

Дернова Тетяна,
магістрантка факультету фізичного виховання та спорту,
Яворська Т.Є.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту, викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

Змістова характеристика навчання техніки гри з баскетболу дівчаток середнього шкільного віку на етапі початкової підготовки

Актуальність дослідження. Фізична культура як суспільне явище займає важливе місце у житті людини впродовж всієї історії її існування. Гіппократ сказав: “Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров’я, повноцінне життя”.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізична культура як діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя.

Результати останніх наукових досліджень доводять необхідність активізації рухової активності учнів за рахунок залучення до різноманітних командних рухливих та спортивних ігор, серед яких особливої актуальності набуває баскетбол [1; 2; 10].

Сучасна система спортивного тренування в різних видах спорту широко висвітлена в науковій та методичній літературі: питання загальної теорії підготовки спортсменів детально висвітлені М.Г. Озоліним, Л.П. Матвєєвим, В.М. Платоновим. Різні аспекти підготовки баскетболістів досліджено в працях В.М. Корягіна, В.П. Кондрашина, С.С. Стонкуса, Л.Б. Андрющенко, З.М. Хромаєва та ін. [4; 5; 7].

Не зважаючи на чималі позитивні зміни в розвитку баскетболу в світі, існують серйозні проблеми, що гальмують його розвиток та знижують видовище гри. До них належать технічна підготовленість гравців, невисока

ефективність дистанційних кидків, тактична та психологічна підготовка, рівень втомленості та його вплив на ігрові дії. Перелічені проблеми пов'язані з відсутністю високоякісного наукового обґрунтування та недостатньо вивченими деякими аспектами, пасивністю тренерів-викладачів, що працюють на різних рівнях національного баскетболу.

Крім того, проблема навчання техніки гри та формування тактичних дій у дівчаток середнього шкільного віку на заняттях з баскетболу потребує подальшої розробки та уточнення. Все це обумовлює позиції наукової новизни, актуальності та практичної значущості дослідження.

Отже, метою нашої статті є здійснити характеристику навчання техніки гри з баскетболу дівчаток середнього шкільного віку на етапі початкової підготовки.

Експериментальне дослідження проводилося протягом 2012-2013 року на спортивній базі Житомирського екологічного ліцею № 24. У дослідженні брали участь 24 баскетболістки 11-13 років (по 12 чоловік у контрольній та експериментальній групах) групи початкової підготовки другого року навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. На сучасному етапі розвитку спортивних ігор баскетбол дуже популярний та найпоширеніший у світі вид спорту, що приваблює своїм великим видовищним ефектом, економічною доступністю гри, високою емоційністю, великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів, різноманітним прояву фізичних якостей і рухових навиків, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей [3, с. 3].

Гра в баскетбол дає можливість усунути руховий дефіцит, забезпечити всебічний гармонійний розвиток дитини, підвищити рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вдосконалити необхідні у житті рухові та морально-вольові якості, освоїти технічну та тактичну сторони гри, сформувати стійку мотивацію здорового способу життя, підсилити різноманітні функції організму. Крім того, систематичні заняття баскетболом формують такі позитивні навички та риси характеру, як уміння підпорядковувати особисті

інтереси колективу, класу, команди, взаємодопомога, почуття обов'язку. Саме така якісна підготовка загартовує організм дитини та стає чудовим імунітетом від різноманітних хвороб [10, с. 165-167].

Проведений нами теоретико-методичний аналіз літературних джерел з проблеми навчання техніки гри з баскетболу дівчаток середнього шкільного віку показав, що сучасна тенденція гри в баскетбол визначає спрямованість технічної підготовки.

Як правило, більшість науковців (М.Г. Бегірджанова, В.К. Пельменєва, С.А. Керамінаса, В.М. Корягіна, В.Н. Мухіна, Р.С. Мозола) у своїх працях висвітлюють загальні основи техніки навчання сучасного баскетболу та методики вдосконалення точності кидків у баскетболістів [3; 4; 8]. Так, Ю.І. Смирнов, О.С. Белов, К.С. Полякова вивчали залежність точності кидка в баскетболі від способу, напрямків і дистанції [9]. В.В. Носов приділяв особливу увагу основним вправам баскетболіста на початковому етапі навчання [6].

У розробках російських науковців, на нашу думку, заслуговують на увагу дослідження Ю.М. Портнова. Так, у своїх дослідженнях він доводив, що високих результатів можна досягти тільки при високому рівні технічної підготовленості гравців. Для цього баскетболіст повинен дотримуватися певних положень: 1) володіти відомими прийомами гри сучасного баскетболу і вміти їх здійснювати в різних умовах; 2) вміти поєднувати прийоми один з одним в будь-якій послідовності в різноманітних умовах гри; різноманітність дій, об'єднуючи різні прийоми в умовах єдиноборства з супротивником; 3) володіти комплексом прийомів, якими під час гри доводиться користуватися частіше, і виконувати їх з найбільшим ефектом; 4) постійно вдосконалювати прийоми, покращуючи загальну узгодженість і швидкість їх виконання [10, с. 170-171].

Ми погоджуємося з думкою Л.Б. Кофмана, що різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність володіють унікальними властивостями для формування життєво важливих навичок і умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і суміжні з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення

здоров'я, що можуть використовуватися людиною протягом всього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.

Під час бесіди з тренерами та фахівцями галузі фізичного виховання та спорту з'ясувалася думка провідних спеціалістів з питання, яке стосувалося проблеми формування техніко-тактичних дій у дітей середнього шкільного віку на заняттях з баскетболу в ДЮСШ. Так, заслужені тренери України Г.Д. Демб, Г.С. Защук, тренер-методист міжнародної категорії, головний спеціаліст ФБУ В.Ф. Мельничук, тренер О.Рубан та інші відмітили, що успіх баскетбольної команди залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-тактичних дій.

Ми погоджуємося з думкою провідних фахівців про те, що тренер, на початку своєї діяльності, повинен зрозуміти, що систематичне детальне відпрацювання основ баскетболу гравцем будь-якої кваліфікації необхідна для перемоги. Потрібно твердо пам'ятати, що серйозні змагання можна виграти завдяки вмілому оволодінню засадами баскетболу, а не хитромудрим тактичним задумом. Крім того, нами було з'ясовано, що як при навчанні новим руховим діям, так і у ході тактичної підготовки спортсменок основним методологічним підходом є формування навички. При виконанні простих дій у стандартних одноманітних умовах подібний підхід є оптимальним, так як автоматизм навички дозволяє реалізувати конкретну дію у максимально швидкі терміни. Однак в ситуаційних видах спорту, до яких відноситься баскетбол, часто виникають нестандартні ситуації, які мають різноманітні рішення.

Отже, аналіз науково-методичної літератури з проблеми навчання техніки гри з баскетболу дівчаток середнього шкільного віку на етапі початкової підготовки дозволяє зробити висновок, що навчання й тренування – невід'ємні частини єдиного педагогічного процесу, в якому слід дотримуватися основних положень, а високих результатів можна досягти лише при високому рівні технічної підготовленості гравців.

Список використаної літератури

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М.

Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480с.

2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2003. – 149с.

3. Кераминас С.А. Исследование методики обучения баскетболиста приемам техники игры (броски мяча в корзину): Дисс... канд. пед. наук. – М., 1955.

4. Корягин В.М. Структура и содержание современной подготовки баскетболистов: Дисс. ... доктора пед. наук в виде научного доклада. – М.: 1994. – 102 с.

5. Матвеев Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 1995. – 48 с.

6. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: метод. указания / сост. В.В. Носов. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: "издательство Астрель": "ООО Издательство АСТ", 2003. – 863 с.

8. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 162 с.

9. Смирнов Ю.И., Белов А.С., Полякова Л.С. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 4. – С. 12 – 17.

10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.