

5. Кураев Г.А., Бондин В.И., Хренкова В.В. Физиологические основы регуляции систем организма. Методические рекомендации по валеологии. – Ростов-на-Дону, 1998. – 26 с.

6. Левина Л.И., Куликова А.М. Подростковая медицина. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 534 с.

7. Меерсон Ф.З. Основные механизмы индивидуальной адаптации // Физиология адаптационных процессов. – Москва: Наука. – 1986. – С. 10–76.

8. Никитюк Б.А. Соматотипология и спорт // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 5. – С.24–26.

9. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1. – С.40–42.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

11. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОГРАММИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 12–14 ЛЕТ**

***Л.А. Кадуцкая,***

Белгородский государственный университет, Россия

***Э.П. Сердюков, И.Р. Левковская***

МОУ ДОД СДЮСШОР №5, г. Белгород, Россия

Проблема повышения технико-тактической подготовки – одна из самых острых проблем, стоящих перед теорией и практикой спорта, актуальность которой возрастает с ростом спортивных достижений. Несмотря на наличие ранее проведенных глубоких исследований технической, тактической и физической подготовки спортсменов, интерес специалистов к подготовке спортсменов не ослабевает. В настоящее время необходимым условием повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является применение новых принципов и методов обучения. Многие авторы отмечают положительное влияние программированного обучения на отработку двигательных действий в

гимнастике, единоборствах и циклических видах спорта. Анализ научно-методической литературы показал, что методике обучения баскетболисток учебно-тренировочных групп, в частности совершенствованию их игровых действий в защите уделено недостаточно внимания, подавляющее большинство работ посвящено подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Было установлено, что уже на ранних стадиях подготовки спортсменов должен научиться отчетливо представлять себе основные технико-тактические действия в защите и технологию выполнения данных действий в различных игровых ситуациях. Многочисленные наблюдения за выступлениями баскетболисток разного возраста и спортивной квалификации позволили выявить, что отдельные игровые действия в защите многократно повторяются в играх как в передвижениях, так и в исходных положениях. Традиционная методика обучения технико-тактическим действиям в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных баскетболисток и особенности их соревновательной деятельности, меняющиеся правила игры и во многом повторяет методику подготовки взрослых. В связи с этим использование технологии программированного обучения для совершенствования игровых действий в защите баскетболисток 12–14 лет является важным и актуальным.

Разработанная нами методика предусматривала совершенствование игровых действий в защите баскетболисток 12–14 лет в условиях учебно-тренировочного процесса по баскетболу на основе использования элементов программированного обучения. В учебно-тренировочный процесс баскетболисток экспериментальной группы были внедрены разработанные блок-схемы (алгоритмы) действий в защите в типовых игровых ситуациях и комплексные упражнения для повышения уровня физических качеств, необходимых для выполнения игровых действий в защите. Разработанные алгоритмы действий в защите использовались для совершенствования технико-тактических действий, которые изучаются на данном этапе подготовки (учебно-тренировочная группа 3 года обучения). В нашем эксперименте были разработаны блок-схемы для следующих типовых игровых ситуаций в защите: игра в защите против игрока без мяча, игра в защите против игрока с мячом, игра в защите против заслона, подстраховка, борьба за отскок. В контрольной группе совершенствование игровых действий в защите осуществлялось традиционно по программе для СДЮСШОР –

баскетбол в форме рассказа, показа и отработки технико-тактических действий без теоретического изучения и анализа алгоритма действий баскетболисток в типовых игровых ситуациях.

До начала и по окончании эксперимента было проведено обследование спортсменок обеих групп.

Перед основным экспериментом для определения теоретической подготовленности спортсменок обеих групп было проведено теоретическое тестирование, состоящее из 10 задач. Предварительное тестирование выявило низкий уровень теоретической подготовленности, как в экспериментальной, так и в контрольной группах.

После формирующего эксперимента теоретическое тестирование в экспериментальной группе показало следующие результаты: высокий уровень готовности (0–1 ошибка) – 5 человек, средний уровень готовности (2–4 ошибки) – 9 человек, низкий уровень готовности (5 и более ошибок) – 4 человека (рис. 1). В контрольной группе тестирование выявило высокий уровень готовности у 1 человека, средний у 7-ми и низкий у 10-ти человек (рис. 2). До и после педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами были проведены учебно-тренировочные игры.



Рис. 1. Уровень теоретической подготовленности баскетболисток экспериментальной группы на итоговом этапе обследования



Рис. 2. Уровень теоретической подготовленности баскетболисток контрольной группы на итоговом этапе обследования

Во время учебно-тренировочных игр проводилось педагогическое наблюдение с целью выявления рациональности выполнения индивидуальных игровых действий баскетболистками в защите и выявления влияния разработанной методики на игровые действия баскетболисток в защите в условиях соревновательной деятельности.

До педагогического эксперимента в экспериментальной группе в 45 % случаев баскетболистки действовали рационально (рациональность действий определялась путем обработки технического протокола игры), в контрольной группе данный показатель составил 43 % (табл.1).

Однако после проведения формирующего эксперимента процентное соотношение рациональных и нерациональных игровых действий в защите в учебно-тренировочных играх изменилось: в 71% случаев баскетболистки экспериментальной группы действовали рационально, в контрольной группе данный показатель улучшился незначительно – до 54% (табл. 2).

Таблица 1. Рациональность игровых действий в защите во время учебно-тренировочных игр до начала эксперимента

Группа		Экспериментальная			Контрольная		
		+	-	%	%	+	-
<b>Игровые действия в защите</b>							
1.	Отбор мяча	13	14	48	44	11	13
2.	Заслоны	4	6	40	42	3	4
3.	Подстраховка	6	7	46	42	6	8
4.	Подбор мяча	18	19	48	35	10	18
5.	Перехват	5	6	45	54	6	5
Ср. значение				45%	43%		

Таблица 2. Рациональность игровых действий в защите во время учебно-тренировочных игр после эксперимента

Группа		Экспериментальная			Контрольная		
		+	-	%	%	+	-
<b>Игровые действия в защите</b>							
1.	Отбор мяча	14	6	70	55	9	7
2.	Заслоны	11	5	68	41	7	10
3.	Подстраховка	8	3	72	60	9	6
4.	Подбор «своего» мяча	25	10	71	61	18	11
5.	Перехват	14	4	77	53	8	7
Ср. значение				71%	54%		

В начале педагогического эксперимента, команда экспериментальной группы выиграла у контрольной с разницей в 4 очка, а в итоговой игре одержала победу с разницей в 28 очков.

Таким образом, экспериментальная методика доказала свою эффективность для повышения теоретической подготовленности спортсменов и для совершенствования игровых действий баскетболисток в защите как в условиях учебно-тренировочных занятий, так и соревновательной деятельности.

## ХАРЧУВАННЯ І ПИТНИЙ РЕЖИМ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ФУТБОЛІСТІВ

*О.П. Петров, А.О. Петров*

Камянець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

**Вступ.** Спортивна діяльність пов'язана з безперервною витратою енергії і інтенсифікацією обмінних процесів в організмі. Основна роль їжі полягає в забезпеченні організму необхідною енергією, пластичним (будівельним) матеріалом, а також біологічно активними речовинами, необхідними для забезпечення функціонування фізіологічних систем.

Виключно важливим напрямом в роботі по збереженню здоров'я і високої працездатності футболістів є правильна організація харчування і питного режиму. Вона припускає використання такого питного і харчового забезпечення кожного спортсмена, які повною мірою компенсують енергетичні витрати організму, забезпечують його необхідною кількістю поживних речовин.

Різні варіанти харчування використовують як конкретний засіб нейтралізації несприятливої дії на організм деяких чинників середовища і підвищення спеціальної працездатності футболістів.

**Мета дослідження:** Обґрунтувати та систематизувати заходи щодо правильної організації харчування і питного режиму та підвищення професійної працездатності футболістів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, спостереження.

**Результати дослідження.** Раціональне харчування повинне відповідати певним гігієнічним вимогам. Воно повинне бути оптимальним