МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: Удосконалення техніки елементів нападу баскетболістів 13-14 років в умовах двосторонньої гри

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0174-с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітня програма Спорт
Шапаренко Микита Вадимович
Керівник: д.п.н., професор Верітов О.І.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Кафедра фізичної культури і спорту
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

_____ А.В. Сватьєв

«____»_____ 2025 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) МАГІСТРУ

Шапаренку Микиті Вадимовичу

1. Тема проекту (роботи) «Удосконалення техніки елементів нападу баскетболістів 13-14 років в умовах двосторонньої гри»

керівник роботи: Верітов О.І. професор кафедри фізичної культури і спорту
затверджена наказом ЗНУ від « 11 » березня 2025 року № 370-с

2. Строк подання студентом роботи 17.11.2025 року

3 Вихідні дані до роботи: Розроблено методику для баскетболістів ЕГ. Яка включала застосування чотирьох тренувальних методів, а саме: метод тренування без супротивника; метод тренування з умовним супротивником; метод тренування з партнером та противником; метод комплексної вправи. Наприкінці експерименту у баскетболістів ЕГ спостерігалася позитивна динаміка показників обсягу і результативності під час виконання тестів. На 18% виросла кількість передач в стіну за 30с, на 16% кількість кидків після ведення м'яча, на 14,5% покращилося ведення м'яча вісімкою, на 12% збільшилася кількість кидків зі штрафної лінії. При цьому ефективність виконання цих тестів досягала 18% у передачах, 24% у кидках м'яча після ведення, 22% у кидка у стрибку, 17% у штрафних кидках.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): 1) Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування й удосконалення технічних прийомів гри в нападі. 2) Вивчити рівень володіння технічними елементами гри в нападі баскетболістами 13-14 років під час експерименту. 3) Розробити і визначити ефективність методики удосконалення технічних елементів нападу баскетболістів.

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 66 сторінок, 4 таблиці, 4 рисунки, 63 літературних посилання.

6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	д.п.н., професор Верітов О.І.		
Розділ 2	д.п.н., професор Верітов О.І.		
Розділ 3	д.п.н., професор Верітов О.І.		
Висновки	д.п.н., професор Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	вересень 2024р.	*виконано*
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	вересень 2024р. жовтень 2025р.	*виконано*
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень 2024р.	*виконано*
4.	Організація та проведення досліджень	жовтень 2024р.- вересень 2025р.	*виконано*
5.	Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження	жовтень 2025р.	*виконано*
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	Листопад 2025р.	*виконано*
7.	Захист дипломної роботи на ДЕК	Грудень 2025р.	*виконано*

Студент _____ М.В. Шапаренко

Керівник проекту (роботи) _____ О.І. Верітов

Нормоконтроль пройдено_____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат……. 5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.... 7
Вступ…… 8
1 Огляд літератури…….. 10
1.1 Теоретичні основи і особливості ігрової діяльності баскетболістів у нападі…….. 10
1.2 Критерії і завдання технічної підготовки, опанування прийомами гри в нападі у баскетболі…….. 19
1.3 Формування та вдосконалення технічної майстерності баскетболістів……... 26
2 Завдання, методи та організація дослідження…….. 34
2.1 Завдання дослідження…… 34
2.2 Методи дослідження……..... 34
2.3 Організація дослідження…… 37
3 Результати дослідження…….. 39
Висновки…….. 52
Перелік посилань…… 54
Додаток…… 61

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 66 сторінок, 4 таблиці, 4 рисунки, 63 літературних посилання.

Об’єкт дослідження: навчально-тренувальний процес баскетболістів 13-14 років.

Мета дослідження: підвищити майстерність виконання прийомів гри в нападі баскетболістів на основі розробленої методики.

Методи дослідження – теоретичний аналіз наукової і навчально-методичної літератури, педагогічні спостереження, метод контрольних тестів, методи математичної статистики.

Розроблено методику для баскетболістів експериментальної групи. Яка включала застосування чотирьох тренувальних методів, а саме: метод тренування без супротивника; метод тренування з умовним супротивником; метод тренування з партнером та противником; метод комплексної вправи.

Наприкінці експерименту у баскетболістів експериментальної групи спостерігалася позитивна динаміка показників обсягу і результативності під час виконання тестів. На 18% виросла кількість передач в стіну за 30с, на 16% кількість кидків після ведення м’яча, на 14,5% покращилося ведення м’яча вісімкою, на 12% збільшилася кількість кидків зі штрафної лінії. При цьому ефективність виконання цих тестів досягала 18% у передачах, 24% у кидках м’яча після ведення, 22% у кидка у стрибку, 17% у штрафних кидках.

Експериментальне дослідження підтверджує достатньо високу ефективність і надійність застосування експериментальної методики на етапі удосконалення елементів техніки нападу баскетболістів, про що свідчать результати експериментальної групи.

БАСКЕТБОЛІСТИ, ТЕХНІКА НАПАДУ, ПРИЙОМИ ТЕХНІКИ, ЕФЕКТИВНІСТЬ, УДОСКОНАЛЕННЯ, МЕТОДИ, СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ.

ABSTRACT

The qualification work consists of 66 pages, 4 tables, 4 figures, 63 references.

Object of the study: the educational and training process of basketball players aged 13-14.

Purpose of the study: to improve the skill of performing offensive game techniques of basketball players based on the developed methodology.

Research methods - theoretical analysis of scientific and educational and methodological literature, pedagogical observations, the method of control tests, methods of mathematical statistics.

A methodology was developed for basketball players of the experimental group. Which included the use of four training methods, namely: the method of training without an opponent; the method of training with a conditional opponent; the method of training with a partner and an opponent; the method of complex exercises.

At the end of the experiment, basketball players of the experimental group observed positive dynamics of volume and performance indicators during the tests. The number of passes to the wall in 30 seconds increased by 18%, the number of throws after dribbling by 16%, the number of figure eight dribbling improved by 14.5%, the number of throws from the penalty line increased by 12%. At the same time, the effectiveness of these tests reached 18% in passes, 24% in throws after dribbling, 22% in jump shots, 17% in free throws.

The experimental study confirms the sufficiently high effectiveness and reliability of the application of the experimental method at the stage of improving the elements of the attack technique of basketball players, as evidenced by the results of the experimental group.

BASKETBALL PLAYERS, ATTACK TECHNIQUE, TECHNIQUE TECHNIQUES, EFFICIENCY, IMPROVEMENT, METHODS, SPECIAL EXERCISES.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

СП – спортивне тренування

ТП – технічна підготовка

ТТП – техніко-тактична підготовка

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ЗД – змагальна діяльність

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЦНС – центральна нервова система

КГ – контрольна група

ЕГ – експериментальна група

см – сантиметри

ВСТУП

Актуальність. Питаннями технічної підготовки спортсменів-ігровиків займались багато авторів. В одних роботах висвітлюються особливості застосування певних технічних прийомів під час ігрової діяльності [38, 50] в інших розглядається вплив окремих фізичних якостей на формування прийомів техніки [39, 55], у третіх розкриваються нові підходи у застосуванні засобів вдосконалення технічних прийомів [36, 61], тощо.

Слід відмітити, що під технічною майстерністю варто розуміти бездоганне володіння найбільш раціональними та доцільними рухами і ритмом дій при установці на високий результат у певному виді спортивної спеціалізації.

Тобто формування та вдосконалення технічних прийомів повинно проходити з урахуванням особливостей змагальної діяльності, її вимог до підготовленості спортсменів та сучасних тенденцій змін у спорті.

Рівень технічної підготовленості в ігрових видах спорту оцінюється за показниками обсягу, різноманітності і ефективності техніки, зареєстрованої безпосередньо в іграх. Однак цієї інформації недостатньо коли йдеться про юних баскетболістів. Тренер повинен знати наскільки засвоєна гравцями техніка основних прийомів гри [48].

Процес оволодіння елементами техніки гри в баскетбол, підкоряючись загальним закономірностям формування навичок, має деякі специфічні особливості. Ці особливості важливо враховувати при плануванні й проведені навчальної роботи [7, 11].

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 [12].

За останні роки в сучасному баскетболі гравці використовують різні ефективні засоби ведення гри у нападі і захисті. Успіхи і подальші спортивні результати будуть залежати від того, яку «школу» технічної підготовки дадуть тренери-викладачі ДЮСШ юним баскетболістам, наскільки стійкі і варіативні будуть їх рухові навики і на якому рівні розвитку будуть їх фізичні якості [2].

Баскетболістам необхідно вміти використовувати арсенал технічних прийомів і їх способів у різних ігрових ситуаціях, використовувати всі технічні прийоми стабільно, особливо добре володіти комплексом прийомів, які у грі потрібно використовувати частіше в зв'язку із відповідними функціями в команді.

Вивчення проблем, пов'язаних із цим процесом, дозволяє розробити нові методики та підходи, які сприятимуть підвищенню рівня підготовки спортсменів.

Мета дослідження: підвищити майстерність виконання прийомів гри в нападі баскетболістів на основі розробленої методики.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес баскетболістів 13-14 років.

Предмет дослідження: засоби і методи удосконалення елементів техніки нападу баскетболістів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретичні основи і особливості ігрової діяльності баскетболістів у нападі

Сучасний баскетбол – одна з найдинамічніших спортивних ігор. Цим обумовлені три тенденції його розвитку. По-перше, постійне прагнення до вдосконалення техніки гри і доведення її до рівня віртуозності, що справляє велике враження на спортсменів як психологічний фактор. По-друге, постійна тенденція до збільшення рівня атлетичної підготовленості гравців. По-третє, вільно чи мимоволі гра в сучасному баскетболі (професійному) відбувається так, що, як правило, жодна з команд не може добитися великої переваги в рахунку.

Все це свідчить про необхідність постійного функціонального та інтелектуального розвитку гравця: його розумової діяльності, досконалості реакції, правильності рухів, здатності орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях [9, 12].

Ігрова ефективність залежить від просторово-часових характеристик ігрових дій, які, в свою чергу, зумовлюються особливостями психофізичного розвитку організму спортсменів.

Характерною рисою ігрової діяльності баскетболістів є напруженість її протікання. Проте, фактор протиборства надає суперництву яскраве емоційне забарвлення. Більшість ігрових мікро-ситуацій у ході баскетбольних матчів відбувається в умовах активного протистояння. Крім цього, переважна кількість всіх технічних прийомів баскетболісти виконують на максимальній швидкості, в безопорному положенні або в важких для координації рухів умовах, тобто в екстремальних ситуаціях.

Успіх баскетбольної команди багато в чому залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-тактичних дій. Основи гри в баскетбол опановують під час вивчення і послідовного вдосконалення

спеціальних знань, умінь та навичок. Головною метою навчання є оволодіння навичками та спеціальними знаннями, вивчаються та вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми, техніка їх виконання і застосування. Кожен гравець має бути підготовлений, щоб володіти технічними прийомами та елементами гри та вміти застосовувати їх у змагальній діяльності. Спортивні результати визначаються рівнем готовності гравців та команд загалом [2, 19].

Однією з проблем, пов'язаних з технічною підготовкою баскетболістів, є недостатнє володіння базовими навичками гри. Це може включати неправильну техніку кидків, слабку координацію рухів, недостатню точність у передачах м'яча та кидках, а також проблеми з розвитком дрібної техніки. Недостатня технічна майстерність може стати перешкодою для досягнення високих результатів у грі.

Іншою проблемою є недостатня адаптація до змін у грі та стратегіях супротивників. Баскетбол – це швидка гра, яка вимагає високого рівня реакції та вміння швидко приймати рішення. Недостатня технічна підготовка може ускладнити адаптацію гравця до нових ситуацій на майданчику та стратегій супротивників [13, 25].

Одним з основних шляхів досягнення високої спортивної майстерності є постійне вдосконалення техніки обраного виду спорту, вивчення її структури, складових та психофізіологічної основи. Тому вивчення параметрів ігрової діяльності спортсменів, які займаються баскетболом, що включає в себе аналіз впливу морфо-функціональних і психофізіологічних показників розвитку організму на змагальну ефективність, актуальне в сучасних умовах інтенсифікації процесу спортивної підготовки.

Баскетбол набув широкого поширення у всьому світі, з кожним роком зростає інтерес до занять цим видом спорту, посилюється конкуренція на міжнародній арені. Останнє викликає необхідність удосконалення методики спортивного тренування з урахуванням тенденцій розвитку баскетболу.

Різноманіття рухових дій спортсменів під час гри дуже ускладнює кількісний опис їх компонентів. Сучасний тренувальний процес настійно

висуває необхідність розробки методів інтегративного якісно-кількісного опису організму спортсмена як великої системи з метою раціонального моделювання його стану. Тому одне з основних завдань навчально-тренувального процесу юних спортсменів полягає в оволодінні доцільною технікою, постійне удосконалення її ефективності та варіативності для досягнення високих змагальних результатів [29].

У спортивних іграх велика увага приділяється удосконаленню точності рухів за параметрами простору, часу та м'язових зусиль спортсменів, яка помітно впливає на формування якісного результату і пов'язана з координаційними здібностями.

Гострі, результативні передачі, ведення і точні кидки м'яча в кошик відносяться в баскетболі до складних технічних прийомів. Їх ефективність визначається досконалістю володіння почуттям часу і дистанції, здатністю правильно і адекватно оцінювати обстановку, що склалася.

Баскетбол – це гра зі швидким та мінливим темпом виконання прийомів і дій. Змінювана обстановка гри і прагнення використовувати кожен зручний момент визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних здібностей та особливостей гравця.

Для того, щоб влучити м'ячем у кошик, необхідно подолати опір противника, а це можливо лише в тому випадку, якщо гравці володіють прийомами техніки, вміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрямок і швидкість руху.

Швидкість у баскетболі проявляється в різних поєднаннях і в сукупності з іншими руховими якостями та ігровими прийомами, забезпечує комплексне виявлення швидкісних здібностей у складних рухових актах характерних для баскетболу. До таких комплексних проявів відносяться здатність до досягнення високого рівня швидкості пробігання відрізків дистанції, швидкість і точність простої та складної реакції, швидкість виконання прийомів і дій, що продиктовані ходом змагальної боротьби [3, 31].

Результативність ігрових процесів тісно пов’язана з показниками сенсомоторного реагування Найбільш інтегративним сенсомоторним показником є «почуття часу», яке треба розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболістів.

Особливе місце в структурі ігрової діяльності займають специфічні якості, «відчуття»: часу (моменту початку, зміни, тривалості дій); простору (дистанції, розмітки майданчика); швидкості (її максимальності, оптимальності, відносності); середовища (покриття майданчика, амортизаційних властивостей щитів і кілець); спортивного снаряда (м’яча). У сукупності специфічні якості складають комплексне «відчуття гри».

В основі розвитку «почуття часу» лежить діяльність комплексу аналізаторів, оскільки сприйняття часу пов’язане з просторовим сприйняттям.

Доведено, що представники спортивних ігор мають суттєве перевага у швидкості прийняття рішення порівняно з представниками інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при ухваленні рішення в емоційно напружених умовах [9, 40].

Для того, щоб закинути м’яч у кошик, необхідно подолати опір противника, а це можливе лише в тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки, вміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрямок та швидкість руху.

Специфіка баскетболу полягає в тому, що активна протидія суперника потребує миттєвої зміни реалізації плану ігрових дій гравця чи команди. Спортсменам необхідно діяти в умовах явного дефіцити часу при зміні ігрових ситуацій та необхідності знаходити адекватну відповідь. Ефективність ігрових дій залежить від швидкої оцінки ігрової ситуації та вибору відповідних ігрових прийомів, що передбачає наявність високорозвинутих психологічних та психофізіологічних функцій (різних параметрів уваги, швидкості реакції, оперативного мислення, реакції антиципації та ін.).

Змагальній діяльності в баскетболі притаманним є те, що спортсмен

повинен враховувати не тільки відомі йому обставини, але й, по можливості, рішення, які приймає його суперник і які йому достовірно невідомі. В варіативних конфліктних ситуаціях ігор практично неможливо передбачити прийоми, якими буде користуватися суперник, для того, щоби вирішити конкретне завдання, встановити момент початку їх використання та розвиток всього змагання.

Дії гравців в баскетболі характеризуються великою різноманітністю, складністю та винахідливістю. Вони вимагають високої фізичної та психологічної напруги, необхідної для того, щоби перевершити суперника, який зі своєї сторони застосовує всі сили, для того щоби досягти переваги.

Ігрові дії баскетболістів в конкретній обстановці змагань повинні бути доцільні і раціональні. Під час спортивної боротьби спортсмени повинні сприймати ігрові ситуації і приймати рішення про виконання рухових якостей, що є виразом і результатом орієнтування, що випливає з його мислення в процесі спортивної боротьби. Орієнтування – один з провідних компонентів ігрової діяльності баскетболістів [41, 49].

У зв’язку з цим гравця можна розглядати як оператора в складних керованих системах, а спортивні колективні ігри являють собою великі комбінаторні системи з високим ступенем невизначеності роботи.

Будь-які дії учасників гри визначаються внутрішніми та зовнішніми умовами спортивних змагань, тому успіх у матчі перш за все залежить від адекватності відображення ситуації у свідомості гравця та його здатності обрати та реалізувати найбільш раціональне рішення [29].

Основні рухові дії баскетболістів характеризуються високим темпом пересувань, швидко змінюваною ситуацією, обмеженням часу володіння м’ячем. Весь арсенал технічних прийомів вимагає від гравців точності, здатності до диференціювання зусиль, виконання швидкого переключення з одних дій на інші за ритмом, темпом і простором.

Уміння правильно і точно передавати м’яч – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі. Різні способи передачі м’яча

застосовують в залежності від тієї чи іншої ігрової ситуації: відстань, на яку потрібно послати м’яч, розташування або напрямок руху партнера, характер і способи протидії суперників.

Гравець з м’ячем повинен постійно шукати можливість зробити передачу партнеру у більш вигідну позицію. Передача повинна бути рішучою, оскільки повільні або навісні передачі легко перехоплюються, а надто жорсткі або із зайвим обертанням викликають помилки при ловлі.

Периферичний зір, швидкість руху рук, точний розрахунок і тактичне мислення – ось ті якості, які характеризують баскетболістів, які вміють безпомилково передавати м'яч. Існує багато психологічних і фізіологічних чинників, що впливають на кидкові здатності спортсменів, які тренер повинен аналізувати і коригувати нарівні з навчанням правильної техніки до різних видів кидків [45, 61].

На результативність кидків також можуть впливати і деякі фізичні фактори, такі, як: неправильне освітлення, слизький м’яч, неправильно накачаний м’яч, неправильна вентиляція, незнайомий майданчик, обмеження простору для проходу під щит, слизька підлога, характер захисної протидії та ін.

Точність кидка у кошик визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю рухів і керованістю ними, правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю рук, їх заключними зусиллями, а також оптимальною траєкторією польоту і обертання м’яча. Готуючись до кидка, гравець повинен оцінювати ситуацію на майданчику (чи немає партнера в більш вигідному становищі, чи забезпечують партнери боротьбу за відскок і т.д.), можливу інтенсивність та спосіб протидії опікуючого захисника для реальних шляхів виходу для боротьби за відскок та інші моменти [57, 63].

Ведення м’яча є важливим прийомом, що дає можливість баскетболістці пересуватися з м’ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення дозволяє уникнути щільно опікуючого

захисника, вийти з м’ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку атаку, поставити заслін партнеру, щоб потім передати йому м’яч для атаки.

При грі в баскетбол гравцеві доводитися діяти залежно від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування баскетболу у вишах є ефективним засобом розвитку творчого мислення спортсменів [62].

Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень, необхідність швидких і точних диференціювань призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності спортсменів [2, 5].

Таким чином, результативність гравців у баскетболі зумовлюється здебільшого швидкістю і точністю рухових дій.

Проблеми сприйняття простору і часу при спортивній діяльності вивчають з метою пізнання закономірностей прояву точності рухів, яку в свою чергу, пов’язують з руховою координацією. Координація рухів включає в себе: просторове орієнтування, точність відтворення рухів за просторовими, силовим і часовими параметрами, статичну і динамічну рівновагу. Причому доведено вплив на точність просторово-часових параметрів мають властивості ЦНС спортсменів. Це пов’язано з тим, що різне збільшення рівня фізичного і психічного напруження вимагають від неї прояву сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів [10, 21].

Мислення баскетболіста направлено на те, щоб оцінити обстановку, визначити найбільш ймовірні продовження ігрової ситуації, вибрати з них найбільш раціональні, визначити засоби їх реалізації, прийняти необхідне тактичне рішення. Це висуває особливі вимоги до конкретності, гнучкості, швидкості і точності оперативного мислення. Інтуїція – це головним чином здатність передбачити події та визначати на наступну мить найбільш ймовірну з них [12, 26].

Успіх змагальної діяльності баскетболіста багато в чому залежить від своєчасності виконання рухових дій і точності їх регуляції в часі і простору. В ігрових умовах баскетболістові найчастіше доводиться реагувати на рухи м'яча, партнерів, суперників, погоджуючи свої дії із швидкістю і напрямком їх переміщення. Причому швидкість цих переміщень може несподівано змінюватися, вимагаючи від гравця миттєвої реакції і відповідної дії. У зв'язку з цим багато дослідників підкреслюють значну роль точності реакції на рухомий об'єкт у діяльності спортсменів ігрових видів спорту [19, 24].

Таким чином, баскетбол характеризується складними і точними руховими актами, що відбуваються з великою швидкістю в постійно змінюваних часових і просторових межах. Для успішного ведення гри від баскетболістів потрібні швидкість і точність рухів, високий рівень розвитку різних технічних прийомів. Вибираючи момент передачі свого партнера або кидка м'яча в кошик, баскетболіст повинен успішно управляти швидкістю своїх рухів в точній відповідності з рухом супротивника.

Більшість авторів відзначають, що в практиці фізичного виховання комплексне вивчення точності і швидкості рухів, а також визначення взаємозв'язку їх компонентів з морфо-функціональними особливостями розвитку організму дозволяє глибоко аналізувати структуру і характер виконуваних рухів, управляти їх розвитком, виявляти головні причини виникнення помилок і шляхи виправлення неточностей.

За даними Л.П. Сергієнка досягнення високих результатів в певному виді спорту забезпечується комплексом чинників – морфологічних, функціональних, фізіологічних, психічних: зріст, маса, тип тілобудови, рухові здібності, функціональні можливості, тип нервової системи, властивості психіки тощо. Значущість цих факторів різна, а тому велика увага має спрямовуватися на цілеспрямований вплив засобів спортивної підготовки на удосконалення найбільш інформативних.

На характер ігрових дій баскетболістів так чи інакше впливають морфологічні та функціональні особливості розвитку організму. До

морфологічних особливостей, що впливають на техніку, відносяться: зріст, довжина ланок тіла як важелів, пропорції частин тіла, маса тіла, до функціональних особливостей – аеробні можливості, особливості нервової системи, стан розвитку аналізаторів тощо. Знаючи специфічні особливості організму тієї чи іншої спортсменки, можна не тільки об’єктивно оцінювати її рухові можливості, але планувати зміст тренувальних навантажень, відповідний режим рухової діяльності і тренування для досягнення високих спортивних результатів.

Показано, що баскетболісти відрізняються значним зростом, масою, довгими кінцівками, широкими кистями рук [2, 23]. При кидках в корзину рухлива і сильна кисть забезпечує кращий контроль за м’ячем, необхідну траєкторію польоту, а також тривалий супровід м’яча і точність при кидках з далекої відстані.

За даними О.В. Тимошенка здібності спортсменів-баскетболістів до точного відтворення просторових, часових характеристик варіюють в залежності від їх віку, особливостей і стану організму, ступеня вдосконалення рухових функцій і умов виконання рухових актів.

Недостатність даних щодо особливостей розвитку просторово-часових показників ігрових дій в зв’язку з морфо-функціональними характеристиками організму у баскетболістів призводить до одноманітності в застосуванні засобів і методів при навчанні та вдосконаленні спортивної майстерності у навчально-тренувальному процесі, що неминуче позначається на змагальній результативності баскетболістів.

Таким чином, результативність гравців у баскетболі зумовлюється здебільшого швидкістю і точністю рухових дій. Вивчення особливостей їх прояву у баскетболістів становить значний інтерес з позиції підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Дослідження впливу морфологічних, рухових, психофізіологічних, функціональних показників розвитку організму баскетболістів на швидкість і точність їх ігрових дій є одним з напрямків підвищення спортивної майстерності.

1.2 Критерії і завдання технічної підготовки, опанування прийомами гри в нападі у баскетболі

У вітчизняних і зарубіжних публікаціях фахівці теорії і методики фізичного виховання і спорту визначають «техніку» як спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого рухове завдання вирішується раціонально і ефективно. Таке розуміння відрізняється від традиційних поглядів на «техніку», які ототожнюють її з ідеальною (зразковою або еталонної) моделлю рухової дії, а не співвідносять її з руховим завданням.

Саме завдання, що стоїть перед спортсменом, що має строго певну мету, змушує його вибрати той, а не інший спосіб виконання дії, який повинен забезпечити по можливості найбільш економічне і ефективне рішення цієї задачі у відповідності з метою [2, 4].

У спорті під технічною підготовкою розуміють процес освоєння спортсменом системи рухів, виконуваних у змагальній діяльності і що є засобом спортивної тренування, яка характеризується доведенням сформованої техніки до необхідного ступеня вдосконалення. Поняття «техніка гри» має на увазі сукупність ігрових прийомів та способів їх виконання, що дозволяє найбільш успішно вирішувати конкретні завдання протистояння [3].

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, комплекс послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла, що характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом, напрямком.

Структурними одиницями, що становлять зміст техніки баскетболу, виступають технічні прийоми. Кожен технічний прийом постає як відносно самостійний спосіб вирішення рухового завдання у процесі змагальної діяльності у баскетболі. Зміст кожного технічного прийому визначається правилами змагань з баскетболу, що обмежують коло рухів, які можуть бути використані при його реалізації як спосіб вирішення рухового завдання [8, 10].

Технічний прийом –це система рухів, схожих за смисловою структурою і спрямованих на розв’язання певного завдання (кидок однією рукою, двома

руками, передача м’яча однією рукою).

Опанування технічними прийомами гри в нападі у баскетболі охоплює ведення м’яча, ловлю, передачі, кидки у кошик, пересування. Ключ до успіху – це послідовне вдосконалення цих навичок, починаючи з простих вправ на близькій дистанції та поступово збільшуючи їх складність.

Ці навички за допомогою яких гравець впевнено володіє м’ячем та здійснює з ним подальші атакуючи дії. Кожен гравець повинен бути готовий до отримання м’яча в любий момент, з тим, щоб використати його для продовження чи завершення атаки.

Формування рухових навичок у спортивних іграх проходить складний шлях від початку розучування до можливості вільного використання в грі.

Баскетболіст повинен володіти арсеналом технічних прийомів і способів: уміти вибирати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів; швидко і точно їх виконувати.

Критеріями технічної майстерності є:

– вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома-трьома головними прийомами;

– точність і ефективність їх виконання;

– стабільність виконання за умови відволікаючих чинників: утома, психологічне напруження, складні зовнішні умови (активна протидія суперника) тощо;

– надійність виконання прийомів і здатність підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу без негативних відхилень.

У навчально-методичної літератури з баскетболу виділяються три завдання технічної підготовки футболістів, що послідовно вирішуються [2, 20]: 1) міцне освоєння всього різноманіття раціональної техніки; 2) забезпечення різнобічного володіння технікою баскетболу і вміння поєднувати в різній послідовності прийоми, способи і їх різновиди; 3) надійне і ефективне використання технічних прийомів в складних умовах гри (при

протидії гравців команди суперників).

Засвоєння рухової дії (технічного прийому) в процесі навчання здійснюється за наступним алгоритмом: 1) незнання, невміння; 2) знання про досліджуваний прийом гри, рухової задачі; 3) уявлення про досліджувану рухову дію (її «образ»); 4) рухове вміння; 5) руховий навик; 6) супервміння (система навичок вищого порядку).

Даний алгоритм відображає послідовні ступені засвоєння технічного прийому в спортивних іграх. Перехід від однієї сходинки до іншої виступає в якості окремого етапу навчання, що характеризується своїм приватним завданням (рівнем засвоєння) і адекватними цьому завданні засобами і методами організації навчальної діяльності тих, хто займається.

Різнобічне опановування технікою гри у баскетбол – одне з головних завдань юних баскетболістів [10].

Чим більшою кількістю прийомів оволодіє спортсмен, тим краще він здатний вирішувати складні тактичні завдання, що виконуються під час змагальної боротьби [25].

Для вирішення цих завдань необхідно [31]:

– опанувати на досить високому рівні усі прийоми техніки гри та способи їх виконання. Така необхідність виникає у зв’язку з тим, що ігрова діяльність баскетболістів характеризується активними діями й вмінням діяти неочікувано і раптово у будь-який момент гри, що протікає у швидкому темпі у ситуаціях, які постійно змінюються. Чим більше гравець озброєний комплексом різних технічних прийомів, тим швидше та ефективніше він зможе вирішувати різноманітні завдання, що виникають в ігрових умовах;

– гравцям різних ігрових амплуа слід опанувати комплекс спеціальних прийомів, які доводиться використовувати у гострій комбінаційній грі, максимально використовуючи індивідуальні особливості: зріст, рухливість, швидкість та інші можливості.

Ефективність техніки баскетболіста визначається правильною координацією рухів, своєчасним розподілом м’язових зусиль та їх

оптимальної концентрації у певний момент. Чим досконаліше техніка, тим більшою мірою використовуються реактивні та інерційні сили. Головним недоліком техніки є розрахунок лише на активні сили, тобто. побудова рухів здійснюється, за принципом «грубої сили». Руховий акт прийому буде ефективним лише в тому випадку, якщо в ньому максимально повно використовується переміщення тіла та його ланок згідно із законом інерції. У баскетболістів-новачків використання сили інерції дуже мало, тому що вона частково гаситься активними м'язовими зусиллями. У кваліфікованого баскетболіста інерційні сили відіграють важливу роль [16, 24, 33].

Техніку виконання технічних прийомів у баскетболі необхідно вивчати з позиції системно-структурного підходу: техніка як система рухових дій у просторі, у часі, з урахуванням динамічних зусиль; розподіл рухових дій прийому на фази.

Для побудови процесу навчання техніці баскетболу вирішальне значення має систематизація складових її зміст технічних прийомів, засвоєння яких виступає як приватні завдання навчально-тренувального процесу і вимагає розробки та застосування адекватних цим завданням засобів та методів організації навчальної діяльності спортсменів.

Основним завданням технічної підготовки спортсменів є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловом, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться з урахуванням володіння основними способами виконання. Це складає базу, на основі якої надалі спортсмени зможуть опанувати все різноманіття технічних прийомів [35, 37].

У процесі гри у нападі гравці використовують основну стійку, різноманітні види пересувань з зупинками та поворотами, ловлю, передачі, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик.

В основі технічної підготовки навчання лежить виховання здатності виконувати вивчені прийоми у поєднанні один з одним та різними способами переміщення (біг, приставні кроки, стрибки тощо). Ці поєднання не

включають ні одночасного, ні послідовного виконання великої кількості прийомів [12].

Техніка виконання прийомів гри є основою майстерності баскетболістів. Чим більшу кількість прийомів опанує гравець і навчиться правильно їх застосовувати, тим скоріше і краще він зможе розв'язувати будь-які ігрові завдання.

Процес оволодіння елементами техніки гри в баскетбол, підкоряючись загальним закономірностям формування навичок, має деякі специфічні особливості. Ці особливості важливо враховувати при плануванні й проведені навчальної роботи [45, 51].

Більшість баскетбольних вправ, із якими спортсмени 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 навику, особливу роль відіграє принцип систематичності й послідовності, а також раціональне використання допоміжних та підходящих вправ [30, 54].

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 [17, 61].

У вивченні проблеми формування рухових навичок спортсменів 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 ураховувати вплив цих показників на ефективність ігрової діяльності [18, 28].

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.

Отже, різнобічне володіння технічними прийомами дає можливість гравцеві у межах правил успішно діяти у складних ситуаціях спортивної боротьби. Важливою частиною технічного вдосконалення є розвиток здатності баскетболіста до імпровізації, а саме створення і реалізація оригінальних образів рухів, що допомагають вирішувати рухову задачу в умовах зовнішнього середовища, що постійно змінюється [2, 38].

Такий підхід призводить до того, що для вирішення завдань у процесі технічного вдосконалення необхідно забезпечувати баскетболістів не лише великою варіативністю базових та додаткових рухів, а й можливістю створення нових оригінальних рухових дій, які продиктовані логікою конкретної ігрової ситуації.

У процесі технічної підготовки необхідно стежити за відповідністю майстерності спортсменів і такими характеристиками [2, 40]:

1. Результативність техніки – залежить від результативності успішної діяльності, певної стабільності (характеризується економічністю) і, що не менш важливо, надання супернику мінімуму тактичної інформації.

2. Ефективність техніки – визначаючись високими кінцевими результатами, поставлені завдання мають бути виконані та відповідати рівню фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки.

3. Технічна стабільність – означає, що спортсмени повинні зберігати стабільність незалежно від того, в яких умовах вони перебувають.

Сучасна тренувальна та змагальна діяльність характеризується досить великою кількістю негативних факторів. До них належать: рівень команди суперників, втома спортсмена, не завжди правильна оцінка суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, не завжди правильна поведінка уболівальників та ін. Попри вищезазначені чинники, складні умови, спортсмен

повинен бути готовий до виконання ефективних прийомів і дій. В цілому, така стабільність багато в чому визначає рівень технічної підготовленості.

4. Економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії та доцільним використанням часу і простору при виконанні прийомів і рухів. За інших рівних умов найкращим є такий варіант рухових рухів, який споживає найменшу кількість енергії та найменше навантажує розумові здібності спортсмена. Баскетбол є складним координаційним видом спорту.

5. Варіативність техніки, як оперативна корекція спортивних рухів в умовах змагального поєдинку, залежить від здатності спортсмена отримати ефективні спортивні рухи в жорстких часових обмеженнях і проти активної протидії суперника. Досвід показує, що в будь-яких умовах змагальної боротьби прагнення спортсмена зберегти тимчасові характеристики руху не приводить до успіху. Водночас компенсаторні зміни рухів техніки, спричинені прогресуючою втомою, можуть спортсменам зберегти або хоча б трохи підвищити швидкість на фініші.

Техніку кожного окремого прийому можна розглядати як систему рухів, спрямовану на розв’язання певного рухового завдання. Ефективну техніку характеризують висока координація рухів, їх стійкість та економічність, що дозволяє баскетболістам досягти найвищих результатів у змаганнях різного рівня і рангу [35, 38].

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано. Як частина цілого, технічна майстерність взаємопов’язана з фізичними, психологічними, тактичними можливостями баскетболіста. Правильний розподіл навчального матеріалу та ретельне вивчення основних прийомів гри на етапі попередньої базової підготовки має велике значення [30, 44].

Тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання вживаних ними прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані лише на основі всебічної технічної

підготовленості спортсменів.

Техніка в баскетболі постійно вдосконалюється. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень.

Баскетболіст завжди повинен шукати шляхи подальшого поліпшення техніки, оскільки рівнем її володіння визначається майстерність окремого гравця і команди в цілому. З ростом спортивної майстерності постійно збільшується число досліджуваних прийомів і способів, їх виконання, що сприяють розкриттю індивідуальних особливостей спортсмена і найкращого виконання його функцій у команді, підвищується якість виконання прийомів.

1.3 Формування та вдосконалення технічної майстерності баскетболістів

Технічна майстерність є одним із ключових елементів успіху в будь-якому виді спорту. Вона включає в себе не лише володіння технічними навичками, але й здатність ефективно застосовувати їх у різних ігрових ситуаціях.

Формування та вдосконалення технічної майстерності – це складний і багатоаспектний процес, який вимагає врахування фізіологічних, психологічних, педагогічних та інших факторів.

У сучасному спорті, де конкуренція досягає найвищого рівня, технічна підготовка стає вирішальним чинником для досягнення високих результатів. Однак цей процес супроводжується низкою проблем, які ускладнюють засвоєння та вдосконалення технічних навичок [3, 46].

Серед них – індивідуальні особливості спортсменів, недостатня матеріально-технічна база, відсутність кваліфікованих тренерів, а також необхідність інтеграції сучасних технологій у тренувальний процес.

Формування та вдосконалення технічної майстерності – це процес, який вимагає комплексного підходу, врахування індивідуальних особливостей спортсменів та інтеграції сучасних технологій. Вирішення проблем,

пов’язаних із цим процесом, є важливим кроком на шляху до досягнення високих спортивних результатів.

Формування та вдосконалення технічної майстерності баскетболістів є одними з основних аспектів, що визначають успіх спортсмена на різних етапах його кар’єри.

Баскетбол як один із найпопулярніших видів спорту у світі вимагає від гравців високого рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Вдосконалення технічної майстерності баскетболістів є ключовим фактором успіху як на рівні окремих гравців, так і команд загалом. Однак, незважаючи на значний прогрес у методиках тренувань, залишаються актуальними низка проблем, пов’язаних із формуванням та вдосконаленням технічних навичок [52, 56].

Сучасний баскетбол характеризується високим темпом гри, зростанням фізичних навантажень і постійним вдосконаленням тактичних схем. Це вимагає від гравців не лише високого рівня володіння м’ячем, але й швидкості прийняття рішень, точності виконання технічних елементів у стресових умовах. Тому методики підготовки баскетболістів повинні постійно оновлюватися, щоб відповідати сучасним вимогам [45, 57].

Однією з головних проблем є те, що багато спортсменів не отримують належного підходу до тренувального процесу, що дозволяє досягти гармонійного розвитку всіх компонентів їх майстерності. Також важливими є питання індивідуалізації тренувальних програм, психологічної підготовки та використання новітніх методик тренування.

Вдосконалення технічної майстерності не можливе без комплексного підходу, що включає фізичну, технічну, тактичну й психологічну підготовку, а також без врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена [6].

Кожен баскетболіст має свої унікальні фізичні та психологічні характеристики, що впливають на процес навчання та вдосконалення техніки. Визначення оптимальних методів тренувань для кожного гравця залишається складною задачею, яка вимагає глибокого аналізу та індивідуального підходу.

Дослідження динаміки розвитку технічних навичок юних баскетболістів показало, що індивідуальні фактори, такі як фізична підготовка та досвід, значно впливають на вдосконалення техніки. Було встановлено, що тренувальний обсяг та біологічний вік не мають визначального впливу, що підкреслює значення індивідуального підходу [11, 53].

Баскетбол включає велику кількість технічних елементів, таких як кидки, передачі, дриблінг, захист та гра під щитом. Кожен із цих елементів потребує окремої уваги та спеціальних тренувань. Проблема полягає в тому, щоб забезпечити комплексний розвиток усіх навичок, не забуваючи про їхню взаємо-зв’язок у реальних ігрових ситуаціях. Застосування тренувань у форматі малих ігор (small-sided games) сприяє покращенню основних технічних навичок, таких як передача, ведення м’яча, кидки та захисні дії. Це свідчить про ефективність ситуаційних тренувань у вдосконаленні техніки баскетболістів [59].

Вплив тренувальних програм на фізичні та технічні навички показало, що обидві методики значно покращують фізичні та технічні показники, але суто баскетбольні тренування більше сприяють розвитку точності кидків та передач [7, 47].

Розвиток баскетболу починається з підготовки молодих гравців. Актуальним залишається питання створення ефективних програм для дітей та підлітків, які дозволять їм освоїти базові технічні навички та розвинути їх на високий рівень. Значення довгострокової технічної підготовки показало, що врахування вікових особливостей та моделювання тренувального процесу є ключовими факторами ефективності підготовки гравців. Аналіз системи підготовки свідчить про необхідність більшої уваги до технічних навичок у віці 13-14 років [36, 47].

Багаторічний тренувальний процес передбачає наступні етапи технічної підготовки:

– початкову постановку техніки. На цьому етапі створюється технічна модель нового руху (її уточнення, практичне освоєння, вивчення окремих

елементів, що входять до складу змагального руху), яка є основою для його загальної координації. Цей етап збігається з першою половиною періоду підготовки до великого тренувального циклу, коли вся підготовка спортсмена підпорядкована потребам формування тіла;

– стабілізацію та удосконалення. Цей етап технічної підготовки спрямований на подальший розвиток і закріплення загальних навичок змагальних рухів як невід'ємної частини спортивної форми. Він охоплює частину другої половини великого тренувального циклу (спеціальна підготовка, етап перед змаганнями);

– закріплення і подальший розвиток рухової навички. Технічна підготовка є частиною виконання передзмагальної підготовки і спрямована на удосконалення набутих навичок, імітацію змагальних подій, підвищення їхньої сфери розумових варіацій і ступеня їхньої надійності щодо основних умов змагань. Ця фаза починається в кінці підготовчого періоду і триває в період змагань.

На думку Ю.М. Портнова та інших вчених [2, 9, 25] удосконалення технічної підготовки баскетболістів здійснюється за допомогою використання низки методів.

Перший метод – метод ускладнення ігрових завдань, посилення опору умовного суперника, що підвищує завадостійкість при виконання технічних прийомів.

В процесі ускладнення завдань доцільно виділити ряд перехідних сходинок, що дозволяють поступово ускладнити умови, які обумовлюють виконання прийомів.

Ознайомлення з прийомом. Використовуються методи розповіді й показу прийому (коментований показ). При ознайомленні з прийомом, спочатку створюється уявлення про нього. До завдань на даному етапі навчання належать:

а) повідомлення попередніх знань про прийом, що досліджується, його місці в грі, основному призначенні, і найбільш ефективному здійсненні;

б) створення наглядного й рухового уявлення про правильні рухи й дії.

За допомогою показу створюється зорове уявлення про прийом. Показ повинен носити еталонний характер. При повторних показах акцентується увага спортсмена на найбільш важливих деталях прийому.

За допомогою словесних методів, спортсмен отримує знання про місце прийому і значення в грі, найбільш ефективному застосуванні в тих чи інших обставинах.

Створення уявлення про прийом закінчується самостійним виконанням прийому. У результаті той, хто займається отримує рухове представлення про характер, одночасність і послідовність рухів.

2. Вивчення прийому у спеціально створених умовах. Основні завдання вивчення прийому на даному етапі такі:

а) опанувати правильною структурою виконання прийому;

б) усунути напругу й «зайві» рухи;

в) усунути можливі помилки при виконанні поставленого завдання.

Звернути увагу на правильне вихідне положення, а потім на фази рухів та їх узгодженість. Не вимагати максимальної швидкості й точності виконання, всіх тонкощів виконання прийомів. Використовувати підводящі вправи. Виконання прийому на місці без перешкод, у цілому вигляді. На цьому етапі виконуються такі вправи, що дозволяють поєднати окремі частини рухів, і відпрацьовується взаємодія окремих частин тіла при виконанні прийому.

3. Удосконалювання прийому в ускладнених умовах. До завдань на цьому етапі входить зміна умов, в яких виконується прийом, наближення їх до ігрових умов. Вправи й прийоми можуть виконуватися в русі. При цьому необхідно:

а) домогтися чіткого виконання основної структури прийому і його деталей;

б) вивчити варіанти його виконання;

в) використовувати прийом у сполученні з іншими прийомами;

г) навчити виконанню прийому в умовах протидії.

Ускладнення умов для виконання досліджуваного прийому взаємодії може бути досягнуто різними шляхами:

а) включенням факторів, що відволікають увагу від виконання прийому;

б) зміною характеру переміщень (біг, стрибки, приставні кроки);

в) зміною амплітуди рухів, швидкості в різних фазах;

г) підвищенням точності;

д) включенням протидії (умовного, активного, перебільшуючого);

е) комплексним сполученням різних факторів і раптовим їхнім проявом.

4. Закріплення прийому в грі. При цьому варто вирішувати наступні задачі:

а) закріплення навички в умовах, що раптово змінюються;

б) удосконалювання рухливості й варіативності прийому;

в) виконання прийому в умовах раптово виникаючої активної протидії;

г) удосконалювання майстерності й індивідуального стилю виконання;

д) вільне застосування прийому в грі.

На даному етапі вправи виконуються змагальним методом. Головна увага тих, хто займається спрямована на творче використання прийому і його варіантів у різних умовах.

Другий метод – метод багатоканальної реалізації рухових програм. Цей метод розроблено на основі декількох типів ігрових ситуацій залежно від опору захисника та його розташування (близько, далеко, стрімке зближення з нападником, підстрахування другого захисника).

Третій метод – метод моделювання ґрунтується на принципах та прийоми моделювання ігрової діяльності конкретної команди або конкретного гравця. Тренером, моделюються гра певного суперника навіщо формуються часові ланки у тренувальних матчах [14, 15].

Четвертий метод – інтервальний метод. У баскетболі використовують три варіанти інтервального тренування баскетболістів під час виконання спеціальних вправ:

- «м’яке» інтервальне тренування» – це відносно тривала робота (до 10

хв.) з інтервалом відпочинку від 10 с до 1 хв. Доцільна в тренування з вдосконалення точності кидків по кільцю;

- «жорстка інтервальна підготовка» включає чергування 1-2 -хвилинного навантаження (комплексне вдосконалення техніки з установкою на максимальну; швидкість виконання), з максимальною інтенсивністю при щодо однакових інтервалів відпочинку;

- інтервальне тренування на кшталт «форчекінг».

Усі вправи виконуються в «рваному» ритмі з максимальною інтенсивністю за активного опору противника.

П’ятий метод – метод сполучених впливів сприяє позитивному перенесенні тренованості.

На тлі підвищення рівня фізичних здібностей гравця деякі елементи техніки можна удосконалити за рахунок максимального прояви фізичних якостей, розвинути точність виконання кидків у кільце у завершальній стадії атаки [22, 42].

Навчання раціональної техніки виконання кидка в стрибку з різних дистанцій, вдосконалення методики тренування кидка в різних просторово-часових умовах дозволяє зробити баскетбол більш видовищним, а гравцям набирати більше забитих за матч м’ячів [34].

Чим вище технічна підготовка кожного гравця та команди, тим вище рівень розвитку навичок, що дозволяють вирішувати ігрові тактичні завдання.

Вивчення особливостей технічної підготовки та вплив на результативність гри має важливе значення для оптимізації спортивної діяльності. Знання про технічну підготовку дає можливість тренерам та спортсменам управляти тренувальним процесом більш ефективно. Розуміння особливостей технічної підготовки допомагає створити більш ефективний план тренувань для кожного спортсмена.

Сучасні технології, такі як відеоаналіз, біомеханічні дослідження та комп’ютерне моделювання, відкривають нові можливості для вдосконалення технічної майстерності. Однак їхнє ефективне використання вимагає від

тренерів та фахівців відповідних знань і навичок. Використання біомеханічного аналізу та психологічної регуляції підкреслює важливість біомеханіки у раціоналізації тренувального процесу та впливу психологічної регуляції на ефективність технічної підготовки баскетболістів. Тактична система команди повинна постійно адаптуватися на основі аналітики й наукового підходу [47].

Аналіз наукових джерел підтверджує, що ефективне формування і вдосконалення технічної майстерності баскетболістів потребує комплексного підходу, що включає: індивідуальні тренувальні програми; використання ігрових методик для розвитку технічних навичок; збалансоване поєднання фізичної та технічної підготовки; врахування вікових особливостей при плануванні тренувань; використання наукового аналізу та психологічної підготовки.

Таким чином, проблеми формування та удосконалення технічної майстерності баскетболістів залишаються актуальними через постійну еволюцію гри, необхідність індивідуального підходу, вплив нових технологій та важливість психологічної підготовки. Вирішення цих проблем дозволить підвищити рівень підготовки гравців і сприятиме подальшому розвитку баскетболу як виду спорту.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми формування й удосконалення технічних прийомів гри в нападі.
2. Вивчити рівень володіння технічними елементами гри в нападі баскетболістами 13-14 років під час експерименту.
3. Розробити і визначити ефективність методики удосконалення технічних елементів нападу баскетболістів.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Вивчення та аналіз науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних та дані Інтернету дозволили ознайомитися з основними науковими результатами досліджуваного питання. Значна увага присвячена аналізу робіт, в яких наголошувалося на методах і засобах технічної майстерності баскетболістів.

Проаналізовано ефективність виконання поєднань технічних прийомів в нападі під час змагальної діяльності, проаналізовано зміст навчальних програм

для ДЮСШ та СДЮСШОР з баскетболу за змістом технічної підготовки, її відповідності сучасним вимогам баскетболу.

Педагогічні спостереження

Педагогічні спостереження проводилися під час тренувальних занять та змагань. Аналізувались якість виконання поставлених тренером завдань, розуміння ігрових ситуацій, швидкість навчання, креативність прийняття рухових рішень, тощо. В процесі змагань враховувалося індивідуальне виконання елементів техніки в нападі. Реєструвалася кількість та якість виконання технічних дій у різних умовах змагальної протидії, конфліктної ситуації гри (кидки, передачі, ведення), тобто техніко-тактичне виконання.

Педагогічне тестування. У педагогічному тестуванні застосовано контрольні вправи та тести, які запропоновані В.М. Корягіним, а також рекомендовані програмно-нормативним документом, навчальною програмою з баскетболу [58]:

1. Серійні передачі в стіну за 30с. Передачі виконувалися двома руками від грудей, однією рукою від плеча. При виконанні вправи баскетболіст стоїть на відстані 2,5 м від стіни. Розмір квадрата на стіні 0,75×0,75 м. Тривалість 30с. Оцінювалася кількість виконаних передач та надійність навички передач м’яча. Оцінка: 2 передачі – 1 очко.

2. Веденням м’яча «вісімкою». Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом тренера починає ведення лівою рукою в напрямку першої перешкоди, виконує переведення м’яча на праву руку, біжить далі з веденням м’яча до наступної перешкоди, виконує переведення м’яча на праву руку і.д. 3 перешкоди поставлені у лінію на відстані 3 метри один від одної. Оцінювалися надійність навички ведення м’яча зі зміною напряму. Оцінка: одна дистанція (туди і назад) – 1 очко.

3. Комбінована вправа. Гравець стоїть обличчям до баскетбольного щита (рис. 3.1). Виконує передачу в щит, ловить м’яч після відскоку і передає його гравцю №1, далі починає рух до протилежного щита, отримує м’яч від гравця №1 і в русі віддає передачу наступному гравцю №2 і т.д. Після передачі

від гравця №3 виконує кидок у русі, робить підбирання свого м’яча і повторює той же шлях до протилежного щита. Враховується час і кількість закинутих м’ячів. Оцінювалися надійність навички передач м’яча у русі, ведення м’яча, кидка у русі. Оцінка: одна дистанція (туди і назад) – 1 очко.

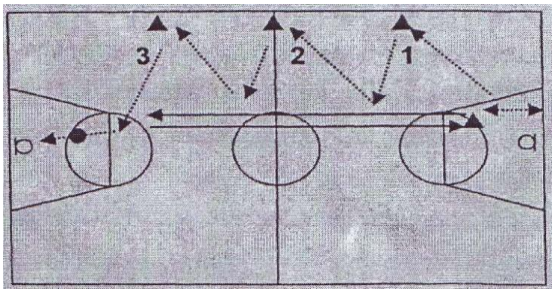


Рис. 3.1 Передачі м’яча у русі з кидком у кошик

4. Кидки в стрибку з п’яти точок: із середньої дистанції і дальньої дистанції. Вправа виконується в парах, один гравець виконує вправу, другий подає йому м’ячі. Тривалість 60 с. Оцінювалася кількість виконаних дій та надійність навички кидків із різних дистанцій. Оцінка: кожен успішний кидок – 1 очко.

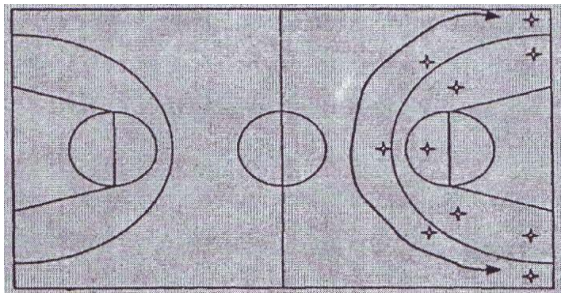


Рис. 3.2 Кидки в стрибку з п’яти точок

5. Кидки з точок після ведення, кількість влучань за 30с. Під кутом 45° від кошика з обох боків на відстані 5 м від нього на підлогу наносилися дві позначки. Послідовні кидки м’яча в кошик з правої та лівої сторони (правою та лівою рукою) після ведення. Тривалість 30 с. Оцінювалася кількість виконаних дій та надійність навички кидків. Оцінка: кожне влучення - 1 очко.

6. Штрафні кидки, кількість влучань. Один гравець подає м’яч, один виконує тест. Результат визначається кількістю влучань з 30 кидків. Оцінювалася кількість виконаних дій та надійність навички кидків. Оцінка:

кожне влучення - 1 очко.

2.3 Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ДЮСШ №12 м. Запоріжжя з вересня 2024 року по лютий 2025 року.

У дослідженнях брали участь дві групи баскетболістів у віці 13-14 років, 24 особи (експериментальна група 12 юнаків, тренер Жержерунова О.В. і контрольна група 12 юнаків, тренер Тимощук О.В.).

У вересні 2024 року, на тренувальних заняттях було здійснене перше тестування де визначився початковий рівень володіння елементами техніки, а саме ловлею, передачею, веденням і кидком м'яча.

У кожній групі ДЮСШ проводилася однакова кількість навчально-тренувальних занять на тиждень: 3 рази по 90 хвилин і однакова кількість тренувальних днів і тижнів у річному циклі.

Баскетболісти контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою спортивної підготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.

Заняття в експериментальній групі проводилися також за традиційною програмою, проте в основній частині заняття на спеціально підготовчому та передзмагальному етапах спортивного тренування було збільшено обсяг навантаження, а також розроблена методика, спрямована на удосконалення основних елементів техніки гри в нападі.

У процесі педагогічного експерименту нами було проведено тестовий контроль підготовленості баскетболістів 13-14 років, який дозволив виявити динаміку змін показників в контрольній та експериментальній групах.

Основний зміст тренувальних занять включав застосування спеціальних вправ щодо формування технічних прийомів нападу залежно від умов виконання (дистанція, напрямок руху, протидія суперника) та інтенсивності виконання за допомогою контролю ЧСС, що дозволило підвищити рівень володіння мячем, а саме веденням, передачами і кидками.

Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Дослідження показників рівня володіння елементами техніки нападу баскетболістів 13-14 років

Вдосконалення технічної майстерності баскетболістів є ключовим фактором успіху як на рівні окремих гравців, так і команд загалом. Однак, незважаючи на значний прогрес у методиках тренувань, залишаються актуальними низка проблем, пов’язаних із формуванням та вдосконаленням технічних навичок [19].

В умовах протидії захисників у нападників відзначається недостатня технічна підготовленість гравців, що відбивається у малому використанні варіативних індивідуальних дій у нападі. Нападники зазвичай використовують один спосіб, який у процесі виконання атакуючих дій не змінюється. Відсутність варіації атакуючих дій, в мінливих умовах протидій суперників, призводить до того, що значна частина кидків (до 12%) виявляється накритими захисниками. Таким чином, нападники досить передбачувано діють при організації нападу і реалізації кидків, що дозволяє захисникам успішно запобігати атакам.

Удосконалення технічних дій в нападі баскетболістів повинно проявлятися в різноманітті раціональних способів дриблінгу, обведення, передач м’яча, успішності точних кидків у кошик, вмілому маскуванню напряму, змісту та характеру сміливим використання проходів до щита противниками «хитрих» атак кошика з-під щита [22, 32].

Дії гравця у нападі визначаються наявністю або відсутністю у нього м’яча та пов’язані з вирішенням тактичних завдань обігравання суперника шляхом вибору однієї з наступних можливостей: кидка з місця, проходу з веденням для кидка з-під кошика, кидка у стрибку після виконання одного чи двох ударів мячем у підлогу при проході, передачі партнеру, що перебуває у більш вигідній позиції для продовження атаки.

Вибір однієї з цих можливостей визначається діями захисника, які нападник повинен навчитися розпізнавати як ключові сигнали, що дозволяють вирішувати тактичне завдання.

Дії гравця з м'ячем у нападі в баскетболі включають технічні прийоми, такі як ведення м'яча, ловля, передача, кидок. Гравець, який оволодів мячем, може переміщатися, передавати його партнерам для створення можливостей для результативного кидка або виконувати кидок сам, дотримуючись правил щодо кількості кроків і часу на володіння мячем.

У баскетболі кидок – це технічний прийом, під час якого гравець спрямовує м'яч у кошик суперника, щоб здобути очки. Це один з основних елементів гри, який включає в себе правильну постанову рук, ніг, координацію тіла та точний розрахунок сили й траєкторії польоту м'яча.

Передачі м'яча в баскетболі – прийом техніки володіння мячем, за допомогою якого партнери, переміщаючи м'яч, створюють сприятливу ситуацію для завершення атаки кидком. Існує кілька способів виконання передач. Вони розрізняються вихідним положенням м'яча або характером руху верхніх кінцівок.

Ловля м'яча – це технічний прийом, що дозволяє гравцеві впевнено заволодіти мячем і підготуватися до подальших атакувальних дій, таких як ведення, передача або кидок. Це початкове положення для виконання інших елементів гри, тому важливо навчитися правильно ловити м'яч на різних висотах і в різних умовах.

Ведення м'яча – прийом техніки нападу, що дозволяє баскетболісту маневрувати з мячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і напрямків руху. Способи зміни напрямку з веденням м'яча: переведення з однієї руки на іншу попереду, позаду, з поворотом; високе, низьке ведення.

Для вирішення поставлених завдань, на початку дослідження, ми привели тестування з визначенням рівня володіння елементами техніки гри з мячем у нападі баскетболістів 13-14 років і отримали наступні результати (табл. 3.1).

Для оцінки рівня елементів техніки гри в нападі, а саме ведення м'яча, кидка і передачі м'яча найбільш значущими характеристиками є обсяг та надійність цих прийомів виконуваних у різних тренувальних умовах.

Аналізуючи показники серійних передач у стіну, необхідно відзначити, що на початку експерименту обсяг і надійність дій у випробовуваних ЕГ становили 21,0 ± 0,40 раз і 10,5 ± 0,24 очка, а в КГ – 21,4 ± 0,35 рази та 10,6 ± 0,30 очка.

Таблиця 3.1

Початкові показники володіння елементами техніки гри в нападі баскетболістів 13-14 років (M ±m, t)

Показники		КГ	ЕГ	t
Серійні передачі в стіну за 30с				
	кількість	21,4 ± 0,35	21,0 ± 0,40	0,77
	очки	10,6 ± 0,30	10,5 ± 0,24	
Комбінована вправа				
	с	32,8 ± 0,54	33,3 ± 0,60	0,83
	очки	11,5 ± 0,36	12,0 ± 0,42	
Веденням м'яча «вісімкою»				
	с	6,73 ± 0,16	6,90 ± 0,22	0,64
	очки	4,90 ± 0,30	4,75 ± 0,22	
Кидки в стрибку з 10 точок за 60с				
	кількість	25,0 ± 0,65	25,3 ± 0,50	0,37
	очки	10,3 ± 0,24	10,5 ± 0,22	
Кидки після ведення за 30 с				
	кількість	9,22 ± 0,42	9,60 ± 0,36	0,72
	очки	5,00 ± 0,26	5,10 ± 0,22	
Штрафні кидки				
	30 кидків, %	49,6	49,0	
	очки	14,9 ± 1,10	14,7 ± 0,80	0,14

Аналізуючи показники комбінованої вправи, де гравці виконували, передачі, ведення і кидок у русі, на початку експерименту також у двох групах відзначалися однакові результати: баскетболісти контрольної групи виконали цей тест за 32,8 ± 0,54 с, набравши 11,5 очок, баскетболісти експериментальної групи за 33,3 ± 0,60с, набравши 12,0 очок.

Системний аналіз результатів дослідження обсягу і надійності

показників ведення м’яча «вісімкою» свідчить про те, що перед початком експерименту юні баскетболісти виконали цей тест: експериментальна група за 6,90 ± 0,22 с, набравши 4,75 ± 0,22 очка і контрольна група 6,73 ± 0,16 с і 4,90 ± 0,30 очка.

Кидок м’яча в стрибку є найбільш ефективним атакуючим прийомом, що дозволяє досягати високих результатів.

Встановлено, що юні баскетболісти експериментальної та контрольної груп перед початком педагогічного експерименту за 1 хв виконання тестового завдання здійснюють у середньому 25 кидків, при цьому ефективність становить приблизно 10 попадань у кільце ($p>0,05$).

Результати дистанційного кидка після ведення мають однаковий рівень в двох групах, експериментальної (9,60 ± 0,36 разів та 5,10 ± 0,22 очка) та контрольної (9,22 ± 0,42 разів та 5,00 ± 0,26 очка).

Із 30 штрафних кидків баскетболісти ЕГ набрали 14,7 ± 0,80 очок, баскетболісти КГ набрали 14,9 ± 1,10 очок, що відповідає 49%.

Отримані результати свідчать про низький рівень виконання прийомів гри в нападі баскетболістів, що дає підставу про необхідність підвищити майстерність технічних дій на основі застосування розроблених засобів та методів тренування.

Удосконалення технічних дій в нападі баскетболістів передбачає використання спеціальних вправ, які спрямовані на розвиток ключових навичок та підвищення ефективності гравців у реальних ігрових умовах.

Розвиток баскетболу починається з підготовки молодих гравців. Актуальним залишається питання створення ефективної методики для підлітків, яка дозволить їм освоїти базові технічні навички та розвинути їх на високий рівень.

Експериментальна методика, була розроблена нами на основі практичного досвіду, урахування даних сучасної науково-методичної літератури та дослідження рухової діяльності баскетболістів.

Основним завданням розробленої методики стало вдосконалення

варіантів та різновидів рухової навички при вдосконаленні технічних прийомів атаки, а також реалізація цих можливостей у процесі ігрової діяльності в момент безпосереднього протиборства із захисником.

Ефективність експериментальної методики достовірно перевірялася під час проведення педагогічного експерименту з участю у ньому експериментальної та контрольної груп.

Контрольна група у процесі річного тренувального циклу займалася за зразковою програмою спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву [58].

Заняття в експериментальній групі проводилися також за традиційною програмою, проте в основній частині заняття на спеціально підготовчому та передзмагальному етапах спортивного тренування було збільшено обсяг навантаження, спрямованого на формування індивідуальних атакуючих дій, а також використовувалося раціональне поєднання його з інтенсивністю тренувального навантаження в момент виконання кидків, передач та ведення м’яча.

В основу методики було покладено чотири методи тренування, спрямованих на формування елементів техніки гри в нападі баскетболістів 13-14 років:

- метод тренування без захисника, дозволяє баскетболістам у спокійній обстановці опанувати основну структуру рухової навички, отримати повніше уявлення про техніку, самостійно проаналізувати техніку;

- метод тренування з умовним захисником (макет, стійка), створює умовну перешкоду при виконанні вправи. У цьому зростає вимогливість до точності просторової оцінки руху;

- метод тренування з партнером і захисником, вимагає одночасного контролю дій партнера і захисника, вміння виконувати прийоми техніки без постійного зорового контролю, вдосконалює навичку прийому;

- метод сполучених прийомів. Суть його полягає в поєднанні декількох

прийомів одночасно (ведення – передача – кидок; кидок – ведення; передача – передача – кидок).

Реалізація технічних дій здійснювалася нами з урахуванням виконання наступних умов:

кидок м’яча в кошик:

- за характером пересування гравця (з місця, у русі, у стрибку);
- на відстані (ближні, середні, дальні);
- у напрямку до щита (прямо перед щитом, під кутом, паралельно щиту);

передача м’яча:

- за характером пересування гравця (з місця, у русі, у стрибку);
- на відстані (ближні, середні, дальні);
- у напрямку руху партнера (зустрічні, поступальні, на одному рівні, що супроводжують);

ведення м’яча, спрямоване на обведення суперника, за умови:

- зміни висоти відскоку;
- зміни напрямку;
- зміни швидкості;
- веденням з поворотом та перекладом м’яча.

Метод тренування без противника. Вправи виконували на місці і в русі. ЧСС під час виконання вправ на місці 140-160 уд/хв, ЧСС під час виконання вправ у русі 160-180 уд/хв [22, 32, 43, 60].

Приклади вправ для першого метода.

Вправи для удосконалення техніки ведення м’яча на місці:

- ведення зі зміною висоти відскоку м’яча;
- ведення з переведенням м’яча з однієї руки в іншу перед собою і за спиною;
- ведення по вісімці по під ногами;
- ведення одного м’яча з підкиданням над собою другого м’яча;
- ведення двох м’ячів одночасно і поперемінно.

Вправи для удосконалення техніки передач м’яча на місці:

- передачі в стіну двома м’ячами (однією і двома руками);

- зустрічні передачі м’яча в колонах;
- передачі двома м’ячами в парах і трійках на місці (двома і однією руками);
- передачі трьома м’ячами в парах і трійках.

Вправи для удосконалення техніки кидка м’яча з місця (з середньої і дальньої відстані, під різними кутами по відношенню до кільця):

- кидки м’яча індивідуально: кидок, підбирання, ведення на нову точку і знову кидок і т.д.
- кидки м’яча в парах: один гравець виконує кидки, других йому подає м’ячі;
- кидки в парах: гравець виконує кидок, підбирання свого м’яча і виконує передачу партнерові для кидка і т.д.
- кидки в трійках: один гравець виконує кидки, два інших гравця подають йому м’ячі.

Вправи для удосконалення техніки ведення м’яча в русі:

- ведення м’яча зі зміною висоти відскоку і швидкості переміщення;
- ведення з переведенням м’яча попереду, позаду, с поворотом;
- ведення одного м’яча, другий підкидає над собою;
- ведення двох м’ячів поперемінно та одночасно штовхаючи його в підлогу.

Вправи для удосконалення техніки передач м’яча в русі:

- передачі м’яча в парах у русі до протилежного кільця;
- передачі м’яча в парах: в одну сторону гравці виконують передачі на середню відстань, в іншу сторону на далеку відстань один від одного;
- передачі м’яча в русі в трійках через гравця, який знаходиться в центрі;
- передачі м’яча в трійках зі зміною місць по «вісімці».

Вправи для удосконалення техніки кидка м’яча в русі:

- кидки після ведення, переведення, повороту;
- кидки після передачі від партнера;
- кидки з різної відстані: кидок із-за шестиметрової лінії, підбір м’яча, кидок з близької відстані, підбір м’яча і ведення до точки на відстані 3-4м і кидок с середньої відстані;
- кидки з завданням: промах – прискорення до середини майданчика і назад;

згинання рук в упорі лежачи; вистрибування з присіда і т.д.

Інші вправи для 2-4 методів можна переглянути в додатку 1.

На кожному тренувальному занятті в експериментальній групі застосовували по одній вправі: на місці, в русі і з захисником. Наприклад, ведення двома м'ячами поперемінно на місці і в русі, гра 1х1 з веденням м'яча на половині майданчика або передачі в парах двома м'ячами на місці і в русі та передачі в парах з захисником, який намагається перехопити м'яч. Кидки: з 5 точок по 5 попадань, кидки у стрибку в парах після передачі від партнера, кидки з протидією захисника.

Всі вправи виконувалися у основній частині заняття. Було зроблено акцент на виконання вправ з великою кількістю повторень з максимальною швидкістю.

В результаті експерименту за підсумками контрольних випробувань друге тестування показало, що відбулися істотні зміни у баскетболістів обох груп. Найбільші зміни відбулися в експериментальній групі, де за допомогою тренувальної програми покращилися показники в усіх тестах (табл. 3.2).

По закінченні педагогічного експерименту юні баскетболісти експериментальної групи мають достовірне збільшення показників обсягу (25,2±0,46 разів) та надійності (12,6±0,35 очка) передач у стіну, що відзначалося перед початком змагань ($p<0,05$). Результат контрольної групи також збільшився, баскетболісти виконали 23 передачі, набравши 11,3 очок, але достовірності не виявлено.

Комбінована вправа одна з складних, тому що поєднує в собі одразу три елементи: ведення, передачі і кидок у русі. Тому під час її виконання достовірних змін у двох групах не виявлено. Час пробігання дистанції знизився, але є помилки при виконанні передачі партнерові і його отриманні, а також влучності під час кидка. ЕГ виконала цей тест за 30,0 ± 0,50 с, набрав при цьому 14 очок, КГ виконала цей тест за 31,5 ± 0,70 с, набравши 12 очок.

Достовірне зниження часу подолання дистанції 5,90 ± 0,10 с при веденні м'яча «вісімкою» відзначається у юних баскетболістів ЕГ, при цьому очки 5,60

± 0,20 очка за виконану дію збільшилися (p<0,05).

Таблиця 3.2

Показники володіння елементами техніки гри в нападі баскетболістів 13-14 років наприкінці експерименту (M ±m, t)

Показники		КГ	ЕГ	t
Серійні передачі в стіну за 30с				
	кількість	23,0 ± 0,50	25,2 ± 0,46*	3,23
	очки	11,3 ± 0,40	12,6 ± 0,35	
Комбінована вправа				
	с	31,5 ± 0,70	30,0 ± 0,56	1,68
	очки	12,0 ± 0,30	14,0 ± 0,40	
Веденням м'яча «вісімкою»				
	с	6,25 ± 0,12	5,90 ± 0,10*	2,50
	очки	5,00 ± 0,26	5,60 ± 0,20	
Кидки в стрибку з 10 точок за 60с				
	кількість	26,1 ± 0,45	27,6 ± 0,52*	2,23
	очки	11,6 ± 0,22	14,9 ± 0,26	
Кидки після ведення за 30 с				
	кількість	9,76 ± 0,35	11,0 ± 0,44*	2,65
	очки	6,60 ± 0,23	7,23 ± 0,18	
Штрафні кидки				
	30 кидків, %	53,3%	61,3%	
	очки	16,0 ± 0,80	18,4 ± 0,70*	2,26

Примітка: * – статистично достовірні результати (p<0,05)

На 0,35 с довше виконали тест «ведення вісімкою» баскетболісти КГ, при цьому набрав 5 очок.

Результати дослідження свідчать про те, що використання спеціальних вправ в ЕГ при формуванні технічних елементів нападу показали свою високу ефективність, чого неможливо сказати про КГ, яка займалася зразковою програмою спортивної підготовки для ДЮСШ.

Порівняльний аналіз досліджуваних показників виконуваних дій свідчить, що до кінця передзмагального етапу спортивного тренування юні баскетболісти ЕГ мають достовірне збільшення обсягу та надійності кидків у стрибку (27,6 ± 0,52 рази та 14,9 ± 0,26 очка), відповідно (p<0,05).

Баскетболістів КГ виконали за 26,1 кидків, набравши 11,6 очок.

До кінця передзмагального етапу спортивного тренування відбувається достовірне збільшення показників обсягу (11,0 ± 0,44 рази) та надійності (7,23±0,18 очка) дистанційного кидка після ведення у баскетболістів експериментальної групи. Баскетболісти контрольної групи виконали 9,76 кидків, набравши 6,6 очок.

Отримані результати свідчать про те, що баскетболісти 13-14 років ЕГ до кінця експерименту досягають більшого обсягу та ефективності технічних дій, що обумовлено раціональним використанням чотирьох методів і спеціальних вправ під час тренувань.

В результаті застосування розробленої методики в ЕГ відбулися суттєві зміни в позитивний бік по тестовим завданням, що характеризують рівень формування й вдосконалення елементів техніки нападу, а в КГ вони мали тенденцію до збільшення, але не суттєво, про що свідчать отримані показники.

Інформативним критерієм, що свідчить про ступінь ефективності застосовуваної методики удосконалення технічних елементів нападу, є темпи їх приросту.

Аналіз динаміки змін показників з початковими і кінцевими результатами удосконалення технічних прийомів у нападі дозволив констатувати вищі темпи приросту у баскетболістів експериментальної групи (табл. 3.3 і 3.4, рис. 3.3 і 3.4).

Таблиця 3.3

Величини приросту обсягу елементів техніки нападу
баскетболістів 13-14 років експериментальної і контрольної групи
(у % від вихідних значень)

Показники	КГ		ЕГ	
	(од.)	%	(од.)	%
Серійні передачі в стіну за 30с	1,6	7,5	4,2	18
Комбінована вправа	1,3	4,0	3,3	9,0
Веденням м’яча «вісімкою»	0,5	7,1	1,0	14,5
Кидки в стрибку з 10 точок за 60с	1,1	4,4	2,3	9,0
Кидки після ведення за 30 с	1,2	7,6	2,4	16
Штрафні кидки	1,1	4,0	3,7	12

Таблиця 3.4

Величини приросту результативності (очок) формування елементів техніки нападу у двох групах баскетболістів за час експерименту (у % від вихідних значень)

Показники	КГ		ЕГ	
	(од.)	%	(од.)	%
Серійні передачі в стіну за 30с	0,7	6,6	2,1	18
Комбінована вправа	0,5	4,3	2,0	17
Веденням м’яча «вісімкою»	0,1	2,0	0,85	11
Кидки в стрибку з 10 точок за 60с	1,3	9,6	4,4	22
Кидки після ведення за 30 с	1,6	15	2,1	24
Штрафні кидки	1,1	3,7	3,7	12

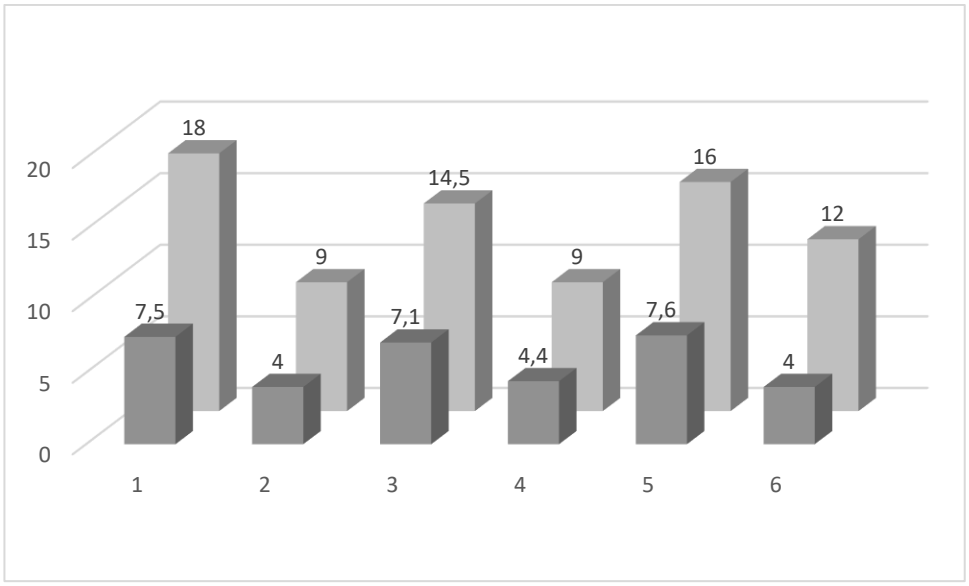


Рис. 3.3 Динаміка приросту обсягів елементів техніки нападу експериментальної і контрольної групи

Примітки:

1. Серійні передачі в стіну за 30с
2. Комбінована вправа
3. Веденням м’яча «вісімкою»
4. Кидки в стрибку з 10 точок за 60с
5. Кидки після ведення за 30 с
6. Штрафні кидки

- експериментальна група
- контрольна група

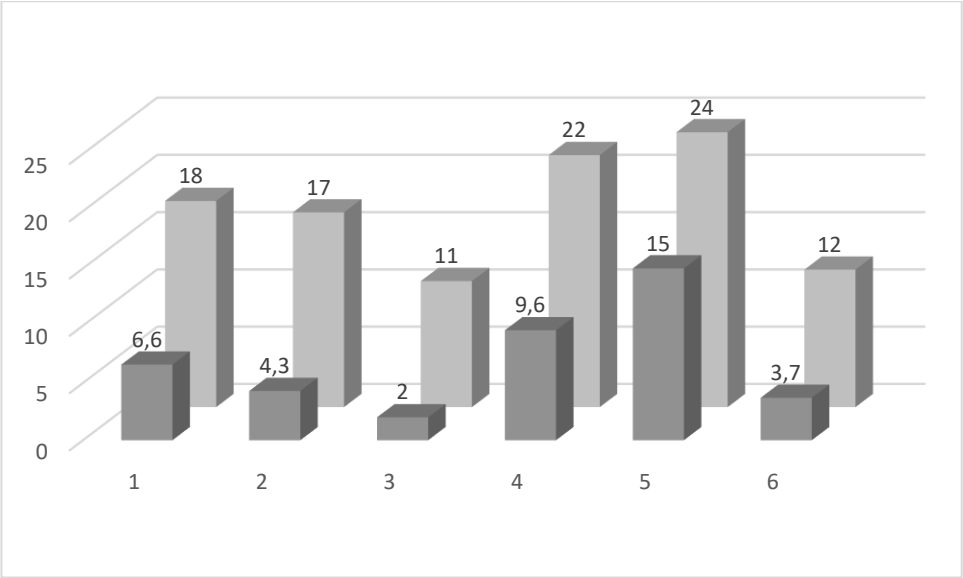


Рис. 3.4 Динаміка приросту результативності (очок) формування елементів техніки нападу КГ і ЕГ

Примітки:

1. Серійні передачі в стіну за 30с
2. Комбінована вправа
3. Веденням м’яча «вісімкою»
4. Кидки в стрибку з 10 точок за 60с
5. Кидки після ведення за 30 с
6. Штрафні кидки

експериментальна група

контрольна група

Дослідження відносного приросту показників рівня удосконалення елементів техніки нападу баскетболістів 13-14 років у кінці експерименту показало, що результати двох груп зросли. Істотне покращання в експериментальній групі відбулося по таких показниках: на 18% виросла кількість передач в стіну за 30с, на 16% кількість кидків після ведення м’яча, на 14,5% покращилося ведення м’яча вісімкою, на 12% збільшилася кількість кидків зі штрафної лінії. В контрольній групі найбільші зміни відбулися в тесті «кидки після ведення м’яча» – 7,6%, в передачах м’яча за 30с – 7,5% і веденні м’яча вісімкою, 7,1%.

При цьому ефективність виконання цих тестів досягала 18% у передачах, 24% у кидках м’яча після ведення, 22% у кидка у стрибку, 17% у

штрафних кидках.

У контрольній групі збільшення кількості очок до 15% у кидках м’яча після ведення і у кидках в стрибку – 9,6%.

Експериментальне дослідження підтверджує достатньо високу ефективність і надійність застосування експериментальної методики на етапі удосконалення елементів техніки нападу баскетболістів, про що свідчать результати експериментальної групи.

Вправи, що застосовувалися в процесі спортивного тренування, дозволили істотно розширити технічні можливості юних баскетболістів, а також досягти високої ефективності реалізації прийомів під час змагань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури показали, що при удосконаленні елементів техніки нападу тренери спортивних шкіл застосовують обмежений арсенал спеціальних вправ. При цьому їх інтенсивність знаходиться на низькому рівні (ЧСС - 120-140 уд/хв). Це не дозволяє повною мірою вирішити питання ефективного формування складних рухових навичок володіння м'ячем та взаємодії з партнерами у процесі позиційного нападу.
2. Розроблено методику для баскетболістів експериментальної групи. Яка включала застосування чотирьох тренувальних методів, а саме: метод тренування без супротивника; метод тренування з умовним супротивником; метод тренування з партнером та противником; метод комплексної вправи.
3. Результати педагогічного експерименту свідчать, що застосування спеціальних вправ у кожному методі, при ЧСС від 150 до 180 уд/хв сприяли ефективному формуванню й удосконаленню елементів техніки нападу баскетболістів.
4. Аналіз експериментальних даних показав, що наприкінці експерименту у баскетболістів експериментальної групи спостерігалася позитивна динаміка показників обсягу і результативності під час виконання тестів.

   На 18% виросла кількість передач в стіну за 30с, на 16% кількість кидків після ведення м'яча, на 14,5% покращилося ведення м'яча вісімкою, на 12% збільшилася кількість кидків зі штрафної лінії.

   В контрольній групі найбільші зміни відбулися в тесті «кидки після ведення м'яча» – 7,6%, в передачах м'яча за 30с – 7,5% і веденні м'яча вісімкою – 7,1%.

   При цьому ефективність виконання цих тестів досягала 18% у передачах, 24% у кидках м'яча після ведення, 22% у кидка у стрибку, 17% у штрафних кидках.

У контрольній групі збільшення кількості очок до 15% у кидках м’яча після ведення і у кидках в стрибку – 9,6%.

5. Експериментальне дослідження підтверджує достатньо високу ефективність і надійність застосування експериментальної методики на етапі удосконалення елементів техніки нападу баскетболістів, про що свідчать результати експериментальної групи.

   Вправи, що застосовувалися в процесі спортивного тренування, дозволили істотно розширити технічні можливості юних баскетболістів, а також досягти високої ефективності реалізації прийомів під час змагань.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Артеменко Т.Г. Критерії оцінки технічної та ігрової підготовленості юних баскетболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 9. С. 39-42.
2. Анікеєнко Л.В., Єфременко В.М., Яременко О.М., Кузенков О.В. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів» : навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
3. Аркуша А.О., Королінська С.В., Ізмайлова Н.І., Слюсаренко О.О. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі : навч. посібник. Харків : НФаУ. 2013. 167 с.
4. Бабушкін В. З. Підготовка юних баскетболістів. Київ : Здоров'я, 2015. 98 с.
5. Безмилов М.М., Мурзін Є.В. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві. Наука в олімпійському спорті. 2019. № 2. С. 32-38
6. Вальтін А.І., Леонов А.Д. Методика визначення рівня технічної підготовленості баскетболістів Київ : КДІФК. 1988. 29 с.
7. Вальтін А. І. Проблеми сучасного баскетболу. Київ: Олімпійська література, 2003. 150 с.
8. Вознюк Т.В. Оцінка перспективності молодих баскетболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк, 2008. Т. 3. С. 198-201.
9. Вознюк Т.В. Методика початкового навчання основним технічним прийомам гри у баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Вінниця: ВДПУ, 2006. 34 с.
10. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
11. Волков ЛВ. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навчальний

посібник. Київ : Вища школа, 2022. 242 с.

12. Віссел Гел. Баскетбол: кроки до успіху. Київ. Новий друк. 2015. 408 с.
13. Головченко М., Бикова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років. ХДАФК, Харків : 2017. С. 62-64.
14. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Навчання прийомам техніки гри в баскетбол: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 98 с.
15. Гребінка Г.Я. Рівень фізичної та технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2022. С. 6-8.
16. Гребінка Г.Я. Показники техніки кидків м'яча у кошик під час змагальної діяльності баскетболістів віком 10-14 років. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2023. (27). С. 9-10.
17. Гринь О.Р, Гринь А.Р, Смоляр І.І. Творчі здібності як резерв підвищення спортивної майстерності. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки.* Чернігів, 2017. С. 154-157.
18. Демченко Т.А., Помещикова І.П., Харченко Є.С. Вплив властивостей уваги на точність кидків м'яча у кошик баскетболістів студентської команди. *Спортивні ігри*. 2017. (3). С. 16-20.
19. Дерябкіна Т.В., Драгунов Д.М., Зуб О.Б. Шляхи поліпшення влучності кидків м'яча в кошик у баскетболі. *Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності*. 2016. С. 223-225.
20. Дернова Т.А., Яворська Т.Є. Вплив факторів на точність виконання кидків м'яча в кошик у процесі змагальної діяльності з баскетболу. *Біологічні дослідження.* 2011. С. 243-244.
21. Єфімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу : навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2012. 108 с.
22. Єфимов О.А., Помещикова І.П. Баскетбол: [навч. посібник]. Харків: ХДАФК, 2006. 96 с.

23. Єфременко В. Особливості формування основ техніки гри в баскетбол на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2(122), 2020. С. 61-64.
24. Єфременко В. М., Сироватко З. В. Особливості розвитку точності кидків студентів, що займаються баскетболом. Серія 15: *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2016. (10). С. 44-47.
25. Івченко О.М. Контроль фізичної підготовленості у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2015. №3. С. 72-76.
26. Івченко О.М. Взаємозв'язок фізичного розвитку баскетболістів 13-14 років з показниками змагальної діяльності. *Фізична культура спорт та здоров'я нації.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. № 3. С. 353-359.
27. Івченко О.М. Сучасний стан контролю технічної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету:* Серія: Фізичне виховання та спорт. 2017. № 2. С. 127-132.
28. Камаєв О.І., Помещикова І.П. Навчально-методичні засади спортивної підготовки 13-15-річних баскетболістів. Методичні поради. Харків: Основа, 2014. 142 с.
29. Кафтанова Т.В. Методика вдосконалення ведення м'яча у баскетболі юнаків 11-12 років на позакласних заняттях. *Молода спортивна наука України.* 2025. С. 66-67.
30. Ковальчук О., Ковальчук А. Результати технічної підготовленості студенток-баскетболісток у процесі річного тренування. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип. 4 (23). Житомир, 2017. С. 48-51.
31. Ковальов В.О., Остроухов О.В. Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі : методичні рекомендації. Кропивницький : ЦНТУ, 2020. 160 с.
32. Козіна Ж. Л., Кондак Н. М., Защук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол :

правила, гра, навчання : навч. посіб. Харків : Точка, 2012. 318 с.

33. Козіна Ж.Л., Гринь Л.В., Васильєв Ю.К., Натаров В.А., Долгарева М.Г. Методика формування техніки кидків з середньої відстані у баскетболі. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2017. (3). С. 26-33.
34. Козіна Ж.Л. Методи застосування сучасних інформаційних технологій для активізації образного сприйняття елементів техніки та тактики, що займаються, у спортивних іграх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 58-64.
35. Комоцька О., Сушко Р. Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15 (34). С. 239-252.
36. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
37. Корягин В.М. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів ігровиків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Вінниця. 2014. 3. С. 129-135.
38. Корягін В.М. Ефективність системи підготовки баскетболістів. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка». 2024. № 4(38). С. 330-335.
39. Корягін В.М., Гребінка Г.Я., Боровик Ю.І., Оліярник В.І. Актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) №9(140). 2021. С. 7-9.
40. Кравчук Є.В. Техніко-тактична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40 с.
41. Кудімов В. М. Розвиток точності штрафних кидків у баскетболі з використанням технічних засобів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 3. С. 65-70.

42. Лаврін Г.З. Технологія навчання веденню м’яча в баскетболі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 1. С. 26-30.
43. Максимів Г. Баскетбол в навчальних програмах з фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. Вип. 8: У 4-х т. Львів: НВФ Українські технології, 2004. Т.4. С. 230-235.
44. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України*. 2006. Вип. 10. Т.1. С. 150-155.
45. Мітова О. О, Івченко О. М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Київ. 2017. Вип. 12. (94). С. 58-62.
46. Мітова О.О., Сушко Р.О. Тестування баскетболістів: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2016. 140 с.
47. Несен О.О., Ширяєва І.В., Євтушенко І.М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей. *Спортивні ігри*. №1, 2018. С. 13-21.
48. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
49. Остапенко Ю., Долгова Н., Стасюк Р. Розробка інтегральної оцінки за 5-ти бальною шкалою для оцінювання рівня спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Спортивні ігри*. 2023. 2(24). С. 20-30.
50. Ольховікова І.В., Помещикова І.П., Чуча Н.І., Пащенко Н.О. Кругове тренування в системі підготовки баскетболістів : методичні рекомендації. Харків : ХДАФК, 2023. 29 с.
51. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посібник.

Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

52. Підлужняк О.І., Колос О.А., Горбатий А Ю. Основи технічної підготовки з баскетболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ, 2018. С. 5-12.
53. Поляковський В., Грициляк С., Поляковська Р. Особливості методики навчання основних прийомів техніки гри в баскетбол дівчаток 10-13 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк, 2013. №2. С. 51-54.
54. Помещикова І.П., Ломан І.Л., Калугін І.Г. Точність кидків м'яча в кошик та фактори, які впливають на результативність кидка. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. 1, С. 63-68.
55. Помещикова І.П., Єфімов О.А. Основи баскетболу. Харків: ХДАФК, 2012. 108с.
56. Поплавський Л.Ю., Маслова О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Четвертак О.А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2019. 165 с.
57. Соловей ОМ., Грюкова В.В. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я*. Дніпро, 2019. С. 201-205.
58. Тімофєєв А. Ступінь в пливу рівня розвитку фізичних якостей на технічну підготовленість баскетболістів 12-13 років. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2018. № 3. С. 140-144.
59. Філенко І.Ю. Інформатизація дослідження показників технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів з використанням комп'ютерних навчальних програм. *Слобожанський науково-спортивний*

вісник. Х., ХДАФК, 2010. №3. С. 112-115.

60. Хромаєв З.М., Мурзін Є.В., Обухів А.В., Защук С.Г. Вправи баскетболіста. Київ: Друкарня ДУС, 2006. 128 с.
61. Цюпак Ю. Ю., Швай О.Д., Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2021. 65 с.
62. Чуча Н.І., Спасібко А.В. Вплив фізичного навантаження на результативність штрафних кидків кваліфікованих баскетболісток. *Спортивні ігри*. 2017. 4(6), С. 69-71.
63. Шепелев О.О., Яворська Т.Є. Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі. *Студентська спортивна наука*. 2015. (2). С. 213-216.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

Кафедра фізичної культури і спорту

ДОДАТОК
до кваліфікаційної роботи
магістра

на тему: # Удосконалення техніки елементів нападу баскетболістів 13-14 років в умовах двосторонньої гри

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0174-с
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітня програма Спорт
Шапаренко Микита Вадимович
Керівник: д.п.н., професор Верітов О.І.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2025 рік

Вправи, які виконувалися під час здійснення обраних методів удосконалення елементів техніки нападу.

Метод тренування без захисника

Комплекс вправ для вдосконалення елементів техніки без захисника.

Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча на місці:

- ведення зі зміною висоти відскоку м'яча;
- ведення з переведенням м'яча з однієї руки в іншу перед собою і за спиною;
- ведення по вісімці по під ногами;
- ведення одного м'яча з підкиданням над собою другого м'яча;
- ведення двох м'ячів одночасно і поперемінно.

Вправи для удосконалення техніки передач м'яча на місці:

- передачі в стіну двома м'ячами (однією і двома руками);
- зустрічні передачі м'яча в колонах;
- передачі двома м'ячами в парах і трійках на місці (двома і однією руками);
- передачі трьома м'ячами в парах і трійках.

Вправи для удосконалення техніки кидка м'яча з місця (з середньої і дальньої відстані, під різними кутами по відношенню до кільця):

- кидки м'яча індивідуально: кидок, підбирання, ведення на нову точку і знову кидок і т.д.
- кидки м'яча в парах: один гравець виконує кидки, других йому подає м'ячі;
- кидки в парах: гравець виконує кидок, підбирання свого м'яча і виконує передачу партнерові для кидка і т.д.
- кидки в трійках: один гравець виконує кидки, два інших гравця подають йому м'ячі.

Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча в русі:

- ведення м'яча зі зміною висоти відскоку і швидкості переміщення;
- ведення з переведенням м'яча попереду, позаду, с поворотом;
- ведення одного м'яча, другий підкидає над собою;

- ведення двох м’ячів поперемінно та одночасно штовхаючи його в підлогу.

Вправи для удосконалення техніки передач м’яча в русі:

- передачі м’яча в парах у русі до протилежного кільця;
- передачі м’яча в парах: в одну сторону гравці виконують передачі на середню відстань, в іншу сторону на далеку відстань один від одного;
- передачі м’яча в русі в трійках через гравця, який знаходиться в центрі;
- передачі м’яча в трійках зі зміною місць по «вісімці».

Вправи для удосконалення техніки кидка м’яча в русі:

- кидки після ведення, переведення, повороту;
- кидки після передачі від партнера;
- кидки з різної відстані: кидок із-за шестиметрової лінії, підбір м’яча, кидок з близької відстані, підбір м’яча і ведення до точки на відстані 3-4м і кидок с середньої відстані;
- кидки з завданням: промах – прискорення до середини майданчика і назад; згинання рук в упорі лежачи; вистрибування з присіда і т.д.

Метод тренування з умовним захисником

Комплекс вправ для вдосконалення елементів техніки нападу з умовним захисником.

Вправи для удосконалення техніки ведення м’яча у русі.

- ведення м’яча на швидкості, правою і лівою рукою без зорового контролю,
- обведення стійок, змінюючи руку під час обведення;
- обведення пасивних захисників, які знаходяться у 3-х колах по всій довжині майданчика;
- обведення пасивних захисників, які розташовані «ялинкою»: один праворуч, другий ліворуч і т.д.

Вправи для удосконалення техніки передач м’яча на місці:

- передачі м’яча в парах, пасивний захисник розташований біля одного з нападників (від піднімає і опускає руки, заважаючи передачі);

- передачі м’яча в трійках з одним захисником, який намагається торкнутися гравця з мячем;
- передачі м’яча у колах, через центрального гравця, по колу, через одного гравця;
- передачі у колі, одним, двома м’ячами; захисник намагається наздогнати м’ячі.

Вправи для удосконалення техніки передач м’яча у русі:

- передачі м’яча в русі з центру майданчика, один пасивний захисник;
- передачі м’яча через увесь майданчик, два пасивних захисника (один розташований до центру, інший за центром майданчика);
- передачі м’яча в парах між пасивними захисниками, які розташовані в колону один від одного на відстані 3-х м;
- передачі м’яча у трійках з одним, пасивним захисником.

Вправи для удосконалення техніки кидка м’яча з місця:

- кидки з середньої відстані у трійках: один гравець виконує кидки зі своєї точки, другий пасивний захисник, третій робить підбирання;
- те саме, але кидки виконувати з п’яти точок;
- кидки у трійках з дальньої відстані: один гравець виконує кидки, другий пасивно захищається, третій робить підбирання;
- кидки у парах: після кидка гравець №1 робить підбирання свого м’яча, віддає пас партнеру №2 і сам біжить виконувати функцію пасивного захисника.

Кидки у парах у стрибку:

- в парах один гравець виконує кидки, переміщаючись маятником, другий робить підбирання. На місці кидка стоїть макет захисника з під якого потрібно виконати кидок;
- в трійках: один виконує кидки у стрибку, другий виконує роль захисника, третій робить підбирання;
- кидки у парах: після кидка гравець №1 робить підбирання свого м’яча, віддає пас партнеру №2, який ловить м’яч після виконання зупинки

стрибком і кидає у кошик, гравець №1 виконує функцію пасивного захисника.

Вправи для удосконалення техніки м'яча в русі:

- з центру майданчика кидки у русі (праворуч від щита), захисник стоїть на вусиках 3-х с зони, намагається вибити м'яч;
- те саме, ліворуч від щита, кидок лівою рукою;
- те саме, кидок прямо до щита, два захисника (праворуч і ліворуч);
- кидок у русі, захисник супроводжує гравця з мячем до кошика.

Метод тренування з партнером і захисником

Комплекс вправ для вдосконалення елементів техніки нападу з захисником.

Вправи для удосконалення техніки ведення м'яча на місці і в русі.

- вправа у парах: один нападник, що веде м'яч у колі, другий захисник, який намагається вибити м'яч;
- усі гравці знаходяться в зоні 3-х очкового кидка і водять свій м'яч не виходячи за межі, два-три захисника намагаються вибити м'яч у любого нападника;
- у парах по всій ширині майданчика, один нападник водить м'яч у різних напрямках, другий захисник, намагається вибити м'яч;
- гра 1х1 у межах половини майданчика по всій довжині;

Вправи для удосконалення техніки передач м'яча:

- гра «собачка», гравці виконують передачі м'яча стоячі по колу; один, потім два захисника «собачки» намагаються перехопити м'яч;
- передачі в парах у русі з одним захисником;
- передачі в парах у русі з двома захисниками, які розташовані таким чином, один на одній половині майданчика, інший на другій половині намагаючись перехопити м'яч;
- гра «10 передач». Гравці поділяються на дві команди, одна повинна виконати 10 передачам між свої гравців, друга команда намагається

перехопити м’яч і самим виконувати передачі.

Вправи для удосконалення техніки кидка м’яча:

- кидки з середньої відстані у трійках: один гравець виконує кидки зі своєї точки, другий захисник, третій робить підбирання;
- те саме, але кидки виконувати з п’яти точок;
- кидки у трійках з дальньої відстані: один гравець виконує кидки, другий захищається, третій робить підбирання;
- кидки у парах: після кидка гравець №1 робить підбирання свого м’яча, віддає пас партнеру №2 і сам біжить виконувати функцію захисника;
- в команді по 5-6 гравців. Усі по черзі виконують кидки з однієї точки, після кидка роблять підбирання і біжать намагаючись накрити кидок партнера;
- гра 1х1. Обігравання захисника з місця (стоячи на свої точці), після чого виконати кидок у русі, у стрибку, чи з дальньої відстані.

Метод тренування за допомогою сполучення прийомів

Комплекс вправ для вдосконалення декількох прийомів одночасно:

- кидок м’яча в щит, підбирання, передача партнеру, ловля – ведення – кидок у русі або у стрибку;
- обведення трьох стійок з кидком у русі, або у стрибку;
- ведення – передача – кидок;
- ведення – передача – ведення – кидок;
- кидки з точки, промах – ведення м’яча на протилежний щит і там виконувати кидки до промаху;
- зустрічна передача партнеру – ловля – кидок у стрибку;
- передача у щит – ловля у повітрі – кидок;
- один гравець біжить попереду іншого, веде м’яч до кошика, віддає передачу в щит – другий гравець виконує кидок у стрибку і т.д.