

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

СОЛОВЕЙ О.М., к.фіз.вих., доцент

ГРЮКОВА В.В., старший викладач

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. В роботі обґрунтовано методику навчання техніки гри баскетбол дітей 9-10 років в основу якої покладено багаторівневу модель.

Ключові слова: юні баскетболісти, етап початкової підготовки, модель.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Баскетбол, на думку багатьох фахівців теорії спорту, наближений до того виду діяльності, де людина найбільш повно може реалізуватися як особистість. Безперечно, у зв'язку із цим, даний вид спорту, входить до числа найпопулярніших у світі. Це пов'язане з багатьма перевагами цієї гри – можливістю набрати велику кількість очок, високим рівнем фізичних зусиль спортсменів, широкими віковими межами, швидкістю зміни ігрових ситуацій (захист – напад). Пошук спортсменів, які здатні до прояву таких властивостей і якостей, що необхідні для досягнення найвищих спортивних результатів, є актуальним протягом багатьох років. Важливість досліджень з цієї проблеми відбита в багатьох фундаментальних роботах, пов'язаних з відбором у спортивних іграх, що актуально на всіх етапах багаторічної підготовки (А.Я. Гомельський, 2007; Л.В. Волков, 2010; Ж.Л.Козина, 2010; О.О. Мітова, 2010; Э.Ю. Дорошенко, 2013; В.Н.Платонов, 2013).

Сучасні тенденції розвитку баскетболу пред'являють більш високі вимоги до формування та вдосконалення прийомів техніки гри і фізичної підготовленості гравців не тільки високої кваліфікації, а й в юних баскетболістів починаючи з етапу початкової підготовки, оскільки недостатній їх рівень негативно позначається як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю в майбутньому, так і на ефективності змагальної діяльності.

Це вказує на необхідність вдосконалення методики навчання елементів техніки гри, а також раціонального розвитку фізичних якостей з урахуванням сентетивних періодів на етапі початкової підготовки, що сприятиме вдосконаленню тренувального процесу й підвищенню ефективності змагальної діяльності, а в перспективі – зростанню авторитету українських спортсменів на міжнародній арені.

Мета дослідження - вдосконалення методики навчання техніки гри баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Організація і методи дослідження. У дослідженнях приймали участь діти у

віці 9-10 років, які раніше не займалися баскетболом: експериментальна (n=16) та контрольна (n=18) групи. Тривалість експерименту складала 6 місяців (з жовтня 2015 р. по березень 2016 р.).

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет; методи функціональних проб; педагогічне тестування фізичної та технічної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку педагогічного експерименту отримали результати, які характеризують низький і нижче за середній рівні фізичної і технічної підготовленості у досліджуваних груп. Отримали дані про швидкісно-силові якості за показниками тестів «Стрибок вгору з місця», «Стрибок у довжину з місця» і «Човниковий біг 6x5 м», а також серію кидків м'яча в кошик та ведення м'яча «змійкою», що характеризували силові і координаційні здібності, недостатньо виражені у порівнянні з показниками контрольних нормативів програми СДЮСШОР з баскетболу.

Початкові результати педагогічного експерименту баскетболістів експериментальної і контрольної груп свідчать про те, що практично всі досліджувані параметри, вибрані в якості контрольних, по різному дають уявлення про ступінь володіння руховим навиком гри в баскетбол досліджуваних дітей на даному етапі.

Зіставлення результатів досліджуваних груп на початок педагогічного експерименту, дозволили констатувати відсутність статистично достовірних міжгрупових відмінностей ($p > 0,05$).

Отримані дані є підставою для розробки методичних підходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей і навчання техніки гри юних баскетболістів на етапі початкової підготовки. Найбільший ефект може бути досягнутий при акцентованому тренувальному впливі координаційного, швидкісно-силового, швидкісного і силового характеру.

Традиційною проблемою навчання технічних прийомів баскетболу на етапі початкової підготовки є не відповідність стандартного спортивного устаткування та фізичним можливостям юних баскетболістів. Особливо актуальною є зазначена проблема у групах початкової підготовки

Розроблена нами методика навчання елементів техніки баскетболу на етапі початкової підготовки з адаптованим спортивним устаткуванням представлена у вигляді багаторівневої моделі.

Перший рівень моделі експериментальної методики передбачає визначення типової структури технічних прийомів баскетболу за компонентами: основа техніки, головна ланка, деталі техніки.

Другий – визначення, попередження та усунення грубих, значних і незначних помилок.

Наступною складовою моделювання експериментальної методики є технічні прийоми гри, які є предметом вивчення і відображують переважно форму рухів (словесний, наочний і кінестетичний образи техніки гри).

Під час навчання і вдосконалення технічних прийомів ми використовували

вправи, спрямовані на розвиток координації, силових, швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також тих фізичних якостей, які сприяли стабільному їх виконанню.

Представлені експериментальні дані свідчать про те, що характер позитивної динаміки основних параметрів фізичної підготовленості юних баскетболістів 9-10 років експериментальної групи був більш виражений, ніж у їхніх однолітків з контрольної групи.

По закінченню формуючого експерименту у баскетболістів експериментальної групи спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) покращення показників тесту «Біг 20 м» (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних баскетболістів експериментальної та контрольної груп до і після педагогічного експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Експериментальна група (n=16)		Контрольна група (n=18)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Біг 20 м, с	4,5±0,30	4,33±0,22*	4,93±0,44	4,74±0,43
Стрибок вгору з місця, см	26,16±2,26	30,83±4,60*	21,30±3,44	23,21±3,24
Стрибок у довжину з місця, см	179,77±14,98	185,11±14,82*	180,86±18,39	181,82±18,63
Човниковий біг 6x5 м,с	11,65±0,79	10,40±0,80*	11,75±0,96	11,57±1,00

Примітки: * - $p < 0,05$ у порівнянні з контрольною групою

Позитивною виявилася і динаміка показників тестів швидкісно-силового характеру. Помітне покращення у баскетболістів експериментальної групи спостерігається за показниками тестів «Стрибок вгору з місця, см».

Аналіз показників фізичної підготовленості свідчить, що в експериментальній групі баскетболістів достовірні ($p < 0,05$) зміни відбулися при розвитку таких рухових якостей як спритність за показниками тесту «Човниковий біг 6x5 м, с» і вибухової сили – «Стрибок у довжину з місця, см».

Цілком природним виглядало проведення порівняльного аналізу особливостей технічної підготовленості основних параметрів володіння м'ячем юними баскетболістами експериментальної та контрольної груп по закінченню формуючого експерименту на етапі початкової підготовки.

Доведено, що саме цим елементам гри баскетбол належить провідна роль у забезпеченні організації гри, як навчально-тренувальної, так і змагальної.

Для досягнення об'єктивності в обґрунтуванні ефективності методичного підходу при формуванні елементів техніки гри важливо встановити взаємопроникнення рівня фізичної підготовленості та рівня засвоєння прийомів

гри юними баскетболістами.

Матеріали дослідження свідчать про те, що для баскетболістів 9-10 років експериментальної групи були характерні більш виражені, ніж у контрольній групі, позитивні зміни покращених параметрів технічної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості юних баскетболістів експериментальної та контрольної груп до і після педагогічного експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Експериментальна група (n=16)		Контрольна група (n=18)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Ведення м'яча «змієюю» 2x15 м, с	9,17±0,3	7,06±0,5*	9,4±0,6	9,1±0,7
Кидки з середньої дистанції за 60 с, к-ть	9,2±1,9	17,8±1,9*	9,2±1,2	13,0±1,2
Комплексна вправа (ведення - кидок), с	19,4±1,6	14,4±0,9*	20,1±1,6	19,6±2,6

Примітки: * - $p < 0,05$ у порівнянні з контрольною групою

Навчально-тренувальний ефект у представників експериментальної групи по закінченню формуючого експерименту характеризується достовірним покращенням швидкості ведення м'яча та кидків м'яча в кошик з середньої дистанції за 60 с ($p < 0,05$).

Схожі результати були отримані і при детальному аналізі експериментальних матеріалів виконання комплексної вправи ($p < 0,05$).

Аналіз отриманих даних свідчить про ефективність запропонованої методики та її позитивний вплив на процес навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки.

Висновки:

1. Аналіз наукових робіт свідчить, що у юнацькому спорті застосовують різні методичні підходи до формування технічних прийомів гри юних баскетболістів.

2. Розроблено та експериментально обґрунтовано методику формування елементів техніки гри баскетболістів на етапі початкової підготовки. Особливістю нашої методики було те, що структура її представлена у вигляді багаторівневої моделі з адаптованим спортивним устаткуванням.

3. Застосування методики формування елементів техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки сприяло підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу СДЮСШОР у зв'язку з тим, що в обстежених баскетболістів експериментальної групи спостерігався достовірний ($p < 0,05$) приріст показників фізичної і технічної підготовленості.

Отримані результати дають підставу рекомендувати експериментальну методика для практичного використання в системі спортивного тренування юних баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л.В. Волков.* – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 294 с.
2. Гомельський А.Я. *Баскетбол. Секрети майстерності / А.Я. Гомельський.* - М.: Агентство «ФАИР», 2007. - 224 с.: Іл. - (Серія «Спорт»).
3. Дорошенко Э.Ю. *Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю. Дорошенко.* – Запорожье: ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013, – 436.
4. Козина Ж.Л. *Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис... д. физ. восп.: спец.:24.00.01/ Ж.Л. Козина.* – К.: 2010. - 45 с.
5. Мітова О. *Аналіз ефективності кидків у баскетболі під час змагальної діяльності / О. Мітова, В. Грюкова, О. Пікінер // Спортивний вісник Придніпров'я.* – 2010. – № 2. – С. 239-242.
6. Платонов В.Н. *Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения / В.Н.Платонов.* К.: Олимпийская литература. 2013. – 624 с.