

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА
УКРАЇНИ

*Збірник наукових праць
з галузі фізичного виховання,
спорту і здоров'я людини*

Випуск 18

Том 1

<i>STUŁA Aleksander</i> Efektywność gry piłkarzy Ukrainy w mistrzostwach Europy Euro 2012	280
<i>STUŁA Aleksander, MINKIEWICZ Tomasz</i> Analiza specjalistycznych czynności bramkarzy najlepszych zespołów piłkarskich mistrzostw Europy „Euro 2012”	290
<i>ТИХОНОВА Наталія, БОНДАР Анастасія</i> Підготовка спортивного резерву в Україні у 2011–2012 рр.	298
<i>ТОВСТОНОГ Олександр, КИЧМА Роман, ЗУБКОВ Сергій</i> Експериментальне обґрунтування алгоритму навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки	305
<i>ЛИНЕЦЬ Михайло, ХІМЕНЕС Христина, ВОЙТОВИЧ Іван</i> Удосконалення фізичної підготовки орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки на основі диференційованого підходу	309
<i>ЧОРНЕНЬКА Галина, КРОНШТАЛЬ Галина</i> Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студенток-першокурсниць	316
<i>ЧОРНОБАЙ Ігор, ПИВОВАР Олексій, ГРИЦАЙ Роман</i> Виконання фінтів з м'ячем у ситуаціях, коли суперник перед гравцем, у фінальних матчах чемпіонатів Європи та світу з футболу (2002 – 2012 років)	320
<i>ЩЕПОТІНА Наталя</i> Аналіз взаємозв'язку морфофункціональних показників кваліфікованих волейболісток	330
<i>ЯВОРСЬКА Тетяна</i> Динаміка показників техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток у навчально-тренувальному процесі	336

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ДІВЧАТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Тетяна ЯВОРСЬКА

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Дослідження присвячено проблемі формування техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток. Автором обґрунтовано теоретичні основи проблеми формування технічних дій у дітей середнього шкільного віку на заняттях із баскетболу. Використано адекватні методи дослідження, що дозволили простежити за розвитком техніко-тактичних дій юних баскетболісток у навчально-тренувальному процесі. Визначено динаміку показників техніко-тактичних дій дівчаток-баскетболісток 11-13 років групи початкової підготовки другого року навчання.

Ключові слова: баскетбол, техніка, тактика, навчально-тренувальний процес.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивних ігор баскетбол є доступним та найпоширенішим у світі видом спорту, що дає можливість забезпечити всебічний гармонійний розвиток дитини, розвинути стійку мотивацію здорового способу життя, підвищити рівень загальної й спеціальної фізичної підготовки, удосконалити рухові й морально-вольові якості, засвоїти різноманітні техніко-тактичні прийоми, тим самим сформувати техніко-тактичну майстерність спортсменів-баскетболістів у навчально-тренувальному процесі.

Баскетбол є одним із найдієвіших засобів фізичного виховання, який вимагає від гравців високого рівня розвитку спеціальних рухових якостей та удосконалення таких складових підготовки спортсмена, як фізична, технічна, тактична, психологічна та інтегративна підготовки.

Проте на сьогодні деякі аспекти гри, низька фізична підготовленість дівчаток-баскетболісток, їхня техніко-тактична майстерність, невисока ефективність дистанційних кидків, недостатня психологічна підготовка, високий рівень втомленості та його вплив на ігрові дії значно знижують результативність гри та гальмують її розвиток. Тому проблема формування техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток середнього шкільного віку є актуальною та потребує подальшої розробки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна система спортивного тренування в різних видах спорту широко висвітлена в науковій та методичній літературі: питання загальної теорії підготовки спортсменів детально вивчали Л.П. Матвеев [57-59], М.Г. Озолін [64], В.М. Платонов [68; 69]; різні аспекти підготовки баскетболістів досліджено в працях Л.Б. Андрищенко [1], В.П. Кондрашина, В.М. Корягіна [43-46], С.С. Стонкуса [76], З.М. Хромасва [81-87] та ін.

Відомо, що техніко-тактична майстерність баскетболістів характеризується різносторонністю та великим обсягом технічних прийомів, якими володіє спортсмен. Оволодіння технікою й тактикою гри, придбання спеціальних знань, умінь та навичок здійснюється в процесі техніко-тактичної підготовки.

За визначенням Ю.Д. Железняка, Ю.Н. Портнова, техніко-тактична підготовка – це процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення та творчих здібностей [18]. Тому їй належить одне з центральних місць у загальній структурі навчально-тренувального процесу. Техніка баскетболу містить сукупність прийомів, способів і їх різновидів, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні завдання.

Крім того, систематичні заняття баскетболом формують такі позитивні навички і 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.

Мета дослідження: простежити за динамікою показників техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток середнього шкільного віку у навчально-тренувальному процесі.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел з проблеми дослідження.
2. Визначити динаміку показників техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток 11–13 років групи початкової підготовки другого року навчання.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; вивчення та узагальнення багаторічного досвіду провідної спортивно-педагогічної практики; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Упродовж 2012–2013 навчального року здійснено педагогічний експеримент на спортивній базі Житомирського екологічного ліцею № 24. У дослідження було залучено 24 баскетболістки 11–13 років групи початкової підготовки другого року навчання та сформовано 2 групи: експериментальну та контрольну (по 12 осіб у кожній).

Тренувальні заняття в експериментальній групі здійснювалися за методикою Л.Ю. Поплавського, методичними рекомендаціями З.М. Хромаєва, Є.В. Мазурина, А.В. Обухова, С.Г. Зацука, дівчата контрольної групи займалися за навчальною програмою ДЮСШ № 1.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений нами теоретико-методичний аналіз літературних джерел із 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. Бегірджанов, С.А. Керамінас, В.М. Корягін, Р.С. Мозола, В.Н. Мухін, В.К. Пельменев) у своїх працях висвітлюють загальні основи техніки навчання сучасного баскетболу та методики вдосконалення точності кидків у баскетболістів. Так, О.С. Белов, К.С. Полякова, Ю.І. Смирнов вивчали залежність точності кидка в баскетболі від способу, напрямків і дистанції. В.В. Носов приділяв особливу увагу основним вправам баскетболіста на початковому етапі навчання.

Аналіз спеціальної літератури довів, що основні дослідження спеціалістів із баскетболу (А.І. Вальтін, І.М. Преображенський, З.М. Хромаєв) спрямовані на вивчення техніки виконання кидків і визначення факторів, які суттєво впливають на їх точність [20, с. 36–45].

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 лише при високому рівні технічної підготовленості гравців.

Під час співбесід з'ясувалася думка провідних спеціалістів із 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. Зацук, тренер-методист міжнародної категорії, головний спеціаліст ФБУ В. Ф. Мельничук, тренер О. Рубан та інші відзначили, що успіх баскетбольної команди залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-практичних дій.

У нашому дослідженні педагогічне тестування було використано для визначення динаміки показників техніко-тактичної підготовленості дівчаток-баскетболісток на різних етапах педагогічного експерименту. Серед контрольних випробувань ми застосували такі тести: кидки з точок у русі, кидки з точок на місці, пересування, комбінована вправа, штрафний кидок із перебіганням.

У табл. 1 подано середні показники техніко-тактичних дій тесту «Комбінована вправа» контрольної та експериментальної груп до та після експерименту. Як бачимо, що результат часу виконання вправи в експериментальній групі поліпшився на 0,1 с від попереднього контрольного випробування й становив 0,43 с, тоді як у контрольній групі показник результату зріс на 0,27 с й становив відповідно 0,53 с. Показник результату промахів зменшився та дорівнював у експериментальній групі в середньому 0,08 кидка, що на 0,72 кидка вище від попереднього та на 1,62 кидка – за вихідні дані, у контрольній групі середній показник промахів залишився незмінним – 1,2 кидка. Різниця між середніми показниками промахів із подвійного кроку обох груп після експерименту становила 1,12 кидка. Середні показники промахів кидків у стрибку в експериментальній групі становили 0,08 кидка, що свідчило про підвищення результатів на 0,22 кидка порівняно з П-м етапом дослідження та на 1,42 кидка з вихідними показниками, тоді як у

контрольній групі середні показники дещо нижчі та становили 0,6 кидка, кількість промахів стала меншою за вихідні дані лише на 1 кидок. Різниця між середніми показниками промахів у стрибку обох груп після експерименту становила 0,52 кидка.

Таблиця 1

Середні показники тесту «Комбінована вправа» контрольної та експериментальної груп до та після експерименту, n=24

№ з/п	Характеристика техніко-тактичних дій	Контрольна група (n=12) $\bar{X} \pm \sigma$		Експериментальна група (n=12) $\bar{X} \pm \sigma$	
		до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
1.	Час виконання вправи, с	0,92±0,23	0,53±0,04	0,83±0,22	0,43±0,05
2.	Точність кидків у русі з подвійного кроку: кількість влучень / промахів	2 / 1,8±1,23	2 / 1,2±0,61	2 / 1,7±0,92	2 / 0,08±0,3
3.	Точність кидків у стрибку: кількість влучень / промахів	1 / 1,6±1,23	1 / 0,6±0,3	1 / 1,5±0,92	1 / 0,08±0,3
4.	Швидкість пересування приставним кроком, с.	0,11±0,02	0,10±0,009	0,11±0,02	0,07±0,006
5.	Техніка ведення правою рукою, с	0,11±0,009	0,07±0,009	0,06±0,009	0,05±0,006
6.	Техніка ведення лівою рукою, с	0,09±0,01	0,09±0,009	0,08±0,01	0,06±0,009

Середні показники швидкості пересування приставним правим (лівим) боком в експериментальній групі стали кращими за попередні на 0,01 с й на 0,04 с за початкові дані та становили 0,07 с, тоді як у контрольній групі показником часу є незмінний результат 0,10 с. Середній показник техніки ведення правою рукою в експериментальній групі змінився за попередній на 0,01 с та становив – 0,05 с, у контрольній групі показник часу не змінився – 0,07 с. Різниця між середніми показниками часу техніки ведення правою рукою обох груп після експерименту становила 0,02 с. Середнім показником техніки ведення лівою рукою є час виконання вправи, який становив у експериментальній групі – 0,06 с, що свідчив про зростання результату часу на 0,01 с. за попередній та на 0,02 с. за вихідні дані, тоді як у контрольній групі цей показник залишився незмінним – 0,09 с. Різниця між середніми показниками часу техніки ведення лівою рукою обох груп становила 0,03 с.

Висновки. Аналіз наукової та 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 для досягнення високого рівня техніко-тактичної майстерності гравців.

Визначено, що оволодівати основами гри баскетбол у процесі навчання та послідовного вдосконалення спеціальних знань, умінь та навичок необхідно з урахуванням зовнішніх і внутрішніх факторів впливу. З'ясовано, що для досягнення високих спортивних результатів у баскетболі, спортсмен зобов'язаний володіти повним об'ємом різноманітних технічних і тактичних прийомів, уміти їх правильно виконувати, застосувати в ігрових ситуаціях.

Установлено значне зростання динаміки показників техніко-тактичних дій дівчаток-баскетболісток експериментальної групи порівняно з динамікою показників дівчат контрольної групи. Таким чином, техніко-тактична майстерність баскетболістів є основною базою фундаментальних навичок, яка постійно забезпечує зростання результатів.

Перспективи подальших досліджень спрямовуватимуться на удосконалення навчально-тренувального процесу дівчаток-баскетболісток середнього шкільного віку.

Список літератури

1. Андрющенко Л. Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги в группах высшего спортивного мастерства : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Б. Андрющенко. – М., 1988. – 24 с.
2. Корягин В. М. Ігрові показники баскетболістів / В. М. Корягин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за заг. ред. Єрмакова С. С. – Х., 2002. – № 4. – С. 7–13.
3. Пельменев В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учеб. пособие / В. К. Пельменев. – Калининград, 2000. – 162 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, – 1997. – 583 с.
5. Поплавский Л. Ю. Упражнения баскетболистов / Л. Ю. Поплавский. – Сб. в. , 2006. – С. 5–6.
6. 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. : Академия, 2004. – С. 165–167, 170–171.
7. Стожков С. С. Теоретические и методические основы спортивной подготовки баскетболистов : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / С. С. Стожков. – М., 1987.
8. Упражнения баскетболиста : М. пособие для тренеров по баскетболу / З. М. Хромаев, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Зацук. – К., 2006. – С. 58–74, 91–115.
9. Говорят тренеры по баскетболу : сб. ст. ведущих тренеров мира / З. М. Хромаев, Е. В. Мурзин, А. В. Обухов, С. Г. Зацук. – К., 2005. – С. 32–48, 66–67.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ДЕВУШЕК-БАСКЕТБОЛИСТОК
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

Татьяна ЯВОРСКАЯ

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Аннотация. Работа посвящена проблеме формирования технико-тактического мастерства девушек-баскетболисток. Автором обоснованы теоретические основы проблемы формирования технических действий у детей среднего школьного возраста на занятиях по баскетболу. Используются адекватные методы исследования, которые позволили проследить за развитием технико-тактических действий юных баскетболисток в учебно-тренировочном процессе. Определена динамика показателей технико-тактических действий девушек-баскетболисток 11–13 лет группы начальной подготовки второго года обучения.

Ключевые слова: баскетбол, техника, тактика, учебно-тренировочный процесс.

**DYNAMICS OF TECHNICAL AS WELL AS TACTICAL SKILL INDICATORS GIRLS
AMONG BASKETBALL-PLAYERS IN THE TRAINING PROCESS**

Tetyana YAVORSKA

Zhytomyr State University named after I. Franko

Abstract. The work is devoted to the problem of technical as well as tactical skills among girls basketball players. The author analysis the theoretical basis for technic development among the secondary school students at basketball classes. The adequate research methods allowed the development of technical as well as tactical actions among young basketball players in the training process. Dynamic indicators for technical as well as tactical actions girls among basketball players in the group of 11–13 years of initial training of the second year.

Key words: basketball, technique, tactics, the process of training.