потім вліво – правою рукою тощо.

18. Швидкісне ведення м'яча. Вправа виконується в двох колонах. Перші гравці в колонах ведуть м'яч від центральної лінії до лінії штрафного кидка, переводять м'яч за спиною і продовжують швидкісне ведення: не перериваючи ведення, торкаються лівою рукою стінки і ведуть м'яч до своїх колон тощо. Кожен гравець виконує вправу 4 рази.

19. “Квач” з веденням. Вправу виконують 7-8 гравців. Кожний веде м'яч без зорового контролю. Задача того, що водить (гравець 1), “заплямувати” рукою будь-якого гравця, який потім починає водити.

Додаток Г

ВПРАВИ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ ЗА ОВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ У СПЕЦИФІЧНИХ ІГРОВИХ СИТУАЦІЯХ

1. «Перетинання» для участі в боротьбі за м'яч.

Виконується в трьох колонах. Гравець 1 після ведення передає м'яч гравцеві 5, який робить кидок. Гравець 3, зробивши схрещений вихід, йде до щита.

2. Заслін з наступним виходом до щита.

Гравець 4 наводить свого захисника на центрального 11, одержує м'яч від гравця 5 і робить кидок з-під заслону. Після кидка гравець 11, зробивши гвинт, уривається до штрафної площадки для участі в боротьбі за відскоки м'яча.

3. «Перетинання» з наведенням для участі в боротьбі за м'яч.

Гравці 5 і 10 виконують схрещений вихід повз центрального 11 і беруть участь у боротьбі за м'яч після кидка гравця 4.

4. Відбивання м'яча.

Гравець 4 робить штрафні кидки (до промаху). Гравці 5 і 6 при протидії захисників намагаються відбити м'яч, що відскочив, гравцеві 7. Після промаху відбувається зміна місць по колу. Вправа виконується до 25 очок: влучення – 1 очко, відбивання – 2 очка.

5. Швидкий прорив після перехоплення м'яча.

Виконується в трійках (3:3). Нападаючі грають у пас, задача захисників (5, 6, 7) – перехопити м'яч і реалізувати прорив.

6. Швидкий прорив після розіграшу спірного кидка.

Спірний кидок. Спірний гравець 7 спрямовує м'яч партнерам 4 або 5. У цей момент гравці 6 і 8 роблять ривки в передову зону, де одержують м'яч від партнерів 4 і 5.

7. Швидкий прорив після влучення м'яча.

Гравець 4 робить ривок за лицьову лінію, його партнер 6 у стрибку напівфіксацією відбиває м'яч після влучення. Потім гравець 4 передає м'яч партнерові 7, який стартує і взаємодіє з гравцем 8. В другому ешелоні прориву беруть участь гравці 5 і 6.

8. Швидкий прорив після оволодіння м'ячем, що відскочив, на своєму щиті.

Шість гравців двох команд (у колоні) по черзі добивають м'яч у щит (у стрибку). За сигналом тренера один із гравців ловить м'яч і партнерами спрямовується в прорив при протидії (3:3). Після завершення атаки відбувається добивання в інший щит і т.д. Вправа виконується на час (2-3 хв.) або до визначеного рахунка очок (10-15).

9. Швидкий прорив після пробивання штрафних кидків.

У разі промаху гравця, що робить штрафний кидок, гравець 1 відбиває м'яч партнерам 3 або 4, а гравець 2 відбиває м'яч гравцеві 3. Першими в прорив йдуть гравці 3 і 5.

Додаток Д

КОМПЛЕКС СИТУАЦІЙНИХ ВПРАВ ПОЗИЦІЙНОГО НАПАДУ

1. При нападі «3 - 2» через одного центрового в щит команда використовує «трійку» у сполученні зі «схрещеним виходом». Гравці 7, 8 і 6 проводять «трійку». У цей момент гравець 8, що одержав м'яч від партнера 7, передає його центровому 4, що вийшов в область штрафного кидка, де один з них може одержати м'яч і виконати кидок. Гравець 7 робить відволікаючий маневр, а гравець 5 відтягується назад для страховки тилу.

2. При нападі «2 – 1 - 2» навколо одного центрового на лінії штрафного кидка використовують комбінацію «карусель». Гравець 7 після передачі м'яча партнерові 5 продовжує і завершує її гравець 8. Якщо не вдалося передати м'яч ні гравцеві 7, ні гравцеві 8, його може одержати крайній нападаючий 6 для кидка із середньої дистанції.

3. При розміщенні «2 - 3» і грі через двох центрових біля щита взаємодії на «сильній» стороні площадки (там, де м'яч) сполучаться з взаємодією на слабкій стороні площадки (там, де м'яча немає). Так другий центровий 5 ставить заслін для партнера 7, залучаючи увагу оборони суперника в цій частині поля. У цей момент на іншому фланзі крайній нападаючий 6 з нападом на першого центрового 4 уривається під щит суперника для атаки корзини.

4. При розміщенні «4 - 1» і грі через двох центрових на лінії штрафного кидка перший центровий 4 і захисник 8 проводять перетинання, звільняючи прохід в область штрафного кидка для крайнього нападаючого 6, що у свою чергу використовує напад на двох партнерів (другого центрового 5 і захисника 8). Гравець 7 відходить на страховку тилу команди. Існують різні види нападу в боротьбі з деякими елементами захисту. Так, проти зонного

захисту «3 - 2» застосовують розміщення «2 - 3», проти «1 - 3 - 1» застосовують «2 - 1 - 2», проти «2 - 3» застосовують «3 - 2» тощо.

Додаток Ж

СИТУАЦІЙНІ КОМБІНАЦІЇ ПРОТИ ЗОННИХ СИСТЕМ ЗАХИСТУ

1. Атака проти зонного захисту «2 – 3».

№ 1 пасує № 3 і йде в лівий кут, одержуючи два заслони від № 4 на штрафній лінії і № 5 на нижніх кутах. № 1 одержує м'яч № 3 для атаки з трьох очкової позиції або передачі № 5 або № 4 під щит.

2. Атака проти зонного захисту «1 – 3 - 1».

№ 4 ставить заслін опонентові № 1. № 1 дриблінгом зміщується вправо. 2 відразу відкривається в правому куті для кидка. № 5 звільняє № 3 для атаки з протилежного лівого кута. № 5 і № 4 готові для атаки: № 5 з – під щита, № 4 зі штрафної лінії. У № 1 кілька можливостей продовження: передачі № 2 або № 3 для кидків видали, № 5 під щит, № 4 на лінії штрафного кидка.

3. Атака проти зонного захисту «3 - 2».

№ 1, віддавши пас № 2, йде в лівий кут. Одержавши заслін від № 4 і № 5, № 1 якщо він вільний, одержує м'яч від № 2 або атакує, або грає першу ситуацію з центровим № 5. Якщо ж № 1 не вільний, то № 4 йде в правий кут і звільняє № 3 для атаки з трьох секундної зони № 4 і № 5 – під щит.

4. Атака проти зонного захисту «2 – 1 - 2».

№ 3 передає м'яч № 4 і разом з № 2 вони роблять схрещений прохід із заслонами навколо № 5. № 2 йде на кидок, № 3 – під щит, № 1 ставить заслін опонентові № 2 і страхує тил. У № 4 кілька варіантів: віддати пас № 2, № 3, № 5 або атакувати самому.

5. Атака проти зонного захисту «1 – 2 - 2».

№ 1 пасує № 3. № 4 випускає під щит № 5 і відразу разом з № 2 вони ставлять подвійний заслін для № 1. № 3 може зробити пас № 1 для кидка, № 5 під щит і № 4, що виходить після № 5 до щита.

6. Атака проти будь-яких зонних захистів.

№ 4 і № 5 міняються позиціями: № 5 піднімається на штрафну лінію після заслону від № 4. № 4 відкривається під щитом. Вони поперемінно міняються місцями. № 3 і № 2 готові для кидків з кутів.

7. Атака проти зонного захисту «2 – 3».

№ 1 пасує № 3 і йде в лівий кут, одержуючи два заслони від № 4 на штрафній лінії і № 5 на нижніх кутах. № 1 одержує м'яч № 3 для атаки з трьох очкової позиції або передачі № 5 або № 4 під щит.

8. Атака проти зонного захисту «1 – 3 - 1».

№ 4 ставить заслін опонентові № 1. № 1 дриблінгом зміщується вправо. 2 відразу відкривається в правому куті для кидка. № 5 звільняє № 3 для атаки з протилежного лівого кута. № 5 і № 4 готові для атаки: № 5 з – під щита, № 4 зі штрафної лінії. У № 1 кілька можливостей продовження: передачі № 2 або № 3 для кидків видали, № 5 під щит, № 4 на лінії штрафного кидка.

9. Атака проти зонного захисту «3 - 2».

№ 1, віддавши пас № 2, йде в лівий кут. Одержавши заслін від № 4 і № 5, № 1 якщо він вільний, одержує м'яч від № 2 або атакує, або грає першу ситуацію з центровим № 5. Якщо ж № 1 не вільний, то № 4 йде в правий кут і звільняє № 3 для атаки з трьохсекундної зони № 4 і № 5 – під щит.

10. Атака проти зонного захисту «2 – 1 - 2».

№ 3 передає м'яч № 4 і разом з № 2 вони роблять схрещений прохід із заслонами навколо № 5. № 2 йде на кидок, № 3 – під щит, № 1 ставить заслін опонентові № 2 і страхує тил. У № 4 кілька варіантів: віддати пас № 2, № 3, № 5 або атакувати самому.

11. Атака проти зонного захисту «1 – 2 - 2».

№ 1 пасує № 3. № 4 випускає під щит № 5 і відразу разом з № 2 вони ставлять подвійний заслін для № 1. № 3 може зробити пас № 1 для кидка, № 5 під щит і № 4, що виходить після № 5 до щита.

12. Атака проти будь-яких зонних захистів.

№ 4 і № 5 міняються позиціями: № 5 піднімається на штрафну лінію після заслону від № 4. № 4 відкривається під щитом. Вони поперемінно міняються місцями. № 3 і № 2 готові для кидків з кутів.

Додаток 3

ЗОННІ СИСТЕМИ ЗАХИСТУ

Зонний захист «1 – 2 – 2»

№ 1 – найлегший, швидкий захисник, № 2 і № 3 – досить рухливі, стрибучі, № 4 і № 5 – центрові. Їхня задача – боротьба з центровими суперниками, підбір м'ячів від щита.

Ця система найбільш придатна проти команд, що прагнуть атакувати з–під щита через центрових. Недоліки – слабкі позиції.

Зонний захист «2 – 1 – 2»

Застосовується проти сильних центрових суперника, що небезпечні на «другому поверсі» при підборі м'яча. Гарна для розвитку контратаки швидкими гравцями № 1 і № 2, уразлива в кутах під 45° , по центру для далеких і середніх кидків. Задача центрального № 5 – опікувати центрального суперників і разом з № 3 і № 4 створити трикутник для підбора м'яча. № 3 і № 4 – рухливі і високі крайні, їх можна змінювати місцями в залежності від місця атаки снайпера.

Зонний захист «1 – 3 – 1»

Допомагає постійно утримувати № 3, № 5, № 2 між м'ячем і корзиною, використовується проти сильних центрових суперника і кидків із середніх і близьких позицій. Слабкість його – кидки з кутів площадки і проходу до щита по лицьовій лінії. № 1 – найшвидший захисник, що тікає у відрив під час кожної можливої ситуації, № 2 і № 3 – рухливі, стрибучі гравці, № 5 – центровий, № 4 – швидкий крайній, здатний переміщуватися у куті площадки.

Зонний захист «3 – 2»

№ 1, № 2, № 3 – агресивні, рухливі гравці, від активності яких багато в чому залежить успіх усієї системи. Усі троє націлені на перехоплення м'яча і

контратаку. Найбільш прийнятна ця система і проти команд, що прагнуть атакувати віддалі, і менш придатна - проти сильних центрових. Трьох секундна зона і позиції під кутом 45^0 найбільш уразливі. № 1 відповідає за штрафну лінію. № 2 і № 3 беруть участь у боротьбі за підбір. № 5 і № 4 – перший і другий центрові.

Зонний захист «2 – 3»

Найбільш сильна під щитом, у кутах площадки по лицьовій лінії. Застосовується проти високої, могутньої команди, що атакує з близьких позицій і з-під щита. Часто використовується для групового добору м'яча в кутах площадки. При взаємодії № 4 і № 2 або № 3 і № 1 захист менш ефективний на штрафній лінії і під кутом 45^0 . № 5 – центровий, № 4 – другий центровий, № 3 – крайній, № 1 і № 2 – захисники, постійно націлені на перехоплення і контратаку.

Зонний захист «2 – 2 – 1»

Цей захист застосовується рухливими і невисокими командами, націленими на перехоплення м'яча і постійну контратаку. Застосовується ця зонна контратака проти команд, що прагнуть атакувати із середніх дистанцій. Центровий № 5 відповідає за підбір, крайні № 3 і № 4 відповідають за позиції в кутах і під кутом 45^0 , підбір м'яча і за штрафну лінію. Захисники № 1 і № 2 прагнуть закрити проходи до щита й у трьох секундну зону, а самі постійно націлені на контратаку.

Додаток К

Індивідуальні показники рухових можливостей юнаків 15 – 18 років на першому етапі дослідження

№ п/ч	Прізвище	Гнучкість ,см	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок угору з місця, см	Човниковий біг 10х10м, с	Біг 28 м,с
1	Гуменюк Максим	+10	45	42	225	39	26,56	4,86
2	Богатько Іван	+17	57	50	225	52	25,01	4,71
3	Звоник Владислав	+12	54	42	240	48	25,66	4,88
4	Дильман Олександр	+6	53	30	200	31	29,26	5,12
5	Лагно Владислав	+1	55	30	215	35	26,43	4,92
6	Панін Артем	+8	42	35	210	28	29,25	5,23
7	Станкевич Ігор	+6	42	33	230	46	26,19	5,01
8	Ткаченко Максим	+12	44	49	210	32	27,76	4,90
9	Марченко Едуард	+17	42	32	250	36	27,10	4,82
10	Ємельянов Вадим	+18	49	42	205	26	26,33	5,14
11	Брайко Богдан	+7	47	41	210	34	29,57	5,27
12	Бондаренко Антон	+9	41	39	245	38	27,50	4,91

Індивідуальні морфо-функціональні показники баскетболістів

15 – 18 років на першому етапі дослідження

№ п/ч	Прізвище	Рік народження	Довжина тіла, см	Вага, кг	Динамометрія , кг		Об'єм грудної клітки, см			ЖЄЛ, л	Тест Амосова, %	
					л	пр	вд.	вид.	ЕГК			
1	Гуменюк Максим	1994	185	83	60	60	97,0	91,5	5,5	5,55	27,2	Задов.
2	Богатько Іван	1994	184	74	57	56	94,0	84,0	10	5,25	50,0	Задов.
3	Звоник Владислав	1995	182	63	38	45	96,5	90,0	6,5	5,25	26,6	Задов.
4	Дильман Олександр	1996	168	49	29	30	77,5	70,0	7,5	4,05	53,8	Незадов.
5	Лагно Владислав	1995	187	61	53	38	94,5	87,0	7,5	4,80	61,5	Незадов.
6	Панін Артем	1995	178	62	42	58	81,5	74,5	7,0	4,60	50,0	Задов.
7	Станкевич Ігор	1996	177	53	44	48	87,0	82,0	5,0	4,25	42,5	Задов.
8	Ткаченко Максим	1995	177	82	53	53	98,5	91,0	7,5	5,20	63,3	Незадов.
9	Марченко Едуард	1995	185	66	41	36	95,0	86,0	9,0	4,75	50,0	Задов.
10	Ємельянов Вадим	1996	176	65	38	38	90,5	87,0	3,5	4,59	33,3	Задов.
11	Брайко Богдан	1997	187	61	43	42	87,0	74,4	12,6	4,91	31,2	Задов.
12	Бондаренко Антон	1994	182	83	58	52	99,5	89,5	10,0	5,37	50,0	Задов.

**Показники індивідуальної спеціальної фізичної підготовленості
баскетболістів 15 – 18 років на першому етапі дослідження**

№ п/ч	Прізвище	Штрафні кидки, раз	Ведення м'яча 2х14м, с	Кількість передач за 30с, раз
1	Гуменюк Максим	4/10	7,23	18
2	Богатько Іван	3/10	6,61	18
3	Звоник Владислав	5/10	6,83	17
4	Дильман Олександр	4/10	6,90	18
5	Лагно Владислав	3/10	6,64	20
6	Панін Артем	3/10	7,28	16
7	Станкевич Ігор	6/10	6,61	19
8	Ткаченко Максим	4/10	6,87	17
9	Марченко Едуард	4/10	7,95	17
10	Ємельянов Вадим	3/10	6,53	16
11	Брайко Богдан	5/10	7,05	19
12	Бондаренко Антон	3/10	6,08	17

Додаток Л

Індивідуальні рухові показники юнаків 15 – 18 років на другому етапі дослідження

№ п/ч	Прізвище	Гнучкість, см	Піднімання тулуба в сід за 1хв., раз	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	Стрибок у довжину з міся, см	Стрибок угору з міся, см	Човниковий біг 10х10м,с	Біг 28 м, с
1	Гуменюк Максим	+11	48	45	230	41	26,43	4,82
2	Богатько Іван	+24	56	55	225	51	25,79	4,71
3	Звоник Владислав	+15	54	48	250	50	25,56	4,79
4	Дильман Олександр	+12	54	38	210	34	28,17	5,04
5	Лагно Владислав	+8	56	40	225	36	26,31	4,87
6	Панін Артем	+10	47	42	215	36	28,63	5,03
7	Станкевич Ігор	+11	50	41	240	46	26,17	4,92
8	Ткаченко Максим	+12	48	49	225	35	27,45	4,91
9	Марченко Едуард	+19	48	44	250	41	26,91	4,78
10	Ємельянов Вадим	+21	50	48	220	32	26,21	5,05
11	Брайко Богдан	+10	49	49	215	37	28,41	5,12
12	Бондаренко Антон	+14	47	50	245	40	27,52	4,89

**Індивідуальні морфо-функціональні показники баскетболістів
15 – 18 років на другому етапі дослідження**

№ п/ч	Прізвище	Рік народження	Довжина тіла, см	Вага, кг	Динамометрія , кг		Об'єм грудної клітки, см			ЖЄЛ, л	Тест Амосова, %	
					л	пр	вд.	вид.	ЕГК			
1	Гуменюк Максим	1994	186	82	60	60	99	92,5	6,5	5,50	27,2	Задов.
2	Богатько Іван	1994	184	75	50	55	98	87	11	5,21	50,0	Задов.
3	Звоник Владислав	1995	184	68	40	47	99	91	7	5,00	21,4	Добре
4	Дильман Олександр	1997	171	53	32	32	80,5	69,5	11	4,03	50,0	Задов.
5	Лагно Владислав	1995	188	63	50	45	97	88	9	5,01	46,2	Задов.
6	Панін Артем	1995	180	66	46	60	85	76,5	8,5	4,78	50,0	Задов.
7	Станкевич Ігор	1996	178	58	50	52	88,5	83	5,5	4,46	41,7	Задов.
8	Ткаченко Максим	1996	177	80	53	55	101	92,5	8,5	5,08	54,5	Незадов.
9	Марченко Едуард	1995	186	66	40	38	96	86,5	9,5	5,02	46,2	Задов.
10	Ємельянов Вадим	1997	179	68	40	42	93,5	88	5,5	4,80	35,7	Задов.
11	Брайко Богдан	1997	188	64	43	45	88	75	13	5,04	38,5	Задов.
12	Бондаренко Антон	1994	182	82	60	56	102	90,5	11,5	5,34	42,9	Задов.

**Індивідуальні показники спеціальної фізичної підготовленості
баскетболістів 15 – 18 років на другому етапі дослідження**

№ п/ч	Прізвище	Штрафні кидки, раз	Ведення м'яча 2х14м, с	Кількість передач за 30с, раз
1	Гуменюк Максим	7/10	6,81	20
2	Богатько Іван	5/10	6,32	19
3	Звоник Владислав	8/10	6,72	18
4	Дильман Олександр	5/10	6,98	19
5	Лагно Владислав	6/10	6,57	20
6	Панін Артем	4/10	7,14	19
7	Станкевич Ігор	7/10	6,56	19
8	Ткаченко Максим	6/10	6,61	18
9	Марченко Едуард	5/10	7,12	19
10	Ємельянов Вадим	4/10	6,61	18
11	Брайко Богдан	5/10	6,93	19
12	Бондаренко Антон	6/10	6,21	18

Додаток М

Середньо-групові показники рухових можливостей юнаків 15 – 18 років на другому етапі дослідження

№ п/ч	Тести	Показники			
		X	σ	m	V
1	Стрибок у довжину з місця, см	228	12,27	3,54	5,38
2	Стрибок угору з місця, см	40,23	5,22	1,51	12,98
3	Човниковий біг 10х10 м, с	27,09	0,90	0,26	3,32
4	Біг 28 м, с	4,93	0,12	0,03	2,38
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,86	4,77	1,37	34,40
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	45,93	4,77	1,38	10,40
7	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи з ахв., раз	50,45	2,79	0,81	5,54

**Середньо-групові показники морфо-функціональних можливостей
баскетболістів 15 – 18 років на другому етапі дослідження**

№ п/ч	Тести	Показники			
		X	σ	m	V
1	Довжина тіла, см	181,77	4,24	1,22	2,33
2	Маса тіла, кг	67,98	8,02	2,31	11,79
3	Динамометрія правої кисті, кг	49,27	7,74	2,23	15,71
4	Динамометрія лівої кисті, кг	46,93	7,17	2,07	15,28
5	ЧСС спок., уд./хв.	81	7,35	2,12	9,07
6	ОГК вдих, см	94,12	6,17	1,78	6,55
7	ОГК видих, см	84,83	6,46	1,86	7,61
8	ЕГК, см	9,13	2,07	0,60	22,72
9	ЖЄЛ, л	4,96	0,35	0,10	6,98
10	Тест Амосова, %	42,36	9,10	2,63	21,48

**Середньо-групові показники спеціальної фізичної підготовленості
баскетболістів 15 – 18 років на другому етапі дослідження**

№ п/ч	Тести	Показники			
		X	σ	m	V
1	Штрафні кидки, раз	5,73	0,94	0,27	16,44
2	Ведення м'яча 2х14 м, с	6,72	0,27	0,08	3,97
3	Передачі м'яча, раз	18,87	0,55	0,16	2,91