

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ ДЛЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ В СТУДЕНТСЬКИХ БАСКЕТБОЛЬНИХ КОМАНДАХ

Козіна Ж.Л., Логвиненко А.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Вступ. Підготовка студентських команд має свої складності й особливості. Адже склад баскетбольної студентської команди увесь час міняється, оскільки одні спортсмени надходять на перший курс, інші закінчують інститут і вибувають із команди. Тому процес підготовки баскетболістів в студентських командах за стан-

дартними програми, які розраховані на багато років і передбачають поступовий розвиток спочатку фізичних якостей та технічних навичок, а вже потім — навчання тактиці. Але при підготовці студентської баскетбольної команди тренування за стандартними програмами неможливе, із-за недостатності часу на таку підготовку, яка розроблена для юних баскетболістів на проміжок часу протягом 7-8 років. Тому ми надаємо гіпотезу, що в студентській баскетбольній команді доцільно буде будувати навчально-тренувальний процес з опорою на застосування тактичних вправ, тому що у студентів вже досить розвинуте мислення для засвоєння тактики.

Крім того, завдання підготовки баскетбольної команди вищого навчального закладу повинні опиратися також на закономірності гармонійного розвитку студентів і їх професійного вдосконалення. Це й визначило обраний напрямок наших досліджень.

Мета роботи: розробити й експериментально обґрунтувати методику підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів з опорою на застосування тактичних вправ.

Завдання роботи:

1. Визначити стан проблеми з підготовки студентських баскетбольних команд за даними сучасної літератури.
2. Розробити комплексну методику підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів з опорою на застосування тактичних вправ та методів інформаційного впливу на процес освоєння гравцями техніко-тактичних прийомів баскетболу.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування методики підготовки гравців студентських баскетбольних команд з опорою на застосування тактичних вправ та методів інформаційного впливу на процес освоєння гравцями техніко-тактичних прийомів баскетболу.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, педагогічне тестування, що включало застосування 12 стандартних тестів по баскетболу,

Метод математичної обробки результатів технічного протоколювання ігор: психофізіологічні методи дослідження, комп'ютеризованих у ХГАФК під керівництвом Ашаніна В.С., які включали застосування 14 стандартних тестів на швидкість реакції, почуття часу, увага, здатність до зосередження й інших, метод суб'єктивної оцінки навантаження; фізіологічні методи дослідження,

методи дослідження почуття часу й здатності диференціювати зусилля, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В експерименті взяли участь 23 гравця жіночої збірної команди з баскетболу ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 12 з них склали контрольну групу і 11 — експериментальну.

Методика підготовки студентських баскетбольних команд з акцентом на застосування тактичних вправ перш за все була спрямована на активізацію сприйняття елементів тактики баскетболу. Для цього застосовувались методи інформаційного впливу на свідомість гравців за методиками Єрмакова С.С., Козіної Ж.Л., Воробйової В.О.

Тому розроблена методика включала:

Створення поліграфічних посібників, що відбивають особливості техніки виконання різних прийомів у баскетболі;

Створення мультиплікаційних фільмів, що дозволяють акцентувати визначені особливості техніки і тактики баскетболу. Для створення динамічних посібників був застосований метод мультиплікації з ряду причин:

Мультфільми завжди залучали і залучають людей різного віку;

За допомогою мультиплікації можна створювати будь-які динамічні схеми в залежності від завдань навчання;

Сучасні інформаційні технології дозволяють досить швидко й ефективно створювати необхідні динамічні сюжети, що без наочного відтворення часто важкі для розуміння;

Сучасні технічні засоби дозволяють відтворювати мультфільми, створені в програмі «Flash», як на персональних комп'ютерах, так і на відеоплеєрах і навіть мобільних телефонах.

Крім того, розроблена методика включала застосування велику кількість спеціальних вправ, розроблених разом з тренером команди Вакслером М.А., на розвиток тактичного мислення та розумування тактичних схем. Наприклад, нападаючий 2 робить фінт на рух до лицьової лінії, примушуючи зміститися захисника, коротким ривком у зворотному напрямі відкривається і отримує м'яч від нападаючого 1. Захисник 2 протидіє, захисник 1 переходить в протилежну колону, нападаючий 1 стає захисником, вправа продовжується і так далі.

Ось ще один приклад. Половина баскетбольного майданчика умовно ділиться на 4 частини. У кожній з них знаходяться нападаючий і захисник. Нападаючий 1, володіючи м'ячем, при активній протидії захисника 1 виконує фінти і повороти, прагнучи передати м'яч

гравцю, що вийшов у вільний «квадрат» нападаючому 2, який також долає активний опір захисника 2. Нападаючий 2, зловивши м'яч, починає виконувати вишагування і повороти, прагнучи передати м'яч нападаючому 3, що виходить в «квадрат», що звільнився, і так далі.

Для поліпшення базової підготовки гравців розроблена методика включала також вправи, спрямовані на розвиток сили, що чергуються із вправами на розвиток швидкості.

Як активний відпочинок виконувалися вправи на підвищення «почуття м'яча», розвиток спритності і координації рухів.

При побудові тренувального заняття вправи виконувалися по методу кругового тренування в такій послідовності: 2 вправи спрямовані на розвиток сили, після чого була вправа на володіння м'ячем; далі — станція на виконання 2-х швидкісних вправ і знову станція з вправами на підвищення «почуття м'яча».

Комплексна методика підготовки баскетбольних команд вищих навчальних закладів, що була застосована в навчально-тренувальному процесі баскетболістів експериментальної групи, сприяла підвищенню практично всіх показників тестування спеціальної фізичної підготовленості.

Розроблена методика підготовки гравців баскетбольних команд вищих навчальних закладів вплинула на ефективність ігрових дій. Зміна показника ефективності ігрових дій вірогідна при найвищому рівні значимості в експериментальній групі ($p < 0,001$). У контрольній групі подібні зміни ігрової ефективності практично не виражені, а зміна ігрової ефективності виражено не вірогідно ($p = 0,45$).

В експериментальній групі приріст експертної оцінки на 2,55 бали в результаті застосування експериментальної методики достовірний при $p < 0,001$, тобто при найвищому рівні значимості. У контрольній групі приріст показника експертної вірогідний при меншому рівні значимості в порівнянні з експериментальною групою.

Значимо покращилися (на 6,55-42,76% при $p < 0,001$) всі психофізіологічні показники випробуваних експериментальної групи. У контрольній групі кількість статистично значимих змін виявилася значно меншою (2 показники) (на 1,62-19,20% при $p = 0,00-0,21$).

Висновок. Розроблена комплексна методика сприяє підвищенню практично всіх показників тестування спеціальної фізичної підготовленості, підвищенню якості техніки виконання технічних примов баскетболу, ефективності ігрових дій, підвищенню кількості реалі-

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»

зованих у грі тактичних взаємодій. Розроблена методика може бути рекомендована в широку практику.