МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ**

**ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

В.О. Должковий

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

Должковому Василю Олексійовичу

1.Тема роботи (проекту): Вдосконалення технічної підготовки баскетболістів в процесі секційної роботи закладу вищої освіти.

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д. пед. н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 25.06.2021 року № 942-с.

2. Срок подання студентом роботи 25 листопада 2021 р.

3. Вихідні дані до роботи. В рамках дослідження у баскетболістів на початку і в кінці сезону було проведено вивчення рівня технічної підготовленості й порівняно їх з модульними показниками для даної секції. У зв’язку з чим, дану програму 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 ЗНУ під час експерименту. Розробити експериментальну тренувальну програму удосконалення технічних дій в нападі і захисті та оцінити її ефективність. Розробити практичні рекомендації удосконалення технічної підготовки баскетболістів студентських команд.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 58 сторінки, 4 таблиці, 52 літературних джерел.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Консультант | Підпис, дата | |
| Завдання видав | Завдання прийняв |
| Розділ 1 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Розділ 2 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Розділ 3 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Висновки | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |

7. Дата видачі завдання 10 вересня 2020 року

###### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Срок виконання етапів роботи | Примітка |
| 1. | Вибір і обгрунтування теми | Квітень 2020 р. | *виконано* |
| 2. | Вивчення літератури з теми роботи | Серпень 2020 р. | *виконано* |
| 3. | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень 2021р. | *виконано* |
| 4. | Проведення власних досліджень | Вересень 2020-червень 2021 р.р. | *виконано* |
| 5. | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | жовтень 2021 р. | *виконано* |
| 6. | Написання останніх розділів роботи | листопад 2021 р. | *виконано* |
| 7. | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Листопад 2021 | *виконано* |
| 8. | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | Грудень 2021 | *виконано* |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.О. Должковий

###### Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

ЗМІСТ

|  |
| --- |
|  |
| Реферат……………………………………………………………………… 5  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів… 7  Вступ………………………………………………………………………... 8 |
| 1. Огляд літератури……………………………………………………. 10  1.1 Фізичне виховання студентів у вищих начальних закладах…..... 10  1.2 Організаційна основа студентського спорту, його особливості,  різновиди…………………………………………………………… 13  1.3 Мотиваційні варіанти та обґрунтування індивідуального вибору  спорту студентами вузів………………………………………….. 18 |
| 1.4 Особливості технічної підготовленості баскетболістів  студентських команд…………………………………………...... 25  2. Завдання методи та організація дослідження……………………….. 35  2.1 Завдання дослідження……………………………………………. 35  2.2 Методи дослідження………………………………………………. 35  2.3 Організація дослідження………………………………………….. 37  3. Результати дослідження……………………………………………… 39  3.1 Ефективність методики розвитку і вдосконалення  технічної підготовки баскетболістів………………………….…. 40  Висновки………………………………………………………………….. 48  Практичні рекомендації……………………………………………………… 50  Перелік посилань……………………………………………………………. 53 |

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 58 сторінки, 4 таблиці, 52 літературних посилань.

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

Мета роботи – виявити особливості технічної підготовки та шляхи її вдосконалення в процесі секційних занять з баскетболу студентських команд.

Методи дослідження – вивчення і аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, 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 ЗНУ; вивчити показники технічної підготовленості баскетболістів студентської команди ЗНУ 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 підготовленості й порівняно їх з модульними показниками для даної секції. У зв’язку з чим, дану програму тренувань можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі з баскетболістами студентських команд.

БАСКЕТБОЛ, СЕКЦІЙНА РОБОТА, СТУДЕНТИ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

Thesis: 58 pages, 4 tables, 52 references.

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

The purpose of the work is to identify the features of technical training and ways to improve it in the process of sectional classes on basketball of student teams.

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

As a result of the analysis of scientific and methodical literature and experience of trainers-teachers features of the organization of educational employment and technical preparation of basketball players of student's teams have been revealed.

In connection with the purpose of the study, the following tasks were set before the work: to identify the features of technical training of basketball players of the student team of ZNU; to study the indicators of technical readiness of basketball players of the student team of ZNU during the experiment; develop a training program to improve technical action in attack and defense and evaluate its effectiveness.

As part of the study, basketball players at the beginning and end of the season studied the level of technical readiness and compared them with the modular indicators for this section. Therefore, this training program can be considered effective and recommended for practical use when working with student team basketball players.

BASKETBALL, SECTIONAL WORK, STUDENTS, TECHNICAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

АТ – артеріальний тиск

МСК – максимальне споживання кисню

ЧСС – частота серцевих скорочень

ФР – фізичний розвиток

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЗНЗ – загальноосвітній навчальний заклад

ФВ – фізичне виховання

ФК – фізична культура

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

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 [44, 45].

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 вузівської 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.

Завдання підготовки баскетбольної команди вузу повинні спиратися на закономірності професійної підготовки студентів. А базою професійної підготовки є гармонійне поєднання фізичного, психологічного та інтелектуального розвитку [21, 24].

Тільки при успішному вирішенні даної проблеми, баскетбольна команда ЗВО може добитися успіху в поєднанні з удосконаленням в обраній професійній діяльності.

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

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

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

Суб’єкт дослідження – гравці збірної студентської команди Запорізького національного університету.

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

Практична значимість – результати дослідження можуть бути рекомендовані викладачам кафедри спортивних ігор ЗНУ 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 [52]. Фізичне виховання студентів – нерозривна складова частина вищої гуманітарної освіти, результат комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [8].

Роки перебування у закладі вищої освіти – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця. Значний вклад у системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [1, 40, 42].

Матеріалізований результат цього процесу – рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, ступінь розвитку професійно значущих здібностей [13, 16, 17].

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 [2].

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 [45].

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 [35, 26].

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

– виховання в студентів високих моральних, вольових 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 [25, 30].

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. 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 [6, 20, 21].

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-пізнавальній 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 честолюбство. На вибір студентами форми активного дозвілля значний вплив роблять різні культурні й соціальні фактори, енергійно взаємодіючі з біологічними запитами особистості [7, 9].

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 [4, 5].

1.2 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 [21].

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 [3, 10].

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 спортивної спрямованістю регулярних занять та тренувань.

Саме масовий спорт має найбільше поширення у студентських колективах [14, 33]. Як показала практика, зазвичай в вузах країни в сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позаурочний час займаються від 10 до 25% студентів [44]. 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 [41, 46]. Це можна зробити не тільки у вільний час, а й у навчальний. Причому вид спорту або систему фізичних вправ вибирає сам студент [42, 43].

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.

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 [29].

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 позавузовських змаганнях з обраних видiв спорту) [36, 48].

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 загальнофізичної 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» зрістом, 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 бувають 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 ЗФП (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 ЗФП більшу кількість очок. Такий досвід комплектації навчальних груп є в окремих вузах i не є обов’язковим для інших. Подібна практика часто має вимушений характер – через обмеженість місць занять та інших причин [3, 39].

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, стрілянину, технічні види спорту (авіамодельний, планерний спорт, авто-і мотоспорт). Ці секції організовуються і фінансуються в вузах ректоратом, громадськими організаціями, комерційними структурами, спонсорами. Ініціаторами організації таких секційних занять, визначення їх спортивного профілю найчастіше виступають самі студенти.

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 внутрівузівських і позавузовскіх студентських змаганнях [47].

Спортивні змагання – одна з найбільш ефективних форм організації масової оздоровчої та спортивної роботи. Змагання виступають не тільки як форма, але і як засіб активізації загальнофізичної, 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 [27, 36].

1.3 Мотиваційні варіанти та обґрунтування індивідуального вибору виду спорту студентами закладу 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.

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. А от для повного розквіту і дозрівання всі ці природні обдарування потребують активного розвитку і вдосконаленні [10].

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 молодої, 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 спортивної спрямованістю з кожним студентом, також виникає проблема вибору [18].

Як показує багаторічний досвід, при виборі видів спорту (або систем фізичних вправ) у більшої частини студентів не спостерігається чіткої, усвідомленої і обґрунтованою мотивації [17].

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 [19].

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 [15, 23].

1). Вибір 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.

Людський організм запрограмований природою на рух, причому рухова активність повинна бути на всьому протязі життя. Спеціальними дослідженнями встановлення, що організм фізично активних 50-60-річних чоловіків володіє більш високими функціональними можливостями, ніж 30-річних, але з обмеженим руховим режимом. Не випадково всі довгожителі відрізняються підвищеною руховою активністю протягом усього життя.

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 сформувати 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 [12, 13].

Не випадково представників різних видів спорту відрізняють характерні антропометричні показники: у гімнастів – хороший розвиток плечового поясу 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).

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 [20, 34].

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.

3). 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 підтримає його інтерес до таких занять. А де інтерес, там і більша ефективність занять, користь активного відпочинку [34].

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 посидюща, зосереджена в роботі і схильна до однорідної діяльності без постійного перемикання уваги, якщо здатна протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, їй підійдуть 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.

4). 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, освойте види спорту та вправи, 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.

5). 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 [11, 12].

Сучасна наука про спорт досить ретельно вивчає проблему становлення особистості у великому спорті – від новачка до майстра спорту міжнародного класу [28]. Нині в кожному виді спорту розроблені основи спортивного відбору молоді, визначено етапи багаторічної підготовки до рекордних результатів. Фахівцями встановлено контрольні вимоги до фізичного розвитку, до рівня функціонування та взаємодії окремих систем організму, до параметрів психічної стійкості і багато іншого для кожного етапу багаторічної підготовки. Відповідно до цих вимог визначають успішність та своєчасність проходження встановлених етапів спортивного шляху, який в середньому займає близько 10 років безперервної підготовки.

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 [24].

Сучасна підготовка спортсменів суперкласу вимагає великих щоденних тимчасових витрат. Поєднання активних занять у сфері великого спорту з повноцінним навчанням у вищому навчальному закладі 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 у вузі.

1.4. Особливості організації навчальних занять і технічної підготовленості баскетболістів студентських команд.

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 [32].

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 [27].

Причини такої популярності, на думку багатьох авторів, різноманітні. Ю.Д. Железняк і ряд інших авторів вважають, що подібний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю ігри [21]. Фахівців стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [46]. 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 [28, 29]. Ці автори вважають, що популярність гри забезпечується ще й тим, що вона представляє виняткове за глибиною і різнобічності 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 [49].

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. Желязняком. У багатьох навчальних закладах підтримують другий напрямок [21, 50].

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 [35, 36]. 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 баскетболістів 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 [39].

При грі в баскетбол гравцеві діяти доводитися 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 диференціювань призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів [28]. Гра в баскетбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вузів є ефективним для розвитку витривалості, що важливо для представників спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень [11, 27].

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів у процесі фізичного виховання з акцентуванням на баскетбол сприяє зміцненню здоров’я, вихованню основних фізичних якостей, підвищення 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 [32, 47]. Так, комплексна методика підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів 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 [48, 50].

Застосування баскетболу при організації процесу фізичного виховання студентів вузів 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 [37].

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 [28].

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 [15, 37].

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 юних спортсменів на робочий лад і найчастіше визначає кінцеву мету навчальної роботи на тренуванні [31].

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.

Різнобічне володіння технікою баскетболу – одна з головних задач навчання баскетболістів. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі тільки внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості баскетболістів [11, 21].

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 [34, 44].

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 випливає з його мислення в процесі спортивної боротьби. Орієнтування – один з провідних компонентів ігрової діяльності баскетболістів [21, 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 навику. 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 вираженим 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].

При роботі зі збірними командами вузів 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 [37].

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.

Таким чином, 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.

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

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, що займаються в секціях, ставляться завдання підвищення спортивної кваліфікації, регулярної участі в спортивних змаганнях за команду факультету, вузу.

Запис студентів на спортивне відділення добровільний, так як навчально-тренувальні заняття пов’язані з додатковою витратою вільного часу. Заняття, як правило, організовуються поза загальновузівського навчального розкладу і в дещо більшому обсязі, ніж це передбачено програмою з навчальної дисципліни «Фізична культура» [35].

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 виду 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 спортивну класифікацію, на обов’язкову участь у спортивних змаганнях певного рівня.

Програма навчально-тренувальної роботи в секції з баскетболу розроблена викладачами кафедри фізичного виховання і спортивних ігор Горбулею Віктором Олексійовичем та Горбулею Вікторією Борисівною. Вона включає такі розділи, як теоретична підготовка, загальна і спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична підготовка, психологічна, ігрова підготовка, змагальна підготовка. Підготовка студентських команд має свої складності й особливості [28].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Розвиток технічних якостей слід розглядати як частину єдиного

процесу підготовки, причому технічна і фізична підготовка повинні здійснюватися паралельно у всіх періодах підготовки.

Від рівня фізичної підготовленості баскетболістів залежить швидкість і якість оволодіння технікою і тактикою гри і, в кінцевому рахунку, спортивні досягнення як гравців, так і команди в цілому. Добре фізично та технічно підготовлені спортсмени мають більш стійку психіку і здатність долати великі фізичні і психологічні напруги. Високі функціональні можливості дозволяють спортсменам легше долати втому, швидше відновлюватися і, таким чином, забезпечують деяку перевагу над суперником.

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 ЗНУ під час експерименту.

3. Розробити експериментальну тренувальну програму 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. Педагогічні спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Для контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості

баскетболістів рекомендується використовувати такі контрольні тести:

- «Швидкісна» техніка;

- передача м’яча в стіну двома руками від грудей і однією від плеча за 30 с, кількість раз;

- пересування в захисті;

- штрафні кидки;

- кидки з точок;

5. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію вірогідності за Стьюдентом (t).

Виконання тестів.

«Швидкісна» техніка. Гравцем виконується обведення «змійкою» трьох перешкод розміром 0,5х0,5 м і висотою не менше 1,0 м, прямолінійно розташованих уздовж майданчика в центрі ліній штрафних кидків і середньої лінії. Гравець починає ведення з-за лицьової лінії під щитом, обводить перешкоди правою рукою і кидає м'яч у корзину з-під щита довільним способом, тут же бере інший м'яч, що лежить поза майданчиком на відстані 0,5 м за лицьовою лінією під щитом, і продовжує рух у зворотний бік лівою рукою, закінчуючи його кидком у кошик з-під щита довільним способом. Секундомір зупиняється в момент торкання м’ячем щита або кошика, час вимірюється з точністю до однієї десятої секунди. Гравцеві даються дві спроби з інтервалом 30 секунд, фіксується одна з них (кращий час); у разі неточного кидка спроба не зараховується.

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.

Штрафні кидки. Гравець виконує в цілому тридцять кидків серіями по три кидка поспіль, у повній відповідності з правилами гри, по черзі в обидва щита, пересуваючись від щита до щита з веденням. Після перших двох кидків гравцеві м’яч подає партнер, після третього кидка гравець підбирає м’яч сам.

Кидки з точок. 40 кидків з восьми точок. Один гравець виконує кидки почергово з кожної із точок, рахує влучання, другий гравець робить підбирання.

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, 0,75х0,75 м. Нижній край квадрата знаходиться на висоті 1 м від підлоги. Фіксується кількість передач, виконуваних за 30с роботи.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ЗНУ, в якому приймали участь студенти баскетбольної команди у кількості 18 осіб. Збірна команда являла собою збір студентів різних факультетів: фізичного виховання (8), менеджмент (3), ФМФ (4), біологічний (2), економічний (2) і юридичний (1).

Зріст баскетболістів від 170 см до 201 см, вік від 17 до 25 років. Спортсмени мали перший спортивний розряд, один гравець КМС, 6 спортсменів не мали спортивного розряду.

Дослідження проводилося на протязі 6 місяців. 2020-2021 навчального року.

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.

У жовтні 2020 року, на перших навчально-тренувальних заняттях в секції з баскетболу було проведено перше тестування технічної підготовленості гравців. Результати порівнювалися з модульними показниками за програмою секції гравців студентських команд.

Потім в тренувальний процес студентів-баскетболістів була введена програма розвитку і вдосконалення технічної підготовленості.

У квітні 2021 року проведене друге тестування з метою визначення ефективності запропонованої методики розвитку і вдосконалення технічної підготовки баскетболістів збірної команди ЗНУ.

Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 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 вміють виконувати всі технічні елементи в нападі і захисті, а також ті елементи, які притаманні нападаючому або центровому, тобто гравцю даного амплуа. Тому викладачі, в залежності від підготовленості студентів, ділять всіх, хто займається на відповідні групи: студенти, що мають низький рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості і студенти, які мають достатній рівень підготовленості. 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 (1х1) на майданчику 2х2м 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 Ефективність методики розвитку і вдосконалення технічної підготовки баскетболістів

Для визначення початкового рівня технічної підготовленості баскетболістів, що займаються в секції з баскетболу, у жовтні 2020 року було проведено перше тестування. Отримані результати представлені в таблиці 3.1 й порівняні з модульними показниками для цієї секції.

Таблиця 3.1

Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів на початку експерименту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Результати  команди | Модульні  результати |
| пересування в захисті 100 м, с | 28,1±1,15 | 35,0-38,0 |
| передача м’яча в стіну за 30 с, кількість раз: | | |
| «сильною» рукою | 26,1±0,87 | 29,0-30,0 |
| «слабкою» рукою | 20,5±0,61 | 25,0-27,0 |
| двома руками від грудей | 26,7±0,75 | 30,0-32,0 |
| «швидкісна» техніка 2х28 м, с | 15,4±0,59 | 13,5-13,0 |
| штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань | 19,4±1,14 | 25,0-27,0 |
| 40 кидків з точок, кількість влучань | 23,5±1,21 | 30,0-35,0 |

Результати дослідження, одержані на початку експерименту, свідчать про те, що результати студентів-баскетболістів по всіх показниках нижче модульних результатів.

Так студенти виконали 28,1±1,15 переміщень в захисній стійці, що на 6,9 переміщень менше оцінки «задовільно». На 2,9 передач менше виконали передач «сильною» рукою 26,1±0,87, на 4,5 передач менше виконали «слабкою» рукою 20,5±0,61 та на 3,3 передачі менше виконали передач м’яча двома руками від грудей 26,7±0,75.

Комплексну вправу з швидкісним веденням баскетболісти виконали за 15,4±0,59 с, що на 1,9 с довше контрольного нормативу.

В кидках результати також менше модульного контролю. Із 30 штрафних кидків студенти влучили 19,4±1,14 раз, із 40 кидків з восьми точок влучили 23,5±1,21 раз

Для того, щоб підвищити рівень технічної підготовки студентів-баскетболістів після першого тестування команда займалася за експериментальною програмою протягом п’ятьох місяців.

Використана нами тренувальна програма займала від 25 до 30 хвилин загального часу тренування.

Характер рухів і час виконання вправ відповідали дослідженої факторної структурі ефективності пересувань і виконання прийомів оволодіння м’ячем баскетболістами, яка наводиться в роботі В. Марідіні [17].

Всі вправи тренувальної програми були розбиті на три групи: вправи на розвиток швидкісного потенціалу і швидкості пересувань, вправи на тренування швидкості і точності рухів та вправи із захисником. Обсяг і інтенсивність використаних вправ відповідали рекомендаціям В.М. Корягіна [31].

Перша група вправ складається з поєднання різних способів пересувань: обличчям і спиною вперед, приставними кроками. Кожен спосіб пересування виконується на певній стороні баскетбольного майданчика. Пересування виконувалися як без м’яча так і з м’ячем. Це такі вправи, як швидкісне ведення м’яча з зупинками і поворотами (багато часу приділялося веденню «слабкою» рукою); переміщення в захисній стійці в коридорі 3м, кидок з середньої відстані – переміщення в захисній стійці до бічної й назад – знову кидок і так до 20 влучань кожному гравцеві; передачі м’яча з пересуваннями в захисній стійці.

Друга група вправ являє собою поєднання швидкості і точності рухів. Виконували такі вправи: швидкісні кидки (1 гравець виконує кидки, двоє гравців роблять підбирання м’яча), кидки з середньої відстані з прискоренням до середини майданчика і назад, швидкісні передачі м’яча в парах і трійках двома і однією рукою на місці і в русі (багато часу приділялося передачам «слабкою рукою»).

Третя група складалася з таких вправ: кидки з протидією захисника (з початку «пасивного» потім «активного»), ведення м’яча в 3-х секундній зоні з вибиванням, гра 2-х захисників проти 1 нападаючого з веденням м’яча пересуваючись по всьому майданчику, передачі м’яча з протидією захисника (одного, двох), гра «тримання м’яча в квадраті».

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 1х1, 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).

У квітні 2021 року було проведене друге тестування технічної підготовленості. Аналіз результатів показав, що відбулися позитивні зміни рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів (табл. 3.2. рис. 3.2.).

В п’ятьох тестах виявлені достовірні відмінності: пересування в захисній стійці 100 м (t=3,46), передачі м’яча в стіну за 30с «слабкою» рукою і двома руками від грудей (t=3,95) і (t=2,12), штрафні кидки (t=3,27) та 40 кидків з восьми точок (t=2,91). В інших двох тестах бачимо послідовне зростання показників технічної підготовленості, але достовірних змін не виявлено.

Таблиця 3.2

Результати контрольних випробувань з технічної підготовленості баскетболістів в кінці експерименту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок експерименту | Кінець експерименту | Достовірність |
| пересування в захисті100 м, с | 28,1±1,15 | 33,6±1,10\* | 3,46 |
| передача м’яча в стіну за 30 с, кількість раз: | | | |
| «сильною» рукою | 26,1±0,87 | 28,2±0,65 | 1,94 |
| «слабкою» рукою | 20,5±0,61 | 23,7±0,53\* | 3,95 |
| двома руками від грудей | 26,7±0,75 | 29,1±0,84\* | 2,12 |
| «швидкісна» техніка 2х28 м, с | 15,4±0,59 | 14,0±0,57 | 1,71 |
| штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань | 19,4±1,14 | 24,8±1,19\* | 3,27 |
| 40 кидків з точок, кількість влучань | 23,5±1,21 | 28,8±1,36\* | 2,91 |

###### Примітка: \* – статистично достовірні відмінності

Результат пересування в захисній стійці покращився на 5,5 раз і склав 33,6±1,10 переміщень. Передачі м’яча «слабкою» рукою в стіну склав 23,7±0,53 раз, двома руками від грудей – 29,1±0,84 раз, що достовірно більше на 3,2 передачі та 2,4 передачі відповідно. Із 30 штрафних кидків гравці влучили 24,8±1,19 раз, що краще на 5,4 влучання і склало 82%. А 40 кидків з восьми точок баскетболісти влучили 28,8±1,36 раз, що краще на 5,3 влучання і склало 72%.

Таблиця 3.3.

Величини відносного приросту показників технічної підготовленості студентів-баскетболістів в кінці експерименту

(у % від вихідних значень)

|  |  |
| --- | --- |
| Показники | % відносного приросту |
| пересування в захисті 100 м, с | 19,6 |
| передача м’яча в стіну за 30 с, кількість раз: | |
| «сильною» рукою | 10,5 |
| «слабкою» рукою | 20,7 |
| двома руками від грудей | 12,8 |
| «швидкісна» техніка 2х28 м, с | 9,10 |
| штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань | 27,8 |
| 40 кидків з точок, кількість влучань | 22,5 |

У зв’язку з відміченим поліпшенням результатів до закінчення дослідження, цікавим представляється аналіз величин відносного приросту показників, що характеризують підготовленість спортсменів (табл. 3. 3).

Як видно з таблиці 3.3 до кінця експерименту у обстежених баскетболістів було відмічено поліпшення результату в пересуваннях в захисті на 19,6%, в передачах м’яча найвищий результат 20,7% в передачах «слабкою» рукою, в комплексній вправі з веденням м’яча на 9,10%, в штрафних кидках на 27,8%, в кидках з восьми точок на 22,5% і в кидках у стрибку на 18,4%.

Але середні результати технічної підготовки студентів залишаються нижче вимог модульного контролю (табл. 3.4), прийнятих викладачами-тренерами, що ведуть секцію з баскетболу.

Таблиця 3.4

Середні показники технічної підготовки студентів-баскетболістів і дані модульного контролю в кінці експерименту

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Результати  команди | Модульні  результати |
| пересування в захисті 100 м, с | 33,6±1,10 | 35,0-38,0 |
| передача м’яча в стіну за 30 с, кількість раз: | | |
| «сильною» рукою | 28,2±0,65 | 29,0-30,0 |
| «слабкою» рукою | 23,7±0,53 | 25,0-27,0 |
| двома руками від грудей | 29,1±0,84 | 30,0-32,0 |
| «швидкісна» техніка 2х28 м, с | 14,0±0,57 | 13,5-13,0 |
| штрафні кидки: із 30 кидків кількість влучань | 24,8±1,19 | 25,0-27,0 |
| 40 кидків з точок, кількість влучань | 28,8±1,36 | 30,0-35,0 |

Майже наблизилися результати студентів до модульних даних в передачах м’яча «сильною» рукою і двома руками від грудей та в штрафних кидках. А в інших тестах, щоб наблизити результати до модульних необхідно більше часу відводити на вправи, більш наближені до змагальних, на швидкості і з протидією суперника.

Таким чином, представлені матеріали свідчать про високу ефективність використання спеціально розробленої тренувальної програми для підвищення ефективності пересувань і виконання прийомів гри в нападі і захисті у студентів, які займаються в секції з баскетболу. 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 програму тренувань можна вважати ефективною і рекомендувати для практичного використання при роботі зі студентами, що займаються в секції з баскетболу у ЗВО.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення досвіду провідних тренерів України та тренерів-викладачів ЗНУ дозволили виділити особливості організації навчальних занять і технічної підготовки баскетболістів студентських команд. Виявлено, що питання технічної підготовки баскетболістів в останні роки 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. Дослідження технічної підготовленості студентів-баскетболістів на початку експерименту показали, що вони знаходяться в цілому на більш низькому рівні, ніж рекомендується програмою даної секції.

3. Розроблена експериментальна тренувальна програма, спрямована на підвищення рівня технічної підготовленості студентів-баскетболістів.

4. Отримані в ході дослідження результати дозволили встановити, що спостерігалася позитивна зміна показників з техніки нападу і захисту баскетболістів. В п’яти тестах виявлені достовірні відмінності: пересування в захисній стійці 100 м (t=3,46), передачі м’яча в стіну за 30 с «слабкою» рукою і двома руками від грудей (t=3,95) і (t=2,12), штрафні кидки (t=3,27) та 40 кидків з восьми точок (t=2,91). В інших двох тестах бачимо послідовне зростання показників технічної підготовленості, але достовірних змін не виявлено. Результат пересування в захисній стійці покращився в 5,5 раз і склав 33,6±1,10 переміщень. Передачі м’яча «слабкою» рукою в стіну склав 23,7±0,53 раз, двома руками від грудей – 29,1±0,84 раз, що достовірно більше на 3,2 передачі та 2,4 передачі відповідно. Із 30 штрафних кидків гравці влучили 24,8±1,19 раз, що краще на 5,4 влучання і склало 82%. А 40 кидків з восьми точок баскетболісти влучили 28,8±1,36 раз, що краще на 5,3 влучання і склало 72%.

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

6. Представлені матеріали переконливо свідчать про ефективність тренувальних занять студентів-баскетболістів і про можливість використання програм цих занять під час проведення занять студентської секції з баскетболу.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Комплекс вправ для вдосконалення технічної підготовки баскетболістів студентских команд.

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 30 с;

6) 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.

20 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.

21 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.

22 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. Акишин Б.А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе. Культура физическая и здоровье. 2008. № 4. С. 17-18.

2. Андрющенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». Теор. и практ. физ.культ. – 2002. № 8. С. 47-54.

3. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 23-25.

4. Бородін Ю.А. Особливості організації і змісту спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фізичної культури та спорту. № 9. Т 4. Львів: Українські технології, 2005. С. 333-336.

5. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «теорія і методика виховання». Київ, 2001. 18 с.

6. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. Теория и практика физ. культуры. 2008. №5. С. 91-92.

7. Вацеба О.М. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту в Україні. II всеукраїнська науково-практична конф. Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи.– Донецьк, ДонНУ. 2002. С. 127-131.

8. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. Теория и практика физ. культуры. 1999.– № 10. С. 2-5.

9. Вовк В.М. Преемственность физического воспитания учащейся и студенческой молодежи. Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2004. 336 с.

10. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 296 с.

11. Воробьева В.А. Психофизиологические особенности игроков баскетбольных команд в гуманитарных вузах. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. №1. С. 17-21.

12. Галус О.М. Професійна адаптація студентів до навчання у ступеневому педагогічному ВНЗ. Житомир: Вісник житомирського державного університету ім. Івана Франка, 2008. С. 46-51.

13. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учеб. пособие.– Харьков, ИВМО «ХК», 2001. 156 с.

14. Горулев П.С. Адаптация студентов факультета физического воспитания и спорта к условиям обучения в вузе : дис... канд. педаг. наук: 13.00.04. Челябинск, 2002. 180 с.

15. Гринь Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. №7. С. 58-63.

16. Гуменный B.C. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. № 7. С. 63-72.

17. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: Том 3. Львів : НВФ Українські технології», 2004. С.94-98.

18. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоровья : Автореф. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2007.

19. Ермаков С.С. Обоснование педагогических задач обучения ударным движениям в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХХПИ. Харьков, 2001. № 3. С. 24-29.

20. Ершова Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе. Теория и практика физической культуры. 2000. №5. С. 14-17.

21. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва : Академия, 2002. 384 с.

21. Закон України «При фізичну культуру і спорт». Відомості Верховної ради України, 1994. №14. С. 364-377.

23. Зорина С. Д. Анализ проблем внеучебного физического воспитания в вузах и перспективные направления их решения. Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования: тез. докл.VI Всерос. науч.-практ. конф. Москва : Физическая культура, 2008. С. 179-181.

24. Зорина С. Д. Задачи внеучебного физического воспитания. Современное состояние и перспективы внедрения инновационных технологий в спорте и системе физкультурного образования: Всерос. науч.-прак. конф. Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008. С. 107-108.

25. Ильинич В.И. Студенческий спорт. Москва: Политех, 1995. 179 с.

26. Інструкційний лист комітету з фізичного виховання та спорту МОН України за № 245 від 08.01.2004 р.

27. Козина Ж Л Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХПІ, 2007. №1. С 25-31.

28. Козина Ж.Л. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХХПІ, 2008. №11. С 44-52.

29. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. Харьков: Точка, 2009. 396 с.

30. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти України на 2006-2010рр. Київ, 2006.

31. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ: Полиграф-Експресс, 2005. 206 с.

32. Лотарев А.Н. Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток вуза : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Тула, 1998. 218 с.

33. Наумчук В.І. Місце спортивних ігор у реалізації професіограми випускника факультету фізичного виховання. Теорія та методика фіз. виховання. 2009. № 9. 40 с.

34. Обучение основам баскетбола: метод. рекомендации для преподавателей физического воспитания и тренеров спортивных секций. Ссост. М. А. Красуля]. 2-е изд., перераб. и доп. Харьков: Изд-во НУА, 2015. C. 3-5

35. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах: затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 2 червня 1993р. № 161. Київ. 25 с.

36. Приходько Н. К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию : дис.... канд. пед наук : 13.00.04. Хабаровск, 2000. 145 с.

37. Родин A.B. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособие. Советский спорт, 2009. 168 с.

38. Савчук C.A. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук, праць. Харків : ХХГП, 2000. №16. С 49-54.

39. Соколов Андрей Михайлович. Подготовка баскетболистов массовых разрядов в нефизкультурных вузах с учетом особенностей физического развития студентов: дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2003. 137 с.

40. Темченко В.А Секционная форма организации физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2010. № 3. С. 99-101.

41. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения. Київ: Олимпийская литература, 2003. 391 с.

42. Тимофеев A.А. Дифференцированный подход к проведению занятий по физическому воспитанию первокурсников. Тези докл. межд. науч.-практ. конф. Актуальные проблемы физ. воспитания и спорт, тренировки студенческой молодежи. Минск. 1995. Ч. 1. С. 37.

43. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров’я збереження і рухової активності різних груп населення. Спортивна наука України. 2013. №3 (61). С. 12-18.

44. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузів. Луцьк: Надстир’я, 1996. 180 с.

45. Физическая культура студента: Учебник. ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. 448 с.

46. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. Минск: Тесей, 2003. 528 с.

47. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. Москва: Академия, 2002. 480 с.

48. Хрипко Л.В. Упровадження оздоровчо-спортивних заходів в побут студентської молоді, як фактор здорового способу життя. Збірник наукових праць. Запоріжжя: ЗНТУ, 2001. С. 82-83.

49.  Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 70 с.

50. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в групах начальной подготовки. Учебное пособие. Омск, 1991. 60 с.

51. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. Москва: Дивизион, 2009. 124 с.

52. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. С. 55-89.