

РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМTHE SPEED DEVELOPMENT FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS
BY BASKETBALL USE

У статті з'ясовано зв'язок можливостей самореалізації людини за допомогою засобів фізичного виховання. Обґрунтовано необхідність формування і комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдосконалення діяльності всіх систем організму в системі виховання людини. Досліджені теоретичні основи використання баскетболу в освітньому процесі студентів закладів вищої освіти. Доведено, що баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, зокрема швидкості, а також сприяє прояву інтелектуальних здібностей і психічних можливостей. Проведено пошук ефективного методичного підходу щодо розвитку швидкісних здібностей студентської молоді, що відвідує секцію баскетболу, з урахуванням її типологічних властивостей. Виявлені переваги використання обраного методичного підходу для вирішення поставлених задач.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні якості, швидкість, освітній процес, баскетбол, студенти.

В статті wyjaśniona jest związek możliwości samorealizacji człowieka za pomocą środków fizycznego wychowania. Uzasadniono konieczność kształtowania i kompleksowego rozwoju podstawowych cech fizycznych i funkcjonalnego doskonalenia aktywności wszystkich systemów organizmu w systemie wychowania człowieka. Zbadano teoretyczne podstawy wykorzystania koszykówki w procesie edukacji studentów zakładów wyższej edukacji. Udowodniono, że koszykówka jest skutecznym środkiem rozwoju cech fizycznych, w szczególności szybkości, a także sprzyja wyrażeniu intelektualnych zdolności i możliwości psychicznych. Wykonano poszukiwanie skutecznego metodycznego podejścia do rozwoju zdolności szybkościowych młodzieży uczącej się w sekcji koszykówki, z uwzględnieniem jej typologicznych właściwości. Wykryto zalety wykorzystania wybranego metodycznego podejścia do rozwiązania postawionych zadań.

Key words: physical education, physical qualities, speed, educational process, basketball, students.

физических качеств, в частности скорости, а также способствует проявлению интеллектуальных способностей и психических возможностей. Проведён поиск эффективного методического подхода по развитию скоростных способностей студенческой молодежи, посещающей секцию баскетбола, с учетом её типологических свойств. Выявлены преимущества использования выбранного методического подхода для решения поставленных задач.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, скорость, образовательный процесс, баскетбол, студенты.

The connection between the possibilities of self-realization of a person by means of physical education is revealed. The necessity of formation and complex development of basic physical qualities and functional improvement of activity of all systems of an organism in the system of education of the person is substantiated. The theoretical bases of basketball use in the educational process of students of higher education institutions are researched. It is proved that basketball is an effective means of developing physical qualities, including speed, and also contributes to the development of intellectual abilities and mental capabilities. The search for an effective methodical approach to the development of high-speed skills of student youth attending the basketball section, taking into account their typological properties. The advantages of using the chosen methodical approach for solving the problems are revealed.

Key words: physical education, physical qualities, speed, educational process, basketball, students.

УДК 378:796.323.2–026.51

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085.2019.12-1.09>

Бандура В.А.,

старший викладач

кафедри фізичного виховання

ДЗ «Південноукраїнський національний

педагогічний університет

імені К.Д. Ушинського»

Козак Н.О.,

студент факультету початкової освіти

ДЗ «Південноукраїнський національний

педагогічний університет

імені К.Д. Ушинського»

Актуальність. Інноваційні методи в системі підготовки фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) стають усе більш важливими на всіх етапах освіти і в усіх напрямках. Безсумнівно, викладання фізичного виховання у ЗВО також зазнає інноваційних змін відповідно до політики в галузі фізичної культури, яка сформувалася в Європі. Фізичне виховання виступає як навчальна дисципліна і найважливіший базовий компонент формування загальної культури молоді. Системний розвиток і перетворення сфери фізичного виховання в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, які характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість студента. У сучасних умовах до майбутнього фахівця висуваються підвищені вимоги, які спрямовані не тільки на професійні знання, вміння

і навички, а й на розвиток професійно важливих якостей, серед яких виділяються фізичні і психофізіологічні.

До фізичних якостей необхідним для більшості спеціальностей можна віднести загальну витривалість, силу, швидкісно-силові якості, координацію; до психофізіологічних – нервово-психічну стійкість, особистісну і ситуативну тривожність, силу волі, які з точки зору різних учених забезпечують працездатність, результативність виконання професійної діяльності, продуктивність, дають змогу адаптуватися до різних умов праці. Названі якості доцільно розвивати в процесі фізичного виховання, яке є найважливішим елементом у системі виховання людини, відрізняється тим, що формування рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей і психічних властивостей здійснюється

відповідно до фізичного розвитку людини та домінуючими видами і різновидами його діяльності. Крім того, в процесі фізичного виховання у студентів формується потреба до систематичних занять фізичною культурою і спортом, фізичного самовиховання. За словами В.М. Заціорського (1980), у фізичному вихованні відрізняють дві своєрідні сторони: навчання рухів (моторних дій) і формування фізичних якостей.

Відзначається, що їх сукупність призводить не тільки до кількісних, а й до якісних змін функціональних можливостей організму в цілому. Виховуючи подібним чином фізичні якості, досягаються значущі зміни рівня і спрямованості їх формування. Це проявляється в прогресуванні тих чи інших моторних здібностей (силових, швидкісних та ін.), властивостей статури (тією мірою, в якій це дозволяють генетично закріплені особливості конституції людського організму). Формуванню фізичних якостей надається спрямований характер, що і дає можливість говорити про управління їх розвитком.

Невідповідність статури прийнятим нормам не є перешкодою для занять обраним видом спорту. Тому тренеру необхідно підбирати для кожного, хто займається, особливі варіанти технічних дій, індивідуалізувати фізичну, тактичну, психологічну підготовку.

На переконання низки авторів [1; 2; 3; 5] баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, а також сприяє прояву інтелектуальних здібностей і психічних можливостей. Баскетбол, на думку Д. Вудена, відносять до виду складнокоординаційних спортивних ігор з великою кількістю переміщень, фізичними контактами і протиставленням із суперником, постійною зміною ігрових дій, здійснюваних в імовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях.

Отже, актуальність цього дослідження зумовлена тим, що за допомогою баскетболу можна розвивати різні фізичні якості людини, тобто те, що сприятиме збільшенню загального рівня працездатності, зміцненню здоров'я та показників удосконалення природних властивостей організму.

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол – це атлетична гра, яка характеризується інтенсифікацією змагальної діяльності, що проявляється в збільшенні щільності ігрових дій, зменшенні часу виконання як технічних прийомів у цілому, так і їх окремих фаз, у швидкості і стрімкості тактичних взаємодій, збільшенні числа індивідуальних ігрових дій. Тому вимоги, що висувуються до баскетболістів, найбільш високі. Для того щоб досягти високої техніко-тактичної майстерності, спортсмену перш за все необхідно мати високий рівень розвитку фізичних якостей. Різноманіття змісту ігрової діяльності вимагає комплексного розвитку основних фізичних якостей і функціонального вдо-

сконалення діяльності всіх систем організму, що досягається в процесі різнобічної фізичної підготовки. Поряд з розвитком основних фізичних якостей також виховуються і спеціальні якості, специфічні для баскетболу.

Сучасний баскетболіст – це дуже рухливий спортсмен, відмінно координований, швидко мислячий на майданчику. Фахівці відзначають [4; 6; 7], що сучасна концепція підготовки спортсмена є трудомістким, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови та ін., що забезпечують досягнення найвищих спортивних показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки спортсмена до змагань. Все це базується на високому рівні фізичної підготовки.

Фізична підготовка – процес, зосереджений на розвитку фізичних якостей і можливостей органів і систем організму спортсмена, високий рівень розвитку яких гарантує найбільш сприятливі обставини для ефективного засвоєння навичок гри та ефективної змагальної діяльності. За словами Є.Н. Захарова (1994), фізична підготовка баскетболіста орієнтована на вирішення таких завдань:

1) збільшення рівня формування і розширення функціональних можливостей організму (функціональна підготовка);

2) розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), а крім того, формування пов'язаних з ними комплексів фізичних здібностей, які забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучість, швидкісні здібності, потужність металевих рухів, ігрова спритність і витривалість, атлетична підготовка).

Вирішення цих завдань здійснюється в процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки, між якими є тісний взаємозв'язок. На думку С.С. Михайлова (2001), загальна фізична підготовка (ЗФП) – це процес поліпшення моторних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини, створює передумови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – це процес розвитку тих моторних здібностей, які потрібні для певної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності, при цьому спрямований на максимальний ступінь розвитку таких здібностей. У баскетболі спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей і перебуває в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагального навантаження і психічної напруженості.

Невисокий рівень фізичної підготовки баскетболіста лімітує його здатності для оволодіння техніко-тактичним арсеналом і вдосконалення його. Загальна і спеціальна фізична підготовка взаємопов'язані і доповнюють одна одну. З одного

боку, ці види підготовки залежать від особливостей гри, з іншого – визначають реальні можливості дій баскетболіста в змаганнях. Необхідно також відзначити, що досить високий рівень фізичної підготовки гравця є важливим фактором психологічного плану, а саме: надає впевненості у боротьбі, сприяє виявленню більш високих волевих якостей в екстремальних умовах. У разі підвищення спортивної майстерності обсяг засобів ЗФП зменшується, а СФП – зростає. Вся спеціальна підготовка баскетболіста базується на підготовці опорно-рухового апарату до високоінтенсивних перспективних навантажень; формуванні активної м'язової маси тіла за рахунок жирової; зміцненні суглобів для різних потужних «кидкових» рухів.

Необхідними змінами в засобах і методах тренувального процесу є більш поглиблений індивідуальний підхід, заснований на комплексному вивченні здібностей і можливостей тих, хто займається спортом, що дасть змогу виділити низку ознак і якостей, розвиток яких найбільшою мірою сприятиме зростанню спортивної майстерності. Однією з основних тенденцій сучасної методики спортивного тренування є використання в спортивно-педагогічній технології принципу індивідуалізації тренувального процесу.

Успішна гра в баскетбол значною мірою залежить від здібностей інтелектуальної діяльності, властивостей уваги. Для баскетболу характерним є тип завдань з неординарними умовами. Баскетболіст під час гри сприймає величезний потік інформації, будь-яка дія партнера або суперника відрізняється для нього цілою низкою параметрів.

Удосконалення системи спортивної підготовки і показників фізичного розвитку студентів є актуальною проблемою, вирішення якої приведе до істотного поліпшення професійної підготовки. Для ефективного тренувального процесу баскетболістів істотне значення має оптимальний підбір засобів і методів спеціальної фізичної підготовки.

Засобами спеціальної підготовки є вправи, націлені на підвищення рівня загальної і спеціальної витривалості, силової і швидкісної витривалості та вдосконалення технічної майстерності спортсмена. У процесі занять завдання технічної, фізичної, тактичної та значною мірою психічної підготовки вирішуються засобами спеціальної підготовки, до того ж спрямованість вправ залежить від поєднання компонентів тренувального навантаження і використовуюваного методу.

Специфіка змагальної діяльності в баскетболі висуває високі вимоги до розвитку швидкісних здібностей гравців, тому що більшість технічних і тактичних прийомів за формою і характером дій належать до групи швидкісних вправ. До них належать: швидкість виконання цілісних рухових дій, здатність якнайшвидше набрати максимальну швидкість і здатність тривалий час підтримувати її.

Провідною тенденцією сучасного баскетболу є прояв швидкісних здібностей, що знаходить своє вираження в швидкості сприйняття, оцінці й аналізі ситуації, в швидкості прийняття рішення і початку дії, в швидкості переміщення і виконання окремих прийомів (кидки, передачі, захисні переміщення), в швидкості зміни одних прийомів на інші. Прояв швидкості рухів у баскетболістів залежить від швидкості реакції, високої стартової та дистанційної швидкості.

У процесі спортивного тренування підвищення швидкості рухів досягається не тільки впливом на власні швидкісні здібності, а й через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів та ін., тобто через удосконалення тих чинників, від яких істотно залежить прояв тих чи інших якостей швидкості.

Представляє практичний інтерес вивчення всіх перерахованих показників залежно від початкового положення і способу переміщення (обличчям уперед, спиною вперед, боком, по прямій і в обхід перешкод, з веденням і без ведення м'яча), а також визначення часу гальмування після максимального набору швидкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У численних дослідженнях [4; 5; 6; 7] показано, що всі види швидкісних здібностей специфічні. Діапазон взаємного перенесення швидкісних здібностей обмежений (наприклад, можна володіти хорошою реакцією на сигнал, але мати невисоку частоту рухів; здатність виконувати з високою швидкістю стартовий розгін у спринтерському бігу ще не гарантує високої дистанційної швидкості й навпаки). Прямий позитивний перенос швидкості має місце лише в рухах, у яких подібні смислові і програмуєчі сторони, а також руховий склад. Тому зазначені специфічні особливості швидкісних здібностей вимагають застосування відповідних тренувальних засобів і методів щодо кожного їх різновиду.

Значення швидкості як фізичної якості в баскетболі неодноразово підкреслювалося багатьма провідними фахівцями (Т.Ю. Круцевич, Л.П. Матвеев, А.І. Вальтін, В.М. Корягін, З.М. Хромаєв та ін.). Причому спостерігається явна тенденція до все більшого підвищення оцінки значимості цієї якості.

Аналіз наявної у нас науково-методичної літератури [1; 2; 5; 6; 7] з проблеми дослідження дав змогу визначити, що велике значення для розробки питань швидкості ігрових переміщень у баскетболі мають дослідження, в яких вивчаються співвідношення різних форм прояву швидкості, таких як час рухової реакції, здатність до максимально швидкого виконання одиночного руху, здатність виконувати рухи з максимальною частотою, здатність до швидкого початку руху, швидкість виконання

цілісного рухового акту та ін. У цих роботах встановлена відносна незалежність різних проявів швидкості і відповідно низьке прогностичне значення величини одних показників для прогнозування величини інших показників.

Підбиваючи підсумок аналізу літератури, хотілося б відзначити, що фізична підготовка безпосередньо впливає на рівень технічної підготовки. Таким чином, низький рівень фізичної підготовки баскетболіста лімітує його здатності для оволодіння техніко-тактичним арсеналом і вдосконалення його. Наприклад, баскетболіст, у якого не досить розвинені швидкісно-силові якості, не може опанувати сучасну техніку кидка в стрибку і брати участь у боротьбі за м'яч біля щита.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Однак в наявних науково-методичних літературних джерелах бракує методичних рекомендацій щодо розвитку швидкісних здібностей студентської молоді, що відвідує секцію баскетболу, з урахуванням її типологічних властивостей. Деякі дослідження з цієї тематики присвячені організації процесу спортивного тренування кваліфікованих баскетболістів, але не для студентської молоді.

Звідси випливає, що дотепер у теорії і практиці спортивного тренування з баскетболу є деякі прогалини:

- не виявлено диференційований підхід до вибору засобів і методів розвитку швидкісних здібностей у студентів, які відвідують секцію баскетболу;

- між сучасними вимогами до підвищення ефективності змагальної діяльності в баскетболі й відсутністю науково-обґрунтованих методик розвитку швидкісних здібностей студентів, що займаються баскетболом, та мають різні типологічні властивості нервової системи;

- мала ефективність процесу підвищення швидкості у студентів вищих навчальних закладів у секціях баскетболу, а також можливість прогнозувати спортивний результат гравців.

Не досить вивчено вміння швидко і точно виконувати складні технічні прийоми на максимальній швидкості переміщень, вміння перешкодити швидкому розвитку атаки противника і кидка в корзину, здатність витримувати високий темп до кінця гри.

Виклад основного матеріалу дослідження. Баскетбол – популярна спортивна гра, яка насамперед приваблює своєю яскравою видовищністю, наявністю великої кількості техніко-тактичних прийомів. Маючи високу динамічність, емоційність і водночас індивідуалізм і колективізм, баскетбол є одним з найефективніших чинників всебічного фізичного розвитку людини. Баскетбол розвиває всі важливі фізичні якості: швидкісні, швидкісно-силові, координаційні здібності, гнучкість, витривалість. У роботу залучаються практично всі функціональні системи

організму й основні механізми енергозабезпечення. Баскетбол як спортивну гру відрізняє значна емоційна та інтелектуальна насиченість. У процесі тренування баскетболістам доводиться опанувати великий арсенал технічних прийомів: передача, подача, нападаючий удар, блок. Складність ігрових дій полягає в тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати в різних поєднаннях і умовах, які вимагають від гравця виняткової точності й диференціювання руху, швидкого перемикавання з одних форм руху на інші, які відрізняються за ритмом, швидкістю і характером. Раптовість, блискавична швидкість дій у баскетболі викликають необхідність розвивати у гравців швидкість реакції, швидкість рухів, пов'язаних з високою швидкістю польоту м'яча. Але в баскетболі не можна довіряти тільки швидкості реакції. Удосконалюючи цю якість, необхідно виробляти вміння передбачати можливі ігрові моменти, що пов'язані з необхідністю прогнозування ситуацій. Сучасний баскетбол – це висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщення гравців, швидка і раптова зміна ігрової ситуації, в результаті якої гравець сприймає велику кількість об'єктів і їх елементи. Тому великі вимоги висуваються до гравців в умінні розподіляти і перемикаючи увагу, спостережливості і швидкості орієнтування. Швидкий темп гри та її тривалість, напруженість боротьби, готовність до виконання відповідних дій за дефіциту часу, результативний характер кожного прийому і велика відповідальність за будь-яку дію, а також присутність бурхливо реагуючих глядачів визначають насиченість гри сильними і різноманітними емоціями. Заняття баскетболом формують у людини такі якості особистості, як врівноваженість, силу волі, вміння знаходити способи вирішення поставлених завдань, емоційну стабільність, віру в себе, комунікабельність. Практично це набір провідних рис особистості, необхідних людині для того, щоб бути успішним у житті, відчувати його повноцінність.

Навчально-тренувальні заняття спеціалізації «баскетбол» мають низку безсумнівних переваг, вони:

- здатні реально поліпшити стан здоров'я студентів;

- знижують фактори агресивності, тривожності і незадоволеності, сприяють формуванню позитивних емоцій;

- є авторитетними для молоді;

- протистоять поширенню шкідливих звичок;

- організують активне і здорове дозвілля молоді;

- забезпечують зайнятість студентів діяльністю, яка їм до душі;

- дають можливість отримати спортсмену індивідуальне визнання;

- є засобом самопізнання, самовдосконалення.

Швидкість ігрових переміщень у баскетболі є одним з важливих факторів, що забезпечують

загальну ефективність ігрових дій. Від швидкості ігрових переміщень значною мірою залежить успішність дій гравців як у нападі, так і в захисті. При цьому навіть дуже невелика на перший погляд незначна перевага в швидкості переміщень у конкретній ігровій ситуації, зрештою, створює важливу передумову для успішних дій або, навпаки, дає можливість перервати атакуючі дії супротивника і почати атаку його кільця.

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищення швидкості в локомоторних циклічних актах дуже обмежена. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості рухів досягається не тільки впливом на власні швидкісні здібності, а й іншим шляхом – через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів та ін., тобто через вдосконалення тих чинників, від яких істотно залежить прояв тих чи інших якостей швидкості. Під час тренування необхідно вирішувати різні задачі.

Перша з них полягає в необхідності різнобічного розвитку швидкісних здібностей (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, швидкість цілісних дій) в поєднанні з надбанням рухових умінь і навичок.

Друга – максимальний розвиток швидкісних здібностей.

Третя – вдосконалення швидкісних здібностей.

Мета дослідження. Метою цієї роботи є розробка конкретних рекомендацій щодо розвитку і діагностики швидкісних здібностей у студентів, що займаються в секції баскетболу, в процесі виконання ними тренувальних навантажень.

Завдання дослідження.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися основні завдання:

1. Ознайомитися з особливостями методики тренування.

2. Підібрати і використовувати спеціальні вправи для розвитку швидкісних здібностей.

3. Підібрати контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей.

В експерименті брали участь студенти університету Ушинського, які відвідували секцію баскетболу протягом чотирьох років.

Для розвитку швидкісних здібностей використовувалися повторний, повторно-прогресуючий, інтервальний, варіативний, ігровий і змагальний методи. Повторний метод дає змогу виявляти фізичні зусилля (швидкісні, швидкісно-силові) на високому, часто максимальному рівні. Він є одним з провідних методів виховання швидкісних здібностей. У повторно-прогресуючому методі навантаження в кожному черговому повторенні вправи дещо збільшувалося. Інтервальний метод використовувався для виховання швидкісної витривалості; чергову порцію навантаження баскетболіст

отримував у фазі неповного відновлення працездатності. Контрастний метод полягав у чергуванні виконання швидкісних вправ в ускладнених, звичайних і полегшених умовах, що стимулює активні м'язові напруги, які сприяють підвищенню швидкості рухів. В ігровому методі виконувалися різноманітні вправи з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор. Підбиралися ігри, що вимагають прояву швидкості рухів, швидкісної витривалості і швидкісно-силових здібностей, що визначалось конкретними завданнями навчально-тренувального заняття. У змагальному методі вправи виконувались у формі змагань з установкою на поліпшення свого особистого досягнення і перемогу над супротивником. У навчально-тренувальному процесі застосовувалися швидкісні вправи не в стандартному, незмінному вигляді, а у варіативних ситуаціях і формах.

Для розвитку швидкісних здібностей були підібрані вправи, які виконуються з граничною або близькограничною швидкістю (тобто швидкісні вправи), а саме:

1) вправи, що спрямовано впливають на:

– швидкість рухової реакції;

– швидкість виконання окремих рухів;

– поліпшення частоти рухів;

– поліпшення стартової швидкості;

– швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (наприклад, бігу, ведення м'яча);

– швидкісну витривалість.

2) вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, рухливі ігри та естафети, смуги перешкод та ін.).

3) швидкісно-силові вправи, що виконуються у високому темпі з невеликим зовнішнім обтяженням (наприклад, рухи руками з гантелями, під час бігу).

Для оцінки рівня розвитку швидкісних здібностей використовувалися спеціальні, прості за технікою виконання контрольні вправи.

Висновки. Методика навчання гри в баскетбол студентів ЗВО має бути заснована на вікових особливостях студентської молоді, які враховують фізичну підготовленість і соматичні особливості кожного, хто займається. Необхідно включати вправи, відповідні за формою і змістом соматичному типу і варіанту біологічного розвитку студента. Студентів треба об'єднувати в підгрупи за ознакою соматичного типу та на цій основі підібрати спеціальні вправи. Це сприяє опануванню технічних прийомів і розвитку швидкості в баскетболі в найкоротші терміни.

Розвиток різних рухових якостей відбувається різночасно (гетерохронно); відповідно, і швидкість має свої тимчасові рамки. Тому для правильного планування і здійснення навчально-тренувального процесу важливо враховувати вікові особливості

формування організму молоді, закономірності та етапи розвитку вищої нервової діяльності, вегетативної і м'язової систем, а також їхню взаємодію в процесі рухової діяльності.

У разі формування швидкісних здібностей відбувається біохімічна та структурна перебудова органів і м'язової системи, яка закріплюється тільки у разі регулярних тренувань.

Великий резерв збільшення швидкості криється в поліпшенні техніки руху.

Для розвитку і вдосконалення швидкісних здібностей доцільно дотримуватися комплексного підходу, суть якого полягає у використанні в рамках одного і того ж заняття різних швидкісних вправ.

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що вимагають швидких рухових реакцій, високої швидкості і частоти виконання рухів.

Вправи швидкісного характеру мають бути добре засвоєні, рух у них потрібно довести до автоматизму, щоб ті, хто займається, не концентрували увагу на подоланні труднощів побудови рухів.

Однакове навантаження, що застосовується під час навчально-тренувальних занять з баскетболу, по-різному позначається на розвитку швидкісних можливостей студентів.

Проведене дослідження показало ефективність обраного методичного підходу до вирішення поставлених у дослідженні завдань і подальші шляхи розробки цієї проблеми.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Боженов, Р.С. Мозола. Киев : Вища школа. Головное изд-ие, 1989. 232 с.
2. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. Москва : Физкультура и спорт, 1997. 480 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
4. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Киев : Здоровье, 1991. 162 с.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 208 с.
6. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. Ківернік. С. Городянський, М. Пітін. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 12. С. 20–22.
7. Защук С.Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С.Г. Защук, Т.В. Ивчатова. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 5. С. 69–72.