

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: Техніко-тактичні дії баскетболістів у стрітболі

Виконала: магістр II курсу, гр. 8.0179-2с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітньої програми Спорт
Галактіонова Анна Вікторівна
Керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 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. Сватєєв

«_____» _____ 2020 року

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

Галактіоновій Анні Вікторівні

1. Тема проекту (роботи) «Техніко-тактичні дії баскетболістів у стрітболі» керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є. затверджена наказом від «04» червня 2020 року № 673-с
2. Строк подання студентом роботи грудень 2020 року
3. Вихідні дані до проекту (роботи). Аналіз літератури, досвід тренерів дозволили розробити методiku навчання, яка ґрунтувалася на збільшенні тренувального часу до 24%, відведеного на техніко-тактичну і ігрову підготовку баскетболістів ЕГ з урахуванням специфіки їх змагальної діяльності в стрітболі. Розділ технічної підготовки був присвячений удосконаленню прийомів гри з використанням вправ підвищеної координаційної складності. Тактична підготовка присвячувалася закріпленню і вдосконаленню індивідуальних дій і групових взаємодій баскетболістів як в нападі, так і в захисті. Застосування розробленої методики навчання техніко-тактичним діям сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань. Це підтверджується результатами педагогічного експерименту, які свідчать про істотну перевагу баскетболістів ЕГ перед баскетболістами КГ в кінці навчання.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми техніко-тактичних дій в баскетболі 3x3. 2) Вивчити рівень техніко-тактичних дій баскетболістів на початку і в кінці експерименту. 3) Виявити особливості техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності під час гри в стрітбол. 4) Розробити і експериментально обґрунтувати методiku формування техніко-тактичних дій баскетболістів 15-16 років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 76 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, 64 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	Дядечко І.Є.		
Літературний огляд	Дядечко І.Є.		
Експеримент. частина	Дядечко І.Є.		
Результати досліджень	Дядечко І.Є.		
Висновки	Дядечко І.Є.		

7. Дата видачі завдання _____ 20 лютого 2019 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	лютий, 2019р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	березень 2019р. жовтень 2019р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень, 2019р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2019р.- вересень 2020р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2020р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2020р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студентка _____ А.В. Галактіонова

Керівник проекту (роботи) _____ І.Є. Дядечко

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 Виникнення і розвиток вуличного баскетболу (streetball) в світі, Європі, Україні.....	10
1.2 Характеристика гри в баскетбол і стрітбол.....	15
1.3 Аналіз техніко-тактичних дій баскетболістів у баскетболі 3х3.....	19
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	35
2.1 Завдання дослідження.....	35
2.2 Методи дослідження.....	35
2.3 Організація дослідження.....	39
3 Результати дослідження.....	41
Висновки.....	61
Перелік посилань.....	67

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 76 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, 64 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний й змагальний процес баскетболістів 15-16 років.

Мета дослідження – розробка і обґрунтування методики формування техніко-тактичних дій баскетболістів.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, педагогічне спостереження, анкетування, відеозапис ігор, стенографування ігор, педагогічний експеримент, математична статистика.

Аналіз літератури, досвід тренерів дозволили розробити методику навчання, яка ґрунтувалася на збільшенні тренувального часу до 24%, відведеного на техніко-тактичну і ігрову підготовку баскетболістів ЕГ з урахуванням специфіки їх змагальної діяльності в стрітболі.

В основу методики були покладені наступні методичні прийоми: використовувати в тренуванні м'ячі, різні за обсягом, вагою (набивні м'ячі вагою 1-2 кг); включати в тренувальний процес вправи для підвищення завадостійкості спортсменів (наявність глядачів, великої кількості сторонніх звуків, шумів і т.д.); проводити тренування безпосередньо в змагальних умовах (майданчик на відкритому повітрі, асфальтове покриття, гумовий м'яч і т.д.); включати в заняття більше вправ ігрового і змагального характеру (до 25% тренувального часу) з акцентом на виконання певних завдань. Застосування розробленої методики навчання техніко-тактичним діям сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань.

СТРІТБОЛ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ, ІГРОВА ПІДГОТОВКА,
БАСКЕТБОЛ 3 НА 3, ЮНАКИ, ІГРОВІ ВПРАВИ

ABSTRACT

Qualification work consists of 76 pages, 5 tables, 5 figures, 64 references.

The object of research is the educational and training and competitive process of basketball players aged 15-16.

The purpose of the research is to develop and substantiate the methodology of formation of technical and tactical actions of basketball players.

Research methods - analysis of literary sources on the researched problem, pedagogical observation, questionnaires, video recording of games, stenography of games, pedagogical experiment, mathematical statistics.

Analysis of the literature, the experience of coaches allowed to develop a training method based on increasing the training time to 24%, allocated for technical, tactical and game training of EG basketball players, taking into account the specifics of their competitive activities in streetball.

The method was based on the following methods: to use in training balls of different volume, weight (stuffed balls weighing 1-2 kg); include in the training process exercises to increase the noise immunity of athletes (the presence of spectators, a large number of extraneous sounds, noise, etc.); conduct training directly in competitive conditions (outdoor area, asphalt pavement, rubber ball, etc.); to include in classes more exercises of game and competitive character (to 25% of training time) with an emphasis on performance of certain tasks. The application of the developed method of teaching technical and tactical actions helped to increase the level of development of skills to apply techniques in various combinations, the formation of skills to apply techniques to solve tactical problems.

STREETBALL, TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS, GAME PREPARATION, BASKETBALL 3 ON 3, YOUNG PEOPLE, GAME EXERCISES.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

Streetball – вуличний баскетбол

НБА – Національна Баскетбольна Асоціація

ФУБУ – Федерація вуличного баскетболу України

ТТД – техніко-тактичні дії

ТТП – техніко-тактична підготовка

СП – спортивне тренування

см – сантиметри

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЖЕЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральна нервова система

«ANDI» – фірма спортивної амуніції

НБА – Національна Баскетбольна Асоціація

FIBA – Міжнародна федерація баскетболу

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні в Україні та інших країнах більшої популярності набувають так звані малі форми класичних видів спорту. Окремі з них вже стали олімпійськими видами (пляжний волейбол, міні-футбол). Стрітбол є різновидом баскетболу [1].

Відмінною особливістю його є те, що для гри досить невеликого майданчика і малої кількості гравців (команда з 3 чоловік) [2].

Гра привертає молодь своєю доступністю. Цей захоплюючий вид фізкультурно-спортивної діяльності ідеально підходить для будь-яких навчальних закладів. Через малий розмір майданчика та обмеженого ігрового часу гра відрізняється високою швидкістю ігрових дій, потрібно більш віртуозне, ніж в баскетболі, володіння м'ячем. Зростає напруженість боротьби в ігрових моментах, скорочуються до мінімуму пасивні фази і збільшуються активні дії гравців. З'являються різноманітні форми атакуючих і захисних дій, збільшується кількість кидків по кільцю. Подібна тенденція обумовлена специфікою гри в стрітбол, що пред'являє особливі вимоги до техніко-тактичної підготовленості (ТПП) гравців [3].

Технічна підготовка являє собою процес управління формуванням знань, умінь і навичок (в даному випадку відносяться до техніки рухових дій). Основним завданням технічної підготовки є формування таких навичок виконання змагальних дій, які в подальшому дозволили б гравцям підвищувати свою результативність в грі.

Тактика гри в стрітбол має свої особливості. Гра допомагає поліпшити навички атаки, так як вони відбуваються набагато частіше через менший розмір майданчика. Оскільки швидкість руху і маневреність гравців грають важливу роль, малий розмір майданчика допомагає вдосконалювати навички швидкісної техніки. Необхідно постійно оцінювати обстановку на майданчику, точно знати, коли виконати кидок, продовжувати ведення, а

потім виконати кидок або дати пас тому, хто знаходиться в кращій позиції. Різноманітні дії допомагають ефективно вирішувати ігрові завдання, гнучко вести гру, враховуючи конкретну ситуацію [1, 4].

Засвоєння індивідуальної тактики – дуже важливий момент в підготовці гравця. Обманні рухи, фінти дозволяють гравцеві своєчасно звільнитися для отримання м'яча, обіграти захисника, поставити заслін, виконати наведення. Щоб успішно діяти на майданчику, гравець повинен не тільки добре виконувати різні прийоми техніки, а й вміти вибрати в ситуації, що склалася найнеобхідніший прийом і кращий спосіб його виконання.

Відсутність науково-методичного обґрунтування, особливостей побудови навчально-тренувального процесу баскетболістів 15-16 років і рівня їх техніко-тактичних дій у стрітболі свідчить про необхідність досліджень в цьому напрямку, що стало метою нашої роботи.

Мета дослідження – розробка і обґрунтування методики формування техніко-тактичних дій баскетболістів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний й змагальний процес баскетболістів 15-16 років.

Суб'єкт дослідження – юнаки 15-16 років, що займаються стрітболом.

Предмет дослідження – зміст методики формування техніко-тактичним прийомам гри в стрітбол.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.3 Виникнення і розвиток вуличного баскетболу (streetball) в світі, Європі, Україні

Гра в баскетбол викликає підвищений інтерес у дітей, підлітків і їх батьків у всьому світі. Великою популярністю в даний час користуються такі різновиди (спортивні дисципліни) цього виду спорту, як міні-баскетбол і баскетбол 3 x 3 [2, 4, 5]. При аналізі наукових праць фахівців у галузі спортивної підготовки в традиційному баскетболі (5 x 5) і його різновидах вживаються поняття «вуличний баскетбол», «стрітбол», «блек-топ». У нашій роботі застосовується термінологія «баскетбол 3 x 3», прийнята для використання в інструктивних матеріалах Міжнародної федерації баскетболу (FIBA).

«Стрітбол» (англ. Streetball – вуличний баскетбол) – різновид баскетболу, яка зародилася в США в 1950-х рр. Завдяки бажанню хлопців з бідних районів Америки потрапити в Національну Баскетбольну Асоціацію (НБА), вуличний баскетбол почав набирати популярність, кількість дворових команд постійно збільшувалася. На майданчиках зростала конкуренція, відповідно гравці відточували свою майстерність, для більшості з них вулиця стала тренувальною базою, а баскетбол 3 x 3 – «путівкою в життя».

Гра проходить на половині баскетбольного майданчика. Дві команди, по три людини в кожній, атакують в одне загальне кільце. Також в вуличний баскетбол можна грати два на два, один на один, і в 2 кільця п'ять на п'ять. До теперішнього часу в баскетболі 3 x 3 не існує єдиних затверджених міжнародних правил, вони залежать від виду і рангу змагань, однак прості вуличні ігри найчастіше проводяться за домовленістю, тобто гравці попередньо, до початку гри, обговорюють правила [4, 5].

У 1956 році Голькомб Ракер – фанат баскетболу, ветеран Другої

світової війни, в перший раз організував в Нью-Йорку турнір з вуличного баскетболу. Через роки, в його честь це місце назвуть – «Ракер парк», турнір набуде міжнародного статусу, а баскетболісти усього світу будуть мріяти потрапити на імениті майданчики [2, 4].

На початку 70-х років гра набула великої популярності, і щити стали встановлювати буквально всюди – на дахах будинків, гаражів і навіть просто прибивали до дерев [6].

У 1991 році компанія «Adidas» поставила перед собою завдання: покласти початок найбільшим турнірам з вуличного баскетболу в Європі і вперше провела з великим успіхом турнір в Парижі, а потім в найближчі місяці в Мадриді, Берліні, Стокгольмі, Цюріху та Відні. На наступний рік цей турнір був проведений в 30 країнах, в них взяли участь більше 20000 команд. З 2004 року стали проводитися фінальні ігри «Adidas» Європи, в які потрапляли команди-переможці своїх країн. Завдяки цьому турніру, історія баскетболу 3 x 3 змінилася, і цим видом спорту стали захоплюватися в європейських країнах, а не тільки в США [4, 5, 6].

Важлива сторінка в історії розвитку баскетболу 3 x 3 це «ANDI» – фірма спортивної амуніції, яка зібрала талановитих гравців вуличного баскетболу в одну команду і уклала з ними контракт, тим самим просунувши свій бренд. Команда «ANDI» – яскраві представники вуличного баскетболу. У неї входять обрані гравці баскетболу 3 x 3, які гастролюють по всьому світу і показують неймовірне шоу. Команда з приголомшливими взаємодіями між собою і індивідуальністю гравців щоразу збирає величезну кількість глядачів. Вони випустили відео з «нарізками» кращих моментів гри, яке стало найбільш продаваним серед спортивних DVD [6].

На сьогоднішній день баскетбол 3 x 3 завоював масу прихильників по всьому світу, і в багатьох країнах розвитком цього виду спорту займаються національні федерації баскетболу та навіть формуються регіональні Асоціації з баскетболу 3 x 3.

Вуличний баскетбол придбав величезну популярність і в східних

країнах. Наприклад, в Китаї вчені відзначають, що баскетбол 3 x 3 дає можливість молодим людям проявити себе, вчить поважати оточуючих, сприяє здоровому фізичному і розумовому розвитку. Але, в той же час, фахівці виявили, що існують проблеми розвитку баскетболу 3 x 3 в Китаї як виду спорту. Для широкої популяризації вуличного баскетболу слід зосередити увагу на впровадженні елементів баскетболу 3 x 3 в програми спортивних та загальноосвітніх шкіл, в рекламну продукцію, в спортивні свята і національний план в галузі охорони здоров'я населення, враховуючи традиційну китайську культуру [6, 7].

Великий внесок у розвиток європейського стрітболу зробила компанія спортивного одягу «Adidas». Її діяльність була спрямована на реалізацію маркетингової програми, метою і завданням якої стало щорічне проведення турнірів Streetball Challenge в Європі, а так само в Україні (1995-2000рр.)

У нашій державі з 1995 року стрітбол початку культивувати Федерація баскетболу України (ФБУ). За її підтримки щорічно проводяться змагання з цього виду спорту серед дітей, молодих і дорослих.

1998 рік ставати знаменною для вітчизняного стрітболу: жіноча збірна команда України під керівництвом Валерія Воробйова вперше в історії посідає друге місце на неофіційному чемпіонаті світу в Парижі.

У травні 2005 року Віталій Пісьменник, який згодом очолив пропаганду стрібольного руху в Україні та Центр військово-патріотичного та фізичного виховання дітей молоді «Єдність», запропонували президентові ФБУ Зурабу Хромаєву підтримати створення спеціалізованої організації, яка б займалася розвитком стрітболу. Вже через рік (2006) була створена Федерація вуличного баскетболу України (ФУБУ).

Сьогодні Федерація вуличного баскетболу за підтримки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, департаменту фізичного виховання та неолімпійських видів спорту, Національної федерації баскетболу України, Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» виконує великий обсяг роботи, популяризує стрітбол в країні. Щорічно

проводяться спортивні заходи для різних верств населення, в пропаганді стрітболу акцент робиться на доступність і масовість гри.

За словами президента ФУБУ Юрія Павленка, федерація з кожним роком об'єднує все більше людей. «Ці люди своєю щоденною копіткою роботою зміцнюють фундамент стрітболу. Вони не шкодують інтелектуальних і фізичних сил заради здорового майбутнього нації і подальшого розвитку цього виду спорту в нашій державі і за його межами [2].

6 вересня 2009 року чоловіча збірна команда України вперше в історії національного стрітболу завоювала золоті нагороди Міжнародного кубка з вуличного баскетболу (неофіційна континентальна першість). На змаганнях були представлені збірні 16 європейських країн, а також збірна США.

У підгрупу «А», в якій виступала українська збірна, потрапили дворазові чемпіони – збірна Росії, фіналісти минулого року – збірні команди Хорватії, Литви, Німеччини та Румунії. Це створило жорстку конкуренцію за вихід в плей-оф, але прагнення перемоги та злагоджені дії гравців на чолі з головним тренером Валерієм Воробйовим дали очікуваний результат. В іграх плей-оф наші хлопці з легкістю подолали опір збірних Чехії, Сербії та Польщі, зустрівшись знову в фінальній грі зі збіроною Росії.

Незважаючи на територіальну перевагу і багатотисячну підтримку уболівальників російської команди, українські хлопці двічі поспіль були в стані переграти найсильнішу збірну Європи (перший раз в підгрупі 15: 7, а другий – у фіналі 14:13). Сьогодні ми з гордістю можемо вважати нашу збірну найсильнішою командою Європи, а Тимура Арабаджи визнано найкращим гравцем MVP і снайпером MOSCOW OPEN [4, 6].

Після швидкої прокатки по Європі та Америці, схоже, став у нагоді і в Україні. В даний час баскетбол 3 x 3 в Українських регіонах набирає популярність.

Ні багато ні мало 512 команд зі столиці і багатьох інших міст України змагалися в різних вікових категоріях. Крім того, були передбачені змагання

сімейних і змішаних команд, а також конкурси індивідуальної майстерності – кидка зверху, дальнього, штрафного і т.д. Найбільше команд, 206, змагалося в категорії хлопчиків 13-15 років. Але все ж основний глядацький інтерес і ігровий азарт були сконцентровані в турнірі 16-20-річних юнаків, тому що переможці отримували путівку на всесвітній фестиваль стрітболу. Така ж путівка розігрувалася і в змаганні дівчат 16-20 років. Але тут ситуація була прогнозованою: явні фаворити – минулорічні переможниці.

Стрітбол має дуже велике значення. За ці два дні жоден київський професійний тренер не пропустив це змагання. Більш того, сюди спеціально приїхали тренери з багатьох українських міст. Тут, я думаю, дуже багато хлопців, які в найближчому майбутньому з'являться в командах майстрів. Це однозначно. До того ж переможці в категоріях 16-20 років пойдуть на світову першість, яке відбудеться 14 і 15 вересня в Будапешті. У минулому році, наприклад, наша команда дівчаток в Іспанії дуже пристойно виступила і зайняла четверте місце.

Серед хлопчиків 10-12 років переможцями стала команда «Металург» з Нікополя. У дівчаток того ж віку святкувала успіх команда ДСШ №12. У змаганнях 13-15-річних відповідно виграли команди «Русь» і «Сокіл». У змаганнях старших 21 року перемогли професіонали. У жінок «згадали молодість» колишні «динамівка», замасковані під вивіскою «Весна». Серед чоловіків – діючі гравці команди вищої ліги «Нафтохім» з Білої Церкви. Першу путівку в Будапешт логічно взяла четвірка дівчат «Едельвейс». Другу – в жорсткій боротьбі – команда «Дружба», яка складалася зі студентів сільгоспакадемії і інфізу.

Стрітбол приваблює більше глядачів, ніж матчі команд майстрів. Справа, напевно, в тому, що глядачі одночасно були і учасниками. Тому хоча цей вид спорту ще молодий, можна впевнено сказати, що він приживеться також і в Україні.

З усього вищесказаного можна зробити висновок: головне перевага стрітболу перед його прабатьком – баскетболом – полягає в тому, що він

доступний практично всім, незалежно від статі, віку, спортивної майстерності та соціального становища. До того ж гра дуже проста і динамічна.

Незважаючи на зрослу популярність, для розширення такого цікавого і розвивається виду спорту, як баскетбол 3 х 3, не вистачає тренерів, спеціалізованих майданчиків з обладнанням, наукового обґрунтування і методичного супроводу тренувального процесу [3, 5, 8].

В даний час більшість наукових робіт присвячені підготовці баскетболістів, а методичної літератури і наукових публікацій з підготовки гравців, що займаються баскетболом 3 х 3, – дуже мало.

У зв'язку з цим будь-які дослідження, пропозиції і методичні рекомендації в галузі спортивної підготовки з баскетболу 3 х 3 будуть актуальні і затребувані.

1.4 Характеристика гри в баскетбол і стрітбол

Баскетбол є засобом активного відпочинку багатьох категорій людей, особливо осіб, зайнятих розумовою діяльністю. Слід зазначити і оздоровчу цінність занять. Вони корисні здоровим людям різного віку і підготовленості, а в ряді випадків і хворим. Пояснити це можна не тільки винятковою різноманітністю, природністю, емоційністю гри, але і добровільним, вільним характером діяльності, що дозволяє кожному, на свій розсуд, вибирати руховий режим і регулювати свою активність.

Така спрямованість використання засобів баскетболу лежить в основі масового спорту, що сприяє гармонійному розвитку людини, зміцнення здоров'я, самоствердження, самопізнання і не вимагає від спортсменів високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей, функціональних резервів, техніко-тактичної майстерності [9].

Захоплення стрітболу – один з найдоступніших способів компенсувати дефіцит рухів, народжений нашим століттям техніки, автоматизації та

комп'ютеризації, а також і одне з найбільш ефективних засобів у боротьбі за здоров'я молоді [4, 7]. Хронічна гіподинамія, пов'язана з тривалим малорухливим способом життя, порушує гармонію фігури, призводить до викривлення хребта, накопичення зайвого жиру, зниження фізичної працездатності. Рухова активність невеликої інтенсивності і заняття фізичною культурою, адекватні певного віку і функціонального стану людини, підтримує у тих, хто займається хороше самопочуття і достатній рівень фізичної працездатності [9], а також знижує ризик виникнення таких захворювань, як гіпертонія, остеопороз, депресивні стани, ішемічна хвороба серця [1, 5]. В даному випадку індикатором «якості» населення є структура вільного часу. Головна «стаття витрат» вільного часу для жителів більшості європейських країн – телевізор. Час, який середній українець проводить біля телевізора, перевищує 50% всього його вільного часу, в той час як в скандинавських країнах цей показник становить лише близько 30%. Дуже важливо і співвідношення пасивного і активного відпочинку. У житті сучасної людини превалює перший (приблизно від 5% до 10% вільного часу), а ось активний відпочинок і піші прогулянки помітно відстають (від 2% до 4%) [10].

Правила гри в баскетбол «три на три» не сильно відрізняються від правил баскетболу класичного (Офіційні правила баскетболу 2004). Однак є деякі принципові відмінності.

По-перше, команда складається з чотирьох осіб (3 гравця польових і 1 запасний); по-друге, гра йде на одне кільце, а відповідно майданчик менше (10x15м).

Право почати гру визначається жеребом.

Гра в вуличному баскетболі триває 20 хвилин «грязного» часу (можливо, що гра триває 12 або 15 хвилин – це встановлюється правилами і положенням для кожного турніру). Крім того, гра закінчується, коли одна з команд набирає 16 очок (наприклад, 16:14) або коли різниця в рахунку складає 8 очок (наприклад, 10: 2).

У разі нічийного рахунку після закінчення 20 хвилин гра продовжується до першого закинутого м'яча.

За кожен результативний кидок з гри із зони ближче лінії 6,75 м і за штрафний кидок команді зараховується 1 очко. За результативний кидок з гри з-за лінії 6,75 м зараховується 2 очки. Для того щоб м'яч був зарахований, його після вкидання повинні торкнутися два гравці атакуючої команди.

Після перехоплення або підбору, що послідував після атаки кільця суперником, м'яч виводиться за шестиметрову лінію. Якщо м'яч не виведений, набране очко не зараховується, і м'яч передається протилежній команді.

Кількість замінів не обмежена. Запасний гравець може вступити в гру тільки після закинутого м'яча або перед вкиданням.

Після закинутого м'яча гра поновлюється вкиданням з-за шестиметрової лінії. Таким же чином м'яч вводиться в гру після фолу, штрафного кидка, після порушення правил атакуючої командою.

Після ауту м'яч вводиться в гру вкиданням в точці, найближчій до тієї, де м'яч покинув майданчик.

В стрітболі діють правила: пробіжка, неправильне ведення м'яча, навмисна гра ногою, правило 5 секунд, правило 24 секунд.

У разі виникнення спірної ситуації володіння м'ячем визначається жеребом або віддається на користь команди, що захищається (встановлюється правилами турніру).

Фоли оголошуються тільки гравцеві, проти якого зроблений фол. Після фолу м'яч передається команді, проти якої порушено правила. Після шести командних фолів за будь-який наступний фол призначається один штрафний кидок, після якого м'яч передається протилежній команді. При цьому потерпілий гравець має право вибору між штрафним кидком і володінням м'ячем.

У разі неспортивної фолу призначається один штрафний кидок

(незалежно від кількості командних фолів), і м'яч залишається у постраждалої команди. Гравець, що зробив два неспортивних фолу, дискваліфікується до закінчення гри.

Якщо після фолу м'яч потрапляє в кільце, то одне очко зараховується і записується фол, штрафний кидок пробивається тільки після шести командних фолів або у разі неспортивної фолу.

Кожна команда має право на два тридцятисекундних тайм-ауту (час гри зупиняється тільки якщо перерва узята в останні 3 хвилини).

Суддя-спостерігач фіксує час гри, веде протокол гри і вирішує спірні ситуації. Суддя-спостерігач сам визначає неспортивні фолу. Інші порушення і фолу він лише підтверджує. У разі необхідності він може взяти суддівство гри повністю на себе.

Розміри майданчика і ігровий час в стрітболі менше, ніж в класичному баскетболі, тому очевидно, що гравці відчують менше фізичне навантаження. Однак якщо врахувати, що ігри в вуличному баскетболі проходять під відкритим небом, на асфальтовому покритті, часто при яскравому сонці і сильному вітрі (іноді під час дощу) в поєднанні з часовим дефіцитом, то стає зрозумілим, що спортсмен в грі відчуває значно більші стресові навантаження, ніж представники класичного баскетболу.

Облік відомостей про погодні умови є важливим фактором забезпечення високої працездатності спортсменів, ефективної діяльності різних функціональних систем організму. За теплої комфортної погоди можна скоротити тривалість розминки, трохи знизити її інтенсивність. При сильному вітрі іноді потрібна істотна корекція техніки і тактики змагальної діяльності.

Погодні умови в значній мірі визначають величину теплового навантаження на організм спортсмена [11].

Крім того, гравців, які вийшли на майданчик, всього троє, тобто на кожному з них лежить набагато більша відповідальність за успіх індивідуальних і командних дій. Вони не тільки повинні володіти достатнім

арсеналом техніко-тактичних засобів, але і вміти швидко перебудуватися в залежності від ігрової обстановки, зберігаючи високу концентрацію уваги, активний прояв свідомості, а також здатність до передбачення подій. Ці особливості ігрової діяльності визначають вимоги до універсальної підготовки спортсменів, які повинні вміти розіграти м'яч, зробити точну передачу, виробляти різноманітні атаки по кільцю, зробити підбір м'яча і ефективно зіграти в захисті.

Це основні відмінності вуличного баскетболу від баскетболу класичного.

1.5 Аналіз техніко-тактичних дій баскетболістів у баскетболі 3х3

Спортивні ігри на сучасному етапі розвитку характеризуються високим темпом ігрових дій, швидкістю зміни ситуацій, безпосереднім зіткненням з противником в боротьбі за м'яч, обмеженням часу володіння м'ячем і багатьма іншими факторами [12].

Сучасний баскетбол знаходиться на стадії бурхливого творчого підйому, направлено на активізацію дій як в нападі, так і в захисті.

Для того щоб закинути м'яч в корзину, необхідно подолати опір противника, а це можливо лише в тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки і тактики, вміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрямок і швидкість руху [8, 13].

Значно змінився позиційний напад. Комбінаційна гра спрямована на скорочення часу, необхідного на підготовку до атаки. Підготовка проводиться швидко, гостро, короткими ефективними взаємодіями.

Наявність в командах кількох високорослих рухливих, добре підготовлених гравців дозволяє грати різноманітно, гнучко змінюючи переважні обов'язки в команді (якщо це необхідно).

У безпосередній близькості від кошика атаки стають все більш скрутними, тому збільшується зона дій центрального гравця. Завдяки високій

точності прицільних кидків ефективними стають атаки з середніх і дальніх дистанцій.

Високі вимоги пред'являються до технічної підготовки гравців: прийоми, поєднувані з відволікаючими діями, виконуються на великій швидкості. Особливого значення набувають приховані передачі, кидки, що виконуються в русі зі стрибком поштовхом двома ногами, боротьба за м'яч, що відскочив від щита або кошика, різноманітне ведення без зорового контролю [14].

Таким чином, беручи участь в змаганнях, баскетболіст робить велику роботу. Встановлено, що за гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 5000-7000 м. Пересування на високій швидкості поєднується з передачами і кидками м'яча в кошик [12, 15].

Дані, представлені вище, дозволяють говорити про те, що баскетболіст повинен володіти високим рівнем фізичної, технічної, тактичної, ігрової, морально-вольової, психологічної та теоретичної підготовленості.

Стрітбол – гра колективна, метою якої є закидання максимальної кількості м'ячів в кільце команди суперника.

У спортивних іграх, і в баскетболі зокрема, перемога досягається спільними діями і зусиллями спортсменів, які беруть участь в грі, і спеціалізуються у виконанні різних функцій в команді. Якщо в ході гри кожен гравець сумлінно виконує покладені на нього функції, то вони отримують можливість реалізувати свої найсильніші змагальні сторони, а команда в цілому має істотні переваги в порівнянні з колективом універсалів [4, 7, 12].

Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно до якої баскетболістів розрізняють по амплуа:

- центровий гравець – повинен бути високого зросту, атлетичної статури, володіти відмінною витривалістю і стрибучістю;
- крайній нападаючий – це перш за все гравець високого зросту, швидкий і стрибучий, з добре розвиненим почуттям часу і простору, що

володіє снайперськими здібностями, умінням оцінити ігрову обстановку і атакувати сміливо і рішуче;

- захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим і уважним [16].

Специфіка ігрової діяльності гравців різних амплуа сприяє формуванню специфічних особливостей фізичної підготовленості гравців, що необхідно враховувати при розробці програм підготовки і індивідуалізації тренувального процесу [10].

Однак в сучасному баскетболі гравці, незалежно від виконуваних ними функцій, повинні володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як в нападі, так і в захисті. Таким чином, формування кваліфікованого баскетболіста проходить по двох пов'язаних між собою напрямках: вдосконалення в універсальних прийомах гри і вдосконалення в прийомах, специфічних для виконання своїх функцій [17].

Дослідження, проведені В.С. Макєвої з співавторами, виділили 93 різних поєднання техніко-тактичних дій. Найбільш характерними з них є ведення-передача, вхід-ведення-передача, вхід-передача. Такі дії становлять в середньому близько 50% від усіх індивідуальних дій гравців з м'ячем.

Таблиця 1.1

Основні техніко-тактичні дії гравців з м'ячем у %

(по В.С. Макєвої з співавторами)

Характеристика дій	Функції гравців		
	центровий	нападник	захисник
Дії з передачами	21,6	54,6	70,0
Боротьба під щитом (дії з підбором м'яча під своїм і чужим щитом)	25,5	9,40	7,40
Дії з помилками	8,50	9,50	2,00
Дії з кидками	30,7	15,0	14,4

У кожного баскетболіста в залежності від його ігрового амплуа є свій арсенал техніко-тактичних прийомів атаки. Одні прийоми нападу властиві в

більшій мірі центровим гравцям, інші – крайнім нападаючим, треті – захисникам. Багато прийомів атаки однаково необхідні як гравцям передньої, так і баскетболістам задньої лінії.

Таким чином, вміння вигідно використовувати помилки противника, при цьому максимально і ефективно застосовувати в грі весь арсенал техніко-тактичних елементів з мінімальною кількістю зривів, в кінцевому підсумку, впливає на результат матчу в цілому [18, 19].

Постійне вдосконалення техніки обраного виду спорту є одним з основних шляхів до досягнення високої спортивної майстерності [4, 7, 20].

При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі тільки в результаті правильної всебічної технічної підготовленості гравців, для чого необхідно в рівній ступені володіти всіма відомими прийомами і всіма способами їх виконання, а також ігровими діями, що складаються з декількох прийомів, що поєднуються між собою в різній послідовності [21]. Така необхідність виникає у зв'язку з тим, що гра найсильніших баскетболістів характеризується активними діями і вмінням діяти раптово в будь-який момент. Ігрові дії дуже різні і дозволяють вести гру гнучко, з урахуванням конкретних ситуацій. Чим багатше і різноманітніше їх комплекс, тим швидше і ефективніше баскетболіст може вирішувати завдання, що виникають в грі [22].

Спортивна техніка у жінок не повинна істотно відрізнятись від тієї, яку застосовують в цьому ж виді спорту чоловіки. Неодноразово висловлювалася думка, що жінки внаслідок меншої фізичної працездатності не можуть опанувати складною технікою і тому повинні застосовувати більш просту. Це положення помилкове. Менші фізичні можливості жінок компенсуються більш досконалою технікою [23].

Дослідженнями Т.Г. Артеменко було встановлено, що на технічну підготовленість баскетболістів впливають і особистісні особливості спортсменів. Так, вольові якості (цілеспрямованість, рішучість) впливають на

такі показники змагальної діяльності, як точність кидків з гри та штрафних кидків.

Результативність техніки обумовлюється:

1. Ефективністю – досконалістю вирішуваних завдань і високим кінцевим результатом, рівнем основних сторін підготовленості.
2. Стабільністю – стійкістю до перешкод, незалежністю від умов змагань і функціонального стану спортсмена.
3. Варіативністю – здатність спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби.
4. Економічністю – раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору [24].
5. Мінімальною тактичною інформативністю – досконалою вважається тільки та техніка, яка дозволяє маскувати тактичні задуми і діяти несподівано [11, 20, 25].

На основі методики навчання і вдосконалення технічної майстерності виділені наступні етапи розвитку.

Етап попередньої підготовки. На цьому етапі предмет навчання – точність виконання рухів і дій. Освоюються елементи, зв'язки, окремі фази цілісних дій, які виконуються з оптимальним проявом сили, швидкості і витривалості. Для ефективного управління рухами використовується принцип раціональності, коли з безлічі варіантів вирішення рухового завдання вибирається той, який забезпечує досягнення точності виконання рухових дій. Одна рухова задача повинна вирішуватися різноманітними структурними варіантами [26].

На етапі початкової спортивної спеціалізації технічна підготовка пов'язана з оволодінням спеціалізованими рухами в обраному виді спорту. Об'єктом технічної підготовки стає навик конкретної дії. На цьому етапі формується техніка в обраному виді спорту в поєднанні з розвитком фізичних якостей без порушення просторової і тимчасової структури координації рухів. Використовується принцип цілеспрямованої активності,

коли структура рухів активна по відношенню до мети дії.

Найбільш складні координаційні завдання вирішуються на етапі спортивного вдосконалення. До них відноситься планування тренувального процесу, в якому гармонійно взаємодіють високий рівень технічної майстерності з прогресивним розвитком фізичних якостей. Порушення гармонійної залежності між ними призводить до некерованої функціональної надмірності при локальному розвитку фізичних якостей, що перешкоджає формуванню цілісної системи дії. Найхарактернішою ознакою спортивної майстерності на цьому етапі є стійкість системи рухів з використанням реактивних і інерційних сил в інтересах руху. Надійність координації рухів забезпечується завдяки формуванню нової якості – координаційної надійності, яка забезпечує стабільність результатів в екстремальних ситуаціях тренування і змагань [27, 28].

Одним з факторів, що визначають результат спортивного змагання баскетболістів, є ефективне виконання гравцями технічних прийомів (передач, кидків, ведення, перехоплень, вибивання м'яча і т.д.).

Сучасна українська і зарубіжна література накопичила достатню кількість даних, що стосуються окремих сторін ефективності виконання тих чи інших прийомів гри [16, 22, 29].

Баскетболіст, який бере участь в змаганнях, здійснює велику роботу: за гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 5-7 км (у баскетболісток – до 4 км), роблячи при цьому 130-140 стрибків, безліч ривків (до 120-150), прискорень і зупинок. Пересування на високій швидкості поєднується з передачами і кидками м'яча в кошик. Дослідження показали, що спортсмен, який бере участь в грі 40 хвилин без заміни, безпосередньо оперує з м'ячем 3,5-4 хвилини, а решту часу грає без м'яча [30]. Ігрова активність баскетболістів відрізняється великою напруженістю, підтримуваної протягом досить тривалого часу. Зі зміною правил гри, вдосконаленням системи гри і тренування навантаження на організм баскетболістів під час змагань зростають [31].

Аналіз тимчасових характеристик гри в дослідженні В.С. Макєєвої з співавторами показав, що рухова діяльність баскетболістів в грі протікає зі змінною інтенсивністю нервово-м'язових напружень з дискретно-екстремальними навантаженнями і характеризується чергуванням так званих активних і пасивних фаз, відповідних часу гри і зупинок. Причому часові межі їх досить широкі і залежать від багатьох причин (характер гри, тактика, застосовувана командами, використання перерв, кількість замін і т.д.).

Вивчення рівня фізичної підготовленості баскетболістів високої кваліфікації показало, що в порівнянні з багатьма циклічними і окремими ігровими видами спорту показники баскетболістів знаходяться на більш низькому рівні. Баскетболісти різних ігрових функцій мають в більшості випадків достовірні відмінності в показниках фізичної та технічної підготовленості [32, 33].

За кількістю виконання ривків гравці різних амплуа також мають свою специфіку. Так, в ривках до 5 м мають перевагу центрові; кількість ривків від 6 до 10м більше у захисників, а ривків від 11 до 20 м і вище – у нападників [6, 34].

У менш підготовлених гравців майже половину загального обсягу пересувань складають переміщення кроком [35, 36]. При грі в захисті баскетболістами найчастіше використовуються прийоми пересування приставними кроками, біг обличчям і спиною вперед [37].

В індивідуальних діях з м'ячем діапазон тактичних цілей не обмежується трьома альтернативами – передачею, веденням або кидком. Зміст індивідуальних дій з м'ячем на базі єдиних об'єднуючих ознак (володіння і дії з м'ячем) збагачується четвертої альтернативою – маневруванням гравця в вихідній позиції з метою відходу від щільної опіки або збереження м'яча у відповідь на ініціативу захисника.

Виникнувши на елементарному рівні, повороти і крокування з м'ячем перетворилися в більш складні системи допоміжних і самостійних рухів в техніці баскетболу. Обидва прийоми, особливо крокування з м'ячем, мають

загальну тенденцію кількісного збільшення в прямому зв'язку з рівнем спортивної кваліфікації [38].

Багато в чому ефективність дій атакуючого гравця залежить від уміння обіграти захисника, випередити його протидії. Дуже часто для цього він використовує хитрощі.

Фінт є імітацію початку підготовчої фази того технічного прийому, який в даній ситуації може бути реально виконаний. В діях атакуючих кільце гравців знаходять застосування такі фінти: подвійний фінт на прохід - прохід; фінт на кидок - прохід - кидок [39].

Передачі м'яча – один з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу. Зараз дуже цінуються гравці, які вміють передавати м'яч центровому і взагалі добре пасувати. Крім того, передачі м'яча є активним засобом тактичного взаємодії партнерів по команді [17, 40].

Передачі м'яча розрізняються, по-перше, по динаміці виконання (стоячи на місці, в русі на бігу, в русі в стрибку) і, по-друге, за способом виконання: двома руками – від грудей, через голову, знизу, збоку, з попереднім виконанням обманних рухів; однією рукою - знизу, збоку, з-за голови, гаком, з-за спини і між ногами (приховані передачі) та інші [41].

Кваліфікація спортсменів і клас гри команди знаходяться в прямій залежності від рівня володіння даним прийомом. Дослідження В.В. Чикалова встановили, що команда високого класу виконує за гру до 200 передач. Причому найбільш важливим є «атакуючі» (гольові) передачі: незважаючи на невелику питому вагу (до 8%) з їх допомогою набирається третина загальної суми очок. Найбільш часто використовують гольові передачі гравці високої кваліфікації (так, захисники в середньому за матч виконують близько 7 передач) [42, 43].

Техніка оволодіння м'ячем і протидії в захисті складається з 6 прийомів: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, виривання, взяття відскоку.

Активність захисних дій і щільна опіка гравця є основними факторами,

що впливають на надійність виконання ігрових дій [5, 18]. До найбільш характерних і частіше використаних прийомів оволодіння м'ячем відносяться підбір м'яча під щитом, перехоплення, накривання і виривання м'яча, рідше застосовуються вибивання і відбивання м'яча [44]. Застосування активних форм захисту становить 52,9% від загальної кількості виконуваних прийомів і супроводжується значною кількістю помилок, пов'язаних з порушенням правил гри – 16,6% [45].

Боротьба за відскок м'яча, як біля свого щита, так і біля щита суперника, – важливий ігровий момент, який впливає на хід змагання і його результат. Захисник, як правило, розташовується між нападниками, яких він опікується, і своїм кільцем так, щоб бачити і нападника і м'яч, тобто розташовується ближче до щита. Це дає перевагу в виборі кращої позиції [7].

Успіх боротьби за відскок (на своєму щиті) вирішує взаємодія трьох її захисників, які прагнуть відрізати шлях супернику до щита, утворюють в області штрафного кидка «трикутник відскоку». «Трикутник відскоку» слід здійснювати з урахуванням закономірностей, що визначають найбільш ймовірний напрямок відскоку м'яча при кидках з тієї чи іншої позиції по відношенню до щита [46].

Ефективність виконання прийомів, спрямованих на підбір м'яча, залежить від кваліфікації спортсменів. За даними В.Х. Мардін, у гравців команд вищої ліги ефективність становить 71%, в той час як у юних баскетболістів – 41%. Згідно з рейтингом підсумків чемпіонату України сезону 2018/2019 кращі баскетболістки команд суперліги виграють до 13-15 підбирань в одній грі: 8-10 на своєму щиті і 5-6 - на чужому.

Перехоплення м'яча також є важливим прийомом в грі, оскільки кожна зірвана атака може визначити результат матчу.

В середньому за гру баскетболістки високої кваліфікації виконують по 2-3 перехоплення. Причому більшу кількість перехоплень виконують захисники [47, 48].

Юні баскетболістки опановують м'ячем при виконанні перехоплення в 37% випадків, а спортсмени високої кваліфікації – до 87%. Дослідження, присвячені визначенню часу стартових реакцій і захисних рухів, свідчать про те, що захисник може встигнути виконати захисний рух, спрямований на перехоплення або вибивання м'яча, лише в тому випадку, якщо він вгадає момент початку руху гравця або випуску м'яча при передачі. Якщо ж захисник намагається реагувати вже, власне, на початок виконання нападаючим руху корпусом або ногами, то в цьому випадку він не зможе вибити, перехопити або просто зупинити рух противника. Ця інформація базується на тому, що рух на перехоплення або вибивання м'яча здійснюється повільніше і на них витрачається більше часу, ніж на стартові рухи з різних вихідних положень, які виконуються нападаючим [49].

Накривання м'яча при кидку є активною, формою протидії гравця в захисті. Від загального числа захисних дій вони складають 10,8% і найбільш часто застосовуються на дистанції до трьох метрів – 17,6%. Також дослідженнями доведено, що накривання, так само як і відбивання, краще виконують центрові і нападники, ніж захисники, оскільки, як правило, гравці цих амплуа можуть перевищувати нападника в зрості і в висоті стрибка [3]. Згідно зі статистичними звітами кращі баскетболістки, які грають у командах суперліги, в середньому за гру виконують по 3-4 блок-шота (Статистичні підсумки, 2019).

Підготовка до виконання кидка складає основний зміст гри команди в нападі, а потрапляння в кільце – її головна мета. Для успішної участі в змаганні кожен баскетболіст повинен не тільки вміло застосовувати передачі, ловлю і ведення м'яча, але і точно атакувати кільце, виконуючи кидки з різних вихідних положень, з будь-яких дистанцій при протидії суперників. Змінюється обстановка гри і прагнення використовувати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця [15, 50].

Класифікуючи техніку кидків в баскетболі, багато авторів виділяють кидки з ближніх (до 3,5 м), середніх (3,5-6,75 м) і далеких (понад 6,75 м) дистанцій. Багато авторів сходяться на думці, що виконуватися кидки можуть в стрибку, з місця і в русі, а також в залежності від напрямку до щита: прямо, паралельно або під кутом до щита [51].

Деякі гравці під впливом факторів, що збивають (активний захист, дії тимчасового дефіциту, реакція глядачів і т.д.) в тій чи іншій мірі втрачають надійність виконання ігрових прийомів, що призводить до зниження ефективності спортивної діяльності. У стресових умовах відповідальних ігор багато баскетболістів не витримують психологічного навантаження, губляться, промахуються з найпростіших положень, неправильно виконують технічні прийоми. Провідні компоненти техніки, які страждають найбільше, – це кидки з-під кільця і з тричкової зони [33, 52].

В роботі В.І. Андреева були визначені фактори, що впливають на ефективність техніки дистанційного кидка в баскетболі. При цьому результативність на 68-72% залежить від дистанції, на 17-28% – від напрямку кидка і на 3-13% – від способу кидка. За збалансованості атак кошика в жіночому баскетболі (особливо в юнацькому) є тенденція до атак з ближніх дистанцій, в меншій мірі з середніх і дальніх [53].

Провідні фахівці як радянського, так і українського баскетболу (А.Я. Гомельський, Н.В. Семашко і ін.) неодноразово наголошували на штрафних кидках [54].

Штрафний кидок в баскетболі не тільки є заходом дисциплінарного стягнення, він має також виховне значення в боротьбі проти грубості в грі і сприяє розвитку технічних якостей баскетболістів.

В середньому в баскетболі із загальної кількості 10-20% очок команди зазвичай отримують в результаті реалізації штрафних кидків. В окремих же випадках відсоток очок, набраних в результаті реалізації штрафних кидків, буває ще вище.

При зустрічі рівних по силі команд результат гри вирішує одне очко. У більшості випадків це вирішальне очко може бути завойоване штрафним кидком, реалізація якого вимагає від гравця і психологічної напруги, оскільки при реакції глядачів і відповідальності за результат штрафних кидків всі спортсмени показують низьку точність попадання в баскетбольну корзину []. Підтвердженням тому є різні підсумки штрафних кидків в процесі тренувань і під час змагань. Так, в дослідженнях С.А. Кочкарьової зазначено, що баскетболісти студентської команди під час тренувань реалізують 67% штрафних кидків, а під час офіційної гри – 52,2%.

Спортивна тактика – це система спеціальних знань і умінь, спрямованих на вирішення завдань збору та аналізу інформації, прийняття рішення з метою оптимізації складу і структури основного змагального вправи при різних умовах взаємодії з противником (партнером) [55, 56].

Тактика баскетболу – це розділ теорії і практики, що вивчає закономірності розвитку гри, засоби, способи і форми ведення спортивної боротьби і їх раціональне застосування проти конкретного суперника [57].

Сучасні змагання з усіх видів спортивних ігор характеризуються високим рівнем інтенсивності і насиченості складними тактичними комбінаціями. Дії кожного боку (команди) в таких умовах вимагають точного і об'єктивного знання стратегії діяльності кожного конкретного суперника з тим, щоб протиставити свою стратегію для досягнення перемоги. У той же час велике значення для ефективної діяльності команди в ігровому процесі набуває індивідуальна стратегія поведінки кожного гравця в умовах активної протидії гравців команди суперника [58].

У спортивних єдиноборствах і іграх складність тактичних дій визначається виникаючими труднощами сприйняття, прийняття рішення і реалізації дій через їх велику різноманітність, дефіциту часу, обмеженості простору, недостатності інформації, маскуванню справжніх намірів, невизначеності моменту початку дій і ін. Перераховані характеристики поєдинку навмисне створюють протидію суперником. Найчастіше вони

виникають через неадекватну діяльності партнерів по команді в спортивних іграх. Все це ускладнює оцінку ситуації, здійснення оптимальних рухових рішень, висуває підвищені вимоги до нервово-м'язовим процесам і можливостям вегетативної нервової системи, підсилює психічну напруженість [44]. Тому успіх нападу і захисту можливий тільки в тому випадку, якщо команда організовує свої дії відповідно до рівня технічної і фізичної підготовленості. Різноманітна тактика сучасної гри дозволяє, при відповідній підготовці гравців, вести боротьбу гнучко, змінюючи її форми і характер.

Змагальна діяльність пов'язана з безліччю різних чинників, що «збивають», які істотно впливають на ефективність ігрової діяльності баскетболістів в екстремальних умовах. Ці фактори умовно можна розділити на внутрішні і зовнішні.

Внутрішні чинники включають в себе:

- Інтенсивну тривалу ігрову діяльність. Випробовувані баскетболістами змагальні навантаження в умовах високої напруженої боротьби призводять до суттєвих фізіологічних і біохімічних змін в організмі. Ці зміни здатні привести до динамічної неузгодженості рухів, що негативно позначається на ефективності ігрових дій баскетболістів.

- Травми і больові відчуття, які не дозволяють в екстремальних ігрових ситуаціях в повній мірі проявити потенційні можливості і значно знижують ефективність змагальної діяльності баскетболістів.

- Індивідуальні психічні особливості, які значною мірою визначають поведінку баскетболіста в екстремальних ігрових ситуаціях. Психічні особливості баскетболістів багато в чому визначаються типом вищої нервової діяльності, рівнем розвитку психологічних якостей, які є значущими в ситуації, що склалася [59].

Зовнішні фактори включають в себе:

- Агресивний, жорсткий захист суперника. Команда з високим рівнем фізичної і тактичної підготовленості, здатна тривалий час агресивно

захищатися, тим самим виснажуючи суперника і провокуючи його на вчинення серйозних помилок, створює для себе перевагу в часі, необхідне для проведення і реалізації атакуючих дій в критичні моменти гри.

- Відповідальність змагань і ігрового моменту. Почуття відповідальності часто призводить до елементарних помилок у відносно простих ігрових ситуаціях. Не кожен баскетболіст здатний впоратися з подібним вантажем відповідальності. Цей фактор є одним з головних, що впливають на ефективність змагальної діяльності баскетболістів в екстремальній ситуації.

- Несподівані зміни складу команди. Відхід з гри лідера (лідерів) негативно впливає на реалізацію виконуваних командою атакуючих і захисних дій.

- Незвичайні умови гри. Кліматичні умови (середньогір'я, температурний режим, вологість і т.д.), бурхлива підтримка уболівальників команди суперника можуть істотно вплинути на ефективність гри баскетболістів, в тому числі і в самі вирішальні моменти матчу.

- Несподівані тактичні заготовки суперника. Тактичні сюрпризи суперника в вирішальні і напружені моменти гри в значній мірі впливають на ефективність змагальної діяльності баскетболістів і визначити кінцевий результат гри [58, 60].

До основних рис тактики, яка характеризується простотою, доцільністю і раціональністю дій, слід віднести:

а) швидкість атакуючих дій, що вимагає хорошої підготовки, орієнтування і умінь взаємодіяти з партнером на великій швидкості;

б) простоту комбінаційного стилю гри, засновану на використанні високої індивідуальної техніки;

в) переважне застосування малоходових комбінацій з короткими взаємодіями двох і трьох гравців, спрямованими на швидке створення умов для завершального кидка;

г) інтенсивні і своєчасні відволікаючі дії [24].

Відповідно до основного змісту гри тактика ділиться на тактику нападу і тактику захисту, які, в свою чергу, поділяються на групи в залежності від принципу організації дій гравців: індивідуальні (дії гравця з м'ячем і без м'яча), групові (взаємодії двох і трьох гравців) і командні (стрімкий і позиційний напад, концентрований і розосереджений захист) [61]. Для стрітболу найбільш характерні перші дві групи.

Ускладнення тактичних дій в спортивно-ігрової діяльності найчастіше здійснюється або за рахунок збільшення швидкості або обсягу виконуваних дій, або за рахунок того й іншого одночасно [38, 45].

Індивідуальні тактичні дії гравців у захисті при протидії нападаючому без м'яча і з м'ячем різні. Вони залежать від конкретної ситуації, виходячи з зіставлення швидкісних, ростових і вагових даних суперників [62].

Групові дії в захисті передбачають взаємодії гравців, спрямовані на допомогу для активної протидії нападаючим в типових ігрових ситуаціях. До таких способів протидії відносяться підстраховка, перемикання, прослизання, груповий відбір м'яча і протидію тактичної гри трьох осіб [63].

Командні дії будуються на взаємодії всіх гравців, і відображенням їх служать певні системи гри в нападі. В даний час встановлено, що основним видом атакуючої діяльності є позиційний напад. У баскетболі він використовується в 88,4% випадків під час гри [17]. Найбільш ефективні атаки позиційного нападу тривалістю 10-15 секунд [64].

В даний час більшість людей стали замислюватися про стан свого здоров'я. Розуміючи всю важливість занять фізичною культурою і спортом, багато хто з них займаються різними видами рухової діяльності (аеробікою, плаванням, оздоровчим бігом, ходьбою і т.д.). Однак такі види рухової активності за своїм характером є циклічними, монотонними, що подобається далеко не всім. Стрітбол – мінікопія баскетболу зі спрощеними правилами гри, розмірами майданчика і часом проведення матчу. Це свідчить про те, що гра носить оздоровчий характер (особливо, якщо ті, хто займається грають не на результат).

У плані тренувальної спрямованості стрітбол може бути використаний як засіб ігрової і змагальної підготовки гравців. Крім того, ця гра позитивно впливає на особистісні та психологічні якості, необхідні баскетболістам (почуття відповідальності за свої дії, взаємодопомоги, швидке прийняття оптимального рішення і т.д.).

У той же час проведення різних першостей і чемпіонатів з цього виду спорту вимагає від учасників змагань певного рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Не секрет, що змагання зі стрітболу вищого рівня виграють ті спортсмени, які досягли певних результатів в класичному баскетболі. Однак нерідко трапляється так, що команда, яка є фаворитом турніру, не виграє чемпіонський титул або взагалі не потрапляє до фіналу. І, навпаки, маловідома команда в подібних змаганнях доходить до фіналу і, як правило, показує хороший рівень підготовки в фінальних матчах.

Облік вікових особливостей спортсменів і специфіки змагальної діяльності дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу при підготовці баскетболістів до змагань зі стрітболу, що призведе не тільки до підвищення рівня підготовленості учасників змагань, а й сприятиме розвитку видовищності і привабливості цього виду спорту.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми техніко-тактичних дій в баскетболі 5x5 та 3x3.
2. Вивчити рівень техніко-тактичних дій баскетболістів на початку і в кінці експерименту під час гри в стрітбол.
3. Виявити особливості техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності під час гри в стрітбол.
4. Розробити і експериментально обґрунтувати методику формування техніко-тактичних дій баскетболістів 15-16 років.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Відеозапис ігор.
5. Стенографування ігор.
6. Педагогічний експеримент.
7. Педагогічне тестування.
8. Математична статистика.

Аналіз літературних джерел дозволив розглянути такі питання, як історія виникнення та розвитку стрітболу в світі і в Україні, особливості розвитку фізичних якостей, найбільш характерних для гри, а також розібрати особливості побудови періодів підготовки спортсменів-ігровиків.

У доступній нам літературі немає даних про характеристику технічних і тактичних дій спортсменів, а також особливостей методики тренування в стрітболі. В основному зустрічаються відомості про проведення змагань, переможців ігор та кількості учасників. Тому ми вважаємо за необхідне перенесення деяких даних з класичного баскетболу на вуличний.

Педагогічне спостереження велося за ігровою діяльністю спортсменів, що беруть участь в стрітболі, під час ігор Reebok 3x3 (травень 2019 р), фізкультурно-спортивного фестивалю (м Київ, жовтень 2019 р), першості міста Запоріжжя (червень 2019 р.).

Особлива увага зверталася на індивідуальні та групові тактичні взаємодії гравців в грі, які фіксувалися в протоколах.

Анкетування проведено з метою вивчення причин участі спортсменів у змаганнях з вуличного баскетболу, а також факторів, що впливають на результативність гри, і найбільш ефективних тактичних прийомів в захисті та нападі.

Анкета учасника була складена на підставі загальних вимог, а також рекомендацій соціологів і педагогів [46]. Бланк анкети наведено в додатку 1.

Відеозапис ігор проводився для подальшого аналізу тимчасових і просторових характеристик у вуличному баскетболі.

Реєструвалися такі параметри:

- 1) «чистий» час протікання зустрічі (хв);
- 2) час, що використовується гравцями для проведення атаки кільця:
 - час розіграшу м'яча (с);
 - час атаки кільця (с).
- 3) відстань, яку гравці використовують за гру:

- з м'ячем (м);

- без м'яча.

Також за допомогою відеозапису аналізувалися технічні прийоми, використовувані гравцями в матчах: передачі, фінти, крокування, перехоплення, підбори м'яча під щитом, вибивання, виривання, накривання. Крім того, фіксувалося кількість втрат м'яча і фолів.

В результаті проведеного дослідження були проаналізовані записи ігор юнаків 15-16 років в загальній кількості – 15 ігор.

Стенографування ігор. Даний метод використовувався для фіксації і подальшого аналізу кидків, виконуваних гравцями під час гри.

Протокол був складений на основі класифікації кидків і методики записи форми «Статистика кидків», яка використовується на всіх іграх чемпіонатів і першостей України, а також на міжнародних зустрічах з баскетболу [4].

Кількість і точність виконання кидків фіксувалися окремо для кожного гравця з наростаючим підсумком (1, 2, 3, ...) у відповідних графах (вдалі кидки - в графі «Забито», невдалі - в графі «Мимо»).

Після закінчення гри в графі «Всього» підраховувалося сумарне число вдалих («забитих») і невдалих («мимо») кидків, скоєних усіма гравцями команди.

Ефективність кидків (%) визначалася по відношенню вдалих кидків до їх загальної кількості.

З метою вивчення показників техніко-тактичної підготовленості випробовуваних спортсменів застосовувалися такі тести:

1. Поперемінне ведення двох м'ячів. Тест необхідний для визначення швидкості і спритності спортсмена в атакуючих і захисних діях, який виконувався на ігровому майданчику. Випробуваний, тримаючи два баскетбольних м'ячі, ставав за лицьову лінію, по сигналу він виконував поперемінне ведення м'ячів, обводячи фішки (4 шт.) Туди й назад, розташовані на відстані 10 метрів, результат фіксувався в секундах.

2. Передача м'яча правою (10 разів) і лівою рукою (10 разів). Тест необхідний для визначення точності і спритності спортсмена в атакуючих і захисних діях. Випробуваний, стоячи боком на відстані 5 метрів до підвішеного обручу, з-за спини виконував передачі м'яча, фіксувалася кількість влучень за 1 хвилину.

3. Кидок в стрибку. Тест необхідний для виявлення точності дій спортсменів з середньої дистанції в атакуючих діях. Кидки виконувалися після передачі м'яча партнером на баскетбольному майданчику: на відстані 4 метрів від кільця під кутом 45 градусів, фіксувалося кількість влучень з 30 кидків.

4. Кидок в кільце з тричкової зони. Тест необхідний для визначення точності рухів з дальньої дистанції в атакуючих діях гравця. Випробуваному необхідно було якомога більшу кількість разів потрапити в кільце за 90 секунд, виконавши при цьому 30 кидків, фіксувалася кількість влучень.

5. Переміщення в захисній стійці боком 10х3м. Даний тест використовувався з метою виявлення рівня розвитку швидкості в захисних діях гравця. Він виконувався на баскетбольному майданчику, де на відстані трьох метрів розміщувалися дві фішки, випробуваний в захисній стійці баскетболіста човниковим способом виконував переміщення в захисній стійці боком, при цьому торкався рукою фішок, результат фіксувався в секундах.

6. Перевод м'яча під ногою на місці. Тест необхідний для визначення спритності, швидкості руху рук і рівня володіння технікою ведення м'яча. Тест проводився на баскетбольному майданчику. Випробовувані по сигналу виконували максимально швидко У-подібний перевод м'яча між ногами (права чи ліва трохи попереду) на місці з руки на руку, фіксувалося кількість відскоків за 30 секунд.

Метод математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію

вірогідності за Стьюдентом (t).

2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь дві групи баскетболістів у віці 15-16 років, 23 особи (експериментальна група 11 юнаків і контрольна група 12 юнаків), які займаються баскетболом у м. Запоріжжі.

Усі учасники за даними медичного обстеження відносяться до основної медичної групи і мають орієнтовно однаковий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Дослідження проводилося в період з вересня 2018 року по вересень 2019 року.

Перед початком педагогічного експерименту визначався вихідний рівень техніко-тактичної підготовленості випробовуваних, на підставі якого комплектувалися контрольна і експериментальна групи.

В даний час в науково-методичній літературі немає певних програм, рекомендацій і напрацювань щодо особливостей побудови занять стрітболу.

У зв'язку з тим, що змагання зі стрітболу не рахуються в процесі підготовки баскетболістів основними або головними, річний цикл тренування будується відповідно до стандартних програмами з баскетболу для ДЮСШ та СДЮШОР. Безпосередньо перед змаганнями в тренувальні заняття включаються вправи, що сприяють освоєнню і вдосконаленню тих прийомів і якостей, які, на думку тренерів, найбільш характерні для стрітболу.

Контрольна група під час педагогічного експерименту продовжувала тренуватися по стандартній програмі занять баскетболом (Ю.М. Портнов з співавт., 2004).

Для випробовуваних експериментальної групи була розроблена методика підготовки до змагань зі стрітболу, по якій йшли заняття протягом

6 тижнів, причому найбільш значні зміни в стандартну програму занять вводилися в останні 4 тижні.

Після закінчення педагогічного експерименту проводилося підсумкове тестування рівня техніко-тактичної підготовленості випробовуваних. Показники змагальної діяльності фіксувалися на іграх першості м.Запоріжжя з вуличного баскетболу (вересень 2019 року).

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

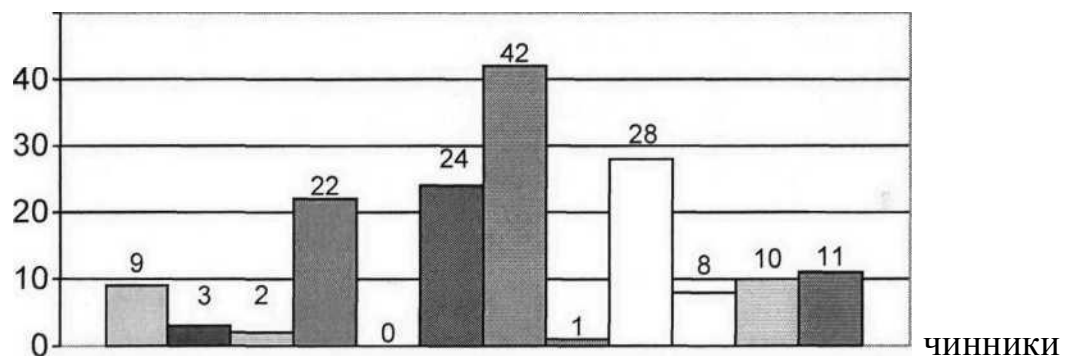
3.1 Аналіз результатів анкетування учасників змагань зі стрітболу

У першій частині анкети для респондентів було запропоновано кілька вступних питань, що визначають режим їх занять баскетболом і думка про турніри зі стрітболу.

Більшість респондентів стали регулярно займатися баскетболом в 10-12 років (78% опитуваних), при цьому вони тренуються і в даний час в середньому від 5 до 10 разів на тиждень.

Наступне питання в анкеті було присвячено результативності гри і визначення її чинників. Досліджуваним пропонувалося вибрати три варіанти відповіді на питання «Від чого залежить результативність гри?» Дані представлені на рисунку 3.1.

число відповідей



Примітки:

- | | |
|---|---------------------------------|
| ■ – погодні умови (9) | ■ – час проведення змагань (3) |
| ■ – місце проведення змагань (2) | ■ – суддівство (22) |
| □ – поведінка вболівальників (0) | ■ – функціональний стан (24) |
| ■ – зіграність команд (42) | □ – можливості суперника (1) |
| □ – високий відсоток влучань з гри (28) | □ – високий зріст гравців (8) |
| ■ – здатність швидко реагувати в грі (10) | ■ – активність ігрових дій (11) |

Рис. 3.1 Чинники, що впливають на результативність гри в стрітбол

Згідно з отриманими даними на перше місце респонденти поставили зіграність команди, на друге місце – високий відсоток влучань з гри, тобто ефективність кидків, на третє-четверте місце – функціональний стан спортсменів і суддівство. На частку цих параметрів доводиться 72,5% спектра їх думок.

Далі приблизно однаково, на думку респондентів, на результативність гри впливають активність ігрових дій, здатність швидко реагувати в грі, погодні умови і зріст гравців.

Так як час і місце проведення змагань, знання можливостей суперника і поведінка уболівальників набрали лише 6 голосів з 23, то ці параметри не суттєво впливають на результат зустрічі.

Всі вищеописані параметри можна розділити на три групи:

1) техніко-тактичні (зіграність команди, відсоток влучень з гри, здатність швидко реагувати в грі і активність ігрових дій);

2) фізичні і фізіологічні (зріст гравців, функціональний стан організму спортсменів);

3) зовнішні (погодні умови, суддівство, знання можливостей суперника, поведінка уболівальників, час і місце проведення змагань).

Відповідно до такого поділу можна виділити групу техніко-тактичних параметрів, сумарний внесок якої становить 56,9%. Друга і третя групи надають порівняно рівний вплив на результат матчу (рис. 3.2).



- – фізіологічні
- – зовнішні
- – техніко-тактичні

Рис. 3.2 Співвідношення параметрів, що впливають на результат гри в стрітбол

Питання про внесок в досягнення команди був призначений для визначення ролі тренера і гравців в залежності від їх ігрового амплуа.

Оперативне управління ігровим процесом є одним з головних чинників якості гри команди. Рівень організації і управління в значній мірі визначає видовищність і результати. Важливою умовою і критерієм ефективності оперативного управління змагальною діяльністю є рівень інформаційного забезпечення тренера. Від правильного раціонального вирішення конкретного ігрового завдання багато в чому залежить успіх виступу. Для прийняття такого рішення тренеру необхідно не тільки оперативно отримувати кількісну інформацію про дії команди і гравців, але і мати в своєму арсеналі раціональні варіанти організаційно-методичних вказівок залежно від напруженості ігрової ситуації.

На думку Ю.А. Алексєєвої, успішність діяльності окремого спортсмена або групи, особливо на початковому етапі підготовки, на 60-70% залежить від діяльності тренера – його стилю керівництва.

Багато команд беруть участь у змаганнях зі стрітболу самостійно, без тренера. Однак більшість респондентів вважає, що тренер – необхідна частина команди і успіх гри на 59,2% залежить від спортсменів і на 40,8% від тренера.

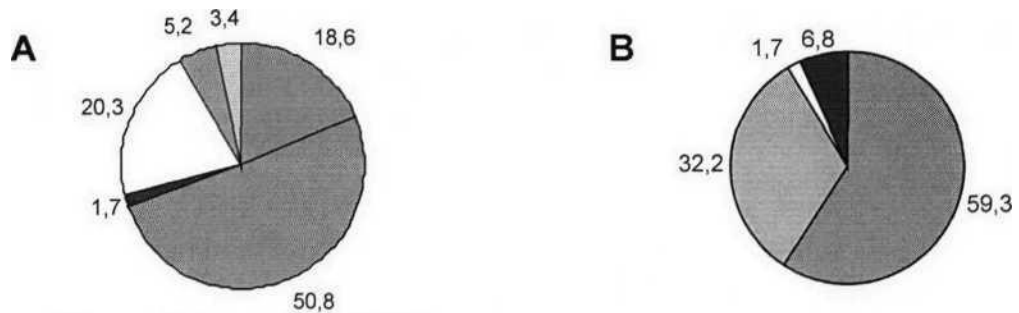
Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно до якої баскетболістів розрізняють по амплуа. Дані проведеного анкетування показали, що немає достовірних відмінностей між гравцями, які виконують різні ігрові функції в стрітболі. Так, на думку опитуваних, центровому гравцеві належить 35,8% від загального вкладу в результат зустрічі і досягнення команди, крайньому нападнику – 30,7%, захиснику – 33,5%. Це свідчить про те, що команда, яка бажає досягти більш високих результатів в стрітболі, повинна складатися, як мінімум, з гравців двох різних амплуа.

Аналізуючи отримані дані про ефективність тактичних прийомів, можна зробити висновок про те, що в нападі найбільш значущим є заслін (так

вважають 30 осіб – 50,8% опитаних). 12 осіб (20,3%) таким прийомом вважають взаємодію «трійка», а 11 осіб (18,6%) – «передай м'яч і вийди».

У захисті, на думку 35 осіб (59,3% опитаних), більш ефективним є підстраховка. Друга група вважає, що це – перемикання – 19 осіб (32,2%).

Решта прийомів, як захисту, так і нападу, на думку більшості респондентів, є менш ефективними (рис. 3.3).



Примітки:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ■ – передай м'яч і вийди (18,6%) | ■ – під страховка (59,3%) |
| ■ – заслін (50,8%) | ■ – перемикання (32,2%) |
| ■ – наведення (1,7%) | ■ – прослизання (1,7%) |
| ■ – «трійка» (20,3%) | ■ – груповий відбір м'яча (6,8%) |
| ■ – «здвоений заслін» (5,2%) | |
| ■ – «схресний вихід» (3,4%) | |

Рис. 3.3 Ефективність (%) тактичних прийомів в нападі (А) і захисту (В)

Нас цікавило ще одне питання, причини участі досліджуваних у змаганнях зі стрітболу. На поставлене питання пропонувалося вісім варіантів відповідей, з яких потрібно було вибрати три. Більшість опитаних вважає ці змагання прекрасною організацією дозвілля (34 голоси – 26,6%). Другою за значимістю причиною є можливість спілкування (25 голосів – 19,5%). На третє-четверте місце були висунуті дві причини: комерційна вигода і вдосконалення фізичних здібностей (по 16 голосів – 12,5%). Далі місця розподілилися наступним чином: поліпшення настрою (14 голосів – 10,9%), досягнення високих спортивних результатів (11 голосів – 8,6%), звичка (7 голоси – 5,5%), заслужити схвалення суспільства (2 голоси – 1,6%) та інше (3

голос – 2,3%). Як «інше» в основному виступало визначення «любов до баскетболу».

Таким чином, узагальнюючи отримані результати, можна сказати, що стрітбол є не тільки видовищним видом спорту, але й одним з популярних способів активного відпочинку населення.

3.2 Особливості техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності під час гри в стрітбол

Головним прийомом, що характеризує баскетбол і стрітбол, є кидок м'яча в корзину.

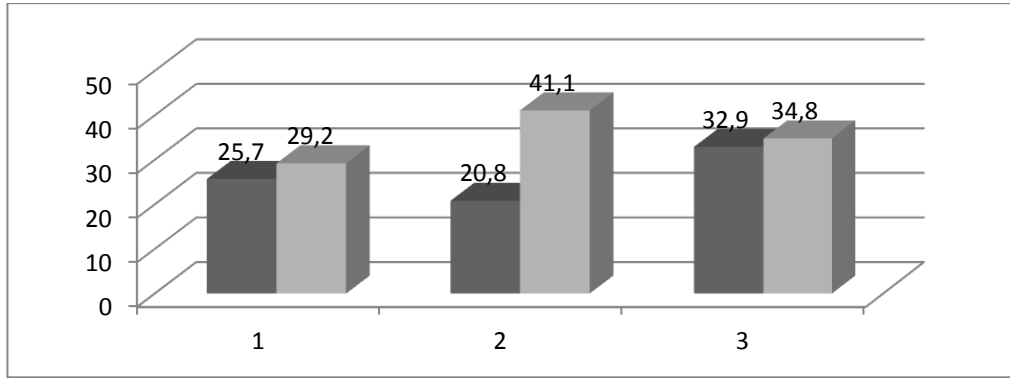
Всі кидки, що виконуються спортсменами на змаганнях, класифікувалися за характером пересування гравця, напрямку до щита і відстані. В середньому за гру команди віком (15-16 років) проводили 19-20 атак по кільцю. Загальна результативність кидків 28,9%.

Аналізуючи атаки, виконані гравцями з місця, в стрибку і в русі, можна сказати, що найбільш часто застосовується перший спосіб (в середньому 9-10 разів за гру). Кидки в русі виконуються в середньому 5-8 разів за гру. Найрідше учасники застосовують кидки в стрибку (в середньому 2-3 рази за гру), хоча, згідно з отриманими даними, саме цей вид кидка є найбільш результативним у порівнянні з іншими. Так, відсоток влучень кидків в стрибку становить 20,8%, тоді як кидків з місця і в русі – 25,7% і 32,9% відповідно (рис. 3.4). У віці 15-16 років незначну перевагу за результативністю має кидок в русі (32,9%). Модульні результати становлять 41,1% влучень кидків в стрибку тоді як кидків з місця і в русі – 29,2% і 34,8% відповідно ($t=2,34$ і $t=2,27$, $P<0,05$) (рис. 3.4 А).

Проаналізувавши результативність кидків, класифікованих у напрямку до щита, можна виділити ті, які виконуються під кутом до нього. Такі кидки в іграх виконуються не тільки у великій кількості, але і з набагато більшою точністю в порівнянні з кидками, виконаними прямо перед щитом і паралельно щиту. Підтвердженням даної закономірності є те, що за гру

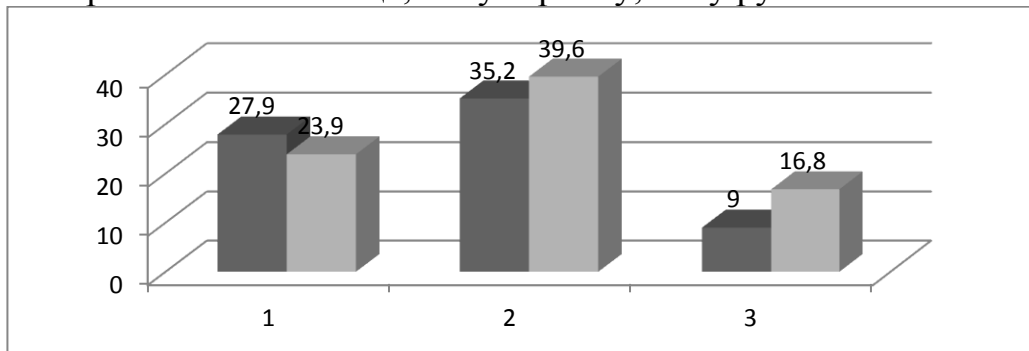
спортсмени виконують по 10-12 кидків під кутом до щита, в той час як кидків прямо перед щитом і паралельно щиту – 4-5 і 2-3 відповідно.

Різниця проявляється в кидках, виконуваних паралельно щиту. У юнаків 15-16 років цей показник дорівнює тільки 9%, модульний показник 16,8% (рис. 3.4 Б).



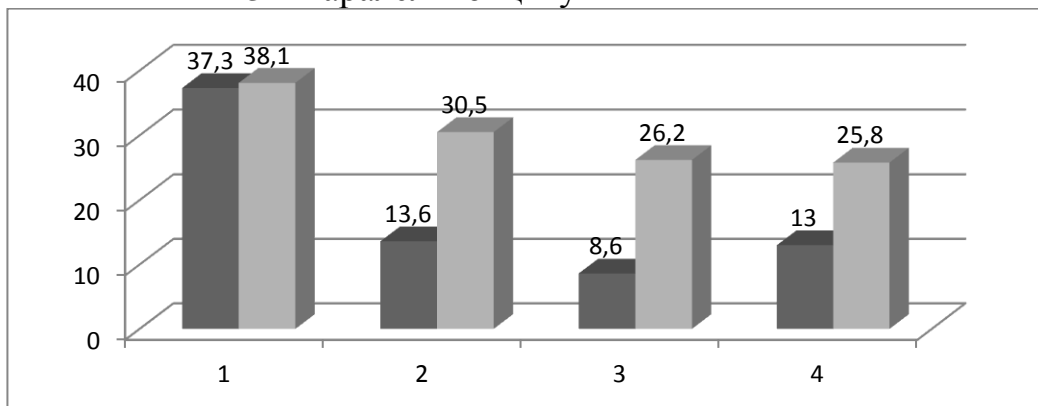
А

Примітки: 1 – з місця; 2 – у стрибку; 3 – у русі



Б

Примітки: 1 – паралельно перед щитом;
2 – під кутом до щита;
3 – паралельно щиту



В

Примітки: 1 – ближні (до 3 м);
2 – середні (3-6,75 м);
3 – дальні (понад 6,75 м);

■ - юнаки 15-16 років
■ - модульні показники

4 – штрафні кидки.

Рис. 3.4 А - Результативність кидків м'яча, класифікованих за характером пересування гравця;

Б - Результативність кидків м'яча в кошик кваліфікованих у напрямку руху до щита;

В - Результативність штрафних кидків і кидків м'яча в кошик, класифікованих за відстанню до нього.

Частоту і точність виконання кидків, класифікованих за відстанню, можна проранжувати наступним чином: ближні (до 3 м), середні (3-6,75 м) і далекі (понад 6,75 м).

Причому результативність ближніх кидків 37,3%, а результативність середніх і дальніх кидків набагато нижче модульних показників, хоча за гру спортсмени ці види кидків виконують в однаковій кількості: 4 середніх і 2-3 далеких (рис. 3.4 В).

Передача – прийом техніки володіння м'ячем, який в іграх в порівнянні з іншими прийомами даного розділу застосовується спортсменами в більшій кількості. Цей прийом є головним способом взаємодії партнерів в команді. Від точності і своєчасності передач залежить успішність як однієї атаки, так і матчу в цілому. Згідно з отриманими нами даними юнаки 15-16 років в середньому за гру виконували 26 передач, з них 3 – атакуючих. Обсяг передач за модульними показниками дорівнює 39, з них 5 – атакуючих.

Застосування в грі фінтів на кидок, на прохід, на передачу дозволяє баскетболістові, перш за все, замаскувати справжні наміри, вивести захисника з положення рівноваги, розладнати підстрахування, а потім негайно провести кидок в стрибку або прохід до щита. Такі цілі містять в собі вишагування і повороти з м'ячем в нападі.

Проаналізувавши спрямованість і обсяг виконання в грі фінтів на кидок, на прохід і на передачу, ми отримали результат, який свідчить про те, що в середньому за гру гравці однієї команди здійснюють їх 7 разів, а модульні показники – 13. Звертає на себе увагу те, що найчастіше спортсмени виконують обманні рухи, спрямовані на кидок, тобто більше

загрожують супернику атакою кільця. Так, цей показник дорівнює 43,1%, а в модульний – 56,7% від загальної кількості.

Ще один показник в баскетболі, безпосередньо пов'язаний з грою спортсмена в нападі і значно впливає на результат зустрічі і коефіцієнт корисності гравця (особливо в вуличному баскетболі), – втрата м'яча.

Розрізняють два види втрат: при передачі і технічні. До технічних втрат м'яча в стрітболі відносяться пробіжка, неправильне ведення, порушення правила п'яти секунд. Слід сказати, що кожна втрата може вирішити результат матчу, особливо, якщо команди рівні за силою і перевага однієї з них мінімальна.

Аналіз ігор юнаків показав, що вони роблять в середньому за гру 4 втрати при передачах м'яча та 2 технічні втрати, це дозволяє стверджувати, що спортсмени 15-16 років роблять більше технічних помилок в порівнянні з модульними характеристиками.

Результати аналізу таких технічних прийомів, як відбиття, накривання, вибивання і виривання, виконуються в грі досить рідко, що дозволяє зробити висновок про те, що перераховані прийоми є досить складними для спортсменів.

Під час гри з гравцем без м'яча захисник постійно повинен бачити м'яч і свого опікуваного нападника. Це дозволяє в разі помилки нападників опанувати м'ячем за допомогою його перехоплення. Перехопити м'яч у суперників можна при передачі або при веденні. Всього за гру команда виконує в середньому по 3 перехоплення.

Низькі показники виконання перехоплень м'яча в стрітболі пояснюються тим, що прийом вимагає від спортсменів не тільки певного рівня спортивної майстерності та розвитку фізичних якостей, але й здатності передбачення дій суперника. Тільки в цьому випадку можна ефективно зіграти в захисті, адже один виграний м'яч може вирішити результат зустрічі. В кінцевому рахунку, хороша гра в захисті, так само як і в нападі, зацікавлює глядачів, уболівальників, що робить баскетбол «три на три» видовищним.

Вивчивши тактичні дії гравців в стрітболі можна виділити індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча і групові дії (взаємодії двох і трьох гравців).

Взаємодія «передай м'яч і вийди» виконується в середньому 2 рази за гру, заслін виконується в середньому 4 рази (з них 3 гравцеві з м'ячем, а 1 - гравцеві без м'яча). Аналогічна ситуація складається і при аналізі виконання гравцями такого прийому в грі, як наведення та пересічення.

Дані аналізу тактичних взаємодій гравців дозволили прийти до висновку про те, що в іграх юнаки 15-16 років частіше використовують індивідуальні тактичні дії і в невеликій кількості групові (взаємодії двох гравців).

Дії гравців у захисті зводяться до чотирьох прийомів: підстраховка, перемикання, прослизання і груповий відбір м'яча. При аналізі відеозаписів було встановлено, що саме підстраховка і перемикання є найбільш прийнятними і частіше використовуються в змаганнях з вуличного баскетболу в порівнянні з прослизанням і груповим відбором м'яча.

На закінчення можна сказати, що аналіз тактичних дій гравців в стрітболі, показав, що спортсмени 15-16 років вважають за краще застосовувати в грі малоходові, швидкі взаємодії.

Порівняльний аналіз просторово-часових характеристик змагальної діяльності юнаків 15-16 років в стрітболі свідчить про те, що практично по всім параметрами вони відстають від модульних показників. Найбільш виражені відмінності спостерігаються в показниках реалізації кидків (виконаних в стрибку; із середньою, дальньою дистанції і зі штрафної лінії), в кількості виконаних передач, фінтів, вишагування, а також в частоті і різноманітності індивідуальних та групових тактичних дій в нападі та у захисті. Ці критерії необхідно використовувати при розробці методики формування техніко-тактичних дій в стрітболі.

Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок про те, що високий результат на змаганнях зі стрітболу в найбільшою мірою залежить

від рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів, їх морфофункціонального стану, а також від зовнішніх факторів, які пов'язані з рівнем підготовленості баскетболістів. Було виявлено, що спортсмени, які виконують різні ігрові функції на майданчику (центрових, захисників, нападаючих), вносять майже однаковий внесок у досягнення високого результату команди. Тобто, при комплектуванні команди для підготовки та участі в змаганнях з вуличного баскетболу потрібно обов'язково включати, як мінімум, спортсменів двох різних амплуа.

Вивчення просторово-часових характеристик змагальної діяльності в стрітболі дозволило визначити, що навантаження, що виконуються спортсменами під час гри, мають в основному змішану аеробно-анаеробну спрямованість. При тривалості зустрічі в 12 хвилин частка «чистого» часу гри становить 45-55%. Відстань, яку долають спортсмени в процесі однієї зустрічі, становить 500-600 метрів.

Найбільш виражені відмінності в ефективності виконання ігрових техніко-тактичних прийомів баскетболістами 15-16 років були виявлені за такими критеріями, як результативність середніх і дальніх кидків з гри, кидків зі штрафної лінії, обсяг і якість передач, а також втрати м'яча при його володінні. Найбільш результативними тактичними діями в нападі і в захисті під час змагальної діяльності в стрітболі виявилися заслін, підстраховка і перемикування.

Порівнявши величини розглянутих параметрів у спортсменів 15-16 і їх модульні показники, припустили, що збільшення тренувального часу, присвяченого вдосконаленню тих ігрових прийомів, за якими були виявлені найбільші відмінності, призведе до поліпшення кількісних і якісних характеристик змагальної діяльності баскетболістів, які беруть участь в стрітбольних турнірах.

3.3 Методика формування техніко-тактичних дій баскетболістів 15-16 років та експериментальна перевірка її ефективності

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з проблеми підвищення ефективності змагальної діяльності в стрітболі, виявлення і систематизація факторів, що впливають на результативність гри у вуличний баскетбол, зіставлення структури і змісту техніко-тактичних прийомів і просторово-часових характеристик гри у юнаків дозволив переконатися в необхідності обґрунтування ефективної методики підготовки баскетболістів 15-16 років до змагань зі стрітболу та виділити важливі моменти, які необхідно обов'язково враховувати при її розробці.

Експериментальна група спортсменів займалася за методикою, розробленою на перерозподіл обсягів різних видів підготовки баскетболістів (табл. 3.1). На загальну і спеціальну фізичну підготовку відводилося 34% загального часу заняття (16% - на ЗФП і 18% - на СФП), основну частку якого становили вправи швидкісно-силової спрямованості. На вдосконалення технічних прийомів гри було відведено 20% тренувального часу. На тактичну підготовку виділялося 22% часу занять, особлива увага зверталася на групові взаємодії гравців у нападі та у захисті (заслін, наведення, підстраховка, перемикування і т.д.).

Таблиця 3.1

Співвідношення видів занять при спортивній підготовці баскетболістів 15-16 років до змагань зі стрітболу (%)

№ п/п	Вид підготовки	КГ	ЕГ
1.	Фізична підготовка	загальна	18
		спеціальна	19
2.	Технічна підготовка	17	20
3.	Тактична підготовка	16	22
4.	Інтегральна (ігрова) підготовка	18	24
5.	Змагання	12	-

Зміст занять в експериментальній групі відрізнялося від контрольної тим, що часовий обсяг частин занять, присвячених технічній, тактичній та інтегральній (ігровій) підготовці, був збільшений до 24% на кожен вид. Це

пов'язано з тим, що саме по розділу техніко-тактичної підготовки були виявлені достовірні відмінності в рівні підготовленості юнаків.

Розділ технічної підготовки був присвячений удосконаленню прийомів гри з використанням вправ підвищеної координаційної складності. Особлива увага приділялася передачам і підбираннями м'яча як на своєму, так і на чужому щиті.

У контрольній групі основний обсяг часу відводився кидкам м'яча в різних ігрових ситуаціях.

Тактична підготовка в експериментальній групі присвячувалася закріпленню і вдосконаленню індивідуальних дій і групових взаємодій баскетболістів як в нападі, так і в захисті.

В основу методики були покладені методи тренування, спрямовані на формування техніко-тактичних дій баскетболістів:

- метод тренування без захисника, дозволяє баскетболістам в спокійній обстановці опанувати основною структурою рухової навички, отримати більш повне уявлення про техніку, самостійно проаналізувати техніку і результат кидка;

- метод тренування з умовним захисником (макет, стійка), створює умовну перешкоду при виконанні вправи. При цьому зростає вимогливість до точності просторової оцінки руху;

- метод тренування з партнером і захисником, вимагає одночасного контролю дій партнера і противника, вміння виконувати прийоми техніки без постійного зорового контролю, удосконалює навички прийомів після різних тактичних дій;

- метод комплексів вправ. Суть його полягає в тому, що для певного мікроцикла складається комплекс вправ з переважним вдосконалення однієї технічної дії в різному поєднанні з іншими.

Реалізація індивідуальних техніко-тактичних дій здійснювалося нами з урахуванням виконання наступних умов.

Кидок м'яча в кошик: за характером пересування гравця (з місця, в русі, в стрибку); по відстані (ближні, середні, далекі); у напрямку до щита (прямо перед щитом, під кутом, паралельно щиту).

Передача м'яча: за характером пересування гравця (з місця, в русі, в стрибку); по відстані (ближні, середні, дальні); у напрямку руху партнера (зустрічні, поступальні, на одному рівні, що супроводжують).

Ведення м'яча, спрямоване на обведення суперника, з умовою: зміни висоти відскоку; зміни напрямку; зміни швидкості; веденням з переведенням м'яча.

Інтегральна підготовка включала в себе різні варіанти ігор 3x3, 3x2, 2x2, 2x1 (на одне кільце; на два кільця на майданчику менших, у порівнянні зі стандартною, розмірів). Крім того, під час гри баскетболістам пропонувалися спеціальні завдання, що обмежують арсенал технічних прийомів, використовуваних ними в грі, а також навчальні ігри з командами юнаків старшого віку. Спеціальні завдання представляли собою вправи, в яких заздалегідь пропонувався варіант завершення атаки або виключався один з технічних прийомів, як правило, той, яким спортсмени володіють в кращому ступені, для того, щоб вони вдосконалювали в ігрових ситуаціях менш відпрацьовані прийоми.

Всі навчально-тренувальні заняття проводилися на відкритих стрітбольних майданчиках.

Розподіл програмного матеріалу експериментальної методики представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

План-графік розподілу матеріалу з техніко-тактичної підготовки баскетболістів 15-16 років до змагань зі стрітболу

Зміст програмного матеріалу	1					2					3					4					5					6				
	неділя					неділя					неділя					неділя					неділя					неділя				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Техніка нападу</i>																														
Стійки, переміщення	+					+					+	+				+					+	+	+			+	+	+		
Передача м'яча двома руками	+					+					+																			

Ігрові завдання 2x1; 2x2; 3x2	++ +	+ +	++ +	++	+ +	+ +
-------------------------------	------	-----	------	----	-----	-----

У цій програмі, на відміну від традиційної, є кілька принципових змін:

а) обсяг тренувального часу, присвяченого інтегральній (ігровій) підготовці та вдосконаленню техніко-тактичних прийомів гри, був збільшений на 7 і 8% відповідно. Дані зміни відбулися за рахунок зменшення кількості годин, відведених на контрольні і календарні ігри;

б) в перші два тижні експерименту в заняття були включені вправи на вдосконалення швидкісно-силових якостей і вправи ігрового характеру 1x1, 2x2, а також навчальні ігри стрітбол з акцентом на виконання того чи іншого прийому. В розділі технічної підготовки більше часу приділялося вправам на вдосконалення кидків м'яча в русі і в стрибку, а також взяття м'яча після відскоку від щита; розділ тактичної підготовки був присвячений удосконаленню індивідуальних дій гравця в нападі і в захисті, а також взаємодіям двох гравців – заслін, підстраховка і перемикання.

Командні дії в підготовці баскетболістів були замінені на взаємодії проти чисельної більшості або рівної кількості гравців;

в) інтенсивність виконання більшості вправ основної частини заняття підтримувалася на рівні частоти серцевих скорочень, що дорівнює 160-180 уд/ хв.

Для баскетболістів експериментальної групи були розроблені моделі тижневих тренувальних циклів (табл. 3.3), в основу яких входили комбіновані заняття, спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, технічних і тактичних дій, а також заняття з переважно ігровою спрямованістю.

Основний зміст комбінованих занять становили вправи на розвиток спеціальних фізичних якостей баскетболістів, а також вправи, що сприяють удосконаленню навичок виконання техніко-тактичних дій, характерних для гри в стрітбол.

Основний зміст ігрових занять становили вправи на переключення і

навчальні ігри в стрітбол з акцентом на виконання певних завдань (наприклад, кидати по кільцю тільки з дальньої дистанції і т.д.).

Тривалість кожного заняття становила 135 хвилин.

Перед початком педагогічного експерименту визначався і порівнювався рівень техніко-тактичної підготовленості юнаків, що входять в контрольну та експериментальну групи (вересень 2018 року).

Результати вихідного тестування учасників педагогічного експерименту показують, що спортсмени ЕГ і КГ в техніко-тактичній майстерності однорідні і істотних відмінностей не мають (табл. 3.4).

Таблиця 3.3

Модель тижневого циклу підготовки баскетболістів 15-16 років до змагань зі стрітболу

Дні занять	Переважаюча спрямованість тренувань
Понеділок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток швидкісних здібностей (стартових реакцій). 2. Удосконалення кидків м'яча з різних точок з пасивним і активним опором захисника. 3. Навчальна гра стрітбол з обмеженим використанням технічних прийомів. 4. Навчальна гра стрітбол.
Вівторок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток швидкості гравців. 2. Удосконалення передач м'яча. 3. Удосконалення кидків м'яча в русі, в стрибку з ближньої дистанції. 4. Гра стрітбол з виконанням певного тактичного завдання (заслін, наведення).
Середа	Відпочинок.
Четвер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток швидкісно-силових здібностей (стрибучості). 2. Удосконалення фізичної підготовки шляхом виконання технічних прийомів. 3. Удосконалення блокування при боротьбі за відскок м'яча. 4. Ігрові завдання 1x1, 2x1, 3x2. 5. Гра стрітбол.
П'ятниця	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток швидкості переміщень в нападі і в захисті. 2. Удосконалення тактичних взаємодій в захисті (переключення, прослизання, відступання) в грі 2x2. 3. Удосконалення кидків в русі «полукрюком», «крюком». 4. Навчальна гра баскетбол з командою старшого віку.

Субота	1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Обігрування 1x1. 3. Удосконалення техніки нападу (кидки, передачі, ведення) в поєднанні з вправами тактичної спрямованості. 4. Навчальна гра стрітбол.
Неділя	Відпочинок.

Підсумкове тестування техніко-тактичної підготовленості проведене в кінці педагогічного експерименту (вересень 2019 року), результати якого свідчать про те, що в п'яти з шести представлених тестів спортсмени експериментальної групи по відношенню до контрольної групи, характеризуються позитивним достовірним приростом результатів, тобто демонструють вищі темпи їх приросту (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Зміни показників техніко-тактичної підготовленості юнаків 15-16 років контрольної та експериментальної групи ($M \pm m, t$)

Контрольні вправи		КГ	ЕГ	t
Поперемінне ведення двох м'ячів, с	п	11,7±0,42	11,8±0,25	0,29
	к	11,2±0,38	10,4±0,15	2,05*
Передача м'яча правою і лівою рукою, к-ть влучень за 1 хвилину	п	6,33±0,72	6,68±0,57	0,36
	к	6,80±0,47	7,93±0,30	2,06*
Кидок в стрибку, к-ть влучень з 30 кидків	п	20,5±0,90	20,1±0,60	0,43
	к	22,2±0,69	23,9±0,42	2,12*
Кидок з тричкової зони, к-ть влучань з 30 раз за 90 с	п	12,3±0,84	12,6±0,68	0,25
	к	14,6±0,81	15,5±0,49	0,99
Переміщення в захисній стійці боком 10x3м, с	п	11,9±0,22	11,8±0,21	0,04
	к	11,4±0,21	10,9±0,15	2,10*
Перевод м'яча під ногою на місці, к-ть відскоків за 30 с	п	83,6±1,19	82,5±1,62	1,16
	к	92,6±1,48	96,7±1,21	2,15*

Примітки:

КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група;

п – початок експерименту; к – кінець експерименту

* – статистично достовірні результати ($p < 0,05$).

Результати техніко-тактичної підготовленості юнаків, показують позитивний достовірний приріст у спортсменів ЕГ, де найкращий приріст

результатів спостерігається в наступних тестах: «передача м'яча» – на 18,7%; «кидок в стрибку» – на 19,2%; «триочковий кидок» – на 15,3%; «перевод м'яча» – на 17,1%; «почергове ведення двох м'ячів» – на 12,1%; «переміщення в захисній стійці» – на 8,1%, в той час як випробовувані КГ збільшили свої показники в тестах «почергове ведення двох м'ячів» – на 3,9%; «передача м'яча» – на 7,4%; «кидок в стрибку» – на 8,5%; «триочковий кидок» – на 18,4%; «переміщення в захисній стійці» – на 3,7%; «перевод м'яча» – на 7,9% (рис. 3.5).

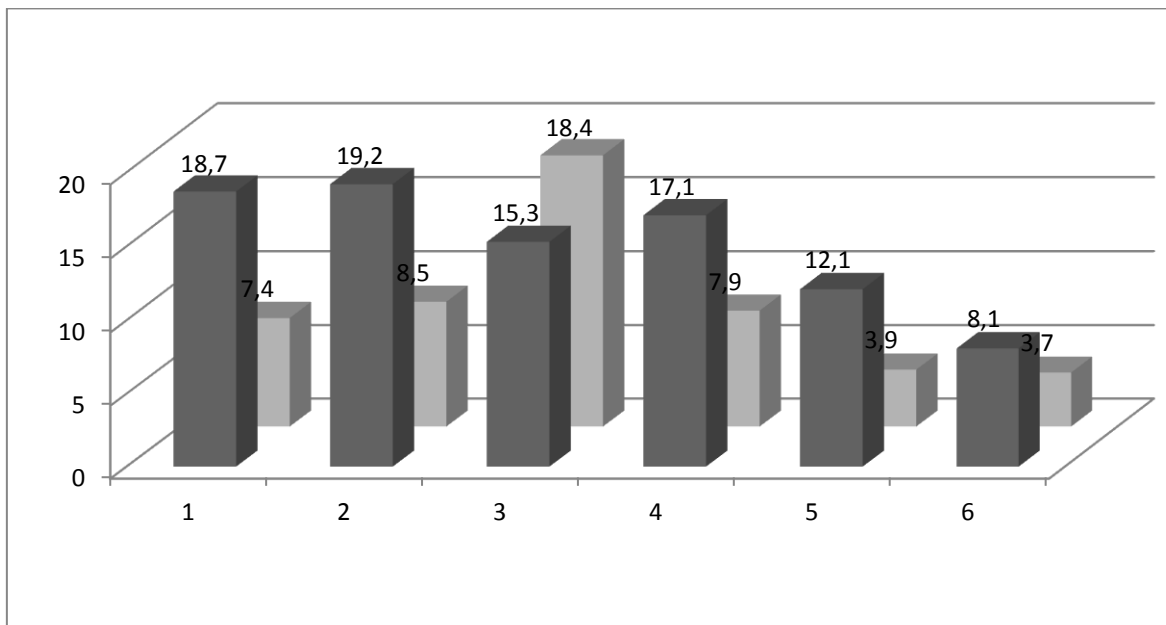


Рис. 3.5 Темпи приросту техніко-тактичних дій баскетболістів експериментальної і контрольної групи (%)

- Примітки: 1. «передача м'яча»
 2. «кидок в стрибку»
 3. «триочковий кидок»
 4. «перевод м'яча»
 5. «почергове ведення двох м'ячів»
 6. «переміщення в захисній стійці»
 ■ - контрольна група
 ■ - експериментальна група

Таким чином, в п'яти тестах з шести випробовувані ЕГ показали достовірні позитивні результати, але в тесті «триочковий кидок» в КГ показники виявилися трохи вище, це говорить про те, що розроблена

методика побудови тренувального процесу спортсменів в баскетболі 3 х 3 позитивно впливає на вдосконалення тричочкових кидків, але по ефективності несуттєво відрізняється від засобів і методів традиційного баскетболу.

За отриманими результатами динаміки параметрів техніко-тактичної підготовленості можна зробити висновок, що розроблена нами технологія побудови тренувального процесу спортсменів у баскетболі 3 х 3 надає більш істотний вплив на поліпшення їх спортивної підготовленості.

Аналіз структури і змісту змагальної діяльності баскетболістів в стрітболі виявив ряд позитивних змін, що сталися під впливом розробленої нами методики.

Виявилось, що значення всіх розглянутих показників підвищилися, причому приріст склав від 3,3 до 35,8% (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Зміна показників змагальної діяльності спортсменів ЕГ після закінчення педагогічного експерименту (п = 12)

Техніко-тактичні дії	початок	кінець	%	t	P
Перехоплення м'яча (к-ть)	1,3 ± 0,14	1,5 ± 0,15	13,3	0,80	>0,05
Втрати м'яча (к-ть)	2,1 ± 0,22	1,3 ± 0,26	35,8	2,18	<0,05
Підбір на своєму щиті (к-ть)	2,5 ± 0,34	3,4 ± 0,29	26,5	2,07	<0,05
Реалізовані атакуючі передачі	0,9 ± 0,26	1,4 ± 0,23	35,7	1,44	>0,05
Підбір на чужому щиті (к-ть)	1,3 ± 0,19	2,0 ± 0,25	35,0	2,15	<0,05
Всього атакуючих передач	2,1 ± 0,36	2,8 ± 0,30	25,0	1,41	>0,05
Всього передач (к-ть)	9,0 ± 0,54	9,3 ± 0,43	3,3	0,48	>0,05
«Передай м'яч і виходь» (к-ть)	1,2 ± 0,17	1,4 ± 0,26	14,3	0,81	>0,05
«Заслін» (к-ть)	1,8 ± 0,21	2,0 ± 0,21	10,0	0,56	>0,05
«Підстраховка» (к-ть)	1,3 ± 0,13	1,9 ± 0,26	31,6	2,29	<0,05
«Перемикання» (к-ть)	1,5 ± 0,15	2,0 ± 0,21	25,0	1,91	>0,05

З таблиці 3,5 видно, що достовірні зміни відбулися в чотирьох з 11 розглянутих показників. Так, дані підбирань м'яча на своєму і чужому щиті в

грі покращилися відповідно на 26,5 і 35% ($t=2,07$ і $2,15$, $P < 0,05$). Разом з тим знизився обсяг втрат м'яча, що допускаються баскетболістами під час ігрових дій. Після педагогічного експерименту юнаки робили на 35,8% помилок менше ($t=2,18$, $P < 0,05$).

Також достовірно змінилися дані такої тактичної дії, як підстраховка. Випробовувані експериментальної групи збільшили обсяг використання цього прийому під час гри на 31,6% ($t=2,29$, $P < 0,05$).

Зменшення в стрітболі кількості гравців і розмірів майданчика, зниження часового відрізка зустрічі вимагають більшої, ніж при грі в баскетбол, відповідальності від спортсменів, результативності та надійності їх ігрових дій в умовах змагань.

Аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту показав високу ефективність розробленої методики, застосовуваної в процесі тренувань 15-16-річних баскетболістів для підготовки до змагань зі стрітболу.

Основною відмінною особливістю розробленої методики тренування є перерозподіл обсягів часу, що витрачається на різні види підготовки баскетболістів. У цій методиці на відміну від традиційної, значний акцент був зроблений на збільшення тренувального часу, відведеного на техніко-тактичну і ігрову підготовку 15-16-річних баскетболістів з урахуванням специфіки їх змагальної діяльності в стрітболі.

Після використання запропонованої методики покращилися показники технічної підготовленості спортсменів. В процесі змагальної діяльності у учасників турніру зі стрітболу підвищився обсяг і результативність застосування елементів техніко-тактичної підготовленості, що виражаються в підборах м'яча при боротьбі за відскок, підстрахування партнера в захисті, зменшилися невимушені втрати м'яча спортсменами.

Вищевикладене дозволяє зробити висновок про те, що розроблену методику підготовки баскетболістів 15-16 років до змагань зі стрітболу можна рекомендувати для застосування в навчально-тренувальному процесі

спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, дозволили вивчити рівень техніко-тактичної підготовки в баскетболі 3х3.

2. В результаті проведених досліджень був виявлений початковий рівень техніко-тактичної підготовки баскетболістів експериментальної і контрольної групи. Показники гравців двох груп на початку експерименту не мали статистично вірогідних відмінностей.

3. Основними показниками, що визначають ефективність гри юнаків в змаганнях зі стрітболу, є зіграність команди, результативність кидків з гри, техніко-тактичні дії і характер суддівства.

4. При побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів 15-16 років в період підготовки до змагань зі стрітболу необхідно враховувати особливості їх змагальної діяльності, виявленні в дослідженні:

а) гравцям окремих амплуа (центровий, крайній нападаючий, захисник) належить від 31 до 36% загального внеску в результат зустрічі, що свідчить про необхідність збалансованого підбору спортсменів в команді;

б) в середньому за одну гру команда юнаків виконує 18-20 атак по кільцю при результативності 29%, виконує 25-27 передач м'яча, здійснюючи при цьому 3-4 перехоплення і допускаючи до 3-4 втрат м'яча;

в) найбільш затребуваними тактичними діями в нападі у юнаків 15-16 років є такі, як заслін - 51%, «трійка» - 20% і «передай м'яч і вийди» - 19%; в

захисті - підстраховка - 59% і перемикання - 32% від загального обсягу захисних дій.

4. Аналіз літератури, досвід тренерів дозволили розробити методику навчання, яка ґрунтувалася на збільшенні тренувального часу до 24%, відведеного на техніко-тактичну і ігрову підготовку баскетболістів ЕГ з урахуванням специфіки їх змагальної діяльності в стрітболі. Розділ технічної підготовки був присвячений удосконаленню прийомів гри з використанням вправ підвищеної координаційної складності. Тактична підготовка присвячувалася закріпленню і вдосконаленню індивідуальних дій і групових взаємодій баскетболістів як в нападі, так і в захисті.

В основу методики були покладені наступні методичні прийоми: використовувати в тренуванні м'ячі, різні за обсягом, вагою (набивні м'ячі вагою 1-2 кг); включати в тренувальний процес вправи для підвищення завадостійкості спортсменів (наявність глядачів, великої кількості сторонніх звуків, шумів і т.д.); проводити тренування безпосередньо в змагальних умовах (майданчик на відкритому повітрі, асфальтове покриття, гумовий м'яч і т.д.); включати в заняття більше вправ ігрового і змагального характеру (до 25% тренувального часу) з акцентом на виконання певних завдань.

5. Застосування розробленої методики навчання техніко-тактичним діям сприяло підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню умінь застосовувати технічні прийоми для вирішення тактичних завдань. Це підтверджується результатами педагогічного експерименту, які свідчать про істотну перевагу баскетболістів ЕГ перед баскетболістами КГ в кінці навчання: «передача м'яча» – на 18,7%; «кидок в стрибку» – на 19,2%; «триочковий кидок» – на 15,3%; «перевод м'яча» – на 17,1%; «почергове ведення двох м'ячів» – на 12,1%; «переміщення в захисній стійці» – на 8,1%, в той час як випробовувані КГ збільшили свої показники на незначні величини.

6. В процесі змагальної діяльності у учасників турніру зі стрітболу

підвищився обсяг і результативність застосування елементів техніко-тактичної підготовленості, що виражаються в підборах м'яча при боротьбі за відскок, підстрахування партнера в захисті, зменшилися невимушені втрати м'яча спортсменами.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз змагальної діяльності гравців в стрітболі дозволив встановити, що результат окремої зустрічі і турніру в цілому для команди залежить від рівня технічної і тактичної підготовленості її гравців. Найбільш значущими компонентами підготовленості є кидки м'яча в кільце, передачі (їх точність), підбори м'яча під своїм і чужим щитом, а також здатність спортсменів до швидкого реагування у складній ігровій ситуації (вміння гравців перехоплювати, накривати, виривати і вибивати м'яч). З тактичних взаємодій найчастіше застосовуються заслін гравцеві в нападі і підстраховка партнерів по команді в захисті.

Виходячи з отриманих нами результатів, можна рекомендувати тренерам і спортсменам застосовувати в тренувальному процесі зі стрітболу наступні методичні прийоми:

1. Використовувати в тренуванні м'ячі, різні за обсягом, вагою (набивні м'ячі вагою 1-2 кг).
2. Включати в тренувальний процес вправи для підвищення завадостійкості спортсменів (наявність глядачів, великої кількості сторонніх звуків, шумів і т.д.).
3. Необхідно проводити тренування безпосередньо в змагальних умовах (майданчик на відкритому повітрі, асфальтове покриття, гумовий м'яч і т.д.).

4. Особлива увага в тренуванні (до 40% часу заняття) приділялася виконанню окремих технічних і тактичних дій, які в більшій мірі впливають на результат матчу. До таких прийомів відносяться передачі, боротьба за відскок м'яча на своєму і чужому щиті, взаємодії двох і трьох гравців у нападі та у захисті, а також кидки м'яча, особливо в ситуаціях активної протидії суперника. Разом з тим рекомендується використовувати вправи підвищеної координаційної складності на вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів.

5. Включати в заняття більше вправ ігрового і змагального характеру (до 25% тренувального часу) з акцентом на виконання певних завдань.

Пропонуємо ряд вправ, які допоможуть спортсменам відпрацювати той чи інший технічний або тактичний прийом.

Для вдосконалення точності передач м'яча доцільно використовувати вправи ігрової спрямованості:

1. Гра «Боротьба за м'яч». Спортсмени поділяються на дві рівні команди. Використовуючи передачі, гравці кожної з команд намагаються утримати м'яч якомога довше, в той час як гравці іншої команди прагнуть опанувати м'ячем. Вибивати м'яч з рук супротивника не дозволяється. М'яч переходить до іншої команди в наступних випадках: якщо він перехоплений в повітрі, вилетів за межі майданчика, гравець з м'ячем в руках зробив більше двох кроків.

2. Гра «Два проти одного». Два гравці передають м'яч один одному, а третій намагається перехопити або зачепити м'яч. Якщо м'яч вийде за межі майданчика або буде перехоплений, то винний змінюється місцем з захисником.

3. Те ж, але гра «Боротьба за м'яч - три на два».

4. Те ж, але гра «Боротьба за м'яч - два на два».

Ігрові вправи для відпрацювання передач можуть бути так само використані і в якості вправ, спрямованих на вдосконалення перехоплень м'яча.

Далі необхідно звернути увагу на накривання кидка і взяття відскоку м'яча від щита в разі невдалого кидка.

Для відпрацювання першого прийому можна використовувати такі вправи:

1. Гравці займаються парами. Нападаючий з м'ячем і захисник розташовуються в 4-6 м від щита. Нападаючий повільно кидає м'яч в кошик. Захисник накриває м'яч у верхній точці або в момент відриву м'яча від рук нападника.

2. Те ж, але кидок виконується в ігровому ритмі.

3. Те ж, але нападник перед кидком м'яча виконує обманні рухи.

4. Те ж, але нападник веде м'яч, потім зупиняється в заздалегідь обумовленому місці і виконує кидок.

При відпрацюванні підбору м'яча необхідно відразу звертати увагу як на гру нападника, так і захисника. Для вдосконалення підбирань м'яча можна використовувати такі вправи:

1. У парі, нападник виконяє кидок м'яча в корзину, якому протидіє захисник. Після кидка обидва гравці борються за те, щоб опанувати відскоком.

2. Гравці розташовуються в колоні по одному напроти щита на відстані 4-6 м. У направляючого м'яч. Перед ними на відстані 1-1,5 м знаходиться захисник. Направляючий кидає м'яч в щит і біжить до нього, щоб оволодіти м'ячем. Захисник визначає напрямок руху гравця і повертається назад в ту сторону (ставлячи спину нападаючому), змушуючи його робити більший шлях. Потім обидва вступають в боротьбу за м'яч. Спортсмен, що опанував м'ячем, передає його в колону, а сам займає місце в її кінці. Гравець без м'яча направляється до баскетболіста, який володіє м'ячем, і виконує функції захисника.

3. Те ж, але захисник активно перешкоджає кидку по кошику, можливого відходу і борється за м'яч, що відскочив.

4. Гравці по черзі тренуються в скиданні м'яча назад після його

відскоку від щита партнеру по команді.

Для відпрацювання тактичних дій бажано використовувати ігрові вправи 2x2, 3x3 з акцентуванням уваги на окремих тактичних елементах в нападі і в захисті.

І, нарешті, найважливіший фактор, що визначає результативність гри, - кидки м'яча в кільце і, безпосередньо, здатність гравця реалізувати їх в грі.

Проведені нами дослідження показали, що найбільш результативні кидки з-під кільця і з ближньої (до 3 м) дистанції, в стрибку і в русі, а також в залежності від напрямку до щита - ті, які виконуються під кутом до щита. Однак ефективність реалізації атак у юнаків не висока (28,9-34,6%). Отримані дані дозволяють дати наступні рекомендації:

1. Виконувати кидки з улюблених точок (3-5 м від кільця).
2. Виконувати кидки після 1-3 обманних рухів.
3. Виконувати кидки в русі з різними завданнями (зверху, знизу, «полукрюком», «гаком»; з одного або двох кроків). Початкове положення визначається напрямом до щита (0° , 45° , 90°).

Важливо в підготовці до змагань приділяти увагу штрафним кидкам. Оскільки в стрітболі штрафний кидок приносить 1 очко (так само як і кидок з гри), але виконується без перешкод з боку захисників, то спортсменам необхідно домагатися їх максимальної реалізації. Тому ми пропонуємо ряд вправ, які зможуть допомогти спортсменам підвищити ефективність штрафних кидків:

1. Штрафні кидки в парах серіями по 2-3 кидка. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка швидше набере 15-20-30 влучень.
2. Штрафні кидки в парах до другого промаху. Перемагає той, хто набере більше влучень з двох спроб.
3. Штрафні кидки в стані стомлення. Виконуються індивідуально. В кінці тренування - 3-4 штрафних поспіль.
4. Гравець виконує 1-1,5-хвилинну серію стрибків, після чого відразу ж кидає 10-15 штрафних поспіль. Підраховується найбільшу кількість влучень

серед гравців.

5. В тренуванні робиться пауза на 2-3 хв, під час якої гравці в парах кидають штрафні серії по три кидки. Перемагає пара, яка більше заб'є за цей відрізок часу.

6. Тренування штрафних кидків двома м'ячами. Виконується в трійках. Один гравець кидає, двоє інших подають йому м'яч. Кидає отримує м'яч в руки як тільки звільняється від попереднього. Підраховується кількість влучень у серіях з 20 кидків.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Швецова Т.В. Стритбол: история и перспективы развития. *В мире научных открытий*. 2014. № 11 (59). С. 417-426.

2. Колесникова Е.А., Костюков В.В. Стритбол: методическое пособие для тренеров и преподавателей учебных заведений. Краснодар : КГУФКСТ, 2010. 35 с.

3. Байбакова Т.В. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе использования стритбола. Омские социально-гуманитарные чтения: материалы VIII междунар. научно-практич. конф. Омск: ОГТУ, 2015. С. 413-417.

4. Роуз Л. Баскетбол чемпионов. Основы. Москва : Человек, 2014. 272 с.

5. Богатырев Е. Младший брат баскетбола. *Физкультура и спорт*. 1999. № 6. С. 30-32.

6. Костюков В.В., Глазин А.М., Алалвани Т.М., Ктайхман Х.Д., Костюков О.И. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи. *Культура физическая и здоровье*. 2014. №2 (49), С. 37-41.

7. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. Москва : СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.

8. Байкова Т.В., Ляликова Н.Н. Модульная технология обучения

техничко-тактичеським действиям студенто-баскетболисто-в стритболе. *Вестник НВГУ. Теория и методика физическо-го воспитания*, 2016. №4. С. 63-67.

9. Фролова Ж., Беляева Г. Баскетбол. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов н/Д.: Феникс, 2000. 352 с.

10. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. Москва : Астрель, 2003. 259 с.

11. Артеменко Т.Г. Факторная структура личностных особенностей юных баскетболисто-в. Тези доповідей ІХ Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ, Україна, 2005. С. 99.

12. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатогеографических и погодных условиях. Киев : Олимпийская литература, 1996. 176 с.

13. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, ХХІІІ. 2002. № 3. С.10-15.

14. Ватутин А.В. Стратегия и тактика. Планета Баскетбол. 2000. №28. С. 29-33.

15. Брук Т.М., Лихачев О.Е., Мазурина А.В. Физиологическая напряженность игровой нагрузки в уличном баскетболе. *Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте*: материалы ІІ Международной научно-практической заочной конференции. Вып. 2: Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2003. С. 35-40.

16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 294 с.

17. Гончаренко С.И. Стритбол – средство укрепления здоровья и физического совершенствования молодежи. *Межвузовский сборник научных трудов «Совершенствование методов развития физических качеств»*. Владимир, 2000. С. 39-40.

18. Максимів Г.З. Технологія ігрової підготовки під час навчання учнів гри в баскетбол. Вчитель. Журнал в журналі *Теорія і методика фізичного виховання*. 2007. №10. С. 26-29.
19. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : АСТ: Астрель, 2007. С. 110-116.
20. Квашук П.В. Состояние и перспективы развития теории и методики подготовки спортивного резерва. *Вестник спортивной науки*. Москва, 2001. №5. С. 116-119.
21. 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.
22. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2004. 136 с.
23. Носко Н.А., Маслов В.Н., Жула Л.В. Соревновательная деятельность и техническая подготовленность баскетболистов различных роста-весовых групп. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. №6. С. 3-8.
24. Бондарь А.И., Колос В.М. Баскетбол. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Минск, 2004. 133 с.
25. Івченко О.М. Сучасний стан контролю техніко-тактичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 127-132.
26. Орлан И.В. Баскетбол: основы обучения: учеб. пособие. Волгоград: ВГАФК, 2011. 88с.
27. Кузин В.В., Полиевский В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва : Физкультура и спорт, 2011. С. 54-65.
28. 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.

29. Дудина А.А. Занятие в баскетбольной секции как средство укрепления здоровья учащихся из опыта работы. *Физическая культура, спорт и здоровье*. Йошкар-Ола, 2015. №25. С. 45-47.

30. Гордон С.М., Ильин А.Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). *Теория и практика физической культуры*. 2004. №2. С. 46-49.

31. Сарапкин А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале*. 2004. № 3. С. 29-31.

32. Андрющенко Л.Б. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов к соревновательной деятельности. Москва : ТР-принт, 2015. 170 с.

33. Корнетов А.А. Детерминация «чувства времени» в двигательном действии в спорте. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1. Москва : СпортАкадемПресс, 2003. С. 256-257.

34. Корягина Ю.В. Уровень развития процессов восприятия времени и пространства как фактор, лимитирующий спортивную результативность. VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1. Москва : СпортАкадемПресс, 2003. С. 259-260.

35. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2008. 311 с.

36. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами: Методическое пособие под ред. Гомельского Е.Я. Москва : Тренер, 2009. 24с.

37. Рыбковский А.Г., Власенкова Л.Н. Этапность развития технического мастерства спортсменов. Тези доповідей IX Міжнародний

науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ, Україна, 2005. С. 414-415.

38. Можаяев Э.Л., Бикмухаметов Р.К. Игра в структуре человеческой деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 12. С. 83-88.

39. Двоеглазов В.В. Финты в баскетболе. *Спортивные игры*. 2005. №2. С. 18-19.

40. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. Москва : Физкультура и спорт, 2002. 136 с.

41. Фураева Н.В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе. *Теория и практика физической культуры*. 2001. №5. С. 28-31.

42. Кузяшин А. До встречи в сентябре 2001. *Планета Баскетбол*. 2000. №12 (18). С. 29-33.

43. Лосин Б.Е., Жук В.В. Влияние различных факторов на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов в экстремальных игровых ситуациях. *Спортивные игры в физическом воспитании и спорте*: Материалы международной научно-практической конференции, 24-26 декабря 2002 г. Минск, 2002. С. 137-140.

44. Кузяшин А. Уличные страсти. *Планета Баскетбол*. 1999. №10 (окт.). С. 32-34.

45. Волков Е.П., Аль Хатиб Ахмад. Основы подготовки юных баскетболистов: Учебное пособие. Харьков, 2000. 130 с.

46. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика». *Теория и практика физической культуры*. 2000. №9. С. 20-21.

47. Саливон В. Как выбиться в люди при помощи мяча. *Планета Баскетбол*. 2001. №7-8. С. 72-74.

48. Рыжонкин Ю.Я. Психодинамический анализ успешности выполнения индивидуальных и групповых тактических действий в спортивных играх. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2005. Т. 2. С. 166-169.

49. Фураева Н.В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. *Теория и практика физической культуры*. 2001. №4. С. 35-37.

50. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва : Астрель. АСТ, 2005. 270 с.

51. Малков И.В. Характеристика технико-тактической подготовки юных баскетболистов. Москва : Академия, 3007. 220 с.

52. Смирнов В.Н. Школа мяча. Баскетбол. *Физкультура в школе*. 2000. №3. С. 31-33.

53. Андреев В.И. Проблема минимального времени выполнения броска в прыжке в баскетболе. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 11. С. 3-5.

54. Байбакова Т.В. Развитие технико-тактических навыков спортсменов средствами малых форм спортивных игр (на примере стритбола. Омские социально-гуманитарные чтения: материалы V междунар. научно-практич. конф. Омск: ОГТУ, 2012. С. 376-377.

55. Глазин А.М. Эффективность этапа занятий стритболом в годичной подготовке юных баскетболистов 15-18 лет. *Физическая культура, спорт - наука и практика* .2014. №2. С. 27-30.

56. Овчинников В.П., Фарберов М.Б. Оптимизация правил игры в баскетбол 3х3. *Физическая культура, спорт - наука и практика* .2014. №2. С. 289-293.

57. Ник Сортел. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва : АСТ: Астрель, 2005. 237 с.

58. Козин В.В. Использование технико-тактических приемов нападающими баскетболистами 15-17 лет в условиях противодействия защитников. *Физическая культура, спорт - наука и практика* .2010. №2. С. 40-46.

59. Байбакова Т.В. Модульная технология повышения технической подготовленности студентов в стритболе. *Омский научный вестник*. 2015. № 4 (141). С. 198-201.

60. Мазурина А.В., Лихачев О.Е. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 11. С. 41-43.

61. Глазин А.М., Костюков В.В. Использование годичных занятий баскетболом и стритболом в физическом воспитании учащейся молодежи. *Культура физическая и здоровье*. 2014. № 2. С. 51-52.

62. Колесникова Е.А., Костюков В.В. Пространственно-временные характеристики соревновательной деятельности в женском стритболе. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: VII межд. науч. конгр.* Т.3. Москва : СпортАкадемПресс, 2003. С. 183-184.

63. Байкова Т.В. Формирование технико-тактических действий студентов (на примере стритбола). *Омский научный вестник. Физическая культура и спорт*, 2013. №5 (122). С. 191-194.

64. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 4. С. 17-20.