

## **Особливості методики навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10–13 років**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Процес оволодіння елементами техніки гри в баскетбол, підкоряючись загальним закономірностям формування навичок, має деякі специфічні особливості. Ці особливості важливо враховувати при плануванні й проведенні навчальної роботи [1; 3; 4; 9].

Більшість баскетбольних вправ, із якими учні стикаються під час навчання, становлять для них нові форми рухів, яких ще не було в їхньому руховому досвіді. Для того, щоб скоротити початкову стадію становлення навичку, особливу роль відіграє принцип систематичності й послідовності, а також раціональне використання допоміжних та підходящих вправ [3; 7; 9].

Для впевненого виконання прийомів гри в баскетбол потрібно, щоб рухові навички набули певної стійкості та стабільності. Але водночас варто, щоб способи виконання рухових дій могли змінюватися залежно від обставин на майданчику.

При правильній організації навчального процесу ці дві вимоги цілком можна поєднати. Поступове ускладнення умов виконання прийому, раціональна швидкість та кількість повторень на занятті повинні забезпечити стабільність різних способів виконання елементів техніки гри [1; 7; 8].

У вивченні проблеми формування рухових навичок дітей є ще багато недосліджених питань, які стосуються розвитку просторово-часових характеристик прийомів гри в баскетбол.

Щоб користуватись ефективною системою навчання, треба знати не тільки вікові особливості розвитку організму й динаміку функціональних характеристик, а й враховувати вплив цих показників на ефективність ігрової діяльності [2; 5; 6]. Це дасть можливість виявити особливості формування рухового апарату та визначити оптимальний час для розвитку тих або інших функціональних показників і просторово-часових характеристик прийомів техніки, а це, зі свого боку, зробить процес навчання більш ефективним. Саме ці аспекти покладені в основу проведених нами досліджень.

Опитування провідних учителів фізичної культури й фахівців дитячого баскетболу свідчать, що планування та реалізація навчальної програми рідко враховують особливості зростання й розвитку організму дівчаток під час предпубертатного та пубертатного періодів. Причина того – мала кількість робіт [1; 2], які стосуються особливостей зростання й розвитку організму дівчаток цього віку. Треба знати основні характеристики та властивості організму, а також закономірності взаємозв'язків об'єкта управління із застосованими засобами й методами впливу.

**Завдання** дослідження – проаналізувати особливості навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10–13 років та обґрунтувати необхідність удосконалення методики навчання.

Інтегральний показник ігрової діяльності, за даними технічного протоколу, складався з показників ведення, передач і кидків м'яча в кошик. Визначення тестових характеристик швидкості й точності прийомів техніки включав у себе час і точність передач, час ведення м'яча, влучність штрафних кидків, час та влучність дистанційних кидків.

Для дослідження функціональних особливостей вимірювали час простої й складної реакції на світло, час простої реакції на звук, реакцію на рухомий об'єкт і швидкість переробки інформації.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Щоб дослідити вплив інформативних показників просторово-часової точності ігрових дій і функціональних особливостей розвитку організму на ефективність ігрової діяльності дівчаток 5–8 класів, проведено педагогічний експеримент в ЗОШ № 22, 23 й гімназії № 18 м. Луцька.

Для вивчення динаміки результатів навчання спостереження проводили під час уроків фізичної культури та на секційних заняттях. Дані цифрового матеріалу заносили до протоколу й опрацьовували методом математичної статистики.

Кореляційний аналіз показав, що ефективність ігрової діяльності визначається в 10–12 років здібностями до засвоєння техніки ведення м'яча, а в 13 років – до покращення показників швидкості та точності передач, а також влучності штрафних кидків.

Крім того, унаслідок особливостей розвитку організму дівчаток цього віку найбільш впливовими щодо ефективності ігрової діяльності є в 11–13 років – час простої реакції на світло, а в 10 років – час простої реакції на звук і реакція на рухомий об'єкт.

Під час проведення педагогічного експерименту створено експериментальну й контрольну групи за такою методикою. На початку педагогічного експерименту проведено тестування для виявлення початкового рівня розвитку показників, які найбільше впливають на ефективність ігрової діяльності. Поділ на відповідні групи проводився таким чином, щоб відмінність середніх значень отриманих результатів тестування в контрольній та експериментальній групах була незначною. При цьому кожна з груп уключала в себе 40 дівчаток (по 10 кожного віку).

Контрольна група займалася за загально визнаною програмою навчання й удосконалення прийомів техніки, а експериментальна – за експериментальною програмою, що була обґрунтовано розроблена нами на основі практичного досвіду, урахування даних сучасної науково-методичної літератури [1; 3; 5] та дослідження рухової діяльності. Запропоновано систему спеціальних вправ для навчання та вдосконалення прийомів техніки баскетболу. Рекомендовані вправи розділено на три групи. Перша – прийоми, що виконуються на місці, друга – прийоми, які виконуються в різних комбінаціях, і третя – прийоми, що виконуються з опором суперника.

Перша група прийомів.

1. Ведення м'яча: а) у високій стійці (1,5 хв); б) переключення з високої стійки на низьку (1,5 хв); в) зі зміною темпу ведення м'яча (1,5 хв); г) почергово правою й лівою рукою (по 1,5 хв кожною); г) у різних вихідних положеннях, наприклад, лівостороння, правостороння або паралельна стійки (1,5 хв); д) виконання всіх завдань із частковим або повним обмеженням зорового контролю (по 1 хв на кожен вправу).

2. Передачі м'яча: а) у ціль на відстані 2 м (30 с); б) те саме, але з відскоком м'яча від підлоги (30 с); в) у парах зі зміною способів передач (2 хв); г) виконання всіх завдань із частковим або повним обмеженням зорового контролю (по 2 хв на кожену).

3. Кидки м'яча в кошик: а) імітація кидкового руху в парах один одному (1 хв); б) кидки з відстані 3 м (до 10 влучень); в) кидки збоку від щита з відстані 3 м (до 10 влучень); г) штрафні кидки (до 5 влучень).

4. Серійне виконання завдань: 1 – а, б, в, г, г; 2 – в, г; 3 – а, б, в.

Друга група прийомів.

1. Ведення м'яча: а) уздовж майданчика у високій стійці туди й назад із наступною передачею м'яча партнерові (три рази); б) те саме, але в одну сторону у високій стійці, в іншу – у низькій стійці (три рази); в) те саме, але в одну сторону правою, в іншу – лівою рукою (три рази); г) зі зміною швидкості ведення (три рази); г) з обмеженням зорового контролю (три рази).

2. Передачі м'яча: а) два гравця передають один одному два м'ячі якомога швидше (2 хв); б) передачі в парах, які пересуваються вздовж майданчика (чотири рази); в) передачі в трійках уздовж майданчика (три рази); г) те саме, але зі зміною місць (три рази).

3. Кидки м'яча в кошик: а) кидки з відстані 3 м після повороту на 90°, 180°, 360° (до п'яти влучень), б) кидки з п'яти точок зі зміною місця після влучення (два кола – 10 влучень); в) кидки м'яча в русі після ведення й подвійного кроку (10 влучень).

4. Серійне виконання прийомів: 1 – б, в, г; 2 – б, в; 3 – в.

Третя група прийомів.

1. Ведення м'яча: а) уздовж усього майданчика туди й назад із пасивним захисником (три рази); б) те саме зі зміною швидкості та напрямків руху (три рази); в) те саме, але з кидком у русі (п'ять разів).

2. Передачі м'яча: а) гравці в колі передають м'яч один одному. У центрі кола – захисник, який намагається перехопити м'яч (3 хв); б) те саме, але в центрі кола – два гравці (3 хв); в) два нападаючі передають м'яч один одному, просуваючись із передачами вздовж майданчика, а захисник намагається перехопити м'яч (3 хв); г) те саме, але три нападаючі проти двох захисників (3 хв).

3. Кидки м'яча в кошик: а) кидки з відстані до 4 м із постійною зміною місць (10 влучень); б) кидки в русі з подоланням опору партнера (10 влучень); в) два гравці передають м'яч третьому для виконання темпових кидків із відстані 3,5–4 м (10 влучень); г) кидок, під час якого гравець, котрий захищається, діє пасивно (10 влучень); г) те саме, але захисник діє активно (10 влучень).

4. Серійне виконання: 1 – а, б, в; 2 – б, в, г; 3 – а, б, г.

Окремі вправи з цієї системи застосовувались у роботі з усіма учасниками експериментальної групи на кожному занятті. Так, дівчатка 5–6 класів виконували вправи з першої групи завдань в основній частині заняття, бо вони менш складні у виконанні й легко піддаються навчанню. Для дівчат 7 класів вони застосовувалися під час підготовчої частини. В основній частині заняття використовували вправи другої групи.

Для дівчаток 8 класу вправи другої групи входили в підготовчу частину заняття, а вправи третьої групи були засобом для засвоєння прийомів техніки баскетболу.

Такі завдання в цьому віці закладають базу для подальшого вдосконалення техніки прийомів баскетболу [4; 7].

Важливе місце тут посідає використання спеціальних вправ з урахуванням їх значення для баскетболу в конкретному віці. Так, для 10-річних дівчаток із другої групи використовувалися спеціальні завдання для вдосконалення ведення м'яча. Для 11-річних – вправи з цієї самої групи для навчання кидків м'яча в кільце. Для вдосконалення техніки виконання ведення м'яча дівчаток 12–13 років застосовувалися спеціальні завдання з третьої групи.

Згідно з даними спеціальної літератури [1; 4; 5; 7], наприкінці навчальних занять просторово-часова точність рухів у дівчаток погіршується. Тому ми рекомендуємо використовувати вправи, спрямовані на розвиток точності рухів, на початку основної частини заняття, тобто за умови високої дієздатності й відсутності втоми.

Це стосується також швидкості виконання прийомів, де динаміка її прояву під час заняття має високу кореляцію з динамікою прояву точності рухів ( $r = -0,840$ ).

Для підвищення швидкості виконання прийомів техніки, а також рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості в дівчаток експериментальної групи застосовувалися комплекси спеціальних вправ. Так, для підвищення в дівчаток 10 і 13 років швидкості рухових реакцій застосовували загальні й спеціальні вправи, описані в літературі [1; 9].

Функціональний потенціал дівчаток 11–12 років підвищувався за допомогою серійного виконання комбінацій другої групи вправ. Кількість повторень кожної серії – 2–3 рази, із відпочинком 2 хв.

Для розвитку координації рухів, яка для 12-річного віку визначається правильністю вибору й точністю виконання дій у різні часові терміни, використовували спеціальні вправи, відомі з відповідної літератури [2; 9]. Їх виконували дівчатка як під час підготовчої, так і наприкінці основної частини.

У дівчаток 10–11 років з експериментальної групи на виконання швидкості й точності ігрових дій відводилося 20 %, а в дівчаток 12–13 років – 30 % часу занять.

Принципова відмінність запропонованих програм від наявних методик полягає у використанні систем вправ для цілеспрямованого навчання та вдосконалення основних прийомів техніки з урахуванням їх впливу на ефективність ігрової діяльності в конкретному віці.

Дівчатка, у яких на заняттях застосовано спеціальну програму навчання й удосконалення техніки виконання ігрових дій, значно переважають своїх однолітків у контрольній групі по закінченню експерименту. Підтвердження цього – підвищення ефективності засвоєння прийомів техніки в експериментальній групі в середньому на  $13,1 \pm 2,8$  %, у контрольній – лише на  $6,3 \pm 1,8$  %.

Отримані результати можуть розглядатися як спроба подальшого вдосконалення методики навчання прийомів техніки баскетболу.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Як свідчать викладені вище підсумки проведеного педагогічного експерименту, обраний напрям дослідження виявився перспективним.

У віці 10–13 років, коли відбувається навчання основних прийомів техніки баскетболу, особливої уваги потребує розвиток просторово-часових характеристик ігрових дій.

Нами розроблено й експериментально перевірено методику, яка, не змінюючи загального спрямування навчального процесу, значно покращує результативність виконання прийомів техніки баскетболу в дівчаток 10–13 років. Досягнуто це за рахунок застосування комплексу вправ, що найбільшою мірою впливають на ефективність ігрової діяльності. Складання такого комплексу відбувалося з урахуванням вікових особливостей.

Виявлені закономірності пропонуємо враховувати як під час секційних занять із баскетболу, так і на уроках фізичної культури. Можливості вчителя зробити високоякісне засвоєння навичок баскетболу на уроці часто обмежені. Але кінцевий результат у навчанні залежатиме від уміння наставника організувати учнів для виконання вправ, від тих методів, які він застосовує для найкращого розв'я-

зання поставлених завдань. Тому перспективи подальших досліджень убачаємо в постійному пошуку ефективних методик навчання.

#### Список використаної літератури

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – К. : Держ. ком. України з фіз. культури і спорту, 2002. – 128 с.
2. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Вальшин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальшин. – Киев : [б. и.], 2003. – 150 с.
4. Вознюк Т. Оценка перспективности юных баскетболистов / Т. Вознюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 198–201.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – К. : Олімпійська л-ра, 1993. – 270 с.
6. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 461 с.
7. Поляковский В. И. Баскетбол у школі / В. И. Поляковский. – Луцьк : Надстир'я, 1998. – 169 с.
8. Поляковский В. И. Особенности методики навчання кидка м'яча у кошик учнів 5-х класів / В. И. Поляковский, С. М. Грициляк, О. Д. Швай, Р. С. Поляковська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 3. – С. 168–172.
9. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська л-ра, 2004. – 447 с.

#### Анотації

*У статті розглянуто проблему формування рухових навичок у дівчаток 10–13 років. Щоб система навчання була ефективною, треба враховувати вікові особливості розвитку організму й динаміку функціональних характеристик. У роботі висвітлюються результати педагогічного експерименту з використанням запропонованих спеціальних вправ для навчання та вдосконалення прийомів техніки баскетболу. Порівняльний аналіз результатів контрольної й експериментальної груп дає підставу для загальних рекомендацій щодо застосування системи таких вправ фахівцями фізичної культури.*

**Ключові слова:** баскетбол, прийоми техніки, навчальний процес, вікові особливості, спеціальні вправи, методика навчання.

**Валерій Поляковский, Светлана Грициляк, Раиса Поляковская. Особенности методики обучения основным приёмам техники игры в баскетбол девочек 10–13 лет.** В статье рассматривается проблема формирования двигательных навыков у девочек 10–13 лет. Чтобы система обучения была эффективной, нужно учитывать возрастные особенности развития организма и динамику функциональных характеристик. В работе отражаются результаты педагогического эксперимента с использованием предложенных специальных упражнений для обучения и усовершенствования приёмов техники баскетбола. Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп даёт основание для общих рекомендаций относительно применения системы таких упражнений специалистами физической культуры.

**Ключевые слова:** баскетбол, приёмы техники, учебный процесс, возрастные особенности, специальные упражнения, методика обучения.

**Valeriy Poliakovskiy, Svetlana Gritsiyak, Raisa Poliakovskaya. Peculiarities of Methodology of Education of Main Technics of Basketball of Girls Aged 10–13.** The article is devoted to the problem of formation of motor skills of girls aged 10–13. It is necessary to take into account age peculiarities of organism's development and dynamics of functional characteristics for educational system to be effective. The work reflects the results of pedagogical experiment with usage of presented special exercises for teaching and improvement of technics of basketball game. Comparative analysis of results of control and experimental groups give us reason to general recommendations concerning applying of system of these exercises by specialists of physical culture.

**Key words:** basketball, technics, educational process, age peculiarities, special exercises, methodology of teaching.