

Література:

1. Устінова Т., Прекурат О. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки. 2009. С. 153–156.
2. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 22 с.
3. Григоришина Т. Б., Качур О. І. Обґрунтування експериментальної методики розвитку координаційних здібностей юних волейболістів. «Молодий вчений», № 3.3 (55.3) березень, 2018 р. С. 123–127.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-2>

FEATURES OF TECHNICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Vasylenko V. V.

*Assistant Professor at the Department of
Physical Culture and Methods of its
Teaching
Kryvyi Rih State Pedagogical Institute
Kryvyi Rih, Ukraine*

Василенко В. В.

*старший викладач кафедри фізичної
культури та методики її викладання
Криворізький державний
педагогічний інститут
м. Кривий Ріг, Україна*

Gavrych A. L.

*Senior Lecturer at the Department of
Physical Culture and Methods of its
Teaching Kryvyi Rih State Pedagogical
Institute
Kryvyi Rih, Ukraine*

Гавриш Л. А.

*доцент кафедри фізичної
культури та методики її викладання
Криворізький державний
педагогічний інститут
м. Кривий Ріг, Україна*

Баскетбол є одним з самих популярних видів спорту. Він має багато прихильників як серед тих, хто займався раніше та захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби команд, які змагаються, легкість та невимушеність володіння гравцями м'ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовищність баскетболу безперечно підвищують тенденції змін у правилах гри в бік збільшення динамічності змагальної діяльності.

Не дивлячись на великі позитивні зміни у розвитку баскетболу у світі, він має достатньо серйозні проблеми, які гальмують його розвиток та зниження видовищності гри. Ці проблеми – у технічній підготовленості гравців, в організації захисту, в тактиці нападу, в організації розминки перед грою, у невисокій ефективності дистанційних кидків, у прогалинах теоретичної і психологічної підготовки, в відносно слабкій підготовці високих гравців.

Перелічені проблеми пов'язані з багатьма проблемами, які супроводжують дитячий баскетбол, який повинен закладати фундамент у підготовку кваліфікованих гравців; відсутність високоякісної науково обґрунтованої методичної літератури; пасивність тренерів, працюючих на різних рівнях національного баскетболу [2].

У спортивній підготовці слід враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму для того, щоб контролювати обсяг вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих баскетболістів, які у більш зрілому віці могли б значно збільшити рівень своїх досягнень.

Під час гри від кваліфікованого баскетболіста вимагається не тільки висока швидкість виконання технічних та тактичних дій, але й велике значення має точність їх виконання. Це можуть бути дії виконані без м'яча (прискорення, захисні дії, боротьба за відскок), так і з м'ячем (ведення м'яча, передачі, кидки у кошик). Враховуючи це, при підготовці кваліфікованих баскетболістів слід велику увагу приділяти розвитку механізмів управління точними рухами та якісному формуванню рухових навичок. Особливого значення це набуває при підготовці баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завданнями цього етапу є:

- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

- розвиток спеціальних якостей та здатностей, необхідних для вдосконалення навичок гри у баскетбол;

- досконале оволодіння основами техніки і тактики, навичками гри;

- визначення ігрового амплуа кожного баскетболіста та відповідно до нього індивідуалізація підготовки.

Як ми бачимо саме на етапі спеціалізованої базової підготовки закладаються основна база вмій та навичок з баскетболу, що є головним чинником майбутніх досягнень та кваліфікації баскетболіста. Тому є актуальною проблема розробки науково – обґрунтованого підходу до вдосконалення та оптимізації процесу технічної підготовки баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Як показує аналіз спеціальної науково-методично літератури у наш час мало проводиться досліджень і недостатньо обґрунтовані рекомендації по «системному» вдосконаленню різних сторін

підготовленості баскетболістів віком 15–17 років як наслідок відсутність узгодженості поглядів відносно послідовності розподілення навантажень фізичної та технічної підготовки у річному циклі тренувального процесу.

На сьогоднішній день накопичено багато даних стосовно засобів оптимізації технічної підготовки кваліфікованих баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Більшість літературних джерел [3] пов'язують підвищення якості технічної підготовленості гравців з фізичною підготовкою та збільшенням загального об'єму виконання вправ технічної спрямованості.

В баскетболі для швидкого та точного виконання прийомів необхідний визначений рівень розвитку фізичних якостей. Тому при навчанні юних баскетболістів важливо знати вікову динаміку зміни цих якостей, яка пов'язана з особливостями розвитку рухового апарату, та визначити сприятливі періоди часу для навчання різним рухам і періоди, коли навчання в силу різних факторів ускладнене.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вікові особливості юних баскетболістів віком 15–17 років.
2. Визначити особливості технічної підготовки баскетболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа.

Методи і організація дослідження. Нами здійснено теоретичний аналіз сучасних літературних джерел з проблемами, що вивчаємо.

Результати дослідження. Опорно-руховий апарат у цьому віці спроможний витримувати значні статичні напруження і виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м'язів. Ця властивість організму дає можливість активно впроваджувати в навчально-тренувальний процес вправи комбінованого впливу зі значними фізичними навантаженнями. У порівнянні з іншими компонентами розвитку в останню чергу вдосконалюються здібності швидко вирішувати рухові завдання в різних ситуаціях. Одна з найголовніших фізичних якостей, задіяних під час технічної підготовки – спритність продовжує покращуватися до 17 років. Спортивне тренування суттєво впливає на розвиток спритності, у 15–17 річних спортсменів точність рухів у 2 рази вища ніж у нетренованих підлітків того ж віку.

Після 15 років нерідко спостерігається відсутність зрушень у якості виконання сенсомоторних тестів [1]. Деякі дослідники відмічають навіть погіршення здатності до оволодіння складними руховими навичками, що можливо, пов'язано з інтенсивними процесами статевого дозрівання і відносним уповільненням темпів розвитку рухового аналізатора.

Даними спортивної практики та наукових досліджень доведена необхідність всебічної фізичної підготовки для спортсменів в ігрових видах спорту. Особливо велику увагу у юнацькому віці потрібно надавати розвитку швидкості.

Вдосконалення техніки повинно проходити з акцентом на оволодіння м'язовим відчуттям, зоровим сприйманням, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як відчуття відстані, відчуття суперника, момент для початку своїх дій. Таким чином технічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів та вдосконалення надійності керування цими рухами.

Враховуючи розподіл баскетболістів за ігровими амплу технічна підготовка носить дещо диференційований характер.

Процес спортивної підготовки баскетболістів 15–17 років різних ігрових амплу повинен включати засоби спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток необхідних під час гри якостей: швидкості, спеціальної витривалості та швидкокісно-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

У підготовці баскетболістів 15–17 років з урахуванням ігрового амплу раціональним буде наступне співвідношення тренувальних вправ технічної підготовки:

- захисники – кидки – 60%, володіння м'ячем – 28%, підбір м'яча – 12%;
- нападники – кидки – 48%, володіння м'ячем – 28%, підбір м'яча – 24%;
- центрові – кидки – 46%, володіння м'ячем – 32%, підбір м'яча – 22%.

Висновки:

1. У процесі індивідуального розвитку в дітей відзначаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості. Вікові особливості спортсменів (15–17 років) вимагають уважного вивчення.

2. Вдосконалення технічної майстерності баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки не буде достатньо ефективним без розвитку швидкості, спеціальної витривалості та швидкокісно-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

Література:

1. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб. Дніпро : ПДАФКіС, 2021. 266 с.
2. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : РВУФК, 2014. 420 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку координаційних якостей : лек. Львів : ЛДУФК, 2015. 15 с.
4. Мозола Р. С. Індивідуальні тренування баскетболістів. Львів, 1993. 100 с.
5. Основи фізичної підготовки баскетболістів : метод. реком. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 55 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-3>

THE CURRENT STATE OF DEVELOPMENT OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS IN ACCORDANCE WITH MODERN CONDITIONS OF THE TRAINING PROCESS

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ВІДПОВІДНО ДО СУЧАСНИХ УМОВ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Карпа І. Я.

*PhD in Physical Education and Sport,
Associate Professor at the Department
of Football
Lviv State University of Physical
Culture Ivan Bobersky Lviv State
University of Physical Culture
Lviv, Ukraine*

Карпа І. Я.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент кафедри футболу
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана
Боберського
м. Львів, Україна*

Окорпуу А. М.

*PhD in Physical Education and Sport,
Associate Professor,
Director of Lviv Professional College
of Sports
Lviv, Ukraine*

Окопний А. М.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент, директор
Львівський фаховий коледж спорту
м. Львів, Україна*

Lobasyuk V. S.

*Honored Coach of Ukraine,
Senior Coach of the Football
Department
Lviv Professional College of Sport
Lviv, Ukraine*

Лобасюк В. С.

*Заслужений тренер України,
старший тренер відділення футболу
Львівський фаховий коледж спорту
м. Львів, Україна*

Сучасні дослідження в галузі дитячо-юнацького футболу привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних