

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ДИПЛОМНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В
ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0171-с-з
спеціальності 017 фізична культура і спорт
освітня програма спорт
Вакуленко Валерія Сергіївна
Керівник: доцент, к. біол. наук, Симонік А.В.
Рецензент: професор, д-р пед.наук, Верітов О.І.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Освітня програма спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____ А.В. Сватсьєв
«___» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ(РОБОТУ) СТУДЕНТЦІ

Вакуленко Валерії Сергіївні

1. Тема роботи (проекту) Особливості технічної підготовки баскетболістів в процесі секційної роботи закладу вищої освіти
Керівник роботи Симонік А.В., доцент, к. біол. наук
затверджені наказом ЗНУ від 23.06.2022 року № 708-с.
2. Строк подання студентом роботи 1 грудня 2022р.
3. Вихідні дані до проекту (роботи). В рамках дослідження у баскетболістів на початку по завершенні експерименту проведено вивчення рівня технічної підготовленості й порівняно їх з модульними показниками для даної секції. У зв'язку з чим, дану методику тренувань можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі з баскетболістами студентських команд.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити). Зробити аналіз науково-методичної літератури з проблеми удосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд. Вивчити рівень технічної підготовленості баскетболістів студентської команди під час експерименту. Розробити експериментальну тренувальну методику удосконалення технічних дій в нападі і захисті та оцінити її ефективність. Розробити практичні рекомендації удосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.
5. Перелік графічного матеріалу: 71 сторінок, 2 таблиці, 72 літературних

посилань.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосується

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	доцент Симонік А.В.		
Розділ 2	доцент Симонік А.В.		
Розділ 3	доцент Симонік А.В.		
Висновки	доцент Симонік А.В.		

7. Дата видачі завдання 10 вересня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	Жовтень, листопад 2021 р.	<i>виконано</i>
2.	Написання першого розділу	Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3.	Написання другого розділу	Лютий 2022 р.	<i>виконано</i>
4.	Написання третього розділу	Березень 2022 р.	<i>виконано</i>
5.	Написання висновків, комп'ютерний набір роботи	Вересень 2022 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист дипломної роботи на кафедрі	листопад 2022 р.	<i>виконано</i>

Студентка _____ В.С. Вакуленко

Керівник роботи _____ А.В. Симонік

Нормоконтроль пройдено _____ О.І. Верітов

ЗМІСТ

Реферат.....	
...5	
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	
7	
Вступ.....	
.8	
1 Огляд літератури.....	
11	
1.1 Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти.....	
11	
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості студентів 17-19 років.....	14
1.3 Організаційна основа студентського спорту, його особливості, різновиди.....	19
1.4 Мотиваційні варіанти та обґрунтування індивідуального вибору спорту студентами закладів вищої освіти	
24	
1.5 Баскетбол як засіб фізичного вдосконалення студентської молоді.....	30
1.6 Особливості організації навчальних занять і технічної підготовки баскетболістів студентських команд.....	37
2 Завдання методи та організація дослідження.....	40

2.1 Завдання	
дослідження.....	40
2.2 Методи	
дослідження.....	40
2.3 Організація	
дослідження.....	44
3 Результати	
дослідження.....	46
3.1 Методика вдосконалення технічної підготовки	
студентів на секційних заняттях з баскетболу.....	47
3.2 Ефективність методики розвитку і вдосконалення	
технічної підготовки баскетболістів.....	56
Висновки.....	6
0	
Практичні	
рекомендації.....	62
Перелік	
посилань.....	65

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 71 сторінок, 2 таблиці, 22 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття в секції з баскетболу.

Метою дослідження – виявити особливості технічної підготовки студентів та шляхи її вдосконалення в процесі секційних занять з баскетболу.

Методи дослідження – вивчення і аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, метод контрольних тестів, методи математичної статистики.

В результаті аналізу науково-методичної літератури та досвіду тренерів-викладачів були виявлені особливості організації навчальних занять і технічної підготовки баскетболістів студентських команд. У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання: виявити особливості технічної підготовленості баскетболістів студентської команди; вивчити показники технічної підготовленості баскетболістів студентської команди під час експерименту; розробити тренувальну програму для вдосконалення технічних дій в нападі і захисті та оцінити її ефективність.

В рамках дослідження у баскетболістів на початку і в кінці сезону було проведено вивчення рівня технічної та фізичної підготовленості й визначити ефективність запропонованої експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки студентів та шляхи її вдосконалення в процесі секційних занять з баскетболу. Доведено, що дану методику тренувань можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі з баскетболістами студентських команд.

БАСКЕТБОЛ, СЕКЦІЙНА РОБОТА, СТУДЕНТИ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

Qualification work: 71 pages, 2 tables, 22 literary references.

The object of the research is educational and training classes in the basketball section.

The purpose of the research is to reveal the peculiarities of the technical training of students and the ways of its improvement in the process of sectional basketball classes.

Research methods – study and analysis of scientific and methodical literature, pedagogical experiment, method of control tests, methods of mathematical statistics.

As a result of the analysis of scientific and methodical literature and the experience of trainers-teachers, the peculiarities of the organization of training classes and technical training of basketball players of student teams were revealed. In connection with the purpose of the research, the following tasks were set before the work: to identify the peculiarities of the technical preparation of the basketball players of the student team; to study indicators of technical readiness of basketball players of the student team during the experiment; develop a training program to improve technical actions in attack and defense and evaluate its effectiveness.

As part of the research, the level of technical and physical fitness of basketball players was studied at the beginning and at the end of the season, and the effectiveness of the proposed experimental method of improving the technical training of students and the ways of its improvement during sectional basketball classes were determined. It has been proven that this training method can be considered effective and recommended for practical use when working with basketball players of student teams.

BASKETBALL, SECTIONAL WORK, STUDENTS, TECHNICAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

СФП – спеціальна фізична підготовка

ТТД – техніко-тактичні дії

ФБУ – Федерація баскетболу України ФІБА – міжнародна федерація баскетболу

ФР – фізичний розвиток;

ЗВО – заклад вищої освіти;

ФВ – фізичне виховання;

ФК – фізична культура;

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається поглиблення протиріч між вимогами, які висуваються до особистості і діяльності фахівців педагогічної галузі, та фактичним рівнем готовності випускників закладів вищої освіти до виконання ними своїх професійних функцій. Між потребами сучасного виробництва у фахівцях, здатних адаптуватися до професійного середовища, яке постійно розвивається і недостатністю сформованості компонентів фізичної підготовленості, між типовою системою фізичної підготовки і індивідуальним характером його діяльності.

Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти спрямовані

на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності.

Одним з найбільш ефективних засобів, для вирішення завдань щодо поліпшення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості серед студентської молоді, є спортивна спрямованість.

Спортивні ігри такі як: футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації до систематичних занять спортом та дотримання здорового способу життя.

Особливе місце серед спортивних ігор займає баскетбол, для якого характерні різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку фізичних здібностей.

Проблема підготовки спортсменів-баскетболістів в умовах ЗВО завжди була і залишається актуальною. Найвищих результатів, як у нашій країні, так і за кордоном баскетболісти досягають в студентському віці, і дуже часто – в період навчання в інститутах, університетах та інших вищих навчальних закладах. Адже саме вік 18-25 років є періодом найбільшої реалізації спортивних результатів у баскетболі [50]

Сучасний студентський баскетбол – атлетична гра, характеризується високою руховою активністю спортсменів, великою напруженістю ігрових дій і вимагає від гравців різнобічної підготовки: теоретичної, фізичної, психологічної, техніко-тактичної та ігрової. Всі ці види становлять структуру навчально-тренувального процесу.

Успіх баскетбольної команди багато в чому залежить також і від рівня володіння основними технічними прийомами.

Таким чином, колективна гра в захисті та нападі результативна лише в команді добре фізично і технічно підготовлених баскетболістів, що представляє собою чітко відпрацьований, згуртований колектив.

Однак тренер університетської команди змушений долати ряд труднощів, включаючи труднощі при комплектуванні. Склад баскетбольної студентської команди увесь час змінюється, одні спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають з команди. Крім того, ускладнена комплектація команди відповідно до функцій гравців: адже далеко не завжди в інститут надходять гравці саме тих амплуа й рівня підготовленості, які необхідні команді на даний момент.

У студентському спорті режим тренувань і відпочинку визначається не самим тренером, як у професійному, а заданими умовами навчального процесу у ЗВО. Тренер має правильно організувати тренувальний процес відповідно до законів розвитку спортивної форми та адаптації, побудувати навчально-тренувальний процес з урахуванням недостатньої кількості тренувань (2-3 рази на тиждень), різного рівня підготовленості студентів-баскетболістів і постійної зміни складу команди.

Вдосконаленням технічної підготовки займалися багато науковців в області баскетболу (В. М. Корягін, А. І. Вальтін та інші), питанням про індивідуалізацію застосування засобів та методів вдосконалення технічної підготовки в залежності від психомоторних якостей спортсменів займалися Радіонов, В. І. Воронова, С. Є. Шутова, але ці дослідження були присвячені більше спорту високих досягнень, в юнацькому ж баскетболі дана проблема розкрита недостатньо повно, й потребує розробок нових методик, що підтверджує актуальність обраної теми.

Тому питання особливостей побудови тренувального процесу для вдосконалення технічної підготовки студентів-баскетболістів вузів вимагає своїх експериментальних досліджень і аналітичних обґрунтувань. Це і визначило обраний напрямок наших досліджень.

У зв'язку із цим, метою даного дослідження було виявити особливості технічної підготовки студентів та шляхи її вдосконалення в процесі секційних занять з баскетболу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття в секції з баскетболу.

Суб'єкт дослідження – гравці збірної студентської команди національного університету «Запорізька політехніка».

Гіпотеза дослідження виходила з того, що для кожного виду спорту, рівно й для кожної кваліфікаційної групи спортсменів, властива специфічна сторона підготовки, виявлення якої дозволить обґрунтувати вибір засобів і методів тренування, а також комплекс показників з метою науково обґрунтованої діагностики підготовки спортсмена.

Практична значущість – результати дослідження можуть бути рекомендовані викладачам кафедри спортивних ігор та тренерам з метою якісної організації секційної роботи студентів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти

Фізичне виховання – це система таких соціально-педагогічних заходів, що спрямовані на зміцнення та загартування організму, фізичний розвиток організму, навчання основним важливим для життя руховим навичкам та вмінням. Фізичне виховання становить частину загального виховання, воно є головним напрямом, щодо впровадження фізичної культури, яка покликана забезпечувати розвиток фізичних та розумових здібностей, професійно-прикладних навичок людини [4]. Фізичне виховання

студентів – нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [6].

Роки перебування у вищому навчальному закладі – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця. Значний вклад у системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [18, 21].

Матеріалізований результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, ступінь розвитку професійно значущих здібностей [24, 34].

Зміст фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямків його вдосконалювання піддаються активному впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця й ступінь його фізичної готовності. Істотний недолік змісту фізичного виховання сучасної студентської молоді – безсумнівний її консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистого самовираження у відносинах з іншими людьми). Тому при переході вузів України на багаторівневу систему освіти гостро встала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність [35].

Сьогодні перед студентською молоддю суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання по інтегруванню вітчизняного культурного потенціалу у світове співтовариство. Однак її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідає по цілому комплексі професійних й особистісних якостей сучасним вимогам. Крім глибоких професійних знань по обраній спеціальності такий фахівець повинен мати високі фізичні кондиції й працездатність, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, уміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною й високоморальною особистістю. Стратегія, що намітилася, розвитку фізичної культури студентів, що проявляється у відході

від унітарної концепції, лібералізації й послідовній гуманізації педагогічного процесу – гарант формування фахівця нової формації [37].

Структура фізичної культури студентів включає три самостійних блока: фізичне виховання, студентський спорт й активне дозвілля [37, 38]. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти. Метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця й ступінь його фізичної готовності.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних й оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у національному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети [40, 44].

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається рішення наступних завдань:

- виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;

- всебічна фізична підготовка студентів;

- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;

- придбання студентами необхідних знань по основах теорії, методики й організації фізичного виховання й спортивного тренування;

- удосконалювання спортивної майстерності студентів-спортсменів;

- виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою й спортом [52].

Мета фізичної освіти – задовольнити об'єктивну потребу студентів в освоєнні системи спеціальних знань, придбанні професійно значущих умінь і навичок. У відповідності зі ст. 30 «Кадрове забезпечення фізичної культури та спорту» Закону України «Про фізичну культуру та спорт», вести педагогічну, навчально-тренувальну й оздоровчу роботу в сфері фізичної культури й спорту мають право громадяни винятково з фаховою освітою або підготовкою й при наявності диплома, посвідчення (сертифіката), які видані акредитованими навчальними закладами [17]. У коло обов'язків фахівців, що працюють у сфері студентської фізичної культури, входить проведення заходів щодо формування потреб студентів у здоровому способі життя й самовдосконаленні. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу припускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання в навчальному закладі [51].

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності й фрагментарності підготовки фахівців у вищому навчальному закладі, доданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивний критерій ефективності цього концептуального підходу – істотне скорочення строків соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вузі, підвищення їхньої соціальної активності, навчально-пізнавальної продуктивності й духовності.

Це жадає від студента прояву максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом виступають формою самовираження й самоствердження студента, визначаючи його спосіб життя, загальнокультурні й соціально значимі пріоритети. На передній план у спорті висувається прагнення до успіху, заохочується прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом спільної навчальної й спортивної діяльності студентів повинні стати правильно

сформовані соціально значущі якості: соціальна активність, самостійність, упевненість у своїх силах, а також честолобство. На вибір студентами форми активного дозвілля значний вплив роблять різні культурні й соціальні фактори, енергійно взаємодіючи з біологічними запитами особистості [13].

Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (властиво фізичне виховання, студентський спорт й активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Основна мета фізичного виховання студентів – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну й високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, що опанував стійкими знаннями й навичками в сфері фізичної культури та спорту [22].

1.2 Анатомо-фізіологічні особливості студентів 17-19 років

Фізіологічний ефект фізичної культури на організм студентів, залежить від його завдань і характеру навчальної роботи. При цьому величина фізичного навантаження може бути значно нижче за величини оптимально допустимих, а на вегетативні функції невелика. Проте на заняттях фізичної підготовки і на заняттях спортивних секцій фізичної культури навантаження може значно збільшуватися і досягати належних науково-обґрунтованих норм рухової активності.

У різні вікові періоди, також різні і завдання фізичного виховання, неоднакові засоби і методи їх рішення.

Відмічено, наприклад, що збільшення розмірів відбувається нерівномірно (гетерохронно). Зростання і розвиток відбуваються тим швидше, чим молодший.

Найбільше збільшення маси в ті ж вікові періоди, які і підвищення зростання. При цьому збільшення маси тіла обумовлює розвиток м'язової маси і внутрішніх органів. Опорно-руховий апарат формується поступово. Оптимальний об'єм фізичних вправ позитивно впливає на розвиток кісткового

апарату. Але якщо підліток виконує неадекватну його віку фізичне навантаження, то може відбуватися передчасне окостеніння і припинення зростання трубчастих кісток організму. М'язи і зв'язки у дітей і підлітків мають красиву еластичність. У них найбільша гнучкість порівняно з дорослими. У студентів скелетні м'язи розвиваються пропорційно збільшенню розмірів тіла, а м'язова маса випереджає розвиток сили. Відставання в розвитку сили, при цьому, обумовлене не фізіологічним її поперечником, а здатністю включення меншого числа функціональних рухових одиниць в роботу. Розвиток силових можливостей людини закінчується лише у 20-25 років. Проте максимальна сила рук у студентів може бути задоволене високою і за своїми показниками наблизитися до рівня дорослих [1].

У центральній нервовій системі процеси порушення і гальмування мають невелику силу, але достатньою врівноваженістю. Сила нервових процесів і працездатність нервових клітин з віком підвищуються. У юнацькому віці процеси порушення звичайно, як правило, переважають над процесами гальмування, наприклад, елементи техніки, відбувається досить широка іррадіація порушення. Здібність до розвитку гальмування в центральній нервовій системі з віком підвищується. Перевага збудливих процесів чітко виражається в передстартовому стані, швидко засвоюються нові рухи, певною мірою сприяє висока пластичність центральної нервової системи, створенням передумов до формування умовно-рефлекторних зв'язків. Отже, навчання спортивній техніці слід починати вже в старшому шкільному віці [19].

Органи кровообігу також мають свої відмінні особливості. Так, наприклад, розміри і вага серця збільшуються паралельно з розмірами і масою тіла. Фізичні вправи сприяють розвитку серцевого м'яза. Проте об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень при цьому мають бути адекватними можливостям організму студентів.

Застосування ж великих навантажень може супроводжується надмірною гіпертрофією серцевого м'яза. Частота серцевих скорочень в стані

спокою, в міру розвитку організму зменшується, а об'єми систоли і хвилинної крові зростають. Вже у 17-19 років життя, ці показники стають такими ж, як і у дорослих. Ті хто займаються спортом і систематично фізичними вправами хвилинний об'єм крові збільшується повільніше, ніж у тих які не займаються. Це пояснюється тим, що економізує окислювальні процеси в тканинах організму при заняттях фізичними вправами [25].

Артеріальний тиск у з віком підвищується, причому у тих, що займаються спортом, активно і систематично фізичними вправами швидше, ніж у тих які не займаються ним.

При виконанні однакової (стандартною) м'язової роботи частота серцевих скорочень більшою мірою збільшується у студентів, порівняно з більш дорослими, а відновлення цього показника у них відбувається повільніше. Погіршення судинних реакцій у студентів наголошується лише тоді, коли вони систематично не займаються фізичними вправами. У спортсменів і тих які займаються фізичними вправами систематично, ефективність судинних реакцій з віком, і з поліпшенням адаптивних здібностей організму до м'язової діяльності збільшується. Це зіграє важливу роль в підвищенні працездатності, оскільки судинні реакції забезпечують робочу гіперемію м'язів [46].

У 17-19 років студенти досягають достатнього рівня фізичної підготовленості і розвитку, але при цьому в них спостерігаються відставання у фізіологічній зрілості внутрішніх органів, відповідно до фізичних особливостей. Крім того, враховуючи схильність студентів до переоцінки своїх сил і можливостей, слід виключати на заняттях з ними вправи, які можуть бути причиною перенапруження і, як правило, сприяти спортивному травматизму [53].

Правильно і раціонально побудована система занять фізичними вправами сприяє стимуляції біологічних процесів, підсилює зростання і розвиток органів і тканин.

Основним завданням фізичної культури під час занять баскетболом є, поглиблено навчання базовим руховим діям. При цьому вужче відноситься завдання поглибленого вивчення техніки занять баскетболом.

Паралельно з цим заглиблюють їх знання по особистій гігієні, впливу занять баскетболом та фізичними вправами на системи організму (центрально нервову систему, кровообіг, дихання, обміну речовин), а також на розвиток вольових і моральних якостей. При цьому розкривається пласт і такі проблеми, як: уявлення про фізичну культуру особи у взаємозв'язку із здоровим способом життя; оволодіння знаннями при самостійних формах занять фізичною культурою, включаючи елементи масових видів спорту. Тут же даються уявлення і про основні «нетрадиційні» види спорту, інвентар, змагання, устаткування залів і майданчиків, правилах техніки безпеки при роботі на спортивних спорудах і наданні необхідній (першою) допомозі при травмах. Цей досить широкий круг питань, які охоплюють фізичне виховання і розвиток, має безпосередній і прямий зв'язок з особливостями зростаючого організму студентів. Облік названого круга питань, при оволодінні необхідними знаннями, умінь і звичок є одним з основних вузлових моментів в роботі викладачів по фізичній культурі і тренерів. Нижче розглянемо характерні основні особливості в розвитку і підготовленості студентів і їх функціонального стану.

У юнацькому віці з'являються реальні передумови (морфологічні, функціональні) для оволодіння практично найскладнішими руховими діями. Разом з тим, в роботі по фізичному вихованню необхідно пам'ятати, що в період статевого дозрівання виникає гостра необхідність диференціювати фізичне навантаження залежно від підготовленості, стану і статевої зрілості що займаються.

У віці 17-19 років наголошується інтенсивний приріст швидкісно-силових якостей, як базису швидкісно-силових видів спорту і складно координаційних видів діяльності людини, у тому числі і окремої професійної діяльності. У цьому віці для розвитку швидкісно-силових якостей

(стрибучість) можна віддати перевагу динамічним вправам вибухового характеру, у тому числі і ваги власного тіла (стрибки в глибину з наступним відштовхуванням, наскоки на лавку, козли і ін.) [19, 64].

Відмічено також, що у віці 17-19 років високими темпами росте швидкість пересування, за рахунок переважаючого розвитку швидкісно-силових якостей. У цьому віці створюються сприятливі умови для прогресивного розвитку цих якостей при широкому використанні круга засобів швидкісно-силової спрямованості.

У юнацькому віці, у зв'язку з підвищенням стійкості їх організму до зміни внутрішнього середовища (вдосконалення механізмів гомеостазу), створюються передумови до використання фізичних вправ, які сприяють, висів підтримці статичних поз, стійкий, упорів, тобто можливе застосування ізометричного методу тренування, з'являються красиві можливості для вдосконалення якості гнучкості. При вихованні фізичних якостей, в цій віковій групі, гострої системи послідовності застосування засобів тренування немає. Проте є рекомендації, наприклад, вправи для виховання швидкості використовуються на початку основної частини заняття, потім сили і витривалості. В окремих випадках силові вправи можна виконувати і раніше швидкісних, а вправи на витривалість можна виконувати після швидкісних і силових вправ.

В юнацькому віці сперечаються основи для спеціалізованих занять спортом, розширюються можливості і уявлення їх про зв'язок фізичного виховання з трудовою діяльністю, анатомією і фізіологією людини. Біологічні перебудови організму, пов'язані з періодом статевого дозрівання, вимагають від педагогів виняткової уваги при плануванні фізичного навантаження в цьому віці.

Схильність до переоцінки своїх можливостей спонукає студента виконувати значні по навантаженню силові вправи, без попередньої на те підготовки вирішуватися на виконання складних акробатичних, гімнастичних

і інших вправ. Враховуючи ці особливості – слід виключати на уроках вправи, які можуть бути джерелами спортивного травматизму [19, 23].

1.3 Організаційна основа студентського спорту, його особливості, різновиди

«Спорт» – узагальнене поняття, що позначає один з компонентів фізичної культури суспільства, що історично склався у формі змагальної діяльності та спеціальної практики підготовки людини до змагань [17].

Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що в ньому є обов'язкова змагальна компонента. І фізкультурник, і спортсмен можуть використовувати в своїх заняттях і тренуваннях одні й ті ж фізичні вправи (наприклад, біг, стрибки), але при цьому спортсмен завжди порівнює свої досягнення у фізичному вдосконаленні з успіхами інших спортсменів в очних змаганнях. Заняття ж фізкультурника спрямовані лише на особисте вдосконалення безвідносно до досягнень.

Сучасний спорт поділяється на масовий і спорт вищих досягнень. Саме багатогранність сучасного спорту змусила ввести ці додаткові поняття, що розкривають сутність його окремих напрямків, їх принципова відмінностей [2, 5, 11].

Масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і продовжувати творче довголіття, а значить, протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва та умов повсякденного життя.

Мета занять різними видами масового спорту – зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підготовленість і активно відпочити. Це пов'язано з вирішенням ряду приватних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток, підвищити загальну і професійну працездатність, оволодіти життєво

необхідними вміннями і навичками, приємно і корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості.

Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярних занять та тренувань.

Саме масовий спорт має найбільше поширення у студентських колективах [7, 8, 15]. Як показала практика, зазвичай в вузах країни в сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позаурочний час займаються від 10 до 25% студентів [23]. Нині діюча програма з навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів вищих навчальних закладів дозволяє практично кожному здоровому студенту та студентці будь-якого вузу долучитися до масового спорту [33]. Це можна зробити не тільки у вільний час, а й у навчальний. Причому вид спорту або систему фізичних вправ вибирає сам студент [33].

Поряд з масовим спортом існує спорт вищих досягнень, або великий спорт. Мета великого спорту принципово відрізняється від мети масового. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог, на найбільших спортивних змаганнях [14].

Усяке вище досягнення спортсмена має не тільки особисте значення, але стає загальнонаціональним надбанням, так як рекорди і перемоги на найбільших міжнародних змаганнях вносять свій внесок у зміцнення авторитету країни на світовій арені.

Сьогодні спорт вищих досягнень – поки єдина модель діяльності, при якій у видатних рекордсменів функціонування майже всіх систем організму може виявлятися в зоні абсолютних фізіологічних і психічних меж здорової людини. Це дозволяє не тільки проникнути в таємниці максимальних людських можливостей, а й визначити шляхи раціонального розвитку і використання наявних у кожної людини природних здібностей в його професійній та громадській діяльності, підвищення загальної працездатності.

Для виконання поставленої мети у великому спорті розробляються поетапні плани багаторічної підготовки та відповідні завдання. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, освоєння ними техніки і тактики в обраному виді спорту. Все це сумарно має реалізуватися в конкретному спортивному результаті [20].

Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчального праці та побуту студентів, особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою і спортом дозволяють виділити в особливу категорію студентський спорт.

Організаційні особливості студентського спорту:

- доступність і можливість займатися спортом в години обов'язкових навчальних занять з дисципліни «Фізична культура» – можливість займатися спортом у вільний від навчальних академічних занять час у вузівських спортивних секціях і групах, а також самостійно;

- можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня (в навчальних залікових змаганнях, у внутрішньо та поза університетських змаганнях з обраних видів спорту) [21, 28].

Вся ця система дає можливість кожному практично здоровому студенту спочатку познайомитися, а потім вибрати вид спорту для регулярних занять.

Навчальна програма з фізичної культури передбачає свободу вибору видів спорту для студентів основного та спортивного відділень. Після періоду активної теоретико-методичної та загально-фізичної підготовки на першому курсі студентам пропонується самостійно обрати вид спорту чи систему фізичних вправ для систематичних занять у процесі навчання у вузі.

Спорт в елективні курсі фізичного виховання студентів – це та частина переважно практичних занять навчальної дисципліни «Фізична культура», в якій вид спорту студенти обирають самостійно (з числа запропонованих кафедрою фізичного виховання). У навчальну програму можуть бути включені тільки ті види спорту, які пов'язані з підвищеною руховою активністю.

Мотивація вибору того або іншого виду спорту у кожного студента, звичайно, своя, але принципово в цьому процесі те, що «не мене обирають, а Я обираю». Тому, наприклад, студенту з «небаскетбольним» зростом, що бажає займатися баскетболом, ніхто не має права відмовити в його бажанні.

Тим часом практика роботи ряду вузів показує, що в деяких випадках такі відмови є правомірними. Так, «права вибору» позбавляються ті студенти, які в обов'язкових тестах загальної фізичної підготовки (наприклад, у чоловіків – біг на 100 і 3000 м, підтягування на перекладині) не показують нормативних результатів. Ці студенти проходять підготовку в групах загальної фізичної підготовки; при обмежених можливостях комплектації навчальних груп з окремих видів спорту (дозволяється не більше 15 осіб в одній групі) перевага надається студентам, які набрали в трьох зазначених обов'язкових тестах загальної фізичної підготовки більшу кількість очок. Такий досвід комплектації навчальних груп є в окремих вузах і не є обов'язковим для інших. Подібна практика часто має вимушений характер – через обмеженість місць занять та інших причин [31, 42].

Спорт у вільний час – невід'ємна частина фізичного виховання студентів. Такі заняття проходять на самодіяльній основі, без будь-яких умов і обмежень для студентів. У вільний час студенти можуть займатися в спортивних секціях, групах підготовки з окремих видів спорту, включаючи шахи, шашки, стрільянину, технічні види спорту (авіамодельний, планерний спорт, авто-і мотоспорт). Ці секції організуються і фінансуються в вузах ректоратом, громадськими організаціями, комерційними структурами, спонсорами. Ініціаторами організації таких секційних занять, визначення їх спортивного профілю найчастіше виступають самі студенти [43].

Самостійні заняття – одна з форм спортивної підготовки. У деяких видах спорту така підготовка дозволяє значно скоротити тимчасові витрати на організовані тренувальні заняття і проводити їх у найбільш зручний час. Самостійна спортивна підготовка не виключає можливість участі у студентських змаганнях [36].

Спортивні змагання – одна з найбільш ефективних форм організації масової оздоровчої та спортивної роботи. Змагання виступають не тільки як форма, але і як засіб активізації загально-фізичної, спортивно-прикладної та спортивної підготовки студентів.

Спортивні результати – це, по суті, інтегративний показник якості та ефективності психофізичної підготовки студента, що проводиться на навчально-тренувальних заняттях. В умовах змагань студенти більш повно демонструють свої фізичні можливості. Саме тому прийом нормативів із загальної фізичної підготовки на навчальних заняттях здійснюється в змагальній обстановці на залікових змаганнях в навчальній групі або на навчальному потоці.

Таким чином, спортивні змагання можуть виступати і як засіб підготовки, і як метод контролю ефективності навчально-тренувального процесу [48, 54, 58].

1.4 Мотиваційні варіанти та обґрунтування індивідуального вибору виду спорту студентами закладів вищої освіти

Хто з молодих людей не бажав би мати струнку фігуру, бути сильним, витривалим, спритним, не поступатися друзям і в спортивних вправах, і в танцювальних рухах, і в праці. Все це грає не останню роль в самоствердженні молодої людини серед своїх однолітків, у навчальному та трудовому колективі. Але дуже рідко всі ці якості людині дістаються від природи.

Відомо, що людина народжується лише з завдатком таких природних обдарувань, які визначають красу людського тіла і пропорційності всіх його частин, легкість та узгодженість рухів, фізичну силу, гармонійний розвиток [19]. А от для повного розквіту і дозрівання всі ці природні обдарування потребують активного розвитку і вдосконаленні.

В умовах, коли рухова активність людини обмежена особливостями праці і побуту, саме регулярні заняття фізичними вправами і різними видами

спорту допомагають розкритися природним задаткам і здібностям молоді, людини.

Не випадково і підлітки, і юнаки, і навіть літні люди постають перед вибором: чим, якими вправами, яким видом спорту і яким чином зайнятися для зміцнення здоров'я, для фізичного розвитку, підтримки та підвищення рівня працездатності. У вищому навчальному закладі, де освітньо-професійна програма з навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає обов'язкові навчальні заняття зі спортивною спрямованістю з кожним студентом, також виникає проблема вибору [18].

Як показує багаторічний досвід, при виборі видів спорту (або систем фізичних вправ) у більшій частині студентів не спостерігається чіткої, усвідомленої і обґрунтованою мотивації [29].

Найчастіше вибір визначається випадковістю: то разом з другом або подругою; то викладач більш симпатичний; то розклад більш зручно. Набагато рідше вибір спирається на стійкий інтерес до певного виду спорту чи на розумінні необхідності виконувати ті чи інші фізичні вправи, щоб виправити недоліки у своєму фізичному розвитку або функціональної підготовленості. А випадковий вибір, як правило, призводить до втрати інтересу і зниження активності, а отже, заняття не будуть ефективними [38, 66, 67].

При всьому різноманітті, на практиці в основному спостерігається п'ять мотиваційних варіантів вибору студентами виду спорту та системи фізичних вправ:

- зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку і статури;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності і оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками;
- активний відпочинок;
- досягнення найвищих спортивних результатів [67].

1. Відбір видів спорту для зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури.

Здоров'я виступає провідним фактором, що визначає повноцінне виконання всіх життєвих функцій, гармонійний розвиток молодої людини, успішність оволодіння професією і плідність майбутньої трудової діяльності. Фізичні вправи, фізична культура і спорт широко використовуються для зміцнення здоров'я.

У сучасному суспільстві, особливо у городян, немає іншого засобу підвищити рухову активність, крім фізичної культури і спорту. Тому масовий спорт, всі його види, які пов'язані з активною руховою діяльністю, покликані сприяти нормальному функціонуванню основних систем організму, вдосконалювати цю діяльність і створювати передумови для підтримки і зміцнення здоров'я.

Фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям. Заняття окремими видами спорту, системами фізичних вправ можуть сприяти розвитку певних органів і систем організму. За допомогою відповідним чином підібраних фізичних вправ можна поліпшити багато показників фізичного розвитку (масу тіла, окружність грудної клітки, життєву місткість легенів).

Корекція недоліків фізичного розвитку і статури. Можна пояснювати вади фізичного розвитку і статури спадковістю, умовами виховання, але молодій людині від цього не легше. Подібні недоліки постійно псують настрій, і нерідко породжують комплекс неповноцінності.

Звичайно, не всі вади піддаються виправленню за допомогою фізичних вправ: найважче ріст і ті особливості статури, які пов'язані з формою основних скелетних кісток. Значно легше – маса тіла і окремі антропометричні показники (окружність стегна, грудної клітини та ін.)

Але перш ніж приймати рішення про корекцію статури, про підбір спеціальних вправ або видів спорту, слід сформулювати своє тверде уявлення про ідеал статури. Тільки після цього слід приймати рішення про вибір виду спорту або системи фізичних вправ – різні види спорту та вправи по-різному сприятимуть вирішенню вами поставленої перед собою завдання [69].

Не випадково представників різних видів спорту відрізняють характерні антропометричні показники: у гімнастів – хороший розвиток плечового пояса і м'язів верхніх кінцівок, м'язи нижніх кінцівок розвинені у них відносно слабкіше; у ковзанярів відносно добре розвинена грудна клітина, м'язи стегна.

Однак найбільші можливості, наприклад у виборчій корекції окремих недоліків статури, представляють регулярні заняття атлетичною гімнастикою або шейпінгом, тобто тими вправами, які й спрямовані переважно на вирішення подібних завдань.

2). Підвищення функціональних можливостей організму.

Вузівською програмою з навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачається регулярний контроль (на початку і наприкінці кожного навчального року) за динамікою фізичної підготовленості кожного студента. З цією метою використовуються три обов'язкові найпростіших тесту, що відображають рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкісно-силової підготовленості (біг 100 м), силової підготовленості «ключових» груп м'язів для чоловіків і жінок; загальної витривалості (біг 3000 м у чоловіків і 2000 м у жінок). Оцінки виконання цих тестів виробляються в окулярах. Пройшовши через тести в перший же місяць свого перебування у вузі, кожен студент може призвести самооцінку стану сили м'язів, загальної витривалості (характеризує головним чином працездатність серцево-судинної і дихальної систем) і частково швидкості (почасти, так як швидкість, як уже вказувалося, входить тільки однієї зі складових у число якостей, що визначаються результатом у бігу на 100 м). На підставі результатів тестування кожен студент може визначитися, яким видом спорту йому зайнятися для підвищення своїх функціональних можливостей або для акцентованого розвитку будь-якого недостатньо розвиненого фізичної якості (швидкості, сили, витривалості) [12].

Але тут виникає альтернатива: вибрати той вид спорту, який допоможе «підтягнути» недостатньо розвинену фізичну якість, або той, де найбільш повно може реалізуватися здатність до прояву конкретної якості.

Ймовірно, обидва підходи правомірні, але потрібно для себе відразу ж точно визначити мотивацію вибору. У першому випадку – оздоровча спрямованість, різнобічна фізична підготовка (а заодно і виконання навчальних залікових нормативів). При цьому слід усвідомлювати, що успіхи в обраному виді спорту, за спортивним мірками і класифікації будуть свідомо невисокі. У другому випадку, можливо, досягти значних спортивних результатів [16, 22, 26].

Звичайно, вибір за самим студентом, але, думається, що перший варіант можна рекомендувати молодим людям з порівняно низькою загальною фізичною підготовленістю, другий – для студентів з хорошою попередньою загальною фізичною, та спортивною підготовленістю, а третій – вибір видів спорту та систем фізичних вправ для активного відпочинку.

Значна частина студентів при всій програмній зарегламентованості занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» сприймає їх як активний відпочинок, як «розрядку» від одноманітної аудиторної навчальної праці. Право студента вибирати різні види спорту, системи фізичних вправ тільки підтримує його інтерес до таких занять. А де інтерес, там і більша ефективність занять, користь активного відпочинку [27].

Істотну роль у виникненні та перебігу ефекту активного відпочинку грають не тільки особливості попереднього стомлення (розумового, фізичного, нервово-емоційного), але і психологічна налаштованість людини, її емоційний стан і навіть темперамент. Так, якщо людина легко відволікається від роботи, а потім швидко в неї включається, якщо вона товариська з оточуючими, емоційна в суперечках, для неї кращими будуть ігрові види спорту або єдиноборства, коли ж вона сидюща, зосереджена в роботі і схильна до однорідної діяльності без постійного перемикування уваги, якщо здатна протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, їй будуть комфортними заняття тривалим бігом, плаванням, велоспортом, а якщо замкнута, нетовариська, невпевнена у собі або надмірно чутлива до думки оточуючих, їй не варто займатися постійно в групах. Індивідуальні заняття

відповідними видами спорту та системами фізичних вправ без відволікаючих чинників у цьому випадку допоможуть випробувати позитивні емоції, принесуть фізичне і моральне задоволення [38].

Але все це прийнятно, якщо мотивацією вибору є активний відпочинок, і заняття проводяться переважно у вільний час.

3). Психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності і оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками також припускають спрямований вибір видів спорту, систем фізичних вправ. У цьому випадку вибір проводиться, щоб досягнути кращої спеціальної психофізичної підготовленості до обраної професії. Так, якщо ваша майбутня професія вимагає підвищеної загальної витривалості, то ви повинні вибирати види спорту, найбільшою мірою розвивають цю якість (біг на довгі дистанції, лижні гонки). Якщо ваша майбутня праця пов'язана з тривалою напругою зорового аналізатора, краще займатися такими видами спорту та вправами, що тренують мікром'язи очей (настільний теніс, теніс, бадмінтон).

Використання прикладних видів спорту та систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності та безпеки при виконанні професійних видів робіт засноване на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відкладають відбиток на його функціональну підготовленість, на ступінь володіння прикладними руховими вміннями та навичками.

4). Вибір видів спорту для досягнення найвищих спортивних результатів припускає спробу поєднання успішної підготовки до обраної професії у вузі з об'ємною, фізично і психологічно важкою спортивною підготовкою до досягнень високих результатів у великому спорті. Вибираючи цей шлях, молода людина повинна добре уявити собі й об'єктивно оцінити всі його плюси і мінуси, зіставити цілі з реальними можливостями, так як у віці 17-19 років істинно обдарований спортсмен вже має 5-8-річну підготовку в обраному виді спорту та помітний в спортивному світі.

Використовуючи подібні матеріали можна зіставити свої показники з модельними характеристиками, об'єктивно оцінити і спрогнозувати свої можливості в досягненні результатів міжнародного класу – основною цільовою установки великого спорту [41].

Сучасна підготовка спортсменів суперкласу вимагає великих щоденних тимчасових витрат. Поєднання активних занять у сфері спорту вищих досягнень з повноцінним навчанням у закладі вищої освіти неминуче стикається з проблемою часу. Загальний обсяг тренувальної роботи приблизно дорівнює або трохи перевищує тижневий обсяг аудиторних занять студентів вузів. А якщо врахувати, що спортсменами проводиться 2-3-разове тренування на день, то сума витраченого часу виявиться ще вищою.

Самий істотний мінус в спробі поєднувати активне функціонування студента у великому спорті та професійне становлення у вузі – катастрофічний брак часу. Але вихід є з такого становища. Найсильнішим студентам-спортсменам надають індивідуальні графіки проходження і засвоєння навчального матеріалу, а також продовжування навчання в університеті.

1.5 Баскетбол як засіб фізичного вдосконалення студентської молоді

Баскетбол як вид спорту, і як одне з популярних засобів фізичного виховання, знаходиться під пильною увагою багатьох вчених і фахівців. Роботи багатьох авторів присвячені методиці навчання, удосконалення техніки та тактики баскетболу, а також вдосконалення засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів [6].

Баскетбол є однією з найбільш популярних ігор у студентської молоді. Викладач Спрингфілдського коледжу доктор Джеймс Нейсміт в 1891 році винайшов захоплюючу гру в приміщенні як новий засіб фізичного виховання студентів у ті періоди, коли погода не дозволяла проводити заняття на відкритих майданчиках [11].

Причини такої популярності, на думку багатьох авторів, різноманітні.

Вчені Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов і ряд інших авторів вважають, що подібний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю ігри [15]. Багато фахівців стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [21]. Ряд авторів, розглядаючи баскетбол як засіб фізичного виховання, ставили завдання зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення життєдіяльності організму молоді, а також підготовки до праці і оборони [26, 35, 40]. Ці автори вважають, що популярність гри забезпечується ще й тим, що вона представляє виняткове за глибиною і різнобічністю впливу засіб загальної фізичної підготовки, з допомогою якого прекрасно удосконалюються сила, швидкість, витривалість, спритність. Видовищність баскетболу, на думку дослідників, також забезпечувала грі велику популярність.

Багато авторів справедливо відзначали, що в даний час широка популярність баскетболу зумовило його включення, як одного з головних засобів фізичної підготовки в навчальні програми з фізичної культури в середніх і вищих освітніх установах країни [43, 47, 49, 51].

В даний час організація навчального процесу з фізичної культури у вузах проводиться по двох напрямках: традиційне – загальна фізична спрямованість, з використанням комплексу різноманітних засобів, і спортивне – на базі обраного виду спорту, запропонованій Ю.Д. Железняком. У багатьох навчальних закладах підтримують другий напрямок [15].

В результаті вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, було встановлено, що пріоритетним напрямком в організації занять з фізичної культури є організація занять за вибором студентів. У зв'язку з цим виникає питання, який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів. Пріоритетність напрямків підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в навчальний процес, базуються і численних дослідженнях інтересів студентів [18, 21, 34]. Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри.

Численні дослідження вказують на популярність баскетболу серед студентської молоді.

Впливаючи різнобічно і багатопланово, баскетбол є засобом гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Розглянемо вплив баскетболу на виховання певних особистісних якостей студентської молоді. Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець впродовж гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у студентів творчу ініціативу. Баскетбол є колективною грою, що сприяє виробленню звички підкоряти свої дії інтересам команди. Розвиток зазначених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до ЗВО та подальше успішне навчання [35].

При грі в баскетбол гравцеві діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу в вузах є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [50]. Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних фізичних вправ призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів [44]. Гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу як засобу фізичного виховання студентів є ефективним для розвитку витривалості, що важливо для представників спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень [47, 55].

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол сприяє зміцненню здоров'я, вихованню основних фізичних якостей, підвищенню рівня загальної працездатності. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність

організму, зокрема на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму в цілому [61, 62]. Так, комплексна методика підготовки баскетбольних команд закладів вищої освіти сприяла підвищенню практично всіх показників тестування спеціальної фізичної підготовленості.

Гра в баскетбол емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняття психоемоційного напруження. Така особливість баскетболу як емоційність створює сприятливі умови для виховання у баскетболістів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [3, 30].

Застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів університету позитивно впливає на гармонізацію особистості.

Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом в процесі фізичного виховання студентів вузів задовольняє потреби в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму студентів [50].

Таким чином, гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (уміння швидко і точно виконувати складні по координації рухи), сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів, від яких багато в чому залежать молоді, що негативно відбилося на рівень здоров'я студентів вузів.

Заняття фізичною культурою за вибором студентів є пріоритетним напрямком організації процесу фізичного виховання. Баскетбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентів. Заняття баскетболом сприяє гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [52].

З метою розвитку студентського баскетболу, масового залучення молоді до цього виду спорту, а також підвищення якості навчально-тренувальної

роботи в спортивних секціях вузів, в даний час проводяться студентські змагання – чемпіонат студентської баскетбольної ліги (СБЛ). В ході підготовки і проведення змагань, на думку організаторів СБЛ, вирішуються завдання підвищення спортивної майстерності студентів-баскетболістів, створюються умови впровадження в практику результатів наукових досліджень і розробок вузів в області баскетболу [13].

Основна форма навчання студентів-спортсменів це тренування. Через систему тренувань здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив, вирішуються основні спортивні, оздоровчі та виховні завдання. Цікаво подана система спортивних вправ в значній мірі передрішає успіх тренування, налаштовує спортсменів на робочий лад і найчастіше визначає кінцеву мету навчальної роботи на тренуванні.

Головна мета тренування полягає не стільки в тому, щоб спортсмени оволоділи тією чи іншою системою вправ, скільки в тому, щоб вони зрозуміли і засвоїли певні правила розвитку тих чи інших закономірностей оволодіння конкретними спортивними вміннями, користуючись якими вони могли б програти будь-яку спортивну ситуацію.

В даний час у зв'язку з повсюдним поширенням баскетболу стає очевидною проблема змісту методики фізичної та техніко-тактичної підготовки баскетболістів.

Різномічне володіння технікою баскетболу – одна з головних задач навчання баскетболістів. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі тільки внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості баскетболістів [13].

Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання вживаних ними прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані лише на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів.

Техніка в баскетболі постійно вдосконалюється. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень. Баскетболіст завжди повинен шукати шляхи подальшого поліпшення техніки, так як рівнем її володіння визначається майстерність окремого гравця і команди в цілому. З ростом спортивної майстерності постійно збільшується число досліджуваних прийомів і способів, їх виконання, що сприяють розкриттю індивідуальних особливостей спортсмена і найкращого виконання його функцій у команді, підвищується якість виконання прийомів [12].

Дії баскетболістів в конкретній обстановці змагань повинні бути доцільні і раціональні. Під час спортивної боротьби спортсмени повинні сприймати ігрові ситуації і приймати рішення про виконання рухових якостей, що є виразом і результатом орієнтування, що впливає з його мислення в процесі спортивної боротьби. Орієнтування – один з провідних компонентів ігрової діяльності баскетболістів [31].

У зв'язку з цим гравця можна розглядати як оператора в складних керованих системах, а спортивні колективні ігри являють собою великі комбінаторні системи з високим ступенем невизначеності роботи.

Рухові навички у баскетболістів мають свої особливості, притаманні усім ситуаційним видам спорту. По-перше, вони дуже різні і складні. Здійснення їх можливо при наявності високих координаційних властивостей центральної нервової системи. По-друге, рухові навички в баскетболі пов'язані з властивістю екстраполяції.

В процесі гри, безперервно змінюються ситуації вимагають здійснення 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 індивідуально набутому досвіді. Високих форм екстраполяції досягають при

наявності значного фонду придбаних рухових навичок, що обумовлює необхідність значної варіативності в тренувальних заняттях [16, 19].

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

Доведено, що представники спортивних ігор мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення в порівнянні з представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах [29, 42].

Мислення баскетболіста направлено на те, щоб оцінити обстановку, визначити найбільш ймовірні 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 науково-образним характером, тим, що рішення не знімає відразу завдання, а тут же висуває нову, тим, що багато рішень ґрунтуються на інтуїції. Інтуїція – це головним чином здатність рахувати події та визначати на наступну мить найбільш ймовірне з них.

Діяльність баскетболіста в 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.

Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, а й активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії,

враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів та місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості і варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стан 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 в змаганнях, є обов'язковою умовою організації педагогічного процесу підготовки баскетболістів [39].

На думку О.М. Кузьменко, при роботі зі збірними командами університету тренер-викладач постійно стикається з тим, що якість підготовки гравців, що приходять у команду різна, навіть при наявності однакового, спортивного розряду. Деякі автори відзначають, що еволюція гри в баскетбол сприяла тому, щоб центр ваги в навчанні, який раніше спирався на техніку, пересунувся в бік динамічного взаємозв'язку технічної та фізичної підготовки [34]. У зв'язку з цим багато авторів вирішували питання вибору найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення технічної підготовленості спортсменів. Особливо важлива така постановка роботи зі студентами-баскетболістами. Багато дослідників, вивчаючи бюджет часу студентів, прийшли до висновку, що вони мають найтриваліший робочий тиждень – 54-59 годин, що негативно впливає на їхнє здоров'я [40]. Тому деякі автори вважають, що тільки помірні заняття фізичними вправами принесуть користь, великі ж за обсягом і інтенсивністю тренування можуть негативно впливати на здоров'я студентів. У зв'язку з цим було рекомендовано студентам-спортсменам займатися за індивідуальним планом. У процесі свого розвитку баскетбол став не тільки популярним, яскравим і видовищним видом спорту, але і всебічним, комплексним засобом фізичної підготовки молоді. У зв'язку з цим фахівці приділяють велику увагу

організації занять, вибору тренувальних засобів, з метою підвищення рівня не тільки спортивної майстерності, а й здоров'я спортсменів.

1.6 Особливості організації навчальних занять і технічної підготовки баскетболістів студентських команд

У відповідності з програмою фізичного виховання секційні заняття організуються у відділеннях спортивного вдосконалення університету та міжуніверситетських групах спортивної підготовки. У групи з баскетболу відбираються студенти, які раніше займалися баскетболом, або новачки, які мають гарну фізичну підготовку. У групу спортивного вдосконалення (збірну з баскетболу) відбираються студенти, які мають найвищу фізичну, технічну і тактичну підготовку [51].

Для того щоб бути зарахованим в це відділення, не достатньо тільки особистого бажання студента, необхідна певна попередня спортивна підготовленість або обдарованість для занять баскетболом. Іншими словами, в цьому випадку не тільки «ти вибираєш, а й тебе вибирають». Це пов'язано з тим, що перед студентами, які займаються в секціях, ставляться завдання підвищення спортивної кваліфікації, регулярної участі в спортивних змаганнях за команду факультету, ЗВО.

Запис студентів на спортивне відділення добровільний, так як навчально-тренувальні заняття пов'язані з додатковою витратою вільного часу. Заняття, як правило, організуються поза університетського розкладу і в дещо більшому обсязі, ніж це передбачено програмою з навчальної дисципліни «Фізична культура».

Вільний вибір спортивної секції накладає певні обов'язки на самого студента. Вибравши вид спорту, студент повинен до наступного заліку з навчальної дисципліни (тобто до кінця семестру чи навчального року) займатися саме в цій групі. Він також зобов'язаний опанувати спеціальним теоретичним, методичним та практичним навчальним матеріалом і

виконувати не тільки загальні для всіх залікові вимоги та нормативи із загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, але специфічні спортивно-технічні залікові нормативи і вимоги за обраним ним видом спорту, зокрема з баскетболу.

Студенти які займаються в секції з баскетболу повинні також пройти повний курс теоретичної, методичної та професійно-прикладної фізичної підготовки і поряд з обов'язковими тестами додатково виконати спортивно-технічні нормативи і вимоги. Зазвичай ці спортивно-технічні тести трохи вище, ніж у групах, того ж виду спорту в основному навчальному відділенні. Спортивно-технічні нормативи і вимоги в спортивному відділенні орієнтовані на Єдину Всеукраїнську спортивну класифікацію, на обов'язкову участь у спортивних змаганнях певного рівня [40].

Програма навчально-тренувальної роботи в секції з баскетболу включає такі розділи, як теоретична підготовка, загальна і спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична підготовка, психологічна, ігрова підготовка, змагальна підготовка.

Проведений аналіз наявних літературних джерел засвідчив, що баскетбол є олімпійським видом спорту, займає вагоме місце серед ігрових видів спорту, входить до змісту програм фізичного виховання закладів вищої освіти, в останні роки має тенденцію динамічного розвитку в Україні. Технічна підготовка в баскетболі, є важливим, визначальним компонентом тренувального процесу, проте рівень підготовленості висококваліфікованих баскетболістів, в тому числі і членів студентських збірних вузів та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам. Сучасний баскетбол характеризується високим рівнем спеціальної фізичної і технічної підготовленості де пред'являються високі вимоги до всієї системи підготовки спортсменів, виявлено недостатню кількість наукових розробок, що стосується зазначених видів підготовки баскетболістів віком 19- 20 років, тому пошук нових форм організації, удосконалення тренувального процесу,

знаходження додаткових резервів, за допомогою яких можливе якісне підвищення його ефективності є важливим і актуальним

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Зробити аналіз науково-методичної літератури з проблеми удосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.
2. Вивчити рівень технічної підготовленості баскетболістів студентської команди під час експерименту.
3. Розробити експериментальну тренувальну методику удосконалення технічних дій в нападі і захисті та оцінити її ефективність.
4. Розробити практичні рекомендації удосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічний експеримент.

4. Педагогічне тестування

5. 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.

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. 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 ведуться через віддзеркалюючу стінку. Приховане спостереження ефективніше, оскільки дає змогу фіксувати природну поведінку учасників експерименту, унеможлиблює вплив педагога на учасників. 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 учасників. Небагато інформації дають спостереження й для висновків про мотиви дій і вчинків, 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, визначили показники технічної та фізичної підготовленості студентів – учасників нашого експерименту.

Виконання тестів з фізичної підготовленості (біг 30 м з ходу, вистрибування з низького присіду за 10 с, стрибки через 10 бар'єрів, кистьова динамометрія, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв, нахил тулуба вперед з положення сидячи) проводилося згідно загально-принятих вимог. Для контролю технічної підготовленості баскетболістів використовували такі контрольні тести:

Пересування в захисті. Гравець з баскетбольної захисної стійки послідовно, без будь яких пауз виконує ривки з вихідної точки 1 в точки 2, 3, 4, 5 і 6 з обов'язковим ударом рукою по набивним м'ячами, лежачим в цих точках, і з поверненням кожен раз в точку 1, також б'ючи там набивний м'яч,

причому ривки з точки 1 в точки 2, 3 і 4 виконуються обличчям вперед, повернення в точку 1 - спиною вперед, а з точки 1 в точки 5, 6 і назад - приставними кроками. Секундомір зупиняється в момент удару гравцем м'яча в точці 1 при поверненні з точки 6. Гравцеві даються дві спроби з інтервалом відпочинку 15 секунд, час фіксується з точністю до десятої частки секунди. Враховується найкращий час виконання однієї зі спроб.

Передача м'яча двома руками від грудей в стіну за 30 с. Передача м'яча в стіну двома руками від грудей і однією від плеча (спочатку лівою, а потім правою) протягом 30 с. При виконанні вправи баскетболіст знаходиться на відстані 2,5 м від стіни. Розмір квадрата, в який здійснюється передача м'яча, 0,75x0,75 м. Нижній край квадрата знаходиться на висоті 1 м від підлоги. Фіксується кількість передач, виконуваних за 30с роботи.

Влучення у кошик з 5-ти позицій, влучень. На майданчику відмічається п'ять точок: дві – на відстані до 3 м від кошика; дві – на обох кінцях лінії штрафного кидка і одна – на далекій відстані (3-очкового кидка). Формула тесту: по чергово кидати з кожної відмітки. У випадку промаху – оволодіти м'ячем і кинути його в кільце з точки оволодіння. Фіксується кількість результативних кидків. Кидки виконуються протягом однієї хвилини. Оцінка після кожного влучення з відмітки або після добивання – один бал. Один гравець виконує кидки по чергово з кожної із точок, рахує влучання, другий гравець робить підбирання.

Біг зигзагами 5 x 5 м. Надає можливість оцінити розвиток спритності, розвиває рухову пам'ять, координацію рухів спортсмена. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с із моменту старту до моменту, коли учасник перетнув фінішну лінію [39].

Штрафний кидок з 10 спроб, влучень. Штрафні кидки – студенти виконували по 10 кидків, зараховували кількість влучань.

Швидкісне ведення м'яча у захисній стійці 4 x 9 м. За командою «На старт» учасник займає положення захисної стійки баскетболіста за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 м приставними кроками до другої

лінії, одночасно здійснюючи ведення м'яча, переступивши другу лінію спортсмен рухається у зворотному напрямку. Виконується 2 спроби 4 x 9 м. Фіксується найкращий результат.

Точність м'яча в ціль за 30 с. Гравець розташований на відстані 3 м від стіни. Протягом 30 с потрібно зробити якомога більше точних передач у мішень зображену на стіни [39].

Методи математичної статистики. Математично-статистична обробка отриманих даних за результатами проведеного педагогічного експерименту здійснювалася за допомогою прикладних комп'ютерних програм MS Excel, Statistica. З метою оптимізації та уточнення кількості компонентів, які входять до програми підготовки, в роботі використовувалися методи математичної статистики [10] з розрахунком кореляційного аналізу, t-критерій Стюдента, визначення середнього арифметичного значення (\bar{x}) досліджуваних показників та величини стандартних відхилень (S), мета яких визначення найбільш суттєвих значущих змінних, що впливають на підвищення рівня всебічної підготовленості спортсмена. Під час проведення досліджень всі результати заносились до протоколу.

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 і підготовленості студентів першого курсу.

В дослідженні приймали участь студентська команда університету імені Альфреда Нобеля (вулиця Січеславська Набережна, 18, Дніпрó, Дніпропетровська область), в кількості 16 студентів. Команда складається з студентів 1-2 розрядів, різних факультетів, вік яких від 17 до 19 років. Дослідження проводилося на протязі 4 місяців (вересень-січень) 2021-2022

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

На першому етапі початок вересня 2021 року були здійсненні відбір і аналіз навчально-методичної літератури з даної проблеми, а також проведене тестування вихідного рівня технічної і фізичної підготовленості учнів. На даному етапі була визначена проблема методики підготовки юнаків 17-19 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 студентів-баскетболістів.

На другому етапі з вересня 2021 року по січень 2022 року був проведений педагогічний експеримент, направлений на визначення ефективності розробленої методики, спрямованої на вдосконалення технічної підготовки юнаків 17-19 років на секційних заняттях з баскетболу. З цією метою нами було проведене повторне (січень) тестування показників технічної і фізичної підготовленості студентів. По закінченні дослідження в лютому-березні 2022 року було здійснено всебічний аналіз і узагальнення отриманих результатів

На початку дослідження визначалися особливості технічної підготовки баскетболістів. Для цього проаналізована, вивчена й узагальнена наукова й науково-методична література, вивчений передовий досвід спортивної практики по тематиці дослідження. Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

2 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Технічна підготовка займає одне із найважливіших місць в системі багаторічної підготовки спортсменів. На тренуваннях тренерам доводиться зіткнутися з тим, що не всі студенти однаково володіють виконанням технічних елементів в нападі і захисті, а також ті елементи, які притаманні нападаючому або центровому, тобто гравцю даного амплуа. Тому викладачі, на початку створення команди, в залежності від підготовленості студентів, ділять студентів на підгрупи, враховуючи їх фізичний та технічний рівень. Завдання для кожної групи, а також кількість і час виконання прийомів підбираються різні.

Успішне рішення мала робота в групах по амплуа. Гравці були поділені на амплуа і кожна група виконувала завдання тільки для своєї спеціалізації, наприклад: нападаючі виконують передачі м'яча в квадраті (10 передач поспіль – 1 очко); розігруючи – ведення м'яча в парах (1x1) на майданчику 2x2 м з вибиванням і відбором; центрові гравці – добивання м'яча із-під щита 2 рази в щит, третій в кошик.

Аналізуючи літературні дані і досвід тренерів-викладачів можна виділити такі особливості організації навчальних занять і технічної підготовленості баскетболістів студентських команд:

- склад студентської команди увесь час змінюється оскільки одні спортсмени вступають на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають з команди:

- ускладнюється комплектація команди відповідно до функцій в команді;

- підготовка студентів (фізична, техніко-тактична, ігрова і т.д.), що займаються в секції різна;

- для більш досконалої роботи в секції з баскетболу необхідно ділити студентів по групах з відповідної підготовкою і завданням;

- поділяти студентів по амплуа з відповідним завданням і засобами.

3.1 Методика вдосконалення технічної підготовки студентів на секційних заняттях з баскетболу

Основні задачі, які необхідно вирішити під час секційних занять з баскетболу:

- 1) зміцнити здоров'я студентів;
- 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.

Аналіз спеціальної літератури [13, 20, 21] дозволив розробити методику удосконалення технічної підготовки баскетболістів, спираючись на методику Л. Ю. Поплавського [50], яка на нашу думку ефективно впливає на фізичну і технічну підготовку студентів. Для вирішення завдань дослідницької програми основна увага приділялась якості виконання спеціальних фізичних вправ, технічних прийомів та їх сполучень, високої точності виконання, кидків, швидкості рухових дій.

Для оволодіння технікою виконання певних технічних прийомів, 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. Гравець 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. Виконувати 5-6 раз.

10. Один гравець 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. Після кожної спроби учні міняються ролями. Виконувати 5-6 раз.

Комплекс вправ для вдосконалення техніки передач м'яча:

1. Гравець 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. Гравець 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, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи. Виконувати 3х30 с.

4. Стоячи в куті, в 2-3 м від кожної стінки, гравець 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 гравця з м'ячем у руках стоять один навпроти другого на відстань 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. Гравці 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. Спортсмени 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 5x20 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. Ведучи м'яч, намагаться наздогнати партнера, що пересувається довільним способом. Через 1 хвилину 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. Гравці поділяються на 2 команди і виконують ведення різними способами. Повторити 3-4 рази.

11. Гра 1x1 до 10 результативних кидків. Гравцю 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 гравці 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. Гравець 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 закине в кошик 7 м'ячів.
10. Гра 1x1. 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. Спортсмен у захисній стійці з ногою, виставленою вперед – убік від опорної ноги нападаючого, що володіє м'ячем. Нападаючий робить рухи м'ячем праворуч, ліворуч, вверх, вниз, створює умови для виривання та вибивання м'яча. Через 1-2 хв. Міняються ролями.

Приводимо 2 комплекси вправ основної частини на тренувальних заняттях.

Комплекс № 1

1. Передачі м'яча в парах через весь майданчик – 5 хвилин.
2. Штрафні кидки – 2 поспіль влучання кожному гравцю.
3. Кидки з середньої відстані у стрибку, 2 серії по 10 влучань «маятник» - 2 серії.
4. Передачі в трійках зі зміною напрямку «вісімкою» - 5 хвилин.
5. Кидки з дальньої відстані, один виконує кидки, інший підбирання м'яча – 5 точок по 5 влучань кожному – 10 хвилин.
6. Штрафні кидки – 3 підряд влучання поспіль кожному гравцю.
7. Пересування в захисній стійці – 3 серії по 30 с у коридорі 3м.
8. Штрафні кидки по 2 поспіль влучання, промах – прискорення до середини майданчика і назад.
9. Гра 1х1 по всьому майданчику.
10. Штрафні кидки – до промаху. Хто влучить найбільшу кількість раз.

Комплекс № 2

1. Передачі м'яча в трійках по вісімці з забіганням за спину – 5 хвилин.
2. Штрафні кидки – 2 влучання поспіль кожному гравцю.
3. Швидкий прорив 2х1 та 3х2. Комбінована вправа. – 10 хвилин.
4. Штрафні кидки по п'ять влучань кожному.
5. Кидки з середньої відстані в трійках. Один гравець виконує кидки, два інших роблять підбирання м'яча. Кожен гравець виконує по дві серії.
6. Штрафні кидки по 2 влучання поспіль кожному гравцю.
7. Кидки з дальньої відстані в трійках. Один гравець виконує 30 кидків на

швидкості, два інших підбирають м'яч. Рахують кількість влучань.

8. Штрафні кидки по 2 поспіль влучання, промах – переміщення в захисній стійці до бічної лінії й назад.
9. Гра 1x1, кидки з протидією. Один гравець виконує кидок, другий захисник, після кожного кидка міняються ролями.
10. Штрафні кидки – яка пара якнайшвидше зробить 10 влучань (по два кидки виконує кожен гравець).

В процесі спортивного тренування, вправи використовуються в межах двох основних методів – безперервного та інтервального.

Серед методів, спрямованих переважно на удосконалення рухових якостей, виділяють два основні методи – безперервний та інтервальний [25].

– *безперервний метод* характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувального завдання. Для засобів СФП характерні безперервний, повторний, повторно-серійний, інтервальний і круговий методи;

– *інтервальні методи* передбачають виконання вправ як з регламентованими паузами, так і з відпочинком.

– *повторний метод* передбачає виконання вправи з високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху (наприклад, швидкості, величини зусилля). Тому загальна кількість повторень вправи регламентується моментом помітного зниження ефективності руху у зв'язку з розвиваються втомою. Пауза відпочинку між повтореннями повинна бути достатньою для відновлення працездатності організму до такого оптимального стану, при якому можливе якісне виконання вправи. В системі підготовки баскетболіста повторний метод реалізує, як правило, розвиваючу спрямованість тренувальних дій на організм і підвищує поточний рівень його функціональних можливостей;

– *повторно-серійний метод* характеризується багаторазовим виконанням одного і того ж або близьких за своєю тренувальною спрямованістю вправ. Відмінні риси цього методу – субмаксимальна

інтенсивність роботи і обсяг навантаження. Організаційно повторно-серійний метод передбачає кілька виконань вправи з оптимальними паузами відпочинку (серія), які повторюються кілька разів. Між серіями пауза відпочинку більш тривала. Кількість повторень в серії, кількість серій в тренувальному сеансі і тривалість пауз відпочинку визначаються поточним станом і рівнем підготовленості спортсмена, завданнями тренування, режимом виконання вправи. Метод переважно використовується для активізації морфологічних перебудов в організмі, збільшення запасів енергетичних субстратів і розвитку адаптаційних реакцій, стабілізуючих організм на новому функціональному рівні:

– *інтервальний метод* передбачає повторення навантаження в режимі максимальної або субмаксимальної інтенсивності з регламентованими паузами відпочинку. Інтенсивність виконання визначає потужність функціонування 46 механізмів її енергозабезпечення, а пауза – повноту поточного відновлення енергетичних ресурсів і працездатності між повторними роботами. Тренувальна спрямованість методу регулюється як інтенсивністю і тривалістю роботи, так і тривалістю паузи відпочинку. Метод сприяє підвищенню потужності і ємності механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності і застосовується переважно для розвитку специфічної витривалості [9];

– *круговий метод є варіантом інтервального*. Він відрізняється від останнього більш різнобічним впливом на організм за рахунок використання вправ різної тренувальної спрямованості і меншою інтенсивністю м'язової роботи. Сприяє головним чином підвищенню ємності джерел її енергозабезпечення, вдосконаленню функціональних можливостей різних м'язових груп та активізації морфологічних перебудов в організмі [9].

Досвідчені фахівці з баскетболу [9, 26, 50] зазначають за необхідне у тренувальному процесі студентам-баскетболістам необхідно цілеспрямовано розвивати рухові якості, а удосконалювати ті, які найбільш відповідають специфічним особливостям баскетболу. Саме тому було прийняте рішення

провести аналіз фізичних вправ, які мають тісний взаємозв'язок з фізичною і технічною підготовкою баскетболістів.

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

3.2 Ефективність методики розвитку і вдосконалення технічної підготовки баскетболістів

Враховуючи особливість комплектування і організації тренувального процесу в університеті, а саме різний рівень підготовки студентів (фізична, техніко-тактична, ігрова), на початку експерименту, в першу чергу проведено перевірку фізичної підготовки студентів, адже вдосконалення технічної підготовки напряду залежить від рівня загальної і особливо спеціальної підготовки студентів. На початку експерименту результати тестування показали, що середні показники студентів команди із 11 видів випробувань приблизно однакові й відповідають нижчому від середнього рівню фізичної підготовленості (табл. 3.1).

Порівняльний аналіз результатів випробувань показав, що в студентів між середніми показниками з різних видів випробувань не виявлено суттєвої різниці, що дає підставу погодитися, що студенти мають практично близькі показники і можуть приймати участь в педагогічному експерименті.

Для визначення початкового рівня фізичної і технічної підготовленості баскетболістів, які займаються в секції з баскетболу, було проведено тестування на початку та по завершенню експерименту.

Для визначення середнього значення показників з фізичної підготовленості нами застосовувалися наступні тести: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вистрибування з низького присіду, біг на швидкість,

підйом тулуба з положення лежачи, стрибки через бар'єри, біг зигзагами, перехресні рухи руками, біг 100 м, кистьова динамометрія, Човниковий біг 4x9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Аналіз висвітлених результатів у таблиці 3.1 засвідчив, що відбулися позитивні зміни рівня фізичної підготовленості студентів-баскетболістів за підсумками проведеного експерименту.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості студентів по завершенню експерименту

Вправи	Періоди експерименту	
	початок	завершення
Біг 30 м з ходу, с	4,1±0,21	4,3±0,21
Вистрибування з низького присіду за 10 с, разів	11,2±1,25	11,7±1,25
Стрибки через 10 бар'єрів, с	9,9±3,45	9,6±3,45
Кистьова динамометрія, кг	41,21 ± 3,37	44,71 ± 2,28*
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	38,97 ± 4,04	39,79 ± 3,29
Стрибок у довжину з місця, см	219,03 ± 22,49	222,04 ± 16,89*
Човниковий біг 4x9 м, с	9,81 ± 0,52	9,70 ± 0,46
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	42,52 ± 5,47	45,96 ± 5,02
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,76 ± 2,99	14,21 ± 3,13*

Примітка: * – статистично достовірна різниця між показниками

До експерименту юнаки пробігали дистанцію 100 м за 13,43 с, а після експерименту – за 13,18 с. І до, і після експерименту результат відповідає задовільній оцінці.

Середній результат тесту на витривалість збільшився на 156,43 м. До експерименту результат 12-хвилинного бігу відповідав задовільній оцінці, а після експерименту був виконаний на «добре» – 2639,29 м.

Кистьова динамометрія у цій групі до експерименту складала 40 кг, а після експерименту – 44,71 кг, що свідчить про достовірне збільшення сили м'язів кисті.

Також збільшився результат тестування швидко-силових здібностей. До експерименту студенти стрибнули у довжину на 210,39 см, а після експерименту – на 222,04 см., отже результат підвищився до задовільного.

Крім того, в студентів підвищився результат тесту на гнучкість. До експерименту юнаки виконували нахил тулуба вперед з положення сидячи на 12,14 см, а після – на 14,21, але середній показник відповідає задовільній оцінці і до, і наприкінці експерименту.

У тестах на силу м'язів плечового поясу та черевного пресу і спритності можна простежити покращення результатів, але вони достовірно не змінилися.

Різномічне володіння технікою баскетболу – одна з головних завдань спортсменів. В сучасних умовах розвитку спортивних результатів, досягнення високої спортивної майстерності можливе унаслідок всебічної технічної підготовленості баскетболістів [24].

Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання вживаних ними прийомів. Високі спортивні досягнення в баскетболі можуть бути показані лише на основі всебічної технічної підготовленості баскетболістів. Необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичний контроль показників технічної підготовленості баскетболістів. Для визначення середньостатистичних показників технічної підготовленості нами застосовувалися спеціальні тести: точність кидка м'яча в ціль, перемінний швидкісний біг, влучність кидка у кошик з 5-ти позицій, швидкісне ведення у захисній стійці 4 x 9 м, виконання штрафного кидка, біг зигзагами.

Показники технічної підготовленості студентів-баскетболістів висвітлено у таблиці 3.2.

Таким чином, представлені матеріали свідчать про високу ефективність запропонованої експериментальної методики, яка спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів, зокрема підвищення ефективності пересувань і виконання прийомів гри в нападі і захисті у студентів, які займаються в секції з баскетболу.

Таблиця 3.2

Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів в кінці експерименту

Показники	Періоди експерименту		t
	початок	завершення	
1 Пересування в захисті 100 м, с	28,1±1,15	33,6±1,10*	3,46
2 Передача м'яча двома руками від грудей в стіну за 30 с, кількість раз	26,7±0,75	29,1±0,84*	2,12
3 Точність м'яча в ціль за 30 с, разів	40 5,1	43 4,1*	2,4
4 Влучення у кошик з 5-ти позицій, влучень	8,8 1,3	10 0,19*	2,7
5 Штрафний кидок з 10 спроб, влучень	6,5 1,1	6,8 1,6*	2,2
6 Біг зигзагами 5 x 5 м, с	7,4 1,2	7,1 1,4*	2,1
7 Швидкісне ведення м'яча у захисній стійці 4 x 9 м, с	10,8 0,21	10,3 0,19*	2,3

Примітка: * – статистично достовірні відмінності

Для цього можуть бути задіяні засоби баскетболу спеціальної спрямованості. Їх слід включати в тренувальні програми, засновані на підборі вправ, що знаходяться у відповідності з результатом вивчення факторної структури показників ефективності гри в нападі і захисті.

У зв'язку з чим дану методику тренувань можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі зі студентами, що займаються в секції з баскетболу у закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення досвіду провідних тренерів України та тренерів-викладачів закладів вищої освіти, дозволили виділити особливості організації навчальних занять і технічної підготовки баскетболістів студентських команд.

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 закладів вищої освіти присвячено чимало наукових праць. Крім того науковцями 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 студентів закладів вищої освіти на секційних заняттях з баскетболу залишається досить актуальною. Виявлено, що питання технічної підготовки баскетболістів вітчизняними фахівцями розглядаються недостатньо. Тренери студентських команд використовують, в основному, методику навчання технічним прийомам вправи з арсеналу команд більш високого рівня. Однак, їх повноцінна реалізація в студентських командах практично неможлива через обмеженість щоденного тренувального часу, скороченої тривалості підготовчого етапу, відсутність повноцінного відновного процесу і нерівномірності ігрового і тренувального циклів.

2. Розроблена експериментальна методика, яка спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів, які займаються в секціях закладів вищої освіти.

3. Отримані в ході дослідження результати, свідчать про високу ефективність запропонованої експериментальної методики, яка спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів. Визначено, що результати за тестами технічної підготовленості: точність кидка м'яча в ціль, перемінний швидкісний біг, влучність кидка у кошик з 5-ти позицій, швидкісне ведення у захисній стійці 4x9 м, виконання штрафного кидка, біг зигзагами, як і в інших тестах зафіксовано достовірний приріст результатів. Запропоновану методику тренувань можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі зі студентами, які займаються в секції з баскетболу у закладах вищої освіти.

5. Розроблено практичні рекомендації, зокрема комплекс вправ для вдосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розуміння взаємозв'язків між показниками у різних видів підготовленості з показниками змагальної діяльності дозволить тренерам здійснювати прогнозування тих чи інших способів застосування кожного гравця залежно від його індивідуальних фізичних, морфофункціональних та психологічних особливостей. Обізнаність баскетболістів у рівні підготовленості, прояві будь яких кількісно-якісних показників дозволить створити конкуренцію між гравцями, підвищить рівень мотивації до переходу на більш високий рівень підготовленості, створить умови до заохочення спортсменів до індивідуального самовдосконалення у позатренувальний час.

Саме такий підхід дозволить здійснювати більш об'єктивну оцінку засвоєння спортсменом навчального матеріалу й виявлення недоліків або провідних навичок опанування інтегральними здібностями, необхідними для реалізації ігрової діяльності у командних спортивних іграх, й, зокрема, у баскетболі.

Комплекс вправ для вдосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд індивідуального самовдосконалення у позатренувальний час.

1) баскетболіст виконує кидки м'яча у мішень на відстані 2–2,5 м, фіксується кількість передач м'яча на точність двома руками від грудей за 30 с;

2) баскетболіст з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5–2 м, за командою виконує передачі на точність у ціль у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою за 30 с;

3) після передачі м'яча в стінку спортсмен виконує поворот на 360° і ловить м'яч без попереднього удару об майданчик. Зараховується максимальна кількість передач за 30 с; 65

4) баскетболіст тримає два м'ячі, стоячи в куті, в 2–3 м від кожної стінки, за командою спортсмен по черзі посилає м'яч в одну, другий в другу стінку, реєструється максимальна к-ть передач за 30 с;

5) 2 баскетболісти з м'ячем у руках стоять один навпроти другого на відстані 4–5 м, за сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий виконує передачу у повітрі, фіксується максимальна кількість передач за 30с;

б) ведення вісімкою навколо ніг, передаючи м'яч із рук в руки, потрібно виконати максимальну кількість передач за 30 с;

7) гравець виконує обманні дії, після чого 5–6 м веде м'яч і виконує кидок у кошик на максимальній швидкості, фіксується кількість влучень з 10 спроб;

8) гравець виконує 10 кидків м'яча у кошик з 3-ох очкової зони, зараховується кількість влучень;

9) передача м'яча у тренувальну стінку – 5 с, після чого гравець виконує дальній кидок, фіксується кількість влучень з 10 спроб;

10) влучення м'яча гравцем у намальовану на стінці мішень, після чого виконується кидок у кошик в стрибку, вправу виконують до 5 влучень;

11) гравець виконує кидки із зумовленої точки майданчика до промаху, партнер подає йому м'яч – і та к до 40 влучень, після промаху партнери міняються місцями;

12) ведення м'яча, обведення 3–4 стійок, після чого кидок у кошик у стрибку перед захисником, вправу виконують до 5-влучних кидків;

13) кидки м'яча з ближньої дистанції 1,5–2 метра без дотику дужки кільця з різних кутів (45, 90° справа і зліва), 50 разів;

14) кидки в русі з різних кутів, зверху, знизу.

15) кидки гаком з відбиттям від щита праворуч і ліворуч з місця, потім з одного кроку 50 разів;

16) кидки в стрибку з ближньої відстані після фінтів, поворотів, 50 разів;

17) ведіння двох м'яких одночасно і правої та лівої руки на відрізках до 20 м, 3–4 серії.

18) 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.

19) 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.

20) 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.

21) 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.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Алтер М. Д. Наука о гибкости: учеб. пособ. Киев: Олимпийская литература, 2001. 480 с.
2. Борисова О. В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2016. Вип. 12 (94). С. 71–79.
3. Букова Л. М. Овладение техникой взятия отскока на щите противника basketболистами этапа специализированой базовой подготовки. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 2. С. 9–14.
4. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум. Київ : НАУ, 2014. 23 с.
5. Володина А. Психологическая подготовка basketболистов. Молодой ученый. 2015. № 21. С. 526–529.
6. Волошин А. П., Сушко Р. О. Баскетбол України: монографія. Київ. : 2014. 362 с.
7. Гел Віссел. Баскетбол: кроки до успіху / Гел Віссел, пер. з англ. Віктора Боженара. Київ : ТОВ «Новий друк», 2015. 408 с.
8. Гомельский А. Я. Энциклопедия basketбола. Москва: Гранд-Фаир, 2003. 352 с.
9. Горбуля В.О. Дослідження технічної. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. Запорізького національного університету. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. № 2(8). С. 217-219.

10. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов. Киев : Олимп. л-ра, 2008. 127 с.
11. Вуден Д. Современный баскетбол. Москва: Физкультура и спорт, 1997. 58 с.
12. Дорошенко Е. Ю. Сучасні методичні принципи оцінювання спортивної майстерності в баскетболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ : 2008. № 2. С. 3–6. 67
13. Дорошенко Е.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография. Запорожье : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. 436 с.
14. Есентаев Т. Развитие системы подготовки спортсменов высшей квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2016. № 2. С. 4–10.
15. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин Е. П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. учеб. заведений. Москва. Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.
16. Жозе П. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж. 2006. 99 с.
17. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс] //URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808>
18. Защук С.Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №5. С. 69-72.
19. Земцов И. Спортивная физиология. Учебное пособ. для вузов. Киев: Олимпийская литература, 2010. 219 с.
20. Запорожанов В. А. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Киев: Здоров'я. 1985. 192 с.
21. Касьян А. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Київ. 2018. Вип. 25 (6). С. 135–140.

22. Кафтанов Т. В. Фізична підготовка баскетболістів: метод. Рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
23. Козина Ж. Л. Индивидуальная подготовка спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков. 2009. 398 с.
24. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Lambert Academic Publishing Russia. 2011. 532 с. 68
25. Коробейников, Н. К., Міхєєв А. А., Ніколенко І. Г. Фізичне виховання Київ: Вища школа. 1999. С. 112–117.
26. Корягин В. М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов. Теорія та методика фізичного виховання. Харків. 2010. № 10. С. 3–7.
27. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
28. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле. Наука в олимпийском спорте. 2014. № 4. С. 22–28. 29.
29. Костюкевич В. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посіб. Вінниця : Планер. 2014. 616 с.
30. Кочубей Ю. О. Аналіз фізичної підготовленості баскетболістів високого класу Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2014. Вип. 6 (49). С. 55–63.
31. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. Москва. АСТ. Астрель, 2006. 216 с.
32. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література. 2011. 224 с.
33. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: вид. за ред. Т. Ю. Круцевич [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література». 2017. Т. 1. 254 с.

34. Кузьменко О. М. Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку студентів-баскетболістів різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 8. С. 92–95.
35. Маленюк Т.В. Оцінка фізичної підготовленості студентів (18-19 років) факультету фізичного виховання. 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
36. Максименко І. Г. Оцінка ефективності підходів до побудови спеціалізованої базової підготовки у спортивних іграх. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 4. С. 84–86.
37. Методика восстановления работоспособности с применением баночного массажа и аутогенной тренировки баскетболисток студенческих команд. / Ж. Л. Козина, Л. В. Кожухар, И. И. Собко, М. А. Вакслер, А. А. Тихонова Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2015. № 5. С. 16–21.
38. Мітова О. О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2016. Вип. № 2. С. 184–189.
39. Мітова О. О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпро: Інновація. 2015. 216 с.
40. Наумчук В.І. Місце спортивних ігор у реалізації професіограми випускника факультету фізичного виховання. Теорія та методика фіз. виховання. 2009. № 9. 40 с.
41. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография. Київ. 2014. 336 с,

42. Нишан С. Д. Сравнительный анализ характеристик структуры движений в баскетболе. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 47–51.
43. Обучение основам баскетбола: метод. рекомендации для преподавателей физического воспитания и тренеров спортивных секций. Сост. М. А. Красуля]. 2-е изд., перераб. и доп. Харьков: Изд-во НУА, 2015. С. 3-5.
44. Павленко О. Ю. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку студентського баскетболу в світі та в Україні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2017. Вип. 7 (89). С. 16–19.
45. Петухов А. А. Формирование основ индивидуального техникотактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография. Москва: Советский спорт. 2006. 232 с. 70.
46. Пікінер О. С. Підвищення фізичного стану баскетболістів з вадами слуху на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Дніпро, 2018. 21 с.
47. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2005. 808 с.
48. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: Киев. Олимпийская література. 2015. Кн.1. 680 с.
49. Поплавский Л. Ю., Шутова С. Е. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности. Материалы Международного научного конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». Кишинев. 2016. С. 287–293.
50. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с.

51. Попрошаев А. В., Мунтян В. С. Приемущества секционной формы организаци учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание». Физическое воспитание студентов. 2011. № 4. С. 67–71.
52. Портнов Ю. М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Москва: Физкультура и спорт. 1997. 480 с.
53. Сентябрьев Н. Н. Направленная релаксация организма при напряженной мышечной деятельности человека : учебник. Волгоград. 2004. 142 с.
54. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник. Київ: КНТ. 2010. 776 с.
55. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах під ред. Ж. Л. Козіної. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: «Точка», 2010. 200 с.
56. Собко И. Н., Цеслицка М. З., Станкевич Б. Я., Сравнительная характеристика физической и технической подготовленности женской сборной Украины и сборной Литвы по баскетболу (с нарушениями слуха) до и после подготовки к Дефолимпийским играм. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. № 10. С. 45–51.
57. Сушко Р. А., Дорошенко Э. Ю., Эффективность технико-тактических действий высококвалифицированных баскетболисток и пути их совершенствования на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. № 8. С. 57–64.
58. Сушко Р. О., Шутова С.Е. Особливості сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Київ: НУФВСУ. 2018. 24 с.

59. Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. [Навчальний посібник]. Дніпро: Інновація, 2014. 162 с.
60. Тимошенко О. В. Основи моделювання у фізичному вихованні і спорті: [посібник]. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2002. 96 с.
61. Товкун Л. П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1) С. 157–161.
62. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум / М. А. Величенко, В. Г. Фотинюк, В. В., Коротя, В.М. Тимошкін. Київ: НАУ, 2014. 23 с.
63. Хромаев З. М., Поплавський Л. Ю. Упражнения баскетболиста. Київ: ФБУ. 2006. 111 с. 72
64. Хромаев З. М., Поплавський. Развитие физических качеств баскетболистов Киев: ФБУ. 2006. 125 с.
65. Шерстюк А. А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки. Омск: ОГУ, 1991. 60 с.
66. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе их многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монографія. Киев: Олімпійська література. 2011. 360 с.
67. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Київ, 2000. 19 с.
68. Щепотіна Н., Польщук В., Сікорська Л., Терещук О. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих волейболістів на основі контролю змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 2020. Вип. 9 (28). С. 305–312.
69. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. С. 55-89.

70. URL: <http://www.Basketball.ru>

72. URL: <http://www.moibasket.ru>