

к89

3666-р

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА

КУЗЮРА ГЕННАДІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 373.5:796.323.2

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ
СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ-2013

9654

НБ НПУ ім. М.П. Драгоманова

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор біологічних наук, професор
Ткачук Володимир Григорович,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова,
Інститут фізичного виховання та спорту,
професор кафедри біологічних основ фізичного
виховання та спортивних дисциплін;

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України
Вільчковський Едуард Станіславович,
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки,
професор кафедри теорії та методики фізичного
виховання;

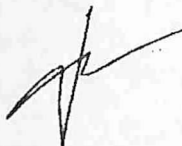
кандидат педагогічних наук, професор
Канішевський Станіслав Михайлович,
Київський національний університет будівництва
і архітектури,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту.

Захист відбудеться 27 листопада 2013 р. о 14³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий 23 жовтня 2013р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. За даними наукових досліджень, розробка та впровадження нових педагогічних технологій, зміст яких відповідає реальному стану індивідуальних можливостей молодшої людини та має наукове обґрунтування засобів, методів та форм навчання – завжди були і залишаються потребою не тільки системи середньої освіти, а й суспільства в цілому.

Завдання загальноосвітньої школи – підготувати здорову, освічену, здатну до саморозвитку особистість, яка буде спроможна об'єктивно мислити, вирішувати життєві та професійні проблеми, реалізовувати свій творчий потенціал (А. М. Алексюк, В. П. Андрущенко, А. М. Бондар, М. І. Жалдак, С. С. Єрмаков, В. Г. Кремень, В. І. Лозова, та ін.).

Дослідженнями (Т. Ю. Круцевич, 2003; О. В. Жабокрицька, 2005; О. Д. Дубогай, 2005; Н. Ф. Денисенко, 2006 та ін.) доведено, що зі вступом до школи загальна рухова активність дитини знижується в багато разів. Знижується її стан фізичного розвитку, провокується виникнення ряду хронічних захворювань внутрішніх органів, порушуються обмінні процеси, що призводить до патологічного стану органів і систем організму учнів (І. В. Муравов, 1989, 2003; В. С. Язловецький, 2004; Г. Л. Апанасенко, 2000, 2005; Е. С. Вільчковський, 2006).

Уроки фізичної культури не можуть компенсувати дефіцит руху школярів, організація навчального процесу яких часто обмежується тільки урочними заняттями фізичними вправами (О. С. Куц, 1997; Л. П. Суценко, 1999; Н. В. Білошицька, 1999, 2000; О. Д. Дубогай, 2005, 2006).

Аналіз спеціальної літератури показує, що одним із перспективних і найбільш ефективних напрямків практичного вирішення цієї проблеми є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позаурочної роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових здібностей і збереження здоров'я підростаючого покоління (А. П. Савченко, 2004; Н. М. Баламутова, 2007; М. В. Дутчак, 2007). Подібні заняття передбачають помірні навантаження, оптимальні режими чергування роботи і відпочинку.

Оптимізація методики фізичної культури та організованої рухової активності в школі передбачає диференційований підхід, який дає змогу кожному учневі забезпечити оздоровчий ефект (В. А. Леонова, О. С. Куц, 1996, В. Г. Арефьев, 2010; Г. В. Кротов, 2010).

Повноцінному розв'язанню завдань фізичного виховання школярів нашої країни сприяє широке використання спортивних ігор у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно - масової роботи. Ось чому спортивні ігри, зокрема баскетбол, включені у шкільну програму з фізичної культури, а також широко використовуються у позакласній роботі.

Водночас відсутні дослідження щодо диференціації фізичних навантажень різної спрямованості під час фізкультурно-оздоровчих занять з баскетболу в старших класах, визначення адаптаційних змін в організмі під впливом навантажень упродовж навчального року.

Отже недостатність наукових розробок з питань методики розвитку спеціальних рухових здібностей в учнів старших класів зумовили вибір теми дослідження: **«Методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників у процесі занять баскетболом».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за темою: „Теоретично-методичні основи підвищення резервних можливостей людини з різним рівнем фізичної підготовленості” (№ державної реєстрації 0105U008191).

Тема затверджена Вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 8 від 07 квітня 2011 року) та узгоджена в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 25 жовтня 2011 року).

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці методики розвитку спеціальних рухових здібностей учнів старших класів у навчально-виховному процесі.

Відповідно до мети визначені такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку спеціальних рухових здібностей учнів у процесі занять баскетболом.

2. Виявити провідні компоненти фізичного розвитку, спеціальної фізичної підготовленості старшокласників, стан яких визначає ефективність змагальної діяльності.

3. Вивчити вплив регулярних занять з баскетболу на стан фізичного розвитку та показники спеціальної фізичної підготовленості старшокласників.

4. Розробити методику розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників в процесі занять баскетболом та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичного вдосконалення старшокласників засобами спортивно-ігрової діяльності.

Предмет дослідження – методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників в процесі занять баскетболом у позаурочний час.

Методи дослідження зумовлені метою, поставленими завданнями та фактичним матеріалом. У процесі розв'язання поставлених завдань використано такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз навчально-нормативної документації, психологічної, педагогічної та методичної літератури з метою визначення стану та перспектив досліджуваної проблеми; порівняння різних поглядів учених на досліджувану проблему, визначення напрямів дослідження та понятійно-категорійного апарату;

– *емпіричні*: педагогічне спостереження за навчальним процесом, анкетування та педагогічне тестування для діагностики рівня фізичної

підготовленості учнівської молоді; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) здійснювався з метою отримання інформації, необхідної для розробки методики розвитку спеціальних рухових здібностей в системі фізичної підготовки учнів, а також для перевірки її ефективності та покращення здоров'я учнів;

– *методи статистичної обробки даних* використовувались для опрацювання експериментальних результатів дослідження з метою їх якісного й кількісного аналізу та обґрунтованості висновків.

Використані методи взаємно доповнювали один одного і забезпечили можливість комплексного пізнання предмета дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

– обґрунтована та розроблена методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників в процесі занять баскетболом;

– розроблена комплексна методика педагогічного контролю стану фізичної підготовленості учнів в процесі занять баскетболом;

– створені модельні характеристики й оцінювальні шкали силових і швидкісно-силових можливостей учнів 15 - 17 років у залежності від ігрового амплуа;

– *доповнено й уточнено* інформацію про рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості юнаків старшої школи, які регулярно займаються баскетболом;

– *подальшого розвитку* набула методологія організації позаурочної навчально-тренувальної роботи зі старшокласниками.

Практичне значення отриманих результатів роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичній розробці змісту, форм і засобів методики розвитку спеціальних рухових здібностей в процесі занять баскетболом. Результати досліджень упроваджені в трьох аспектах:

теоретичному – викладення нових положень у теоретичній праці та впровадження їх в роботу шкіл, позашкільних навчально-виховних закладів, ДЮСШ, педагогічних ВНЗ;

методичному – розробка змісту, форм та засобів розвитку спеціальних рухових якостей юнаків у процесі позаурочних занять з баскетболу; визначення перспективи реформування позаурочної роботи з фізичної культури в школі;

прикладному - розроблення модельних характеристик фізичної підготовленості учнів 15-17 років під час занять баскетболом, критеріїв оцінки опорно-рухового апарату, які можуть бути використані у практичній діяльності вчителів фізичної культури з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в секційних групах з баскетболу.

Результати дослідження впроваджено у практику навчально-виховного процесу студентів факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (дов. від 12. 11. 2012р), у процес підготовки студентів факультету педагогіки і психології

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (дов. від 02.10.2012 р.), в систему фізичного виховання старшокласників Кролевецької спеціалізованої школи I-III ступенів № 3 (акт від 24.09.2012 р.) та Кролевецької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 5 (акт від 18.10.2012 р.)

Особистий внесок здобувача у статті опублікованій у співавторстві [1], полягає в проведенні експериментального дослідження, в статистичній обробці одержаних матеріалів та їхньому аналізі і формулюванні висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дисертаційного дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: „Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі” (м. Чернігів, 2008 - 2011 рр.), „Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (м. Чернігів, 2008 - 2012рр.), IV Міжнародній науково-методичній конференції „Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (м. Київ, 2013), VIII Міжнародній науково-практичній конференції „Наука и технологии: шаг в будущее” (м. Прага, 2013), щорічних науково-практичних конференціях професорсько-викладацького складу Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Глухів, м. Київ 2008 - 2013 рр.).

Про отримані результати повідомлялося на семінарах і методичних об'єднаннях учителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл м. Глухова та м. Кролевеця.

Публікації. Наукові та прикладні результати дисертаційного дослідження викладено у 6 фахових публікаціях, 5 з яких одноосібні.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 219 джерел та додатків (на 12 сторінках). Повний обсяг дисертації складає 218 сторінок, основний зміст викладено на 178 сторінках. Робота містить 23 таблиці, 16 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної теми; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження; розкрито наукову новизну одержаних результатів та їх практичну значущість; особистий внесок здобувача; подано дані про апробацію та впровадження результатів дослідження, кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі дисертації "Теоретичний аналіз проблеми розвитку спеціальних рухових здібностей юнаків старшого шкільного

віку в процесі занять баскетболом" проаналізовано науково – методичну літературу з питань дослідження: особливості фізичного розвитку старшокласників, критерії диференціації учнів в процесі занять баскетболом, сучасні аспекти дозування фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять дітей шкільного віку.

На основі аналізу наукових джерел визначено, що проблема збереження здоров'я набула державного характеру, стала предметом дослідження різних галузей наук: педагогіки, біології, теорії і методики фізичного виховання (Г. Л. Апанасенко, Ю. А. Бородін, Р. М. Басєвський, Е. С. Вільчковський та ін.). За даними науковців, одним із найефективніших засобів підвищення показників здоров'я старшокласників є виконання фізичних вправ. Їх регулярне використання сприяє розвитку рухових здібностей, підвищує життєвий тонус, працездатність, покращує морфофункціональні показники розвитку організму юнаків (І. Р. Боднар, О. С. Куц, В. В. Романенко, С. А. Савчук та ін.).

З понад тисячі спортивних дисциплін, які існують у наш час у різних країнах світу, найбільшої популярності серед підлітків та юнаків користуються командні спортивні ігри: футбол, баскетбол, волейбол, які існують не тільки на рівні професійного спорту, а також широко використовуються як рекреаційні засоби для активного відпочинку, покращення стану здоров'я та фізичного розвитку підростаючих поколінь. Тому не випадково майже у всіх країнах світу ця спортивна гра включена до шкільних програм з фізичного виховання учнів.

У результаті аналізу літератури було встановлено, що серед багатьох факторів, що сприяють досягненню високих результатів у різних видах спорту (у тому числі й баскетболі), одним з основних є високий рівень фізичної і технічної підготовленості, які хоча є різними і специфічними сторонами рухової діяльності, але нерозривно пов'язані і визначають один одного: спортивна техніка сприяє прояву рухових можливостей школяра, а відповідний рівень розвитку рухових здібностей підвищує ефективність використання спортивної техніки.

Підвищення рівня зазначених компонентів можливе на основі використання позаурочних занять, які позитивно впливають на адаптацію функціональних систем організму учнів до фізичних навантажень, та на підвищення рівня їх рухової підготовленості протягом навчального року (Б. М. Шиян, Е. С. Вільчковський, С. М. Канішевський, Т. Ю. Круцевич та ін.).

Іншим напрямком підвищення якості фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять є використання диференційованого підходу, який займає проміжне становище між фронтальною навчально-виховною роботою з усім колективом та індивідуальною роботою з

кожним учнем. Тому є більш ефективним у навчально-виховному процесі школярів.

Теоретико-методичний аналіз сучасної педагогічної літератури і практика роботи загальноосвітніх навчальних закладів визначає, що диференційований підхід в галузі спортивних занять з баскетболу полягає в тому, що фізичні вправи, їх форма, характер, інтенсивність і тривалість, методи виконання підбираються відповідно до віку, статі, рівня функціональних можливостей їх організму, рівня спортивної підготовленості та стану здоров'я.

Сучасними дослідженнями розроблено загально-педагогічні основи диференціації навчання, прикладні програми диференційованого підходу до учнів для засвоєння певних фізичних вправ. Проте існують суперечності щодо змісту та обсягу фізичних вправ, темпу їх виконання та критеріїв ефективності відповідно до рівня фізичного стану школярів в залежності від ігрового амплуа. Внаслідок невідповідності застосування засобів і методів фізичного виховання вправи можуть оцінюватись як важкі для одних і легкі для інших, і як наслідок, зменшується можливість оздоровчого впливу занять фізичною культурою.

Аналіз науково-літературних джерел показав, що для фізкультурно-оздоровчих та занять навчально-тренувального напрямку оптимальною є індивідуальна регламентація діяльності, а визначення гранично допустимих параметрів фізичних навантажень вважається однією з її основних умов. Ця методика повністю описана та ефективно застосовується у спорті вищих досягнень для спортсменів вищих спортивних розрядів починаючи з кандидатів у майстри спорту (А. Я Гомельський, В. М. Ковянов та ін.). Водночас, недостатньо вивченим залишається питання диференціації фізичного виховання на основі спортивно-ігрової діяльності з врахуванням ігрового амплуа з метою покращення стану здоров'я школярів. Відсутність науково обгрунтованої методики розвитку спеціальних рухових здібностей для учнів старших класів, у процесі занять баскетболом, з врахуванням їхнього ігрового амплуа зумовили необхідність її розробки.

У другому розділі "**Обгрунтування диференційованих фізичних навантажень старшокласників з урахуванням ігрового амплуа**" визначені достовірні відмінності в віковому аспекті і в залежності від ігрового амплуа в показниках антропометрії, ігрових діях, фізичної підготовленості.

З метою оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання старшокласників, в тому числі занять з баскетболу, виникає потреба у вивченні тих елементів морфо-функціонального комплексу моторики, які найбільш сприяють досягненню високого результату. Тобто, знаючи характерні специфічні особливості статури того чи іншого учня, можна не тільки об'єктивно судити про його рухові можливості, а й рекомендувати той чи інший вид фізичних вправ, відповідний режим рухової

діяльності та тренування для досягнення високих спортивних результатів.

У нашому дослідженні встановлено, що показники ігрової діяльності центрових, нападників, захисників і диспетчерів не схожі за питомою вагою ефективних технічних прийомів. Можна відзначити, що активність гравців реалізується в їхньому ігровому амплуа (табл. 1).

Таблиця 1

Виконання технічних дій протягом однієї гри учнями різного ігрового амплуа

Елементи ігрової діяльності	Амплуа							
	Центрові (n = 12)		Нападники (n = 12)		Захисники (n = 12)		Диспетчери (n = 12)	
	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$	\bar{X}	$\pm \sigma$
Кидки з гри, к-ть	8,57	1,95	15,51	2,82	4,41	2,01	5,46	1,83
Результативні передачі, к-ть	2,07	0,62	2,62	1,00	4,82	0,87	9,15	0,93
Перехоплення, к-ть	2,28	0,56	2,00	0,77	5,73	0,75	6,13	0,72
Блокшотів, к-ть	2,75	0,95	2,71	0,41	0,27	0,21	0,24	0,19
Підбір м'яча, к-ть	10,66	3,61	8,08	2,13	3,06	1,65	3,86	1,52
Загальна кількість технічних дій	26,33	7,69	30,92	7,13	18,29	5,49	24,84	5,19

Аналіз змагальної діяльності юних баскетболістів дозволив виявити найбільш важливі технічні дії для гравців кожного ігрового амплуа. Шляхом педагогічних спостережень визначено, що із загального арсеналу технічних дій:

- центрові, в середньому за гру, виконують найбільшу кількість підборів і кидків у кошик;
- нападники – кидків, підборів і блок-шотів;
- захисники – перехоплень та результативних передач;
- диспетчери – результативних передач, перехоплень та кидків.

Таким чином, старшокласникам при виконанні технічних прийомів з баскетболу необхідні наступні рухові здібності, що можуть використовуватися в різних фазах цих прийомів:

- спритність: при виконанні передач та ловінні м'яча, підборі та блокуванні кидка, виконанні кидка, тобто ця фізична якість необхідна при виконанні майже всіх прийомів гри;
- швидкість: при виконанні передач, перехопленні м'яча, веденні м'яча, кидку м'яча (швидкість одиночного руху);
- сила (окремих м'язових груп): при виконанні усіх технічних прийомів. Особливе значення має сила м'язів ніг, плечового поясу, рук та кісті;
- стрибучість: при виконанні кидків, передач та ловіння м'яча, блокування та підбору м'яча;
- гнучкість — при виконанні більшості технічних прийомів.

На даний час відмічається тенденція до початку регулярних занять спортом у шкільному віці. У зв'язку з цим актуальною є необхідність досліджень в галузі спортивної морфології, направлених на вивчення впливу спортивних навантажень на антропометричні розміри тіла юних спортсменів.

В процесі дослідження закономірностей процесу розвитку організму старшокласників 15 - 17 років було виявлено поступове збільшення антропометричних показників з віком учнів.

Отримані дані свідчать, що найбільші зміни в показниках антропометрії спостерігаються в період зростання організму баскетболістів - 16 років. Зміни між 15 і 16-річними баскетболістами склали в показниках: довжини тіла - 1,5 %, ваги - 2,7 %, довжини верхніх кінцівок - 2,6 %, об'єму грудної клітки на вдиху - 4,2 %, об'єму грудної клітки на видиху - 4,13 %, обхвату стегна - 2,7 %, обхвату передпліччя - 4,8 %, обхвату плеча - 4,5 %, обхвату плеча в напрузі - 5,6 %. Між баскетболістами 16 і 17 років найбільший приріст спостерігається в показнику довжини нижніх кінцівок - 1,9 % (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка зміни антропометричних характеристик
старшокласників 15 - 17 років (n = 60)**

Показники антропометрії	Вік								
	15 років (n = 21)			16 років (n = 20)			17 років (n = 19)		
	Статистичні показники								
	\bar{X}	$\pm m$	S	\bar{X}	$\pm m$	S	\bar{X}	$\pm m$	S
Довжина тіла, см	185,6	1,51	6,7	188,4	0,97	5,6	190,8	1,25	5,7
Маса тіла, кг	73,6	1,74	7,7	75,7	1,38	7,4	79,3	0,78	6,4
Довжина верхньої кінцівки, см	82,5	0,65	2,9	84,7	0,64	3,73	86,2	0,35	2,9
Довжина нижньої кінцівки, см	97,9	0,8	3,5	99,61	0,81	4,72	101,5	0,73	6
Об'єм грудної клітки на видиху, см	83	0,92	4,1	86,58	0,66	3,86	89,2	0,74	6,1
Об'єм грудної клітки на вдиху, см	90,6	0,94	4,2	94,58	0,56	3,27	96,3	0,71	5,9
Обхват гомілки, см	36,1	0,44	1,9	37,1	0,41	2,41	37,8	0,34	2,8
Обхват стегна, см	51,3	0,8	3,6	52,6	0,65	3,80	53,9	0,38	3,2
Обхват передпліччя, см	25,3	0,42	1,9	26,5	0,22	1,29	26,8	0,24	2
Обхват плеча, см	26,3	0,46	2,0	27,1	0,27	1,57	27,7	0,28	2,3
Обхват плеча в напрузі, см	30,15	0,52	2,3	30,7	0,27	1,56	31,9	0,29	2,4

Достовірних відмінностей між 15 і 16-річними баскетболістами нами не виявлено. Між 16 і 17-річними баскетболістами достовірні відмінності спостерігалися в показнику маси тіла ($t = 2,5$; $P < 0,05$). Найбільша кількість достовірних відмінностей спостерігалася між 15 і 17-річними спортсменами в показниках: довжини тіла ($t = 3,6$; $P < 0,001$), маси тіла ($t = 3,8$; $P < 0,001$), довжини верхньої кінцівки ($t = 2,1$; $P < 0,05$), довжини нижньої кінцівки ($t =$

1,9; $P < 0,05$), об'єму грудної клітки на видиху ($t = 2,1$ $P < 0,05$), об'єму грудної клітки на вдиху ($t = 2,6$; $P < 0,02$), обхваті стегна ($t = 2$; $P < 0,05$), обхваті гомілки ($t = 2,4$; $P < 0,02$), обхваті плеча в напрузі ($t = 2,4$; $P < 0,05$).

Перспективним напрямком для оптимізації методики фізичної культури та організованої рухової активності в школі є диференційований підхід, який дає змогу учням займатися в оптимальному режимі та забезпечує найкращий оздоровчий і тренувальний ефект.

Аналіз джерел з теорії та методики фізичного виховання також підтверджує необхідність врахування під час занять фізичними вправами індивідуальних темпів розвитку організму; морфофункціональних, у тому числі й рухових, розбіжностей учнів одного шкільного віку та статі.

Здійснивши аналіз отриманої інформації щодо моторики юнаків старшого шкільного віку та рівня розвитку спеціальних рухових здібностей у залежності від ігрового амплуа, ми обґрунтували та розробили методику розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників у процесі занять баскетболом.

Третій розділ роботи "Наукове обґрунтування методики розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників в процесі занять баскетболом" містить обґрунтування та перевірку ефективності методики розвитку спеціальних рухових здібностей у позаурочній роботі з баскетболу впродовж навчального року.

Для вивчення значущості окремих показників швидкісно-силової підготовленості баскетболістів різного ігрового амплуа, нами проводився кореляційний аналіз, на підставі даних якого були встановлені найбільш тісні взаємозв'язки між досліджуваними показниками і виявлені найбільш інформативні для кожного ігрового амплуа.

У результаті побудови оцінювальних шкал швидкісно-силової підготовленості були виявлені модельні значення досліджуваних показників, які відповідали дуже високому рівню. На підставі цих показників були побудовані графічні моделі швидкісно-силової підготовленості у відповідності до їх рангового розподілу для баскетболістів кожного ігрового амплуа.

У результаті статистичної обробки були побудовані модельні рівняння регресії для кожного ігрового амплуа, які дозволяють оперативно виявити суму балів найбільш інформативних показників швидкісно-силової підготовленості. Використання вчителем, розроблених нами моделей, істотно полегшує процес проведення етапного контролю фізичної підготовленості старшокласників під час занять баскетболом.

Розроблені моделі склали основу для створення методики розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників у процесі занять баскетболом, з урахуванням їхнього ігрового амплуа.

У дослідженнях науковців описані рухові здібності, необхідні для виконання основних технічних прийомів у змагальній діяльності юних баскетболістів. Дані отримані на основі експертних оцінок:

- передачі: координаційні здібності, сила м'язів ніг (гомілки, стегна, стопи), швидкість (частота рухів);
- кидки: сила різних груп м'язів верхнього плечового поясу, стрибучість, координаційні здібності, гнучкість, швидкість;
- перехват м'яча: швидкість, координаційні здібності, сила м'язів рук, ніг, плечового поясу;
- блокування: швидкість, сила м'язів ніг, плечового поясу, рук, координаційні здібності.

На основі даних про специфіку змагальної діяльності юних баскетболістів була розроблена експериментальна методика розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості для кожного ігрового амплуа. Найбільше часу в програмі відведено на розвиток тих спеціальних рухових здібностей, які необхідні для виконання найбільш специфічних технічних дій юнаків кожного ігрового амплуа.

У процесі реалізації диференційованого підходу до занять фізичними вправами передбачалося, що всі учні отримували повноцінні знання й уміння згідно з вимогами шкільної програми. Для розробки методики розвитку спеціальних рухових здібностей учнівської молоді були відібрані ті засоби фізичної підготовки, які сприяють вдосконаленню основних систем організму та більшості м'язових груп, відповідають інтересам школярів та не потребують додаткового обладнання, а їх вплив може оперативнo корегуватися.

Експериментальна методика, фрагмент якої наведено в табл. 3, принципово відрізнялась від традиційної наступним:

- відповідно до індивідуально-групових особливостей в залежності від ігрового амплуа в показниках антропометрії, ігрових діяч, фізичної підготовленості учні були розподілені на чотири групи;
- визначення особливості ігрової діяльності різного ігрового амплуа дало змогу застосувати різні за змістом та складністю фізичні вправи;
- рекомендувалося різне співвідношення засобів методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей старшокласників;
- методикою була передбачена послідовність застосування комплексів фізичних вправ різної спрямованості;
- кількість вправ і повторень виконувалось до певного рівня розвитку фізичних здібностей;
- на основі біодинамічної структури швидкісно-силових здібностей були підібрані вправи стрибкового характеру;
- застосовувався оперативний та поетапний контроль розвитку спеціальних рухових здібностей на основі моделі швидкісно-силової підготовленості у відповідності до їх рангового розподілу для баскетболістів кожного ігрового амплуа;
- оцінка та корегування комплексів вправ на основі отриманих результатів.

Таблиця 3

Розподіл комплексів фізичних вправ у експериментальній групі

№ заняття	№ комплексу ФВ					величина навантаж.	№ комплексу ФВ					величина навантаж.	№ комплексу ФВ					величина навантаж.
	амплуа																	
	Ц	Н	З	Д			Ц	Н	З	Д			Ц	Н	З	Д		
1.	1 (А); 6; 7 (А)	1 (А); 6; 7 (А)	3; 6; 7 (В,Г)	2; 3; 6; 7 (А,Г)	*	1 (А); 2;6; 7 (А,Б)	1 (А); 2;6; 7 (А,Г)	3; 6; 7 (В,Г)	2; 6; 7 (А,Г)	**	1 (А); 6; 7 (А)	1 (А); 6; 7 (А)	3; 6; 7 (В,Г)	2; 3; 6; 7 (А,Г)	***			
2.	1 (Б); 4; 6; 7 (Б)	1 (Б); 4; 6; 7 (Г)	1 (В); 4; 5; 7 (Б,В)	1 (А); 2; 4; 7 (В,Г)	*	1 (Б); 4; 6; 7 (Б,В)	1 (Б); 4; 6; 7 (А,Б)	1 (В); 4; 5; 7 (Б,В)	1 (А); 3; 4; 7 (В,Г)	***	1 (Б); 4; 7 (Б)	1 (Б); 4; 7 (Г)	1 (В); 4; 5; 7 (Б,В)	1 (А); 2; 4; 7 (В,Г)	**			
3.	1 (В); 4; 5; 7 (А)	1(В); 4; 5; 7 (Б)	1 (А);2; 3; 4; 5; 7 (А,В)	1 (В); 2; 5; 7(Г)	**	1 (А-В); 2; 6; 7 (А,Б)	1 (А-В); 2; 6; 7 (А,Б,Г)	1 (А);2; 3; 4; 5; 7 (А,В)	1 (В); 2; 5; 7 (В,Г)	****	1 (В); 4; 5; 7 (А)	1 (В); 4; 5; 7 (Б)	1 (А); 2; 3; 5; 7 (А,В)	1 (В); 2; 5; 7 (Г)	**			
4.	1 (А); 2; 6; 7 (Б)	1 (А); 2; 6; 7 (А)	1 (В); 4; 6; 7 (В,Г)	1 (Б); 2; 6; 7 (В,Г)	**	1 (А); 2; 5; 6; 7 (А,Г)	1 (А); 2; 5; 6; 7 (Б,Г)	1 (В); 4; 6; 7 (В,Г)	1 (Б); 3; 6; 7 (Г)	**	1 (А); 2; 6; 7 (Б)	1 (А); 2; 6; 7 (А)	1 (В); 4; 6; 7 (В,Г)	1 (Б); 2; 6; 7 (В,Г)	*			
5.	1 (Б); 2; 6; 7 (А,В)	1 (Б); 2; 6; 7 (В,Г)	1 (А); 2; 6; 7 (Б,В)	2; 5; 6; 7 (А,Г)	***	1 (Б); 2;6; 7 (А,Б)	1 (Б); 2;6; 7 (В,Г)	1 (А); 2; 6; 7 (Б,В)	2; 5; 6; 7 (В,Г)	***	1 (Б); 2; 7 (А,В)	1 (Б); 2; 7 (В,Г)	1 (А); 2; 7 (Б,В)	2; 5; 7 (А,Г)	*			
6.	1 (А-В) 6; 7 (А,Б)	1 (А-В) 6; 7 (А,Б,Г)	2; 3; 6; 7 (А,Б,В)	2; 6; 7 (В,Г)	***	1 (А-В) 3; 4; 6; 7 (А,Б)	1 (А-В) 3; 4; 6; 7 (А,Б)	2; 3; 6; 7 (А,Б,В)	2; 6; 7 (В,Г)	****	6; 7 (А,Б)	6; 7 (А,Б,Г)	6; 7 (А,Б,В)	6; 7 (В,Г)	*			
7.	відновлювальні заходи					-	відновлювальні заходи					-	відновлювальні заходи					-

Примітка: величина навантаження: * - мала; ** - середня; *** - значна; **** - велика;
1-7 комплекси ФВ.

Для розвитку рухових здібностей старшокласників засобами баскетболу використовувався повторний, інтервальний, перемінний, ігровий, змагальний методи, а також широко використовувалися усі дидактичні методи навчання. Методичні рекомендації застосування комплексів представлені в табл. 4.

Таблиця 4

Параметри навантаження для розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників засобом баскетболу

Спрямованість фізичної вправи	Інтенсивність фіз. навантаження			Обсяги фізичного навантаження		
	№ компл.	В залежності від максимального зусилля	Кількість повторень	Час виконання одного підходу	Час відп.	% від загального часу занять з фізичної підготовки
Сильові здібності	1	Субмаксим.	8 - 10	15 - 30 с	2 - 3 хв	50
Швидкісні здібності	2	Субмаксим.	3 - 4	до 10 с	до відп.	
Вибухова сила	3	Максимальна	2 - 3	15 - 20 с	до відп.	
Спеціальна витривалість	4	Середня	1 - 3	5 - 10 хв	до 1 хв	
Спритність	5	Субмаксим.	2 - 3	20 - 45 с	до відп.	
Гнучкість	6	Легка	10 - 12	1 - 2 хв	10 - 30 с	

Необхідно зазначити, що експериментальний розподіл запропонованих фізичних вправ має комплексну спрямованість, що дає можливість вирішити декілька завдань підготовки протягом одного заняття.

Ефективність експериментальної методики перевірялася у двох групах. До контрольної (КГ) були включені старшокласники, які займалися баскетболом за програмою з фізичного виховання (модуль баскетбол). Експериментальна (ЕГ) включала в себе старшокласників, які займалися баскетболом за розробленою нами методикою розвитку спеціальних рухових здібностей в процесі занять баскетболом. Для визначення однорідності КГ та ЕГ порівнювалися всі показники, що реєструвалися до початку педагогічного експерименту. Дані дослідження швидкісно-сильової підготовленості показали, що показники фізичної підготовленості юнаків, що входять в КГ і ЕГ, одних і тих же амплуа на початку експерименту істотно не розрізнялися за більшістю показників, що вивчалися.

Після застосування експериментальної методики у ЕГ середні значення показників, що характеризують спеціальні рухові здібності баскетболістів, статистично достовірно виросли.

Аналіз отриманих даних КГ і ЕГ показав, що показники фізичної підготовленості школярів змінювалися неоднаково. Кращий приріст показників фізичної підготовленості на кінець експерименту мала ЕГ група.

Так у показниках кистьової динамометрії правої руки найбільший приріст зафіксований у гравців ЕГ: від 1,5 до 2,8 кг, у гравців КГ від 0,4 до 1,2 кг.

Показники сили м'язів згиначів плеча змінювались так: у ЕГ від 4,25 до 5,5 пунктів, в той же час юнаки КГ покращили показники від 1,2 до 2,4 пунктів.

У результатах тесту сили розгиначів ніг: у гравців ЕГ результати покращились від 5,8 до 12,7 кг. Результати КГ свідчать про те, що найбільший приріст спостерігався у гравців нападаючого амплуа – 3,2 кг, а найменший у захисного – 0,4 кг.

Результати рухового тесту швидко-силового характеру – стрибка вгору з місця – так само, як і в попередніх контрольних вправах, демонструють перевагу учні ЕГ – від 4 до 5,25 см, у юнаків КГ ці показники склали: центрові – 1,3 см, захисники – 0,9 см, нападаючі – 0,8 см, і диспетчери – 0,4 см.

Аналіз даних, що характеризують зміни швидко-силових здібностей м'язів рук і тулуба, показав, що наприкінці експерименту учні ЕГ групи досягли кращих результатів у прирості, ніж учні КГ. Найбільших результатів досягли: центрові – 0,9 м., захисники – 0,8 м., нападаючі – 0,76 м.

Вивчення якості ігрової діяльності дозволило встановити, що у юнаків ЕГ, де заняття проводилися за індивідуальними програмами і були спрямовані на підвищення рівня спеціальних рухових здібностей, позитивні зрушення були більш значними чим юнаків КГ (табл. 5).

Таблиця 5

Зміни показників спеціальних рухових здібностей та ІККД старшокласників у результаті педагогічного експерименту
(n = 48), ($\bar{X} \pm m$)

Амплуа	Група	Здібність до диференціювання просторово-динамічних параметрів рухів				ІККДС (%)	
		ІПШТІ		ІПШТК		До експер.	Після експер.
		До експер.	Після експер.	До експер.	Після експер.		
Д	ЕГ	6,80 ± 0,12	6,44 ± 0,14	31,18 ± 1,18	29,11 ± 1,19	33,20 ± 2,16	37,75 ± 2,28
	КГ	6,80 ± 0,12	6,65 ± 0,12	31,22 ± 1,21	30,87 ± 1,12	33,54 ± 2,60	37,02 ± 2,63
З	ЕГ	6,75 ± 0,16	5,43 ± 0,14 *	30,15 ± 1,18	27,11 ± 1,19 *	32,60 ± 2,15	38,60 ± 2,30
	КГ	6,70 ± 0,12	6,65 ± 0,12	31,22 ± 1,21	30,87 ± 1,12	33,55 ± 2,66	37,45 ± 2,54
Н	ЕГ	6,37 ± 0,18	5,78 ± 0,16 *	30,65 ± 1,21	29,55 ± 1,16	39,31 ± 2,08	43,85 ± 2,10
	КГ	6,31 ± 0,17	6,22 ± 0,19	30,94 ± 1,22	30,18 ± 1,24	40,37 ± 2,11	42,48 ± 2,08
Ц	ЕГ	5,63 ± 0,13	5,19 ± 0,13 *	29,48 ± 1,03	26,13 ± 1,12 ***	73,18 ± 5,86	92,28 ± 5,73 **
	КГ	5,66 ± 0,15	5,23 ± 0,12 ***	29,33 ± 1,14	28,13 ± 1,19	73,55 ± 5,55	90,06 ± 5,11 ***

Примітка: жирним шрифтом виділена достовірна різниця між показниками до та після експерименту.

Було встановлено, що учні ЕГ, які грають на позиції диспетчера показали достовірну різницю в інтегральному показнику швидкості і точності передач та в інтегральному коефіцієнті корисної дії спортсмена. Учні, які виконують функції нападників мають достовірну різницю в інтегральному показнику швидкості і точності передач та інтегральному показнику швидкості і точності кидків. Центрові гравці ЕГ мали достовірну різницю в інтегральному показнику швидкості і точності передач та в інтегральному коефіцієнті корисної дії спортсмена.

Таким чином, перевірка ефективності впровадження результатів дослідження показала, що спрямований педагогічний процес на розвиток спеціальних рухових здібностей оснований на принципі індивідуалізації, який враховує індивідуально-групові особливості школярів сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та позитивно впливає на стан здоров'я учнів і зміст спортивно-ігрової діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у сучасних дослідженнях розроблено загальнопедагогічні основи диференціації навчання, прикладні програми диференційованого підходу до учнів для засвоєння певних фізичних вправ. Проте існують суперечності щодо змісту та обсягу фізичних вправ, темпу їх виконання й критеріїв ефективності відповідно до рівня фізичного стану школярів в залежності від ігрового амплуа. Внаслідок невідповідності застосування засобів і методів фізичного виховання вправи можуть оцінюватись як важкі для одних і легкі для інших, і як наслідок, зменшується можливість оздоровчого впливу занять фізичною культурою.

2. Встановлено, що показники фізичного розвитку, рухової підготовленості юних баскетболістів 15 - 17 років збільшуються з віком, що свідчить про продовження процесів росту і розвитку організму. Встановлено, що гравці різних ігрових амплуа мають достовірні відмінності в показниках антропометрії, швидкісно-силової підготовленості, мітонометрії, опорно-ресорної функції стопи. Дані свідчать, що найбільший приріст в показниках антропометрії спостерігається в період зростання організму баскетболістів 16 років. Зміни між 15 і 16-річними баскетболістами склали в показниках: довжини тіла - 1,5 %, ваги - 2,7 %, довжини верхніх кінцівок - 2,6 %, об'єму грудної клітки на вдиху - 4,2 %, об'єму грудної клітки на видиху - 4,13 %, обхвату стегна - 2,7 %, обхвату передпліччя - 4,8 %, обхвату плеча - 4,5 %, обхвату плеча в напрузі - 5,6 %. Між баскетболістами 16 і 17 років найбільший приріст спостерігається в показнику довжини нижніх кінцівок - 1,9 %.

Отримані дані підтверджують наявність гетерохронії в період статевого дозрівання, що відзначається віковими змінами взаємозв'язків у різних структурних з'єднаннях, тому система педагогічних впливів повинна

забезпечити диференціацію навантаження для зміцнення природних процесів у віковому аспекті, що позитивно впливає на стан фізичного розвитку учнів.

3. Результатами експериментального дослідження було встановлено, що у відсотковому співвідношенні до загальної кількості власних технічних дій центрові в середньому за гру виконують найбільшу кількість підборів (40 %) і кидків у кошик (33 %); нападники – кидків (50 %), підборів (26 %) і блок-шотів (15 %); захисники – перехоплень (31 %) та результативних передач (26 %); диспетчери – результативних передач (35 %), перехоплень (29 %) та кидків (18 %).

Така відмінність складу техніко-тактичних дій гравців різного ігрового амплу вимагає диференціації процесу їх підготовки.

4. Враховуючи склад техніко-тактичних дій баскетболістів і сукупність фізичних якостей, які забезпечують їх виконання, нами були визначені вісім найбільш інформативних показників швидкісно-силової підготовленості для кожного амплу, які мали найбільший внесок у загальну дисперсію. При порівнянні отриманих даних було виявлено, що ранговий розподіл показників швидкісно-силової підготовленості у гравців різного ігрового амплу був неоднорідним.

У результаті статистичної обробки були побудовані статистичні моделі фізичної підготовленості юних баскетболістів (рівняння регресії для кожного ігрового амплу), які дозволяють оперативно виявити суму балів найбільш інформативних показників швидкісно-силової підготовленості учнів. Зазначені моделі лягли в основу запропонованих індивідуалізованих програм підготовки гравців різних ігрових функцій.

5. На основі побудованих статистичних моделей розроблена, теоретично обґрунтована методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників засобом баскетболу в умовах навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі.

Розробленою методикою рекомендується використання різного співвідношення засобів і методів навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків. Для розвитку спеціальних рухових здібностей учнівської молоді були відібрані ті засоби фізичної підготовки, які сприяють вдосконаленню основних систем організму та більшості м'язових груп, відповідають інтересам школярів та не потребують додаткового обладнання, а їх вплив може оперативного корегуватися.

Результати впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання старшокласників методики розвитку спеціальних рухових здібностей свідчать, що її застосування підвищило підготовленість учнів до спортивно-ігрової діяльності при використанні урочної та позаурочної форм занять і достовірно сприяло покращенню рівня здоров'я учнів.

Це проявилось в тому, що у центрових ЕГ зросли показники швидкісно-силових здібностей від 7 до 21 %. Приріст показників у нападників, був кращим після педагогічного експерименту від 5,4 до 13,7 %.

Захисники збільшили свої результати відповідно від 5,9 до 10,2 %, у диспетчерів від 2,9 до 10,3 %.

Таким чином, результати дослідження показали, що скерований на розвиток спеціальних рухових здібностей педагогічний процес сприяє покращенню рівня здоров'я, фізичної підготовленості школярів та позитивно впливає на зміст спортивно-ігрової діяльності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вивчення всіх аспектів розвитку спеціальних рухових здібностей юних баскетболістів. Перспективи подальших досліджень цієї проблеми пов'язані з більш глибокою розробкою проблем фізичної і технічної підготовки з урахуванням ігрового амплуа баскетболістів з метою збереження досягнутого рівня здоров'я та позитивного його розвитку.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Кузюра Г. М. Управління навчально-тренувальним процесом та змагальною діяльністю в спортивних іграх на основі індивідуальної та командної підготовки спортсменів / М. В. Безверхий, Г. М. Кузюра // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 35. Серія : педагогічні науки : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 188-192.
2. Кузюра Г. М. Аналіз виконання технічних дій баскетболістів 15-17 років різного ігрового амплуа в змагальній діяльності / Г. М. Кузюра // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 42. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 42. – С. 601-605.
3. Кузюра Г. М. Специфіка прояву швидкісно-силових здібностей юних баскетболістів різного ігрового амплуа / Г. М. Кузюра // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 81. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – № 81. – С. 600-604.
4. Кузюра Г. М. Диференціація розвитку рухових здібностей юнаків 15-17 років різного ігрового амплуа в процесі секційних занять баскетболом / Г. М. Кузюра // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 92. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – № 92. – С. 406-410.
5. Кузюра Г. М. Вплив рівня розвитку спеціальних рухових здібностей на техніко-тактичну підготовленість та якість ігрової діяльності учнів 15-17 років / Г. М. Кузюра // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 102. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – № 102. – С. 183-285.

6. Кузюра Г. М. Аналіз індивідуальних технічних прийомів баскетболістів 15-17 років різного ігрового амплуа в змагальній діяльності / Г. М. Кузюра // Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Випуск 4. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ 2013. - № 4. – С. 528-533.

АНОТАЦІЇ

Кузюра Г.М. Методика розвитку спеціальних рухових здібностей старшокласників у процесі занять баскетболом. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2013.

Дослідження присвячене актуальній проблемі теоретико-методичного забезпечення процесу розвитку спеціальних фізичних здібностей учнів. Виявлено суттєві розбіжності у прояві фізичних можливостей юнаків старшої школи різного ігрового амплуа під час занять баскетболом, що є підґрунтям для їх урахування під час планування навантажень в гуртках фізичної культури. Визначено провідні критерії та показники рівня фізичного розвитку, спеціальної фізичної підготовленості старшокласників, які займаються баскетболом. Отримані дані дозволили розробити програму фізичної підготовки, а також модельні характеристики та оціночні шкали для кожного ігрового амплуа юних баскетболістів.

Розроблено диференційовані параметри навантажень для розвитку спеціальних рухових здібностей баскетболістів (комплекси спеціальних вправ, тривалість роботи в спробах, кількість спроб і час відновлення між ними) на кожному етапі навчально-тренувальних занять.

Запропонована методика розвитку спеціальних рухових здібностей довела свою високу ефективність. Це підтверджується в достовірних змінах показників спеціальної підготовленості між контрольною та експериментальною групою.

Ключові слова: спеціальні рухові здібності, ігрові амплуа, моделі підготовленості, методика підготовки, фізичне навантаження старшокласники.

Кузюра Г.М. Методика развития специальных двигательных способностей старшекласников в процессе занятий баскетболом. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья) – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2013.

Диссертация посвящена актуальной проблеме обучения – развитию специальных двигательных способностей учеников. Адекватные физическим возможностям школьников нагрузки во время занятий физическими упражнениями, в том числе и баскетболом, являются залогом их здоровья. Поэтому исследование путей, которые учитывают индивидуально-типологические возможности учеников и на этой основе дают возможность дифференцирования физических нагрузок, имеет важное теоретическое и практическое значение.

Установлены особенности уровня проявления специальных двигательных способностей старшеклассников в соответствии с игровыми амплуа.

На основании предварительных исследований были выявлены достоверные различия в изучаемых показателях: антропометрия, физической подготовленности, тонуса мышц нижних конечностей юных баскетболистов различного игрового амплуа. Полученные данные позволили разработать модельные характеристики и шкалы оценки силовых и скоростно-силовых возможностей для каждого игрового амплуа, а также унифицированную программу физической подготовки.

Экспериментальная методика совершенствования общей физической подготовки строилась с учетом распределения ведущих факторов, определяющих специфику скоростно-силовой подготовки каждого игрового амплуа.

На основе данных о специфике соревновательной деятельности юных баскетболистов разработана экспериментальная методика совершенствования специальной физической подготовки для каждого игрового амплуа. Наибольшее время выделялось на развитие тех специальных двигательных способностей, которые необходимы для выполнения наиболее специфических технических действий каждого игрового амплуа.

Разработанные комплексы физических упражнений и их структуры распределения времени при совершенствовании общей физической подготовки и специальной физической подготовки составили основу методики развития специальных двигательных способностей для старшеклассников, в процессе занятий баскетболом, учитывая игровые амплуа.

Доказана эффективность предложенной методики совершенствования физической подготовки с акцентом развития специальных двигательных способностей в зависимости от игрового амплуа годичного цикла подготовки.

Предложенная методика совершенствования физической подготовки показала свою высокую эффективность. Это подтверждается в достоверных отличиях показателей специальной подготовленности школьников экспериментальной группы и контрольной.

Ключевые слова: специальные двигательные способности, игровые амплуа, модели подготовленности, методика подготовки, физические нагрузки, старшеклассники.

Kuzyura G.M. Methods of developing specific motor abilities in high school basketball training process. - Manuscript.

Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 - theory and methods of teaching (physical education, basic health) - National Pedagogical University Dragomanov. - Kyiv, 2013.

Research on topical issues of theoretical and methodological support of the development of special physical abilities of students. Revealed significant differences in the manifestation of physical capabilities boys high school all Role playing during class basketball, which is the basis for taking them into account when planning the loads in the circles of physical culture. Defined key criteria and indicators of physical development, special physical fitness seniors involved in basketball. These data allowed us to develop a program of physical fitness, as well as model characteristics and rating scales for each game role of young basketball players.

The main results of the study found its practical application in the training process of students. The proposed program improve physical fitness proved to be highly effective. This is supported by significant changes in the performance of special readiness between control and experimental groups.

Key words: special motor abilities, playing roles, model training, technique training exercise, senior classes pupil.

Підписано до друку 16.10.2013р. Формат 60х90 1/16
Папір офсетний. Друк на різнографі.
Гарнітура Minion pro.
Тираж 100 екз. Замовлення №493

Віддруковано в редакції Кролевецької районної газети
«Кролевецький вісник»
41300 Сумської обл., м. Кролевець, в. Свердлова, 15

Свідоцтво про внесення в державну реєстрацію України ДК № 1845.

НБ НПУ



100202557

