

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет

імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

**ОСНОВНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЇ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ В БАСКЕТБОЛІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ
ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Дипломна робота

Студента 684 групи

Чистикова Константина

Андрійовича

Науковий керівник

к.н. з фіз.вих.і спорту

доцент Дубачинський О.В.

Миколаїв 2022

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО
СПОРТУ

Протокол № 8 від 17.01.2022 р.

дипломну роботу магістра

на тему: «Удосконалення технічної підготовки юних каратистів з
урахуванням особливостей змагальної діяльності» рекомендувати до захисту.

Завідувач кафедри

Олег ОЛЬХОВИЙ

Декан факультету

Андрій ЧЕРНОЗУБ

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	
1.1. Еволюція ведення м'яча у баскетболі.....	
1.2. Ведення м'яча в теорії та практиці вітчизняного баскетболу.....	
1.3. Ведення м'яча в теорії та практиці закордонного баскетболу.....	
1.4. Характеристика координаційних здібностей та їх значення для виконання тактико-технічних дій у баскетболі	
РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ ...	
2.1. Методи досліджень.....	
2.2. Організація досліджень.....	
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	
3.1. Результати дослідження застосування ведення м'ячу в сучасному баскетболі.....	
3.2. Розробка і експериментальне обґрунтування методики навчання складно-координаційним видам ведення м'ячу баскетболісток 9-10 років.....	
ВИСНОВКИ	
ПОСИЛАННЯ	

Вступ

Актуальність теми дослідження. Видовищність баскетболу багато в чому забезпечується тактико-технічною майстерністю гравців, особливо його різноманітністю. Ситуативність гри висуває високі вимоги до технічного арсеналу баскетболістів. Баскетбол стрімко розвивається, при цьому змінюється техніка та тактика гри. Підвищення атлетичної підготовленості спортсменів, зміна правил, поява нових технічних прийомів передбачає внесення змін до технічної підготовки баскетболістів всіх рівнів майстерності [5, 19, 38, 55, 83].

Стрімкий та маневрений сучасний баскетбол відрізняється активним використанням ведення м'яча на всіх ділянках майданчика. Гравець повинен уміти уникати щільної опіки захисту, розвивати швидку атаку, створювати ситуацію для її продовження або завершення. Висококласний гравець не тільки однаково володіє обома руками, використовує ведення на високій швидкості, веде м'яч без зорового контролю в будь-якому напрямку, але і вміє застосовувати різні види дриблінгу залежно від ситуації, що виникла в грі. Відсутність цих навичок знижує цінність та затребуваність гравця [32, 47, 66, 90].

Відмінність баскетболістів у технічному оснащенні багато в чому пояснюється відсутністю у спеціальній вітчизняній літературі інформації щодо нових видів ведення м'яча, що застосовуються у сучасному баскетболі. До програми підготовки спортивних шкіл не включені методики навчання складно-координаційних видів виконання технічного прийому. Таким чином, вже юні баскетболісти заздалегідь програють своїм зарубіжним одноліткам і не можуть конкурувати у такому важливому компоненті гри, як ведення м'яча [22, 49, 55, 84].

Незважаючи на велику кількість робіт [9, 25, 43, 57, 72], що стосуються навчання технічним прийомам у баскетболі, нині відсутня науково-обґрунтована інформація, що дає повне уявлення про ведення м'яча та

особливості навчання складно-координаційних видів виконання цього технічного прийому. Ситуація, що склалася, багато в чому пояснює невідповідність підготовленості сучасних вітчизняних баскетболістів високим вимогам тактико-технічної підготовленості світового баскетболу.

У зв'язку з цим наукова проблема може бути сформульована як невідповідність між сучасними високими вимогами до рівня тактико-технічної підготовленості баскетболістів та існуючою теорією та практикою цієї підготовки, і, зокрема, у відсутності науково-обґрунтованих методик навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, які широко та успішно використовують провідні зарубіжні гравці у сучасному баскетболі.

Об'єкт дослідження: зміст тренувального процесу баскетболісток на початковому етапі підготовки.

Предмет дослідження: навчання складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболісток 9-10 років.

Мета дослідження. Метою дослідження є виявлення важливості складно-координаційних видів ведення м'яча у сучасному баскетболі та обґрунтування методики навчання цього ігрового прийому баскетболісток 9-10 років. Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що ефективність ведення м'яча підвищиться, і, в цілому, позитивним чином позначиться на діяльності баскетболісток 9-10 років, якщо буде розроблена і впроваджена в тренувальний процес їх підготовки методика навчання складнокоординаційним видам ведення м'яча, заснована на класифікації ведення м'яча і ситуацій його застосування, з урахуванням нових видів його виконання сучасний баскетбол.

Для вирішення поставленої мети було сформульовано такі **завдання:**

1. Виявити особливості використання ведення м'яча у сучасному баскетболі та найефективніші та найчастіше використовувані різновиди його застосування висококваліфікованими баскетболістами в умовах змагальної діяльності.

2. Визначити сучасне уявлення про ведення м'яча та методику навчання

в баскетболі на основі аналізу думок тренерів.

3. Систематизувати різновиди ведення м'яча та ігрових ситуацій із веденням м'яча з урахуванням тенденцій сучасного баскетболу.

4. Розробити методику навчання складно-координаційних видів ведення м'яча та перевірити її ефективність у підготовці баскетболісток 9-10 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування у вигляді анкетування, класифікація, антропометрія, спортивно-педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи статистичної обробки матеріалів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному та експериментальному обґрунтуванні необхідності навчання складно-координаційних видів ведення м'яча в баскетболі:

- виявлено сучасні тенденції розвитку баскетболу, що стосуються ведення м'яча (частота застосування ведення висококваліфікованими баскетболістами в умовах змагання, час, що витрачається на ведення м'яча в одній атаці та в одному матчі, відмінності у застосуванні ведення баскетболістами та баскетболістками, відмінності у застосуванні ведення м'яча);

- виявлено нові види ведення м'яча у баскетболі, що є складно-координаційними тактико-технічними прийомами гри. Вперше запропоновано шість відмітних ознак складно-координаційних видів ведення м'яча;

- складено класифікацію ведення м'яча в баскетболі (технічний аспект) та класифікацію ігрових ситуацій з веденням м'яча (тактичний аспект);

- розроблено методику навчання складно-координаційних видів ведення м'яча в баскетболі. Конкретизовано комплекси вправ, що базуються на розробленій класифікації ведення м'яча;

- теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику

навчання складно-координаційних видів ведення м'яча.

Теоретична значимість полягає у необхідності доповнити теорію та методику баскетболу інформацією про сучасні тенденції розвитку та специфіку змісту баскетболу, що стосується ведення м'яча; новою класифікацією ведення м'яча; класифікацією ігрових ситуацій із веденням м'яча; ознаками складно-координаційних видів виконання технічного прийому та методикою навчання юних баскетболісток.

Практична значимість результатів дослідження визначається розробкою науково-обґрунтованого підходу до навчання складно-координаційних видів ведення м'яча в баскетболі. Розроблена методика навчання дозволяє підвищити ефективність процесу навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, що забезпечує результативність змагальної діяльності баскетболісток на початковому етапі підготовки.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності тренерів спортивних шкіл, при навчанні спортсменів на початковому етапі підготовки; у системі підготовки спеціалістів з баскетболу у вищих навчальних закладах; на курсах підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки спеціалістів з баскетболу.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (152). Загальний обсяг дипломної роботи складає 84 сторінок, вона містить 13 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1. Еволюція ведення м'яча у баскетболі

У процесі підготовки у баскетболістів слід чітко формувати уявлення, коли ситуації володіння м'ячом, не є веденням. Відповідно до правил гри до них відносяться такі дії: послідовні кидки з гри; випадкова втрата м'яча на початку або наприкінці відання; спроби встановити контроль над м'ячем шляхом вибивання його з області розташування інших гравців; вибивання м'яча з-під контролю іншого гравця; переривання передачі та встановлення контролю над м'ячем; перекидання м'яча з руки в руку і затримка його в одній або обох руках до торкання їм статі за умови, що гравець не робить пробіжки [12, 36, 55, 82].

Сучасні правила баскетболу містять чіткий список пунктів, що регламентують використання кожного технічного прийому. Щодо ведення м'яча вони такі:

- ведення починається, коли гравець, який встановив контроль над живим м'ячом на ігровому майданчику, кидає, відбиває, котить, ударяє м'яч у підлогу або навмисне кидає його в щит і стосується м'яча знову, перш ніж м'яч торкнеться іншого гравця;
- кількість кроків, які гравець може зробити у той час, коли м'яч не перебуває в контакті з його рукою, не обмежена та не обов'язково має співпадати з кількістю ударів м'яча у підлогу;
- дозволено вести м'яч вище, ніж зростання захисника, і просто його перекинути, вдаривши м'яч у підлогу однією рукою досить сильно (Там же);
- ведення закінчується, коли гравець стосується м'яча двома руками одночасно або допускає затримку м'яча в одній або обох руках;
- гравець не повинен вести м'яч вдруге після того, як його перше

ведення закінчилося, якщо між першим і другим веденням гравець не втратив контроль над живим м'ячем на ігровому майданчику.

Дотримуючись правил гри, баскетболіст у процесі ведення не може затримувати м'яч, у тому числі однією рукою. Під затримкою мається на увазі притискання м'яча або утримання на долоні.

Таким чином, у баскетболі ведення визначається як процес, в якому гравець, який отримав контроль над м'ячем, надає йому рух однією рукою, кидаючи, відбиваючи, ударяючи або котячи по підлозі, і торкаючись його знову, перш ніж це зробить інший гравець. Гравець закінчує виконання технічного прийому, як він торкнеться м'яча одночасно двома руками чи затримає його однією чи двома руками. Між відскоками м'яча під час ведення, коли він не стосується руки, баскетболіст може зробити будь-яке число кроків [23, 36, 44, 65].

Дриблінг повинні використовувати всі гравці без винятку. Не можна вважати гравця сильним, якщо він не має ведення м'яча. Не вміючи вести м'яч, нападати у сучасному баскетболі неможливо. Якщо захисник наближається до нападника, що володіє м'ячем, занадто близько (не далі одного метра), останній може уникнути опіки за допомогою ведення. Якщо жодному з партнерів не можна передати м'яч, нападник може скористатися дриблінгом. Ведення необхідно як при позиційному нападі на організований захист, так і при швидкому прориві. (Показники спритності та їх вплив на формування навичок ведення м'яча у юних баскетболістів. [4, 23, 57, 78].

Таким чином, ведення м'яча на сучасному етапі розвитку баскетболу - це техніко-тактичний прийом, що становить невід'ємну важливу частину гри, що використовується гравцями для вирішення нескінченної кількості ігрових завдань. Сучасне ведення м'яча - це технічний прийом, що підвищує динамічність і видовищність гри за рахунок постійного вдосконалення і складності виконання, що підвищується.

1.2. Ведення м'яча в теорії та практиці вітчизняного баскетболу.

У перших вітчизняних підручниках та навчальних посібниках з баскетболу ведення м'яча аналізується докладно. Воно визначається як технічний прийом, що забезпечує пересування гравця з м'ячем по майданчику, зі зміною швидкості, висоти відскоку та напрямком руху. Баскетболіст виконує такі індивідуальні тактичні дії на майданчику: переміщення в будь-яку частину майданчика, обманні дії проти захисника, стрімкий напад та відволікання захисника від нападника з подальшим виконанням передачі м'яча для атаки кільця.

Техніка ведення визначалася, як накладання гравцем на м'яч кисті з вільно розведеними пальцями, поштовхоподібним рухом руки та пальців, що направляє його вниз і вперед. Методичні вказівки до виконання склалися з вимог дотримуватись потрібну висоту та кут відскоку м'яча; згинання ніг у колінах, нахил тулуба вперед для укриття м'яча від супротивників, а також вимога правильної зупинки, щоб уникнути пробіжки [15, 37, 56]. Він говорить про важливість роботи ніг під час руху та під час зупинки після завершення ведення м'яча. Саме правильна робота ніг, вважає він, дозволяє без особливих труднощів зробити зупинку або змінити напрямок руху.

Як різновиди ведення м'яча вітчизняні фахівці на ранньому етапі виділяли такі варіанти: ведення по прямій, зі зміною напрямку руху, зі зміною висоти відскоку, зі зміною кута відскоку, та обведення суперника. Після закінчення ведення гравця негайно атакують захисники, що прискорює подальший вибір дій - виконання передачі або кидка.

Таким чином, до 70-х років минулого століття ведення м'яча у вітчизняному баскетболі розглядалося як технічний прийом, необхідний для пересування гравця на майданчику, обману захисника та організації стрімкого нападу. Способи ведення м'яча, на думку фахівців, були такими: зі зміною швидкості пересування, зі зміною напрямку пересування, зі зміною висоти відскоку м'яча, із синхронним та асинхронним рухом рук та ніг, без зорового контролю, на місці та у русі. Єдиного погляду на класифікацію ведення м'яча фахівці не мали. Кожен із авторів привносив у це поняття своє

власне уявлення.

У вітчизняній теорії та методиці баскетболу досить довго існувала думка, що ведення сприяє розвитку індивідуалізму гравців, тому вдосконалення технічного прийому не заохочувалося. Зміст спортивного тренування становили спеціальні вправи та рухливі ігри з кращим використанням передач. Яскравий приклад – гра напівспущеним м'ячем, що ускладнює використання ведення. Результатом такого ставлення став негативний ефект. Вітчизняні баскетболісти змушені були виконувати незручні кидки з-під щільної опіки захисників, оскільки вони не мали навички обіграшу та створення ситуації для кидка [14, 37, 67, 95].

Окремими тренерами все-таки робилися спроби змінити ситуацію, що склалася, однак, до істотних змін це не призвело. І лише коли тренери перенесли акцент на структуру техніки, вдалося підвищити ефективність використання ведення м'яча.

До 1980 року ведення м'яча вважалося ігровим прийомом для низькорослих гравців. Надалі ситуація змінилася. Такі види, як обведення суперника, швидкий старт та зупинка, переклади м'яча стали необхідним компонентом і для гравців передньої лінії. Думка тренерів про шкідливий вплив ведення на розвиток атаки стала змінюватися, і багато взаємодій гравців стали проходити з його використанням [21, 47, 73, 94].

В основі пізнішої класифікації ведення м'яча лежить ознака висоти відскоку: з високим та з низьким відскоком м'яча. Кожен із видів, у свою чергу, має ряд варіантів: зі зміною висоти відскоку, зі зміною напрямку, зі зміною швидкості, без зорового контролю, із синхронним ритмом рухом руки з м'ячем та ніг, з аналогічним асинхронним рухом.

Ведення із зміною напрямку руху рекомендувалося використовувати для обведення суперника та проходження до кошика. М'яч, при цьому, як правило, переводиться з однієї руки на іншу. Як вважають А.В. Родін та Д.В. Губа, ведення із зміною висоти відскоку застосовується під час проходження без відхилення убік від захисника. Інший вид - ведення з асинхронним ритмом

рухів руки з м'ячом і ніг з успіхом використовується для обведення двох, трьох захисників. Такий спосіб дозволяє більш вільно і раціонально використовувати поштовхові рухи ніг та відхилення тулуба як фінти [23, 48, 99].

Важливість застосування ведення у вирішенні тактичних завдань окремого матчу наголошувалося на одному з найкращих знавців світового баскетболу – Є.Р. Яхонтовим. Він зазначав, що ведення м'яча у багатьох ситуаціях може зіграти вирішальну роль. Воно допомагає створити найбільш вигідну ситуацію для кидка, подолати пресинг, а також може бути використане для затягування ігрового часу і відволікання суперника. Практично при кожному переході від захисту до нападу гравці так, або інакше застосовують ведення. За допомогою ведення гравець може вирішувати великий спектр індивідуальних та командних завдань. Добре технічно підготовлений баскетболіст здатний вільно маневрувати майданчиком з великим діапазоном швидкостей, у будь-якому напрямку, на необмежену відстань. Виграючи відстань щодо захисника, нападник за допомогою ведення здійснює прохід до кільця, користується моментом передачі або продовження атаки. Без можливості для передачі м'яча партнеру гравець використовує ведення для виходу з-під кільця після підбору, для розвитку стрімкої контратаки, відволікання суперника для створення можливості передачі, або для зближення до гравця і передачі м'яча з рук в руки [23, 48, 83].

Таким чином, на пізнішому етапі розвитку баскетболу значущість техніки ведення м'яча істотно підвищується, що, безсумнівно, знаходить свій відбиток у навчально-методичній літературі, де містяться приклади вправ для вдосконалення технічного прийому. Важливо, кожен вид ведення розглядається? як технічний прийом, а й елемент індивідуальної тактики. Зростає значення перекладів м'яча як способу зміни напрямку руху.

Зміна правил гри стали істотно впливати на техніку баскетболу. Застосування ведення м'яча стало більш різноманітним: для відходу від

захисника, що щільно опікується, для виходу з-під щита після успішного взяття відскоку, для звільнення після постановки заслону і відволікання уваги суперника. Баскетболісти під керівництвом тренерів стали приділяти увагу збереженню рівноваги, укриття м'яча плечем вільної руки, необхідності стежити за розташуванням гравців та орієнтуватися на щит, перемикаючи увагу з м'яча і назад, синхронності ритму чергування кроків та рухів руки з м'ячем [9, 22, 48, 67].

Сучасна вітчизняна література з баскетболу різноманітна та містить різні методики вдосконалення ведення м'яча. Техніка ведення м'яча доповнюється новими характеристиками. Наприклад, А.Я. Гомельський, описуючи основну стійку під час ведення м'яча, зазначає, що гравець повинен бути готовий будь-якої миті змінити напрямок руху, зробити зупинку, передачу або кинути по кільцю. М'яч укривається від суперника корпусом, плечем, вільною рукою. Кисть руки, що веде м'яч, регулює силу удару, висоту відскоку та напрямок руху м'яча. М'яча торкаються лише кінчики пальців. Гравець не дивиться на м'яч, лише периферичним зором контролює його. У полі зору під час ведення перебувають партнери, захисники, судді [31, 43, 55].

Одна з існуючих тенденцій полягає у виділенні різновидів ведення м'яча в залежності від висоти відскоку м'яча та специфіки контролю над ним: високе та низьке ведення, з зоровим контролем і без зорового контролю, зберігається [2, 14, 44, 76].

Крім способів обігравання (обведення) суперника на початку ведення, автори виділяють кілька способів обведення по ходу виконання ведення м'яча: зі зміною висоти відскоку, напрямку та швидкості руху (зміна ритму), з перекладами м'яча перед собою, за спиною, між ногами або з поворотом .

Завершення ведення м'яча знаменується іншим технічним прийомом – зупинкою. Зупинка після ведення м'яча є поєднанням двох прийомів – ведення і самої зупинки. Вона призначена для завершення маневрування на майданчику з м'ячем [23, 48, 64, 82].

У сучасній вітчизняній літературі особливе місце приділяється методику навчання веденню м'яча з докладним описом рекомендацій для навчання.

Уміння якісно вести м'яч дозволяє нападникам бути небезпечним, стверджує Є.Р. Яхонтів. Він вважає, що обов'язковою умовою ведення є низька висота відскоку, відсутність зорового контролю за м'ячем, укриття м'яча корпусом від захисника, вільна рука має створювати перешкоду для вибивання м'яча, ведення здійснюється далекою рукою. Автор підкреслює, щоб дії нападаючого з м'ячем можуть бути більш ефективними, якщо він володіє прийомами обігравання захисника на початку ведення, такими як крокування (фінт або jab (американський термін)), скресний і прямий крок, поворот (півот). Виконуючи крокування вперед, гравець робить крок вперед, змушуючи захисника відступити, потім виконує крок назад, показуючи, що повертається у вихідне положення, розриваючи дистанцію, і, провокуючи його зустрічний рух, починає ведення м'яча одночасно з кроком вперед за спину захиснику (хресно або прямо) [3, 24, 53, 66, 70].

Кожен гравець повинен складати єдине ціле з чотирма своїми партнерами та доповнювати спільні зусилля для досягнення успіху атакуючих дій команди. Цьому сприяє впевнене володіння технікою базових процесів нападу [24, 56, 78, 91].

Точні кидки, як правило, є результатом вміння гравця звільнитися від щільної опіки захисника. Гравець, який погано володіє веденням м'яча, стає малорухливим і, як наслідок, малорезультативним. Тому деякі фахівці справедливо вважають, що ведення має бути першим ігровим прийомом, з якого гравець починає своє навчання баскетболу.

Досконале володіння веденням м'яча, на відміну кидка і передачі, обумовлюється високим рівнем розвитку рухових і дотикових, а чи не зорових відчуттів. Щоб зберегти високий рівень розвитку цих відчуттів, вправи на ведення м'яча слід включати кожне тренування.

Ведення м'яча має раціонально використовуватися баскетболістами в

процесі розвитку атаки, так і при її завершенні. Гравцям слід дотримуватися такого правила: не зловживати і не починати ведення, не оцінивши ситуацію на майданчику. Нерозумне використання ведення ставить гравця у скрутне становище. У разі зловживання є ризик пропустити момент для найкращого варіанта продовження атаки. У ситуації передчасного початку ведення захисник одразу після першого удару м'яча у підлогу скорочує дистанцію, і нападник змушений віддавати передачу із незручної позиції.

Перш ніж ударяти м'яч у підлогу, гравець спочатку повинен подумати про мету передбачуваної дії. Ведення може бути ефективним способом формування та утримання правильної дистанції між гравцями нападу. Коротке ведення допомагає утворити кращий кут передачі, а також може бути способом перекладу м'яча на інший бік майданчика. Одна лише загроза проходу з веденням м'яча до кошика змушує захисника, що опікується гравцем, що володіє м'ячем, грати не щільно у відтягнутій позиції, що може дозволити нападнику без перешкод оцінювати ситуацію на майданчику та продовжувати атаку.

Гравець повинен використовувати ведення для загострення гри проходом під кошик. Він повинен робити це лише у випадках, коли може отримати перевагу перед захисником. Коли захисник тримає щільно, з'являється можливість проходу з веденням. Перед проходимо краще використовувати фінт, тобто використовувати дії, які вводитиму захисника в оману, при цьому м'яч потрібно тримати міцно. Як тільки захисник відірве ногу (або ноги) від підлоги, намагаючись протидіяти запропонованій дії, гравець повинен вибрати найкоротший шлях до кільця та почати стрімкий прохід у його бік. Цим моментам теж необхідно приділяти час у процесі навчання.

Таким чином, у вітчизняній літературі, присвяченій веденню м'яча у баскетболі, розуміється важливість цього технічного прийому для сучасної гри, наголошується на необхідності якісного навчання. Опис техніки ведення м'яча та методики навчання у сучасних публікаціях мало відрізняється від

інформації 20 та 30-річної давності, за винятком окремих публікацій. Відсутня науково-обґрунтована класифікація ведення м'яча та відповідна їй методика навчання.

1.3. Ведення м'яча в теорії та практиці закордонного баскетболу.

Дриблінг – так називають ведення м'яча у закордонному баскетболі. Зарубіжні фахівці з великою увагою ставляться до навчання м'яча гравців різних амплуа.

Зарубіжні фахівці звертають увагу на те, що гравці можуть часто помилятися під час виконання м'яча. Тому вони ретельно відпрацьовують маневри із веденням м'яча на кожному тренуванні [12, 46, 47, 88].

Тренери наполягають, що для кожної позиції гравців є свої вимоги до володіння м'ячем. Захисники повинні вміти подолати майданчик на швидкості із веденням; водити м'яч під пресингом для його перекладу на половину суперника; після перехоплення, підбору, щоб перевести м'яч у середину майданчика та швидко прийняти правильне рішення для завершення атаки; покращити кут передачі; ухилитися від агресивного захисника.

Форварди після підбору мають з дриблінгом вміти перевести м'яч на половину суперника. Гравці, які чудово володіють м'ячем, можуть подолати весь майданчик та атакувати кошик. На половині поля форварди мають покращити кут передачі та атакувати проходом, а також вміти ухилитися від пресингу захисника.

Від центрових рідко потрібний дриблінг. На половині поля вони повинні вміти включатися в атаку одним або двома ударами м'яча на підлогу. Якщо центровий гравець вміє це робити, його команда отримує велику перевагу. Використовуючи ведення, центровий залишає свою зону передачі, доставляє м'яч у передову зону, і навіть допомагає протидіяти пресингу [31, 56, 83].

Лі Роуз зазначає, що великі гравці підходили до дриблінг по-різному. Оскар Робертсон - один з найбільших з них - говорив, що коли він веде м'яч, йому подобається опускатися вниз, на рівень захисника. Меджік Джонсон, з іншого боку, був винятком із цих правил. При зростанні шість футів дев'ять дюймів (206 см) йому подобалося вести м'яч високо так, що він міг дивитися поверх захисника.

У спеціальній літературі зарубіжних авторів розкриваються тактичні особливості застосування м'яча. Наприклад, виконуючи прохід, гравець повинен ретельно вкривати м'яч і йти прямою лінією до кільця, атакуючи захисника і, не даючи йому додаткового часу прийняти рішення щодо відновлення позиції. Дії нападника з м'ячом, також, будуть успішнішими якщо він, перебуваючи під щільною опікою супротивника, зможе тримати захисника впритул за своєю спиною, не дозволяючи йому стати між собою і кошиком [].

Ряд акцентів для успішного проходу до кільця виділяє Вуттен Морган. Він вважає, що як найрідше слід ударити м'ячом об підлогу, не дозволяючи захисникам вступити в гру, і, можливо, зупинити прохід. Також дуже важлива деталь – високо піднята голова при дриблінгу. Хороший огляд майданчика дозволяє бачити суперників і партнерів по команді, яким можна передати м'яч, якщо вони вільні від опіки [21, 36, 57]. Автор наводить приклад класифікації ведення м'яча, заснований на веденні м'яча у русі. В основі кожного з описаних прийомів лежить зміна швидкості, або зміна напрямку дриблінгу.

Перша група маневрів – ведення зі зміною темпу без зміни руки, щоб змусити захисника здійснити дії у відповідь (у горизонтальній і вертикальній площинах) і обіграти його. Група виконуваних баскетболістами маневрів представлена, у свою чергу, способами, що відрізняються за виконанням. Перший варіант - ведення м'яча з переведенням з боку на бік. Гравець поєднує ведення з переведенням з боку на бік і фінти головою та плечима,

здійснюючи ними бічні рухи, з наступним різким проходом до кошика. При проході вага тіла переноситься на ногу з боку руки, що веде м'яч, для забезпечення сильнішого ривка при обході захисника.

Наступний варіант - ведення м'яча зі зміною темпу виконується поблизу захисника, щоб той втратив пильність. У той момент, коли захисник випрямить ноги або відволікається, слід різким рухом попрямувати до кошика. Можна використовувати фінти головою та плечима, здійснюючи ними бічні рухи, з наступним різким проходом до кошика. Рука, що веде м'яч, залишається на місці, потім відводиться назад з виконанням сильного удару в підлогу за стегно захисника, дозволяючи низько обійти захисника з проходом до кошика.

Швидкісне ведення передбачає прохід із зупинкою «стоп-енд-гоу». Послідовність дій, наступна: швидкісне ведення, контрольоване ведення, пауза і знову швидкісне ведення.

Ведення з відступом назад – виконується при щільній опіці захисника чи ситуації недостатності місця до маневру. Гравець, перебуваючи поруч із захисником, одну ногу виставляє вперед, ставши до нього боком, при цьому м'яч веде далекою від нього рукою, і виконує приставні кроки назад. При зміні положення тіла необхідно перенести руку із задньої частини м'яча на передню та штовхати м'яч назад. Коли захисник спробує скоротити дистанцію, слід почати різкий ривок до кільця зі швидкісним веденням тією ж рукою [12, 38, 55, 76].

Ведення із фінтом на переклад м'яча перед собою. Фінт виконується одночасно з кроком у протилежний бік від м'яча однойменною ногою. Як і в інших випадках ведення має бути низьким, одночасно виконуються захисника руху, що розгойдують, плечима і головою.

Наступна велика група маневрів - це ведення зі зміною руки та напрямки руху, що виконуються ведучим м'ячом. Один із простих та затребуваних варіантів виконання – ведення з перекладом м'яча перед собою. Вважається – найнебезпечнішим способом, тому що виконується поблизу

захисника у зоні його досяжності. Перемістити вагу тіла на внутрішню частину стопи однієї з ніг, далі зробити ривок у протилежний бік великим, збалансованим кроком іншою ногою у бік кільця по найкоротшому напрямку. М'яч на руку прямує з боку різким рухом максимально низько під рівнем коліна (це потрібно для прискорення дії та зменшення ймовірності втрати м'яча). Вільна рука швидко відводиться убік для прийому м'яча і готова почати швидке відання [35, 74].

Ведення з перекладом м'яча за спиною – як і переклад під ногою є надійнішим способом маневру зі зміною руки та напрямки руху, оскільки виконується поза безпосередньою досяжністю м'яча захисником. Може виконуватися з положення – одна нога попереду іншої. Баскетболіст робиться лівою ногою крок вперед після останнього удару м'ячом у підлогу, а протилежна рука накладається на м'яч спереду і одним рухом переносить м'яч за спиною до лівого стегна. Далі удар м'яча в підлогу, щоб він відскочив на іншу руку ліворуч від тіла, за носком лівої ноги. Рух триває з веденням м'яча лівою рукою, роблячи довгий удар м'яча у підлогу, зберігаючи зігнуті коліна. Переведення за спиною може здійснюватися і з положення – обидві ноги однією лінії.

Баскетболісти повинні навчитися реагувати на дії захисника та застосовувати маневри, освоєні в процесі тренування, а не заздалегідь планувати свої конкретні дії. Особливу цінність під час гри становлять спеціальні маневри з веденням м'яча для гравців передньої лінії, зокрема для центрових: прохід і розворот на нижній позиції. Виконується аналогічно розвороту з перекладом м'яча з наступним кидком без поступу вперед; прохід, ведення з відступом назад, кидок або переведення перед собою на нижній позиції; прямий розворот, прохід після фінта на кидок у верхній позиції; переклад м'яча помахом та прохід на нижній/верхній позиціях; ведення з переведенням м'яча перед собою; додаткові маневри, що вимагають повного контролю над тілом, роботу ніг та техніку володіння м'ячом, перш ніж використовувати на практиці; зупинка стрибком із приземленням на дві

ноги (можна виконувати після будь-якого вище представленого маневру); силовий крок. Як тільки гравець отримує м'яч, він упирається ліктем, ближнім до захисника прямо йому в груди. Разом з цим він виконує силовий крок із веденням м'яча в обмежену зону, із силою вдаряючи м'яч у підлогу далекою рукою від захисника, змушуючи відступати його назад. Після одного максимум двох ударів гравець вступає в контакт із захисником (не допускаючи фолу), щоб виконати під кільцем кидок без опору (Там же).

Таким чином, найкращі тренери НБА відзначають важливість навчання ведення м'яча баскетболістів усіх ігрових амплуа. Вони вважають, що просунуті комбіновані види ведення м'яча, що застосовуються гравцями високої кваліфікації, слід навчати після освоєння основних видів ведення. Проте існуюча інформація не має системного характеру. Вона відображає лише думку окремих тренерів, їхні особисті погляди на підготовку висококваліфікованих баскетболістів. Безперечно, наведені ними різновиди ведення м'яча є техніко-тактичними прийомами підвищеної координаційної складності, оскільки висувають до гравців вимоги найвищого рівня. На сьогоднішній день думка має бути осмислена, систематизована і адаптована для підготовки гравців вітчизняного баскетболу.

1.4. Характеристика координаційних здібностей та їх значення для виконання тактико-технічних дій у баскетболі

У численних дослідженнях експериментальним шляхом доведено, що ефективність змагань багато в чому визначається розвитком координаційних здібностей баскетболістів. При цьому слід зазначити, що існують і інші погляди. Дослідження останніх років доводять, що автори таки приходять до висновку про першорядне значення координаційних здібностей у баскетболі [23, 49, 55, 81].

У проведених дослідженнях основою визначення координаційних здібностей беруться як області їх прояви, а й механізми, які забезпечують ці прояви. Координація проявляється на різних рівнях: на рівні нервової

системи, та м'язовому – у вигляді всередині та міжм'язової координації. Зовні вона проявляється у узгодженості рухової активності м'язів, які успішно виконують конкретний рух. Хороша координація демонструється спортсменами у рухових діях, які виконуються легко і без видимих зусиль.

До фундаментальних визначальних робіт у галузі систематизації та класифікації координаційних здібностей відносяться дослідження В.І. Ляха. Він виділяє спеціальні (специфічні) та загальні види координаційних здібностей. Спеціальні координаційні здібності виявляються особливо яскраво при виконанні спортсменами-ігровиками індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі та при вирішенні рухових завдань у величезній кількості рухливих ігор. Останні – відносяться до засобів, доступних на всіх етапах спортивної підготовки, що робить їх у цьому сенсі особливо цінними [31, 45, 77].

У сучасній спортивній науці склалося розуміння того, що належить до координаційних здібностей. Під специфічними формами координаційних здібностей розуміють здатність до точності відтворення, диференціювання, відмірювання та оцінки просторових, тимчасових та силових параметрів рухів, здатність до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтування в просторі, швидкої розбудови рухової діяльності, а також до довільного розслаблення. стійкості, зв'язку та з'єднання. Здатність до орієнтування у просторі — це «вміння точно визначати і своєчасно змінювати положення тіла та здійснювати рухи у потрібному напрямку».

Здібності до відтворення, диференціювання, відмірювання та оцінки просторових параметрів рухів засновані переважно на точності та тонкощі рухових відчуттів та сприйняттяв (пропріоцептивна чутливість), що виступають нерідко у поєднанні з зоровими та слуховими. Здатність до реагування дозволяє швидко і відповідати зміни умов рухової діяльності різної складності. Існуючі показники простої та складної рухової реакції однозначно між собою не пов'язані. Здатність до перебудови рухових процесів проявляється у вмінні швидко перетворювати набуті форми рухових

процесів, і навіть переключатися від одних процесів до іншим. Здатність до узгодження виявляється у здійсненні з'єднання та підпорядкування окремих рухів та дій у закінчені рухові комбінації. Здатність до рівноваги - це можливість збереження стійкого положення тіла в статичних положеннях, або під час виконання рухів. Здатність до ритму - здатність точно відтворювати заданий ритм або адекватно варіювати його у зв'язку з умовами, що змінилися при виконанні рухової дії [23, 66, 73, 95].

Вестибулярна (статокінетична) стійкість, різновид координаційних здібностей, що виявляється у точності та стабільності виконання рухових дій в умовах вестибулярних подразнень. Здатність до довільного розслаблення та напруги м'язів - це здатність до оптимального узгодження розслаблення та скорочення певних м'язів у потрібний момент.

Дослідження сенситивних періодів розвитку різних рухових якостей виявили, що вони не співпадають за часом, тобто носять гетерохронний та хвилеподібний характер. У цьому, періоди прискореного зростання змінюються фазами уповільненого розвитку рухових здібностей [22, 47, 85].

Єдиної думки, як показав теоретичний аналіз спеціальної літератури, щодо сенситивних періодів у розвитку координаційних здібностей не існує. Думки з цього питання висловлюються різні, іноді навіть виключні. Імовірно, ситуацію, що склалася, можна пояснити різноманіттям форм прояву координаційних здібностей та особливостями механізмів їх нейрофізіологічного забезпечення.

Розглядаючи координаційні здібності у віковому аспекті їх формування, важливо враховувати наступні процеси та їх характеристики: швидкість активації рецепторів, величину абсолютних та диференціальних порогів сенсорних систем, швидкість поширення збудження по аферентних та еферентних нервових волокнах, швидкість переробки інформації в структурах ЦНС, баланс процесів збудження в ЦНС, вираженість пре-і постсинаптичного гальмування, швидкісно-силові властивості м'язів.

Таким чином у спортивно-педагогічній науці склалися кілька точок

зору, що відображають погляди фахівців на сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей:

- найвищі темпи розвитку координаційних здібностей відзначаються авторами у період 8-12 років, що пояснюється високою рухливістю та пластичністю нервових процесів, об'єднанням моторних структур та розвитком рухового аналізатора [14, 78];

- координаційні здібності інтенсивно розвиваються у дошкільному віці (4-6 років), це відбувається одночасно, з освоєнням природних локомоцій – рухів, які забезпечують життєдіяльність людини [19, 52];

- Розвиток координаційних здібностей здійснюється в 13-14 років. У цей період настає максимальний рівень взаємодії всіх аналізаторних систем, закінчується формування нервово-м'язової та сенсомоторної системи, завершується формування основних механізмів, що здійснюють довільні рухи [3, 66, 91];

- за даними зарубіжних дослідників розвиток координаційних здібностей відбувається неодноразово. Сенситивний період розвитку здатності до диференціювання - 6-10 років, ритмічної та реагуючої - 9-11 років, орієнтовної - 11-15 років; здатності до рівноваги - 10-12 років.

У хлопчиків дані здібності інтенсивно розвиваються до 14 років, тоді як у дівчат цей період більш короткий і досягає максимальних значень до 10 років. Різноманітне настання періоду статевого дозрівання пояснює зазначені часові розбіжності у сенситивних періодах розвитку координаційних здібностей [4, 11, 39, 56, 77];

- різноманітне координаційне тренування у віці 7-11 років значно розширює загальну рухову базу та формує специфічні координаційні здібності, що відображають особливості свого виду спорту

Аналіз думки провідних дослідників дозволяє констатувати, що думка фахівців щодо інтенсивності розвитку координаційних здібностей збігається в наступних вікових періодах, а саме: 7-9 років, 9-11 і 12 років. У цих періодах існують найбільш сприятливі передумови цілеспрямованого

розвитку та вдосконалення координаційних здібностей. Вони забезпечуються соціальними, психічно-інтелектуальними, анатомо-фізіологічними та моторними особливостями їхнього прояву. Контроль та оцінка координаційних здібностей у зазначені вікові періоди будуть найбільш об'єктивними, що підтверджують проведені дослідження у різних видах спорту.

Таким чином, у сучасній спортивно-педагогічній науці склалося широке уявлення про координаційні здібності, їх прояв та значення для змагальної діяльності у спорті. Погляди авторів на сенситивні періоди їхнього розвитку відрізняються, але мають збіги за віковими відрізками. Подальше вивчення прояву та розвитку координаційних здібностей сприятиме поглибленню розуміння закономірностей навчання у різних видах спорту, зокрема, під час навчання складним структурою рухам.

Сучасний баскетбол характеризується високошвидкісними діями гравців за умов дефіциту часу, простору та жорсткого контакту із суперником. Тенденція постійного підвищення інтенсивності гри спостерігається протягом кількох останніх десятиліть. Розвиток координаційних здібностей у теорії та методиці баскетболу так само, як і в інших видах спорту, безпосередньо пов'язане з управлінням тренувальним процесом, яке неможливе без об'єктивного контролю та оцінки змін, що відбуваються.

У теорії та практиці баскетболу використовуються як термін координаційні здібності, так і спеціальна спритність. Тілесна спритність тісно пов'язана з рівновагою. Баскетболіст маневрує, пересуваючись майданчиком і не знижує швидкості пересування – це прояв тілесної спритності. Ручна (предметна) спритність баскетболіста проявляється у ефективному виконанні ігрових дій із м'ячем на максимальній швидкості. На думку Н.А. Бернштейна та Ю.Ф. Курамшина, найістотнішим специфічним ознакою відмінності спритності від координаційних здібностей є «рухова винахідливість», це, звані, евристичні ситуації. Спритність у них

виявлятиметься у найнесподіваніші моменти, у яких відбувається швидка адаптація у різноманітних рухових діях. Саме в цьому полягає концепція ігрової діяльності баскетболістів.

Для оцінки спеціальної спритності баскетболістів низка авторів пропонує використовувати спеціальні вправи та нормативи. Як правило, це комбіновані вправи з використанням пересувань, передач, кидків та ведення м'яча, що послідовно виконуються баскетболістами [14, 56, 78]. Наприклад, для оцінки ручної спритності широко використовується спеціальна вправа баскетболістів – бавовна долонями за спиною при одночасному підкиданні м'яча за 20 секунд. З урахуванням того, що виконання цієї вправи вимагає не тільки максимальної швидкості, але й подолання виникаючих численних несподіваних ускладнень та змін рухового завдання. При зміні просторово-тимчасових параметрів та втрати центру тяжкості від баскетболіста потрібна певна винахідливість та певний рівень розвитку ручної спритності.

Сучасний баскетбол характеризується високошвидкісними діями гравців за умов дефіциту часу, простору та жорсткого контакту із суперником. Тенденція постійного підвищення інтенсивності гри спостерігається протягом кількох останніх десятиліть. Розвиток координаційних здібностей у теорії та методиці баскетболу так само, як і в інших видах спорту, безпосередньо пов'язане з управлінням тренувальним процесом, яке неможливе без об'єктивного контролю та оцінки змін, що відбуваються.

У теорії та практиці баскетболу використовуються як термін координаційні здібності, так і спеціальна спритність. Тілесна спритність тісно пов'язана з рівновагою. Баскетболіст маневрує, пересуваючись майданчиком і не знижує швидкості пересування – це прояв тілесної спритності. Ручна (предметна) спритність баскетболіста проявляється у ефективному виконанні ігрових дій із м'ячем на максимальній швидкості. На думку Н.А. Бернштейна та Ю.Ф. Курамшина, найістотнішим специфічним ознакою відмінності спритності від координаційних здібностей є «рухова

винахідливість», це, звані, евристичні ситуації. Спритність у них виявлятиметься у найнесподіваніші моменти, у яких відбувається швидка адаптація у різноманітних рухових діях. Саме в цьому полягає концепція ігрової діяльності баскетболістів.

Для оцінки спеціальної спритності баскетболістів низка авторів пропонує використовувати спеціальні вправи та нормативи. Як правило, це комбіновані вправи з використанням пересувань, передач, кидків та ведення м'яча, що послідовно виконуються баскетболістами (). Наприклад, для оцінки ручної спритності широко використовується спеціальна вправа баскетболістів – бавовна долонями за спиною при одночасному підкиданні м'яча за 20 секунд. З урахуванням того, що виконання цієї вправи вимагає не тільки максимальної швидкості, але й подолання виникаючих численних несподіваних ускладнень та змін рухового завдання. При зміні просторово-тимчасових параметрів та втрати центру тяжкості від баскетболіста потрібна певна винахідливість та певний рівень розвитку ручної спритності.

Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури з проблеми дослідження дозволив виявити, що в сучасному баскетболі зростає значення освоєння гравцями навичок просунутого виконання технічних прийомів, зокрема ведення м'яча. Існує необхідність формування великого спектру різновидів ведення м'яча на ранніх етапах підготовки баскетболістів.

Ведення м'яча застосовується гравцями для вирішення різних ігрових завдань, і на сучасному етапі розвитку баскетболу цей техніко-тактичний прийом є невід'ємною частиною гри. Правила застосування ведення м'яча єдині в усьому світі та значимість цього прийому визнана повсюдно. За всієї, позначеної авторами важливості ведення м'яча у баскетболі, необхідності якісного навчання навичкам виконання технічного прийому, опис ведення м'яча, класифікація та методика навчання веденню у сучасній літературі відповідає інформації 20-30 років давності. Відсутня повна єдина класифікація ведення м'яча, а методика навчання потребує доповнення.

Зарубіжні автори відводять велику роль просунутим комбінованим

видам м'яча, використовуваним гравцями високої кваліфікації. Виходячи із структури та особливостей нових варіантів виконання тактико-технічного прийому, вони вважають, що навчати складнокоординаційним варіантам виконання можливо лише після освоєння основних видів ведення. Проте, інформація про методику навчання юних баскетболістів цих видів ведення м'яча відсутня.

У сучасній теорії та практиці баскетболу існує необхідність у виділенні та класифікуванні всіх видів ведення м'яча, включаючи просунуті комбіновані, та обґрунтування методики навчання цим технічним прийомом.

РОЗДІЛ 2.

МАТЕРІАЛ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Опитування як анкетування.
4. Класифікація.
5. Антропометрія.
6. Спортивно-педагогічне тестування.
7. Педагогічний експеримент
8. Методи статистичної обробки матеріалів дослідження.

2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел

Аналіз спеціальної літератури та програмних документів проводився з метою отримання об'єктивної інформації з обраної теми. Основна увага була зосереджена на літературі, яка розкриває:

1. Характеристику ведення м'яча у баскетболі.
2. Сучасне уявлення про ведення м'яча.
3. Проблеми класифікації м'яча.
4. Методику навчання веденню м'яча на різних етапах підготовки.
5. Спеціальні координаційні здібності баскетболістів.

Були вивчені навчальні посібники, підручники, навчально-методичні посібники, автореферати, наукові статті з теорії та методики фізичної культури, теорії та методики баскетболу.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження проводилося за змагальною діяльністю чоловічих та жіночих команд з метою отримання уявлення про сучасне використання ведення м'яча у баскетболі та виявлення нових складно-координаційних видів ведення м'яча. Спостереження проводилися на основі аналізу відеозаписів 36 матчів та 36 матчів жіночих ігор.

Під час перегляду ігор до експерименту з метою виявлення сучасних, часто застосовуваних способів та видів виконання ведення м'яча по кожній команді фіксувалися використані види ведення окремо для гравців ампула передньої лінії та задньої лінії та у переході в передову зону та у позиційному нападі. Також фіксувався час у секундах, що витрачається на ведення в одній атаці, та кількість скоєних втрат під час м'яча.

Результати спостереження фіксувалися у заздалегідь складеному протоколі, у якому заносилися і піддавалися статистичній обробці з подальшою інтерпретацією отримані у процесі спостереження гравцями кількісні характеристики ігрових дій під час м'яча.

Після обробки протоколів спостереження були отримані результати за такими показниками: середній час, що витрачається на ведення м'яча командою в одній атаці; середній час, який витрачається на ведення м'яча командою в одному матчі; кількість разів застосування ведення м'яча командою в середньому за один матч; кількість атак із веденням м'яча в однієї команди в середньому за один матч; кількість втрат при веденні м'яча

однією командою в середньому за один матч; сучасні, найбільш часто використовувані види та способи ведення м'яча.

Педагогічні спостереження проводилися з використанням об'єктивних методів реєстрації: відеозапису, стенографування та хронометрування.

2.1.3. Опитування як анкетування. Анкетування проводилося серед тренерів з баскетболу різної кваліфікації з питань класифікації видів ведення м'яча, методики навчання ведення м'яча на різних етапах підготовки, зокрема методики навчання його складно-координаційних видів та з загальних питань, що стосуються ведення м'яча.

Була розроблена анкета для отримання сучасних відомостей щодо проблеми застосування ведення м'яча в баскетболі. Нами було опитано 86 тренерів та спеціалістів з баскетболу. Тренерський стаж респондентів становив від одного року до 40 років і більше років досвіду роботи на різних етапах підготовки. Анкета складається з 25 питань, що стосуються: різновидів ведення м'яча; складно-координаційних видів ведення м'яча; застосовувані способи навчання ведення м'яча на різних етапах спортивної підготовки; засоби та методи навчання складно-координаційних видів ведення; особливості навчання складно-координаційних видів ведення м'яча; оцінки ведення м'яча.

2.1.4. Спортивно-педагогічне тестування. Для визначення показників фізичної підготовленості баскетболісток до та після експерименту було проведено спортивно-педагогічний тестування, результати заносилися до протоколу. Випробування припускали послідовне виконання 13 тестів з інтервалами відпочинку, необхідними для повного відновлення. У тестуванні взяли участь дві групи баскетболісток 9-10 років по 20 осіб у кожній.

2.1.5. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності застосування розробленої методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча [23, 46, 77].

Загалом у ході педагогічного експерименту взяло участь 40 юних баскетболісток 9-10 років, груп початкової підготовки другого року

навчання. Перше спортивно-педагогічний тестування баскетболісток було проведено 2020 року, за його результатами було сформовано дві групи піддослідних (експериментальна та контрольна) по 20 осіб у кожній.

У контрольній групі тренувальні заняття проводилися відповідно до федерального стандарту спортивної підготовки з виду спорту «баскетбол» у рамках освітньої програми СШОР за традиційною методикою. У зміст занять експериментальної групи була впроваджена розроблена нами методика навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, що включає три комплекси вправ: 1. Комплекс вправ, спрямований вдосконалення базових видів ведення м'яча. 2. Комплекс вправ, спрямований навчання складно-координаційним видам ведення м'яча. 3. Комплекс вправ, спрямований вирішення індивідуальних тактичних завдань із застосуванням складно-координаційних видів ведення м'яча.

В експериментальній групі було проведено 114 тренувальних занять, у контрольній групі – 113 занять. Виходячи із загальної кількості тренувальних занять, проведених у контрольній та експериментальній групі, суттєвих відмінностей за обсягом тренувальної роботи не виявлено.

2.1.6. Методи математичної статистики. Статистична обробка результатів дослідження здійснювалася на комп'ютері з використанням пакета прикладних програм: STATGRAPHICS PLUS for WINDOWS().

Були розраховані середнє арифметичне, стандартне відхилення, помилка середнього арифметичного. Результати анкетування були представлені у відсоткових виразах. Так як отримані в дослідженні результати представлені в порядковій шкалі (балах), для оцінки достовірності відмінностей між експериментальною та контрольною групами визначалася нормальністю розподілу вибірок, перевірка статистичних гіпотез здійснювалася з використанням параметричного (Стьюдента) або непараметричного (Манна-Уїтні) критеріїв.

2.2. Організація дослідження.

На першому етапі вивчалася і аналізувалася науково-методична література з проблеми дослідження, у результаті було виявлено стан досліджуваного питання та сформульована тема дослідження. Проводився аналіз навчальних програм з виду спорту «баскетбол» та навчально-методичної роботи тренерів, які працюють з баскетболістами на різних етапах підготовки. Сформульовано мету, гіпотезу, об'єкт, предмет дослідження, розроблено завдання, визначено комплекс методів для їх вирішення.

На другому етапі було проведено педагогічне спостереження за ігровою діяльністю висококваліфікованих баскетболістів. Здійснювалося спостереження за відеозаписами минулих Олімпійських ігор чоловічих та жіночих команд, під час якого фіксувалися кількісні та якісні показники ведення м'яча. Визначалися та систематизувалися види ведення м'яча.

Проводилося анкетування тренерів з баскетболу міста, що працюють у СДЮСШОР. Визначено контингент піддослідних. Розроблялася програма спортивно-педагогічного тестування баскетболісток 9-10 років.

- На третьому етапі було розроблено класифікацію видів ведення м'яча та класифікацію ігрових ситуацій з веденням м'яча, виділено найбільш характерні ознаки складно-координаційних видів ведення м'яча. Узагальнивши отримані під час попередніх досліджень дані, було розроблено методику навчання складно-координаційним видам ведення м'яча.

Проводився педагогічний експеримент. У теоретичному та прикладному значенні визначався вплив розробленої методики на якість оволодіння складно-координаційними видами ведення м'яча баскетболістками 9-10 років на етапі початкової підготовки. Динаміка змін виражалася у підвищенні ефективності застосування складно-координаційних видів ведення в ігровій та змагальній діяльності.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Результати дослідження застосування ведення м'ячу в сучасному баскетболі

3.1.1. Особливості застосування ведення м'яча висококваліфікованими баскетболістами у змагальній діяльності. З метою аналізу застосування ведення м'яча у сучасному баскетболі нами було проведено педагогічне спостереження за діяльністю змагань висококваліфікованих баскетболістів чоловічих та жіночих команд. Об'єктом спостереження було обрано найбільші та значні змагання, які зібрали найсильніших баскетболістів світу.

У ході спостереження, у протоколі фіксувалися показники, що характеризують ведення м'яча, яке здійснюється гравцями кожної команди. Фіксувалися такі дані: час, що витрачається на відання в одній атаці; кількість разів використання ведення м'яча баскетболістами; кількість втрат на веденні м'яча, які здійснюються командою; види та способи виконання

ведення м'яча окремо у позиційному нападі та при переході з тилової зони в зону нападу; а також окремо для гравців амплу задньої та передньої лінії.

Після обробки протоколів педагогічних спостережень було отримано результати за такими показниками: середній час, що витрачається на ведення м'яча командою в одній атаці; середній час, що витрачається на ведення м'яча командою в одному матчі; кількість разів застосування ведення м'яча командою в середньому за один матч; кількість атак із веденням м'яча в однієї команди в середньому за один матч; кількість втрат під час м'яча однією командою в середньому за один матч; сучасні, найбільш часто використовувані види та способи ведення м'яча.

Під час перегляду ігор до експерименту з метою виявлення сучасних, часто застосовуваних способів та видів виконання ведення м'яча фіксувалися використані види ведення окремо для гравців амплу передньої лінії та задньої лінії та у переході в передову зону та у позиційному нападі у кожній команді.

Після обробки протоколів спостереження були отримані дані, представлені в наведених нижче табл. 3.1-3.4.

Таблиця 3.1

Тимчасові витрати на ведення м'яча за одну атаку у висококваліфікованих баскетболістів (N=36) та баскетболісток (N=36) (с)

Вибірка	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За весь матч
	M				M ± m
Чоловіки (N=36)	7,48	7,54	7,66	7,49	7,54 ± 0,06
Жінки (N=36)	6,09	6,07	6,07	6,05	6,07 ± 0,01

Примітка: N – кількість ігор, M – середній час, що витрачається на ведення м'яча.

У табл. 3.1 представлені показники, що відображають середнє значення часу, що витрачається однією командою в одній атаці в кожній із чвертей та за одну гру в цілому. Чоловіки-баскетболісти в середньому використовують

ведення м'яча, в середньому сім секунд за одну атаку, той же показник у жінок склав шість секунд. Це істотна тимчасова складова атаки в баскетболі, якщо виходити з часу повної атаки, що дорівнює 24 секунд, що наближається до четвертої частини часу, що виділяється правилами на одну атаку. Якщо атака становить 14 секунд, час на ведення становить половину всієї тривалості. У середньому за гру команди проводять 50% атак швидше 10 секунд [23], що підтверджує значущість застосування ведення в грі.

У табл. 3.2 представлені показники часу, що відводиться на ведення м'яча за гру. Отримані результати немає істотних відмінностей у витратах часу між чоловічими і жіночими командами. Таким чином, ведення м'яча за тривалістю його застосування однаково в чоловічому та жіночому баскетболі.

Таблиця 3.2

Тимчасові витрати на ведення м'яча за одну гру у висококваліфікованих баскетболістів (N=36) та баскетболісток (N=36) (хв)

Вибірка	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За весь матч
	M				M ± m
Чоловіки (N=36)	2,21	2,22	2,1	2,36	8,89 ± 0,07
Жінки (N=36)	2,13	2,04	2,06	2,06	8,29 ± 0,02

Примітка: N - кількість ігор, M - середній час, що витрачається на ведення м'яча; m – помилка середнього арифметичного.

Варто зазначити, що серед інших технічних прийомів у баскетболі, з 40 хвилин ігрового часу майже чверть відводиться веденню м'яча, що в черговий раз свідчить про актуальність дослідження та важливість доповнення та вдосконалення методики навчання ведення м'яча.

Таблиця 3.3

**Атаки з веденням м'яча за одну гру у висококваліфікованих
баскетболістів (N=36) та баскетболісток (N=36) (у раз)**

Вибірка	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	За весь матч
	M				M ± m
Чоловіки (N=36)	20,1	23,8	23,8	24,4	92,1 ± 0,26
Жінки (N=36)	20,05	19,3	19,52	19,59	78,46 ± 0,21

Примітка: N - кількість ігор, M - середній час, що витрачається на ведення м'яча; m – помилка середнього арифметичного.

Аналізуючи частоту атак із застосуванням ведення м'яча у табл. 3.3 можна констатувати, що баскетболісти проводять атаки з веденням частіше баскетболісток. Можна припустити, що отримана різниця, пояснюється тим, що чоловіки застосовують ведення м'яча для вирішення ігрових ситуацій, пов'язаних з атакою кільця частіше, ніж баскетболістки, оскільки вони володіють цим технічним прийомом ефективніше.

У табл. 3.4 представлені результати, що відображають кількість разів застосування ведення м'яча в середньому за один матч висококваліфікованими спортсменами. У порівнянні із середніми показниками кидків, ведення застосовується гравцями вдвічі частіше. За один матч команди проводять близько 80 атак, що завершуються кидком м'яча в кільце [24, 68]. А кидок у баскетбол є основним технічним прийомом, від ефективності якого залежить результат гри. Таким чином, ведення м'яча в сучасному баскетболі має велике кількісне значення, порівняно із застосуванням інших технічних прийомів гри в нападі.

Таблиця 3.4

**Частота застосування ведення м'яча за одну гру у висококваліфікованих
баскетболістів (N=36) та баскетболісток (N=36) (у раз)**

Вибірка	M	Max	Min
Чоловіки (N=36)	154,3	232	102
Жінки (N=36)	148,6	175	82

Примітка: N - кількість ігор, M - середній час, що витрачається на ведення м'яча; t – помилка середнього арифметичного.

Застосування ведення м'яча в баскетболі навіть елітними баскетболістами не застраховано від помилок. Результати спостереження за втратами м'яча під час ведення представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Показники втрат м'яча під час ведення за одну гру у висококваліфікованих баскетболістів (N=36) і баскетболісток (N=36)

Вибірка	M
Чоловіки (N=36)	2,14
Жінки (N=36)	2,58

Примітка: N - кількість ігор, M - середній час, що витрачається на ведення м'яча; t – помилка середнього арифметичного.

Якщо взяти до уваги, що загальні втрати м'яча за одну гру в елітних баскетболістів становлять від 10 до 20 разів, то частка втрат, що припадають на відання, видається незначною. Але навіть цей показник, на наш погляд, міг би мати тенденцію до зменшення, за рахунок удосконалення техніки ведення, зокрема, із застосуванням складно-координаційних (просунутих) видів ведення м'яча, за активного опору гравців захисту та на обмеженому просторі.

Висококваліфіковані баскетболісти використовують «просунуті» комбіновані способи виконання м'яча. Вони є складно-координаційними руховими діями. Складність визначається поєднанням кількох видів ведення м'яча в одному та обумовлюється підвищеними вимогами до прояву швидкісних та координаційних здібностей при виконанні ведення м'яча у сучасному баскетболі. Частка складно-координаційних видів ведення від загального числа застосування ведення у чоловіків та жінок становить відповідно – 16,2% та 14,5%.

У процесі спостереження нами було встановлено відмінності у

застосуванні різних видів ведення м'яча гравцями задньої та передньої лінії. Гравці передньої лінії рідше використовують ведення, оскільки вони беруть участь у перекладі м'яча в передову зону і рідко обігрують захисників з периметра. Складно-координаційні види ведення знаходяться в основному в арсеналі техніки гравців задньої лінії.

У ході проведених спостережень за діяльністю змагань було зафіксовано понад 20 складно-координаційних видів ведення м'яча. Найбільш затребуваними у висококваліфікованих баскетболістів та баскетболісток були перераховані нами 13 варіантів, аранжовані за частотою застосування:

1. Ведення м'яча з варіюванням ритму пересування, як окремий технічний прийом та у поєднанні з перекладами або фінтами (Hesitation dribble + crossover/in&out).

2. Ведення зі зміною темпу та швидкості пересування як окремий прийом та у поєднанні з перекладами м'яча (Change-of-pace dribble + crossover).

3. Ведення для розриву дистанції із захисником як окремий прийом та у поєднанні з перекладами. Може виконуватись з одним або декількома ударами м'яча у підлогу (Bounce-off + crossover).

4. Ведення із виконанням двох перекладів м'яча поспіль.

5. Ведення з кроком у протилежний бік від передбачуваного напрямку руху у поєднанні з перекладом м'яча (Negative step + cross).

6. Ведення м'яча зі швидким кроком або стрибком поштовхом однією ногою назад для виконання кидка (Step back). Може виконуватись одночасно з переведенням м'яча у поєднанні з фінтами.

7. Ведення з фінтом на переведення перед собою (In&out).

8. Ведення з виконанням трьох будь-яких перекладів м'яча поспіль у поєднанні з фінтами.

9. Ведення з пересуванням приставним кроком у поєднанні з перекладом (Slide+cross).

10. Ведення з виконанням більш ніж трьох будь-яких перекладів м'яча поспіль у поєднанні з фінтами.

11. Ведення з виконанням двох і більше складно-координаційних видів ведення поспіль.

12. Ведення з багаторазовою зміною напрямку руху або "Хокейний дріблінг" (The hokkey dribble).

13. Ведення з ударом м'яча вперед, як фінт на догляд з наступним маятниковим переведенням м'яча іншою рукою (Shamgot).

У табл. 3.6 представлено відсоткове співвідношення найпоширеніших складно-координаційних видів ведення

Таблиця 3.6

Співвідношення застосування найчастіше використовуваних щодо загальної кількості складно-координаційних видів ведення у висококваліфікованих баскетболістів (N=36) та баскетболісток(N=36)

Вибірка	Кількість використовуваних СКВ ведення								Частка семи СКВ (%)	d (%)
	1	2	3	4	5	6	7	Всього СКВ		
Баскетболісти (N=36)	273	242	228	195	168	144	139	1794	77,4	16,0
Баскетболістки (N=36)	241	219	191	175	149	129	125	1546	79,5	

Примітка: N – кількість ігор, 1-7 – найпоширеніші складно-координаційні види ведення м'яча з представленою вище списку; d – відсоткова різниця між загальною кількістю складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістів та баскетболісток; СКВ – складно-координаційні види ведення м'яча

Усього за весь турнір складно-координаційні види ведення були застосовані чоловіками 1794 рази, а жінками – 1546 разів. Очевидно, що у чоловічому баскетболі, порівняно з жіночим, спостерігається перевага щодо кількості застосування складно-координаційних видів ведення м'яча. Такі види ведення, як «Хокейний дріблінг» (The hokkey dribble) та ведення з

ударом м'яча вперед як фінт на догляд з наступним маятникообразним перекладом м'яча іншою рукою (Shamgot) були зафіксовані тільки у чоловіків-баскетболістів у кількості чотирьох та двох разів – відповідно за весь турнір. Висококваліфіковані баскетболістки за весь турнір лише двічі застосували більше трьох перекладів поспіль, тоді як баскетболісти в середньому лише за один матч роблять це більше двох разів.

Варто зазначити, що з перерахованих нами 13 складно-координаційних видів ведення м'яча сім найбільш часто застосовувалися елітними баскетболістами та баскетболістками. Їхня частка становить практично 80% від загальної кількості використання складно-координаційних видів ведення.

Таким чином, сучасна техніка гри висококваліфікованих баскетболістів та баскетболісток набула значних змін щодо виконання ведення м'яча в різних ігрових ситуаціях. Нові види ведення є не тільки простим поєднанням вже існуючих варіантів, а самостійними технічними прийомами для успішного вирішення ігрових завдань.

Проведені дослідження дозволяють виявити певні тенденції в теорії та практиці сучасного баскетболу та зробити такі висновки:

1. Змагальна діяльність висококваліфікованих баскетболістів характеризується появою нових різновидів виконання м'яча, які дозволяють вирішувати складні ігрові завдання.

2. Баскетболісти майже на 16% більше проводять атак з використанням складно-координаційних видів ведення м'яча порівняно з баскетболістками, при цьому більш ніж на 20% рідше втрачають його при виконанні цієї технічної дії.

3. Підвищення частки складно-координаційних видів ведення м'яча в арсеналі сучасних баскетболістів, мабуть, пов'язане зі змінами правил змагань з баскетболу, зокрема, скороченням часу, що відводиться на атаку команді. Гравці в сучасному баскетболі стали рідше проводити багатходові тривалі комбінації і частіше намагаються обіграти суперника віч-на-віч за рахунок індивідуальних дій - ефективних складних видів ведення м'яча.

4. Теорія та методика сучасного баскетболу вимагає внесення відповідних корективів, що стосуються як опису складно-координаційних видів веденням м'яча, так і розробки обґрунтованої методики навчання та вдосконалення цього елементу баскетболу для підвищення ефективності змагальної діяльності в цілому.

3.1.2. Думки тренерів з питань особливостей використання ведення м'яча в сучасному баскетболі. Аналіз спеціальної літератури з проблеми навчання та вдосконалення складно-координаційних видів ведення м'яча показав, що цей розділ теорії спортивного тренування недостатньо відображає весь сучасний спектр видів ведення м'яча та методику навчання цих видів.

В анкетуванні взяли участь 56 вітчизняних тренерів з баскетболу. Тренерський стаж респондентів становив від року до 40 років і більше (рис. 3.1).

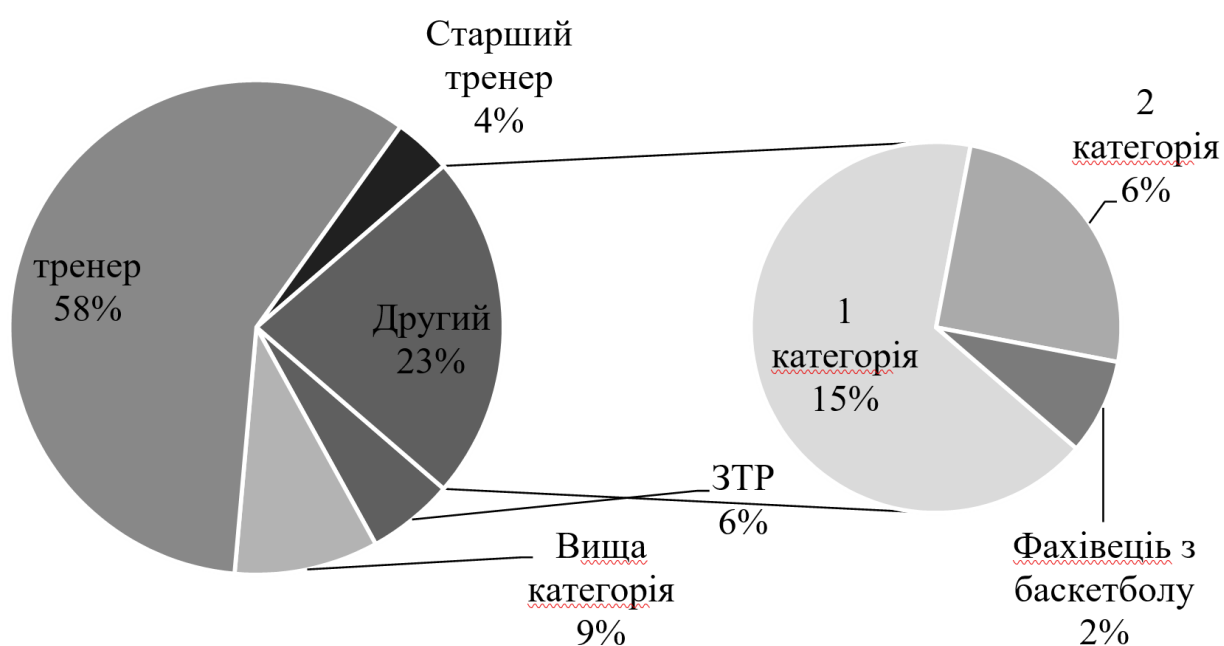


Рис. 3.1. Кваліфікація тренерів з баскетболу, які взяли участь в опитуванні (n=56)

Анкета включала 25 питань щодо термінології, класифікації, методики навчання ведення м'яча в сучасному баскетболі на всіх рівнях підготовки. Проведене нами опитування виявило, що тренери вважають дослідження, спрямоване на вивчення сучасних способів ведення м'яча та розробку методики щодо їх навчання дуже актуальним (рис. 3.2).

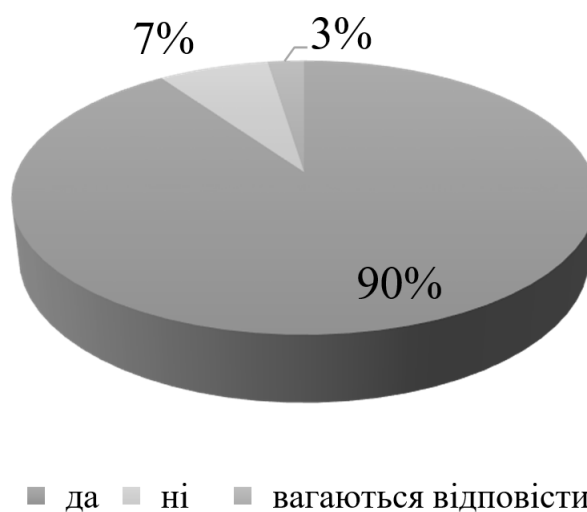
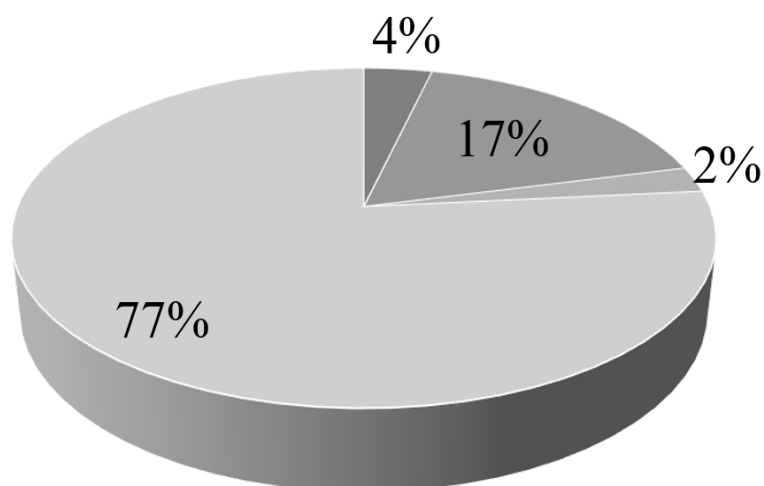


Рис. 3.2. Ступінь актуальності дослідження щодо проблеми сучасних способів ведення м'яча (за даними опитування; n=56)

Більшість респондентів висловили думку, що вправи з веденням м'яча слід включати на кожному тренуванні (77% опитаних), 17% людей вважають, що це три – чотири рази на тиждень, решта думає, що достатньо витратити ще менше часу на вправи з веденням м'яча (рис. 3.3).



■ 1-2 рази ■ 3-4 рази ■ 5-6 разів ■ на кожному тренуванні

Рис. 3.3. думки тренерів з баскетболу про кількість тренувань на тиждень, що включають вправи з веденням м'яча (за даними опитування; n=56)

Трохи більше половини респондентів (60%) вважають, що навчання прийомам володіння м'яча слід починати з ведення м'яча, 32,6% людей вважають, що з передачі м'яча, а вісім людей відповіли, що навчання слід розпочинати комплексно.

Думка про тимчасові витрати, що відводяться на одному тренувальному занятті веденню м'яча, трохи розділилася: 34,1% опитаних за 20-30 хвилин; 14,6% - за 10-15 хвилин вправ, а 37,8% людей вважають, що 15-20 хвилин в одному занятті - оптимальний час для вдосконалення навичок ведення м'яча на одному тренуванні (рис. 3.4).

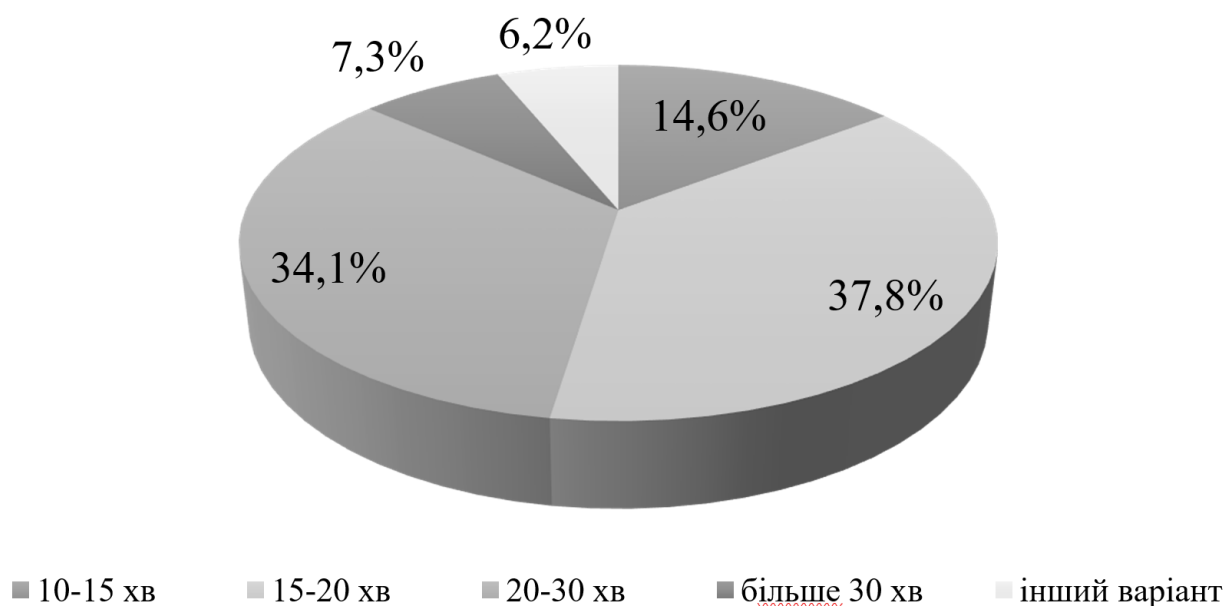


Рис. 3.4. Розподіл думок тренерів з баскетболу про дозування вправ з веденням м'яча на одному тренувальному занятті (за даними опитування; n=56)

Відповіді на п'яте запитання відобразили найпопулярніші серед тренерів методи організації вправ із веденням м'яча. Індивідуальний (75,7%) та фронтальний (59,3%) методи визначені тренерами як найефективніші, також 51,2% виділили метод кругового тренування, 24,4% респондентів віддали перевагу і потоковому методу. Груповий виділили - двоє, а ігровий метод не вибрав жодного з тренерів.

Більше половини опитаних тренерів погодилися із твердженням, що у сучасному баскетболі з'явилися нові «просунуті» способи ведення м'яча (рис. 3.5).

Думка тренерів про найбільш вдале застосування терміну для нових «просунутих» способів ведення м'яча розділилася порівну між «складно-координаційними» та «багатокомпонентними» (рис. 3.6).

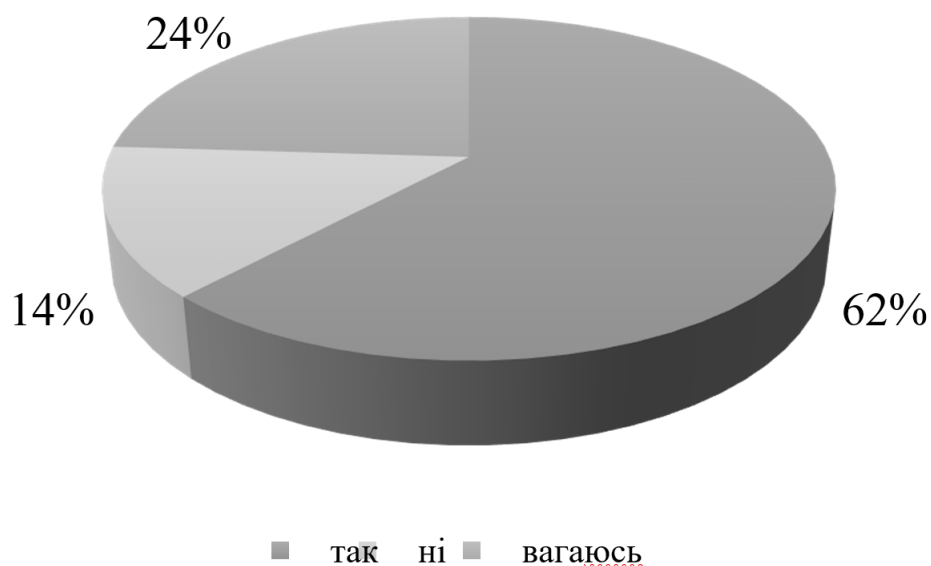


Рис. 3.5. Розподіл думок тренерів з баскетболу про появу нових видів ведення м'яча (за даними опитування; n=56)

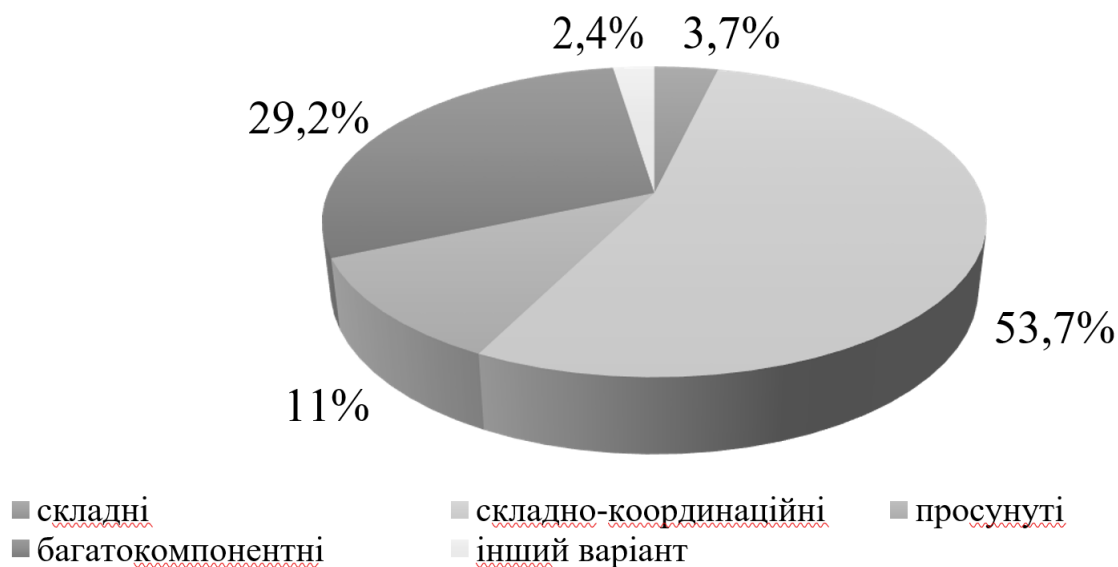


Рис. 3.6. Розподіл думок тренерів щодо баскетболу щодо застосування терміну для позначення нових видів ведення м'яча (за даними опитування; n=56)

Причинами втрат м'яча при виконанні ведення м'яча баскетболістами, які проходять підготовку на етапі початкової підготовки та тренувальному етапі фахівці, насамперед, виділяють недосконалу техніку ведення м'яча, а також значущими факторами, але меншою мірою, активний опір захисника

та відсутність навичок застосування складно-координаційних видів м'яча. На етапах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності головною причиною, на думку тренерів, є активний опір захисника, меншою мірою відсутність навичок застосування складно-координаційних видів ведення м'яча, недосконала техніка, втома та втома баскетболіста.

Для вдосконалення ведення м'яча у тренуванні баскетболістів найдієвішими методами тренери визначили ведення м'яча під впливом факторів, що збивають (77,9% осіб) і метод повторної вправи (72,1% людини). Менш затребуваними виявилися змагальний (60,5%) та ігровий (57%) методи. Також багато фахівців (38,4%) відзначили, що пов'язана дія всіма методами дає позитивний тренувальний ефект.

При виборі найбільш доцільно використовуваних засобів удосконалення ведення м'яча у тренуванні баскетболістів майже всі респонденти вибрали кілька представлених видів вправ. Перевагу вправ з пасивним та активним захисником та вправ з варіюванням швидкості пересування під час ведення м'яча віддали 82,6% тренерів. Вправам із кількома м'ячами віддали перевагу 80% опитаних. Вправи, що моделюють ігрову ситуацію із застосуванням зорових орієнтирів, обрали 64% респондентів, вправи з вибором на конкретну ігрову ситуацію – 59%, з допомогою спеціального інвентарю – 58,1% людина.

На думку 93% опитаних складно-координаційних видів ведення м'яча гравцю доцільно використовувати для створення переваги для обіграшу захисника. При цьому 36% респондентів вважають, що можна використовувати складно-координаційні види так само і для відволікання захисника, а 33,7% людей вважають, що їх можна застосовувати для укріття м'яча від захисника.

Навички складно-координаційних способів ведення м'яча на думку фахівців повинні мати гравці всіх амплуа. За результатами опитування всі респонденти вважають ці навички необхідними для розігравальних захисників, 100% опитаних виділяють навичку необхідною також для

атакуючих захисників і легких форвардів, важкий форвард повинен мати навички на думку 54,6% опитаних і центрову на думку 40,7% осіб.

На думку 100% опитаних, координація істотно впливає на успіх освоєння складно-координаційних способів ведення м'яча. Назвали швидкість рук 74,4% респондента, а 67,4% респондентів – швидкість ніг як одні з важливих характеристик. Вибрали варіанти «пластику тіла» та «сенсомоторні функції» 51,2% опитаних. Вважають, що антропометрія важлива у оволодінні складно-координаційними видами ведення 24,4% респондентів.

При відповіді на питання щодо психофізіологічних характеристик, що істотно впливають на освоєння складно-координаційних способів ведення м'яча, 76,7% респондентів відзначили час складної реакції, 70,9% респондент вважають, що це індивідуально-особистісні особливості, 61,6% – антицепация. Увага, пам'ять та інтелектуальні здібності вибрали як відповідь 30% людей.

Важливість однаково хорошого володіння обома руками при виконанні м'яча є незаперечною. Нас цікавило питання, чи буде таке «перевага», як уроджене чи вироблене у тренуванні рівний розвиток функцій обох рук і здатність людини виконувати рухові дії правою та лівою рукою з однаковою швидкістю та ефективністю позначатися на ефективності застосування навичок ведення м'яча баскетболістами. Позитивно відгукнулися 97,5% тренерів і зійшлися на думці, що амбідекстрія впливає на освоєння навичок ведення м'яча, і ніхто з опитаних не відповів негативно.

У класифікації ведення м'яча 56,1% тренерів вважають, що необхідно враховувати швидкість ведення м'яча, 50% опитаних – просторові характеристики, 47,6% – ціль виконання ведення, 45,1% – кількість компонентів способу ведення м'яча, 31,7% – ведення зі зміною та без зміни руки, 26,8% – складність виконання способу ведення (рис. 3.7).

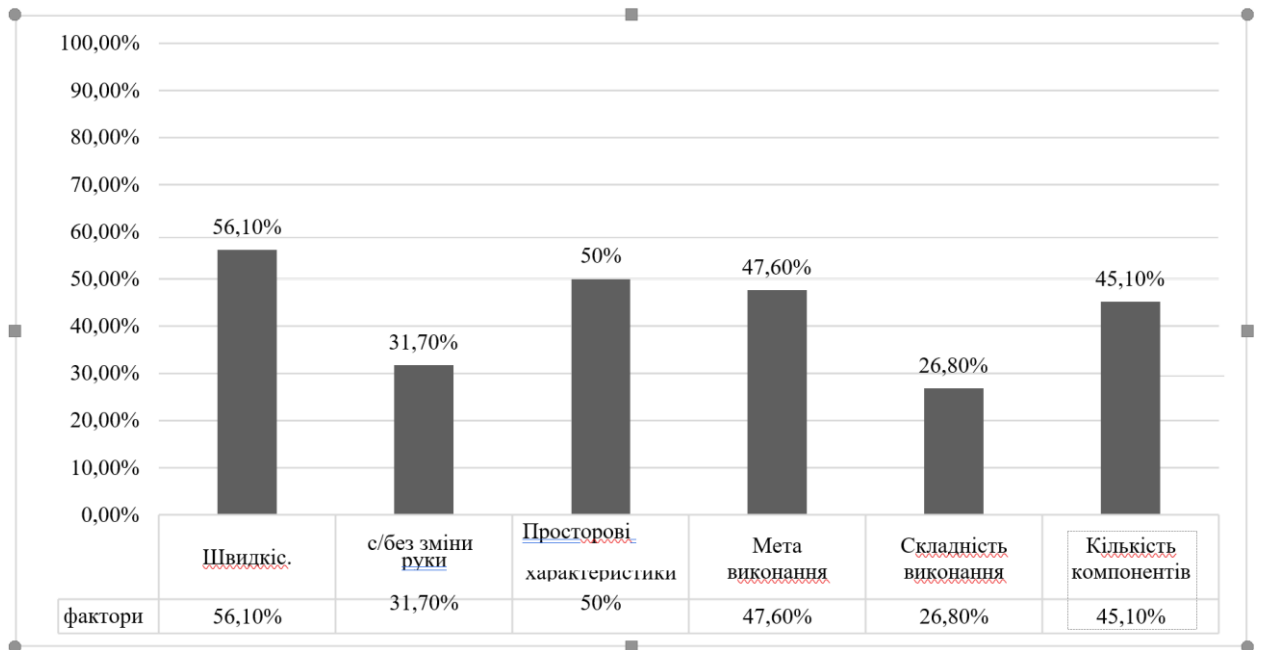


Рис. 3.7. Розподіл думок тренерів з баскетболу щодо ознак застосовуваних у класифікації ведення м'яча (за даними опитування; n=56)

Таким чином, більшість тренерів (98%) наголосили на важливості для теорії та практики баскетболу проведення дослідження з виявленої проблеми. Щодо терміну, що застосовується для позначення нових «просунутих» способів ведення м'яча, то думка опитаних розділилася практично порівну: 50% тренерів обрали назву «складно-координаційні», а 49% - «багатокомпонентні» види ведення м'яча. Можна вважати, що застосування одного й іншого терміну до закінчення дослідження вважатимуться рівнозначним.

Більше половини респондентів (52%) відзначили, що у сучасному баскетболі з'явилися нові види ведення м'яча, технікою виконання яких мають також володіти й юні баскетболісти. Виявлена думка підтверджується думкою 78% опитаних у тому, що у методику навчання веденню м'яча необхідно внести відповідні корективи, які необхідно включити у програму навчання з виду спорту.

Тренери вважають, що володіння новими видами ведення м'яча

необхідне для баскетболістів незалежно від ігрового амплуа, що позитивно позначиться на варіативності застосування технічного прийому під час гри. При цьому вони відзначають, що особливе значення для важких форвардів (42%) та центрових (22%) полягає у застосуванні саме складно-координаційних видів – при обігранні захисника під кільцем.

Важливість навчання нових видів ведення м'яча в баскетболі обумовлена низкою причин. На етапі початкового навчання – це недосконалість техніки та, як наслідок, відсутність у юних баскетболістів навичок застосування складно-координаційних видів ведення м'яча в ігровій діяльності, вважають 59% респондентів. На етапах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності втрати м'яча у баскетболістів під час ведення, на думку тренерів, відбуваються через активний опір захисника, до яких призводить відсутність тих самих складно-координаційних видів ведення. Так вважають 54% респондентів. Таким чином, теорія та методика сучасного баскетболу потребують внесення відповідних корективів, які зможуть суттєво підвищити ефективність змагальної діяльності.

Аналізуючи та узагальнюючи інформацію, отриману в результаті проведення анкетування як принципи, треба відзначити думку тренерів:

1. Навчання має розпочинатися на початковому етапі спортивної підготовки баскетболістів із третього року навчання (9-10 років);
2. При навчанні складно-координаційних видів ведення м'яча необхідно використовувати розчленований метод.
3. Вправи, спрямовані на вдосконалення ведення м'яча у юних баскетболістів, необхідно включати до кожного тренувального заняття, при цьому обсяг виконання спеціальних вправ з веденням м'яча повинен становити від 15 до 30 хвилин.
4. Проведення вправ з веденням м'яча необхідно здійснювати із застосуванням групового та потокового методів організації.
5. Як методи вдосконалення ведення м'яча слід частіше застосовувати

метод повторної вправи, а також – змагальний та ігровий методи.

6. Для навчання складно-координаційних видів ведення та їх удосконалення необхідно використовувати вправи, що включають ведення з декількома м'ячами (2-3 баскетбольних, різні поєднання баскетбольного м'яча з тенісними, набивними, м'ячами різної ваги та розміру) та сучасні пристосування.

7. Навчання всьому діапазону ведення м'яча необхідно як для правої, так і для лівої руки.

Для успішного освоєння складно-координаційними видами ведення м'яча для баскетболіста найбільш важливими показниками є такі фізичні та психофізіологічні характеристики: координація рухів (96% тренерів); час складної реакції (80%); швидкості рухів рук (73%) та ніг (68%); індивідуальні особистісні особливості (67%); антиципація (64%); увага та пам'ять (32%); інтелектуальні можливості (30%).

Більше половини тренерів, які взяли участь в опитуванні (60%) переконані в тому, що в сучасному баскетболі для полегшення взаєморозуміння між фахівцями існує необхідність упорядкування системи понять, що стосуються термінології. Для 44% респондентів англійські терміни з перекладом на російську мову створюють цілісне уявлення про всі різновиди ведення м'яча, а 33% віддають перевагу лише англійським термінам.

Таким чином, отримана в ході опитування тренерів та спеціалістів з баскетболу інформація про ведення м'яча дозволяє нам доповнити теорію та практику баскетболу сучасними науковими даними про ведення м'яча, методику навчання та вдосконалення, класифікацію технічного прийому та використовувану при цьому термінологію, а також про складнокоординаційні види виконання ведення. Проблема зазначена як значуща і актуальна. Отримана інформація становила основу, що підтверджує подальші дослідження.

3.2. Розробка і експериментальне обґрунтування методики навчання складно-координаційним видам ведення м'ячу баскетболісток 9-10 років

3.2.1. Результати впровадження методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча у тренувальний процес баскетболісток 9-10 років. З метою перевірки ефективності спроектованого змісту методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, було проведено педагогічний експеримент, у якому брали участь баскетболістки другого року навчання етапу початкової підготовки. У паралельному педагогічному експерименті брали участь дві групи баскетболісток з

20 осіб, які не мають достовірних відмінностей в антропометричних показниках, рівні фізичної підготовленості, у показниках роботи нервової системи, а також у навичках застосування ведення м'яча. Для підтвердження цього факту на початку формуючого педагогічного експерименту було проведено оцінку розвитку фізичних якостей та антропометрії у баскетболісток обох груп. З метою вивчення морфологічних ознак випробуваних, які є значущим фактором успіху в баскетболі, було проведено низку вимірювань тіл баскетболісток (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Показники антропометрії баскетболісток 9-10 років (n=40) на початку експерименту

Антропометричні Показники	M ± m		P
	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	
Вага, кг	39 ± 4	39,89 ± 4,1	p > 0,05
Довжина тіла, см	145,6 ± 3	146,28 ± 2,5	p > 0,05
Розмах рук, см	141,9 ± 3	140,36 ± 2,5	p > 0,05
Довжина кисті, см	15,2 ± 0,2	15,26 ± 0,2	p > 0,05
Сила правої кисті, кг	14 ± 3	14,53 ± 3	p > 0,05

Сила лівої кисті, кг	13 ± 2	$14 \pm 2,3$	$p > 0,05$
----------------------	------------	--------------	------------

Для підтвердження однорідності та рівнозначності груп було проведено статистичну обробку даних з розрахунком показників достовірності відмінностей у результатах тестування спеціальних фізичних здібностей баскетболісток. Обидві групи баскетболісток продемонстрували середні показники контрольних вправ.

Аналіз даних свідчив, що достовірних міжгрупових відмінностей лише на рівні $p > 0,05$ немає (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Показники фізичної підготовленості баскетболісток 9-10 років (n=40) до педагогічного експерименту

Показники фізичної підготовки	M ± m		Заключення
	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	
Стрибок в довжину з місця, см	155 ± 17	$156,85 \pm 16,24$	$p > 0,05$
Стрибок в висоту з місця, см	$27 \pm 1,3$	$25 \pm 1,5$	$p > 0,05$
Біг 20м, с	$4,1 \pm 0,12$	$4,24 \pm 0,12$	$p > 0,05$
Тест Шестикутник (тілесна спритність), с	$3,3 \pm 1,14$	$3,64 \pm 1,15$	$p > 0,05$
Ручна спритність, раз	$16,4 \pm 3,41$	$17,05 \pm 3,19$	$p > 0,05$
Час простої реакції, с	$0,37 \pm 0,04$	$0,36 \pm 0,06$	$p > 0,05$
Час складної реакції, с	$0,39 \pm 0,04$	$0,39 \pm 0,05$	$p > 0,05$

На думку тренерів та спеціалістів з баскетболу для успішного освоєння складно-координаційними видами ведення м'яча для баскетболіста найбільш важливими показниками є такі фізичні та психофізіологічні характеристики: координація рухів (96% тренерів); час складної реакції (80%); швидкості рухів рук (73%) та ніг (68%); індивідуальні особистісні особливості (67%); антиципація (64%); увага та пам'ять (32%); інтелектуальні можливості (30%).

Для успішного освоєння складнокоординаційних видів ведення м'яча, баскетболісти повинні мати високий рівень розвитку спеціальної спритності. Тілесна спритність тісно пов'язана з рівновагою. У баскетболі тілесна спритність (маневреність) є здатністю змінювати напрямки руху без зниження швидкості. Ручна (предметна) спритність баскетболіста – це здатність гравця ефективно виконувати ігрові дії з м'ячем на максимальній швидкості. Поняття «спритність» найбільш характерне для баскетбольної діяльності, тому що проявляється швидкою адаптацією у різноманітних рухових діях у найнесподіваніших ситуаціях [21, 47, 66].

Для оцінювання рівня розвитку спритності (координації) було застосовано тест «Шестикутник», що дозволяє, на думку Аль Анссарі А.З. оперативно, просто і без складної дорогої апаратури, досить об'єктивно та точно оцінити рівень розвитку тілесної спритності баскетболістів. динамічна зв'язка з 12 стрибків, що використовується при тестуванні, значною мірою відображає специфічну рухову діяльність баскетболістів.

Вимірювання ручної спритності здійснювалося з використанням тесту "З бавовнами за спиною". При виконанні цієї вправи на максимальній швидкості виникають численні несподівані зміни та ускладнення рухового завдання, зокрема: змінюється траєкторія польоту м'яча; відбувається "втрата" центру тяжкості баскетболіста; змінюються просторово-часові параметри рухів; змінюються темп та швидкості виконання рухової дії. Все це є факторами, що збивають, які значно ускладнюють виконання даної вправи і вимагають від баскетболіста певної винахідливості та, відповідно, певного рівня розвитку ручної спритності.

Отримані результати тестування випробуваних за показниками тілесної та ручної спритності мають добрий рівень. Середній час виконання тесту «Шестикутник» становив 3,33 та 3,64 секунди – у контрольної та експериментальної групи відповідно. А при виконанні тесту «З бавовнами долонями за спиною» середня кількість хлопків становила – 16 та 17 разів.

У освоєнні складно-координаційних видів ведення м'яча

баскетболістам необхідно не тільки мати високий рівень розвитку спеціальної спритності, але, при цьому, ще швидко реагувати на ситуації гри, миттєво приймаючи рішення. Важливим показником ефективного виконання складних рухових дій, на думку фахівців, є час рухової реакції баскетболіста. У зв'язку з ситуацією, що постійно змінюється, на майданчику, при виконанні складно-координаційних видів ведення м'яча гравцеві доводиться реагувати на положення та дії, що опікується його захисником, положення партнерів і суперників на полі, контролювати м'яч та вирішувати ігрові завдання. Успіх гри складається від кількості правильно прийнятих рішень кожним гравцем команди, зокрема, при використанні ведення м'яча – техніко-тактичного прийому, який займає, за нашими розрахунками, майже чверть від 40 хвилин гри.

Середня величина часу простої реакції у випробуваних баскетболісток 9-10 років контрольної групи становить – 0,36 секунд, експериментальної групи – 0,37 секунд. Середня величина складної реакції у випробуваних обох груп становить 0,39 секунди.

Виконання баскетболістами складно-координаційних рухових дій висуває високі вимоги до рівня працездатності нервової системи. Розвиток координації пов'язаний із готовністю нервової системи спортсмена для складних рухових дій. Для визначення сили та витривалості нервової системи нами було застосовано Методику експрес-діагностики властивостей нервової системи (тепінг-тест), яка заснована на визначенні динаміки максимального темпу руху кистей рук. Сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин та нервової системи в цілому. Сильна нервова система витримує більшу за величиною та тривалістю навантаження, ніж слабка.

Під час опитування тренерів та спеціалістів з баскетболу 97,5% відзначили, що амбідекстрія позитивно позначається на освоєнні навичок ведення м'яча. На підставі підтвердженої важливості здатності баскетболістів однаково швидко та ефективно володіти обома руками, нам необхідно було визначити та порівняти працездатність правої та лівої рук піддослідних.

Методика тепінг-тесту проводилася окремо на кожен руку баскетболісток, розраховувався коефіцієнт функціональної асиметрії за працездатністю рук випробуваних. Після інтерпретації результатів здійснювалася оцінка працездатності півкуль мозку.

Виконання складно-координаційних рухів вимагає від спортсмена високої швидкості переробки інформації, що надходить у мозок при швидкій зміні положення ланок тіла щодо один одного та зміні зовнішніх умов, яка, у свою чергу, побічно характеризує функціональну рухливість нервової системи. Функціональна рухливість нервової системи - це швидкість зміни збудження та гальмування, або навпаки. Для визначення швидкості переробки інформації нами було застосовано тест «Кільця Ландольта». У випробуваних обох груп середньо-слабкий тип нервової системи.

Негативний коефіцієнт сили нервової системи підтверджує слабкість нервової системи піддослідних і свідчить про те, що баскетболістки початкового етапу спортивної підготовки можуть виконувати невелику роботу за величиною і тривалістю навантаження. Групи випробуваних баскетболісток 9-10 років можуть працювати у нормально-середньому темпі, схильний до слабкого. Тому слід варіювати швидкість виконання вправ від нормальної до повільної, не змушувати їх працювати швидше за можливе, травмуючи їх психіку.

Результати тестувань представлені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Показники роботи нервової системи баскетболісток 9-10 років (n=40) до педагогічного експерименту

Показники роботи нервової системи	M ± m		Заключення
	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	
Коефіцієнт сили нервової системи, бал	-3,92 ± 0,11	-5,58 ± 0,7	p > 0,05
Коефіцієнт функціональної асиметрії, бал	0,11 ± 0,05	0,12 ± 0,21	p > 0,05
Рівень концентрації уваги, %	70,28 ± 15,09	76,49 ± 13,27	p > 0,05
Швидкість переробки інформації, біт•с ⁻¹	0,77 ± 0,15	0,745 ± 0,13	p > 0,05

Знак коефіцієнта функціональної асиметрії у випробуваних обох груп має позитивне значення, це свідчить про зміщення балансу нервової системи в бік збудження, що є нормою для цього віку. Для освоєння складно-координаційних видів ведення існує необхідність до вирівнювання балансу між збудженням та гальмуванням.

Показник рівня концентрації уваги баскетболісток 9-10 років знаходиться в діапазоні від 61 до 80%, тобто вище за середній, що відповідає хорошему рівню. Швидкість переробки інформації піддослідних є задовільною і має середньо рухомий тип.

Для визначення рівня освоєння навичок ведення м'яча баскетболістками 9-10 років було проведено контрольні випробування щодо оцінки ефективності застосування базових та складно-координаційних видів ведення м'яча. Результати тесту «Змійка» із зразкової програми з баскетболу на початку експерименту представлені в табл. 3.10. Проведення спортивно-педагогічного тестування для виявлення вміння виконувати баскетболістками 9-10 років базові та види ведення м'яча виявило, що ступінь освоєння технічного прийому дозволяє перейти до навчання його складно-координаційних видів.

Таблиця 3.10

Результати ефективності застосування базових видів ведення м'яча баскетболістками 9-10 років (n=40) до педагогічного експерименту

Тест	M ± m		Заключення
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	
Швидкісне ведення м'яча (тест «Змійка»), с	49 ± 13,2	51 ± 12,9	p > 0,05

Виконання баскетболістками обох груп контрольних вправ не виявив статистично достовірних відмінностей в отриманих результатах p>0,05.

У зв'язку з відсутністю у науково-методичній літературі інформації

щодо оцінки ефективності застосування складно-координаційних видів ведення м'яча, нами було проведено оцінку за кількісними характеристиками ведення в ігрових умовах. Результати тестування піддослідних за рівнем застосування складно-координаційних видів ведення м'яча на початку експерименту представлені в табл. 3.11.

Таблиця 3.11

Результати педагогічного спостереження щодо визначення ефективності застосування складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістками 9-10 років до педагогічного експерименту (N=5)

Показники застосування ведення м'яча	КГ (n=20)	ЕГ (n=20)	Заключення
	M ± m		
Кількість застосувань складно-координаційних видів ведення м'яча у грі 1x1, раз	11,6±0,9	10,6±1,1	p > 0,05
Кількість результативних атак із застосуванням складно-координаційних видів ведення м'яча гри 1x1, раз	0,40±0,24	0,40±0,24	p > 0,05
Кількість втрат м'яча при виконанні ведення під час гри 1x1, раз	12,0±1,4	16,6±1,2	p > 0,05
Кількість застосування всіх видів ведення м'яча в одній грі, раз	73,0±1,7	75±4	p > 0,05
Кількість атак кошика суперника із веденням м'яча в одній грі, раз	35,4±1,7	33,0±2,0	p > 0,05
Кількість результативних атак кошика суперника з веденням м'яча в одній грі, раз	10,0±0,9	7,4±0,4	p > 0,05
Кількість застосувань складно-координаційних видів ведення м'яча в одній грі	2,0±0,5	1,80±0,20	p > 0,05
Кількість втрат м'яча при виконанні ведення в одній грі, раз	8,0±2,5	16,2±1,0	p < 0,05

Відповідно до отриманих результатів спортивно-педагогічного тестування, баскетболістки були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну. У тренувальний процес баскетболісток експериментальної групи було впроваджено методику навчання складно-координаційних видів ведення. Баскетболістками контрольної групи ведення освоювалося на основі загальних рекомендацій до освоєння елементів цієї

структурної групи. Застосовувався цілісний спосіб. Особливістю змісту підготовки було застосування розпоряджень рухових завдань відповідно до алгоритму освоєння складно-координаційних видів ведення. Для баскетболісток експериментальної групи було визначено тритижневі цикли з освоєння трьох комплексів вправ, що лежать в основі методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча. У процесі застосування рухових завдань спроектованої програми підготовки проводився систематичний оперативний контроль, що дозволяє визначити динаміку освоєння нових прийомів м'яча.

Наприкінці педагогічного експерименту у процесі математичного аналізу результатів педагогічного тестування було виявлено достовірні різницю між показниками випробуваних експериментальної групи до і після експерименту. У баскетболісток експериментальної групи, на відміну від контрольної, підвищилася ефективність ведення м'яча, а саме: підвищилася кількість застосування складно-координаційних видів ведення м'яча; кількість результативних атак із застосуванням складно-координаційних видів ведення; загальна кількість застосування ведення в одному матчі; кількість атак із веденням м'яча та кількість результативних з них; кількість застосування складно-координаційних видів ведення у двосторонній грі. Після шести місяців впровадження методики, нами було проведено повторне тестування та оцінка показників застосування ведення м'яча баскетболістками (табл. 3.12-3.13).

Таблиця 3.12

Результати педагогічних спостережень щодо визначення ефективності застосування ведення м'яча баскетболістками 9-10 років експериментальної групи (n=20) після педагогічного експерименту (N=5)

Показники застосування ведення м'яча	До експерименту	Після експерименту	Заключення
	M ± m		
Кількість застосувань складно-координаційних видів ведення м'яча у грі 1x1, раз	10,6±1,1	53,2±2,8	p < 0,05

Кількість результативних атак із застосуванням складно-координаційних видів ведення м'яча гри 1x1, раз	0,40±0,24	15,4±1,0	p < 0,05
Кількість втрат м'яча при виконанні ведення під час гри 1x1, раз	16,6±1,2	9,8±0,4	p < 0,05
Кількість застосування всіх видів ведення м'яча в одній грі, раз	75±4	94±6	p < 0,05
Кількість атак кошика суперника із веденням м'яча в одній грі, раз	33,0±2,0	40,2±0,9	p < 0,05
Кількість результативних атак кошика суперника з веденням м'яча в одній грі, раз	7,4±0,4	11,8±0,6	p < 0,05
Кількість застосувань складно-координаційних видів ведення м'яча в одній грі	1,80±0,20	12,8±1,5	p < 0,05
Кількість втрат м'яча при виконанні ведення в одній грі, раз	16,2±1,0	19,4±1,8	p > 0,05

Математичний аналіз результатів спортивно-педагогічного тестування баскетболісток 9-10 років контрольної групи, до та після експерименту, суттєвих відмінностей між показниками не виявив. Незначні відмінності були отримані у показниках застосування складно-координаційних видів ведення м'яча – від двох до трьох разів, у середньому, за гру. Аналогічні показники експериментальної групи були суттєвими (від двох до 12 разів у середньому за гру), а приріст результатів у випробуваних контрольної групи є незначним.

Проте, різниця у кількості втрат м'яча гравцями експериментальної групи під час до і після експерименту немає істотних відмінностей.

Таблиця 3.13

Результати педагогічного спостереження щодо визначення ефективності застосування ведення м'яча баскетболістками 9-10 років контрольної групи (n=20) після педагогічного експерименту (N=5)

Показники застосування ведення м'яча	До експерименту	Після експерименту	Заключення
	M ± m		
Кількість застосувань складно-координаційних видів ведення м'яча у грі 1x1, раз	11,6±0,9	11,6±0,9	p > 0,05

Кількість результативних атак із застосуванням складно-координаційних видів ведення м'яча гри 1x1, раз	0,40±0,24	1,6±0,5	p > 0,05
Кількість втрат м'яча при виконанні ведення під час гри 1x1, раз	12,0±1,4	10,0±0,9	p > 0,05
Кількість застосування всіх видів ведення м'яча в одній грі, раз	73,0±1,7	67±3	p > 0,05
Кількість атак кошика суперника із веденням м'яча в одній грі, раз	35,4±1,7	30,6±1,8	p > 0,05
Кількість результативних атак кошика суперника з веденням м'яча в одній грі, раз	10,0±0,9	8,0±0,7	p > 0,05
Кількість застосувань складно-координаційних видів ведення м'яча в одній грі	2,0±0,5	3,6±0,4	p < 0,05
Кількість втрат м'яча при виконанні ведення в однієї грі, раз	8,0±2,5	7,6±2,4	p > 0,05

Різниця у кількості втрат у процесі ведення м'яча за одну гру баскетболістками контрольної та експериментальної груп істотна і становить – 10 втрат. Причому, контрольна група спортсменок зробила менше втрат, ніж експериментальна. На наш погляд, причиною цього є найчастіше застосування нових, для баскетболісток експериментальної групи, тактико-технічних прийомів гри – складно-координаційних видів ведення м'яча, чого не можна сказати про баскетболістки контрольної групи.

Приріст у показниках застосування ведення м'яча баскетболістками 9-10 років експериментальної групи на початку та після педагогічного експерименту представлено на рис. 3.8.

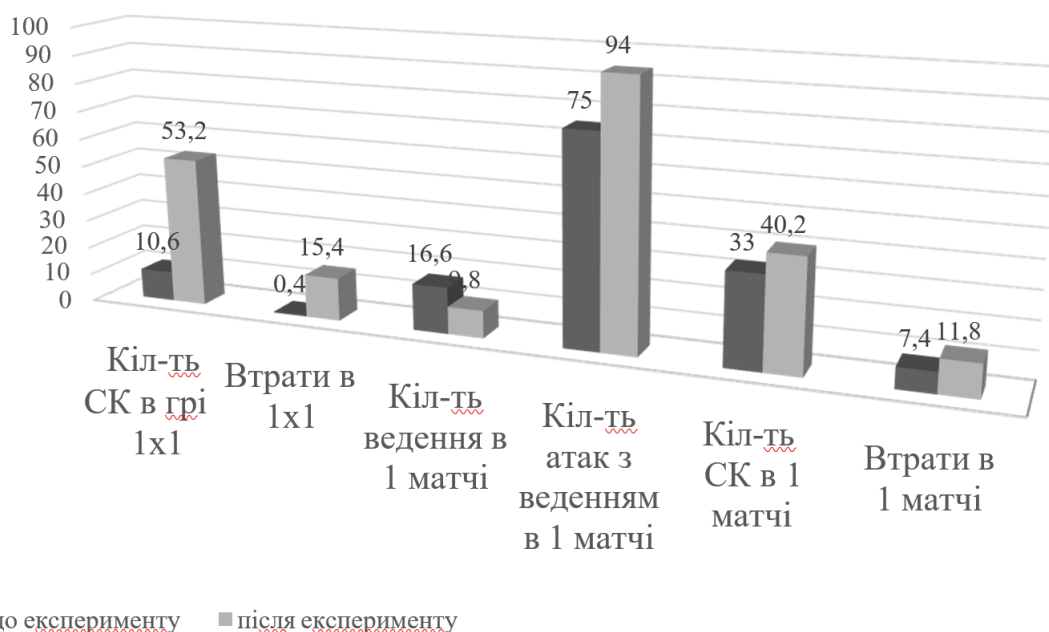


Рис. 3.8. Зміна показників ефективності застосування ведення м'яча баскетболістками 9-10 років експериментальної групи (n=20) після педагогічного експерименту

Підсумовуючи порівняльний аналіз результатів тестування баскетболісток експериментальної та контрольної груп, після закінчення формуючого експерименту можна констатувати наступне:

- пропоновані в методиці навчання спеціальні вправи сприяли формуванню у юних баскетболісток навичок складно-координаційних видів ведення м'яча, що підтверджується позитивною динамікою показників застосування ведення м'яча, підтверженої статистично достовірними відмінностями, отриманими при проведенні тестування (тест «Змійка» грі, ($p < 0,05$));

- розроблена методика навчання складно-координаційних видів ведення м'яча довела свою практичну спроможність на прикладі досягнутої ефективності застосування ведення м'яча баскетболістками експериментальної групи. Кількість результативних атак із застосуванням ведення м'яча та складно-координаційних його видів, зокрема, у тестових випробуваннях після завершення експерименту у спортсменок

експериментальної групи виявилася вищою на 33,4%, ніж у контрольної. За шість місяців тренувальної роботи результативність застосування складно-координаційних видів ведення у баскетболісток експериментальної групи в умовах змагання збільшилася на 87,5%. У той час як за цей же період у контрольній групі цей показник не змінився.

Отримані в ході проведеного дослідження дані можуть бути використані у практичній діяльності тренерів спортивних шкіл, під час навчання спортсменів на початковому етапі підготовки; у системі підготовки спеціалістів з баскетболу у вищих навчальних закладах; на курсах підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки спеціалістів з баскетболу.

На основі наукових даних, отриманих у процесі експерименту доведено доцільність навчання складно-координаційних видів ведення баскетболісток на початковому етапі, другого року підготовки.

Методика навчання включає три комплекси вправ: комплекс вправ, спрямований на вдосконалення базових видів ведення м'яча, що ґрунтується на ознаках складно-координаційних видів ведення; комплекс вправ, спрямований на навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, заснований на поєднанні ознак складно-координаційних видів ведення; комплекс вправ, спрямований вирішення індивідуальних тактичних завдань із застосуванням складно-координаційних видів ведення.

Розроблений алгоритмом складності передбачає розпочинати навчання з удосконалення базових видів ведення м'яча. Експериментально доведено, що включення в кожне тренування спеціальних вправ тривалістю від 15 до 30 хвилин сприяє підвищенню ефективності застосування ведення м'яча в умовах змагання та підвищенню результативності гри. Ефективність поетапного застосування комплексів вправ на основі оперативної оцінки кількості та результативності застосування складно-координаційних видів ведення підтверджено достовірними позитивними змінами, що відбулися в експериментальній групі

ВИСНОВКИ

1. У сучасному баскетболі гравці стали рідше проводити багатоходові тривалі комбінації і частіше намагаються обіграти суперника віч-на-віч за рахунок індивідуальних дій. Змагальна діяльність висококваліфікованих баскетболістів характеризується появою складно-координаційних видів, які дозволяють вирішувати складні ігрові завдання. Баскетболісти майже на 16% більше проводять атак з використанням складно-координаційних видів ведення м'яча порівняно з баскетболістками, при цьому більш ніж на 20% рідше втрачають його при виконанні цієї технічної дії. Гравці «передньої» лінії рідше використовують ведення, тому що вони практично не беруть участь у перекладі м'яча в передову зону і рідко обіграють захисників з «периметра». Складно-координаційні види ведення частіше використовують гравці «задньої» лінії.

2. У змагальній діяльності кращих баскетболістів світу зафіксовано понад 20 складно-координаційних видів ведення м'яча, сім, з яких елітними баскетболістами та баскетболістками використовується найчастіше (їх частка становить практично 80% від загального числа використання складно-координаційних видів ведення).

3. Навчати складно-координаційні види ведення м'яча в сучасному баскетболі необхідно при підготовці спортивного резерву (так вважають 80% опитаних тренерів). Починати навчання доцільно на початковому етапі спортивної підготовки, з другого року навчання у 9-10 років (більше половини тренерів – 52%). Вправи, спрямовані на вдосконалення ведення м'яча у юних баскетболістів, необхідно включати по 15-30 хвилин у кожне заняття тренування (на думку 72% опитаних фахівців). Для успішного освоєння складно-координаційних видів ведення м'яча баскетболістами найважливішими показниками є такі фізичні та психофізіологічні характеристики: координація рухів (100% опитаних тренерів); час складної реакції (80%); швидкості рухів рук (74%) та ніг (67%); індивідуальні особистісні особливості (71%); антиципація (62%).

4. У процесі систематизації була розроблена класифікація ведення м'яча в сучасному баскетболі, що містить 64 класи виконання ігрового прийому та класифікація ігрових ситуацій, що включає 72 класи його застосування, які є техніко-тактичною основою для навчання складно-координаційних видів виконання технічного прийому в процесі.

5. Розроблена методика навчання складно-координаційних видів ведення, що включає три комплекси вправ: комплекс вправ, спрямований на вдосконалення базових видів ведення м'яча, заснований на ознаках складно-координаційних видів ведення; комплекс вправ, спрямований на навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, заснований на поєднанні ознак складно-координаційних видів ведення; комплекс вправ, спрямований на вирішення індивідуальних тактичних завдань із застосуванням складно-координаційних видів ведення дозволяє вже юним 9-10 річним

баскетболісткам успішно освоїти складні види ведення м'яча.

6. Спеціалізована шестимісячна підготовка, з навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, дозволила сформувати у юних баскетболісток навички виконання цього ігрового прийому, що підтверджується позитивною динамікою показників застосування ведення у умовах змагання. Після завершення спеціалізованої підготовки у баскетболісток експериментальної групи зареєстровані значно вищі ігрові показники. Зокрема, збільшилася більш ніж на третину кількість атак з використанням складно-координаційних видів ведення м'яча та майже на 88% підвищилася їхня результативність.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі результатів проведеного дослідження можна сформулювати такі рекомендації:

1. Для підвищення ефективності навчання складно-координаційних видів ведення м'яча в процесі підготовки баскетболісток 9-10 років доцільно застосовувати розроблену методику навчання складно-координаційних видів ведення м'яча, дотримуватися представлені в роботі послідовності навчання, яка базується на ознаках складно-координаційних видів ведення м'яча.

2. Орієнтиром для оцінки готовності баскетболісток до вивчення складно-координаційних видів ведення може бути рівень освоєння базових видів ведення м'яча; рівень розвитку спеціальної спритності (тілесної та ручної); сила нервових процесів; коефіцієнт функціональної асиметрії; рівень концентрації уваги; швидкість переробки інформації.

3. Методика навчання складно-координаційних видів ведення м'яча передбачає:

- вивчення складно-координаційних видів ведення м'яча слід розпочинати на третьому році навчання початкового етапу підготовки (9-10 років);
- вивчення складно-координаційних видів ведення м'яча можна розпочинати лише після освоєння базових видів ведення;
- вправи, спрямовані на вдосконалення ведення м'яча, необхідно включати в кожне тренувальне заняття, при цьому обсяг виконання спеціальних вправ з ведення м'яча повинен становити від 15 до 30 хвилин;
- у кожне навчально-тренувальне заняття необхідно включати вправи зі змаганням віч-на-віч з використанням ведення м'яча тривалістю від 10 до 20 хвилин;
- для навчання складно-координаційних видів ведення та їх удосконалення необхідно використовувати вправи, що включають ведення з кількома м'ячами (2-3 баскетбольних, різні поєднання баскетбольного м'яча з тенісними, набивними, м'ячами різної ваги та розміру) та сучасні пристосування.
- при навчанні складно-координаційних видів ведення м'яча необхідно використовувати розчленований метод;
- проведення вправ з веденням м'яча необхідно здійснювати із застосуванням групового та потокового методів організації;
- як методи вдосконалення ведення м'яча слід частіше застосовувати метод повторної вправи, а також – змагальний та ігровий методи.

4. Для оперативної перевірки якості освоєння складно-координаційних видів ведення м'яча рекомендується застосовувати метод кількісної оцінки їхньої результативності.

5. Для реалізації принципів систематичності та послідовності рекомендується використовувати запропонований зміст методики навчання складно-координаційних видів ведення м'яча протягом 120 тренувальних

занять (як мінімум).

6. Для підвищення ефективності тренувального процесу та змагальних результатів баскетболістів на початковому етапі спортивної підготовки рекомендується включити запропоновану методика навчання складно-координаційних видів ведення м'яча до прикладної програми підготовки з баскетболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

ПОСИЛАННЯ

1. Агеев, С.Л. Теория и методика обучения технике ведения мяча : учебно-методическое пособие / С.Л. Агеев, Д.А. Плакатин ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное агентство по образованию ; Оренбургский государственный педагогический университет ; Институт физической культуры и спорта. – Оренбург : Копицентр, 2005. – 33 с.
2. Адашкявичен, Э.Й. Баскетбол для дошкольников : из опыта работы / Э.Й. Адашкявичен. – Москва : Просвещение, 1983. – 79 с. : ил.
3. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург : Изд-во

Урал. ун-та, 2014. 40 с.

4. Аксарин, И.В. Исследование эффективности методики технической подготовки баскетболистов 10-12 лет / И.В. Аксарин // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2016. – № 4 (92). – С. 85–91.

5. Аль Анссари, З.А. Содержание и методика тренировки ручной и телесной ловкости у квалифицированных баскетболистов 16-18 лет : диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / З.А. Аль Анссари. Санкт-Петербург, 2017. – 146 с.

6. Алябышев, А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложно-координированным движениям на этапе начальной спортивной подготовки : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А.П. Алябышев. – Омск, 1986. – 20 с.

7. Аммосова, А.Н. Выявление Теппинг-тестом силы нервной системы у спортсменов ФГОУ ВПО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта" / А.Н. Аммосова // Всероссийский форум "Молодые ученые - 2010" : [сборник материалов форума]. – Москва, 2010. – С. 5–6.

8. Андреев, В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.И. Андреев. – Омск, 1988. – 21 с.

9. Андрианова, Р.И. Количественные и качественные характеристики технических элементов юных баскетболисток в соревновательной деятельности / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : сборник материалов XVII Всероссийской научно- практической конференции с международным участием / под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. –

Сургут, 2018. – С. 183–186.

10. Аникеенко, Л.В. Основы обучения техники и тактики игры в баскетбол студентов I и II курсов на занятиях по физическому воспитанию в НТУУ «КПИ им. Игоря Сикорского» / Л.В. Аникеенко // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 1-5 (45). – С. 13–18.

11. Анискина, С.Н. Методика обучения технике баскетбола : методическая разработка для студентов педагогического и заочного факультетов ГЦОЛИФК / С.Н. Анискина. – Москва : ГЦОЛИФК, 1986. – 158 с.

12. Анненков, В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8–11 лет : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.И. Андреев. – Санкт-Петербург, 1993. 25 с.

13. Ахмедьянова, З.И. Сравнительный анализ корректурных проб: тест Бурдона и тест "кольца Ландольта" / З.И. Ахмедьянова // Форум молодых ученых. 2019. – № 2 (30). – С. 149–159.

14. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

15. Бабкин, А.И. Измерение ловкости у младших школьников / А.И. Бабкин, С.И. Серёгина // Физическая культура в школе. – 1973. – № 6. – С. 68.

16. Байдун, С.И. Оценка и повышение надежности выполнения технико- тактических действий баскетболистов во время соревнований : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / С.И. Байдун. – Москва, 1986. – 18 с.

17. Балобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Н. Балобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 1. – С. 96– 102.

18. Балобан, В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях

поддержания статодинамической устойчивости : автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук / В.Н. Балован. – Киев, 1990. – 45 с.

19. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 31–33.

20. Бальсевич, В.К. Наследственные и средовые детерминанты двигательных координаций в онтогенезе человека / В.К. Бальсевич, А.Г. Карпеев, Э.Э. Мартин // Проблемы биомеханики спорта : материалы Всесоюзной научной конференции. – Каменец-Подольский, 1981. – С. 5–7.

21. Белов, А.С. Сравнительная оценка факторов, определяющих точность движений спортсменов в специальных заданиях и экспериментальное обоснование методики их совершенствования: (на материале бросков в баскетболе) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А.С. Белов. – Москва, 1972. – 28 с.

22. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол : учебное пособие / Л.А. Березина, В.Е. Калинин ; Волгоградская государственная академия физической культуры ; ответственный за выпуск И.В. Орлан. – Волгоград : ВГАФК, 2015. – 73 с.

23. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 287 с. : ил.

24. Бодренкова, М. Разнообразный дриблинг: обучение ведению мяча в баскетболе / Марина Бодренкова ; Средняя общеобразовательная школа № 566, Москва // Спорт в школе. – 2013. – № 10 (534). – С. 23–27.

25. Бойченко, С.В. Методы измерения и совершенствования ловкости / С.В. Бойченко, Г.А. Лисенчук // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 4. – С. 3–9.

26. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной

тренировке / С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко, В.В. Леонов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 15–21.

27. Бондарь, А.А. Методика совершенствования координационных способностей баскетболистов средствами компьютерных технологий : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А.А. Бондарь. – Москва, 2011. – 23 с.

28. Бондарь, А.И. Анализ техники передачи и экспериментальное обоснование методики обучения им в баскетболе : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А.И. Бондарь. – Минск, 1975. – 22 с.

29. Ботяев, В.Л. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технического мастерства в гимнастике на различных этапах спортивной тренировки: (на примере спортивной и художественной гимнастики) / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 71–75.

30. Ботяев, В.Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. 2012. – № 7. – С. 71–76.

31. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры: тренер : журнал в журнале. – 2010. – № 2. – С. 73–74.

32. Булкин, В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 44–46.

33. Булычева, Т.И. Педагогические умения как факторы повышения эффективности обучения технико-тактическим действиям баскетбола девочек 9–11 лет в ДЮСШ : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Т.И. Булычева. – Москва, 2011. – 24

с.

34. Бусыгин, И.В. Изучение структуры соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов как фактор совершенствования учебно-тренировочного процесса / И.В. Бусыгин // Вестник Пензенского государственного университета. – 2015. – № 4 (12). – С. 80–84.

35. Васильев, Р.М. Биомеханика взаимодействия с опорой у юных баскетболистов (13–15 лет) с разным морфотипом нижних конечностей : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Р.М. Васильев. – Москва, 1995. – 24 с.

36. Взаимосвязь уровня развития быстроты и эффективности игровой деятельности баскетболисток высокой квалификации / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин, В.Н. Лукьянов, В.И. Храпов // Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы. – Санкт-Петербург, 1995. – Ч. II. – С. 118–119.

37. Виссел, Хол. Баскетбол: шаги к успеху / Хол Виссел ; перевод с английского В.А. Жукова. – Москва : АСТ: Астрель, 2009. – 256 с. : ил.

38. Вишняков, А.В. Педагогический контроль важнейших координационных способностей юных легкоатлетов / А.В. Вишняков, В.А. Кашкаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 2. – С. 32–34.

39. Вишняков, А.В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11–12 лет : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А.В. Вишняков. – Москва, 1993. 23 с.

40. Владимирова, Е.В. Оценка уровня развития координационных способностей у школьников 14-15 лет, занимающихся баскетболом / Е.В. Владимирова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2019. – № 1. – С. 50–55.

41. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. – Москва :

Физкультура и спорт, 2000. – 58 с.

42. Гандольфи, Д. Кольца: Официальное руководство по игре в баскетбол Ассоциации игроков НБА / Джорджио Гандольфи, Джеральд Сикор Каузенс. – Санкт-Петербург : Олимп, 2016. – 90 с.

43. Гойхман, М.Б. Критерии завершающего отбора юных квалифицированных баскетболистов 16-18 лет учащихся специализированного отделения УОР : диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / М.Б. Гойхман. – Санкт-Петербург, 1999. – 181 с.

44. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола / А.Я. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2015. – 251 с. : ил.

45. Гомельский, А.Я. Будни баскетбола / А.Я. Гомельский. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 99 с.

46. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет : методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – Москва : Первое сентября, 2009. – 96 с.

47. Городничев, Р.М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов : учебное пособие / Р.М. Городничев. – Великие Луки : ВФ МОГИФК, 1991. – 26 с.

48. Горская, И.Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И.Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34–38.

49. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 144 с. : ил.

50. Губа, Д.В. Формирование навыков игры в баскетбол у студентов неспециализированных вузов : учебное пособие / Д.В. Губа. – Москва : Спортивная книга, 2015. – 72 с.

51. Гужаловский, А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания / А.А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – Москва :

Физкультура и спорт, 1984. – С. 211–223.

52. Гужаловский, А.А. Проблема прогнозирования юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Подготовка спортивных резервов в Белорусской ССР : материалы докладов республиканской научно-методической конференции. – Минск, 1990. – С. 45–55.

53. Гужаловский, А.А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 28–31.

54. Данилов, В.А. Баскетбол : программа для спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства / В.А. Данилов, В.И. Фенин. – Москва : ГЦОЛИФК, 1972. – 48 с.

55. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе : (13.00.04) : автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук / Данилов Владимир Андреевич ; [ГЦОЛИФК]. – Москва, 1996. – 43 с.

56. Двейрина, О.А. Координационные способности : определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 1 (35). – С. 35–38.

57. Донской, Д.Д. Биомеханика : учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.

58. Донченко, П.И. Экспериментальное обоснование методики совершенствования двигательных действий спортсменов на основе применения тренажерных устройств: (на примере баскетбола) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / П.И. Донченко. – Москва, 1973. – 20 с.

59. Елевич, С.Н. Кольца! Официальное руководство по игре в баскетбол Ассоциации игроков НБА / С.Н. Елевич ; перевод с английского Е.Р. Яхонтов ; редколлегия: С.Н. Елевич и др. – Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2016. – 140 с.

60. Железняк, Ю.Д. Баскетбол : поурочная учебная программа для ДЮСШ / Ю.Д. Железняк, И.А. Водяников, В.Б. Гаптов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 150 с.

61. Зайцев, А.А. Исследование роли вестибулярной системы в проявлении координационных способностей спортсменов / А.А. Зайцев // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы второго международного научного конгресса. – Калининград, 2011. – С. 206–208.

62. Засека, М.В. Динамика координационных способностей баскетболисток / М.В. Засека, Д.С. Семенов, К.В. Засека // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-2. – С. 143–150.

63. Зациорский, В.М. Влияние наследственности и среды на двигательные качества человека / В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 22–28.

64. Зикас, И.А. Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболисток на основе проявления точностных движений в различные фазы менструального цикла: (на примере дистанционных бросков) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / И.А. Зикас. – Киев, 1992. – 24 с.

65. Иванова, Е.В. Программа тестирования координации движений рук у юных гимнасток на этапе начальной подготовки / Е.В. Иванова, Л.Г. Харитоновна // Физкультурное образование Сибири. – 2007. – № 2 (21). – С. 48–53.

66. Игошев, С.Б. Алгоритм построения содержания образования теоретического раздела обучения технике выполнения штрафного броска в баскетболе по специализации спортивные игры в вузе : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / С.Б. Игошев. – Малаховка, 2008. – 25 с.

67. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : монография / А.Г. Карпеев. – Омск :

СибГАФК, 1998. – 322 с.

68. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий / А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета : общенаучный периодический журнал. – 2008. – № 318. – С. 169–172.

69. Касымов, А.Ш. Исследование методики совершенствования результативности действий баскетболистов в условиях соревновательной деятельности : (13.00.04) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Касымов Абдухомид Шакирович ; [ГДОИФК]. – Ленинград, 1973. – 20 с.

70. Катранов, А.Г. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований : учебно-методическое пособие / А.Г. Катранов, А.В. Самсонова ; Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 131 с.

71. Кожемякин, К.А. Особенности подготовки квалифицированных баскетболистов задней линии / К.А. Кожемякин // Спортивные игры: настоящее и будущее : материалы 5-й научно-практической конференции / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2017. – Вып. 5. – С. 10–13.

72. Козак, А.М. Построение тренировочного процесса юных теннисистов с учетом специфики развития и контроля их координационных способностей / А.М. Козак, М.В. Ибраимова // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 6. – С. 17–23.

73. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболисток : учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин. – Омск : СибГУФК, 2014. – 136 с.

74. Колесникова, Е.А. Повышение эффективности ведения мяча у баскетболистов групп начальной подготовки / Е.А. Колесникова //

Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2014. – № 1. – С. 187–188.

75. Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика : методическое пособие / В.М. Колос. – Минск : Полымя, 1988. – 167 с. : ил.

76. Кондрашин, В.П. Тренировка баскетболистов высших разрядов / В.П. Кондрашин, В.М. Корягин. – Киев : Здоровья, 1978. – 292 с.

77. Копысова, Л.В. Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола) : диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Л.В. Копысова. – Санкт-Петербург, 2002. – 173 с.

78. Криволап, Р.П. Методика совершенствования техники ведения мяча баскетболистов / Р.П. Криволап, Н.Н. Мугаллимова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2018. – С. 259–261.

79. Кротов, В.Я. Методика совершенствования двигательной координации у баскетболистов подросткового возраста : автореферат диссертации кандидата педагогических наук / В.Я. Кротов. – Ленинград, 1983. – 22 с.

80. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В.С. Кузнецов. Москва : Академия, 2012. – 409 с.

81. Кулаков, В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей

соревновательной деятельности : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.И. Кулаков. – Волгоград, 2012. – 22 с.

82. Курамшин, Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития / Ю.Ф. Курамшин, О.А. Двейрина // Теория и методика физической культуры : учебник / под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – С. 356–390.

83. Кхелифа, Р.Б.Я. Совершенствование технического мастерства баскетболистов с учетом биомеханических особенностей их моторики : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Р.Б.Я. Кхелифа. – Киев, 1996. – 24 с.

84. Лосин, Б.Е. Оценка координационных способностей у баскетболистов различной классификации / Б.Е. Лосин // Баскетбол : научно-методический вестник / составители: Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов ; редколлегия: С.Н. Елевич [и др.]. – Санкт-Петербург, 2013. – Вып. 9. – С.73–76.

85. Лосин, Б.Е. Регистрация и оценка соревновательной деятельности квалифицированных баскетболистов : учебно-методическое пособие / Б.Е. Лосин. Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2011. – 24 с.

86. Лубкин, Ю.В. Эффективность действий баскетболистов различного игрового амплуа в связи с типологическими особенностями свойств нервной системы : 13.00.04 : диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук / Ю.В. Лубкин. – Санкт-Петербург, 2004. – 176 с.

87. Луничкин, В.Г. Экспериментальное обоснование методики совершенствования приемов техники игры у высококвалифицированных баскетболистов: (на примере броска в прыжке) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.Г. Луничкин. – Москва, 1969. – 19 с.

88. Львова, Л.Г. Совершенствование ведения мяча у юных баскетболистов в процессе учебно-тренировочной работы / Л.Г. Львова, В.А.

Солодьянников, Л.В. Люйк // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы XII Международной научно-практической конференции : под общей редакцией А.В. Родина. – Смоленск, 2018. – С. 113–117.

89. Лях, В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 31–36.

90. Лях, В.И. К вопросу о природе межиндивидуальной вариативности некоторых координационных способностей детей 7-9 лет / В.И. Лях, В.А. Соколкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. № 2. – С. 2–7.

91. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 16–19.

92. Лях, В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 20–25.

93. Лях, В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21–25.

94. Майорова, Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6-и лет) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Л.Т. Майорова. – Омск, 1988. – 23 с.

95. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. – Москва : Физическая культура, 2009. – 530 с.

96. Мардини, В.Х.К. Факторы, определяющие эффективность защитных приемов и движений у юных баскетболистов : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.Х.К. Мардини. – Москва, 1987. – 23 с.

97. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

98. Марченко, Н.В. Совершенствование техники выполнения приемов нападения у игроков студенческих баскетбольных команд : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Н.В. Марченко. – Омск, 2007. – 24 с.

99. Матвеев, Л.П. Воспитание двигательных способностей / Л.П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – С. 158–180.

100. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физкультуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

101. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил.

102. Медведев, В.Н. Задачи и особенности методики совершенствования координационных способностей / В.Н. Медведев, Л.Ф. Осипова, О.А. Фирсова // Физическая культура студентов : материалы 62-й Санкт-Петербургской межвузовской научно-практической конференции по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений России. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 158–160.

103. Милославов, А.С. Что такое сложность? / А.С. Милославов // Научно-технический вестник СПб ГУИТМО. Вып. 36. Экономическое и

гуманитарное образование в техническом вузе / главный редактор В.Н. Васильев. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 27–34.

104. Мухамадиев, А.Ю. Влияние уровня развития координационных способностей на эффективность использования ведения мяча в соревновательной деятельности баскетболистов / А.Ю. Мухамадиев, И.И. Ионов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 60–61.

105. Назаренко, Л.Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 19–21.

106. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков : монография / Л.Д. Назаренко. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.

107. Назаренко, Л.Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста : автореферат диссертации доктора педагогических наук / Л.Д. Назаренко. – Москва, 2003. – 51 с.

108. Нестеровский, Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с.

109. Нестеровский, Д.И. Баскетбол в школе. Уроки в 5-11 классах : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д.И. Нестеровский. – Москва : Академия, 2010. – 275 с.

110. Облецова, Т.А. Развитие координационных способностей у баскетболистов в возрасте 13-14 лет / Т.А. Облецова, Р.М. Городничев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 29.

111. Одобецкий, В.Д. Исследование особенностей обучения бросковым движениям юных баскетболистов 13–17 лет : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.Д. Одобецкий. – Киев, 1979. – 21 с.

112. Пидоря, А.М. Контроль за состоянием координационных

способностей борцов / А.М. Пидоря // Построение и содержание тренировочного процесса учащихся спортивных школ : сборник научных трудов / под редакцией И.П. Бувеской. – Москва, 1990. – Ч. 2. – С. 97–99.

113. Пидоря, А.М. Основы координационной подготовки спортсменов / А.М. Пидоря, М.А. Годик, А.И. Воронов. – Омск : СибГАФК, 1992. – 76 с.

114. Подколзина, О.В. Программированное обучение студентов техническим приемам баскетбола с учетом их физической готовности : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / О.В. Подколзина. – Москва, 2010. – 24 с.

115. Полянцева, Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10–12 лет : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Н.В. Полянцева. – Киев, 1990. – 23 с.

116. Попереков, В.С. Анализ классификаций специфических координационных способностей в баскетболе / В.С. Попереков // Спортивные игры: настоящие и будущее : материалы 3-й научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры спортивных игр НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – Вып. 3. – С. 80–85.

117. Попов, Г.П. К методике оценки координационных способностей юных гимнастов / Г.П. Попов // Гимнастика : ежегодник. – Москва, 1983. – Вып. 2. – С. 24–27.

118. Портных, Ю.И. Дидактика игр в школе : учебное пособие / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 261 с.

119. Ратов, И.П. Некоторые итоги разработки системы комплексного тестирования в спорте высших достижений и перспективы ее развития / И.П. Ратов, Г.И. Попов, В.В. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 11. – С. 9–12.

120. Ребякова, Н.А. Функциональное состояние анализаторных

систем как фактор отбора в спорте / Н.А. Ребякова, В.М. Жерновников, В.В. Воробьев // Научные основы отбора и тренировки юных спортсменов. – Челябинск, 1983. – С. 90–101.

121. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – Москва : Советский спорт, 2009. – 168 с.

122. Романов, А.А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10–12 лет : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / А.А. Романов. – Малаховка, 2009. – 20 с.

123. Романова, Т.В. Критерии оценки общих координационных способностей борцов / Т.В. Романова // Актуальные проблемы спортивных единоборств : сборник научно-методических материалов. – Москва, 2003. – Вып. 6. – С. 104–106.

124. Сергазинова, М.А. Виды ведения мяча и их роль в становлении баскетболиста / М.А. Сергазинова, А.В. Солнышко, Л.Н. Минина // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2018. – С.191–192.

125. Синяжников, Д.А. Эффективность методики двигательного-координационной подготовки квалифицированных баскетболистов (на примере студенческой команды) : 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Синяжников Дмитрий Александрович ; [Тульский государственный университет]. – Тула, 2009. – 23 с.

126. Скопинцева, В.А. Основные аспекты методики обучения техническим приемам юных спортсменов 10-12-летнего возраста на примере

баскетбола / В.А Скопинцева // Вестник физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (16). – С. 85– 92.

127. Соловьёв, Е.К. Характеристика классификации базовых технических приемов игры в баскетбол, с применением специализированной информационной программы / Е.К. Соловьёв // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-3. – С. 278–280.

128. Солодков, А.С. Возрастная физиология : учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б Сологуб ; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 188 с.

129. Солодовник, Е.М. Комплекс упражнений для повышения эффективности обучения технике ведения мяча в баскетболе / Е.М. Солодовник // Вопросы педагогики. – 2019. – № 11-2. – С. 229–232.

130. Сони́на, Н.В. Техничко-тактическая подготовка баскетболистов 15–16 лет с учётом игрового амплуа : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Н.В. Сони́на. – Москва, 2009. – 23 с.

131. Стамбулова, Н.В. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет / Н.В. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 48 с.

132. Степанов, А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учебно-методическое пособие / А.Я. Степанов, А.В. Лебедев ; Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир : ВлГУ, 2015. – 80 с.

133. Стеценко, Н.В. Тактические действия в быстром прорыве баскетболистов студенческих команд / Н.В. Стеценко, К.А. Ёосипенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 11. – С. 82.

134. Сухостав, О.А. Индивидуально-психологические особенности в развитии координационных способностей у девочек 6-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки : автореферат

диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / О.А. Сухостав ; Сибирская государственная академия физической культуры. – Омск, 1998. – 19 с.

135. Суянгулова, Л.А. Совершенствование координационных способностей рук у детей младшего школьного возраста : 13.00.04 : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Л.А. Суянгулова. – Омск, 1996. – 19 с.

136. Таран, И.И. Координационная подготовка баскетболистов : учебно- методическое пособие / И.И. Таран, Д.И. Внебратный ; Министерство образования и науки РФ, Великолукская государственная академия физическая культура и спорта. – Великие Луки : СибГУФК, 2007. – 107 с.

137. Хозяинова, Д.А. Методика оценки и совершенствования координационных способностей у девочек 14-15 лет средствами оздоровительной аэробики с учетом типа телосложения : учебное пособие / Д.А. Хозяинова, И.Ю. Горская. – Омск : СибГУФК, 2004. – 114 с.

138. Хуссейн, И.Х. Совершенствование точно-временных параметров технических приёмов у баскетболистов на специальных тренажёрах: (на примере выбивания мяча у противника) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / И.Х. Хусейн. – Москва, 2000. – 18 с.

139. Цариков, Б.А. Техническая подготовка баскетболистов на основе индивидуализации процесса обучения : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Б.А. Цариков. – Москва, 1999. – 20 с.

140. Цимбалюк, В.А. Оценка эффективности соревновательной деятельности в процессе управления технико-тактической подготовкой баскетбольной команды высокой квалификации: (на примере команды высшей лиги) : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.А. Цимбалюк. – Омск, 1985. – 21 с.

141. Чикалов, В.В. Совершенствование точности двигательных действий при выполнении передач в баскетболе : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.В. Чикалов. – Москва, 1982. – 24 с.
142. Шерстюк, А.А. Баскетбол: технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : учебное пособие / А.А. Шерстюк, Л.Н. Костикова, И.Н. Григорович. – Омск : ОГИФК, 1991. – 60 с.
143. Щедрин, Г.Б. Спортивные игры / Г.Б. Щедрин. – Москва : Физкультура и спорт, 1930.
144. Ярмоленко, В.А. Возрастные особенности координации движений у девочек 11-14 лет с разным уровнем полового созревания / В.А. Ярмоленко, Л.Е. Любомирский // Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание : сборник научных трудов. – Свердловск, 1986. – С. 88.
145. Яхонтов, Е.Р. Классификация, систематика и терминология в спортивно-педагогических дисциплинах (на примере баскетбола) : лекция / Е.Р. Яхонтов ; Государственный институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1989. – 14 с.
146. Basketball drills, plays, and strategies. A comprehensive resource for coaches / Clinton M. Adkins, Steven R. Bain, Edward A Dreyer, and Robert A Starkey. First Edition. – Cincinnati, Ohio : Betterway books, 2007. – 304 p.
147. Blume, D.D. Zu einigen wesentlichen theoretischen Grundpositijnen fur die Untersuchung der koordinativen Fahigkeiten / D.D Blume // Theorie und Praxis der Koperkultur. – 1978. – № 1. – S. 29–36.
148. Evaluation of freshmen coordination abilities on practical training in gymnastics / I.A. Tereschenko, A.P. Otsupok, S.V. Krupenio, T.M. Levchuk, V.N. Boloban // Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 3. – P. 60–71. – doi:10.6084/m9.figshare.663628.
149. Foran, B. Complete Conditioning for Basketball. National Basketball Conditioning Coaches Association / Bill Foran, Robin Pound (editors). – Human

Kinetics, 2007. – 205 p.

150. Hirtz, P. Koordinativen-motorischen vervollkommung im Sportunterricht und im Nortneurere Ergebnisse und Positionen / P. Hirtz // Theorie und Praxis der korperkultur. – 1983. – № 1. – S. 29–32.

151. Mangi, R. Sports fitness and training / R. Mangi, P. Jokl, A.W. Dayton. – New York : Pantheon Books, 1987. – 424 p.

152. McDonagh, MJ.N. Adaptive response of mammalian skeletal muscle to exercise with high loads / MJ.N. McDonagh, C.T.M. Davies // European J. of Applied Physiology. – 2014. – V. 52. – P. 139–155.

153. Narici, M.V. Effect of aging on human adductor pollicis muscle function / M.V. Narici, M. Bordini, P. Cerelli // J. of Applied Physiology. – 2011. – V. 71. – P. 1277–1281.