

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент IV курсу 421 групи денної форми навчання
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт»
Міндов Кирило Олександрович

Керівник доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Мар'ян Пітин
Рецензент начальник управління з питань фізичної культури і спорту Херсонської державної адміністрації, кандидат педагогічних наук, доцент Юрій Кан

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Загальні основи підготовки баскетболістів-початківців	5
1.1. Загальна характеристика баскетболу.....	5
1.2. Характеристика рухової діяльності баскетболіста.....	6
1.3. Технічна підготовка в баскетболі.....	8
Висновки до розділу 1	11
РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження	13
2.1. Організація дослідження та контингент.....	13
2.2. Методи дослідження.....	13
РОЗДІЛ 3. Методика технічної підготовки баскетболістів-початківців	16
3.1. Рівень технічної підготовленості баскетболістів-початківців.....	16
3.2. Методика технічної підготовки баскетболістів-початківців.....	21
Висновки до розділу 3	26
ВИСНОВКИ	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	29
ДОДАТКИ	31
Додаток А.....	32

ВСТУП

Актуальність. Баскетбол є популярним видом спорту в усьому світі, а також ефективним засобом всебічного розвитку дітей та молоді.

Наукові дослідження підтверджують, що постійні заняття баскетболом зміцнюють здоров'я, підвищують рівень фізичної підготовленості, а також сприяють формуванню гармонійної особистості.

Отже, як зазначають науковці, баскетболістів відрізняє всебічна фізична підготовленість, швидкість мислення, а також широкий арсенал вмінь та навичок, що забезпечують інтенсивність ігрових дій.

Для того, щоб стати баскетболістом високого рівня недостатньо лише фізичної підготовленості, необхідно на належному рівні оволодіти значним арсеналом спеціальних технічних прийомів та вміти швидко використовувати їх в ігровій обстановці.

Досконале опанування усім арсеналом технічних дій – це складний процес, що потребує належної навчально-тренувальної роботи, що обумовлене високим рівнем сучасного баскетболу. Все це покладає на фахівців завдання щодо розробки нових методичних підходів тренування баскетболістів.

З огляду на це наше дослідження є актуальним та спрямоване на удосконалення навчально-тренувального процесу.

Мета роботи – розробити методику технічної підготовки баскетболістів-початківців в умовах шкільної секції з баскетболу.

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.

2. Визначити рівень технічної підготовленості баскетболістів-початківців.

3. Розробити методику технічної підготовки баскетболістів-початківців, що займаються в шкільній секції.

Об'єктом даної роботи є навчально-тренувальний процес шкільної спортивної секції.

Предметом роботи є методика технічної підготовки баскетболістів-початківців в умовах шкільної секції.

Методи досліджень:

- теоретичний аналіз наукових-методичних джерел;
- тестування;
- методи математичної статистики;
- узагальнення і систематизація отриманих результатів.

Практичне значення. Матеріали даної роботи можуть бути використані тренерами, вчителями та фахівцями у галузі фізичній культурі та спорту, в гуртках, секціях, ДЮСШ та школах, при тренуванні дітей в секції баскетболу.

Структура та обсяг роботи. Робота викладена на 28 сторінок машинописного тексту. Складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 22 найменування, та додатків.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

1.1. Загальна характеристика баскетболу

Баскетбол – це спортивна командна гра з м'ячем. Сутність гри полягає в тому, що необхідно руками закинути м'яч в корзину (кільце) суперника.

В баскетбол грають дві команди. Кожна команда складається з п'яти польових гравців.

З 1936 року баскетбол входить в програму Олімпійських ігор. Його винахідник Джеймс Нейсміт був присутній на цих іграх в якості гостя. З 1950 року проводяться регулярні чемпіонати світу серед чоловіків проводяться та з 1953 року серед жінок. Чемпіонати Європи регулярно почали проводитись з 1935 року.

Також в Європі постійно проводяться міжнародні клубні змагання такі як Євроліга, Єврокубок, Кубок виклику ФІБА та інші.

Протягом становлення цього виду спорту найбільшого розвитку вона досягла в США. Чемпіонат Національної баскетбольної асоціації (НБА) є найсильнішим національним клубним турніром в світі. Також баскетбол вважається національним видом спорту в Литві.

Баскетбол – є однією з найпопулярніших ігор у всьому світі. Для цього виду спорту характерні різноманітна рухова діяльність, а саме швидкий біг, різноманітні повороти, стрибки, прийоми та передачі м'яча та багато інших, що проявляються в одноборствах із суперниками.

Окрім всебічної фізичної підготовки баскетбол сприяє морально-вольовому вихованню спортсменів, розвитку їх наполегливості, цілеспрямованості, чесності, впевненості у собі, колективізму та інше.

Однак, слід зазначити, що ефективність виховного впливу напряду залежить від того, наскільки в навчально-тренувальному процесі здійснюється взаємозв'язок всіх видів підготовки.

Зазначимо, що баскетбол є не тільки захоплюючою спортивною грою, але й ефективним засобом фізичного виховання дітей та молоді. Саме тому він є дуже популярним серед школярів й включений до програми з фізичної культури як один з основних варіативних модулів. Діти, що починають свій спортивний шлях у закладах загальної середньої освіти, в подальшому є спортивними резервами дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Дослідники зазначають, що фізичне виховання дітей має обов'язково відбуватись з урахуванням вікових особливостей, врахуванням сенситивних періодів, що обумовлює підбір раціональних засобів та методів фізичного виховання.

Різноманітний асортимент техніко-тактичних дій в баскетболі й сама сутність ігрової діяльності відіграють важливе значення у формуванні вмій та навичок школярів, сприяють їх фізичному розвитку та формуванню гармонійної особистості.

1.2. Характеристика рухової діяльності баскетболіста

Результативність в баскетболі залежить від погоджених дій всіх гравців команди, які спрямовані на вирішення поставленого завдання.

Всі гравці команди розподіляються за ігровим амплуа, яке обумовлює їх дії:

- центровий гравець - високий, витривалий, повинен мати добре розвинену вибухову силу (стрибучість);
- крайній нападаючий - високий, повинен мати добре розвинену швидкість і вибухову силу, координаційні здібності (розвинене почуття часу й простору), влучність, високу швидкість переробки інформації та інше;
- захисник - швидкий, витривалий, повинен мати добре розвинені координаційні здібності.

Такий розподіл гравців є основою ігрової діяльності на майданчику. Зазначимо, що гравці кожного амплуа виділяються ще й певними психофізіологічними особливостями.

Результативність технічних дій залежить від показників сенсомоторного реагування, особливо від відчуття часу, що є складовою спеціальних здібностей спортсменів-баскетболістів. В основі даної якості лежить діяльність декількох аналізаторів, що обумовлене тим, що дана якість пов'язана з просторовим сприйняттям.

Гра на майданчику відбувається при повній взаємодії гравців команди та опору команди-суперників. В процесі гри гравці намагаються реалізувати свої тактичні схеми та одночасно розгадати задуми суперників. Все це обумовлює значимість рівня оперативного мислення гравців, яке проявляється в процесі швидкої зміни ситуації на майданчику.

В швидкозмінних умовах гри особливого значення набуває рівень володіння певними прийомами техніки. Діяльність баскетболіста є сукупністю дій, які поєднані в єдину динамічну систему.

Незалежно від ігрового амплуа, кожен баскетболіст повинен вміти як нападати, так й захищати кільце від нападів суперника. Їх ігрова діяльність

базується на варіативності рухових навичок, належному рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я та рухливості нервових процесів.

Сучасна гра в баскетбол дуже інтенсивна, що виражається у підвищенні рухливості гравців, інтенсивній боротьбі за м'яч та місце на майданчику. Все це вимагає великої витрати сил та енергетичних ресурсів організму. В даному випадку, енергетичне забезпечення ігрової діяльності носить змішаний характер та відбувається в аеробно-анаеробному режимі.

Ступінь впливу вправ на організм спортсмена залежить від величини тренувального навантаження. Ці аспекти обов'язково мають бути враховані та систематизовані тренером в навчально-тренувальному процесі.

Дослідники в напрямку теорії та методики підготовки баскетболістів наголошують, що спеціальні вправи суттєво розрізняються відповідно до реакції організму. Як приклад, можна зазначити, що рівень ЧСС при виконанні штрафного кидка в середньому складає 128-130 уд./хв., а при виконанні спеціальних вправ середньої інтенсивності – 140-150 уд./хв., під час виконання ігрових вправ – 175-190 уд./хв.

Як зазначають дослідники, за гру спортсмен втрачає від 2 до 5 кг ваги. Енерговитрати баскетболістів різної статі й кваліфікації різноманітні.

Гра баскетбол також висуває досить високі вимоги до нервової системи гравців та рівня сформованості їх морально-вольових якостей.

Тільки знання та урахування всіх сторін, що характеризують діяльність баскетболіста, допомагає оптимально планувати навчально-тренувальний процес, складати модельні характеристики та інше.

1.3. Технічна підготовка в баскетболі

Ловля м'яча - це один з основних прийомів в баскетболі, який спрямований на те, щоб оволодіти м'ячем та здійснювати подальші ігрові дії.

Ефективне виконання даного прийому є дуже важливою для виконання інших прийомів гри. Спосіб ловлі м'яча залежить від:

- розташування суперника
- траєкторії і швидкості польоту м'яча,
- швидкості пересування гравця тощо.

Через те, що гравець під час виконання рухової дії відводить погляд від м'яча, щоб оцінити ситуацію, відбуваються постійні його втрати.

В процесі ігрової діяльності м'яч ловлять на місці, в русі, в різних фазах польоту, однією чи двома руками.

Одним з різновидів ловлі є *ловля двома руками*, яка є основним способом ловлі м'яча, що летить на середній висоті. Баскетболіст має випрямити дещо розслаблені руки до м'яча. У момент дотику м'яча до пальців баскетболіст хапає його, згинаючи руки і знижуючи швидкість польоту. Після цього м'яч наближається до тулуба для подальших дій.

Двокрокова техніка ловлі м'яча полягає в наступному: гравець робить поштовх однією ногою, ловить м'яч, поштовх іншою ногою та передача або кидок [12].

Ловля однією рукою. Підготовча фаза: рука витягнута у напрямку м'яча, пальці широко розставлені.

Основна фаза: під час ловлі м'яча спортсмен відводить руку назад, немов би продовжуючи рух м'яч, тулуб трохи повертається.

Завершальна фаза: спортсмен підтримує м'яч однією рукою, захоплює обома руками так, виконує наступні дії.

Передача м'яча – основний прийом, який має за мету переправлення м'яча партнеру.

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в різних положеннях, у різних напрямках та інше. Передачі є прийомом, що поєднує дії та сприяє вирішенню тактичних завдань.

Передача двома руками від грудей. Спортсмен утримує м'яч на рівні грудей. Руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч трохи опускається, робиться обертальний рух знизу угору-вперед. Руки випрямляються енергійним рухом, м'яч передається.

Передача двома руками зверху виконується завдяки згинанню рук і руху кистями. Цей прийом у поєднанні з відволікаючими діями використовується для передач м'яча під щит центровому.

Передача м'яча зігнутою рукою зверху. М'яч знаходиться на розкритій долоні. Рука зігнута і піднята угору. Друга рука підтримує м'яч. Повертаючи тулуб баскетболіст випрямляє руку з м'ячем і виносить її уперед. Кисть згинається і м'яч передається. Передача виконується на різні відстані в різних положеннях.

Передача м'яча двома руками знизу використовується в тому випадку, коли суперник знаходиться дуже близько й таким чином блокує можливості виконати інші технічні елементи.

На початку реалізації елемента баскетболіст тримає м'яч перед собою, робить крок уперед й одразу махом рук спрямовує м'яч у необхідному напрямку. Даний прийом використовується для передачі на незначну відстань.

Передача м'яча прямою рукою зверху. Спортсмен притискає м'яч до передпліччя. Потім рука з м'ячем опускається вниз. Інша рука підтримує м'яч. Далі рука з м'ячем робить рух назад-угору-вперед й м'яч випускається

у необхідному напрямку. Прийом використовується для передач на значну відстань.

Передача м'яча прямою рукою знизу. М'яч притискається кистю до передпліччя. Спортсмен відводить руку з м'ячем назад, потім виносить її вперед повз стегно. Польот м'яча регулюється розгинанням кисті.

Передача м'яча однією рукою від плеча. В процесі замаху однієї руки з м'ячем інша підтримує його. Потім рука з м'ячем випрямляється і різким рухом м'яч передається у необхідному напрямку.

Передача м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Активна протидія суперників часто ускладнює виконання передачі м'яча гравцеві звичайним способом.

Ведення м'яча – один з найважливіших і ефективних прийомів. Застосовується для швидкого переходу у напад, обігравання суперника або для передачі партнеру, який зайняв позицію для атаки.

Ведення здійснюється послідовними поштовхами однією рукою або почергово обома руками. Ноги зігнуті, щоб зберігати рівновагу. Тулуб трохи подається вперед, рука без м'яча не повинна підпускати суперника до м'яча.

Кидки. У баскетболі успіх команди забезпечує точний кидок.

Виділяють три основних характеристики кидків – вид, стиль і техніку. Техніка виконання кидків у різних гравців різниця.

Кидки в кошик – дуже важливий технічний елемент у баскетболі, від якого залежить результат гри. Кожен кидок ґрунтується на техніці кидків двома руками знизу; однією рукою знизу; двома руками з місця; однією рукою з місця; у стрибку; гаком.

Висновки до розділу 1.

Мета початкової підготовки – формування у дітей основних вмінь та навичок гри в баскетбол, розвиток необхідного рівня базової фізичної підготовленості.

Методика навчання повинна здійснюватися з урахуванням основних дидактичних та специфічних принципах.

На початку навчання важливо, щоб дитина опанувала техніку виконання вправ на просторово-часову координацію та рухливість. Набуття дитиною практичного досвіду здійснюється шляхом систематичного тренування. При навчанні прийомів гри потрібно звернути увагу на розвиток техніки виконання вправ та спритності у володінні м'ячом.

Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умов цілеспрямованого та раціонально побудованого тренування з урахуванням всіх аспектів та видів підготовки.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження та контингент

Дослідження відбувалось протягом 2020-2021 року на базі ЗЗСО №46 м. Херсона.

У дослідженні брали участь баскетболісти-початківці (15 чоловік), віком 12-13 років.

Експеримент проводився у декілька етапів.

На I етапі експерименту (вересень-грудень 2020 року) нами був проведений аналіз науково-методичних джерел з теми дослідження, сформований науковий апарат, підібрані тести.

Протягом наступного II етапу (лютий–березень 2021 року) було проведено тестування технічної підготовленості баскетболістів-початківців.

На завершальному III етапі (березень-квітень 2021 року) нами була розроблена методика технічної підготовки баскетболістів-початківців та впроваджена в навчально-тренувальний процес шкільної секції з баскетболу.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувались наступні методи досліджень:

- аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;

- методи дослідження технічної підготовленості (кидки у кошик з правого та лівого боку, ведення м'яча, передача м'яча);
- методи математичної статистики;
- узагальнення отриманих даних.

Методи дослідження технічної підготовленості початківців

Кидок у кошик збоку.

Опис тесту. Тестування проводилося при кидках у кільце однією рукою від плеча з відстані 1,5 метри із правої й лівої сторони від щита, під кутом 45° . Кидки проводилися серіями, по десять кидків з кожної сторони.

Враховувалася кількість влучень, і розраховувався відсоток поразки мети.

Тестування швидкості передачі та ловлі м'яча.

Опис тесту. Гравець із м'ячем у руках розташовується на відстані 2 м від стіни спортивного залу (рис. 2.1). На стіні накреслене коло 30 см із центром, який знаходиться на 150 см від підлоги.

За сигналом (включається секундомір) баскетболіст виконує передачі м'яча по черзі правою й лівою рукою в коло й ловить м'яч, що відскочив від стіни, не сходячи з місця, протягом 30 сек.

Визначається кількість передач за зазначений час. Передача не зараховується, якщо гравець не потрапив м'ячем у коло або м'яч до лову торкнулося площадки.

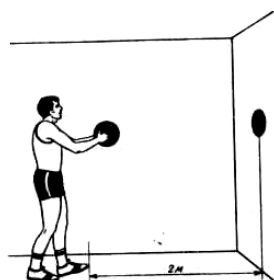


Рис. 2.1. Виконання передачі м'яча

Обведення стійок

Опис тесту. На відстані 3 м від старту встановлюється 3 стійки кожна через 3 м (рис. 2.2). Вправа виконується 30 сек. Ведення виконується правою й лівою рукою. Після обведення стійок і повернення у в. п. зараховується час виконання вправи.

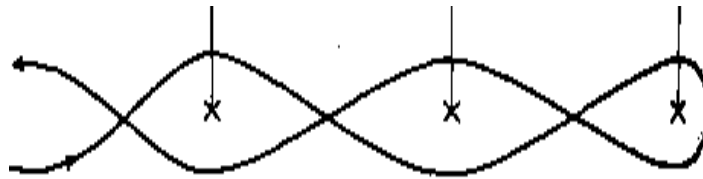


Рис. 2.2. Обведення стійок

Для порівняння отриманих результатів з нормативними вимогами ми використовували нормативні тести, показники яких викладені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Контрольні нормативи з технічної підготовки баскетболістів-початківців

Норматив	Результати та оцінка		
	Високий	Середній	Задовільний
Ведення м'яча (сек)	9,8	10,0	10,4
Передача м'яча (раз.)	22	21	20
Кидки м'яча у кошик з боку (раз.)	7	6	5

Всі дані цифрового матеріалу, наведені в додатках, піддавалися обробці по методах математичної статистики.

Методи математичної статистики

Були розраховані \bar{X} -середнє арифметичне, котре розраховують як відношення індивідуальних показників і кількості випадків.

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

3.1. Рівень технічної підготовленості баскетболістів-початківців

З метою визначення вихідного рівня технічної підготовленості баскетболістів-початківців нами на початку дослідження було проведено вихідне тестування.

Отримані результати наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Показники результативності кидків баскетболістів-початківців

Показник	Кидок із правої сторони		Кидок з лівої сторони	
	Результат	Нормативний показник високого рівня	Результат	Нормативний показник високого рівня
Кількість кидків, раз.	5,7	7	4,5	7

Аналізуючи отримані результати ми бачимо, що середній показник результативності кидка із правої сторони складає 5,7 разів, що майже відповідає показнику середнього рівня. Результат тестування кидків з лівої сторони становить 4,5 разів, що відповідає задовільному рівню. Такий результат з лівої сторони може пояснюватись тим, що практично для усіх

дітей ліва рука не є ведучою, тому й результати дещо нижчі ніж з правої сторони.

Більш детально отримані результати представлені на рисунку 3.1.

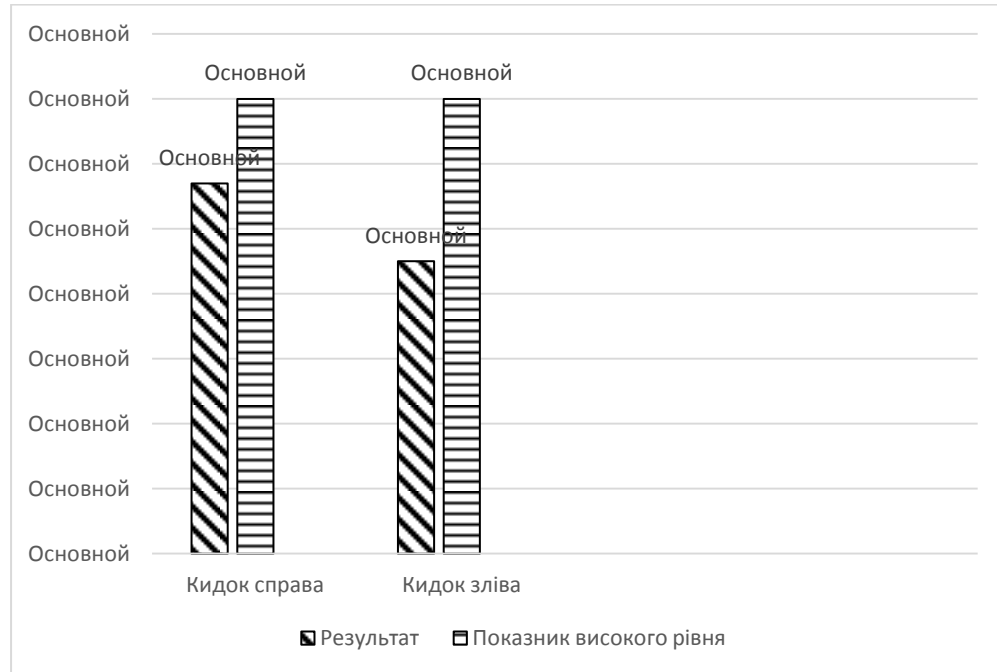


Рис. 3.1. Середні результати тестування кидків зліва та справа

Аналіз індивідуальних результатів тестування баскетболістів-початківців (додаток А) показав, що за результатами тесту «кидок із правої сторони» 7 спортсменів показали високі результати, 3 спортсмени мають середній рівень та 5 спортсменів мають задовільний або низький рівні.

Результати тестування «кидків з лівої сторони» показали, що 1 спортсмен показав результат середнього рівня, всі інші результати знаходяться в межі задовільного або низького рівнів.

Наочно отримані показники представлені на рисунку 3.2.

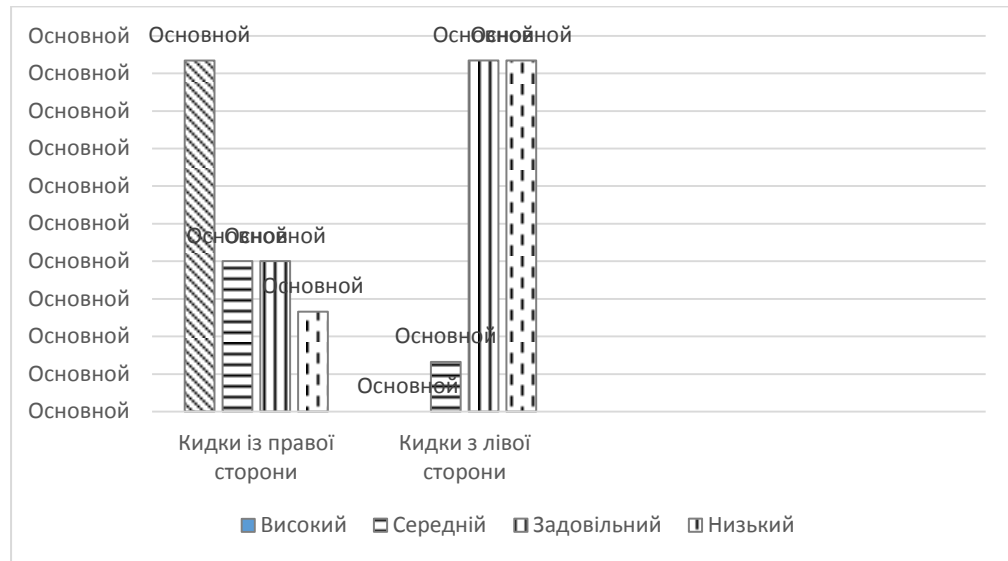


Рис 3.2. Відсоткові показники розподілу результатів видків м'яча баскетболістів-початківців за нормативними рівнями.

Як ми бачимо з рисунка 3.2. в тесті «кидок з правої сторони» 46,7% спортсменів мають високий рівень, по 20% спортсменів мають середній та задовільний рівні й 13,3% - низький.

В тесті «кидок з лівої сторони» з результатом високого рівня ніхто не міг справитися, 6,6% мають середній рівень й по 46,7% відносяться до задовільного й низького рівнів.

В процесі нашого дослідження нами також було проведено тестування за тестом «ведення баскетбольного м'яча». Отримані результати наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники результативності ведення м'яча баскетболістів-початківців

Показник	Ведення м'яча	
	Результат	Нормативний показник високого рівня
Ведення м'яча, сек.	10,14	9,8

Як ми бачимо з таблиці 3.2. середній результат баскетболістів-початківців відповідає показнику чуть нижче середнього рівня.

Наочно результати представлені на рисунку 3.2.



Рис. 3.3. Середні результати тестування ведення баскетбольного м'яча.

Аналіз індивідуальних результатів баскетболістів-початківців (додаток А) показав, що 4 спортсмена мають високий рівень, 7 спортсменів мають середній рівень, 4 спортсмени мають задовільний та низький рівні. Результати представлені на рисунку 3.4.



Рис. 3.4. Відсоткові показники розподілу результатів ведення м'яча баскетболістів-початківців за нормативними рівнями.

Як ми бачимо з рисунка 3.4., 26,7% відносяться до високого рівня, 46,7% - до середнього рівня, по 13,3% - задовільний та низький рівні.

Третім тестом для виявлення рівня технічної підготовленості був «передача м'яча». Отримані дані баскетболістів-початківців представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Показники результативності передачі м'яча баскетболістів-початківців

Показник	Передача м'яча	
	Результат	Нормативний показник високого рівня
Передача м'яча, раз.	19,9	22

Аналіз отриманих результатів свідчить, що середній показник групи відповідає задовільному рівню (табл. 3.3., рис. 3.4.).



Рис. 3.4. Середні результати тестування передачі баскетбольного м'яча.

Індивідуальні результати баскетболістів-початківців (додаток А) розподілились наступним чином: високий рівень – 20%, середній – 20%, задовільний – 40%, низький – 20%. Результати представлені на рисунку 3.5.

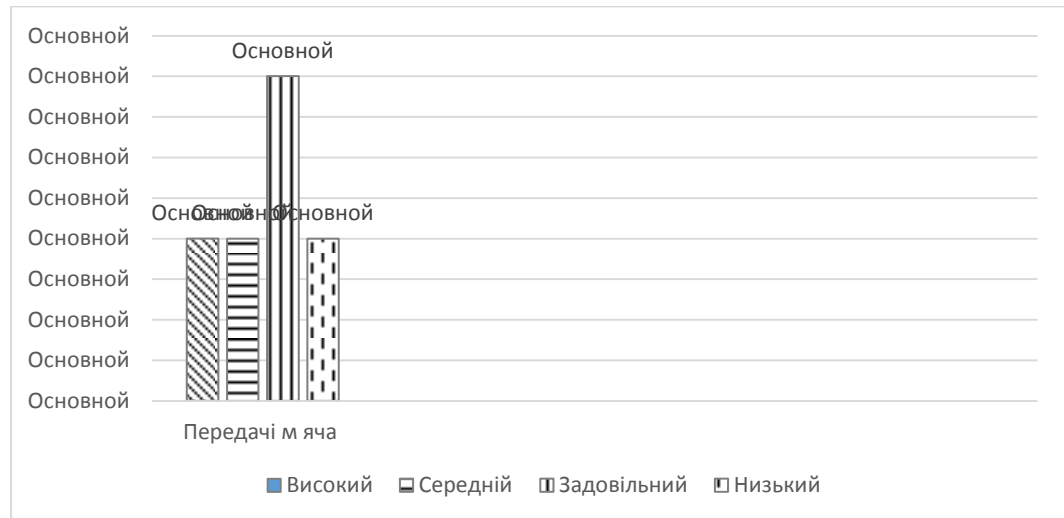


Рис. 3.5. Відсоткові показники розподілу результатів передачі м'яча баскетболістів-початківців за нормативними рівнями.

Отже, отримані результати за усіма тестами в переважній більшості знаходяться на середньому та задовільному рівнях, що потребує додаткової уваги до технічної підготовки баскетболістів-початківців.

3.2. Методика технічної підготовки баскетболістів-початківців

Методика навчання веденню та передачі м'яча

Фаза засвоєння варіантів пересування м'яча відносно положення тіла баскетболіста. Найбільшу увагу у цій фазі приділяють навичкам контролю за м'ячем, ритмом ведення, синхронізацією роботи ніг і частин тіла: віддалення, наближення м'яча до тіла (при цьому ноги можуть переміщуватися швидше за м'яч). Типові вправи для навчання у цій фазі:

1. стоячи на місці — дриблінг із відскоком від стіни, поверхні майданчика: пальці широко розставлені; чергування зміни ритму і частоти відскоку, рухаючись уподовж стіни; використання правої і лівої руки;

2. дриблінг сидячи, лежачи, стоячи на колінах, спираючись на поверхню майданчика однією рукою: переведення м'яча з правої руки на ліву; дриблінг по колу; дриблінг за спиною;

3. дриблінг у бігу: переведення м'яча з правої руки на ліву; перехресний дриблінг, ведення по «вісімці», ведення з поворотом, вибуховим кроком, переведення м'яча за спиною, між ногами тощо.

Фаза *навчання укриття м'яча*. У цій фазі увага приділяється амплітуді рухів, ритму, положенню ніг, рук, голови, збереженню рівноваги, збільшенню поля зору. Під час навчання використовуються різноманітні перешкоди: стійки, тумби, «суперники», сигнали. У цій фазі застосовуються такі вправи:

1. Ігрові вправи для збільшення поля зору: тренер подає команди для зміни напрямку руху — уперед, назад, на фланг. Гравці виконують команди тренера, переміщуючись із веденням м'яча, «малюють» різноманітні фігури;

2. Три гравці ведуть м'яч у колі. Розташувшись за межами кола, тризахисники намагаються вибити м'яч, зробивши крок у середину кола;

3. У кожного з двох гравців по м'ячу. Виконуючи дриблінг лівою і правою рукою, гравці намагаються торкнутись коліна або ступні суперника;

4. Обведення перешкод дриблінгом різними способами з кидком м'яча у кошик;

5. “Вибуховий” крок без протидії та з протидіями суперника: дриблінг від середньої лінії проти активних протидій захисника з кидком у кошик;

6. Швидкісний дриблінг зі зміною напрямку і веденням іншою рукою. За сигналом тренера 3-4 гравці з м'ячем починають дриблінг правою

рукою по одному з кіл. За іншим сигналом — ведення у протилежному напрямку іншою рукою. Умови: під час ведення наздогнати гравця, що попереду, і торкнутися його рукою. Водночас не дозволити це зробити гравцю, який біжить позаду.

Методика навчання передачі та ловлі м'яча

Початківці стають у шеренгу обличчям до стіни. Удар м'ячом у накреслене коло 60 см. Поворот на 360° і ловля м'яча.

1. П'ять колон по 3 чоловіка у кожній. Передача м'яча вправо (вліво) і перебігти в ту ж колону в потилицю останньому.

2. Те ж, тільки гравець із середньої колони йде в протилежну сторону від м'яча, а із крайніх колон м'яч, що передав, переходить у середню.

3. Те ж, тільки перейти в кінець своєї колони.

4. Те ж, тільки за сигналом міняти напрямок польоту м'яча й піти в іншу сторону.

5. У парах просуваються уздовж площадки з передачею м'яча один одному.

6. Початківці шикуються в три колони по 4-5 чоловік. М'яч перебуває у першого гравця в правій колоні. За сигналом тренера останній гравець із середньої колони змійкою пробігає повз партнерів, і коли він виявиться першим у своїй колоні, йому передають м'яч із правої колони. Слідом за ним останній гравець з лівої колони тим же способом просувається вперед, і відразу ж починає рух останній гравець із правої колони й т.д.

7. Довга передача однією й двома руками вихідному партнерові з переміщенням за м'ячом й перехід в іншу колону.

8. Початківці розбиваються на парну кількість колон. Кожні дві колони шикуються одна проти іншої. Зустрічна передача м'яча. Лов здійснюється після й до зупинки, а також під час виконання двох кроків.

9.У четвірках. Дивитися вліво - передача вправо й навпаки.

10.Те ж, тільки рух рук в одну сторону, а кистями передати м'яч в іншу.

11.У трійках. Один захисник і два нападаючих. Рух рук униз, захисник робить спробу поставити руки на шляху польоту м'яча. Тоді нападаючий, продовжуючи початий рух, кистями передає м'яч партнерові через опущені руки захисника.

12.Те ж, тільки варто показати, що м'яч буде посланий на рівні голови або плечей, а здійснити передачу під рукою на рівні поясу або ударом о підлогу.

13.Те ж, тільки чергувати обманні рухи і передачу по розсуду. Вправи виконувати 3-5 хв. і фіксувати кількість помилок.

Передачі варто робити: знизу двома руками, однією рукою; у русі після ведення; однією рукою від плеча; двома руками від голови; однією рукою збоку; однією рукою назад.

Методика початкового навчання кидків

1. Пояснення й показ техніки виконання.
2. Імітація прийому.
3. Виконання кидка в парах по начіпній траєкторії.
4. Кидки в кошик із близької відстані з початку праворуч і ліворуч, а потім по центру.

5. Кидки м'яча в кошик з постійним збільшенням відстані.

6. На три чоловіки один м'яч. Двоє з них стоять перед щитом у потилицю один одному. Третій з м'ячем перебуває під кошиком. Він двічі підряд передає м'яч спереду вартому для виконання кидка з місця двома руками від грудей (однією від плеча). Після чого виконуючий кидок іде під щит, а той, що передавав м'яч, стає в потилицю для виконання кидків.

7. Те ж, тільки гравець, що піймав під щитом м'яч, з веденням наближається до щита, кидає й передає м'яч іншому.

8. Те ж, тільки гравець, що передав м'яч для кидка в кошик, підбігає до партнера й зупиняється в 1 м від нього з піднятою нагору рукою. Кидаючий повинен випустити м'яч у момент високо піднятої руки.

9. Те ж, тільки гравець, що виконав кидок, оббігає захисника, що стоїть з піднятою рукою, ловить м'яч, що відскочив, і передає партнерові.

10. У парах. Просування уздовж площадки, застосовуючи передачу м'яча, ведення, потім зупинка й кидок з місця однією або двома руками.

11. Те ж, тільки виконуються кидки до промаху. При кидку повз кошик гравці переміщуються до протилежного щита й кидки виконує партнер.

12. Кожному дається м'яч, із зазначених місць виконуються кидки з місця. Партнер підбирає вільний м'яч. Визначається самий результативний гравець за 5, 10, 15 хв.

13. У парах. Визначається гравець, що швидше попадає 10-15 разів у кошик. Влучення надає право на повторний кидок.

14. Те ж, тільки потрібно набрати 10-20 очків. Влучення м'яча в кошик із зазначеного місця - 2 очки; лов м'яча в повітрі, не давши йому впасти на площадку - 1 очко. Влучення із зазначеного місця через щит надають право на повторний кидок.

15. Те ж, що у вправах 7, 8, 9, тільки, спіймавши м'яч, початківець після повороту вперед (назад) повторно кидає його в кошик.

16. Початківці розбиваються на команди залежно від кількості щитів у залі. Виконання двох штрафних кидків підряд. Команда, що швидше набрала 10 очків, перемагає.

17. Те ж, тільки команда після виконання кожним початківцем двох штрафних кидків переходить на інший щит. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очків на всіх щитах.

18. По командах. Кожний пробиває штрафні до промаху. Всі вдалі кидки членів команди підсумуються.

Висновки до розділу 3.

Аналіз індивідуальних результатів тестування баскетболістів-початківців показав, що за результатами тестів більшість спортсменів-початківці мають середній рівень та задовільний або низький рівні.

Відповідно до отриманих результатів нами була розроблена методика технічної підготовки баскетболістів-початківців, спрямована на удосконалення ведення та передачі м'яча; передачі та ловлі м'яча; початкового навчання кидків

ВИСНОВКИ

1. Баскетбол не тільки популярна гра, а й ефективний засіб розвитку дітей, який сприяє зміцненню здоров'я, розвитку дисциплінованості, наполегливості, почуття колективізму та інших особистісних якостей. Мета початкової підготовки – формування у дітей основних вмінь та навичок гри в баскетбол, розвиток необхідного рівня базової фізичної підготовленості, що сприятиме подальшому удосконаленню спортивної майстерності.

На початку навчання важливо, щоб дитина опанувала техніку виконання вправ на просторово-часову координацію та рухливість, а також набула необхідного рівня фізичної підготовленості. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умов цілеспрямованого та раціонально побудованого тренування з урахуванням всіх аспектів та видів підготовки.

2. Згідно результатів дослідження, нами був визначений індивідуальний рівень технічної підготовки баскетболістів-початківців: в тесті «кидок з правої сторони» 46,7% спортсменів-початківців мають високий рівень, по 20% спортсменів мають середній та задовільний рівні й 13,3% - низький; в тесті «кидок з лівої сторони» 6,6% мають середній рівень й по 46,7% відносяться до задовільного й низького рівнів; в тесті «ведення м'яча» 26,7% відносяться до високого рівня, 46,7% - до середнього рівня, по 13,3% - задовільний та низький рівні; в тесті «передача баскетбольного м'яча» високий рівень мають 20%, середній – 20%, задовільний – 40%, низький – 20%.

Отримані результати за усіма тестами в переважній більшості знаходяться на середньому та задовільному рівнях, що потребує додаткової уваги до технічної підготовки баскетболістів-початківців.

3. Процес спортивного підготовки дітей до занять баскетболом повинен здійснюватися з урахуванням багатьох факторів. Методики використання розвиваючих та формуючих засобів фізичною культури повинні відповідати індивідуальним особливостям дітей та їх можливостям, що буде оптимально сприяти їхній професійно-орієнтованій підготовці.

Для вирішення поставлених в роботі завдань нами було розроблено методику, яка складалась з комплекс найбільш ефективних вправ, спрямованих на удосконалення ведення та передачі м'яча; передачі та ловлі м'яча; початкового навчання кидків.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в перевірці можливостей використання та ефективності розробленої методики в процесі технічної підготовки баскетболістів початківців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх В.М. Баскетбол. Львів: Магнолія, 2001. 201с.
2. Баскетбол / за ред. Н.В. Семашко. К.: Знання, 2008. 155 с.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу. *Фізкультура в школі*, 1990. №6,7. С.17-18.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 2012. 150 с.
5. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 1999. 111 с.
6. Вплив фізичної підготовки на техніко-тактичну підготовку баскетболістів. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpliv-fizicnoi-pidgotovki-na-tehniko-tacticnu-pidgotovku-basketbolistiv-412010.html>
7. Все про баскетбол URL: <https://www.basketbolist.org.ua/ua/>
8. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1997. 58 с.
9. Єфимов О. А., Помещикова І. П. Баскетбол: навч. посібник. Харків: ХДАФК, 2006. 96 с.
10. Кравчук Є. В. Техніко-тактична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40 с. URL: <http://eprints.kname.edu.ua>
11. Кузин В. В., Полиевский С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М. : Физкультура и спорт, 1999. 133 с.
12. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград: [б.и.], 1994. 35 с.

13. Мозола Р. С., Приступа Є. Н., Вацеба О. М. Індивідуальне тренування баскетболістів. Львів: Магнолія, 2000. 175 с.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособ. М.: Академия, 2007. 336 с.
15. Самостійне тренування баскетболіста. URL: https://www.basketbolist.org.ua/ua/sam_trenirovka.htm
16. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учеб. пособ. М.: Физкультура и спорт, 2002. 92 с.
17. Суетнов К.В. Баскетбол: техническая и тактическая подготовка школьников 9-11 кл.: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2006. 175 с.
18. Технічна підготовка баскетболістів 15-16 років URL: <https://naurok.com.ua/tehnichna-pidgotovka-basketbolistiv-15-16-rokiv-52830.html>
19. Упражнения баскетболиста: метод.пособ. / Под общ. ред. Поплавского Л. Ю. К.: Олімпійська література, 2006. 128 с.
20. Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Зашук Г. С. Тетрадь тренера по баскетболу: метод. пособ. К. : ФБУ, 2003. 130 с.
21. Чуча Н. І., Помещикова І. П., Пащенко Н. О. Баскетбол: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2007. 138 с.
22. Чуча Ю.И. Отбор и подготовка баскетболистов. Харьков: изд-во «Основа» при ХГУ, 1996. 200 с.

ДОДАТКИ

Додаток А
Результати тестування рівня технічної підготовленості
досліджуваної групи

Тести	Кидки у кошик (раз.)		Ведення б/б м'яча (сек.)	Передача м'яча (раз.)
	З прав. боку	З лів. боку		
Склад групи				
Максим В.	6	4	10.2	19
Андрій С.	5	3	10.4	17
Віталій Ш.	7	5	10.1	18
Антон Ф.	2	5	10.0	19
Олександр М.	5	4	10.1	20
Андрій П.	5	5	10.7	19
Іван В.	7	4	10.4	20
Сергій К.	6	4	10.2	21
Олександр А.	7	5	9.9	22
Євген С.	7	5	9.8	22
Станіслав К.	2	4	10.0	18
Артем О.	5	4	10.8	20
Олексій Н.	7	6	9.7	21
Олександр Н.	7	5	10.1	21
Ігор Д.	8	5	9.7	22
Середнє значення групи	5,7	4,5	10,14	19,9