

УДК 796.323.2-053.67

Кафтанова Т. В.

старший викладач кафедри фізичного виховання  
та спортивного вдосконалення  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

## МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА У БАСКЕТБОЛІ ЮНАКІВ 11-12 РОКІВ НА ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТТЯХ

**Анотація.** У ході роботи розглянуто актуальну тему методики вдосконалення технічного прийому "ведення м'яча" у баскетболі юнаків 11-12 років під час занять у шкільній спортивній секції. Дане дослідження висвітлює важливу інформацію про методику розвитку технічних прийомів (на прикладі ведення) молодих баскетболістів. Досліджена методика допоможе тренерам, батькам і самим баскетболістам розібратися у важливості даного аспекту, а також запропонує ефективні способи тренування для досягнення найвищих результатів.

**Ключові слова:** баскетбол, методика вдосконалення, технічний прийом, позакласне заняття, ведення м'яча.

**Виклад матеріалу.** Навчання технічним прийомам є невід'ємною частиною тренувального процесу в баскетболі. Баскетбол є популярним видом спорту серед дітей і підлітків і для хорошої гри необхідна технічна підготовка. Під час навчання технічним прийомам важливим є закласти фундамент для подальшого навчання техніці баскетболу. Доцільно використовувати вправи, спрямовані на відпрацювання кожної з навичок. Постійна практика допоможе поліпшити техніку гри і підвищити рівень майстерності [1].

Слід пам'ятати, що навчання має бути цікавим, різноманітним та адаптованим до вікових особливостей дітей. Важливо створити дружню і підтримуючу атмосферу на тренуваннях, щоб хлопчики отримували задоволення від занять і могли розвиватися як спортсмени. Тренери повинні приділяти належну увагу навчання технічних прийомів гри в баскетбол, щоб вони могли досягти максимального потенціалу і стати успішними спортсменами [3, с. 40-48].

На першому етапі нами було проведено тестування для оцінки виконання технічного прийому "ведення м'яча" у хлопчиків 11-12 років, які займаються баскетболом у шкільній секції [2, с. 5-12]. Оцінювання результатів тестів виконувалися комісією в особі тренера, а також автора даної роботи.

Отримані результати дозволили нам визначити первинний рівень виконання технічного прийому "ведення", з метою порівняльного аналізу в кінці дослідження.

Для вдосконалення ведення м'яча юними баскетболістами 11-12 нами була запропонована певна методика.

Школярі вивчали техніку гри і навчалися основних прийомів гри, при цьому використовуючи комплекс вправ для вдосконалення ведення. Знайомилися з організацією та проведенням змагань, правилами гри, розвивали фізичні якості. Тренування проводилися в рамках секційних занять з баскетболу 3 рази на тиждень

по 1.5 години. Тривалість основної частини залежала від загального обсягу тренувального навантаження і зазвичай становила 70-80% загального часу тренувального заняття.

Комплекс вправ, спрямований на вдосконалення ведення м'яча, який використовувався:

- 1) човниковий біг з веденням м'яча 3x10 м;
- 2) біг, переводячи м'яч на кожному кроці між ногами;
- 3) ведення м'яча спиною вперед;
- 4) ведення м'яча на максимальній швидкості, за сигналом тренера гравці виконують п'ять стрибків у висоту, м'яч тримаючи двома руками перед грудьми, і продовжують біг з веденням;
- 5) ведення м'яча на максимальній швидкості вліво, вправо, вперед, назад, обходячи фішки з правого боку;
- 6) стоячи в паралельній стійці баскетболіста, вести м'яч на місці, чергуючи високий і низький відскік м'яча за сигналом;
- 7) стоячи в паралельній стійці баскетболіста, вести м'яч збоку однією рукою, посылаючи його першим ударом вперед, а другим назад (вправу виконувати правою і лівою рукою по чергово);
- 8) ведення навколо ноги та по вісімці;
- 9) виконуючи ведення по прямій, зупинитися, сісти на підлогу, не припиняючи ведення, піднятися і продовжити ведення вперед (виконувати завдання через кожні 5-6 кроків);
- 10) ведення з подоланням різних перешкод.

**Висновки.** Під впливом цілеспрямованих занять, протягом педагогічного експерименту було виявлено значне підвищення рівня виконання технічного прийому "ведення м'яча" у юнаків, які займаються в спортивній секції.

Загалом, для вдосконалення технічних прийомів гри у юнаків 11-12 років у позакласній роботі можна тренування в парах або групах, ігрові симуляції, постійне повторення та відпрацювання навичок, мотивацію та заохочення. Важливо створити цікаву та дружню атмосферу на тренуваннях, щоб діти отримували задоволення від занять і могли успішно розвиватися як спортсмени.

#### Список літератури

1. Кравчук Є.В. Техніко-тактична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40 с.
2. Підлужняк О. І. Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. О. І. Підлужняк, О. А. Колос, А. Ю. Горбатий. – Вінниця: ВНТУ, 2018. С.5-12
3. Цюпак Ю. Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. С.40-48