

## ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що найбільш сильними командами у 2007/2008 рр. були Німеччина, Росія, Франція і Норвегія. Недосяжною для збірної команди України стали команди - Росії (сім різних спортсменок піднімалися на п'єдестал пошани на етапах Кубка Світу за два останні сезони) і Німеччини (шість спортсменок завоювали 47% медалей). У решти країн на п'єдестал пошани піднімалися 1 - 2 спортсменки (крім Норвегії - чотири).

Позитивна динаміка в жіночій збірній команді України у загальному заліку Кубка Світу свідчить, що національна команда має реальні шанси увійти до четвірки найсильніших команд світу і претендувати на завоювання двох-трьох медалей на Олімпійських іграх 2010 року у Ванкувері. Це наочно підтверджують результати участі жіночої збірної команди України на чемпіонаті світу 2008 року в Остерсунді (табл.3).

Таблиця 3.

*Підсумки виступу жіночих національних збірних команд з біатлону на чемпіонаті світу 2008 року в Остерсунді (без урахування результатів у змішаній естафеті).*

	Країна	Заняті медалі та місця						Всього медалей
		1	2	3	4	5	6	
1	Німеччина	4	1	-	-	-	2	5
2	Росія	1	2	2	1	1	1	5
3	Україна	-	1	2	1	-	-	3
4	Норвегія	-	1	-	3	-	1	1
5	Франція	-	-	1	-	2	-	1
6	Швеція	-	-	-	-	1	-	-
7	Білорусія	-	-	-	-	1	-	-
8	Словенія	-	-	-	-	-	1	-

Таким чином, співвідношення сил у світовому жіночому біатлоні в спортивному сезоні 2007/2008 рр. збереглося. У загальному заліку Кубка світу лідирують збірні команди Німеччини та Росії, 3 - 6 місця займають практично ті ж національні команди, що й у попередні спортивні сезони. Збірна команда України вперше за останні роки на чемпіонаті світу 2008 року за кількістю завойованих медалей посіла в загальнокомандному заліку 3 місце.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Савіцький Я.І. Біатлон. - М.: Фізкультура і спорт, 2005. - 168 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні свідчення. - К.: Олімпійська література, 2004. - 3 69-92.
3. Кривенцов А.Л. Структура фізичної та стрілецької підготовленості кваліфікованих біатлоністів і визначають її фактори // Збірник статей. - 2007. - Вип.1., - С. 24-27.
4. IBU International biathlon calendar 2006/2008. - Zalyburg: IBU office. - 2008. - 350 С.

*Вінярський Є.*

*Науковий керівник – доц. Наумчук В.І.*

### УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

**Актуальність дослідження.** Оновлення змісту освіти є однією з найважливіших передумов успішного реформування і модернізації вітчизняного фізичного виховання. Розвиток фізичної культури визначено одним з провідних принципів організації навчально-виховного процесу, показником його відповідності стратегії національної освіти.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання учнів є баскетбол. Завдяки чималій різноманітності й доступності його вправ, усебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості багато вчителів фізичної культури і школярів з-поміж багатьох спортивних ігор надають перевагу вивченню саме навчального матеріалу з баскетболу. Як доводить І. Лущик, заняття баскетболом сприяють гармонійному розвитку учнів, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я [8, с. 202].

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Баскетбол як вид спорту, і як один з популярних засобів фізичного виховання перебуває під пильною увагою багатьох вчених і фахівців. Роботи багатьох авторів присвячені методиці навчання [2; 6; 8 та ін.], удосконалення техніки та тактики баскетболу [4; 5; 9 та ін.], а також вдосконалення засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів [3; 7; 10 та ін.].

Науковцями доведено, що заняття баскетболом сприяють гармонійному розвитку учнів, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я (В. Бабушкін, Р. Мозола, В. Корягін, Ю. Портнов, Л. Поплавський та ін.). Проблему техніко-тактичної підготовки баскетболістів розглядали такі фахівці, як Е. Адашкявічене, Н. Колоскова, Л. Бейба, Л. Кофман, Е. Волков, О. Сотник та ін. Водночас

особливості формування технічної підготовленості гравців підліткового віку на секційних заняттях не була предметом окремого наукового розгляду.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, цінністю баскетболу як засобу фізичного виховання учня, з іншого – відсутністю теоретично обґрунтованої, ефективної методики формування технічної підготовленості підлітків на секційних заняттях.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні методики удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів.

На сучасному етапі діяльність баскетболіста в грі – не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, але і активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливість вільно провести кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів і місцезнаходження м'яча.

Як стверджує Г. Лаврін [6], тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті різко підвищила вимоги до технічної оснащеності баскетболістів і якості виконання вживаних прийомів. Високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані на основі технічної підготовленості спортсменів. Тому володіння технікою баскетболу – одне з головних завдань навчання гравців. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості баскетболістів.

Техніка гри — сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це засоби ведення гри. Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів. На думку Н. Полянцевої, основним показником технічної підготовки баскетболістів є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах [10, с. 9].

Техніка баскетболу, що склалася в процесі розвитку виду спорту, включає сукупність прийомів, способів і їх різновидів, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні ігрові задачі. Під терміном «прийом техніки» розуміється система рухів, схожих по структурі й направлених на рішення приблизно одного й того ж ігрового завдання. Різноманітність умов, у яких застосовується той чи інший прийом, стимулює формування й вдосконалення способів його виконання [8, с. 203].

Високий рівень технічної підготовленості баскетболістів — це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність. Досконалість і різноманітність технічних прийомів зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому кожному баскетболістові треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність, та застосування у грі залежить від нього самого [2, с. 38].

Техніку баскетболу ділять на два великі розділи: техніку нападу й техніку захисту. У кожному з розділів виділяють дві групи: у техніці нападу – техніку пересування й техніку володіння м'ячем, а в техніці захисту – техніку пересувань і техніку відбору м'яча й протидії. Усередині кожної з груп є прийоми й способи їх виконання. Майже кожен спосіб виконання прийому має декілька різновидів, які розкривають деталі структури рухів.

У процесі дослідження доведено, що високі спортивні результати в баскетболі можуть бути показані на основі технічної підготовленості спортсменів. що тенденція до зростання швидкості ігрових дій, активізації дій у захисті. При цьому техніка баскетболу включає сукупність прийомів, способів і їх різновидів, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні ігрові задачі. Різноманітне володіння технікою баскетболу – одне з головних завдань навчання баскетболістів. При нинішньому розвитку спортивних досягнень видатні показники можливі внаслідок правильної всебічної технічної підготовленості баскетболістів.

Обґрунтовано методику формування технічної підготовленості юних баскетболістів на секційних заняттях. Відповідно до вказаних положень, розроблено, організовано і проведено педагогічний експеримент, пов'язаний з удосконаленням технічної підготовленості юних баскетболістів на секційних заняттях. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання була апробована розроблена методика удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів на секційних заняттях. Розроблено системні вправ і завдань для формування навичок учнів гри в баскетбол, тестів для оцінки володіння учнями матеріалом з баскетболу, технологію удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів та перевірено її ефективність й доцільність. Основним завданням методики було формування технічних прийомів гри в баскетбол.

Основною формою навчання юних баскетболістів були секційні заняття. При цьому на теоретичному і практичному рівні формувалися і закріплювалися поняття: стійки, переміщення, зупинки і повороти, тримання м'яча, ловіння та передачі, ведення м'яча. Через систему занять здійснювався цілеспрямований педагогічний вплив, вирішувалися основні спортивні, оздоровчі та виховні завдання методики удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів. Система спортивних вправ в значній мірі передбачала успіх занять, налаштовувала юних спортсменів на робочий лад і визначала кінцеву мету навчальної роботи на тренуванні.

Отримані в ході емпіричного дослідження результати дозволили встановити, що спостерігалася позитивна зміна показників з техніки нападу і захисту юних баскетболістів. Достовірні відмінності були виявлені в п'ятьох тестах із восьми: пересування в захисній стійці, передачі м'яча в стіну за 30 с «слабкою» рукою і двома руками від грудей, штрафні кидки та 40 кидків з точок. Представлені матеріали переконливо свідчать про ефективність методики проведення секційних занять баскетболістів і про можливість використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

**Висновки.** Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів тоді, коли укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних

ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри. Методика удосконалення технічної підготовленості юних баскетболістів включає систему вправ і завдань для формування в учнів навичок гри в баскетбол, комплексних тестів для оцінки рівня оволодіння учнями навчальним матеріалом, методи та прийоми навчання цієї спортивної гри, що реалізуються у відповідних педагогічних умовах.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол. Міжнародні правила змагань / за ред. Б.Й.Володарського. – Львів: Атлас, 1994. – 124 с.
2. Башкин С.П. Уроки по баскетболу / Башкин С.П. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 206 с.
3. Гомельський А.Я. Баскетбол: секрети майстерності: 1000 баскетбольних вправ / Гомельський А. Я. – К.: Здоров'я, 1997. – 150 с.
4. Космачук Л. В. Удосконалювання кидків у баскетболі / Л. В. Космачук // Фізичне виховання в школах України. — 2009. — № 11. — С. 35-39.
5. Кудімов В. М. Навчання баскетбольному кидку з оптимальною траєкторією польоту м'яча за допомогою застосування орієнтирів / В. М. Кудімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Х. : ХДАДМ, 2003. - № 22. — С. 15-21.
6. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник / Г. З. Лаврін. — Тернопіль: Тайп, 2013. — 156 с.
7. Латишкевич Л. Техническая и тактическая подготовка баскетболистов / Латишкевич Л., Маневич Л. – К.: Здоровье, 1990. – 360 с.
8. Луцки І. В. Баскетбол / І. В. Луцки // Фізичне виховання в школах України. — 2011. — № 3. — С. 201-208.
9. Мороз Н. Удосконалення техніки ведення та передачі баскетбольного м'яча / Н. Мороз // Здоров'я та фізична культура. — 2013. — № 1. — С. 25–28.
10. Полянцева Н.В. Треніровка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Полянцева Н.В. – К., 1990. – 24 с.

*Сивик Р.*

*Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.*

### РОЗВИТОК СИЛИ У БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Актуальність.** В даний час найважливішою проблемою вільної боротьби є розробка і обґрунтування ефективної багаторічної підготовки та виховання перспективного спортивного резерву [2, 5]. Необхідність підготовки до відповідальних змагань змушує тренерів шукати нові підходи в підготовці юних борців.

Найбільш актуальною в цьому зв'язку є проблема силових підготовки спортсменів, її особливості в кожен період річного циклу спортивного тренування. Якість сили значною мірою визначає успіх змагальної діяльності у вільній боротьбі [3].

Заняття в спортивних секціях і відділеннях ДЮСШ з вільної боротьби розпочинаються в 10-11 років і продовжуються на етапі попередньої базової підготовки, після того, як юні спортсмени пройшли необхідну підготовку не менше одного року і виконали контрольно-перевідні нормативи з загально-фізичної, спеціально-фізичної та технічної підготовки. Одними із завдань цього етапу є: усунення недоліків у рівні фізичної підготовленості юних спортсменів; цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які припадають на чутливу фазу розвитку; виявлення тих індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких буде сформована індивідуальна техніка (індивідуальний стиль боротьби) [1].

Враховуючи вище зазначені завдання, а також останні тенденції вільної боротьби [4], **актуальною постає проблема** розробки нових методик розвитку сили у борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

**Об'єкт дослідження:** тренувальний процес юних борців.

**Предмет дослідження:** розвиток силових якостей борців на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета роботи:** дослідити цілеспрямований розвиток силових якостей у процесі тренування юних борців на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; контрольні випробування; методи математичної статистики.

Нами були організовані спостереження за розвитком сили у юних борців. Група попередньої базової підготовки другого року навчання, склад групи – 10 осіб, хлопчики у віці 13-14 років. Спостереження проводилися в ДЮСШ «Колос» м. Тербовлі. Заняття з силових і швидкісно-силових підготовки і в контрольній та експериментальній групах проводилися 5 разів на тиждень.

Контрольна група займалася за методикою, описаною в програмі для ДЮСШ з вільної боротьби. У процесі силових підготовки юних борців експериментальної групи застосовувалася запропонована нами методика, складена на основі аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури та результатів анкетного опитування тренерів-викладачів зі спортивної боротьби.

У процесі реалізації експериментальної методики широко використовувався метод короткочасних напружень в таких вправах, як віджимання, підтягування, присідання з партнером рівної ваги, що виконувалися повторно серіями, з зростаючим числом повторень і інтервалами між серіями в межах 3-5 хвилин. Відпочинок між виконанням заповнювався вправами на розслаблення.