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 **МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ТОЧНОСТІ КИДКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З БАСКЕТБОЛУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Євген Антонович Зайцев

Керівник доцент, к.п.н., Пиптюк П.Ф.

Рецензент доцент, к.п.н. Сидорук А.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 СТУДЕНТУ

ЗАЙЦЕВУ ЄВГЕНУ АНТОНОВИЧУ

1. Тема роботи Методика виховання точності кидків на уроках фізичної культури з баскетболу

керівник роботи Пиптюк Павло Федорович, доцент, к.п.н.

затверджені наказом ЗНУ від «09» липня 2021 року № 1070-С

2. Строк подання студентом роботи 01 листопада 2021 року

3. Вихідні данні роботи Отримані на початку дослідження результати засвідчили, що за показниками спеціальної підготовки юні баскетболісти контрольної і експериментальної груп не мали суттєвих відмінностей. Наприкінці дослідження отримані результати виявили перевагу дівчат-баскетболісток експериментальної групи над баскетболістками контрольної групи за чотирма тестами з чотирьох. Відмінності між показниками груп були достовірними: ведення зі зміною напрямку (“змійка”) t=5,7; кидки у кошик з місця t=5,5; зв’язка t=6,8; кидки у кошик з середньої дистанції за 60 с t=5,6. Це свідчить на користь застосованої у експериментальній групі методики розвитку швидкісно-силових якостей юних баскетболістів у передзмагальний період.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити).

1) Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.

2) Визначити показники спеціальної підготовки юних баскетболісток.

3) Розробити та перевірити спеціальну методику передзмагальної підготовки юних баскетболісток.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень): 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |
| Висновки | Пиптюк П.Ф., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2020 | *виконано* |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | листопад 2020 | *виконано* |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | грудень 2020 | *виконано* |
| 4 | Проведення власних досліджень | лютий 2021  червень 2021 | *виконано* |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | вересень 2021 | *виконано* |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | жовтень 2021 | *виконано* |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2021 | *виконано* |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | грудень 2021 | *виконано* |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Є.А. Зайцев

(підпис)

Керівник роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.О. Коваленко

ЗМІСТ

[Реферат……………………………………………………………………………….5](#_Toc433963072)

Abstract…………………………………………………………………………..……6

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів………….7](#_Toc433963073)

[Вступ 8](#_Toc433963074)

[1 Огляд літератури 10](#_Toc433963075)

[1.1 Морфофункціонільні особливості дівчат середнього шкільного віку...10](#_Toc433963076)

[1.2 Фізична підготовка, основи формування рухової навички і навчання спортивній техніці ………………….11](#_Toc433963077)

[1.3 Базові характеристики техніки і тактики баскетболу 18](#_Toc433963078)

[1.4 Особливості побудови багаторічного процесу тренування 24](#_Toc433963079)

[2 Завдання, методи та організація дослідження……………………………….30](#_Toc433963080)

[2.1 Завдання дослідження …..30](#_Toc433963081)

[2.2 Методи дослідження 30](#_Toc433963082)

[2.3 Організація дослідження 31](#_Toc433963083)

[3 Результати дослідження……………………………………………………….34](#_Toc433963084)

[Висновки……………………………………………………………………………40](#_Toc433963085)

[Перелік посилань…………………………………………………………………...4](#_Toc433963086)1

Додатки……………………………………………………………..……………….46

Реферат

Кваліфікаційна робота складається з 51 сторінки, 4 таблиць, 51 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дівчат середнього шкільного віку, які займаються баскетболом.

Мета дослідження – пошук методики спрямованої на підвищення точності кидків дівчат середнього шкільного віку, які займаються баскетболом.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження, контрольні випробування, метод педагогічного спостереження, порівняльний аналіз, методи математичної статистики (середнє арифметичне значення (), середнє арифметичне відхилення (), відхилення середнього арифметичного значення (m), критерій вірогідності Стьюдента (t).

За результатами проведеного дослідження виявлено, що на початку дослідження за показниками спеціальної підготовки юні баскетболістки контрольної і експериментальної груп не мали суттєвих відмінностей. Наприкінці дослідження отримані результати виявили перевагу дівчат-баскетболісток експериментальної групи над баскетболістками контрольної групи за чотирма тестами з чотирьох. Відмінності між показниками груп були достовірними. Позитивний вплив розробленої методики підтверджено наприкінці дослідження і показниками приросту результатів тестування спеціальної підготовки. Як у контрольній, так і у експериментальній групі був відмічений позитивний приріст за всіма тестовими вправами, проте приріст результатів спеціальної підготовки юних баскетболісток експериментальної групи був значно вищим.

ЮНІ БАСКЕТБОЛІСТКИ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, МІКРОЦИКЛ, СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА, ПЕРЕДЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД, ТЕСТУВАННЯ, МЕТОДИКА

ABSTRACT

Thesis consists of 51 pages, 4 tables, 51 references.

The object of study – the training process of children of secondary school age who are engaged in basketball.

The purpose of research – search techniques aimed at improving the special training of children of secondary school age who are engaged in basketball, in while preparing for a competition.

Methods of research – analysis and compilation of scientific and methodological literature on the topic of research, routine tests, the method of teaching observation, comparative analysis, statistical methods (arithmetic mean (), arithmetic average (), the deviation of the arithmetic mean (m), the criterion reliability Student (t).

According to the results of the study revealed that in the beginning of the study in terms of special training of young players the control and experimental groups had no significant differences. At the end of the study results obtained revealed the advantage of girls basketball players experimental group over the control group in four of four tests. Differences between groups were significant indicators. The positive impact of the developed method is confirmed at the end of the study, and rates of growth of test results special training. Both the control and the experimental group was positive gains all the exercise test, but the increase results special preparation of young basketball experimental group was significantly higher.

YOUNG PLAYERS, THE TRAINING PROCESS, MICROCYCLE, SPECIAL TRAINING, WHILE PREPARING FOR A COMPETITION, TESTING, METHODOLOGY

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

|  |  |
| --- | --- |
|  | – середнє арифметичне значення |
| М | – середнє арифметичне значення |
|  | – середнє арифметичне відхилення |
| m | – відхилення середнього арифметичного значення |
| t | – критерій вірогідності Стьюдента |
| кг | – кілограми |
| с | – секунди |
| % | – відсотки |
| см | – сантиметри |
| м | – метри |
| ДЮСШ | – дитячо-юнацька спортивна школа |

Вступ

Актуальність дослідження. Сьогодні підготовка юних баскетболістів не відрізняється особливою оригінальністю, що впливає на однобічність підготовки в цілому. Це свідчить про необхідність внесення певних змін до змісту підготовки юних баскетболістів саме у передзмагальний період.

Календар спортивних змагань впливає на побудова річного циклу, структуру, тривалість періодів та інше. Офіційні змагання вказують, в який час спортсмен повинен знаходитися в стані найкращої готовності. З урахуванням цих термінів і повинна плануватися тренувальна робота. З іншого боку, спортивний календар не може складатися без урахування основних закономірностей побудови спортивного тренування. Тільки в цьому випадку він сприятиме оптимальній побудові тренування, а отже, і найбільшому зростанню спортивних результатів [20].

Залежно від масштабів часу, в межах якого протікає тренувальний процес, розрізняють: а) мікроструктуру окремого тренувального заняття, структуру окремого тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого); б) мезоструктуру етапів тренувань, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів (сумарною тривалістю, наприклад, близько місяця); в) макроструктуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних [22].

Найвідповідальнішим є передзмагальний період (мезоцикл) тренувального процесу, оскільки після якого спортсмени виступають безпосередньо у змаганнях [14, 19].

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес дівчат середнього шкільного віку, які займаються баскетболом.

Суб’єкт дослідження – дівчата середнього шкільного віку, які займаються баскетболом.

Предмет дослідження – особливості підготовки юних баскетболісток у передзмагальний період.

Мета дослідження – пошук методики спрямованої на покращення точності кидків дівчат середнього шкільного віку, які займаються баскетболом, на уроках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.

2. Визначити показники спеціальної підготовки юних баскетболісток.

3. Розробити та перевірити спеціальну методику передзмагальної підготовки юних баскетболісток.

Гіпотеза дослідження – застосування розробленої методики у передзмагальному періоді дозволить покращити показники спеціальної підготовки та точності кидків юних баскетболісток.

1 Огляд літератури

1.1 Морфофункціонільні особливості дівчат середнього шкільного віку

Процес статевого дозрівання пов’язаний з глибокими морфофункціональними перебудовами в організмі, що відбуваються поступово і поетапно. Виокремлюють п’ять стадій статевого дозрівання: три з них припадають на підлітковий вік, четверта і п’ята відносяться до періоду ранньої юності. Кожна з цих стадій характеризується, з одного боку, специфікою функціонування залоз внутрішньої секреції і пов’язаними з цим морфофункціональними перетвореннями всіх систем організму, і з іншого боку, – змінами у психічному і соціальному плані [29].

Перша стадія – (10 років у дівчаток, 11-12 років у хлопчиків) – предпубертатний період, характеризується відсутністю вторинних статевих ознак. Темпи зростання в цей час порівняно низькі, збільшення довжини тіла відбувається в основному за рахунок зростання тулуба, корково-підкіркові відносини характеризуються як відносно зрілі [44].

Друга стадія (10-12 років у дівчаток, 12-13 років у хлопчиків) – пов’язана з посиленням гіпофізарної активності і секрецією соматотропіну і фоллітропіну. Ці гормони впливають на швидкість росту і появу початкових ознак статевого дозрівання. Так, темпи зростання тулуба в довжину сповільнюються і прискорюється ріст кінцівок. Відставання зростання тулуба має глибокий біологічний сенс: в цей час сповільнюється зростання серцевого м’яза, внаслідок цього функціональні можливості серця тимчасово відстають від потреб зростаючого організму, гальмується приріст легеневої маси, що позначається на кисневому постачанні працюючих м’язів, тимчасові обмеження обсягу кровотоку торкаються не лише м’язів, але і головного мозку, тому у підлітків у цей час відзначаються швидка стомлюваність, зниження загальної активності, контролю поведінки, продуктивності навчальної діяльності і працездатності, дратівливість і зміна поведінкових стереотипів [44,29].

Третя стадія (13-15 років у хлопчиків, 12-14 років у дівчаток) – пов’язана зі зміною ростових процесів: сповільнюється швидкість росту кінцівок і збільшується ріст тулуба. Саме на цей період припадають найбільш високі показники швидкості росту маси і довжини тіла. Даний період статевого дозрівання називають пубертатним стрибком зростання. Збільшення темпів зростання пов’язане з секреторною активністю соматотропіну (гормону росту), що виділяється гіпофізом. Для таких активних морфологічних перетворень необхідна значна кількість енергетичного та пластичного матеріалу, тому збільшується використання резервів жирового депо – підліток худне, помітно зменшується товщина підшкірного жирового шару. Процеси росту тулуба пов’язані зі збільшенням розмірів внутрішніх органів – серця, легенів, печінки, збільшується грудна і черевна порожнини. Як наслідок цього, відбувається збільшення об’єму кровотоку, життєвої ємності легенів, максимального споживання кисню м’язами тощо [9].

Збільшення швидкості кровотоку призводить до помітного підвищення температури шкіри, особливо кінцівок, що є досить характерною ознакою третьої стадії статевого дозрівання. Однак при цьому процеси терморегуляції знову, як і в молодшому шкільному віці, виходять на менш економічний режим. У підлітків це проявляється в частішанні простудних захворювань. Глибокі перебудови у функціонуванні серцево-судинної системи підвищують ризик появи вегетосудинної дистонії та підліткової гіпертонії [44].

1.2 Фізична підготовка, і основи формування рухової навички і навчання спортивній техніці

Сучасний баскетбол пред’являє високі вимоги до рівня фізичної підготовки спортсменів. За час гри баскетболіст пробігає близько чотирьох кілометрів, робить понад 150 прискорень на відстань від 5 до 20 метрів, виконує близько 100 стрибків в умовах активної протидії суперників і все це за умови постійної зміни напрямку, частих зупинок і поворотів. Частота серцево-судинних скорочень досягає 180-200 ударів на хвилину, а втрата ваги 2-5 кг за гру [26].

Фізична підготовка – процес, спрямований на розвиток фізичних здібностей і можливостей органів і систем організму спортсмена, високий рівень розвитку яких забезпечує сприятливі умови для успішного оволодіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності.

Фізична підготовка в баскетболі складається з двох видів - загальної та спеціальної фізичної підготовки [12].

Загальна фізична підготовка – процес різнобічного виховання фізичних здібностей і підвищення рівня загальної працездатності організму спортсмена.

До завдань загальної фізичної підготовки відносять:

а) зміцнення здоров’я;

б) виховання основних фізичних якостей;

в) підвищення рівня загальної працездатності;

г) вдосконалення життєво важливих навичок і вмінь.

Спеціальна фізична підготовка – процес виховання фізичних здібностей і функціональних можливостей спортсмена, що відповідають специфіці баскетболу [32].

Завдання спеціальної фізичної підготовки:

а) підвищення функціональних можливостей, що забезпечують успішність змагальної діяльності;

б) виховання спеціальних фізичних здібностей

в) досягнення спортивної форми [23].

Інтегральна підготовка є системою взаємопов’язаних, зростаючих за ступенем складності і спрямованості педагогічних впливів, об’єднаних цільовою установкою на синтез всіх компонентів підготовленості в цілісну ігрову діяльність [50].

Кожна зі сторін підготовленості формується вузько спрямованими засобами і методами. Це призводить до того, що окремі якості, здібності та вміння, що проявляються у тренувальних вправах, часто не можуть проявитися у змагальних вправах [46].

Основні напрямки інтегральної підготовки:

а) поєднаний розвиток базових фізичних якостей;

б) комплексне вдосконалення освоєних ігрових прийомів;

в) синтез технічного і тактичного потенціалу;

г) поєднаний розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичних дій;

д) ефективне відтворення компонентів рухового та інтелектуального потенціалу в їх взаємозв’язку в цілісній ігровій діяльності.

Напрями інтегральної підготовки тісно пов’язані і взаємозумовлені, проте кожне з них є певним щаблем у структурі педагогічного впливу в процесі навчання ігровій діяльності. На первинному, базовому, рівні інтегральної підготовки вирішується завдання формування двокомпонентних зв’язків між результатами розвитку фізичних якостей і навчання техніці і тактиці гри за допомогою вправ [36].

На другому рівні формуються взаємозв’язки більш високого рівня. За допомогою спеціально створених комплексних завдань ігрового і змагального характеру, рухомих і підготовчих ігор учні стають в умови, що вимагають виконання конкретних техніко-фізичних або техніко-тактичних компонентів підготовленості у мінливих ситуаціях. Закріплення раніше утворених взаємозв’язків і їх подальше вдосконалення.

На вищому рівні інтегральної підготовки застосовуються двосторонні навчальні та контрольні гри з подальшою участю у змаганнях [46].

Обсяг різних рухових навичок в організмі складається з вроджених рухів і з рухових актів, що складаються в результаті спеціального навчання протягом індивідуального життя. Людина народжується з вельми обмеженим за кількістю обсягом рухових навичок. Поряд з цим у спадок передається надзвичайно важлива властивість – пластичність нервової системи, що забезпечує високий ступінь навчання і тренування [4].

Існують вікові періоди, коли навчання і тренування новим руховим діям найбільш ефективні. Наприклад, у спортивній гімнастиці найскладніші рухові дії освоюють лише в ранньому віці. Тому до складно-координаційних видів спорту краще залучати саме в цьому віці. Цьому сприяє низка причин: сенситивний період, мало рухових навичок, які можуть гальмувати розвиток нових і найголовніше діти не усвідомлюють небезпеку, наприклад, під час виконання переворотів на перекладині, роблять те, що від них вимагають. У більш дорослому віці, такі технічні дії виконати дуже складно, оскільки усвідомлюється небезпека (страх є гальмівним чинником) [38].

У регуляції довільних рухів провідна роль належить корі півкуль великого мозку і мозочка. Провідним фізіологічним механізмом управління рухами є термінове їх коригування на основі постійного обміну інформацією між виконавчими і пусковими апаратами нервової системи – принцип сенсорної корекції.

У сенсорних корекціях виокремлюють внутрішні (від інтерорецепторів, вестибулорецепторів і пропріорецепторів) і зовнішні (зорові, слухові й тактильні) зворотні зв’язки.

Поточний контроль за точністю виконуваних рухів обмежений швидкістю їх виконання (0,1-1,2 с). Це відбувається за допомогою сенсорних систем. Нові рухові дії формуються на основі тимчасових зв’язків, що виникають умовно-рефлекторним шляхом [5].

Існує певна гетерохронність у вегетативному і моторному компонентах рухової навички. У навичках з відносно простими рухами, раніше формується руховий компонент, а під час вивчення складних рухів – раніше вегетативний. Необхідно враховувати наступність старих і нових навичок. Так навичка стояння, у дитини, формується на базі навички сидіння, навичка ходьби на базі навички стояння і так далі.

У циклічних видах спорту формується так званий динамічний стереотип. Людина, одного разу навчившись плавати, їздити на велосипеді буде вміти це і через 20 років. У ациклічних видах спорту динамічний стереотип не проявляється в чистому вигляді, а лише фрагментарно [43].

Існують первинні автоматизми – вроджені рефлекси і вторинні автоматизми – рухові навички.

Під час навчання складним руховим діям через 24 години відсоток успішних спроб підвищується, але через 48 годин – знижується. Отже, чим простіша за своєю структурою навичка, тим вона міцніша [23].

Відомий фізіолог П.К. Анохін визначив чотири основні чинники. Це мотивація, пам’ять, навколишня інформація і пускова інформація.

Мотивація спонукає до виконання будь-якої діяльності, а пам’ять має зв’язок з попереднім досвідом, який здійснює значний вплив на оцінку будь-яких подій і ситуацій. Інформація про обстановку, що надходить з навколишнього і внутрішнього середовища, також має велике значення. І пускова інформація: пускові подразники, що вимагають відповідних актів, дуже складні, вони являють собою не одиничний сигнал, а ситуацію певного характеру. Наприклад, у спортивних іграх, одноборствах початок і характер відповідних реакцій визначається не якимось окремим сигналом, а всією ситуацією. Інтеграція таких факторів як пам’ять, мотивація, навколишня і пускова інформація є основою для програмування складних рухів [4, 52].

Під час повільного виконання рухових актів зворотні зв’язки (сенсорні корекції) сприяють коригуванню даного руху. При дуже швидких, короткочасних рухах зворотні зв’язки можуть коригувати тривалий акт лише під час повторення.

Нервові процеси, пов’язані з пам’яттю, складаються з кількох компонентів, кожен з яких має самостійне значення: 1) сприйняття інформації; 2) переробка і синтез цієї інформації; 3) зберігання результатів переробленої інформації; 4) вилучення з пам’яті потрібної інформації; 5) програмування відповідних реакцій. У деяких випадках у спортсменів вилучення з пам’яті потрібної інформації тимчасово ускладнюється (під час дії відволікаючих факторів і негативних емоцій, які порушують нормальну діяльність нервової системи). Внаслідок цього погіршується виконання фізичних вправ [2].

За умови недосконалої техніки, спостерігається іррадація, що призводить до залучення в руховий акт багатьох непотрібних м’язів. На це витрачається додаткова енергія. З покращенням техніки виконання рухового акту в результаті процесів концентрації в нервовій системі залучаються лише потрібні м’язи, витрачається менше енергії [27].

Ефективність процесу навчання, тривалість переходу від уміння до навички залежить від:

* рухової обдарованості (вроджені здібності) і рухового досвіду учня;
* віку учня (діти освоюють легше, ніж дорослі);
* координаційної складності рухової дії;
* професійної майстерності вчителя;
* рівня мотивації, свідомості й активності учня [16].

Формування рухової навички узгоджується з низкою фізіологічних законів.

1. Закон зміни швидкості у розвитку навички:

* на початку навчання відбувається швидко, а пізніше якісний приріст якості помітно сповільнюється (легкі рухові дії);
* на початку якісний приріст незначний, пізніше він різко зростає (складні рухові дії).

2. Закон “плато” (затримки) у розвитку навички:

* внутрішня причина – пристосування вегетативних функцій (потрібний певний час);
* зовнішня причина – неправильна методика (потрібна корекція).

3. Закон згасання навички:

* повністю навичка не зникає, її основа зберігається порівняно довго, і після повторення швидко відновлюється [17].

4. Закон відсутності межі у розвитку рухової навички.

5. Закон перенесення рухової навички.

* позитивний перенос – раніше сформовані навички сприяють, полегшують процес становлення нової навички;
* негативний перенос – навпаки [22].

У теорії і методиці спортивного тренування також виокремлюють таке явище, як стабілізація рухової навички.

Стабілізація рухової навички:

1) стандартизація зовнішніх умов;

2) введення завадостійкості:

Фактори, що заважають (збивають):

* екзогенні (зовнішні) – жорстка манера ведення бою, пресинг, ситуаційна несподіванка, кліматичні умови, відповідальність змагань, суддівство;
* ендогенні (внутрішні) – наростаюче стомлення, гіпоксія, порушення гомеостазу, психічне перезбудження, больові відчуття, страх, невпевненість, травма.

3. Адаптація рухової навички до близьких і граничних проявів фізичних якостей.

4. Моделювання змагальних ігор [25].

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно домогтися від спортсмена результативності техніки. А результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

Ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної підготовленості.

Стабільність техніки пов’язана з її завадостійкістю, незалежно від умов, функціонального стану спортсмена.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до корекції рухових дій залежно від умов змагальної практики [50,51].

Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії під час виконання прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору. За інших рівних умов кращим є той варіант рухових дій, який супроводжується мінімальними енергозатратами, найменшою напругою психічних можливостей спортсмена. У спортивних іграх важливим показником економічності є здатність спортсменів до виконання ефективних дій за їх невеликої амплітуди і мінімальному часі, необхідному для виконання [31].

5. Мінімальна тактична інформативність техніки для суперників є важливим показником результативності у спортивних іграх. Досконалою у цьому випадку може бути лише та техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми [6].

1.3 Базові характеристики техніки і тактики баскетболу

Класифікація техніки гри – це розподіл усіх її прийомів за розділами і групами на основі певних ознак. До таких ознак, передусім, відносять призначення прийому у спортивній боротьбі (для атаки або оборони кошика), зміст дії (з м’ячем або без м’яча), а також особливості його кінематичної і динамічної структури [15].

Техніку баскетболіста поділяють на два розділи: техніку нападу і техніку захисту. У кожному з розділів виокремлюють дві групи: в техніці нападу – техніку пересування і техніку володіння м’ячем, а в техніці захисту – техніку пересування і техніку відбору м’яча і протидії. Всередині кожної з груп є прийоми і способи їх виконання. Майже кожен спосіб виконання прийому має кілька різновидів, які розкривають окремі деталі структури рухів. Техніка нападу включає такі розділи, як техніка пересування і техніка володіння м’ячем [35, 45].

Основа техніки баскетболу – пересування. Пересування баскетболіста майданчиком є частиною цілісної системи дії, спрямованої на вирішення атакуючих завдань і формованої в ході реалізації конкретних ігрових положень.

Для пересування майданчиком гравець використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки, повороти. За допомогою цих прийомів він може правильно обрати місце, відірватися від опікаючого його суперника і вийти у потрібному напрямку для подальшої атаки, досягти найбільш зручних, добре збалансованих вихідних положень для виконання прийомів [22].

Техніка володінням м’ячем включає в себе такі прийоми техніки: ловлю, передачу, ведення і кидки м’яча в кільце [39].

Ловля – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено заволодіти м’ячем і здійснити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м’яча є і вихідним положенням для наступних передач, ведення і кидків. Вибір певного способу ловлі м’яча і його різновиди залежать від положення по відношенню м’яча в русі, динаміки пересування гравця, висоти і швидкості польоту м’яча [21].

Передача м’яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м’яч партнеру для продовження атаки. Існує багато різних способів передачі м’яча. Застосовують їх залежно від тієї чи іншої ігрової ситуації, відстані, на яку потрібно послати м’яч, розташування або напрямки руху партнера, характеру і способів протидії суперників [40].

Ведення м’яча – прийом, який дає можливість гравцю рухатися з м’ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і у будь-якому напрямку. Ведення дозволяє піти від опікаючого захисника, вийти з м’ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку атаку [28].

Кидок м’яча у кошик – один з найважливіших прийомів баскетболу. Кидок немов вінчає зусилля баскетболістів, які здійснюють напад. Точність кидка м’яча у кошику негайно ж позначається не тільки на рахунку матчу, але й на організації гри, на психічному стані команди.

Техніка захисту включає в себе техніку пересування, техніку оволодіння м’ячем і протидії [21].

Техніка оволодінням м’ячем і протидії включає в себе такі прийоми: вибивання і виривання м’яча, накривання, перехоплення, взяття відскоку.

Вибивання – один з найбільш часто використовуваних прийомів під час гри у захисті, що дозволяє з великою ефективністю оволодіти м’ячем. Вибивання м’яча у грі виконують з рук суперника або під час ведення м’яча.

Перехоплення м’яча у грі здійснюється під час його передачі або під час ведення. Успішність перехоплення багато в чому залежить від інтуїції і швидкості реакції захисника, а також від його вміння правильно займати позицію під час опіки суперника [49].

Накривання м’яча під час кидку – одне з найбільш ефективних протидій кидку. Захисник своєчасно виконує високий стрибок, витягнувши максимально вгору руку, накладає зігнуту вперед кисть на м’яч у момент його випуску нападаючим. Відбиття м’яча під час кидку – також ефективна протидія кидку. Контакт кисті захисника з м’ячем здійснюється в момент, коли м’яч вже пішов з кінчиків пальців нападника, але не досяг вищої точки своєї траєкторії.

Взяття відскоку – невід’ємний елемент гри в баскетбол. Оволодіння м’ячем у боротьбі за відскік значно підвищує шанси команди на сприятливий результат ігрового протиборства з суперником [30, 41].

Тактика гри – це раціональне, цілеспрямоване використання способів і форм ведення спортивної боротьби з урахуванням особливостей конкретного суперника і створених умов ігрового протиборства.

За спрямованістю діяльності виокремлюють два розділи: тактику нападу і захисту. За особливостями організації кожен розділ підрозділяють на групи дій: індивідуальні, групові та командні.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на вирішення командного тактичного завдання без безпосередньої допомоги партнера.

Групові дії – це взаємодії двох або трьох гравців в рамках виконання командного завдання. Командні дії передбачають взаємодію всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри [48].

Кожна з означених груп об’єднує кілька видів, способів і їх варіантів, які визначаються формами ведення гри, змістом конкретних ігрових дій і особливостями виконання. Відповідно до прийнятої класифікації тактики баскетболу серед індивідуальних дій нападу виокремлюють дії гравця з м’ячем і без м’яча. Дії гравця без м’яча можуть бути спрямовані на звільнення від опіки захисника і вихід на зручну позицію для отримання м’яча або для оволодіння відскоком м’яча при невдалому кидку партнера. Тактичні дії гравця з м’ячем здійснюються під час розіграшу м’яча з метою створення сприятливих умов для результативного кидка і під час атаки кошика. У якості індивідуальних тактичних дій тут слугують технічні прийоми гравця, який володіє м’ячем: різновиди лову, передач, ведення і кидків [1].

Групові дії у нападі базуються на узгоджених взаємодіях двох або трьох гравців і складають основу командної гри в атаці. Їх успішність вимагає відповідного початкового взаєморозташування нападників, взаємопов’язаного маневрування на певній ділянці майданчика, своєчасності та узгодженості дій гравців, їх повного взаєморозуміння. Виокремлюють кілька різновидів взаємодій двох гравців: “передай м’яч і виходь”, заслони, “двійка”, наведення і пересічення. У основі тактичних взаємодій трьох гравців лежать індивідуальні дії без м’яча і з м’ячем. Найбільш поширені: “трикутник”, “трійка”, “мала вісімка”, “схресний вихід”, “здвоєний заслін”, “ наведення на двох гравців” [34].

Командні дії – будуються на взаємодії всіх гравців, і відображенням їх слугують певні системи гри у нападі. Виокремлюють три основних види організації командних дій: стрімкий напад, позиційний напад і спеціальний напад.

Сутність стрімкого нападу полягає у швидкому переході команди від захисних дій до нападаючих під час оволодіння м’ячем з метою завершити атаку проти неорганізованого або ще слабко організованого захисту суперників. Успішна реалізація даного виду побудови гри в нападі можлива за умови використання двох систем командних дій: швидкого прориву і раннього нападу [47].

Позиційний напад – розрахований на створення “слабкої ланки” у захисних порядках суперників завдяки розіграшу награних комбінацій. Стрімкий напад можна умовно поділити на три фази. У початковій фазі гравці розташовуються в зоні суперника відповідно до реалізованої командою системою гри в нападі. Фаза розвитку атаки включає взаємодії всіх атакуючих згідно розігруваної комбінації. Для завершальної фази характерне виконання техніко-тактичних дій з метою ураження кошика суперника. Існують дві системи позиційного нападу: через центрового і без центрового гравця.

Спеціальний напад передбачає використання стрімкого і позиційного нападу з урахуванням особливостей побудови гри в захисті командою суперників, а також передбачає раціональну побудову атакуючих дій в особливих ситуаціях, що складаються в ході ігрового протиборства. Виокремлюють кілька різновидів спеціального нападу: напад проти зонного системи захисту, напад проти особистого і зонного пресингу, напад в особливих ситуаціях (під час розіграшу спірного кидка, під час вкиданні м’яча, під час грі наприкінці періодів) [37].

Успішна гра у захисті здебільшого визначає підсумок спортивного суперництва баскетболістів. У сучасному баскетболі для досягнення перемоги недостатньо тільки результативно атакувати. Важливо також надійно захистити свій кошик, своєчасно пригнічувати атакуючу ініціативу супротивників, руйнувати їх звичні взаємозв’язки і тим самим диктувати свої умови ведення боротьби. Для результативної, тактично грамотнойї гри в захисті необхідні, перш за все, добре володіння технікою захисних прийомів і певний рівень розвитку специфічних фізичних і особистісних якостей.

Індивідуальні дії у захисті бувають двох видів: проти нападника без м’яча і проти нападника, який володіє м’ячем.

Дії захисника проти нападника без м’яча визначаються рішенням двох основних завдань:

1) не дозволити суперникові вигідно відкритися для отримання м’яча або для взяття відскоку;

2) бути готовим надати допомогу партнеру на небезпечній ділянці оборони.

Дії захисника проти нападника, який володіє м’ячем, спрямовані на запобігання результативних атакуючих прийомів, таких, як передача м’яча, прохід з дриблінгом, кидок м’яча. У ситуації, коли суперник володіє м’ячем, завдання захисника ускладнюється, тому що розширюється діапазон можливих дій нападаючого і від нього виходить безпосередня загроза взяття кошика. Під час вибору оптимального контрприйому слід оцінити можливості нападника: його позицію по відношенню до корзини і до кордонів майданчики, технічний потенціал, що передують дії, розташування інших суперників і своїх партнерів [33].

Тактичні групові дії в захисті побудовані на поєднанні різновидів тактичних індивідуальних дій. Вони базуються на взаємодії двох або трьох гравців і підпорядковані рішенню оборонних завдань команди.

Серед способів взаємодії двох гравців під час гри в захисті виокремлюють підстраховку, переключення і прослизання, а також організацію групового відбору м’яча та протидію нападникам у чисельній меншості.

Спільні дії трьох захисників спрямовані, головним чином, на нейтралізацію відповідних взаємодій трьох нападників: “трійки”, “малої вісімки”, “схрестного виходу”, “здвоєного заслону”, “наведення на двох гравців”, а також на організацію “трикутника відскоку” під час боротьби за м’яч на своєму щиті та протидії нападникам у чисельній меншості.

Командні тактичні дії – узгоджені дії всіх гравців команди в захисті. Структурним компонентом командних дій є раціональні індивідуальні та групові дії, об’єднані єдиним тактичної завданням. Шляхи вирішення цієї задачі можуть розрізнятися. У зв’язку з цим командні дії в захисті підрозділяються на три види: концентрована, розосереджена та змішана.

Відмінною особливістю концентрованої захисту є його спрямованість на запобігання результативним атакуючим діям поблизу кошика. Залежно від принципу побудови концентрованого захисту команда може використовувати особисту і зонну систему гри.

Розосереджений захист характеризується активними діями захисників на всьому майданчику або на більшій його частині з метою зриву атаки суперників вже на ранній стадії розвитку. Цей вид захисту в порівнянні з іншими відрізняється значною рухливістю і агресивністю, він вимагає високої функціональної підготовленості всіх гравців оборони, продуманості, злагодженості їх дій. Розосереджений захист реалізується через особистий і зонний пресинг.

Змішаний захист побудований на використанні особистої і зонної систем гри в обороні. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю у команді суперників яскравих виконавців, справжніх лідерів своєї команди. До цих гравців приставляють особистих захисників, решта захисники грають за зонним принципом [30].

1.4 Особливості побудови багаторічного процесу тренування

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування залежить від масштабу часу, в межах якого триває тренувальний процес.

Мікроцикл – це малий цикл тренування, найчастіше з тижневою або близько тижневої тривалістю, що включає зазвичай від двох до декількох занять.

Розрізняють п’ять типів мікроциклів:

* ординарні, де загальна підготовка переважає над спеціальною, і обсяг навантажень переважає над інтенсивністю;
* ударні, де спеціальна підготовка перевищує загальну, а інтенсивність превалює над обсягом;
* змагальні, що характеризується певною послідовністю змагальних, відновлювальних і підвідних фаз;
* відновлювальні (щадне навантаження, загальна підготовка), використовується завжди в кінці мезоциклу;
* модельні, де головне завдання – змоделювати (відобразити) зміст і структуру змагального мікроциклу [28].

Мезоцикл – це середній тренувальний цикл тривалістю від двох до шести тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів.

Типи мезоциклів:

* втягувальний;
* базовий загально-підготовчий;
* базовий спеціально-підготовчий;
* передзмагальний;
* основний (змагальний);
* відновлювально-підтримуючий;
* змагальний [24].

Макроцикл – це великий тренувальний цикл, пов’язаний з розвитком, стабілізацією і тимчасовою втратою спортивної форми та включає закінчений ряд періодів, етапів, мезоциклів.

Залежно від виду спорту і класу спортсмена макроцикл буває:

* річний;
* піврічний;
* і менше.

Правильність побудови макроциклу пов’язана з закономірностями спортивної форми (стану оптимальної готовності для досягнення високих спортивних результатів, що досягається в певних умовах в кожному великому циклі підготовки).

Фази спортивної форми:

* набуття (адаптація);
* утримання (стабілізація);
* тимчасова втрата (спад).

На структуру макроциклу впливає дві причини: зовнішня (календар змагань) і внутрішня (фізіологія спортсмена, тобто його резервні можливості) [3].

Багаторічний аспект побудови тренувань здійснюється з урахуванням трьох стадій багаторічної підготовки спортсменів:

1) стадія базової підготовки (4-6 років). Складається з двох періодів: перший період – попередня підготовка (2-3 роки). Набір у вид спорту. Заняття будуються на основі загальної фізичної підготовки. Другий період – початкова спеціалізація (2-3 роки). Початок спеціалізованих навантажень в навчально-тренувальному процесі, але не максимальних. У цей період спостерігається найбільший приріст результатів;

2) стадія реалізації максимальних можливостей (8-10 років – 2 олімпійських цикли). На цій стадії відбувається апробація своїх можливостей. Навчально-тренувальний процес будується на основі змагальних циклів;

3) стадія спортивного довголіття. Вона складається з двох періодів: перший період – збереження досягнень. Баскетбол, має більшу схоронність досягнень щодо інших видів спорту, так як є техніко-тактичним видом спорту. Другий період – підтримка загальної тренованості. Поступовий, плавний відхід зі спорту, повернення до спокійного, поміркованому способу життя [7].

У поурочній навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з баскетболу передбачено розподіл годинного навантаження на всі види підготовки юних баскетболістів.

Розглянемо розподіл навчальних годин на навчально-тренувальну групу другого року навчання. Всього за планом передбачено 420 годин на рік. Підготовка юних баскетболістів ділиться на теоретичну частину (10 годин) і практичну частину (410 годин). У свою чергу практична частина підрозділяється на ряд розділів: загальна фізична підготовка (88 годин), спеціальна фізична підготовка (92 години), техніко-тактична підготовка (146 годин), інтегральна підготовка (62 години), інструкторська і суддівська практики (14 годин), а також час відведено для здачі контрольних випробувань (8 годин). Далі ці години з кожного розділу підготовки розподіляються на всі місяці роботи (навчальний рік – 10 місяців).

Наприклад, можна подивитися листопад місяць: загальна фізична – 7 годин, спеціальна фізична – 9 годин, техніко-тактична – 15 годин, інтегральна – 7 годин, інструкторська і суддівська практики – 2 години, контрольні випробування – 2 години. Кожна з цих підготовок містить у собі ще ряд компонентів.

Розглянемо спеціальну фізичну підготовку. Вона може містити наступні розділи – це: розвиток швидкісних, швидкісно-силових, спеціальних якостей, розвиток загальної витривалості і так далі. Потім тренери самі складають робочий план-графік, в якому відображені всі види підготовки та розписано по хвилинах час, відведений кожному виду спеціальної фізичної підготовки. У середньому спеціальній фізичній підготовці на одному тренуванні приділяється 25-35 хвилин [10].

До учнів у дитячо-юнацьких спортивних школах пред’являють досить високі вимоги з розвитку швидкісно-силових якостей (стрибучості). Відповідно, на тренувальних заняттях повинно приділятися більше уваги розвитку фізичних якостей у порівнянні з уроком фізичної культури.

Якими б природними задатками людина не володіла, високого рівня розвитку стрибучості можна досягти лише за умови ретельно продуманого і систематичного тренування. Основною умовою виховання стрибучості у спортсмена будь-якої кваліфікації є здійснення на всіх етапах тренувань різнобічної суворо-спеціалізованої підготовки (робота над такими фізичними якостями як сила, швидкість, витривалість).

Всі методи виховання стрибучості повинні сприяти розвитку комплексу фізичних якостей, які, в кінцевому рахунку, сприяли б можливості більшого підвищення потужності поштовху, спеціального рухового навику. Основним методом виховання стрибучості є метод повторного виконання вправи, що характеризується виконанням вправи (певна кількість повторень) через певні інтервали відпочинку (між підходами або серіями), протягом яких відбувається достатнє відновлення працездатності спортсмена. Цей метод для розвитку швидкісно-силових якостей дозволяє вибірково впливати на певні групи м’язів людини [29].

Тривалість інтервалів відпочинку визначається двома фізіологічними процесами:

1) зміна збудливості центральної нервової системи;

2) відновлення показників вегетативної системи (пульс, тиск), пов’язаних з відновленням дихання, затратою кисневого боргу.

Інтервали відпочинку повинні бути з одного боку досить короткими, щоб збудливість центральної нервової системи не встигала істотно знизитися, з іншого боку досить довгими, щоб більш-менш відновитися. Під час застосування повторного методу тренувальна дія на організм забезпечується в період стомлення після кожного повторення. Цей метод дозволяє точно дозувати навантаження, зміцнювати опорно-м’язовий апарат, впливати на серцево-судинну і дихальну системи. При такому методі рівень стрибучості підвищується на 19-30% [42].

Інтервальний метод. Цей метод зовні схожий з повторним методом. Але якщо, при повторному методі характер впливу навантаження визначається виключно самою вправою, то під час інтервального методу великий тренувальний вплив мають й інтервали відпочинку.

Ігровий метод виховання стрибучості. Цей метод має істотний недолік – обмежене дозування навантаження. Тобто тут виходить, що спортсмен більше застосовує цю якість, ніж її виховує. Звичайно, є певне навантаження і гравець його отримує, якщо він активно бореться під щитом, вистрибуючи вертикально вгору за м’ячем, який відскочив після виконаного кидка в кільце противником. І якщо баскетболіст частіше виконує кидки у стрибку, відштовхуючись двома ногами, або однієї. Отже, цей метод залежить від самого ж спортсмена – наскільки він активний в грі.

Метод колового тренування, який можна проводити за методом повторних вправ. Метод колового тренування забезпечує комплексний вплив на різні групи м’язів. Вправи добирають таким чином, щоб кожна наступна серія включала в себе нову м’язову групу, дозволяла значно підвищити обсяг навантаження при суворому чергуванні роботи і відпочинку. Подібний режим забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем дихання, кровообігу, енергообміну, але на відміну від повторного методу можливість локально впливу на певні м’язові групи тут обмежена [18].

Для розвитку стрибучості найбільш ефективними є динамічні вправи (стрибки через предмети, вистрибування після стрибка в глибину з висоти 40-50 см, вистрибування з присіду тощо), що виконуються з невеликим обтяженням (гантелями, свинцевими поясами, мішками з піском), які надягають на гомілку, стегно і руки. Ці вправи більшою мірою підходять для спортсменів старшого віку. Стрибучість спортсмена поліпшується лише тоді, коли на тренуванні одночасно вдосконалюється його сила і швидкість [13]. Тому необхідно розвивати силу м’язів розгиначів стегна, гомілки, стопи, які беруть безпосередню участь у виконанні стрибка. Силові вправи повинні передувати швидкісно-силовим. Стрибкові вправи і особливо вистрибування після стрибків в глибину досить ефективно покращують швидкісний біг [8].

Також для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, стрибки) і з зовнішнім обтяженням (наприклад, метання набивного м’яча).

Вправи, які направлено впливають на розвиток швидкісно-силових якостей, умовно можна розділити на два типи: вправи переважного швидкісного характеру, вправи переважного силового характеру.

Вправи з обтяженнями можуть бути або постійними, або змінними. За цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно керуватися методичним правилом: всі вправи, незалежно від величини і характеру обтяження потрібно виконувати у максимально можливому темпі [9].

2 Завдання, методи та організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – пошук методики спрямованої на підвищення точності кидків дівчат середнього шкільного віку, які займаються баскетболом, у передзмагальний період.

Виходячи з мети роботи були сформульовані такі завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження.

2. Визначити показники спеціальної підготовки юних баскетболісток.

3. Розробити та перевірити спеціальну методику передзмагальної підготовки юних баскетболісток.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження.

1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Контрольні випробування.
3. Метод педагогічного спостереження.
4. Порівняльний аналіз.
5. Методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел дозволив скласти уявлення про сучасний стан досліджуваного питання, розглянути наявні літературні дані і думки фахівців, досвід тренерів.

Контрольні випробування. Метою контрольних випробувань було: визначити показники спеціальної тренованості юних баскетболістів на початку і наприкінці дослідження, проаналізувати динаміку зростання результатів.

Метод педагогічного спостереження. Завданням педагогічного спостереження було: вивчити організацію спеціальної підготовки юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження з метою отримання оперативної інформації щодо технічної підготовленості, її показників.

Порівняльний аналіз. Даний метод використовувався при порівнянні отриманих результатів.

Методи математичної статистики Даний метод застосовувався для обробки результатів, отриманих в ході тестування. Визначали: середнє арифметичне значення (), середнє арифметичне відхилення (), відхилення середнього арифметичного значення (m), критерій вірогідності Стьюдента (t).

Отримані під час роботи дані були оброблені, проаналізовані та занесені в таблиці.

2.3 Організація дослідження

Експеримент тривав з жовтня 2020 року по липень 2021 року. У дослідженні взяли участь вихованки Молочанської ДЮСШ (Молочанська школа-інтернат Запорізької міської ради) і ДЮСШ імені Євгена Назарова (місто Бердянськ) загальною кількістю 20 осіб (по 10 дівчат з кожної ДЮСШ). Вік дівчат, які приймали участь у експерименті на момент дослідження складав 12-13 років, стаж занять – 3-4 роки.

Дівчата Молочанської ДЮСШ склали експериментальну групу, дівчата Бердянської ДЮСШ – контрольну. Навчально-тренувальний процес контрольної групи не змінювався і у передзмагальний період дівчата працювали за традиційною програмою підготовки баскетболістів для ДЮСШ. У експериментальній групі дівчата-баскетболістки працювали за розробленою експериментальною методикою, яка була спрямована на посилений розвиток швидкісно-силових якостей у передзмагальний період. Методика складалась з урахуванням віку і досвіду юних баскетболістів, цілісності загальної і спеціальної підготовки. Розроблена в межах методики програма підготовки юних баскетболістів у передзмагальний період охоплювала дев’ять мікроциклів: чотири ординарні, два ударні, два модельні, один відновлювальний (додаток А).

У межах дослідження були проведені контрольні випробування з метою визначення спеціальної тренованості баскетболісток навчально-тренувальної групи.

Ведення м’яча зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м (2х15 м). За командою “На старт!” учні приймають положення високого старту на стартовій лінії з м’ячем у руках. За командою “Марш!” учні починають біг по вісімці з веденням м’яча правою і лівою рукою, виконуючи при цьому обведення орієнтирів, що знаходяться на відстані 3 м один від одного. Фіксувався час проходження дистанції під час перетинання фінішної лінії.

Кидки у кошик з місця. Тест дозволяє визначити у баскетболістів точність потрапляння м’яча у кошик з різної відстані і під різним кутом. Навколо трьохсекундної зони (трапеції) з обох сторін майданчику розташовані чотири позначки для кидків. Перші дві точки розташовані на відстані 4-х метрів по обидві сторони від бокового краю щита, перпендикулярно кільцю, дві інші розташовані на далеких від щита кутах трапеції, в районі лінії штрафних кидків. З кожної відмітки виконується по 5-ть кидків будь-яким способом з місця. Кидки м’яча в кошик виконуються в будь-якій послідовності, з початку на одній стороні майданчика, потім на іншій. Загалом виконується 40 кидків з точок. Враховується кількість влучних потраплянь м’яча у кошик.

Зв’язка: ведення м’яча, обведення п’яти стійок, кидок у русі з правого боку правою рукою – підбір м’яча – обведення штрафного кола лівою рукою – кидок у русі лівою рукою з лівого боку – підбір та ведення до протилежного кільця – зупинка і кидок з дистанції 3-4 метра від кільця. Зараховувався час виконання зв’язки. За кожен промах до підсумкового результату додавали одну секунду.

Кидки у кошик з середньої дистанції. Виконують двоє гравців. Перший номер виконує кидки з середньої дистанції, другий номер підбирає і віддає м’яч першому. Тривалість кидків 60 секунд. Зараховувалась кількість результативних потраплянь у кошик.

Контрольні тести виконувались двічі, на початку і наприкінці дослідження. Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики і представлені у вигляді критично-аналітичного тексту, таблиць і графічного матеріалу.

3 Результати дослідження

Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження засвідчив, що питанню удосконалення підготовки юних баскетболістів у передзмагальний період приділяється багато уваги, як вітчизняними науковцями, так зарубіжними дослідниками-практиками.

Під час розробки експериментальної програми для спрямованого розвитку швидкісно-силових якостей юних баскетболістів було розглянуто програми різних авторів. У розглянутих програмах автори використовують різні вправи з метою розвитку загальної витривалості, стрибучості, спритності тощо.

Огляд літературних джерел дозволив дійти висновку, що з метою покращення показників спеціальної підготовки юних баскетболістів у передзмагальному періоді можна широко використовувати стрибкові вправи, вправи на розвиток швидкісно-силових якостей.

З метою перевірки цього припущення було проведено експериментальне дослідження серед юних баскетболістів контрольної і експериментальної груп. На початку педагогічного експерименту провели тестування і визначили показники спеціальної підготовки юних баскетболістів за чотирма тестами (табл. 3.1).

У тесті ведення зі зміною напрямку (“змійка”) 30м були виявлені такі результати: контрольна група 9,5+0,3 с, експериментальна – 9,2+0,2 с. За тестовою вправою кидки у кошик з місця дівчата контрольної групи зафіксували 9,2+0,5 попадань у кошик, а дівчата експериментальної групи лише 9,2+0,6 результативних попадань у кошик.

Під час виконання зв’язки (ведення м’яча, обведення п’яти стійок, кидок у русі з правого боку правою рукою – підбір м’яча – обведення штрафного кола лівою рукою – кидок у русі лівою рукою з лівого боку – підбір та ведення до протилежного кільця – зупинка і кидок з дистанції 3-4 метра від кільця) баскетболістки контрольної групи впорались за 20,5+0,6 с, тоді як дівчата експериментальної витратили на це 19,9+0,5 с.

Таблиця 3.1

Показники спеціальної підготовки юних баскетболістів на початку дослідження (М+m, t)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Тести | Експериментальна група | t | Контрольна група |
|  | Ведення зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м (2х15 м), с | 9,2+0,2 | 0,8 | 9,5+0,3 |
|  | Кидки у кошик з місця, к-ть попадань | 9,2+0,6 | 0 | 9,2+0,5 |
|  | Зв’язка: ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок, с | 19,9+0,5 | 0,8 | 20,5+0,6 |
|  | Кидки у кошик з середньої дистанції за 60с, к-ть попадань | 9,4+0,4 | 0,6 | 9,0+0,5 |

У тестовій вправі кидки у кошик з середньої дистанції дівчата баскетболістки контрольної групи виконали 9,0+0,5 результативних кидків за 60 с. У експериментальній групі за 60 с дівчата виконали 9,4+0,4 результативних кидків у кошик.

Порівнюючи на початку дослідження результати виконання тестів юними баскетболістами контрольної і експериментальної груп достовірних відмінностей виявлено не було за жодною з тестових вправ: у веденні зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м t=0,8; у кидках у кошик з місця t=0; у зв’язці ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок t=0,8; у кидках у кошик з середньої дистанції за 60с t=0,6 (t=2,1).

Отримані результати засвідчили, що за показниками спеціальної підготовки юні баскетболісти контрольної і експериментальної груп не мали суттєвих відмінностей на початку дослідження, що дозволило провести педагогічний експеримент. В межах експерименту контрольна група баскетболісток працювала за традиційною програмою підготовки баскетболістів для ДЮСШ, баскетболістки експериментальної групи п’ятдесят два дні передзмагального періоду працювали на посилений розвиток швидкісно-силових якостей. Педагогічний експеримент тривав дев’ять мікроциклів: чотири ординарні, два ударні, два модельні, один відновлювальний (додаток А).

За результатами педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування спеціальної підготовки юних баскетболістів контрольної і експериментальної груп і отримані наступні показники (табл. 3.2).

З веденням зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м (2х15 м) дівчата контрольної групи впорались за 8,9+0,3 с, натомість дівчата експериментальної витратили на це 7,1+0,2 с. Відмінності між показниками контрольної і експериментальної груп у цій вправі виявилися вірогідними (t=5,7).

За цією тестовою вправою наприкінці дослідження спостерігався позитивний приріст показників порівняно з початком дослідження. Юні баскетболісти контрольної групи покращили свій результат 0,6 с, що дорівнювало 6,3%. Баскетболісти експериментальної групи мали більш значний приріст – 2,1 с або 22,8% (табл. 3.3, 3.4).

Таблиця 3.2

Показники спеціальної підготовки юних баскетболістів наприкінці дослідження (М+m, t)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Тести | Експериментальна група | t | Контрольна група |
|  | Ведення зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м (2х15 м), с | 7,1+0,2 | 5,7 | 8,9+0,3 |
|  | Кидки у кошик з місця, к-ть попадань | 17,8+0,6 | 5,5 | 13,0+0,6 |
|  | Зв’язка: ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок, с | 17,8+0,4 | 6,8 | 19,2+0,5 |
|  | Кидки у кошик з середньої дистанції за 60 с, к-ть попадань | 19,6+1,0 | 5,6 | 12,8+0,7 |

Під час виконання кидків у кошик з місця баскетболістки контрольної групи здійснили 13,0+0,6 результативних дій, тоді як баскетболістки експериментальної 17,8+0,6 результативних дій. Відмінності між показники також виявились вірогідними (t=5,5).

У цьому тесті також був відмічений позитивний приріст у показниках дівчат контрольної і експериментальної груп. Дівчата контрольної групи збільшили кількість результативних кидків у кошик на 3,8 попадань – це 41,3%, а дівчата експериментальної на 8,6 попадань, що дорівнювало 93,5%.

Таблиця 3.3

Приріст показників спеціальної підготовки юних баскетболістів експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Тести | Результат | | Приріст | |
| початок дослідження | кінець дослідження | кількісний | якісний |
|  | Ведення зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м (2х15 м), с | 9,2+0,2 | 7,1+0,2 | 2,1 | 22,8% |
|  | Кидки у кошик з місця, к-ть попадань | 9,2+0,6 | 17,8+0,6 | 8,6 | 93,5% |
|  | Зв’язка: ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок, с | 19,9+0,5 | 17,8+0,4 | 5,1 | 25,6% |
|  | Кидки у кошик з середньої дистанції за 60с, к-ть попадань | 9,4+0,4 | 19,6+1,0 | 10,2 | 108,5% |

Тест “Зв’язка: ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок” юні баскетболістки контрольної групи виконали за 19,2+0,5 с. Баскетболістки експериментальної групи були швидші – 17,8+0,4 с. Відмінності між показниками баскетболістів обох груп були вірогідними (t=6,8).

Тестова вправа “Зв’язка: ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок” також наприкінці дослідження мала позитивний приріст показників спеціальної підготовки. Баскетболістки контрольної групи виконали зв’язку на 3,8 с швидше, що дорівнювало 41,3%. Відповідно в експериментальній групі цей показник покращився на 5,1 с або на 25,6%.

Таблиця 3.4

Приріст показників спеціальної підготовки юних баскетболістів контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Тести | Результат | | Приріст | |
| початок дослідження | кінець дослідження | кількісний | якісний |
|  | Ведення зі зміною напрямку (“змійка”), 30 м (2х15 м), с | 9,5+0,3 | 8,9+0,3 | 0,6 | 6,3 |
|  | Кидки у кошик з місця, к-ть попадань | 9,2+0,5 | 13,0+0,6 | 3,8 | 41,3 |
|  | Зв’язка: ведення, кидок, підбір, обведення, кидок, підбір, ведення, кидок, с | 20,5+0,6 | 19,2+0,5 | 1,3 | 6,3 |
|  | Кидки у кошик з середньої дистанції за 60с, к-ть попадань | 9,0+0,5 | 12,8+0,7 | 3,8 | 42,2 |

Під час виконання кидків у кошик з середньої дистанції за 60 с були виявлені такі результати: контрольна група – 12,8+0,7 попадань у кошик, експериментальна група – 19,6+1,0 попадань. Відмінності між показники, як і у попередніх тестових вправах, також були вірогідними (t=5,6).

Як і у попередніх трьох тестових вправах тут також був зафіксований позитивний приріст результатів у обох групах. У контрольній групі баскетболістів кількість результативних кидків за 60 с збільшилась на 3,8 попадань, що відповідає 42,2% якісного приросту. У експериментальній групі це показник покращився на 10,2 попадань за 60 с, що дорівнює 108,5% якісного приросту.

Таким чином, відповідно до результатів проведеного дослідження було доведено ефективність застосування експериментальної методики розвитку швидкісно-силових якостей юних баскетболістів у передзмагальний період. На користь цього свідчать показники дівчат експериментальної групи, які наприкінці експерименту були кращими за показники дівчат контрольної групи, адже відмінності між показниками за чотирма з чотирьох тестових вправ виявились вірогідними. Також на позитивний вплив застосованої програми тренувань свідчить приріст показників дівчат експериментальної групи. Не дивлячись на те, що і у контрольній групі наприкінці дослідження було виявлено позитивний приріст показників спеціальної підготовки, показники дівчат експериментальної групи були значно вищими.

Отже, мети дослідження було досягнуто і гіпотезу цілком підтверджено.

Висновки

40

1. Аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми виявив, що удосконалення підготовки юних баскетболістів у передзмагальний період – це питання, якому приділяється багато уваги з боку науковців і практиків спортивних ігор, проте, цей напрям роботи з підлітками-спортсменами все ще потребує подальших досліджень і практичних випробувань.
2. Отримані на початку дослідження результати засвідчили, що за показниками спеціальної підготовки юні баскетболісти контрольної і експериментальної груп не мали суттєвих відмінностей. Наприкінці дослідження отримані результати виявили перевагу дівчат-баскетболісток експериментальної групи над баскетболістками контрольної групи за чотирма тестами з чотирьох. Відмінності між показниками груп були достовірними: ведення зі зміною напрямку (“змійка”) t=5,7; кидки у кошик з місця t=5,5; зв’язка t=6,8; кидки у кошик з середньої дистанції за 60 с t=5,6. Це свідчить на користь застосованої у експериментальній групі методики розвитку швидкісно-силових якостей юних баскетболістів у передзмагальний період.
3. Позитивний вплив розробленої методики підтверджено наприкінці дослідження і показниками приросту результатів тестування спеціальної підготовки. Як у контрольній, так і у експериментальній групі був відмічений позитивний приріст за всіма тестовими вправами, проте приріст результатів спеціальної підготовки юних баскетболісток експериментальної групи був значно вищим.
4. Підтверджено гіпотезу дослідження. Розроблена і експериментально перевірена методика розвитку швидкісно-силових якостей юних баскетболістів у передзмагальний період дозволила покращити показники спеціальної підготовки юних баскетболістів експериментальної групи і може бути рекомендована до застосування у практиці підготовки баскетболісток 12-13 років.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдульманов Л.В. Движение как способ жизни ребёнка. Ребёнок в мире культуры / под ред. Р.М. Чумичёвой. Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1988. С. 191.
2. Антонік В.І., Антонік, І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Професіонал»; Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Арнольд О.Р. Психология на здоровье! Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 288 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти України: схвалено рішенням колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 04.05.2012 р. № 5/2-2*. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України*. 2012. № 13/14/15. С. 43-64.
5. Білан О.І., Возна Л.М., Максименко О.Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль: Мандрівець, 2018. 264 с.
6. Богініч О.Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ, 2003. 140 с.
7. Бурова А., Долинна О., Низковська О. Планування освітнього процесу в сучасному дошкільному закладі. *Дошкільне виховання*. 2002. № 11. С. 11-13.
8. Ветлугина Н. Воспитание и обучение детей 6 года жизни. Москва: Просвещение, 1983. 120 с.
9. Вільчковський Е.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.01., 13.00.04. Киев, 1989. 44 с.
10. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗОІІIIЮ, 2006. 228 с.
11. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 144 с.
12. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД Університетська книга, 2004. 428 с.
13. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. Санкт Питербург: СПб ГПУ, БГА, 2001. С. 48.
14. Гладченко І.В. Корекційно-виховне значення рухливих ігор в спеціалізованих дошкільних закладах. *Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : зб. наук. пр.* / за ред.: Т.В. Сак. Київ: Кафедра, 2011. Вип. 5. С. 39-48.
15. Глазырина Л.Д., Овсянин В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Владос, 2001. 176 с.
16. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю.О., Маковецька Н.В. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 119 с.
17. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандикіна Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2001. 144 с.
18. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров’я підростаючого покоління: методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров’я. Запоріжжя, 2002. С. 3-8.
19. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя: ЛІПС Лтд, 2001. С. 223-239.
20. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров’я малюка. Запоріжжя, 1997. 78 с.
21. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку: посіб. для дошк. відділення пед. ін-тів та учнів дошк. відділень пед. училищ. Київ: Вища школа, 1979. 242 с.
22. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього дошкільного віку. Київ: Вища школа, 1973. 244 с.
23. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ: Оріяни, 2001. С.47.
24. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. *Дошкольное воспитание*. 2001. №12. С. 10-23.
25. Єфименко М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи. Київ: ІСДО, 1995. 40 с.
26. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. Москва: ВЛАДОС, 2001. С. 311-316.
27. Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. Санкт Питербург: Питер, 1997. С. 27.
28. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: [в 2 т.] Т. 2 Москва: Педагогика, 1982. 576 с.
29. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегии развития. *Дошкольное воспитание*. 1999. №3. С. 66-79.
30. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Москва: Линка-Пресс, 2000. С. 177-188.
31. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников *Дошкольное воспитание*. 2002. №11. С. 14-19.
32. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1 Москва: Физкультура и спорт, 1951. 441 с.
33. Локк Дж. Избранные философские произведения: [в 2 т.] Т. 1. Москва: Соцэкгиз, 1960. 734 с.
34. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений Москва: ВЛАДОС-Персс, 2003. С. 225-235.
35. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973. 273 с.
36. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д.Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 7. С. 86-91.
37. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва: Владос, 2001. 112 с.
38. Песталоцци И. Г. Избранные педагогические сочинения / под ред. В.А. Ротенберг, В.М. Кларина. Москва: Педагогика, 1981. 416 с.
39. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник Київ: Академвидав, 2006. 456 c
40. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
41. Руссо Ж. Ж. Педагогические сочинения: Эмиль, или о воспитании / под ред. Г. Н. Джимбладзе. Москва: Педагогика, 1981. 656 с.
42. Сковорода Г. Твори. Київ: АТ «Обереги», 1994. URL: http://dostup.at.ua/load/26-1-0-597.
43. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. Київ, 1978. 288 с.
44. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологи. Педагогические сочинения. Т. 1 Москва: Педагогика, 1988. С. 11-61, 267-281.
45. Фирилева Ж.С., Сaйкина Е.Г. «СА-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт Питербург: Детсов-пресс, 2003. 352 с.
46. Ханукова Р.О. Розвиток музично-рухової творчості дошкільників. *Дошкільний навчальний заклад*. 2013. № 4. С.20-25
47. Чабовская А.П. Гигиена детей раннего и дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1971. 192 с.
48. Шарманова С.Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. … канд. дис. Санкт Питербург: НИИФК, 1995. С.6-7.
49. Шевченко Ю. Інтеграція музичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як умова їх фізичного розвитку. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_ Gum/PPMB/ texts/2007- 10Z07sjmtpd.pdf.
50. Шевченко Ю.М. Сучасний стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів та музики. *Нові виміри сучасного світу*: матеріали ІV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. Мелітопольський держ. пед. ун-т. Мелітополь, 2008. С. 95-97.
51. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Москва: ВЛАДОС, 2003. 320 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

# ДОДАТКИ

на тему **МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ТОЧНОСТІ КИДКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З БАСКЕТБОЛУ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Євген Антонович Зайцев

Керівник доцент, к.п.н., Пиптюк П.Ф.

Рецензент доцент, к.п.н. Сидорук А.В.

Запоріжжя

2021

ДОДАТОК А

Методика розвитку швидкісно-силових якостей дівчат баскетболістів у передзмагальний період

1) Ординарний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | швидкісно-силова | комплексна | спеціальна витривалість | загальна витривалість | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 60/40 | 40/60 | 60/40 | 60/40 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 70/60 | 50/50 | 70/65 | 70/70 | – |

2) Ударний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | швидкісно-силова | спеціальна витривалість | комплексна | спеціальна витривалість | загальна витривалість | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 30/70 | 25/75 | 70/30 | 20/80 | 20/80 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 60/80 | 55/85 | 50/50 | 60/85 | 55/90 | – |

47

продовження додатку А

3) Ординарний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | спритність | комплексна | спритність | комплексна | загальна витривалість | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 50/50 | 70/30 | 60/40 | 70/30 | 50/50 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 60/50 | 50/40 | 60/50 | 50/40 | 60/50 | – |

4) Модельний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | комплексна | швидкісно-силова | комплексна | швидкісно-силова | комплексна | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 15/75 | 40/60 | 10/90 | 40/60 | 15/75 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 30/90 | 40/60 | 30/95 | 40/60 | 30/95 | –  48 |

продовження додатку А

5) Ординарний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | швидкісно-силова | комплексна | швидкісна витривалість | комплексна | швидкісно-силова | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 50/50 | 60/40 | 55/45 | 60/40 | 50/50 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 50/50 | 40/50 | 55/50 | 40/40 | 55/50 | – |

6) Ударний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | комплексна | спеціальна витривалість | комплексна | швидкісно-силова | спеціальна витривалість | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 20/80 | 15/75 | 60/40 | 15/75 | 20/80 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 60/75 | 60/70 | 50/50 | 60/90 | 70/75 | –  49 |

продовження додатку А

7) Ординарний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | спритність | швидкісно-силова | комплексна | спритність | спеціальна витривалість | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 50/50 | 45/55 | 70/30 | 50/50 | 45/50 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 60/60 | 60/70 | 50/50 | 60/60 | 60/70 | – |

8) Модельний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | комплексна | швидкісно-силова  спритність | – | комплексна | швидкісно-силова  спритність | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 15/75 | 10/80 | – | 15/75 | 10/80 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 50/85 | 50/90 | – | 50/85 | 50/90 | –  50 |

продовження додатку А

9) Відновлювальний мікроцикл

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дні з/п | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| Фаза мікроциклу | стимулююча | відновлювальна | стимулююча | стимулююча | відновлювальна |
| Спрямованість навантаження | загальна витривалість | комплексна | комплексна | загальна витривалість | – |
| Співвідношення загальної і спеціальної підготовки, % | 70/30 | 50/50 | 70/30 | 50/50 | – |
| Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження, % | 50/40 | 35/30 | 50/40 | 40/30 | – |

51