

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: Методика формування основ техніки гри в
баскетбол на етапі початкової підготовки**

Виконала: магістр II курсу, гр. 8.0170-с-з-дн
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Кравчук Олександра Андріївна
Керівник к.п.н., доцент Гальченко Л.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

_____ А.В. Сватсьєв

«_____» _____ 2021 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ

Кравчук Олександрі Андріївні

1. Тема проекту (роботи) «Методика формування основ техніки гри в баскетбол на етапі початкової підготовки»
керівник к.п.н., доцент Гальченко Л.В.
затверджена наказом від «_____» _____ 2021 року № _____
2. Строк подання студентом роботи листопад 2021 року.
3. Вихідні дані до проекту (роботи). Застосування індивідуального підходу з ідеями розгалуженого програмованого навчання, коли черговий «крок» навчання юних баскетболістів техніці гри залежить від якості виконання попереднього завдання, визначає індивідуальні темпи формування рухової навички. Баскетболісти експериментальної групи мали переваги перед контрольною в ловлі м'яча ($P < 0,05$), в кількості атак з використанням розученого прийому в грі (88 атак проти 69) і вдалим їх завершенням, кидком по кільцю (31,8% проти 23,2%; $P < 0,01$). Загальна кількість помилок значно зменшилася у юних баскетболістів як контрольної, так і експериментальної групи, а відмінність в кількості допустимих помилок стала статистично достовірною ($P > 0,05$).
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з приводу концепцій формування основ техніки гри в баскетбол. 2) Дослідити рівень формування технічних дій баскетболістів 9-10 років на початку і в кінці експерименту та зробити порівняльну характеристику. 3) Розробити методику формування технічних дій баскетболістів і перевірити її ефективність у педагогічному експерименті.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 72 сторінки, 8 таблиць, 3 рисунки, 62 літературних посилань.

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

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Гальченко Л.В.		
Літературний огляд	Гальченко Л.В.		
Експеримент. частина	Гальченко Л.В.		
Результати досліджень	Гальченко Л.В.		
Висновки	Гальченко Л.В.		

7. Дата видачі завдання _____ 20 лютого 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	лютий, 2020р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	березень 2020р. жовтень 2020р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень, 2020р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2020р.- вересень 2021р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2021р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2021р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студентка _____ О.А. Кравчук

Керівник проекту (роботи) _____ Л.В. Гальченко

Нормоконтроль пройдено _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Початковий етап у системі навчально-тренувального процесу юних баскетболістів.....	10
1.2 Морфо-функціональні особливості хлопчиків 9-10 років.....	20
1.3 Навчання рухових дій і їх застосування в процесі технічної підготовки юних баскетболістів.....	26
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	33
2.1 Завдання дослідження.....	33
2.2 Методи дослідження.....	33
2.3 Організація дослідження.....	36
3 Результати дослідження.....	39
Висновки.....	57
Перелік посилань.....	59
Додаток.....	65

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 72 сторінок, 8 таблиць, 3 рисунків, 62 літературних посилання.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних баскетболістів на початковому етапі підготовки.

Мета дослідження: підвищення ефективності процесу навчання юних спортсменів основам техніки гри в баскетбол.

Методи дослідження – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів, педагогічні спостереження, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Застосування індивідуального підходу з ідеями розгалуженого програмованого навчання, коли черговий «крок» навчання юних баскетболістів техніці гри залежить від якості виконання попереднього завдання, визначає індивідуальні темпи формування рухової навички. Баскетболісти експериментальної групи мали переваги перед контрольною в лові м'яча ($P < 0,05$), в кількості атак з використанням розученого прийому в грі (88 атак проти 69) і вдалими їх завершенням, кидком по кільцю (31,8% проти 23,2%; $P < 0,01$). Загальна кількість помилок значно зменшилася у юних баскетболістів як контрольної, так і експериментальної групи, а відмінність в кількості допустимих помилок стала статистично достовірною ($P > 0,05$). Запропонований методичний підхід до індивідуалізації навчання розширює перспективи вдосконалення існуючих навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з баскетболу (ДЮСШ, СДЮШОР) в розділах початкового навчання техніки баскетболу.

БАСКЕТБОЛІСТИ, ТЕХНІКА ГРИ, ПРОГРАМОВАНЕ НАВЧАННЯ, МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ, ПОМИЛКИ, ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.

ABSTRACT

Qualification work consists of 72 pages, 8 tables, 3 figures, 62 references.

Object of research: educational and training process of young basketball players at the initial stage of training.

The purpose of the study: to increase the efficiency of the process of teaching young athletes the basics of basketball techniques.

Research methods - analysis and generalization of scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, pedagogical observations, pedagogical control tests, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The application of an individual approach with the ideas of extensive programmed training, when the next "step" of training young basketball players in the technique of the game depends on the quality of the previous task, determines the individual pace of motor skills. Basketball players of the experimental group had an advantage over the control in catching the ball ($P < 0,05$), in the number of attacks using the learned technique in the game (88 attacks against 69) and their successful completion, throwing the ring (31,8% vs. 23,2%; $P < 0,01$). The total number of errors decreased significantly among young basketball players in both the control and experimental groups, and the difference in the number of allowable errors became statistically significant ($P > 0,05$). The proposed methodological approach to the individualization of education expands the prospects for improving existing curricula for children's and youth sports schools in basketball (CYSS, SDYUSHOR) in the sections of primary education in basketball.

BASKETBALL PLAYERS, GAME TECHNIQUE, PROGRAMMED LEARNING, FORMATION METHODS, ERRORS, STAGE OF INITIAL PREPARATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ТД – технічні дії

ЗД – змагальна діяльність

ТТД – техніко-тактичні дії

СП – спортивне тренування

СФП – спеціальна фізична підготовка

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральна нервова система

МВЛ – максимальна вентиляція легенів

КП – кисневий пульс

РФС – рухова функціональна система

ООТ – основна опорна точка

ООД – орієнтовна основна дія

Актуальність. Баскетбол не перестає розвиватися в основному за рахунок професіоналізації спорту і введення в гру нових правил [1]. Одночасно з розвитком гри відбувається формування її техніки і тактики.

Спортивні успіхи і високі результати кваліфікованих спортсменів досягаються в результаті багаторічних тренувань. Але база створюється саме в дитячому віці [2].

Ю.М. Портнов у своїй роботі наводить визначення техніки в баскетболі, де зазначає, що це великий і ефективний комплекс цілеспрямованих дій, способів і прийомів. Оволодіння цим комплексом дозволить спортсменам швидко і успішно діяти в складних ігрових ситуаціях [3].

Технічна підготовленість баскетболіста характеризується ступенем освоєння їм системи рухових дій з м'ячем і без м'яча, які забезпечують досягнення високих змагальних результатів [2]. Баскетболісти повинні досконало володіти технікою рухів і великим комплексом технічних прийомів і способів їх виконання [4]. Тому однією з основних частин тренування баскетболістів є технічна підготовка.

На початковому етапі технічної підготовки основним завданням є освоєння основних технічних прийомів баскетболу, таких як кидок, ловля м'яча, передача м'яча, ведення м'яча, переміщення по майданчику з м'ячем і без м'яча, зупинки і повороти. Вони є тією базою, спираючись на яку юні баскетболісти надалі оволодіють великою кількістю різних способів виконання технічних прийомів [5].

В процесі змагально-ігрової діяльності від баскетболістів потрібно швидко і ефективно виконувати технічні прийоми в умовах непередбачених ігрових ситуацій при обмеженому часі і просторі на тлі наростаючого стомлення.

Процес оволодіння елементами техніки гри в баскетбол, підкоряючись загальним закономірностям формування навичок, має деякі специфічні

особливості. Ці особливості важливо враховувати при плануванні й проведенні навчальної роботи [3, 4]. Більшість баскетбольних вправ, із якими діти стикаються під час навчання, становлять для них нові форми рухів, яких ще не було в їхньому руховому досвіді. Для того, щоб скоротити початкову стадію становлення навичку, особливу роль відіграє принцип систематичності й послідовності, а також раціональне використання допоміжних та підходящих вправ [5]. Для впевненого виконання прийомів гри в баскетбол потрібно, щоб рухові навички набули певної стійкості та стабільності. Але водночас варто, щоб способи виконання рухових дій могли змінюватися залежно від обставин на майданчику.

При правильній організації навчального процесу ці дві вимоги цілком можна поєднати. Поступове ускладнення умов виконання прийому, раціональна швидкість та кількість повторень на занятті повинні забезпечити стабільність різних способів виконання елементів техніки гри [2-4]. У вивченні проблеми формування рухових навичок дітей є ще багато недосліджених питань, які стосуються розвитку просторово-часових характеристик прийомів гри в баскетбол.

Мета дослідження: підвищення ефективності процесу навчання юних спортсменів основам техніки гри в баскетбол.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних баскетболістів на початковому етапі підготовки.

Суб'єкт: хлопчики 9-10 років, які займаються баскетболом у групі початкової підготовки.

Предмет дослідження: методика формування основ техніки гри в баскетбол на етапі початкової підготовки.

1.3 Початковий етап у системі навчально-тренувального процесу юних баскетболістів

Сучасний рівень розвитку спорту настільки високий, що досягти його, а тим більше домагатися нових досягнень стає надзвичайно важко. Тому необхідний постійний пошук нових, більш досконалих шляхів тренування для досягнення високого рівня спортивної майстерності у всіх видах спорту, в тому числі і в баскетболі.

У діючих програмах ДЮСШ та СДЮСШОР етап початкової підготовки складає 3-4 роки. Практика провідних спортивних шкіл та матеріали досліджень в спортивних іграх дозволяють рекомендувати скорочення початкової підготовки до 2 років. Це можливо, насамперед, за рахунок оптимізації тренувального процесу, що базується на системному підході і нових методологічних засадах навчання [6].

У нашій країні підготовка юних спортсменів-баскетболістів здійснюється в рамках загальноосвітніх шкіл та позашкільних установ. У школах спортивна робота проводиться в спортивних секціях. Групи початкової підготовки формуються з числа учнів, що виявляють інтерес і бажання до занять баскетболом.

Тренування є основною формою навчання юних спортсменів. Через систему тренувань вирішуються основні виховні, оздоровчі та спортивні завдання, а також здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив. Цікаво підібрана і подана система спортивних вправ в певній мірі здатна зумовити успіх тренування, мотивувати юних спортсменів на працю і звитягу в змаганнях і, головне, визначити кінцеву мету навчальної роботи на тренуванні. Головною ж метою тренування є не просте оволодіння спортсменами тієї чи іншої техніки вправ, а засвоєння ними визначених правил розвитку закономірностей оволодіння конкретними спортивними вміннями. Використовуючи ці вміння, юні спортсмени повинні вміти

«програти» будь-яку спортивну ситуацію.

Початковий етап підготовки в баскетболі є базою, основою всієї фізкультурно-спортивної діяльності юного спортсмена.

На даному етапі підготовки основна робота спрямована на розвиток різнобічної, загальної фізичної підготовленості [7].

Наступний етап - це етап спортивної спеціалізації, який триває 2-3 роки. У цей проміжок часу основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки юних баскетболістів є досягнення універсальності і різнобічності.

На етапі початкової спортивної спеціалізації на перший план виходять завдання розвитку всебічної фізичної підготовленості учнів, оволодіння ними раціональної техніки спортивної гри, а також створення сприятливих передумов для досягнення найвищих результатів у спорті, відповідно до свого віку.

Ось уже понад сто років інтерес до проблеми розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків не зменшується. Тренери і викладачі - це люди, яких ця проблема хвилює більшою мірою. Саме вони, розглядаючи цю проблему, знаходять відповідь на злободенні питання. Головним же питанням є: для чого необхідно систематично і цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних здібностей у учнів?

Основи техніки баскетболу, елементарні індивідуальна і групова тактика гри, освоєння процесу гри, теоретична підготовка (будова організму, гігієнічне забезпеченні тренувального процесу та ін.), тактична підготовка з переважним розвитком швидкості, гнучкості, координації, здача відповідних нормативів - це те, що вивчається на початковому етапі підготовки юних баскетболістів. На цьому етапі, як правило, учні прагнуть до оволодіння технічними прийомами, які найбільш часто і ефективно застосовуються в грі. Юні спортсмени навчаються основам індивідуальної, групової та командної тактики ігри в баскетбол, освоюють процес гри відповідно до правил баскетболу, беруть участь в товариських іграх і неофіційних турнірах з

баскетболу, а також беруть участь в інших заходах, де основним завданням є результат виступу.

Фізіологічна вікова періодизація спирається на будову, розвиток і становлення функцій систем організму. Вікові групи та етапи підготовки в ДЮСШ також основані на віковій періодизації, становлення дитячого організму, а групи визначені правилами змагань по баскетболу, склалися емпірично і оправдані практикою [8].

Баскетбол характеризується різноманітною руховою діяльністю. Він включає біг, ходьбу, стрибки, метання, ловлю і кидки, різні силові вправи. Ці вправи виконуються в умовах взаємодії з гравцями своєї команди і командами суперників. Ефективність дій спортсмена в грі обумовлена швидкістю оцінки ігрових положень і діями гравців, вдосконаленням технічних прийомів, рівнем фізичного розвитку [9].

Рухова діяльність спортсмена під час гри різноманітна: одні технічні прийоми змінюються іншими в постійно мінливих ситуаціях. Дії спортсмена, як правило, носять ациклічний характер. Основні технічні прийоми гри, доведені до ступеня автоматизованих рухових навичок, полегшують дії спортсмена під час гри. Нові форми рухів, що виникають зазвичай раптово, є результатом синтезу автоматизованих технічних елементів, що здійснюються під контролем свідомості.

Природно, що готувати організм до таких високих фізичних напружень необхідно з юних років, формуючи його пристосованість до специфічних навантажень. Розглянемо більш детально особливості організації та управління початкового етапу в системі навчально-тренувального процесу юних баскетболістів.

Практика показує, що заняття баскетболом зазвичай починаються з 7-8 років. Першою ланкою, найбільш масовою, є загальноосвітні школи, де цей вид спорту включений в різні форми фізичного виховання. Поглиблені цілеспрямовані заняття баскетболом рекомендується починати у віці 10-11 років [10].

Тривалість етапу початкової спортивної спеціалізації становить 2-3 роки. Основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки юних баскетболістів є досягнення універсальності і різнобічності.

Основна установка програми початкової підготовки – навчальна. Полягає вона в необхідності створення передумов для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу. Основним показником роботи спортивних шкіл з баскетболу є виконання в кінці кожного року нормативних вимог, що пред'являються до рівня підготовленості баскетболістів.

Одним з найбільш важливих факторів вибору засобів підготовки є різносторонній вплив їх на організм. Всі використовувані засоби широко варіюються. Велика увага приділяється акробатичним, гімнастичним вправам, вправам з елементами легкої атлетики, різним руховим і міжнародним спортивним ігор і т. д. Головне місце в системі підготовки займають вправи з м'ячем. Завданням таких вправ є не стільки фізичний розвиток, скільки оволодіння вміннями узгоджувати свої дії з м'ячем в часі і в просторі. У міру зростання рівня підготовленості баскетболіста ці здібності набувають вирішального значення [11].

Тренуючи юних баскетболістів, необхідно враховувати вікові особливості природного розвитку дитячого організму. Незнання особливостей може привести до низької ефективності процесу навчання, втрати інтересу дітей до баскетболу, нанести шкоди здоров'ю організму, який ще не окріп.

Розвиток опорно-рухового апарату і фізичних якостей відбувається нерівномірно, що необхідно враховувати при виборі вправ переважної спрямованості.

В періоди прискореного розвитку тих або інших рухових якостей під впливом педагогічного впливу можна добитися найбільших темпів їх приросту. Неправильний вибір засобів тренувального впливу може дати негативний результат. Наприклад, надмірне застосування навантажень

силової та швидко-силової направленості сприяє збільшення м'язів, але зупиняє ріст тих, хто займається в довжину і знижує рухливість в суглобах. Насиченість тренувальних програм вправами на вдосконалення швидкісної витривалості без попереднього планомірного виховання загальної витривалості приводить до всякого роду небажаних наслідків, до перенапруги [12].

В перші роки багаторічного тренування навантаження повинні зростати поступово. В дитячому і юнацькому віці роль витривалості – забезпечити ефективність навчально-тренувального процесу. Не слід захоплюватися навантаженнями, які застосовуються при вдосконаленні спеціальної змагальної витривалості у дорослих баскетболістів.

Вдосконалення рухових навиків та фізичних якостей – єдиний процес.

Рухові навички у баскетболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні і досить складні, так як виконувати їх доводиться на високій швидкості переміщення. По-друге, якщо в циклічних і ациклічних видах спорту всі дії доведені до автоматизму, то у баскетболі автоматизується тільки окремі компоненти складних рухів.

У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у дітей не слід поспішати автоматизувати основну фазу рухового навичку до вищої стадії, так як технічна майстерність юного баскетболіста знаходиться у постійному пошуку нових форм в залежності від фізичної і психологічної зрілості [13].

Початковий етап навчання баскетболу являє собою діяльність по ознайомленню учнів з технічними прийомами і тактичними діями. Передумовами успішності навчання виступають руховий досвід учня, рівень розвитку його фізичних якостей, теоретична обізнаність про досліджувані прийоми гри (орієнтовна основа дії і основні опорні точки, моменти руху). На цьому етапі відбувається розвиток і підвищення рівня основних і спеціальних фізичних якостей учнів, розширюється їх руховий досвід,

створюється зорова модель - орієнтовна основа дії і модель досліджуваного прийому [14].

Основним завданням технічної підготовки дітей на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловлею, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться на основі володіння основними способами їх виконання. Це складе базу, на основі якої надалі гравці зможуть опанувати всім різноманіттям технічних прийомів [15].

В основі технічної підготовки в перший рік навчання лежить виховання здатності виконувати вивчені прийоми в поєднанні один з одним і різними способами переміщення (біг, приставні кроки, стрибки і т. д.) [16, 17].

Основними завданнями тактичної підготовки даного етапу спортивного тренування є формування і розвиток здібностей, що лежать в основі тактичного мислення і тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями, пов'язаними з вивченими прийомами техніки [18].

Помилки техніко-тактичного навчання на початковому етапі, надалі негативно впливають на подальшу підготовку спортсменів, продовжується етап поглибленого спортивного вдосконалення до 6-7 років, при цьому рівень необхідного майстерності практично не досягається.

Широко використовують не тільки спеціальні вправи, але і рухливі ігри. Після відповідної підготовки у вправах використовується ігровий метод.

Завдання ігрової підготовки на цьому етапі полягає в зв'язаному впливі на фізичну, технічну і тактичну підготовленість юних баскетболістів. При цьому в якості основних засобів виступають загально підготовчі вправи з використанням сполученого методу і гри за спрощеними правилами, а також міні-баскетбол [19].

Другий рік навчання в групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. У цей період основна увага концентрується на фізичній і технічній підготовці; проводиться відбір певних спортсменів. На другий рік трохи зменшується час на фізичну підготовку і збільшується

кількість годин на тактичну і ігрову підготовку. Значно розширюється арсенал досліджуваних технічних умінь і тактичних дій. Збільшується кількість ігор.

У процесі підготовки спортсмена формуються і удосконалюються навички, вміння та знання, необхідні для ведення гри на сучасному рівні.

Виступи у змаганнях в молодшому шкільному і підлітковому віці суворо регламентуються, що пов'язано з підвищеною реактивністю і емоційністю дітей, великий реактивністю центральної нервової системи та вегетативних функцій організму спортсмена до впливу змагальних навантажень [20].

У заняттях з дітьми молодшого шкільного віку та підлітками обмежують тривалість гри, розміри майданчика, висоту кільця, вага м'яча. Тривалість гри в баскетбол для підлітків становить 24 хв, з перервою між 12-хвилинними таймами в 10 хв. Діти 8-9 і 10-11 років грають в баскетбол на майданчику розміром 18x12 м. При цьому розмір м'яча повинен бути менше, ніж у дорослих спортсменів, а його вага не більше 450-480 м Висота кільця від підлоги повинна бути не більше 2,6 м [21].

Процес спортивного тренування складається з наступних основних органічно взаємозалежних частин: фізичної, спортивно-технічної, тактичної, морально-вольової підготовки. Протягом річного циклу і ряду років всі ці частини процесу тренування обов'язково змінюють місце. В залежності від завдань етапу тренування, індивідуальних особливостей юних спортсменів та інших умов одним частинам підготовки приділяється більше уваги, іншим – менше. Основні засоби спортивного тренування – фізичні вправи, які діляться на три основні групи: вправи в обраному виді спорту, в якому вдосконалюється спортсмен; загально-розвиваючі фізичні вправи; спеціальні вправи для розвитку фізичних і вольових якостей стосовно до обраного виду спорту, а також з метою навчання техніці і тактиці [22].

Засобами початкового етапу навчання є: загальні і підготовчі вправи. Основна спрямованість загально-розвиваючих вправ - підвищення рівня

розвитку основних фізичних якостей і розширення рухового досвіду. Спрямованість підготовчих вправ - це розвиток спеціальних якостей для кожного конкретного прийому гри.

Фізичні вправи є основними специфічними засобами спортивного тренування в видах спорту, що відрізняються активної рухової діяльністю. Склад цих вправ в певній мірі спеціалізується стосовно особливостей тієї чи іншої спортивної дисципліни, обраної в якості мети спортивного вдосконалення [23].

Засоби спортивного тренування можуть бути поділені на три групи вправ: вибрані змагальні, спеціально-підготовчі, загально-підготовчі.

Зупинимося детальніше на спеціально-підготовчих. Ці вправи включають елементи змагальної діяльності, а також руху і дії (їх зв'язки і варіації), подібні за формою зі спортивною грою і характеру здібностей, що проявляються в ній. До числа спеціально-підготовчих вправ у ігровиків відносять ігрові дії і комбінації. Вправи, що наближено відтворюють форму змагальної дії, також можуть бути прикладом спеціально підготовчих вправ. Сюди ж в певних випадках можна віднести і вправи з суміжних, споріднених видів спорту, спрямованих на вдосконалення специфічних якостей, які є найбільш важливими в обраній дисципліні і проявляються у відповідних режимах роботи [24].

Склад спеціально-підготовчих вправ у вирішальній мірі визначається специфікою обраної спортивної дисципліни.

Вправи створюються і підбираються з таким розрахунком, щоб забезпечити більш спрямований і диференційований вплив на вдосконалення фізичних здібностей і формування навичок, необхідних спортсмену.

Пояснення цьому полягає в тому, що часто багаторазове виконання змагальних вправ обраного виду спорту не може в значній мірі розвивати силу, швидкість, спритність і інші фізичні якості. наприклад, рухливість в суглобах можна розвинути за допомогою тільки спеціальних вправ.

Причиною цього є те, що дуже часто число повторень змагальних

вправ в цілісному вигляді не можна зробити достатню кількість разів. Це пов'язано з високою нервовою і фізичною напругою, що особливо яскраво проявляється в індивідуальних видах спорту.

Залежно від переважної спрямованості спеціально-підготовчі вправи поділяються на підвідні (сприяють освоєнню форми і техніки рухів) і на розвиваючі (спрямовані на виховання фізичних якостей).

Такий поділ, звичайно, умовно, оскільки форма і зміст рухових дій часто тісно взаємопов'язані.

До числа спеціально підготовчих-вправ відносяться і імітаційні вправи, які підбираються таким чином, щоб дії спортсмена щонайбільше відповідали координаційній структурі і характеру виконання обраної спортивної дисципліни [25].

З безлічі спеціально-підготовчих вправ тренерам та викладачам необхідно вміти вибрати найбільш ефективні, спрямовані на вирішення конкретного поставленого завдання. Також необхідно вміти створювати з частин, елементів і зв'язок нові рухи і координації. Це повинні бути вправи, подібні по координації, зусиллям, характеру, амплітуді і іншим особливостям зі змагальною вправою. Однак всі засоби тренування повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається. Одні з них мають надалі покращувати вже сильні сторони спортсмена, інші засоби повинні підтягнути окремі відстаючі технічні дії або фізичні якості [26].

Ігровий метод може бути виражений вправами в ігровій формі і самою грою. В процесі навчання баскетболістів існують два основні підходи до застосування методу гри, це: логічне зіставлення ігрових дій баскетболіста в використовуваних ігрових завданнях і іграх (акцентуючи увагу при цьому на адекватність між ними); застосування ігор, в яких поєднуються ігрові дії в режимах м'язової роботи з діями, ідентичними специфічних умов безпосереднього ігрового протистояння.

Застосування в процесі тренування спеціальних ігрових вправ, рухливих і підготовчих ігор пов'язано з рішенням різноманітних техніко-

тактичних завдань в постійно мінливих ігрових ситуаціях, а також вибірковим проявом рухового потенціалу на тлі підвищеного емоційного та функціонального стану організму. Таким чином, створюються полегшені умови синтезу наявного арсеналу ігрових навичок і якостей, придбаних в процесі локальних педагогічних впливів. Згодом позитивні моменти прояву цих якостей переносяться в основну ігрову діяльність.

Основу змагального методу складає спеціально організована змагальна діяльність з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Цей метод може бути представлений змаганнями на кількісний або якісний результат, під час виконання будь-яких ігрових дій. Дух суперництва і змагання повинен бути присутнім на кожному тренувальному занятті як на початковому етапі, так і на етапі вдосконалення компонентів підготовленості. Головна цінність змагального методу полягає в створенні таких умов рухової діяльності, які могли б бути максимально наближені до безпосередньо ігри. Таким чином відбувається стимуляція якомога повнішої комплексної реалізації результативних сторін попереднього автономного навчання і одночасного взаємопов'язаного із вдосконаленням всіх компонентів підготовленості учнів [27, 28].

Побудова тренування на етапі початкової підготовки, як вказувалося раніше, має ґрунтуватися на морфо-фізіологічних особливостях організму юних спортсменів. В.П. Філін та Н.А. Фомін вважають цей період важливою ланкою фундаментальної підготовки спортсмена [29]. У цей час спостерігається інтенсивний ріст тіла в довжину, посилення окислювальних процесів, збільшення функціонального резерву. Цей період найбільш значних змін в організмі підлітка, коли відбувається перебудова нейрорегуляторних систем [30]. У цьому віці частіше виникає перевтома і перенапруження при невідповідності навантажень можливостям спортсменів [31].

Закінчуючи характеристику початкового етапу в навчально-тренувальному процесі з баскетболу, відзначимо виявлені при аналізі літератури деякі особливості. По-перше, широкий арсенал можливостей

початкуючих спортсменів для освоєння гри в баскетбол варіює від відносно високого рівня, який необхідно грамотно зберігати, до невисокого рівня, який вимагає майстерного педагогічного керівництва. По-друге, деякі суперечності з приводу визначення найбільш сприятливих періодів індивідуального розвитку рухової сфери юних баскетболістів в частині віку і темпу. Нарешті, по-третє, акцент на комплексну підготовку з ймовірно успіхом у більшості видів цієї підготовки: фізичної, технічної, тактичної і т.д.

Ці особливості не реалізуються автоматично при організації будь-якого навчання, тим більше який-небудь його стандартної форми. Тому в наступному розділі цієї глави розглянемо основні підходи до навчання руховим діям, що лежать в основі техніки гри в баскетбол.

1.2 Морфо-функціональні особливості хлопчиків 9-10 років

У роботах останнього часу розглянутий вік часто визначається як критичний [32]. У зв'язку з цим є необхідність більш детально зупинитися на особливостях морфо-функціонального розвитку юних баскетболістів, які перебувають на початковому етапі системи навчально-тренувального процесу. Так, у віці 9-12 років в організмі дітей відбуваються найбільш значні морфо-функціональні перетворення, і вплив фізичних вправ проявляється найбільш помітно. Цей віковий період багатьох авторів називають сенситивним (найбільш чутливим) для розвитку у дітей основних фізичних якостей, координаційних здібностей, вдосконалення фізичної підготовленості, біоенергетичних і функціональних процесів організму [33].

Як відзначають В.П. Черемісін, Т.М. Фомин, до 6-7 років розвитку кісткова, м'язова і нервова системи досягають достатнього морфо-функціонального рівня, необхідного для повноцінного вдосконалення основних фізичних якостей і рухової функції в цілому. М'язова маса до 12 років досягає майже 30% від загальної маси тіла (в 18 років вона становить приблизно 44%). Паралельно удосконалюються функціональні особливості

м'язової тканини: збільшується збудливість і лабільність, оптимізується м'язів тонус. До 13-15 років практично закінчується формування всіх відділів рухового аналізатора [34].

З 8-9 років розвиток цих м'язів верхніх і нижніх кінцівок різко прискорюється, особливо це відноситься до мускулатури рук, потім до 9-10 років інтенсивність ростових процесів сповільнюється, а з 11-13 років зростання мускулатури знову інтенсифікується.

Період «другого дитинства» нерідко називають ігровим, так як гра в цьому віці займає провідну роль у розвитку найголовніших психічних функцій і вищої нервової діяльності дітей. Разом з тим ігрова діяльність стимулює рухову діяльність дитини і розвиток багатьох структурних і функціональних особливостей організму.

Зокрема, скелетні м'язи дітей даного віку включає переважно аеробні м'язові волокна з високою окисної активністю, мало втомлюючі і пристосовані до невисоких по потужності навантажень. Відносно великі розміри серця, дифузна здатність легких, структура судинного русла відмінно пристосовані до активної рухової діяльності, характерною для ігрової діяльності дітей 9-11 років [5, 35].

У віці 9-10 років відбувається інтенсивне збільшення функціональних показників дихальної системи. Зростання сили і скорочувальної здатності дихальних м'язів і зростання бронхіального дерева легких призводять до збільшення об'ємної швидкості вдиху (на 34-78%) і видиху (на 11,8-29%). Збільшуються резервні можливості дихальної системи: якщо в 7-9 років у хлопчиків максимальна вентиляція легенів (МВЛ) становить 34-58 л / хв, то в 10-11 років - 54-61 л / хв, а в 12 років близько 69-93 л / хв. У період 6-7-11 років збільшуються також життєва ємкість легень (ЖЄЛ), загальна ємність легенів (ЗЕЛ). Так, до 12 років у хлопчиків ЖЄЛ становить приблизно 3000 ± 236 мл, частота дихання (ЧД) в 10-11 років - 19 в хв.

Позитивні зрушення у функціональному розвитку в 9-12 років спостерігаються також і в системі кровообігу. Аналіз вікових показників

центрального, периферичного кровообігу і системи мікроциркуляції свідчать, що в цьому віці система кровообігу досягає достатнього рівня функціонального розвитку, при цьому особливе значення збільшення ударного і хвилинного об'ємів серця спостерігається з 9-10 років [36].

Крім удосконалення вегетативного забезпечення м'язової діяльності в період 9-12 років в організмі дітей активно йде розвиток механізмів енергетичного постачання [37].

Дані вікової фізіології та біохімії свідчать про гетерохроністичність розвитку аеробних і анаеробних джерел м'язової діяльності на окремих етапах онтогенезу.

З віком динаміка відносних фізіологічних параметрів основних вегетативних функцій, що забезпечують підтримання енергетичного балансу в організмі людини при м'язовій діяльності (ЖЄЛ, розміри серця, обсяг циркулюючої крові і т.д.) неухильно знижується, що свідчить про меншу економічність вегетативних і енергетичних функцій у дітей та підлітків.

У міру розвитку економічність функцій (економізація функцій) зростає. Наприклад, кисневий пульс (КП), тобто відношення швидкості споживання кисню до частоти пульсу, особливо збільшується від 9-10 до 12-13 років.

В цілому, період в 9-10 років слід охарактеризувати як «розквіт» аеробних механізмів з подальшим припиненням їх приросту і помірним розвитком анаеробно-гліколітичних механізмів.

Досить інтенсивні процеси росту і розвитку у віці 9-12 років відбуваються в центральній нервовій системі. Так, наприклад, до 11-12 років зростає кількість великих зірчастих нейронів, збільшується довжина пірамідних нейронів і кількість горизонтальних зв'язків. Всі зазначені морфологічні процеси свідчать про вдосконалення нервових механізмів складних форм рухових сприйнять, що в свою чергу створює передумови для ускладнення рухової діяльності дитини. До 11-12 років мозок морфологічно і функціонально наближається до показників мозку дорослої людини. При цьому в міру структурно-функціонального дозрівання лобових відділів кори

головного мозку посилюється їх контролююча роль в організації діяльності нейронних мереж, що беруть участь в організації процесів уваги і сприйняття, що забезпечує високу роздільну здатність когнітивної діяльності дітей і підлітків [38].

В цілому, в даному віковому періоді завдяки морфо-функціональному дозріванню мозку відбувається дозрівання механізмів довільної уваги, що забезпечують ефективне програмування і рішення різних, в тому числі і складних рухових завдань. Таким чином, фізіологічні дослідження свідчать, що в молодшому шкільному віці і до кінця періоду «другого дитинства» функціональна організація мозку при різних видах діяльності досягає високого рівня вибірковості.

За спостереженнями В.П.Черемісіна у віці від 7 до 12 років спостерігається інтенсивне зростання темпу рухів, при цьому у хлопчиків темп рухів різко збільшується в період від 7 до 9 років [39].

У той же час, як підкреслюють автори, точність рухів у 8-11-річних дітей розвинена слабо. Помилки при відтворенні заданих параметрів рухів складають 45-50%. Систематичні заняття фізичними вправами із застосуванням методів, що полегшують відтворення просторово-часових параметрів руху (поточна інформація, корекція, коментування), призводять до поліпшення точності відтворення просторових характеристик.

Спеціальні заняття фізичними вправами приводять до зменшення відмінностей між суб'єктивною оцінкою просторових параметрів рухів з їх істинними значеннями. Однак тенденція до їх суб'єктивної переоцінки зберігається і у тренуваних школярів.

З 9 до 12 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які вона набуває в житті. І, отже, чим більшим обсягом рухів вона володіє в цей період, тим легше їй буде освоїти найтонші елементи технічної майстерності в обраній спортивній спеціалізації.

Недостатнє використання рухових можливостей дітей молодшого шкільного віку на етапі початкових занять спортом ускладнює подальше

спортивне вдосконалення, унеможлиблює застосування великих технічних прийомів в складно-технічних видах спорту.

У цей віковий період здатності дітей до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато рухові вміння купуються без спеціального інструктажу [40].

Як показали дослідження В.К. Бальсевича, у віковому інтервалі 7-10 років, найбільш швидко і якісно відбувається закладка практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності людини. Якщо такої закладки не відбулося, то час для формування фізичної і фізіологічної основи майбутнього потенціалу можна вважати втраченим, тому що всі подальші кроки в цьому відношенні виявляються такими, що суперечать основним законам розвитку моторики людини, такими, що порушують гармонію цього розвитку.

Тому, як вважає автор, організація правильного тренувального режиму дитини з метою забезпечення загальної фізичної підготовки при акцентованому підвищенні координаційних здібностей виявляється найбільш адекватною віковим особливостям розвитку кінезіологічного потенціалу людини в цей період життя [41].

У тренуванні дітей краще використовувати малоінтенсивне навантаження. Однак це не означає, що інтенсивна робота недоступна для них. Для дітей допустимі і інтенсивні, але короткочасні (від 5 до 15с) вправи, з достатнім для повного відновлення, відпочинком [42].

Планування тренувальних навантажень в плані багаторічної підготовки передбачає, як підвищення сумарних обсягів, так і збільшення інтенсивності тренувальних навантажень. Шляхи підвищення тренувальних навантажень від року до року і від етапу до етапу можуть бути різні. Як припускають дослідники, на етапі базової підготовки правомірним буде шлях паралельного підвищення сумарного обсягу інтенсивності тренувальних навантажень при виконанні значних обсягів засобів ЗФП і навантажень аеробного впливу на I і II роках навчання в навчально-тренувальних групах

[43].

Причому дуже важливе значення в початковій підготовці учнів, має раціональний розвиток всіх сторін рухової діяльності з деяким акцентом на розвиток швидкісно-силових якості як найбільш специфічних для ігрової діяльності баскетболістів [44].

У ряді робіт показано, що найбільш ефективним при розвитку рухових якостей є комплексне тренування, тобто використання на кожному занятті вправ на швидкість, силу і витривалість із засобів ЗФП з переважним розвитком швидкісних якостей - швидкості і швидкісної витривалості. Так, стосовно до баскетболістів 13-14-річного віку, в цьому комплексі оптимальним є варіант, коли 50% часу тренувального заняття відводиться на розвиток швидкості, 25% - на розвиток сили і 25% - витривалості. В окремих випадках пропонують застосовувати запропоновану схему з деякими корективами для 9-10-річних гравців у баскетбол. Це обумовлено тим, що з 9-10-річного віку у дітей відбувається більш інтенсивний розвиток швидкості в порівнянні з іншими руховими якостями [45].

Є матеріали, з яких випливає, що у спортсменів у віці 9-11 років під впливом тренування з використанням переважно легкоатлетичних вправ досягаються найбільші зрушення в розвитку швидкості.

З опорою на ці матеріали рекомендовано в процесі початкових занять баскетболом значне місце відводити вправам швидкісно-силового характеру. Застосування зазначених вправ з метою розвитку швидкості і сили (до 50% загального часу занять) робить позитивний вплив на фізичну підготовку і зростання спортивних результатів [46].

У заняттях з дітьми 9-12 років пропонується здійснювати різнобічну підготовку, використовуючи засоби легкої атлетики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Причому велике значення автори надають використанню народних рухливих ігор в силу їх великий емоційності, інтересу і властивою дітям захопленості іграми [47].

Важливе місце в системі тренувальних занять повинно відводитися

розвитку здатності до специфічного орієнтування, яке є комплексним показником і визначається індивідуальними особливостями спортсмена. Встановлено, що найбільш ефективно зовнішній вплив для розвитку орієнтування проявляється у віці 9-12 років. У зв'язку з цим на етапах початкового навчання рекомендовано тренувальний процес будувати таким чином, щоб оволодіння руховими навичками і вміннями одночасно поєднувалося з вихованням у дітей здатності самостійно вирішувати рухові завдання на основі аналізу конкретної ситуації. Для цього необхідно широко використовувати підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спостережливості, обсягу поля зору, швидкості складного реагування, швидкості перемикання від одних дій до інших. Важливо застосовувати вправи в постійно мінливих умовах і варіювати способи їх виконання [48].

Закінчуючи характеристику початкового етапу в навчально-тренувальному процесі з баскетболу, відзначимо виявлені при аналізі літератури деякі особливості. По-перше, широкий арсенал можливостей початківців спортсменів для освоєння гри в баскетбол варіює від відносно високого рівня, який необхідно грамотно зберігати, до невисокого рівня, який вимагає майстерного педагогічного керівництва. По-друге, деякі суперечності з приводу визначення найбільш сприятливих періодів індивідуального розвитку рухової сфери юних баскетболістів в частині віку і темпу. Нарешті, по-третє, акцент на комплексну підготовку з успіхом в більшості видів цієї підготовки: фізичної, технічної, тактичної і т.д.

1.3 Навчання рухових дій і їх застосування в процесі технічної підготовки юних баскетболістів

Навчання руховим діям необхідно в будь-якій діяльності. Однак тільки в сфері фізичного виховання вивчення їх є ядром навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає і як об'єкт, і як засіб, і як мета вдосконалення. У фізичному вихованні навчання специфічно. Як підкреслює М.М. Боген, суть

специфіки в тому, що основна маса нового пізнається при освоєнні різноманітних рухових дій, які виступають в формі фізичних вправ [49].

Рухові дії, що використовуються в процесі навчання ділять на основні та допоміжні. Основні виступають в якості предмета навчання. У більшості випадків - це обране спортивне вправу. По відношенню до нього всі інші рухові дії, в тому числі окремі підсистеми предмета спеціалізації - його частини, фази і елементи, відносяться до допоміжних [50].

Засвоєння рухової дії Б.А. Ашмарин розглядає на чотирьох рівнях. На 1-му рівні формуються вміння і навички розпізнавання і класифіцирування рухових дій. Той, якого навчають засвоює зміст і характерні ознаки дії, опановує уміннями і навичками впізнавання дії, але не пробував виконати його практично. На 2-му рівні, якого навчають засвоює досліджуваний варіант дії і здатний виконати дію в стандартних умовах. На 3-му рівні, якого навчають здатний виділити в дії закономірності вирішення завдань даного класу, що дозволяє вирішувати рухову задачу не тільки в стандартних, але і в варіативно змінюються, включаючи екстремальні (змагання, іспит, життєво небезпечна ситуація), а також самостійно виявляти і виправляти помилки. На 4-му рівні формується здатність орієнтуватися в ситуаціях і розробляти нові програми прийняття рішень та дій, т. е. самостійно формулювати рухові завдання (на попередніх рівнях спортсмен вирішував завдання сформульовані тренером). Володіння руховою дією на 4-му рівні - основа прояви рухової кмітливості, спритності. На цій основі розвивається рухове творчість - здатність винаходити принципово нові класи рухових задач і методів їх вирішення [51].

З'ясування структури діяльності, виділення дії як основній одиниці діяльності, а операції як структурного елементу дії, за висновками М.М. Богена, дозволило обґрунтувати схему педагогічного аналізу техніки рухової дії - предмета навчання і правила розчленування дії при її вивченні по частинах. Це дозволяє вважати теорію діяльності необхідним елементом методологічної основи теорії навчання рухових дій [32].

Питання навчання руховим діям в області фізичного виховання і спорту набувають винятково велике значення. Це пояснюється тим, що багато в чому змінилися, ускладнилися і розширилися завдання, пов'язані з оптимізацією навчання рухам, а також з більш ранньої спеціалізацією.

У спорті основним предметом навчання є раціональні рухові дії, що включають систему взаємопов'язаних рухів [37].

При цьому в практиці навчання спортсменів ігрових видів техніко-тактичних дій є ряд протиріч між: вимогою варіативності рухів і високим рівнем їх автоматизації; обмеженістю техніко-тактичного арсеналу спортсмена і нескінченним різноманітністю техніко-тактичних варіантів дій; вдосконаленням техніко-тактичних дій в полегшених умовах і їх застосуванням в умовах протиборства і факторів, що збивають [52].

Більшість існуючих методик підготовки баскетболістів спираються на заучування рухових дій без урахування дій противника (в спрощених умовах), без перешкод для засвоєння структури руху [53]. Така підготовка закріплює виконання рухових дій в конкретних умовах, де немає протидій з боку противника, а це знижує ефективність дій в варіативних і нестандартних ситуаціях, де противник проявляє високу активність [54]. Зважаючи на це навчально-тренувальний процес носить частково репродуктивний характер. Крім цього, в даний час спостерігається відсутність єдиних організаційно-методичних орієнтирів, що виконують системо утворюючу функцію в проектуванні і структуруванні наявних в «тренерському арсеналі» технологій навчання техніко-тактичних дій.

У зв'язку з цим виникає необхідність розгляду техніко-тактичної підготовки спортсменів як багатовимірного дидактичного простору. Рішення даного завдання може бути реалізовано за рахунок діяльній орієнтованої організації активності тих, хто займається, яка передбачає відповідно, освоєння і трансформацію [55].

Особливе значення в дозволі поставленої проблеми мають роботи [37, 44, 56], в яких показано, як за допомогою методу планомірно-поетапного

формування руху можливе вдосконалення довільних дій. Основу становить варіювання ступеня невизначеності орієнтовної основи дії і закріплення в особистому досвіді суб'єкта стійких алгоритмів успішних дій. При цьому вкрай важливо, щоб орієнтовна основа не переймалася в готовому вигляді, а навпаки, будувалася самим суб'єктом за допомогою рішення спеціально підібраних рухових задач. Дана проблема розглянута в «піраміді тактико-технічної підготовки в ігрових видах спорту». В її структурі на початковому етапі підготовки головним завданням є розучування і стабілізація дій гравців в типових ігрових ситуаціях. На етапі спортивного вдосконалення основним завданням тактико-технічної підготовки гравців є «автоматизація» реагування на зміну ігрових ситуацій. Етап спортивної майстерності представляє зрілу імпровізацію, базується на знаннях, уміннях і навичках вирішення типових ігрових ситуацій [56].

Дане положення підтверджується дослідженнями в напрямку вдосконалення дій юних спортсменів на основі модульно-ситуаційної організації змагальної діяльності [45, 56]; а також навчання ситуаційної техніці кидків м'яча спортсменів ігрових видів на різних етапах підготовки [8]. Результати, отримані авторами, свідчать про те, що при допомозі ситуативного навчання удосконалюються рухові і психомоторні здатності тих, хто займається. При цьому основний результат процесу навчання передбачає формування в спортсмена цілісної системи знань, умінь, навичок, способів гри.

В продовження досліджень ми припускаємо, що складовими векторами процесу навчання технічних дій повинні бути зміст навчання, технології навчання, виховання, розвитку та змагально-ігрове середовище, які за своїм потенціалом здатні забезпечити комплексне вдосконалення ігрової змагальної діяльності баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Організаційною одиницею даного простору є навчально-тренувальне заняття. Саме в їх рамках забезпечується доцільний синтез наукового і навчального знання, прийомів і способів гри і методичних засобів

формування здатності до управління ігровою змагальною діяльністю.

З позицій теорії діяльності стало можливим розглянути проблему засвоєння знань, формування дій і понять, що і було успішно здійснено П.Я. Гальперінім і його співробітниками, що розробили теорію поетапного формування дій і понять [27, 28, 29, 36], управління процесом засвоєння знань.

Структура дії така, що містить три частини: орієнтовну, виконавчу і контрольню-коректувальну.

В результаті здійснення першої частини дій формується ООД, друга частина дії реалізує ту програму, яка формується на основі ООД, представляючи собою спробу вирішення рухового завдання. Третя частина дії контролює якість перших двох, оцінюючи їх за паливною ефективністю просування до мети. Якщо виконавча частина відповідає схемі ООД, але просування до мети не задовільно, то корективи вносяться в ООД і через неї - до виконавчої частини. Якщо ж є неузгодженість між виконавчою частиною і ООД, то корективи вносяться в виконавчу частину. Третя частина дії подає сигнал про припинення дії після досягнення наміченого результату. Всі три частини дії існують в єдності.

Предметом засвоєння при навчанні руховим діям є не сама рухова дія, а знання про нього (його техніка). На основі засвоєння знань про дію учень будує сам дію, варіюючи її елементи відповідно до конкретних умов виконання, орієнтуючись в них відповідно, зі змістом дії, її метою [57].

Щоб звести до мінімуму час пошуку оптимального варіанта рухової дії, рекомендовано описати умови, необхідні і достатні для правильного виконання дії. Ці умови, що вказують приватні об'єкти, на яких учень повинен сконцентрувати увагу, називають «основними опорними точками (ООТ)», а їх сукупність, що становить програму дії, називають «орієнтовною основою дії (ООД)» [58].

Ступінь володіння досліджуваною руховою дією, рівень здатності учня застосовувати вивчений матеріал при вирішенні практичних завдань

характеризують вміння і навички.

В процесі навчання кожній окремій руховій дії (незалежно від об'єкта засвоєння - дії, операції, так званої основи техніки або її деталей) можна виділити три етапи, які містять певні стадії засвоєння навчального матеріалу. Робота на цих етапах відрізняється по суті вирішуваних завдань, змісту використовуваних засобів і методів навчання, особливостям формування орієнтовною, виконавчої та контрольної-коректувальною частин дії.

У навчальних посібниках і довідниках показано, що на першому етапі відбувається початкове вивчення дії, чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухової дії на рівні вміння. На другому етапі здійснюється поглиблене деталізоване розуміння чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні вміння. На третьому етапі відбувається закріплення і подальше вдосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні навички [59].

Залежно від наміченого рівня засвоєння досліджуваної дії процес може зайняти певні зміни складу застосовуваних засобів, методів і форм організації навчального процесу. Крім того, в залежності від специфіки приватних цілей напрямки фізичного виховання можуть змінюватися вимоги до глибини деталізації завдань і приватних завдань навчання, освоєння рухової дії, до тонкощі диференціювання зусиль за окремими характеристиками (величиною, напрямку, ритму, тривалості) [60].

Техніка спортивної вправи, за словами А.А. Тер-Ованесян, І.А. Тер-Ованесян, може вважатися засвоєною тільки тоді, коли спортсмен здатний зберегти правильність рухів в більшій кількості повторень, варіюючи інтенсивність виконання від дуже низьких до гранично високих [61].

Таким чином, раціональна техніка, обумовлена біомеханічними і фізіологічними закономірностями, дозволяє спортсмену більш економно і ефективно виконувати рухи і дії. В процесі навчання рівень оволодіння технікою змінюється - від елементарної техніки новачка до досконалої техніки майстра спорту. Це стосується і підготовки юних баскетболістів.

Сучасні тенденції гри визначають, спрямованість технічної підготовки. Високих результатів можна досягти тільки в процесі всебічної технічної підготовки гравців.

Підводячи підсумок вище сказаного, слід зазначити, що навчання дії є процес одночасного придбання знань, формування рухового уміння і виховання відповідних фізичних якостей.

Оволодіння руховою дією здійснюється в певній послідовності. А саме, по-перше, формування у тих, хто займаються позитивної навчальної мотивації. По-друге, формування знань про сутність рухової дії. Втретє, створення повноцінного уявлення про досліджуваний рух по кожній ООТ. І, нарешті, вчетверте, освоєння досліджуваної рухової дії в цілому [62].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з приводу концепцій формування основ техніки гри в баскетбол.
2. Дослідити рівень формування технічних дій баскетболістів 9-10 років на початку і в кінці експерименту та зробити порівняльну характеристику.
3. Розробити методику формування технічних дій баскетболістів і перевірити її ефективність у педагогічному експерименті.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Метод аналізу документальних матеріалів.
3. Педагогічні спостереження.
4. Педагогічні контрольні випробування.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів проводилися з метою з'ясування стану питань з досліджуваної проблеми. Вивчалися матеріали, що розкривають різні концепції формування рухових дій та їх вплив на техніку гри баскетболістів груп початкової підготовки.

Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням

досліджуваної проблеми. Аналізувалися дані провідних фахівців в підготовці юних баскетболістів, вивчені питання застосування в процесі початкової підготовки. Проаналізовано зміст навчальних програм для ДЮСШ з баскетболу, зміст технічної підготовки та методика навчання юних баскетболістів.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю баскетболістів. Педагогічне спостереження, метою якого було встановлення кількісно-якісних характеристик ігрової діяльності баскетболістів. Всього було проаналізовано 4 ігри. При цьому визначалися кількість-якісні показники технічних дій (ТТД) і їх поєднань у баскетболістів під час змагальної діяльності; виявлення технічного браку (у відсотках) і причин його виникнення при виконанні технічних прийомів.

Педагогічне тестування. Для визначення рівня технічної підготовленості використовувалися тести за програмою для ДЮСШ та СДЮШОР [22, 23].

Оцінка рівня технічної підготовленості проводилася за наступними тестами:

Тестування технічної підготовленості:

Точність влучань. Оцінка точності попадання м'ячем в мішень. З відстані трьох метрів юні баскетболісти виконували передачі двома руками від грудей в мішень [23]. Середній бал точності підраховується з розрахунку 10 спроб.

Точність кидків. У зв'язку з тим, що кидок однією рукою від плеча є складовою частиною кидка в русі, з'явилася необхідність визначити вихідний рівень володіння юними баскетболістами цим прийомом. З цією метою використовувався тест такого змісту: випробуваний розташовувався під кутом 45° до щита на відстані 1,5 метрів від кільця. Пропонувалося виконати три серії по десять кидків з проміжками часу між ними від 10 до 15 хв. Вираховувався середній відсоток влучень м'ячем в кільце за результатами трьох серій.

Оцінка техніки ловлі м'яча

Відомо, що головне в техніці лову м'яча - виконання амортизаційного (поступається) руху рук в момент безпосереднього оволодіння м'ячем [44].

Основною, традиційної для новачків, помилкою при ловлі м'яча є відсутність такого поступаючого руху під час дотику до м'яча. Характерною ознакою наявності такої помилки є поява хлопання при першому контакті м'яча з долонею юного баскетболіста. Цей показник був нами взято як критерій правильності виконання техніки ловлі м'яча. Суб'єктивно визначалася кількість ударів при ловлі м'яча, переданого тренером з відстані чотирьох метрів. Кожен випробовуваний виконав тридцять прийомів лову м'яча. Вираховувався середній відсоток якісних прийомів при виконанні лову м'яча двома руками.

Техніка ведення м'яча. Швидкість пересування баскетболіста по майданчику за допомогою ведення м'яча залежить від його рухового потенціалу при лінійному бігу без м'яча і ступеня вміння управляти м'ячем.

Руховий потенціал характеризується рівнем фізичної підготовленості баскетболістів, умінням управляти м'ячем, рівнем технічної підготовленості. Тому ступінь досконалості рухової навички ведення м'яча у юних баскетболістів можна визначити за допомогою введення умовного коефіцієнта [38]. Цей коефіцієнт визначається за формулою:

$$KB = S_1/S_2$$

де KB - коефіцієнт ведення, S_1 - швидкість пробігання дистанції без м'яча; S_2 - швидкість, з якою баскетболіст долає ту ж дистанцію з веденням м'яча.

Ефективність використання «коефіцієнта ведення» в якості одного з критеріїв рівня техніки дриблінгу експериментально обґрунтована на юних баскетболістах різного віку, що мають різний стаж занять і спортивну кваліфікацію. У наших дослідженнях у юних баскетболістів контрольної і експериментальної груп спочатку визначався час пробіжки десятиметрової дистанції з перешкодами без ведення, а потім визначався час подолання цієї

ж дистанції з веденням м'яча. Кожна контрольна вправа виконувалася три рази. У залік йшов кращий результат.

Комплексні контрольні нормативи

Для визначення ефективності запропонованої методики навчання юних баскетболістів з урахуванням індивідуального алгоритму засвоєння навчального матеріалу, використовувалися два контрольних нормативи.

Перший норматив полягав у тому, що випробовувані з відстані 8 метрів, набігаючи на кільце, повинні були спіймати м'яч двома руками, що летить після передачі тренера і виконати кидок в русі під кутом 45° до щита.

Другий норматив полягав в тому, що баскетболісти з відстані 8 метрів після ведення виконували кидок в русі під кутом 45° до щита. У першому і другому контрольному нормативі фіксувалися помилки, допущені юними спортсменами при виконанні техніки кидка в русі.

Експертна оцінка індивідуальної техніки

Крім вище зазначених методик, для оцінки ефективності оволодіння баскетболістів технікою кидка в русі проводилося педагогічне спостереження (протоколювання) навчальних ігор між командами досвідчених груп, в ході якого спеціально підготовлені три людини (експерта) оцінювали якість виконання даного технічного прийому. Ігри проводилися до експерименту (1 зустріч) і після його закінчення (2 зустрічі). У другому випадку виводилася середня оцінка за підсумками двох матчів. Кожен, хто займається брав участь в іграх по 10 хвилин.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ДЮСШ №1 м. Кривий Ріг з вересня 2020 року по вересень 2021 року.

У якості піддослідних були діти 9-10 років, які займаються в ДЮСШ №1 м. Кривий Ріг. До експерименту вони пройшли за єдиним робочим планом початковий курс навчання пересуванню без м'яча (повороти,

зупинки, приставних крок і т.д.), а також основним прийомам гри з м'ячем (передачам, ловлі, кидкам з місця, ведення).

Всього в експерименті взяло участь 28 юних баскетболістів. Кожна група (експериментальна і контрольна) налічувала по 14 спортсменів. Заняття проводилися три рази на тиждень в спортивному залі ДЮСШ №1 м. Кривий Ріг. Тривалість навчально-тренувальних занять була по 90 хвилин. На навчання кидка в русі відводилося в кожному занятті по 20 хвилин. При навчанні використовувалися полегшені м'ячі для міні-баскетболу.

В експериментальній групі використовувалася розроблена нами методика навчання, яка полягає в тому, що на прикладі навчання кидка в русі реалізовувався алгоритм проходження навчального матеріалу, заснованого на ідеях розгалуженого програмування, коли по ходу проходження програми оцінювався рівень освоєності чергового завдання, що було інформацією тренеру для вибору наступного відрізка навчального матеріалу. Це може бути нова «порція», або така само «порція» для повторення, або нова більш спрощена «порція», що полегшує засвоєння чергового відрізка навчального матеріалу.

Розглянемо методичний алгоритм індивідуалізації навчання кидка в русі.

При розробці методичного алгоритму навчання кидка в русі враховувалася рекомендація С.В. Малиновського, згідно з якою при встановленні обсягу порції програмованого матеріалу, тобто «кроку» необхідно передбачати часткове зняття матеріалу з кожної нової теми, враховуючи, що він був раніше освоєний тими, хто займається. З цією метою весь методичний матеріал підбирався не ізольовано порціями, а так, щоб попередня порція логічно узгоджувалася з подальшою. Процес освоєння кидка в русі був розбитий на шість основних «кроків», кожен з яких мав свою ступінь труднощі. Перший методичний крок полягав у виконанні стрибка вгору поштовхом лівої ноги після подвійного кроку в ходьбі, а другий - в бігу. Наступний крок полягав в навчанні кидка однією рукою від

плеча над собою після подвійного кроку в бігу з м'ячем в руках. Потім слід оволодіння ловом м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка після подвійного кроку в бігу. Подальше завдання спрямоване на формування техніки кидка м'яча в русі після бігу з ловом м'яча від партнера. І на завершення освоювався кидок в русі після ведення. Більш широко методика навчання кидка в русі представлена в главі 3.

Для баскетболістів, що не зуміли освоїти основне навчальне завдання були розроблені додаткові завдання, кожне з яких також мало свою ступінь труднощі і чим далі від основного завдання віддалене додаткове завдання, тим менше ступінь його труднощі.

Останнє додаткове завдання для кожного основного завдання містило ступінь труднощі, відповідну останньому додатковому завданню для попереднього основного завдання (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінки труднощів основних і додаткових завдань
(за відносною п'ятибальною шкалою)

№ п\п	Основні завдання	Додаткові завдання					Сума балів
		1	2	3	4	5	
1	3	1					4
2	3	2	1				6
3	4	3	3	2	1	1	14
4	5	4	3	2	2	1	17
5	5	4	4	3	2	1	19
6	5	3	2	1			11
7	5	4	2	1			12

Таким чином, витримуючи головний дидактичний принцип «від простого до складного», складений методичний ланцюг завдань, враховує всі ступені здібностей тих, хто займається. Чим більше балів набрав баскетболіст в процесі освоєння рухової дії, тим менше здатний він був. І навпаки, чим

менше балів витрачено в методичного ланцюга, тим більш здібний був юний баскетболіст.

Така подача навчального матеріалу служить головній меті - пристосуванню його до основних індивідуальних потреб учня. Використовуючи всі методичні «кроки» можна передбачити навчання самого «слабкого» учня, а в залежності від кількості використання додаткових «порцій» навчального матеріалу досягається оптимальна адекватність процесу навчання до індивідуальних особливостей тих, хто займається.

У контрольній групі застосовувалася традиційна методика, заснована на колективному підході до процесу навчання кидка в русі з використанням єдиного дозування вправ для всіх, хто займався.

Решта розділів тренувального процесу в обох групах були ідентичні. Перед експериментом все випробовувані пройшли контрольні випробування для визначення вихідного рубежу експерименту і перевірки ідентичності груп по володінню технікою передач, ведення і кидка однією рукою від плеча з місця. Для вирішення поставлених завдань в якості методів дослідження застосовувалися адекватні їм методики.

Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Розробка і експериментальна перевірка методики формування технічних дій баскетболістів

Для встановлення однорідності експериментальної та контрольної групи перед початком експерименту була проведена у юних баскетболістів оцінка техніки володіння основними прийомами гри.

Дані результатів контрольних нормативів по визначенню рівня володіння технікою лову, точності передач, кидків, ведення м'яча (табл. 3.1) свідчать, що юні баскетболісти контрольної і експериментальної груп були підібрані за ідентичним рівнем технічної підготовленості по тим прийомам техніки гри, які є складовими елементами технічної дії кидка в русі.

Як свідчать наведені в таблиці 3.1 дані технічної підготовленості юних баскетболістів, перевага гравців експериментальної групи над контрольною за абсолютними величинами показників лову м'яча, точності кидків м'яча однією рукою від плеча і коефіцієнту ведення є недостовірним. Таку ж незначну перевагу контрольної групи над експериментальної виявлено в точності передач м'яча двома руками від грудей.

Таблиця 3.1

Результати контрольних нормативів по оцінці техніки гри в баскетбол на початку експерименту

Показники	КГ	ЕГ	t
Ловля м'яча, %	61,2 ± 2,10	66,1 ± 2,06	1,24
Точність передач м'яча, бал	7,02 ± 1,06	6,97 ± 1,02	0,68
Точність кидків м'яча, %	3,70 ± 2,11	4,51 ± 2,10	1,35
Біг без ведення м'яча, с	10,2 ± 0,11	10,1 ± 0,03	0,40
Біг з веденням м'яча, с	11,6 ± 0,17	11,4 ± 0,12	0,36
Коефіцієнт ведення, с	1,05 ± 0,02	1,12 ± 0,04	1,75

За допомогою педагогічних спостережень проводилася оцінка ефективності сформованості розученої рухової дії по застосуванню її в грі, а саме кидка м'яча у русі. До постановки педагогічного експерименту експертним шляхом було встановлено, що в експериментальній групі за навчальну гру баскетболістами було зроблено 58 спроб завершити атаку за допомогою даного технічного прийому. При цьому 13,8% завершальних кидків виявилися успішними. У 82,7% юні баскетболісти допускали брак у вигляді пробіжок, втрат м'яча, невдалих кидків, помилок при веденні. У контрольній групі зареєстровано 63 спроби атакувати кільце суперників кидком в русі. У 15,8% випадках м'яч досяг мети, в 79,3% був допущений технічний брак. Відмінності між зазначеними показниками в дослідних групах були статистично недостовірними.

Оволодіння руховими діями в баскетболі відбувається, як і в інших видах спорту, у міру формування відповідних рухових умінь і навичок.

Для рухового вміння характерні нестійкість і мінливість рухової дії, відносна ізолюваність рухів, тоді як руховий навик відрізняється протилежними характеристиками: стабільністю і відносною стандартністю руху [54].

Самостійне виділення умінь і навичок має дещо умовний характер і в більшій мірі відноситься до здійснення одного рухового акту. Що ж стосується багатоактних рухів, то тут баскетболісти застосовують рухові вміння і навички в одній дії.

Наприклад, руховий акт передача однією рукою від плеча може бути сформований на рівні вміння (виконання при активному контролі мислення) і лише на рівні досвіду (автоматизоване виконання). Продовжуючи логіку таких міркувань, можна припустити, що рухова дія - кидок після подвійного кроку, можливо, коли сам кидковий руховий акт знаходиться на рівні навички, а двокрокова техніка на рівні вміння [58].

Формування рухових умінь і навичок завжди відбувається на базі вироблених організмом координацій. Поступове ускладнення навички

ведеться виходячи з освоєних раніше більш простих координацій. У тих випадках, коли необхідно засвоїти складний рух (наприклад, кидок в стрибку), компоненти якого в значній своїй частині є новими, навчання здійснюється за елементами [9, 16].

Суттєве значення в навчанні рухової дії має взаємодія або як ще називають, «перенесення» навичок, вироблених раніше [54]. Наприклад, володіння навиком зупинки двома кроками значно полегшить навчання баскетболіста кидка після подвійного кроку. У цьому випадку навчання сприяє «позитивний перенос» навички. Перенесення навичок відбувається в тих випадках, коли раніше вивчений прийом має схожість з розучуваним прийомом поряд з відмінностями. В основі цього педагогічного явища лежить здатність нервових центрів до екстраполяції.

Становлення рухового акту як навички проходить через кілька стадій або фаз. А.Н. Крестовников виділив три фази: в першій фазі проходить об'єднання окремих часткових дій в одну цілісну дію, у другій - усунення зайвих рухів і зайвого м'язової напруги, в третій - подальше вдосконалення досвіду. При цьому в першій і в другій фазах формується руховий стереотип. Перша стадія характеризується іррадіацією нервових процесів з генералізацією відповідних реакцій і залученням в роботу зайвих м'язів, друга - концентрацією збудження, поліпшенням координації і більшою стереотипністю рухів, третя - стабілізацією, високим ступенем координації та автоматизації рухів.

Слід врахувати, що в ряді випадків деякі з фаз можуть бути відсутні. Це пов'язано з багатьма факторами: ступенем володіння іншими руховими навичками, характером, тривалістю і потужністю м'язової роботи, вихідним станом рухового апарату і т.д. Тому всі схеми стадій розвитку навички носять лише орієнтовний характер.

Існуюча практика навчання техніці прийомів баскетболу заснована на подачі матеріалу, розрахованого на дитину з середніми здібностями. Певні порції навчального матеріалу пропонуються всім дітям для освоєння в межах

конкретного, рівного для всіх, дозування. Ми припускаємо, що подібна зрівнялівка в подачі матеріалу є одним з основних недоліків традиційного підходу до навчання в баскетболі.

Розробити методику початкового навчання техніці баскетболу, що враховує індивідуальні здібності тих, хто займається, може виявитися реальною справою, якщо використовувати ідеї програмованого навчання [12, 17, 44]. Основною вихідною позицією програмованого навчання є максимальне використання переваг диференційного індивідуального підходу при масовому навчанні. При цьому результати поточного засвоєння матеріалу є коригуючою основою для управління змістом і методичної послідовністю процесу навчання. Регуляція такого навчального процесу заснована на ідеях кібернетики. Наприклад, з кібернетичної точки зору регулювання (коригування) може бути здійснено трьома способами: 1) за допомогою реагування на очікувані зміни ситуації, коли за непрямыми ознаками запобігають шкідливі впливи на систему і відповідно за їх характером заздалегідь проводиться перебудова програми; 2) за допомогою реагування на зміни, які не настали в ситуації, коли реєструються вже можливі відхилення в ній; 3) за допомогою реагування на помилки. В останньому випадку мають місце відхилення вже в ході процесу навчання.

При програмованому навчанні весь навчальний матеріал розбивається на окремі «порції», що містять невелику кількість інформації і розташовані в строгій логічній послідовності. При засвоєнні матеріалу дається наступна порція, при не засвоєнні - дається такий матеріал, який необхідний даному спортсменові для правильного сприйняття чергової «порції» методики навчання. Це означає, що черговий методичний «крок» повинен знаходитися в залежності від якості виконання спортсменами завдання тренера. У цьому випадку тренер як би встановлює індивідуальний темп розучування технічної дії для кожного баскетболіста. Можна припустити, що послідовність «порцій» навчального матеріалу можна заздалегідь відібрати для кожного учня на основі попередньої оцінки їх здібностей: більш здатним пропонувати

«порції» зі збільшеним об'ємом матеріалу. За ступенем зниження здібностей «порції» спрощуються і кількість їх збільшується. Однак в практиці навчально-тренувальної роботи не завжди представляється можливим виконати такі рекомендації [58, 60].

Незважаючи на прогресивність ідей програмованого навчання, потрібно відзначити, що програмоване навчання в спорті може активізувати тренерську діяльність тільки на основі традиційних форм навчання. У той же час при створенні методики програмованого навчання необхідно, щоб традиційні методи навчання відповідали передовій теорії навчання.

З метою визначення ефективності методики навчання кидка в русі, яка передбачає диференціювання процесу по ходу освоєння рухових навичок, був проведений педагогічний експеримент.

В результаті виконаного дослідження було виявлено, що в експериментальній групі в результаті індивідуального підходу по найкоротшому методичного шляху (без додаткових завдань) пройшли процес освоєння техніки кидка в русі чотири випробовуваних. Два юних баскетболіста пройшли по максимально довгому шляху навчання, отримавши 7 і 8 додаткових завдань. Решта баскетболістів мали додаткові завдання від двох до чотирьох (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Кількість додаткових завдань, що пред'являються
кожному випробуваному (по ранжиру)

ДЗ	Випробувані													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
К	0	0	0	0	2	2	2	3	3	4	4	4	7	8

Примітки:

ДЗ – додаткові завдання

К – кількість завдань

Було встановлено, що ступінь навченості кожного випробуваного експериментальної групи має суттєві відмінності. Індивідуальний

методичний підхід допоміг якісно освоїти досліджувану рухову дію. У контрольній групі процес навчання здійснювався за принципом «проб і помилок». Такий процес дозволяв лише константу вати, що навчання йде, але не дозволяв керувати ним через здібності кожного учня. Виникаючі помилки в техніці виправилися зауваженнями на тлі колективного виконання досліджуваної вправи.

Фізіологічним механізмом формування рухової навички представляється двокільцевий блок, що складається з «зовнішнього» і «внутрішнього» кільця. «Зовнішнє» кільце управляє смисловою частиною руху, а «внутрішнє» - всієї механічної стороною руху (розміреністю м'язових напруг, що впливають на прискорення при переміщенні ланок тіла).

Для перевірки цієї ідеї були проведені контрольні випробування з виявлення помилок в техніці виконання кидка в русі після першого, третього і дванадцятого навчального заняття.

Методичний алгоритм навчання кидка в русі.

При розробці методичного алгоритму навчання кидка в русі враховувалася рекомендація С.В. Малиновського, згідно з якою при встановленні обсягу порції програмованого матеріалу, тобто «кроку» необхідно передбачати часткове зняття матеріалу з кожної нової теми, враховуючи, що він був раніше освоєний тими, хто займається. З цією метою весь методичний матеріал підбирався не ізольовано порціями, а так, щоб попередня порція логічно узгоджувалася з подальшою. Процес освоєння кидка в русі був розбитий на шість основних «кроків», кожен з яких мав свою ступінь труднощі. Перший методичний крок полягав у виконанні стрибка вгору поштовхом лівої ноги після подвійного кроку в ходьбі, а другий - в бігу. Наступний крок полягав в навчанні кидка однією рукою від плеча над собою після подвійного кроку в бігу з м'ячем в руках. Потім йде оволодіння ловом м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка після подвійного кроку в бігу. Подальше завдання спрямоване на формування техніки кидка м'яча в русі після бігу з ловом м'яча від партнера.

I на завершення освоювався кидок в русі після ведення. Більш широко методика навчання кидка в русі представлена далі.

Методика навчання кидка м'яча у русі

Починати навчання кидка в русі ми рекомендуємо з повторення виконання зупинки кроком. Якщо спортсмен не володіє цими навичками, то необхідно цьому навчити і тільки потім приступити до навчання кидка в русі.

Перший і другий методичний крок в досягненні мети полягають в тому, що дітям пропонується на початку в кроці, а потім в бігу після подвійного кроку виконувати стрибок вгору поштовхом лівої ноги. Після кількох повторень тренер визначає якість виконання цього завдання. Для учнів, яким це завдання надмірно важко, дається більш спрощене методичне завдання. Пропонується виконати стрибок після подвійного кроку тільки не в бігу, а в ходьбі. Якщо це буде також не під силу деяким дітям, наступне більш спрощене завдання буде полягати в тому, що з місця під рахунок «один» дитина виконує крок правою ногою вперед, під рахунок «два» - стопорить крок лівої і під рахунок «три» - стрибок вгору з виносом коліна правої ноги вгору. Якщо ж і це завдання не буде виходити, то в цьому випадку необхідно повернутися до повторення першої основної порції (I), тобто навчання зупинці кроком, а потім повторити завдання 2, 1 і підійти до основного матеріалу - II.

Таким чином, координаційно обдаровані учні, які зуміли відразу освоїти основні завдання (2), виконують перший методичний «крок» по найкоротшому шляху. Менш здібні - долають цей методичний «крок» по довшій «дорозі», використовуючи додатково одне або два методичних завдання.

В результаті такого диференційованого підходу здійснюється процес управління, що дозволяє більш повно здійснити індивідуальний підхід до кожного учня, де якість виконання завдання використовується тренером для того, щоб вести учня далі по одному з розгалужень навчального матеріалу, який спонукає в дитини реакцію, відповідну його здібностям.

Наступним навчальним завданням (III) є виконання кидка однією рукою від плеча над собою після подвійного кроку в бігу з м'ячем в руках. Для варіювання процесу навчання цього завдання пропонуються наступні додаткові «порції» навчального матеріалу:

- 1 - кидок над собою після подвійного кроку в ходьбі;
- 2 - імітація кидка над собою після подвійного кроку в бігу;
- 3 - імітація кидка над собою після подвійного кроку в ходьбі;
- 4 - кидок над собою на місці;
- 5 - імітація кидка на місці.

Наступний методичний крок полягає в тому, щоб навчити основному поєднанню, лову м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка над собою після подвійного кроку в бігу (IV).

На цьому етапі методики навчання головну увагу необхідно звернути на узгодженість постановки правої ноги при виконанні подвійного кроку і лову м'яча. Рекомендується наступний додатковий матеріал:

1 - в парах ловля після невеликого підкидання м'яча по вертикалі партнером з подальшим кидком над собою після бігу;

2 - в парах взяття м'яча лежачого на витягнутій руці партнера з подальшим кидком над собою після бігу;

3 - теж, що й 1 завдання 2 але після ходьби;

4 - в іграх, один партнер тримає м'яч на витягнутій руці, інший стоїть в одному метрі навпаки. З місця спортсмен без м'яча виконує крок правою ногою з одночасним взяттям м'яча, потім виконує другий крок з подальшим кидком над собою;

5 - побудова та сама, спортсмену пропонується одночасно виконати взяття м'яча з руки партнера і потім штовхнути правою ногою.

Засвоївши попередній матеріал можна нарешті перейти до вивчення кидка в русі по кільцю після бігу з подальшою ловом м'яча від партнера. Виконувати кидок рекомендується під кутом в 45° до щита з ударом м'яча об щит, а точніше - у верхній найближчий кут маленького квадрата на щиті. Для

засвоєння цього завдання пропонуються наступні методичні «кроки».

1 - в іграх виконується кидок в русі після бігу з подальшою ловом м'яча від партнера, але подвійний крок проводиться з постановкою правої і лівої ніг на заздалегідь накреслену на підлозі букви «П» і «Л»;

2 - теж, після ловлі м'яча після підкидання м'яча партнером по вертикалі вгору;

3 - теж, але м'яч знімається з руки партнера;

4 - теж, після ходьби;

5 - теж, з місця з відстані 1,5-2 метрів від щита.

Тепер здійснюється хід до навчання кидка в русі після ведення м'яча. Для цього пропонується на початку вивчити кидок в русі над собою після ведення в бігу (VI) - основне завдання. Тут пропонується використовувати три додаткові, спрощені методичні «порції»:

1 - кидок в русі над собою після ведення в ходьбі;

2 - теж після ведення на місці;

3 - теж після одного удару м'яча об підлогу.

Після позитивної оцінки за виконання завдання VI можна перейти до навчання кидка в русі по кільцю після ведення в бігу.

Додатковий матеріал при проходженні цього методичного "кроку" складається з трьох завдань:

1 - кидок в русі по кільцю під кутом в 45° до щита після ведення в бігу з виконанням двокрокової техніки по буквах «П» і «Л»:

2 – те саме після ведення в кроці;

3 – те саме після ведення на місці.

З теорії помилок відомо, що в техніці баскетболістів часто спостерігаються значні помилки, які є наслідком недостатності початкового навчання.

Недопущення помилок або їх подолання є найважливішим завданням технічної підготовки. Незважаючи на важливість проблеми, в практиці баскетболу немає чітких уявлень про помилкові дії і про причинно-

наслідкові зв'язки між ними. Вивчення літературних джерел показало, що незважаючи на ряд спроб ще не створена струнка теорія помилок технічної майстерності спортсменів.

Для виявлення помилок в техніці прийомів баскетболу, які реалізуються в стандартних умовах, ми спиралися на теорію, яка стверджує що руховими помилками слід називати лише такі, які тягнуть за собою відчутні погіршення рухової дії [26].

Виходячи з теорії помилок в техніці кидка в русі були виділені наступні помилки:

1) порушення двокрокової техніки. Сюди входили помилки, пов'язані з виконанням замість двох кроків - трьох (1А) або одного кроку (1Б);

2) порушення ритму рухової дії. До цієї категорії помилок ставилися ті, які пов'язані із зупинкою перед ловом м'яча (2А), навмисним підбором ніг перед ловом м'яча (2Б), навмисним гальмуванням після першого кроку (2В);

3) втрати м'яча під час виконання рухової дії;

4) втрата просторового орієнтира по відношенню до кільця (в основному забігання за щит);

5) не прицільний, безадресний кидок.

Дані, отримані в результаті проведення першого контрольного випробування після першого навчально-тренувального заняття, наведені в таблиці 3.3. Кожен баскетболіст виконав п'ять кидків в русі після лову і п'ять кидків після ведення.

З таблиці видно, що баскетболісти експериментальної групи за результатами контрольних випробувань більш якісно пройшли процес розучування прийому. Баскетболістами контрольної групи допущено 207 помилок різного спрямування, а піддослідними експериментальної групи - 140. За характером помилок звертають на себе увагу помилки першої категорії (1А, 1Б). Це виконання трьох або одного кроку. Велика кількість помилок в контрольній групі доводиться на неточні і безадресні кидки (40).

Кількість помилок, що допускаються баскетболістами при виконанні
кидка в русі після навчального заняття

Гру пи	Помилки								Разом	M±m
	1А	1Б	2А	2Б	2В	3	4	5		
КГ	27	37	24	22	17	28	12	40	207	14,2±2,24
ЕГ	18	23	15	16	14	17	8	31	140	10,1±2,40

Примітки:

- 1А - виконанням замість двох кроків - трьох
- 1Б - виконанням замість двох – одного кроку
- 2А - зупинкою перед ловом м'яча
- 2Б - навмисний підбор ніг перед ловом м'яча
- 2В - навмисним гальмуванням після першого кроку
- 3 - втрати м'яча під час виконання рухової дії
- 4 - втрата просторового орієнтира
- 5 - не прицільний, безадресний кидок

Самі незначні відмінності в кількості помилок виявлено в гальмуванні після першого кроку (17-14) і у втраті просторового орієнтира по відношенню до кільця (12-8). При підрахунку середньої кількості помилок на одного випробуваного виявлено, що статистично достовірна кількість помилок менше в експериментальній групі (14,2±2,24 і 10,1±2,40).

Таким чином, експеримент показав, що після етапу розучування методика навчання, побудована на ідеях програмування, дає кращий ефект, ніж традиційна, заснована на колективному навчанні. На першому занятті був пройдений етап формування рухової дії, пов'язаний з початковим уявленням про нього. Випробовувані усвідомили і відчули рухову дію - кидок в русі в загальних його рисах [42].

Другий контрольний зріз був зроблений після трьох навчальних занять. Це пов'язувалося з проходженням другого етапу навчання - оволодінням основою техніки кидка в русі. На цьому етапі автоматизувались окремі фази рухової дії. Методика диференціювання і розчленування на частини змінювалася використанням цілісного методу. Характерною особливістю

цього етапу навчання було багаторазове повторення дії в цілісному виконанні в стандартних, незмінних умовах. Дані контрольних нормативів, отриманих після трьох навчальних занять, представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Кількість помилок, що допускаються баскетболістами при виконанні кидка в русі після трьох навчальних занять

Гру пи	Помилки								Разом	M±m
	1А	1Б	2А	2Б	2В	3	4	5		
КГ	20	29	19	20	13	15	8	25	149	10,6±1,60
ЕГ	15	17	12	14	11	9	6	19	83	5,90±1,70

Вже після трьох навчальних занять значно зменшилася загальна кількість помилок, як в контрольній, так і в експериментальній групах (табл. 3.4). Однак, незважаючи на це, кількісна різниця між ними залишилася статистично достовірною на користь експериментальної групи ($P < 0,05$). За характером помилок зміни відбулися не однозначно. Так, найбільш значне зменшення помилок спостерігалось під кодом 5, тобто неприцільних, безадресних кидків. Значно менше стало помилок - 3, тобто втрат м'яча під час виконання рухової дії. Подібні зміни відбулися і з наявністю інших помилок, які з'являлися у випробовуваних рідше, ніж після першого навчального заняття.

Останній зріз контрольних випробувань було проведено після закінчення педагогічного експерименту, тобто дванадцяти навчальних занять. Дані контрольних вимірювань наведені в таблиці 3.5.

На даному етапі формування вміння виконувати кидок в русі рухова дія усвідомлювалася випробуваними більш повно і детально поряд з автоматизацією окремих рухових актів. Багаторазове повторення кидка в русі супроводжуються появою деякої імпровізації, проглядається наявність змагальності між випробуваними.

Таблиця 3.5

Кількість помилок, що допускаються баскетболістами при виконанні
кидка в русі після дванадцяти навчальних занять

Гру пи	Помилки								Разом	M±m
	1А	1Б	2А	2Б	2В	3	4	5		
КГ	4	3	1	12	0	3	4	3	30	3,70±0,32
ЕГ	2	2	1	10	0	2	3	3	23	2,78±0,23

Основна увага спортсменів тепер зосереджена на кінцевому результаті кидка, тобто попаданні в кільце. З фізіологічних позицій після цього етапу навчання провідною стає функціональна пластичність і перемикальна здатність кори великих півкуль головного мозку. Подальша методика навчання повинна характеризуватися широким варіюванням рухової дії і зміною умов його здійснення. Тепер повинні широко використовуватися вправи ігрового і змагального характеру.

Після дванадцяти навчальних занять аналіз отриманих даних показав, що за критеріями помилок сталася як би нівелювання якості освоєння техніки кидка в русі між піддослідними контрольної і експериментальної груп (табл. 3.5). Загальна кількість помилок значно зменшилася у юних баскетболістів як контрольної, так і експериментальної групи, а відмінність в кількості допустимих помилок стала статистично достовірною ($P > 0,05$). Цілком ймовірно відмінності в техніці кидка в русі треба тепер шукати в більш глибоких деталях рухового акту. Що стосується рівня грубих помилок, то, незважаючи на більш ефективне початкове навчання в експериментальній групі, після дванадцяти занять відмінності ці згладилися.

Можна припустити, що більш продуктивне початкове навчання, викликане оригінальністю методики навчання, повинно бути продовжено також з урахуванням індивідуальних особливостей піддослідних. Використання ж після першого заняття традиційних засобів навчання, заснованих на цілісному повторенні рухової дії, привело як би до втрати темпу навчання, а це, в свою чергу, до нівелювання технічної майстерності

юних баскетболістів.

Проведене після педагогічного експерименту вивчення сформованих умінь і навичок гри в баскетбол виявило особливості впливу на баскетболістів використаних в навчально-тренувальному процесі методик (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати контрольних нормативів по оцінці техніки гри в баскетбол в кінці експерименту

Показники	КГ	ЕГ	t
Ловля м'яча, %	65,3 ± 1,71	76,8 ± 1,84*	4,56
Точність передач м'яча, бал	8,02 ± 1,04	8,12 ± 1,10	0,16
Точність кидків м'яча, %	4,35 ± 1,12	7,46 ± 1,06*	2,19
Біг без ведення м'яча, с	10,1 ± 0,06	10,0 ± 0,03	0,20
Біг з веденням м'яча, с	11,1 ± 0,09	11,3 ± 0,11	0,28
Коефіцієнт ведення, с	1,09 ± 0,06	1,14 ± 0,01	0,84

Представлені в таблиці дані свідчать про те, що достовірну перевагу хлопців експериментальної групи отримано в показниках, що характеризують ловлю м'яча ($P < 0,05$), а також в точності кидків м'яча. Техніка виконання цих рухових дій характеризується осмисленою постановкою рук в початкове положення і підвищеною чутливістю їх в моменти дотику з м'ячем. Не дивлячись на те, що у баскетболістів експериментальної групи час переборення контрольної дистанції без ведення м'яча по абсолютній величині був краще, ніж у контрольній групі, вони, тим не менш, поступилися своїм опонентам в цьому тесті, але з веденням м'яча. Мабуть позначилося те, що більш активну участь свідомості в навчанні баскетболісти експериментальної групи і причетність до цього процесу лобових часток головного мозку, що контролює психомоторну систему, викликають процеси гальмування [57]. За коефіцієнтом ведення достовірну перевагу мала контрольна група ($P < 0,001$) за рахунок найбільш успішного

виконання бігу з веденням м'яча. Слід нагадати, що аналогічний результат був нами отримано і до педагогічного експерименту.

Дослідження відносного приросту показників технічної підготовленості баскетболістів 9-10 років у кінці експерименту показало, що результати двох груп зросли. Істотне покращання в експериментальній групі відбулося по таких показниках: на 16,5% виросли точність передач м'яча, точність кидків м'яча на 35,4%, ловля м'яча на 16,2%, біг з веденням м'яча на 5,88%; в контрольній групі – точність кидків на 17,5%, точність передач на 14,2%, ловля м'яча на 6,7% і біг з веденням м'яча на 6,31% (рис. 3.1).

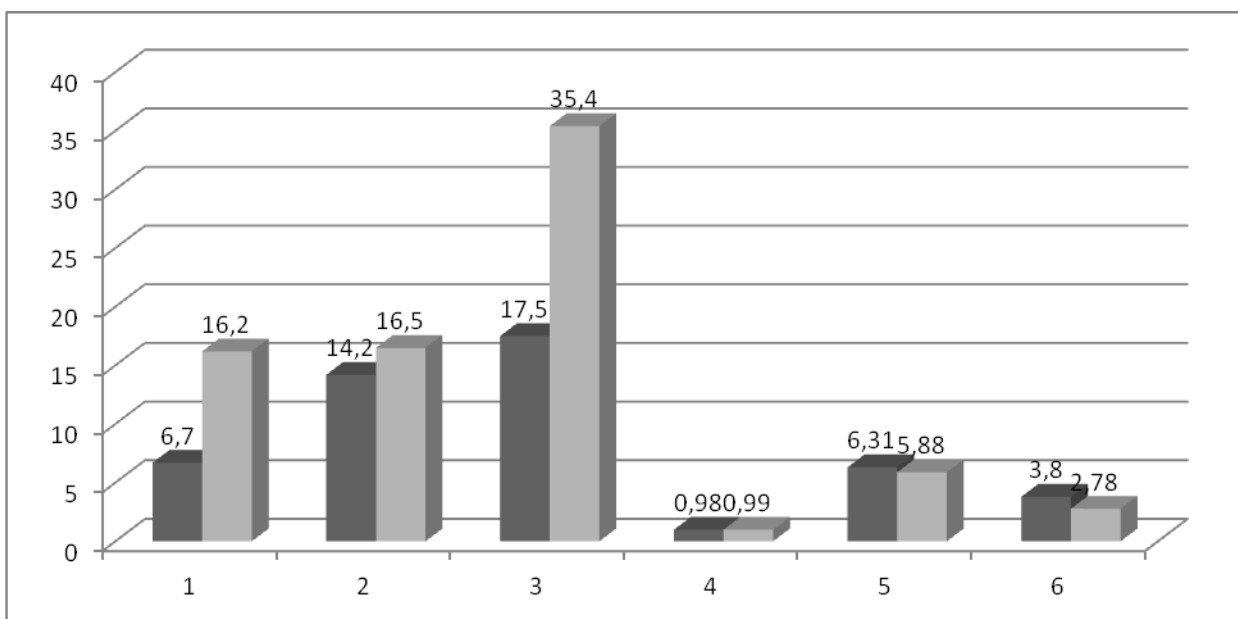


Рис. 3.1 Динаміка відносного приросту показників технічної підготовленості баскетболістів двох груп

Примітки:

1. Ловля м'яча, %
 2. Точність передач м'яча, бал
 3. Точність кидків м'яча, %
 4. Біг без ведення м'яча, с
 5. Біг з веденням м'яча, с
 6. Коефіцієнт ведення, с
- експериментальна група
 - контрольна група

Проведені дві контрольні гри між досвідченими групами дозволили отримати суб'єктивну (експериментальну) оцінку ефективності оволодіння гравцями технікою кидка в русі. Розраховувався середній показник за

підсумками двох зустрічей.

Про те, що баскетболісти експериментальної групи більш якісно опанували даною руховою дією і впевнені в ефективності його застосування для досягнення основної мети гри - ураження кільця суперника, свідчить більша кількість атак, в порівнянні з гравцями контрольної групи (88 проти 69), причому у перших 31,8% кидків досягло мети, а у других - лише 23,2% (командам давалася установка на пріоритетну роль даного технічного прийому в грі). Результати якісної оцінки техніки виконання кидків в русі в змагальній діяльності представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники якості виконання кидків в русі в умовах гри

Показники	КГ	ЕГ	t
Втрати м'яча при веденні (к-ть разів)	41,3±1,52	32,7±1,37*	3,34
Помилки при веденні (к-ть разів)	41,1±1,30	39,3±1,16	1,04
Помилки при кидку (к-ть разів)	60,5±2,15	49,8±1,80*	3,82
Помилки при ловлі (к-ть разів)	34,4±1,22	28,3±1,16*	3,63
Разом	184,8	162,7	

В цілому слід зазначити достовірні відмінності між показниками порівнюваних груп, виявлені у трьох показниках, це втрати м'яча при веденні, помилки при кидку і помилки при ловлі м'яча. Велика кількість відхилень від модельних варіантів технічних прийомів викликана появою збиваючого фактора у вигляді змагання, яке відбилося на якісній стороні не закріпленої рухової дії. Проте, слід звернути увагу на абсолютні величини показників, серед яких юні баскетболісти контрольної групи мали більше технічного браку при виконанні ведення м'яча, кидків по кільцю, ловлі м'яча, ніж експериментальної. Виняток склали помилки при веденні м'яча (пробіжки, два ведення) за якими гравці контрольної групи виглядали краще ($P > 0,05$).

На підставі отриманих експериментальних даних можна зробити висновок, що, незважаючи на очевидну перевагу методів навчання з використанням диференціювання методики за індивідуальними здібностями баскетболістів, на початковому етапі навчання цей методичний шлях повинен бути продовжений на наступних етапах навчально-тренувального процесу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження концепцій формування основ техніки гри дозволив виявити впровадження в навчально-тренувальний процес використання індивідуального підходу, заснованого на застосуванні методу програмованого навчання, який дозволяє підійти до процесу колективного навчання з позицій індивідуальних здібностей кожного баскетболіста.

2. В ході проведеного дослідження, ми отримали, що на початку дослідження рівень технічної підготовленості баскетболістів 9-10 років контрольної та експериментальної групи знаходиться на одному рівні. Так в обох групах не була виявлена вірогідність розходжень за всіма тестами.

3. В кінці дослідження, результати зросли в обох групах, але більш виражені зміни були виявлені у баскетболістів експериментальної групи, які займалися розвитком технічної підготовки за допомогою програмованого навчання.

4. Застосування індивідуального підходу з ідеями розгалуженого програмованого навчання, коли черговий «крок» навчання юних баскетболістів техніці гри залежить від якості виконання попереднього завдання, визначає індивідуальні темпи формування рухової навички. Баскетболісти експериментальної групи мали переваги перед контрольною в ловлі м'яча ($P < 0,05$), в кількості атак з використанням розученого прийому в грі (88 атак проти 69) і вдалих їх завершенням, кидком по кільцю (31,8% проти 23,2%; $P < 0,01$).

5. Загальна кількість помилок значно зменшилася у юних баскетболістів як контрольної, так і експериментальної групи, а відмінність в кількості допустимих помилок стала статистично достовірною ($P > 0,05$).

6. Запропонований методичний підхід до індивідуалізації навчання розширює перспективи вдосконалення існуючих навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з баскетболу (ДЮСШ, СДЮШОР) в

розділах початкового навчання техніки баскетболу.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Матюшкин А.М. Мышление, обучение, творчество. Москва : Физкультура и спорт, 2003. 720 с.
2. Яхонтов Е.Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника». *Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте*. Смоленск, 2006. С. 242-254.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. С. 168-171.
4. Виссел Хол, Баскетбол. Шаги к успеху. Москва : АСТ, Астрель, 2009 112 с.
5. Лях В.И. Учение и обучение двигательным действиям. *Физическая культура в школе*. 2005. № 1. С. 18-24.
6. Забелина Л.Г., Додонова Л.П. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10-12 лет различных соматотипов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 3. С 19-23.
7. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и для каждого: учеб.метод. пособие. Минск: Валентиния, 2005. 325 с.
8. Белоногова Е.Н., Дятлов Д.А., Кирьянов И.В. Сравнительный анализ влияния различных форм двигательной активности на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и вегетативной регуляции у школьников- младших классов. *Теория и практика физической культуры*. 2008. №4. С. 7-11.
9. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. Москва : ЛИБРОКОМ, 2009. С. 60, 145-146.
10. Башкирова В.Г. В будущее с надеждой: юношеский баскетбол – проблемы, перспективы. *Планета баскетбол*. 2001. № 5. С. 27-30.

11. Вознюк Т. Оценка перспективности юных баскетболистов. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 198-201.
12. Чеховская Л.Я. Система подготовки спортивного резерва в Украине как объект научного анализа. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 5. С. 115-118.
13. Черемисин В.П. Теоретико-методические аспекты формирования двигательных способностей в спортивных играх. *Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр*. Москва : Малаховка, 2004. С. 23-30.
14. Болдырева В.Б. Исследование влияния средств баскетбола на двигательные способности умственно отсталых детей 13-14 лет. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 6. С. 45-48.
15. Воронков В.В., Туркунов Б.И. Школьная секция баскетбола. *Физическая культура в школе*. 2007. № 1. С. 73-77.
16. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта). Москва : Физкультура и спорт, 2002. 176 с.
17. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте. Москва : Олимпия Пресс, 2007. 155 с.
18. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. Детский тренер. 2008. № 4. С. 78-96.
19. Лях В.И. Теория управления двигательными действиями по Н.А. Бернштейну. *Физическая культура в школе*. 2006. № 6. С. 6-10.
20. Воронин А.А. Домашние задания и система контроля. *Физическая культура в школе*. 2008. № 3. С. 16-21.
21. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва : Академия, 2004. С. 82-84.
22. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл

- вищої спортивної майстерності з баскетболу. . Київ : РНМК, 2004. 100 с.
23. Бондарь А.И., Колос В.М. Баскетбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Минск, 2004. 133 с.
 24. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. Москва : Академия, 2004. С. 132-134; 185-189.
 25. Сарапкин А.Л. Эффективность применения различных методических подходов в обучении технике баскетбола детей 8-11 лет на этапе начальной спортивной специализации. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2003. № 1. С. 12-19.
 26. Вучева В.В., Мещерякова О.Н. Технология обучения игровой деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 6. С. 15-18.
 27. Кузин В.В. Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва : Физкультура и спорт, 2002. С. 54-65.
 28. Автаева М.А. Как научить вести мяч без зрительного контроля. *Физическая культура в школе*. 2010. №5. С. 10-14.
 29. Губа В.Г., Фомин С.Г. Особенности отбора в баскетболе. Москва: Физкультура и спорт, 2006. С. 61-70.
 30. Лях В.И. П.Я. Гальперин, М.М. Боген: теория в поэтапном формировании, знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий. *Физическая культура в школе*. 2007. № 3. С. 15-18.
 31. Ачкасов В.Н. Обучение броскам мяча в кольцо. *Физическая культура в школе*. 2008. № 6. С. 54-55.
 32. Черемисин В.П. Новое в подготовке юных баскетболистов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1999. № 1. С. 28-32.
 33. Ерегиная С.В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения. *Детский тренер*. 2009. № 3. С. 12-20.
 34. Костикова Л.В. Баскетбол (Азбука спорта). Москва : Физкультура и спорт, 2002. 176 с.

35. Корягин В.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 173 с.
36. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.
37. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. Москва : ТВТ Дивизион, 2008. 144 с.
38. Кудрявцев М.Д., Пашкова Н.В. Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности. Москва : Физкультура и спорт, 2003. 260 с.
39. Туркунов Б.И. Базовые элементы техники баскетбола. *Физическая культура в школе*. 2001. № 2. С. 43-46.
40. Левинтов И.Я. Обучая баскетбольному дриблингу. *Физическая культура в школе*. 2007. № 2. С. 25-26.
41. Макаркина Л.А. Баскетбол. Ведение мяча. *Физическая культура в школе*. 2002. № 1. С. 12-17.
42. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.
43. Руденко А.В. Обучение броску мяча в движении. *Физическая культура в школе*. 2005. № 6. С. 26-29.
44. Тихомиров А.К. Мяч в щит. *Физическая культура в школе*. 2006. № 4. С. 28-30.
45. Файрушин Р.Н. Вновь об обучении броскам мяча в корзину. *Физическая культура в школе*. 2006. №4. С. 11-13.
46. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: метод. пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу. М., 2003. С. 42-43.
47. Артемьев Ю.С. Чтобы лучше играть в баскетбол. *Физическая культура в школе*. 2000. № 4. С. 31-32.
48. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие. Москва : Физкультура и спорт, 2000. 162 с.

49. Носов В.В., Кугаевский С.А. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: методические указания. Москва: Академия, 2006. 30 с.
50. Краузе В. Джерри. Баскетбол - навыки и упражнения. Москва : АСТ; Астрель, 2006. С. 73-87.
51. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2006. Вип. 10. Т.1. С. 150-155.
52. Подколзина О.В., Земсков Е.А. Обучение баскетболу на основе правил программирования. *Физическая культура в школе*. 2010. №4.С. 12-13.
53. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги: 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва : Астрель: АСТ, 2002. 237 с.
54. Козин В.В., Гераськин А.А. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах. *Омский научный вестник*. 2014. № 1 (125). С.167-173.
55. Селиверстова М.Б. Обучаем баскетболу: методические рекомендации. *Спорт в школе*. 2000. № 2. С. 23-24.
56. Морган В.Н. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Киев : Дивизион, 2008. 240 с.
57. Гатмен Б.В. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.
58. Корягін В.М. Ігрові показники баскетболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, ХХІІІ. 2003. № 4. С. 7-13.
59. Смирнов В.Н. Школа мяча. Баскетбол. *Физкультура в школе*. 2000. №3. С. 31-33.
60. Андреев В.И. Проблема минимального времени выполнения броска в прыжке в баскетболе. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 11. С. 3-5.
61. Козин В.В., Зыков А.В. Методология ситуационного подхода в технико-

тактической подготовке спортсменов игровых видов. *Омский научный вестник*. 2014. № 2 (126). С. 183-186.

62. Максимів Г.З. Технологія ігрової підготовки під час навчання учнів гри в баскетбол. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. №10. С. 26-29.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

**ДОДАТОК
до кваліфікаційної роботи
магістра**

**на тему: Методика формування основ техніки гри в
баскетбол на етапі початкової підготовки**

Виконала: магістр II курсу, гр. 8.0170-с-з-дн
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Кравчук Олександра Андріївна
Керівник к.п.н., доцент Гальченко Л.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

Типові помилки під час вивчення елементів техніки гри та шляхи їх усунення.

Типові помилки під час вивчення кидка двома руками від грудей, шляхи їх профілактики та усунення

Типові помилки	Шляхи профілактики та усунення
Ноги прямі, маса тіла розподілена на одній нозі.	Дотримуватись широкої стійки на рівномірно півзігнутих ногах. Маса тіла рівномірно розподіляти на обидві ноги. Виконувати кидки з півприсіду.
Неправильне тримання м'яча руками	Контроль над правильним триманням м'яча.
Випуск м'яча за рахунок зусилля плечей і передпліччя	Випрямлення рук з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча
Низька траєкторія вильоту м'яча	При кидку виніс м'яча вперед-вгору. Кидки м'яча через натягнуту мотузку.
В момент випуску м'яча руки не випрямляються	Кидки стоячи на прямих ногах. Імітація кидка із зосередженням уваги на розгинання рук.
Широке розведення ліктів в сторону	При виносі м'яча торкнутися ліктями ребер тулуба.
Відсутній захлестуючий рух кист	Удари м'ячем в стінку (за принципом ведення) кистю, не згинаючи руки в ліктьовому і плечовому суглобах.

Для успішного засвоєння кидка м'яча двома руками від грудей ми визначили такі завдання та підібрали відповідні засоби для їх вирішення:

1. Перевірити і збагатити руховий досвід необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.

1). Засоби, які передбачені для навчання передачі двома руками від грудей формують руховий досвід необхідний для виконання кидка двома руками від грудей.

2). Перевірити дальність передачі м'яча двома руками від грудей у баскетбольний щит. Учням, які не докидають баскетбольний м'яч з 2-ох метрів до баскетбольного кошика надалі для навчання кидка запропонувати легший м'яч, а також підібрати засоби для індивідуальної роботи з розвитку необхідних фізичних якостей.

2. Створити уяву про техніку виконання кидка двома руками від грудей:

1). Показ кидка, пояснення техніки виконання, місце використання прийому та практичне значення в грі (2 хв).

3. Розучити тримання м'яча і підготовчі рухи руками (при випусканні м'яча) під час кидка:

1). Імітація тримання і випускання м'яча на місці (5р.).

2). Кидки м'яча з високою траєкторією в зустрічних шеренгах, але з потраплянням м'яча в умовний «кошик», утворений руками партнера (15р. відстань між шеренгами 3 м).

3). Кидки м'яча в орієнтир на стіні на висоті 3 м, з відстані 2-3 м в коло діаметром 30-40 см (12-15 р. діти розміщені колонами).

4). Колони розміщуються справа і зліва від щита (2-3м). Діти по чергово виконують передачу двома руками від грудей в праву (інші - ліву) половину щита. (по 15-20р. кожен; на один щит - дві колони).

5). Колони розміщуються збоку від щита (1,5 - 2м). Діти по чергово виконують кидки двома руками від грудей в кошик з ударом від щита.

4. Навчити узгодженій роботі рук і ніг при виконанні кидка:

1). Передачі в баскетбольний щит із півприсіду (7- 10р одночасно з правої і лівої сторони щита).

2). Те ж, в кошик справа і зліва від щита (7-10р.).

3). Те ж, попереду щита (5-7р.).

4). Естафета: кожна команда розміщується колоною з правої сторони біля щита. За командою, перший учень виконує кидок від щита в кошик, ловить м'яч і передає його наступному. При невлученні в кошик, учень стає позаду своєї колони, а при влученні переходить на ліву сторону від щита. Коли всі учасники влучають в кошик з правої сторони, виконують кидки з лівої. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету (2-3р.). Учень, що виконує кидок повинен зловити м'яч, незалежно чи влучив м'яч чи ні і передати в руки наступному учаснику.

5. Удосконалювати супроводжуючий рух руками при кидку:

1). Кидки з високою траєкторією в колонах з 3-4 м від щита. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями (10-12раз слідкувати за повним розгинанням рук в ліктьових суглобах).

2). Кидки з високою траєкторією в колонах з 2-3 м від щита, з утриманням рук у кінцевому положенні (8-10 раз).

3). Кидки з ударом в щит з 2-3 м. Погляд спрямовувати на завершальний рух кистями (20 раз).

6. Домогтись підвищення швидкості і точності і кидка:

1). Учні в колонах виконують по 3 влучних кидків справа (1,5-2м) від кошика і передають м'яч наступним учням, а самі переходять на ліву сторону. Те ж виконують з лівої сторони (вимагати не тільки влучності кидка, а й правильної техніки його виконання).

2). Те ж, у вигляді естафети. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету (3 рази).

3). Те ж, збільшується відстань до 3 м (2-3 рази).

7. Домогтися виконання штрафного кидка способом двома руками від грудей:

1). Виконання кидка двома руками від грудей в колонах з лінії на 1м ближче від лінії штрафного кидка (10-15раз).



Розташування гравців під час виконання вправ

2). Те ж, на 50 см ближче від лінії штрафного кидка (10-15раз).

3). Те ж, з лінії штрафного кидка (10-15 раз).

4). Естафета: один учень розміщується на відстані 3 м справа від кошика і виконує кидок в кошик до тих пір поки не влучить, два учасники команди подають йому м'яч. Влучивши з правої сторони переходить на центр, а потім на ліву сторону. Далі починає наступний учень. Виграє команда, всі учні якої швидше влучать у кошик з 3-ох точок (3-5 раз).

Навчання веденню м'яча

Теоретичні знання і відомості про прийом містять інформацію про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Розпочинаючи вивчення ведення м'яча необхідно знати, що цей прийом гри дає можливість гравцеві переміщуватись з м'ячем в будь-якому напрямку та з великим діапазоном швидкостей.

Застосовується для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігрування суперника з метою проходження під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру.

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (чи по чергово правою і лівою) вниз-вперед, дещо збоку від ступні. М'яч контролюється пальцями, кистю, ліктем руки, яка регулює висоту і швидкість відскоку м'яча. Долоня зігнута у вигляді чашечки і не торкається м'яча, пальці зручно розведені, а ведення починається м'яким рухом кисті, яка штовхає м'яч. В момент відскоку м'яч зустрічається пальцями і кистю, пом'якшуючи рух м'яча вгору і знову відштовхується в підлогу. Під час ведення гравець повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів під час організації атаки і «тримання» в полі зору суперників. Баскетболіст повинен вміти вести м'яч правою і лівою рукою.

Способи ведення: високе; середнє; низьке; переведення м'яча з руки на руку; обведення, зміна напрямку руху. Під час вивчення прийому гри в баскетбол слід пам'ятати про типові помилки, які трапляються в процесі

навчання та подбати про підбір засобів для їх профілактики та усунення

Типові помилки під час вивчення ведення м'яча в баскетболі, шляхи їх профілактики та усунення

Типові помилки	Шляхи профілактики та усунення
«Шльопання» по м'ячу розкритою долонею - розслаблена кисть	Виконувати ведення з відскоком не більше діаметра м'яча
Ведення м'яча двома руками або подвійне ведення	Пояснення техніки виконання ведення. Тримання будь-якого предмету (м'ячик, кубик, тощо) у руці, яка не виконує ведення
Високий відскок - сильне згинання руки в ліктьовому суглобі	Відпрацювати ведення вздовж лінії, що обмежують майданчик (учень з однієї сторони, а лінія з іншої)
На кожен крок - удар м'яча, відсутня координація	Ведення із стрибками - два стрибки на один удар та навпаки. Те ж із кроками.
Прямі ноги, тулуб сильно нахилений	Зберігати правильну стійку і переміщуватися у ній
Постійний зоровий контроль над м'ячем	Виконання ведення із закритими очима, або під час ведення спостерігати за діями партнера чи вчителя, а не за м'ячем. Тренер може жестами демонструвати висоту відскоку, тому учні повинні завжди тримати його у полі зору
«Затримка» м'яча	М'яч накривати кистю зверху, а не збоку. Контроль над правильним триманням м'яча.

1. Створити уяву про техніку ведення м'яча:

1). Демонстрація ведення, пояснення техніки виконання та практичне застосування прийому в грі (2-3 хв).

2. Розучити стійку під час ведення м'яча:

Стійка під час ведення: коліна зігнуті, таз злегка опущений, маса тіла перенесена на задню частину стопи ноги, що розміщена попереду; верхня частина тулуба нахилена вперед, а голова і плечі тримаються прямо для рівноваги і контролю

1). В.п. - ліва нога попереду зігнута в коліні, тулуб нахилений. Імітація виконання ведення правою рукою (15-20 с).

2). Те ж, лівою рукою (15-20 с).

3. Навчити правильного виконання штовхання м'яча:

1). група ділиться на підгрупи по кількості м'ячів. Кожна підгрупа створює коло чи розміщується парами (на пару один м'яч) обличчям один до

одного. Учень веде м'яч на місці на 5 ударів однією рукою, після чого передає м'яч партнеру (далі вправо виконують іншою рукою. Зміна руки відбувається за сигналом тренера).

2). Те ж, але ведення м'яча на місці на 5 ударів. Не перериваючи ведення, встигнути встати на коліно і повернутися у вихідне положення (вставати на коліно однойменній руці, що виконує ведення).

3). Те ж, але ведення м'яча правою рукою на 5 ударів. Під час ведення зробити крок лівою ногою вперед і повернутися у в.п. (права нога не переміщується). Під час ведення лівою рукою крок виконувати правою ногою і навпаки. Слідкувати, щоб учні не опускали голову і не дивилися на м'яч.

4. Домогтися виконання високого і низького ведення (правою і лівою рукою) на місці:

1). Група ділиться на підгрупи по кількості м'ячів. Кожна підгрупа створює коло чи розміщується парами (на пару один м'яч) обличчям один до одного. Учень веде м'яч на місці (10 ударів), після чого передає м'яч партнеру. Висота відскоку м'яча не повинна перевищувати рівень поясу (почергово правою і лівою руками. Зміна руки відбувається за сигналом (зоровим, слуховим) вчителя.

2). Те ж, тільки повернутися на 360° і передати м'яч партнеру. Під час ведення правою рукою повертатися через ліве плече, а лівою - через праве.

3). Те ж, що і 1, тільки виконувати низьке ведення.

4). Те ж, що і 2, тільки виконувати низьке ведення. Слідкувати, щоб учні не опускали голову і не дивилися на м'яч.

5. Розучити переведення м'яча з руки на руку на місці:

1). Група ділиться на підгрупи по кількості м'ячів. Кожна підгрупа створює коло чи розміщується парами (на пару один м'яч) обличчям один до одного. Учень виконує високе ведення почергово правою та лівою руками на 10 ударів, після чого передає м'яч партнеру. Під час ведення кисть накладати на бокову поверхню м'яча.

2). Те ж, тільки низьке ведення («перевод» в низькій стійці).

3). Те ж, тільки швидкість ударів збільшувати.

6. Розучити способи ведення м'яча в русі (ходьбі, бігу):

1). Учні розміщуються колонами одна навпроти одної на відстані 6-8 м. Учень із однієї колони веде м'яч в ходьбі по прямій до учня з іншої колони, передає йому м'яч і стає позаду протилежної колони (кожен учень по 3 рази).

2). Те ж, але в бігу (кожен учень по 8-10 разів).

3). Естафета з веденням м'яча. Учні поділяться на три команди. Перші номери команд ведуть м'яч в одну сторону майданчика правою рукою і повертаються назад з веденням лівою рукою. Потім те ж виконують інші гравці. Команда, яка раніше суперників закінчить естафету, оголошується переможцем (3 рази).

4). «Виклик номерів на ведення м'яча». Група ділиться на 2-4 команди, які шикуються в колони. В командах гравці розраховуються по порядку номерів. Перед кожною колоною на визначеній відстані - м'яч і стійка для обходу. Вчитель викликає будь-який номер. Гравці вказаного номера вибігають із колон, беруть м'яч, ведуть його по прямій правою рукою, обходять навколо перешкоди, повертаються з веденням м'яча лівою рукою, і кладуть його на місце. Хто з них швидше і точніше виконає завдання, той виграє очко для своєї команди. Далі вчитель викликає будь-який інший номер. Гра проводиться на час або до визначеної кількості очок (по можливості розрахувати учнів на номери з врахування рівня підготовленості).

7. Домогтися виконання способів ведення без зорового контролю:

1). Учні розміщуються колонами одна навпроти одної на відстані 6-8м, виконують ведення в ходьбі і бігу із однієї колони в іншу, і стають позаду протилежної колони. Під час ведення учням необхідно дивитися не на м'яч, а на партнера, якому мають передати м'яч (5-8 раз ведення в одну сторону виконувати правою рукою, а в іншу - лівою).

2). Діти розміщуються колонами одна навпроти одної на відстані 4-6м. Перший учень закриває очі і починає ведення до гравця протилежної команди. Партнер 2 коректує словами: «прямо», «вліво», «вправо». Коли гравець 2 подає команду: «Стій!», гравець 1 зупиняється, передає йому м'яч і займає місце в кінці колони. По 3 рази. Право керувати партнером має лише учень, який зустрічає партнера з м'ячем

8. Розучити обведення перешкод «дальньою» рукою (від захисника):

1. Пояснення та демонстрація обведення захисника «дальньою» рукою.

2. Учні розміщуються в 3-4 колони. 1-й в колоні обводить гімнастичну лавочку з правої сторони правою рукою і повертається назад. Передає м'яч наступному учню. Повторюючи естафету вести м'яч з іншої сторони лавочки лівою рукою (по 4 рази).

3. Те ж, але обвести 3 перешкоди «дальньою» рукою (крісла, стійки). По 5 разів.

4. Те ж, що і 3, але ролі перешкод виступають учні. Спочатку пасивно, а далі активно намагаються вибити м'яча, не сходячи із свого місця. 11.

9. Удосконалювати швидкість ведення і техніку його виконання:

1. Діти розподіляються по парах. Один учень веде м'яч довільно по майданчику, а інший намагається вибити м'яч. Коли партнер вибив м'яч то повертає його назад, зміна обов'язків партнерів відбувається за командою вчителя (3 хв. Можна обмежувати простір для виконання ведення)

2. Естафета з обведенням перешкод «дальньою» рукою. Виграє команда, яка швидше закінчить і менше зробить помилок (3 рази).

3. Ведення двох м'ячів одночасно.

4. Рухлива гра «Заморозки» із веденням м'яча.