

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**

**Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Другого магістерського рівня

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ДЮСШ НА  
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр \_\_\_\_\_

Виконав: студент групи ФКСмз – 20-1 \_\_\_\_\_ С.В. Радкевич

Керівник: кандидат педагогічних наук \_\_\_\_\_ Б.М. Ференчук

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

**До захисту допускаю:**

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ О.О. Солтик

Дата \_\_\_\_\_

Хмельницький 2021

## АНОТАЦІЯ

**Радкевич С.В. Удосконалення технічної підготовки учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.** – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2021. Кваліфікаційна робота магістра складається з двох розділів. Об'єкт дослідження - процес технічної підготовки учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом

У роботі розглядаються: методичне забезпечення процесу технічної підготовки учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом та методика формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.

Проаналізовано: завдання і зміст технічної підготовки юних баскетболістів, вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Запропоновано: методику формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом

**Ключові слова:** баскетбол, технічна підготовка, фізичний розвиток, тренувальний процес, початковий етап занять баскетболом.

## ANNOTATION

**Radkevich S.V. Improving the technical training of CYSS students at the initial stage of basketball lessons.**- Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2021.

The master's qualification work consists of two chapters. Object of study the process of technical training of CYSS students at the initial stage of basketball lessons

Diploma thesis deals methodological support of the process of technical training of CYSS students at the initial stage of basketball classes and methods of forming the technical readiness of CYSS students at the initial stage of basketball classes

Analyzed tasks and content of technical training of young basketball players, age features of physical development of children of primary school age

Proposed methods of forming the technical readiness of CYSS students at the initial stage of basketball lessons

**Keywords:** basketball, technical training, physical development, training process, the initial stage of basketball

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ДЮСШ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття та сутність техніки баскетболу. ....	6
1.2. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.....	12
1.3. Становлення технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.....	20
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Зміст експериментальної методики формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.....	33
2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	40
Висновки до другого розділу.....	45
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>46</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Стратегічною лінією національної системи освіти у теперішній час визначається становлення особистості, розвиток її творчої індивідуальності та неповторності, розкриття і реалізація істинних сил людини. Відповідно фізичне виховання і спорт мають забезпечити необхідні умови для гармонійного розвитку кожної особистості, зміцнення та збереження її здоров'я як найвищої суспільної цінності, набуття навичок здорового способу життя, змістовного відпочинку та дозвілля.

Гра у баскетбол відповідає тим видам діяльності, у яких людина повною мірою може розкрити власну індивідуальність та неповторність, реалізувати себе як особистість. Цей ігровий вид спорту належить до універсальних засобів педагогічного впливу, використання яких забезпечує всебічний та гармонійний розвиток особистості. Заняття баскетболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь та навичок, розвитку фізичних й інтелектуальних здібностей, вихованню морально-вольових якостей, удосконаленню пам'яті та уваги, формуванню дисциплінованості й колективізму. Оздоровча, освітня, виховна та соціальна значущість баскетболу обумовила його включення у навчальні програми різних ланок системи фізичного виховання і спорту, в тому числі й загальноосвітніх та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Невпинне зростання рівня баскетболу вимагає постійного вдосконалення спортивної підготовки юних баскетболістів, покращання якості відбору та прогнозування, оптимізації системи управління навчально-тренувальним процесом, підвищення кваліфікації тренерсько-педагогічних кадрів, належного наукового, методичного та матеріально-технічного забезпечення.

Упродовж усієї історії розвитку системи багаторічної підготовки баскетболістів і, особливо в останні роки, науковці та педагоги-практики докладали багато зусиль для вдосконалення навчально-тренувального процесу. Актуальним проблемам спортивної підготовки баскетболістів різного віку та кваліфікації присвятили свої дослідження Е. Адашкявічене, Т. Артеменко, Х. Виссел, Дж. Вуден, А. Гомельський, А. Дубенчук, Ж. Козіна, Г. Лаврін,

О. Мітова, В. Оніщенко, Ю. Портнов, І. Ширяєва та інші фахівці. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення передового досвіду тренерів показують, що формування технічної майстерності баскетболістів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують ефективного розв'язання на шляху до високих спортивних досягнень. Сучасні тенденції розвитку баскетболу підвищують вимоги до формування й удосконалення прийомів техніки гри не лише гравців високої кваліфікації, але і юних баскетболістів. Адже недоліки початкового етапу технічної підготовки можуть негативно позначатися у майбутньому як на спортивній майстерності, так і на результатах змагальної діяльності.

У системі багаторічної підготовки процес удосконалення рухових дій гравця є постійним та нескінченним, а його ефективність та результативність багато в чому визначається першими роками. Саме у цей період навчання в спортивній школі закладається той фундамент, який забезпечує подальше зростання гравців та уможлиблює досягнення запланованих цілей. Разом з тим, навчання баскетболу в групах початкової підготовки ДЮСШ виступає не самоціллю, а є лише засобом всебічного розвитку та виховання дитини.

Таким чином, актуальність теми магістерської роботи зумовлюється потребою формування всебічно та гармонійно розвиненої особистості юного баскетболіста, удосконалення її здібностей та реалізацією потенціалу і, разом з тим, необхідністю сучасних розробок покращання та оптимізації процесу технічної підготовки учнів дитячо-юнацьких спортивних закладів.

**Об'єкт дослідження** – процес технічної підготовки учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.

**Предмет дослідження** – методичне забезпечення процесу технічної підготовки учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити завдання і зміст технічної підготовки юних баскетболістів.

2. З'ясувати вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити методичку формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**, а саме:

- теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних й експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

- практичних: педагогічні спостереження; бесіди з учнями ДЮСШ, тренерами, методистами, батьками дітей; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних.

**Структура та обсяг дослідження.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основні положення роботи викладено на 50 сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ДЮСШ

### 1.1. Поняття та сутність техніки баскетболу

Використання ігрової діяльності у становленні особистості є ідеєю, яка найбільш адекватно виражає сутність людини, її духовність та етику. На думку Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Леонтьєва, Н. Талізної, С. Рубінштейна та інших науковців, гра як прояв ігрової діяльності є структурною моделлю поведінки особистості, за допомогою якої вона оволодіває навколишньою дійсністю і готується до її перетворення.

Спортивні ігри відносяться до тих проявів ігрової діяльності, у яких яскраво виражені роль рухів і змагальний чинник. Зміст та особливості гри передбачають здійснення якісного аналізу швидкоплинних ігрових ситуацій, їх передбачення та ефективного реагування за допомогою значного обсягу рухових дій у різноманітних поєднаннях та варіаціях. Складний характер рухових реакцій, вибір оптимальних дій, прояв необхідних якостей та здібностей обумовлюють активне включення механізмів усвідомленої і творчої діяльності. Вказані процеси відбуваються не тільки безпосередньо у грі. Вони переносяться й на інші види діяльності, що є важливою умовою розвитку особистості.

Особливості спортивних ігор, у тому числі й баскетболу, визначаються специфікою змагальної діяльності, яка і відрізняє їх від інших видів спорту. Змагальне протистояння в грі проходить за визначеними правилами з використанням властивих тільки для конкретного ігрового виду спорту змагальних дій – прийомів гри.

Кожний ігровий прийом є системою рухів, схожих за структурою і спрямованих на розв'язання конкретного ігрового завдання. Різноманітність умов, у яких використовується певна рухова дія, сприяє формуванню й удосконаленню способів її реалізації. На різних етапах розвитку баскетболу

змінювався й оптимізувався зміст ігрових прийомів, способи їх виконання та критерії оцінки. На перебудову цього арсеналу впливали зміни у правилах гри, збагачення тактики баскетболу, удосконалення інших складових компонентів підготовленості гравців [5].

Будь-яка рухова дія гравця характеризується зовнішньою і внутрішньою стороною [34]. Зовнішня сторона пов'язується з вирішенням ігрового завдання з певною руховою структурою, за законами біомеханіки, відповідно до умов та особливостей конкретної ситуації. Саме ця сторона ігрових дій гравця і є технікою. Інша сторона рухової дії, яка розглядається фахівцями як тактика, обумовлена психічними процесами, що визначають вибір оптимального вирішення тої чи іншої ігрової ситуації.

Аналіз наукової та навчально-методичної літератури дозволяє стверджувати, що тактику баскетболу можна розглядати як вибір ефективних шляхів ведення ігрової діяльності, які підпорядковані певному задуму і плану ведення змагальної боротьби, а техніку, – як способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання розв'язуються найефективніше [5, 23, 29, 37, 46, 47]. Від того, наскільки якісно і повно володіє баскетболіст усією системою ігрових прийомів, як вправно й доцільно застосовує їх у грі, в умовах протидії з боку суперника і часто у стані втоми, значною мірою залежить досягнення високих спортивних результатів.

На теперішній час *техніку баскетболу* складають два основних розділи: *техніка нападу* (техніка переміщень і техніка володіння м'ячем) та *техніка захисту* (техніка переміщень, техніка відбору м'яча і протидія).

Основними елементами *техніки переміщень* є: стійки гравця, ходьба, біг, стрибки, зупинки і повороти [17, 40]. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, вийти на зручне місце для подальшого розвитку атаки, прийняти зручне положення для виконання інших ігрових дій.

Вихідною позицією гравця є стійка баскетболіста, яка забезпечує йому міцну рівновагу та швидкий маневр. Правильна стійка дозволяє успішно діяти гравцю з м'ячем або без нього. Важливе місце у грі займають різновиди бігу,

які виступають головним засобом переміщень баскетболіста. Відповідно до ігрової ситуації гравець повинен виконувати ривки та прискорення з різноманітних вихідних положень, у будь-якому напрямку, обличчям або спиною вперед, швидко змінювати напрямок і швидкість руху. Ходьба переважно використовується з метою зміни позиції в період коротких пауз або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для переміни темпу руху у поєднанні з бігом.

Специфіка баскетболу вимагає використання значного обсягу стрибків. Застосовуються стрибки поштовхом однієї і двома ногами. Стрибки поштовхом двома ногами частіше виконуються з місця і рідше – з розбігу, під час реалізації кидків у кошик та при боротьбі під щитом. Стрибки поштовхом однією ногою виконуються, як правило, з розбігу для максимального використання його інерційних сил. Зупинка гравця здійснюється двома способами: стрибком і двома кроками. Перший спосіб передбачає у завершальній частині зупинки приземлення гравця на обидві ноги одночасно, а другий спосіб потребує вправного поєднання передостаннього короткого кроку з підсіданням та останнього подовженого кроку, що зупиняє рух.

Для належного контролю м'яча та запобігання його втрати гравцем використовуються повороти вперед і назад, які здійснюється за допомогою переступання. Назва поворотів визначається напрямком переступань, що виконуються обличчям по ходу руху (поворот вперед) або спиною вперед (поворот назад).

*Техніка володіння м'ячем* включає такі ігрові прийоми: ловіння, передачі, ведення, кидки м'яча у кошик та обманні рухи [7, 24, 39].

*Ловіння м'яча* виступає вихідним положенням, за допомогою якого гравець може впевнено оволодівати м'ячем та розпочинати подальші дії в нападі. Розрізняють ловіння м'яча двома та однією рукою. У різних ігрових ситуаціях воно може виконуватися на місці, в русі та у стрибку. Основний зміст рухових дій під час ловіння складають: винесення рук назустріч м'ячу з утворенням кистями певної «воронки», охоплення його пальцями з подальшим

згинанням рук у ліктьових суглобах та переведення м'яча у зручне положення для подальших дій.

Ефективним засобом продовження атаки є *передача м'яча* партнеру. Залежно від ігрового епізоду, відстані, на яку необхідно переадресувати м'яч, характеру протидії суперників застосовують різні способи передач м'яча. Зокрема передача м'яча двома руками може виконуватися від грудей, знизу, зверху, а однією рукою – від плеча, знизу, збоку і зверху. При цьому реалізація будь-якого із вказаних способів передачі м'яча передбачається як на місці, так і в русі.

Провідним способом, що дозволяє швидко і точно спрямувати м'яч партнеру на близьку і середню відстань є передача двома руками від грудей. Вказаний спосіб може використовуватися у нескладних ігрових ситуаціях, без щільної опіки суперника. В умовах динамічної змагальної боротьби, під час особистого захисту, короткі та середні передачі найчастіше виконуються однією рукою від плеча або двома руками зверху. У тих випадках, коли гравець оволодіває м'ячем на рівні нижче колін чи був піднятий з майданчика, передача може здійснюватися двома або однією рукою знизу. Передачі однією рукою зверху і збоку використовуються переважно в ситуаціях, коли партнер, якому адресується м'яч, перебуває на значній відстані.

Особливістю передачі двома руками від грудей є різке випрямленням верхніх кінцівок з додатковим рухом кистей, що надає м'ячу зворотне обертання. Передача м'яча однією рукою від плеча вимагає одночасного повертання тулуба з випрямленням руки, рух якої завершується роботою кисті. Під час ловіння і передачі м'яча в русі застосовується подвійний крок.

За допомогою *ведення* здійснюються різноманітні переміщення гравця з м'ячем. Цей ігровий прийом виконується послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз-уперед дещо вбік від стопи. Характерною його ознакою є синхронність ритму чергування кроків і рухів руки, що контактує з м'ячем. Основні рухи верхніх кінцівок забезпечують ліктьовий та променево-зап'ястковий суглоби. Розрізняють ведення зі зміною швидкості та напрямку руху, а також висоти відскоку м'яча від підлоги.

Значущість *кидків м'яча у кошик* визначається головною метою гри в баскетбол. Для досягнення перемоги над суперником використовуються кидки з різної відстані й траєкторією польоту м'яча двома та однією рукою з місця, в русі та в стрибку. Так, з далеких дистанцій, в умовах незначної протидії захисників, переважно використовується кидок однією рукою від плеча або двома руками від грудей. Для атаки кошика з середньої відстані при активній протидії суперника кидки можуть здійснюватися двома руками зверху та однією рукою «гаком». При стрімких індивідуальних проходах до кошика або нападі з близьких дистанцій застосовуються кидок двома руками знизу та однією рукою зверху.

Успішність виконання кидків значною мірою визначається узгодженою роботою ніг, тулуба і рук. Зміст основної рухової дії кидка з місця включає повне розгинання руки уверх-уперед по невеликій дузі з розкриттям кисті та пальців, які легким поштовхом спрямовують м'яч у кошик зі зворотним обертанням. При цьому одночасно з рухом рук випрямляються і ноги. Кидок однією рукою в русі реалізується після ведення й ловіння м'яча. Його важливою складовою є подвійний крок, коли гравець в русі отримує м'яч під праву або ліву ногу, а потім робить широкий крок іншою ногою і виконує стрибок до щита [24, 27].

Необхідним інструментом ведення змагальної боротьби є обманні рухи – фінти, які можуть виконуватися будь-якою частиною тіла і спрямовані на досягнення переваги над суперником у тому чи іншому ігровому епізоді. Для подолання протидії з боку суперника та створення сприятливих умов для подальшого розвитку атаки чи відбору м'яча використовуються обманні рухи з м'ячем та без м'яча. Фінти з м'ячем можуть виконуватися на прохід, передачу або кидок. Проте в змагальних умовах найчастіше використовуються їх різноманітні поєднання – «каскади» фінтів. Під час реалізації останніх, несподівані рухи руками, тулубом й іншими частинами тіла поєднуються зі зміною швидкості та напрямку переміщень.

Окрім техніки переміщень, *техніка захисту* включає *техніку відбору м'яча і протидію*. Основними елементами техніки оволодіння м'ячем є:

виривання, вибивання, перехоплення, накривання та відбивання м'яча під час кидка [17, 25, 40].

Використання *виривання м'яча* пов'язане з тими ігровими моментами, коли у захисника з'являється можливість захопити м'яч. За такої ситуації у боротьбі за м'яч доцільно спробувати вирвати його з рук суперника. Для цього необхідно захопити м'яч якомога глибше двома руками, після чого, разом з поворотом тулуба, різко рвонути його до себе.

*Вибивання м'яча* може здійснюватися безпосередньо з рук суперника або при веденні. Перший варіант передбачає виконання захисником несподіваного випадку уперед до нападника з наступним вибиванням м'яча з його рук різким (зверху або знизу) коротким рухом. Виконання основного руху здійснюється ребром долоні із щільно притиснутими пальцями. Вибивання під час ведення проводиться найближчою до суперника рукою у момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика.

Найраціональнішим способом відбору м'яча виступає його перехоплення. Розрізняють *перехоплення м'яча* при передачі та веденні. Для перехоплення при передачі захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху польоту м'яча. Гравець плечем і руками відрізає супернику найкоротший шлях до м'яча і оволодіває ним. У другому випадку перехоплення вимагає попереднього підлаштування до ритму і швидкості ведення м'яча суперником з наступним його перейманням ближньою рукою після відскоку від підлоги.

Завдяки *накриванню м'яча* під час кидка захисник може перешкодити його вильоту із рук суперника, тим самим суттєво унебезпечуючи власний кошик. Ще однією ефективною протидією під час атаки кошика є *відбивання м'яча під час кидка*. Кращим для реалізація цього складного ігрового прийому є момент, коли м'яч залишає кінчики пальців руки і вже не контролюється нападником [5, 45]. Відбивання м'яча під час кидка потребує максимального прояву гравцем своїх психомоторних здібностей.

Отже, техніка баскетболу постає як система спеціальних ігрових прийомів, які реалізуються різними способами у чисельних складних

поєднаннях для ефективного розв'язання рухових завдань, що забезпечують перевагу над суперником і спрямовані на досягнення поставленої мети. У свою чергу, технічна підготовка може розглядатися як педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння юним спортсменом системою рухів (технікою гри), що відповідає особливостям баскетболу і сприяє досягненню запланованих спортивних результатів.

Технічна підготовка – складний й логічно побудований багаторічний процес, реалізація якого передбачає послідовне вирішення таких педагогічних завдань, як: створення уявлень щодо техніки баскетболу; збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок; досягнення високої стабільності та варіативності прийомів гри з поступовим їх перетворенням в ефективні змагальні дії; оптимізація структури рухових дій, їх динамічних та кінетичних параметрів з урахуванням вікових й індивідуальних особливостей учнів; підвищення надійності та результативності технічних дій в ігровій і змагальній діяльності; удосконалення технічної майстерності відповідно до розвитку практики баскетболу і сучасних наукових надбань.

Оскільки основою ігрових дій баскетболіста є техніка гри [8, 23, 32, 47], а технічна підготовка – стрижнем спортивної, то необхідність розробки і впровадження новітніх методик формування й удосконалення технічної підготовленості гравців завжди буде нагальною і визначатиметься тенденціями розвитку цієї спортивної гри. Адже, з одного боку, без належного оволодіння ігровими прийомами неможливе успішне ведення змагальної боротьби, що регламентована правилами баскетболу, а з іншого, – чим різноманітніше арсенал техніки гри і досконалішими є рухові уміння та навички, тим вище змагальний потенціал юних спортсменів.

## **1.2. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку**

У різноманітних літературних джерелах фізичний розвиток розглядається як процес становлення, формування й наступних змін протягом життя людини морфофункціональних властивостей її організму і заснованих на них фізичних

якостей та здібностей [2, 6, 13, 19, 31]. Наукове вивчення цього процесу передбачає використання комплексу взаємопов'язаних показників, які відображають процеси росту і розвитку організму та його дієздатність. Процеси росту віддзеркалюють кількісні зміни, що відбуваються в організмі (збільшення довжини та маси тіла, окружності грудної клітки, маси органів, антропометричних параметрів окремих частин тіла), а процеси розвитку розкривають якісні зміни (морфологічна й функціональна диференціація різних органів і тканин, становлення функцій систем організму – центральної нервової, серцево-судинної, м'язової, дихальної та інших систем) [35].

Фізичний розвиток змінюється протягом усього життя і зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі [16, 28]. І якщо термін «фізичний розвиток» людини розкриває безперервний біологічний процес морфологічного та функціонального вдосконалення організму, то поняття «рівень фізичного розвитку» є разовим, певним для кожного окремого вікового періоду, що визначається у зіставленні з нормативними значеннями, які мають вікову й територіальну зумовленість, враховують різні соціально-економічні та екологічні умови.

Досягнутий рівень фізичного розвитку та ступінь його гармонійності є важливими критеріями стану здоров'я і рухової підготовленості дітей. Заняття фізичною культурою і спортом виступають найважливішими засобами удосконалення фізичного розвитку учнів. Сучасна наукова думка не знає іншого універсального засобу, окрім фізичних вправ, який би одночасно стимулював зростання і розвиток дитячого організму, забезпечував покращання здоров'я та здійснював різнобічний вплив на особистість школяра. Саме тому дослідження фізичного розвитку, особливостей цього процесу у різні вікові періоди є однією з основних умов раціональної організації фізичного виховання та спортивної підготовки. Водночас, фізичний розвиток, як один із об'єктивних показників здоров'я та фізичної підготовленості учнів, свідчить про рівень ефективності їх навчання й виховання.

Кожний етап вікового розвитку характеризується певним комплексом морфологічних й функціональних властивостей організму та обумовленими запасом фізичних можливостей. Кількісний та якісний прояв рівня фізичного розвитку, співвідношення розмірів й інтенсивність їх зростання, як і інші соматометричні ознаки, відображають періодичність розвитку і рівень зрілості, притаманний кожному етапу онтогенезу.

Молодший шкільний вік є одним із найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. Він виступає суцільним сенситивним періодом онтогенезу, початковим етапом формування оптимальної форми функціонування адаптаційних й регуляторних механізмів організму дитини [6, 13]. У період з 6-7 до 9-10 років закладається підґрунтя для зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для участі в різних формах рухової діяльності, що, у свою чергу, створює умови для вдосконалення психічних функцій та інтелектуальних задатків дитини.

Динаміка фізичного розвитку тісно пов'язана з іншими процесами вікової еволюції і відображає вплив багатьох внутрішніх чинників та зовнішнього середовища на організм молодшого школяра. Темпи фізичного розвитку і ступінь соматичного здоров'я організму дитини обумовлюють подальше формування особистості, рівень її успішності в школі та суспільстві.

Організм дитини молодшого шкільного віку на відміну від організму дорослого знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Так, щорічний приріст тіла у довжину становить 3-4 см, а вага збільшується на 2-2,5 кг [19, 35]. Особливостями будови і розвитку скелета молодших школярів є те, що його окостеніння ще не завершено. Кістково-сполучний апарат у цей період відзначається гнучкістю, оскільки в кістках ще багато хрящової тканини. Відбуваються зміни і в пропорціях тіла: розміри тулуба й голови збільшуються меншою мірою, у порівнянні з довжиною верхніх та нижніх кінцівок. При цьому пропорції тіла у хлопчиків і дівчаток зберігаються майже однаковими, але вже починають проявлятися індивідуальні й типологічні особливості їх статури.

Упродовж 6-7 років відбувається фіксування вигинів у шийному та грудному відділах хребта, а до 12 років – у поперековому. Збільшується поперечний розмір тазу та його діаметр. У 7-8 років кістки тазу зростаються, а починаючи з 9 років формуються статеві відмінності будови тазу: у хлопчиків він стає вищим і вужчим, ніж у дівчат. Продовжується окостеніння фаланг пальців рук, кісток передпліччя та зап'ястя, яке завершується до 13 років. У мечовидному відростку грудини виникає ядро окостеніння [19, 28]. Триває інтенсивне потовщення стінок кісток з одночасним удосконаленням їх структури. Наприкінці молодшого шкільного віку склад кісток дитини майже такий, як у дорослої людини.

Удосконалення м'язової системи у цей віковий період обумовлене насамперед розвитком довгих м'язів, від яких залежить швидкість та гнучкість рухів. М'язова маса семи-восьмирічної дитини становить 27% від її загальної ваги і поступово зростає упродовж усього шкільного життя [6]. У порівнянні з дрібними, м'язи верхніх та нижніх кінцівок молодшого школяра розвинені краще. М'язи спини і тулуба ще не спроможні довго підтримувати тіло у необхідному положенні та фіксувати хребет у статичних позах, що може призводити до порушень постави.

Зростання м'язової маси відбувається шляхом активного росту м'язів у товщину і в довжину: здійснюється поперечне збільшення м'язового волокна та його подовження за допомогою утворення нових саркомерів [35]. Розвивається внутрішньом'язова судинна мережа. Ці процеси відбуваються неодноразово і пов'язані з варіантом розвитку дитини. Приріст м'язів у довжину йде паралельно зі збільшенням довжини тіла, а у період зниження інтенсивності росту починається активна диференціація м'язового волокна, яке найбільш активно відбувається у віці 7-9 та 12-14 років. У м'язах дітей молодшого шкільного віку переважають тонкі волокна, які містять у своєму складі відносно невелику кількість білка і жиру. Кількість м'язових волокон в організмі генетично запрограмована [19]. У процесі росту та цілеспрямованого тренування м'язи здатні гіпертрофовуватися, але їх число й співвідношення «швидких» і «повільних» волокон не змінюються.

Функціональні відмінності серцево-судинної системи дітей від дорослих зберігаються до 12 років. Тиск крові у молодших школярів у цей період продовжує залишатись нижчим. У віці 7 років він становить 103/60 мм рт. ст., підвищуючись з кожним роком на 3-4 мм [6]. Величина артеріального тиску у дітей легко змінюється під впливом різних факторів, у тому числі емоцій та фізичного навантаження. Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої підвищена: у молодшому шкільному віці вона коливається між 84-90 уд/хвил. Віковою особливістю діяльності серця дітей є дихальна аритмія, тобто збільшення ЧСС під час вдиху та її зменшення під час видиху. Завдяки великій частоті серцевих скорочень і відносно скорішому кровообігу, забезпечення кров'ю всіх тканин тіла дитини відбувається вдвічі швидше, ніж у дорослої людини. Цим забезпечується інтенсивний обмін речовин.

Характерним для дітей є менш виражене, у порівнянні з дорослими, зростання систолічного об'єму (СО) при фізичному навантаженні. У восьми-дев'ятирічної дитини СО досягає 70 мл, а у дорослої людини – 110-130 мл. Відповідно кількість крові, що викидають шлуночки серця за одну хвилину (ХОК) у молодших школярів може зростати в 3-4 рази, тоді як у дорослих – в 6-7 разів [6, 28]. Незначна величина викиду крові за одиницю часу не дозволяють дитині досягти максимального використання кисню, розвинути й відносно тривало підтримувати високу потужність роботи м'язів. Проте систематичні тренування сприяють удосконаленню функцій серцево-судинної системи, розширюють функціональні можливості дітей молодшого шкільного віку.

У тісному взаємному зв'язку з серцево-судинною системою знаходяться органи дихання, які забезпечують газообмін між організмом і зовнішнім середовищем. До завершення періоду молодшого шкільного віку помітно збільшується окружність грудної клітки, вдосконалюється її форма, перетворюючись у конус, звернений основою уверх. Завдяки цьому, хвилинний обсяг дихання, який у дітей 7-8 років складає 3500 мл/хв зростає в одинадцятирічному віці до 4400 мл/хв. Життєва ємкість легень щорічно збільшується в середньому на 160 мл і становить у дітей 12 років 2000-2200 мл

[2, 28]. Поступово починає спостерігатися диференціація типів дихання: у хлопчиків він діафрагмальний, а у дівчат – грудний.

Разом з тим, дихальний апарат дітей залишається ще недосконалим. Легенева вентиляція у молодшому шкільному віці забезпечується відносно прискореним й поверхневим диханням. Слабкість дихальних м'язів обумовлює меншу, ніж у дорослих глибину дихання, яка компенсується порівняно великою його частотою – від 20 до 22 разів за хвилину. При цьому повітря, яке видихає дитина, містить лише 2% вуглекислого газу, тоді як у дорослої людини цей показник є удвічі більшим – 4%. Затримка або ускладнення дихання у дітей під час м'язової діяльності може викликати гіпоксемію – швидке зменшення кисню у крові, що підкреслює необхідність навчання молодших школярів правильному диханню на заняттях фізичними вправами і спортом.

Одним з основних регуляторів усіх життєвих процесів у організмі дитини є центральна нервова система (ЦНС). У дітей 6-7 років кора великих півкуль майже сформована і розміри поверхні більшості коркових зон складають близько 80% від величин дорослої людини. Виняток становить лише лобна частка, у якій звивини менш широкі й випуклі, а їх розвиток завершується до 12 років. Нервові клітини у всіх шарах кори набувають характерної розвинутої форми і стають схожими на клітини кори дорослої людини [35]. Розвиток мозку визначений генетично, тобто на кожному етапі індивідуального розвитку у певній послідовності дозрівають різні його «частини». Ступінь дозрівання тих чи інших нервових елементів, а головне – становлення їх функцій, залежить від інформації, яка надходить із зовні [6].

У молодшому шкільному віці збільшується обсяг і довжина головних шляхів, за якими відбувається збудження доцентрових та відцентрових нейронів. Посилено розвиваються асоціативні волокна, що зв'язують різні нервові центри і відділи кори великих півкуль мозку [35]. Спостерігається висока збудливість та лабільність нервових процесів, інтенсивно удосконалюються аналізатори, які вже у 10-12 років за функціями мало чим відрізняються від дорослого віку.

Центральна нервова система дитини характеризується розвитком та зростанням процесів гальмування у корі головного мозку. Удосконалення внутрішнього гальмування дозволяє здійснювати диференціювання незначних відмінностей між подразниками. Це сприяє прогресуванню різних видів прояву швидкісних здібностей та психомоторних можливостей молодших школярів. Паралельно із розвитком процесів гальмування зростають і стабілізуються явища концентрації збудження, які обумовлюють можливість активної уваги та свідомої зосередженості. У віці 7-8 років покращується стриманість, здатність приховати свої переживання, контролювати емоційні прояви й поривання. Поведінка дитини стає більш осмисленою та регульованою, що створює достатню основу для навчання й виховання.

З шестирічного віку дитини інтенсивно відбувається її інтелектуальний розвиток. Інтелектуальна активність забезпечує взаємопов'язаний розвиток усіх пізнавальних процесів – сприймання, уявлення, уваги, пам'яті та мислення. Активне включення процесів пізнання вимагає удосконалення першої сигнальної системи – відчуттів та сприйнятів, формування яких у дітей цього віку ще не завершене. Увага молодших школярів є нестійкою, а її обсяг – невеликий. Здатність концентрувати увагу розвинута ще недостатньо. Учні нетерплячі, швидко та легко відволікаються на будь-який зовнішній подразник, що створює певні труднощі під час навчання.

Пам'ять і мислення молодших школярів відрізняються наочно образним характером – діти легше запам'ятовують зовнішні особливості предметів, ніж їх логічну, смислову сторону. При цьому запам'ятовування має переважно механічний характер, а мислення невіддільне від сприйняття конкретних особливостей досліджуваних явищ та тісно пов'язане з уявою. Поступово з віком здійснюється перехід до абстрактного мислення і дедалі більшої значущості у вищій нервовій діяльності набуває слово, або друга сигнальна система.

Посилений розвиток центральної нервової системи, що відбувається в учнів початкової школи, визначає цей вік як сенситивний для оволодіння руховими діями і більшої фізичних якостей. Прийнято вважати, що у 70%

випадків молодший шкільний вік є сприятливим періодом для формування рухових умінь і навичок, а також розвитку сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей [3, 10, 21, 29, 33]. У дітей відзначається стрімке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати загальну структуру технічно складних вправ. Учні молодшого шкільного віку добре диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні за технікою вправи є для них доступнішими, ніж для підлітків. Темпи функціонального дозрівання апарату регуляції рухів випереджають морфологічні перебудови, від яких залежать позитивні зміни рухової функції, що і дозволяє учням початкової школи досягати високих результатів у складно-координаційних видах спорту. У період від 8 до 12 років діти спроможні навчитися практично всім рухам, що потребують точності й координації.

Отже, у дітей молодшого шкільного віку відбуваються суттєві зміни у всіх органах та системах організму. Розвиток дітей проходить безперервно, нерівномірно й хвилеподібно. Віковими особливостями фізичного розвитку молодших школярів є такі:

- окостеніння ще не завершене; кістково-сполучний апарат відзначається гнучкістю і рухливістю;
- м'язи верхніх та нижніх кінцівок випереджають у розвитку дрібні м'язи; м'язи спини і тулуба не забезпечують фіксацію хребта у статичних позах;
- серцево-судинна система доволі добре пристосована до вимог зростаючого організму;
- дихальні м'язи відносно слабкі; невелика глибина дихання компенсується збільшенням його частоти;
- функціональна рухливість та сила нервових процесів підвищується; удосконалюється сенсомоторна й психомоторна сфери.

Знання морфофункціональних властивостей організму дітей молодшого шкільного віку, їх психологічних особливостей, індивідуальних рис та здібностей є необхідною умовою розв'язання проблеми навчання учнів дитячо-

юнацьких спортивних шкіл тим руховим діям, які в контексті нашого дослідження визначають техніку гри в баскетбол.

### **1.3. Становлення технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом**

Дитячо-юнацькі спортивні школи є позашкільними спеціалізованими спортивними навчально-виховними закладами, які здійснюють підготовку висококваліфікованих юних спортсменів на основі їх всебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, забезпечують підготовку юнацтва до виконання функцій та обов'язків спортивних інструкторів і суддів, допомагають загальноосвітнім навчальним закладам в організації масової фізкультурної роботи [41]. Розрізняють комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), у яких робота здійснюється з декількох видів спорту і спеціалізовані. В останніх, зокрема у СДЮСШОР – спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву та ШВСМ – школах вищої спортивної майстерності, зміст діяльності визначається, як правило, одним видом спорту.

Згідно з «Положенням про дитячо-юнацьку спортивну школу» [41], відділення з баскетболу спортивної школи може включати такі групи, як:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Після зарахування дитини у відділення з баскетболу ДЮСШ вона стає учнем групи початкової підготовки, у якій здійснюється подальший спортивний відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації, забезпечується підвищення у них інтересу до систематичної рухової активності, розвиток

здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки, оволодіння основами техніки і тактики цієї спортивної гри. На початковому етапі занять закладається той фундамент, який у майбутньому допомагає юним спортсменам удосконалюватися в баскетболі і досягати поставленої мети. Разом з тим, процес навчання баскетболу не є самоціллю, а виступає дієвим засобом всебічного розвитку та виховання молодшого школяра.

Згідно наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту від 18 травня 2009 р. № 1624 мінімальний вік вихованців, які зараховуються у відділення з баскетболу ДЮСШ становить 9 років. Навчання у групах початкової підготовки триває 2 роки. Наповненість груп повинна складати на першому році підготовки мінімум 16, а на другому – 14 спортсменів. Річний обсяг навантаження, що визначається 52 тижнями, для груп початкової підготовки на першому році навчання знаходиться у межах 312 годин, а на другому – 416 годин. У групах першого року навчання тижневе навантаження складає 6 годин. На другому році підготовки кількість навчальних годин у тиждень збільшується до 8.

Основними напрямками в організації роботи груп початкової підготовки юних баскетболістів Н. Полянцева визначає досягнення універсальності та різнобічності [39]. Виходячи з цього, на заняттях з молодшими школярами автор пропонує вирішувати такі завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й різнобічної фізичної підготовленості;
- виховання спеціальних якостей, необхідних для успішного оволодіння навичками гри (координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, швидкісно-силові здібності, здатність орієнтуватися у ситуаціях, що швидко змінюються);
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- навчання основам техніки переміщень баскетболіста, ловіння, передач, ведення та кидків м'яча;
- початкового навчання тактичним діям у нападі та захисті;
- виконання нормативних вимог за видами підготовки;

- формування стійкого інтересу до занять баскетболом, умінь та навичок змагальної діяльності відповідно до правил міні-баскетболу;
- первинного спортивного відбору перспективних дітей.

Удосконалення підготовки спортивного резерву та фізкультурної освіти свідчить про необхідність розширення завдань на етапі початкової підготовки, який вирішував би не тільки завдання щодо підвищення фізичної підготовленості і набуття рухових вмінь та навичок, а й на рівноцінному рівні сприяв би оволодінню теоретичними знаннями з баскетболу, підвищенню мотивації до занять, зміцнював здоров'я дітей. Окрім того, всі ці завдання повинні бути взаємопов'язані між собою, що уможливорює підвищення якості навчально-тренувального процесу.

Ефективне розв'язання запланованих завдань щодо реалізації баскетболу у роботі з учнями дитячо-юнацьких спортивних шкіл неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння цього педагогічного процесу, який реалізується через функціонування системи підготовки спортивного резерву. При цьому важливого значення набуває проблема якісного навчання учнів техніки баскетболу, вирішення якої передбачає досконале знання тренером структури і змісту процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації.

Етап початкової підготовки є своєрідним підготовчим періодом у загальному процесі багаторічної підготовки спортсмена. І якщо високі спортивні результати в баскетболі можуть бути досягнуті на основі всебічної технічної підготовленості спортсменів, то вже з першого року навчання одним із провідних завдань повинно виступати опанування технікою цього ігрового виду спорту.

Досліджуючи процес підготовки юних баскетболістів на початковому етапі формування їх спортивної майстерності С. Іванов зазначає, що при розробці його структури доцільно:

- систематично проводити тестування психомоторних здібностей і фізичної підготовленості учнів, за результатами яких розробляти зміст навчання й виховання;

- вивчати вплив засобів тренування на мотиви та інтереси юних баскетболістів, визначати відповідність (адекватність) програм тренувальної діяльності поставленим цілям;

- розробляти педагогічні умови підвищення ефективності технічної підготовки юних баскетболістів за допомогою використання нетрадиційних схем навчання і способів організації навчально-тренувального процесу [32].

Повноцінне формування технічних прийомів гри в баскетбол потребує з'ясування системи основних навчальних завдань для учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Конкретними орієнтирами для їх розробки можуть виступати змістовні і процесуальні характеристики основних прийомів техніки гри, характер та ступінь напруження навчально-спортивної діяльності юних баскетболістів, організаційне й методичне забезпечення тренувального процесу. Відповідно до сучасних вимог розвитку баскетболу процес технічної підготовки юних спортсменів має включати:

- 1) оволодіння технічними елементами та уміннями застосовувати їх у різних ігрових ситуаціях;

- 2) уміння поєднувати ігрові прийоми з будь-якими способами переміщень у різноманітній послідовності;

- 3) стабільне виконання елементів техніки, незважаючи на функціональний стан гравця;

- 4) оволодіння комплексом прийомів, яким найчастіше оперує гравець певного ігрового амплуа;

- 5) невинне підвищення точності й ефективності виконання ігрових прийомів.

Разом з тим, технічна підготовка не є окремим педагогічним процесом. Адже будь-який аспект вирішення ігрових завдань завжди взаємопов'язаний з інтелектуальними, фізичними, тактичними й психологічними можливостями гравця. Цей взаємозв'язок обумовлений комплексним характером ігрової

діяльності та цілісністю рухових дій в баскетболі. Кожна ігрова дія баскетболіста є певним результатом системи знань, прояву фізичних й психологічних якостей, рухового досвіду і реалізується як цілісний ефект, як інтегративне утворення. Відсутність хоча б однієї з вказаних складових чи недостатній рівень оволодіння нею приводить до зниження ефективності ігрової дії, а в підсумку, - унеможлиблює досягнення високих спортивних результатів [30].

Необхідно зазначити, що всебічна спортивна підготовка передбачає оптимальну відповідність всіх її компонентів з урахуванням повної реалізації можливостей спортсмена. Тому, технічна підготовка юного баскетболіста має здійснюватися у такому поєднанні з іншими компонентами спортивної підготовки, у якому забезпечуватиметься їх взаємне сприяння, завдяки чому підвищення рівня технічної підготовленості позитивно впливатиме на зростання інших. І навпаки, через розвиток інтелектуальних, фізичних, тактичних й психологічних можливостей особистості має вдосконалюватися рухова вправність спортсмена.

У науковій та навчально-методичній літературі підкреслюється необхідність вже на першому році підготовки досягнення чіткого виконання окремих елементів техніки, дотримання правильної форми рухів [3, 4, 17, 36], звертається увага на забезпечення послідовності і систематичності навчання основних прийомів техніки гри [27, 30, 40], ефективність початкової підготовки пов'язується виключно з кількістю наявних рухових умінь і навичок та розвитком фізичних здібностей [34, 48], провідною особливістю планування змісту багаторічної підготовки на початковому етапі визначається комплексність навчально-тренувальних занять, яка більшою мірою відповідає психічним і функціональним особливостям дітей [12, 23, 25, 37].

Вимога якісного оволодіння повним арсеналом техніки баскетболу визначає деякі особливості спільного навчання ігровим діям у нападі та захисті. Вивчення вказаних розділів, які є рівноцінними, розпочинається з оволодіння технікою переміщень і надалі вони мають удосконалюватися паралельно в однаковій мірі. Все ж таки окремі прийоми гри у нападі засвоюються раніше,

ніж спрямовані проти них захисні дії. При цьому найскладнішим у технічній підготовці прийнято вважати оволодіння ігровими прийоми в захисті, оскільки юним спортсменам вони є менш цікавими для вивчення.

На початковому етапі технічна підготовка юних баскетболістів характеризується різноманітністю засобів і методів педагогічного впливу, широким використанням ігрового матеріалу та рухових дій з інших видів спорту. Основні засобами етапу початкової підготовки виступають рухливі ігри та ігрові завдання; загально-розвивальні вправи; елементи акробатики й самостраховки (перекиди, кульбіти, перевороти та ін.); різноманітні стрибки і стрибкові вправи; метання (легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів та інших предметів); швидкісні та складно-координаційні вправи (окремі і комплексні); гімнастичні вправи для силової та швидкісно-силової підготовки; вправи школи техніки баскетболу; комплекси вправ для індивідуальних тренувань (домашні завдання).

Особливе місце на тренувальних заняттях займають вправи з м'ячами. Їх безпосереднім завданням є не тільки фізичний розвиток дітей, а й оволодіння уміннями та навичками роботи з м'ячем, узгоджувати свої дії з ним у часі і просторі. У міру зростання підготовленості юного баскетболіста ця здатність набуває вирішального значення.

Ефективність навчання вправ знаходиться у прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей. Рівень розвитку останніх визначає раціональність рухів, відповідний їй ступінь докладання зусиль у різних фазах, координацію, точність і швидкість рухових дій. Оволодіння технічними прийомами, їх результативність, надійність, стійкість та варіативність значною мірою забезпечується належним розвитком рухових здібностей. Ось чому рухові уміння і навички юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять їм необхідно оволодівати основами техніки цілісної вправи, а не окремих його частин. Навчання техніки гри доцільно проводити у спрощених умовах [4, 5, 17, 23]. Використання на початковому етапі занять баскетболом у значному обсязі широкого арсеналу

вправ, спрямованих на розвиток швидкості, координації і сили, сприяє якісному засвоєнню техніки. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати технічну підготовку юних спортсменів [25, 26].

Відповідно до характеру і змісту гри в баскетбол, процес технічної підготовки в умовах ДЮСШ має забезпечувати також і розвиток специфічних здібностей у дітей, а саме: почуття м'яча і часу, реакцію вибору, антиципаційні реакції, увагу, просторову і швидкісну точність та ін. [4, 25, 40, 44]. Указані здібності значною мірою визначають ефективність технічної підготовки і виступають її регуляторами.

Почуття м'яча можна розглядати як впевненість у роботі зі спортивним снарядом. У баскетбольній зустрічі кожен гравець повинен уміти точно і своєчасно виконати передачу, зловити м'яч чи здійснити кидок без попередньої підготовки у будь-яких умовах. Все це вимагає від кожного гравця вправного володіння м'ячем. Вироблення своєрідного почуття м'яча допоможе у навчанні більшості ігрових прийомів – ловінню, передачам, веденню, кидкам. Щоб досягти успіхів у баскетболі гравець має бути добре підготовлений не тільки фізично, технічно і тактично, але й мати добре розвинене почуття м'яча, яке треба формувати з перших занять.

Почуття часу полягає у тому, що успішна ігрова діяльність баскетболістів пов'язана з точною оцінкою часових інтервалів. Провідна роль у почутті часу належить м'язово-руховим відчуттям. Гравцям різних ігрових амплуа необхідно володіти спеціалізованим сприйняттям тимчасових інтервалів [14].

Реакція вибору вважається видом альтернативної відповіді, яка ґрунтується на взаємозв'язку між сигналами – подразниками і реакцією на них. Баскетболісту відповідно до специфіки його діяльності, доводиться реагувати на різну кількість альтернатив [40]. Сутність антиципаційних реакцій полягає у випереджувальному відображенні дійсності, що включає передбачення та упереджувальні дії. Вона характерна для ігрової діяльності центрових гравців і полягає в умінні контролювати рух м'яча та в прагненні «перехопити» його після відскоку, діючи з випередженням [14, 44].

Важливого значення під час занять юних баскетболістів набуває розвиток уваги та її властивостей. У дитини дошкільного та молодшого шкільного віку переважає мимовільна увага. А вже до кінця семирічного віку настає такий період розвитку довільної уваги, коли доцільно вчити дитину свідомо її спрямовувати й утримувати певний час на окремих об'єктах та предметах.

Таким чином, технічна підготовка юних баскетболістів виступає як багаторічний педагогічний процес, спрямований на оволодіння учнями відповідною системою рухів та уміннями вправно її використовувати у змагальній діяльності для досягнення перемоги над суперником. Від того, наскільки повно володіє спортсмен усім різноманіттям ігрових прийомів, наскільки ефективно застосовує їх у змагальних умовах, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів.

### **Висновки до першого розділу**

У науковій та навчально-методичній літературі техніка баскетболу розглядається як сукупність спеціальних прийомів гри, які реалізуються чисельними способами у різноманітних поєднаннях для ефективного розв'язання рухових завдань, що забезпечують перевагу над суперником і спрямовані на досягнення поставленої мети.

Технічна підготовка може досліджуватися як педагогічний процес, метою якого виступає досконале оволодіння юним спортсменом вказаною системою рухів – технікою гри, що відповідає особливостям баскетболу і сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Молодший шкільний вік є початковим етапом формування оптимальної форми функціонування регуляторних та адаптаційних механізмів організму дитини, який характеризується інтенсивним зростанням антропометричних параметрів, морфологічною й функціональною перебудовою всіх органів і систем. Він постає найбільш сприятливим періодом для оволодіння руховими діями та інтенсивного розвитку основних фізичних якостей, а отже, й для успішного вирішення завдань спортивної підготовки.

В умовах діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл формування технічної майстерності учнів відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують належного розв'язання. У багаторічному процесі спортивної підготовки вдосконалення рухових дій є постійним та нескінченним. Цей цілеспрямований процес передбачає активний творчий пошук нових шляхів, форм, засобів та методів покращання якості навчання й тренування юних баскетболістів.

## РОЗДІЛ II

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ДЮСШ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

### 2.1. Організація та методи дослідження

З метою вдосконалення навчально-тренувального процесу, і, зокрема підвищення якості оволодіння учнями руховими діями, що визначають зміст техніки гри в баскетбол, розроблено експериментальну методику формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.

Дослідження проводилося на базі Стрийської районної дитячо-юнацької спортивної школи «Сокіл». Експериментальним дослідженням було охоплено 32 учня груп початкової підготовки другого року навчання: 16 учнів експериментальної групи і таке саме їх число у контрольній групі. Вік дітей становив 10-11 років.

За результатами педагогічного спостереження, попередніми навчальними досягненнями учнів, а також бесід з тренерами та методистами, було визначено контрольну й експериментальну групи, у яких учні мали загалом однакові показники фізичної й технічної підготовленості. У навчально-тренувальному процесі з дітьми експериментальної групи була реалізована розроблена методика формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом, що представлена у наступному параграфі. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною методикою. Педагогічний експеримент тривав 8 місяців.

Дослідження проводилося протягом 2020-2021 н. р. у чотири етапи.

*I етап* (жовтень - листопад 2020 р). – опрацювання наукової та навчально-методичної літератури, розробка концепції дослідження, вивчення досвіду роботи ДЮСШ, теоретичне обґрунтування теми роботи. Опрацьовувався матеріал щодо особливостей фізичного розвитку молодших

школярів, структури спортивної підготовки юних баскетболістів, змісту технічної складової цього педагогічного процесу, засобів й методів цілеспрямованого впливу. Розроблений науковий апарат.

*II етап* (листопад – грудень 2020 р.) – визначення основних вихідних положень навчання техніки баскетболу, створення системи засобів навчання й тренування юних баскетболістів, уточнення змісту тестових завдань для оцінювання технічної підготовленості учнів, розробка експериментальної методики формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом.

*III етап* (грудень 2020 р. – червень 2021 р.) – проведення формувального педагогічного експерименту з використанням розробленої методики. Відповідно до програмового матеріалу спортивної школи реалізовано систему засобів, методів, методичних прийомів, спрямовану на оволодіння основами рухових дій. При цьому послідовно, упродовж навчального року, коректувалися педагогічні умови реалізації розробленої системи засобів з урахуванням індивідуальних досягнень учнів.

*IV етап* (червень – листопад 2021 р.) – визначалася ефективність запропонованої методики на основі кількісно-якісної обробки отриманих експериментальних даних і визначення ступеня їх вірогідності та надійності, відповідно до загальноприйнятих вимог оформлялася магістерська робота.

Досягнення мети та розв'язання завдань дослідження передбачало використання комплексу взаємопов'язаних методів, які характеризувалися належним рівнем інформативності й універсальністю в умовах процесу спортивної підготовки вихованців ДЮСШ, а саме:

- теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, систематизація й узагальнення теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;
- практичних: педагогічні спостереження; бесіди та інтерв'ю з учнями ДЮСШ, тренерами, методистами, батьками дітей; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки даних.

Основними вимогами до методів дослідження виступили такі, як відповідність поставленим завданням, інформативність, надійність, адекватність явищу, що вивчається, стійкість до впливу несприятливих факторів.

Метод аналізу та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження дозволив з'ясувати зміст і структуру спортивної підготовки учнів ДЮСШ, уточнити завдання технічної підготовки юних баскетболістів та особливості його реалізації з молодшими школярами. За його допомогою визначено вихідні методичні положення навчання дітей техніки гри, схарактеризовано зміст та спрямованість навчально-тренувальних занять з учнями груп початкової підготовки ДЮСШ.

На основі методу аналізу, синтезу, узагальнення й систематизації теоретичних та експериментальних даних досліджено організаційно-методичні основи навчання техніки гри в баскетбол, розроблено методику формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом, за якою здійснювався педагогічний експеримент.

Використання педагогічного спостереження забезпечувало належний контроль за процесом спортивної підготовки учнів ДЮСШ, сприяло своєчасному отриманню інформації щодо різних його складових, у тому числі, й технічної, яка передбачає цілеспрямоване формування рухових дій. Цей метод використовувався на всіх етапах дослідження.

Проведення педагогічного експерименту передбачало впровадження розробленої методики формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом. Під час формувального педагогічного експерименту у навчально-тренувальний процес вносилися нові компоненти й удосконалювалися традиційні – форми, засоби, методи. Упровадження експерименту дозволило вивчати динаміку змін показників технічної підготовленості учнів на початку та наприкінці реалізації пропонованої методики, а також аналізувати і порівнювати отримані дані в учнів контрольної та експериментальної груп.

Педагогічні тестування використовувалися з метою виконання рухових завдань з точними способами оцінки та їх кількісного вираження. За допомогою цього методу визначався рівень технічної підготовленості учасників експерименту, а також їх відповідність руховим нормативам досліджуваного контингенту учнів. Виходили з того, що тест є стандартизованим за змістом, формою та умовами виконання завданням, яке дозволяє діагностувати у юних баскетболістів рівень оволодіння руховими діями.

Комплекс тестів у нашому дослідженні складали такі рухові завдання: «Переміщення у захисній стійці»; «Передачі м'яча»; «Швидкісне ведення м'яча»; «Дистанційні кидки». Кожне тестове завдання оцінювалося за п'ятибальною шкалою. Нормативом виконання вказаних рухових тестів виступали такі показники:

	Зміст тестового завдання	Оцінка				
		5	4	3	2	1
1.	Переміщення у захисній стійці, (с)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6
2.	Передачі м'яча, (с)	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8
3.	Швидкісне ведення м'яча, (с)	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5
4.	Дистанційні кидки, (%)	40	30	20	10	0

За допомогою методів математичної обробки отриманих даних проводилися відповідні обчислення результатів контрольних випробувань. Вони дозволили визначити рівень сформованості технічної підготовленості учнів, сприяли здійсненню контролю якості навчально-тренувального процесу, динаміки навчальних досягнень юних баскетболістів, виявленню переваг та недоліків реалізації окремих засобів та методів спортивної підготовки учнів ДЮСШ.

## **2.2. Зміст експериментальної методики формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом**

Розробка експериментальної методики формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом ґрунтувалося на загальних методичних та специфічних принципах спортивної підготовки, що визначають послідовність реалізації змісту та способів спільної діяльності всіх учасників педагогічного процесу.

Загальними методичними принципами, які відображають основні закономірності навчання і визначають узагальнену методику процесу спортивної підготовки є такі вихідні положення, як: науковості, свідомості та активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності, міцності й прогресування, зв'язку теорії з практикою.

Провідними твердженнями, що відображають специфічні закономірності спортивної підготовки та правила, які впливають з її системної побудови виступають принципи спрямованості на максимально можливі досягнення, поглиблену спеціалізацію та індивідуалізацію; неперервності навчально-тренувального процесу; єдності загальної і спеціальної підготовки; циклічності процесу підготовки; єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена; вікової адекватності багаторічної спортивної діяльності; єдності поступового збільшення навантажень і їх тенденції до максимально можливих величин; хвилеподібності та варіативності динаміки навантажень [37].

Зазначені принципи є найважливішими педагогічними правилами оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, які синтезують наукові дані та передовий практичний досвід тренерської роботи. Вони реалізуються у тісному взаємозв'язку, забезпечуючи вірне розуміння процесу спортивної підготовки як послідовного оволодіння юними баскетболістами максимально можливого рівні теоретичної, технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегративної підготовленості, який обумовлений специфікою гри в баскетбол і забезпечує досягнення запланованих спортивних результатів. І

якщо реалізація вказаних принципів сприяє ефективності спортивної підготовки, то вони можуть виступати організаційними та методичними основами формування технічної підготовленості юних баскетболістів.

З огляду на те, що будь-яка методика навчання завжди є упорядкованою системою форм, засобів, методів і методичних прийомів спортивної підготовки, зміст експериментальної методики формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ передбачав цілеспрямовану реалізацію вищеназваних компонентів на початковому етапі занять баскетболом.

Окрім навчально-тренувальних занять і змагань, форми організації роботи з юними баскетболістами включали масові фізкультурно-спортивні свята з ігровими програмами, конкурси, вікторини, зустрічі та спільні тренування з баскетболістами вищої кваліфікації. При цьому цілеспрямована підготовка до всіх змагань не здійснювалася. Опанування техніки баскетболу забезпечувалося через раціональне поєднання колективних, групових та індивідуальних видів діяльності.

Важливою умовою оволодіння основами техніки баскетболу розглядалося засвоєння учнями необхідних теоретичних відомостей. Формування рухових умінь та навичок супроводжувалося відповідними поясненнями із зазначенням змісту й послідовності виконання рухових дій, вимог до їх реалізації, фізичних здібностей, що забезпечують ефективність того чи іншого ігрового прийому, обґрунтування його значення для ігрової та змагальної діяльності. Діти дізнавалися, виконання яких саме вправ забезпечуватиме якісне оволодіння певною руховою дією, для чого та за яких умов використовується певний ігровий прийом. Таким чином навчальний матеріал ставав для учнів важливим та значущим, що уможлиблювало їх активну, усвідомлену і творчу діяльність.

У процесі навчання ігровим прийомам та розвитку фізичних здібностей враховувалися їх сенситивні періоди, закономірності взаємодії рухових якостей, специфіка гри в баскетбол, зміст навчального матеріалу, вікові та індивідуальні особливості учнів, їх попередній досвід, матеріально-технічне забезпечення тощо.

Алгоритм навчання кожному ігровому прийому передбачав реалізацію низки педагогічно-професійних дій тренера у такій послідовності:

- 1) визначення назви ігрового прийому;
- 2) показ рухової дії;
- 3) пояснення елемента техніки, що вивчається;
- 4) демонстрація ігрового прийому за допомогою наочності й технічних засобів навчання;
- 5) апробація учнями змагальної вправи;
- 6) реалізація комплексу підготовчих – імітаційних, підвідних, спеціально-розвивальних вправ та основної рухової дії;
- 7) профілактика та усунення помилок;
- 8) виконання ігрового прийому різними способами у простих стандартних та варіативних умовах;
- 9) аналіз та оцінка реалізації технічного прийому;
- 10) надання методичних рекомендацій.

Навчання ігровим прийомам здійснювалося з використанням спеціально розроблених засобів, об'єднаних у навчально-тренувальні комплекси, які відповідали змісту основних елементів техніки баскетболу, етапам навчання і обумовлювалися дидактичними принципами.

Орієнтовні комплекси засобів навчання основам техніки баскетболу:

▣ *Ловіння м'яча:*

- Імітація ловіння м'яча на місці.
- Ривки на відстань 2-5 м з імітацією ловіння м'яча, що летить (котиться) з різних напрямків.
- Імітація ловіння м'яча, що летить з різних напрямків у стрибку.
- Перекладання та перекидання м'яча з однієї руки в іншу з переміщенням його навколо шиї, тулуба, ніг на місці і в русі.
- Ловіння м'яча після власного підкидання та відскоку від підлоги.
- Ловіння м'яча, що летить (котиться) після відскоку від стіни або щита.
- Ловіння м'яча після підкидання (передачі) від партнера.

- Ривки з різних вихідних положень (статичних й динамічних) з наступним ловінням м'яча після зустрічних передач від партнера.

- Ловіння м'яча в русі й у стрибку за завданнями: після передач з різних відстаней; напрямків; траєкторією та силою його польоту; з використанням двох і більше м'ячів і т.п.

- Ловіння м'яча в русі та у стрибку в поєднанні з передачами в парах, трійках, четвірках, колонах.

- Ігрові завдання та естафети з ловінням м'яча.

▣ *Передача м'яча:*

- Імітація передачі м'яча.

- Передачі м'яча в ціль на стіні: з місця; з кроком.

- Передачі м'яча партнеру: з місця; з кроком.

- Передачі м'яча партнеру за умовним сигналом; з визначенням відстані між гравцями; траєкторії польоту м'яча і т.д.

- Передачі м'яча партнеру в русі; у стрибку за завданнями: на точність; на дальність; в умовах обмеження часу і простору; після виконання додаткових завдань: присідання, стрибка і т.п.

- Поєднання передач м'яча з іншими елементами техніки.

- Передачі м'яча в парах; трійках; четвірках; колонах зі зміною їх напрямку та характеру.

- Ігрові завдання та естафети з передачами м'яча.

▣ *Ведення м'яча:*

- Імітація ведення м'яча на місці.

- Ведення м'яча на місці.

- Ведення м'яча на місці зі зміною висоти відскоку його від підлоги.

- Ведення м'яча правою, лівою рукою на місці.

- Ведення м'яча правою, лівою рукою на місці зі зміною висоти відскоку його від підлоги.

- Ведення м'яча правою, лівою рукою в кроці.

- Ведення м'яча правою, лівою рукою в кроці зі зміною висоти відскоку його від підлоги.

- Ведення м'яча в кроці зі зміною напрямку руху.
- Ведення м'яча бігом по прямій.
- Ведення м'яча зі зміною швидкості та напрямку руху.
- Ведення м'яча між стійками.
- Поєднання ведення м'яча з іншими елементами техніки.
- Ігрові завдання та естафети з веденням м'яча.

□ *Кидок м'яча двома руками від грудей:*

- Тримання м'яча.
- Імітація кидка двома руками від грудей без орієнтира.
- Імітація кидка м'яча в кошик.
- Передачі м'яча двома руками від грудей у стінку та мішень.
- Передачі м'яча двома руками від грудей в щит з різної відстані.
- Кидки м'яча двома руками у кошик під кутом з відстані в 1-1,5 м.
- Кидки м'яча двома руками в кошик лицем до нього з відстані 2-3 м.
- Кидки м'яча двома руками у кошик під різним кутом з місця, в русі, у стрибку.
- Кидки м'яча двома руками в кошик з різних дистанцій з місця, в русі, у стрибку.
- Штрафні кидки вказаним способом.
- Ігрові завдання та естафети з кидками м'яча у кошик.

Широке застосування рухливих ігор дозволило комплексно розв'язувати пізнавальні, оздоровчі, розвивальні, навчальні, виховні, рекреативні завдання, сприяло перетворенню педагогічних впливів на результативність ігрових дій. З комплексу рухливих ігор найуживанішими були такі, як: «Квач у трьох», «Двадцять передач», «М'яч середньому», «Тримання м'яча», «М'яч капітану», «Наперегони з м'ячем», «День і ніч з м'ячами», «Квач з м'ячем», «Старт після кидка», «Снайпери», «Виклик номерів з кидками», «Живий кошик», «Коловий м'яч», «Спробуй наздогнати», «Баскетбол з надувною кулькою» та інші.

Експериментальна методика формування технічної підготовленості юних баскетболістів передбачала використання різноманітних методів і методичних прийомів спортивної підготовки, а саме: наочні – показ, демонстрація на схемі

та відео, ілюстрування, перегляд навчальних занять та змагань; словесні – розповідь, пояснення, переконання, бесіда, вказівка; практичні методи – чітко регламентованих вправ, ігровий та змагальний.

Чинне місце у навчально-тренувальному процесі займали показ і пояснення тренера. Показ допомагав одержати точне уявлення про вправу. Рухові дії показувалися неквапливо, чітко й виразно, зосереджуючи увагу учнів на найважливіших елементах та ланках. Показ супроводжувався поясненням або передував йому.

Провідними методами навчання техніки гри були метод навчання вправ за частинами, що передбачає розподіл цілісної рухової дії на окремі складові елементи з почерговим розучуванням й наступним поєднанням у єдине ціле, метод навчання вправ загалом та метод поєднаного впливу. Важливе значення надавалося формуванню в учнів знань щодо раціональних способів виконання рухових дій, адекватному сприйманню дітьми своїх рухів та оволодінню уміннями оцінювати ігрові прийоми. Серед методів виховання фізичних якостей використовувалися переважно методи стандартних і перемінних вправ.

Оскільки вплив тренувальних навантажень на організм юних баскетболістів є різноманітним і специфічним, значна увага приділялася дозуванню фізичних навантажень, їх розподілу та регулюванню як у межах окремого тренування, так і упродовж циклу занять. Дозування навантажень передбачало чітке визначення їх обсягу та інтенсивності, що оптимально поєднувалися з інтервалами відпочинку. Так, доцільне співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження обумовлювалося, насамперед, метою, з якою використовувалася фізична вправа. Розподіл навантаження різнився. У кожному конкретному випадку навантаження відповідало завданням заняття, змісту пропонованих вправ, умовам їх реалізації, віковим та індивідуальним можливостям учнів. При цьому важливими факторами міри впливу рухових дій на організм дітей виступали тривалість та характер відпочинку між виконанням рухових завдань.

Наявність на тренувальних заняттях гри у різноманітних її проявах зумовило спільне використання як загальнозживаних способів регулювання

навантажень, так і специфічних, що передбачають зміну числа учасників гри, її тривалості, змісту та правил, характеру протидії суперника, а також використання різноманітного інвентарю та обладнання. Серед традиційних прийомів застосовувалися такі, як зміна кількості повторень вправ, умов їх виконання, ваги обтяження, тривалості й характеру відпочинку, оперування способами організації діяльності учнів, методами спортивної підготовки та інше.

Важливою та обов'язковою складовою експериментальної методики виступав педагогічний контроль, у якому чинне місце займала перевірка та оцінка діяльності учнів. Від того, наскільки якісно здійснювався контроль та оцінювання навчально-тренувальних досягнень юних спортсменів, багато у чому визначалася мотивація учнів до тренування, їх поведінка на заняттях, а також формування самостійності, відповідальності, ініціативи, працелюбства та наполегливості.

Таким чином, зміст експериментальної методики передбачав реалізацію через різні форми занять системи засобів, спрямованих на якісне оволодіння учнями технікою гри в баскетбол. Систематизація засобів навчання відповідно до основних ігрових прийомів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на технічну підготовку юних баскетболістів як складової процесу їх спортивного вдосконалення, а з іншого, – уможлиблювала становлення здорової, всебічно й гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра. Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом загальних методичних (словесними та наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим й змагальним. Провідними способами технічної підготовки юних спортсменів виступили методи навчання вправ за частинами, поєднаного впливу та навчання вправ загалом (у цілому). При цьому на кожному тренувальному занятті дозування навантажень відповідало його завданням, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту пропонуваніх вправ та умовам їх виконання.

### 2.3. Аналіз результатів експериментального дослідження

Дослідження проблеми формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом потребувало з'ясування його результатів, де основна роль належала педагогічному контролю, а також вимірюванню та оцінюванню. З одного боку, вони виступали механізмом отримання необхідних наукових фактів, а з іншого, – інструментом управління навчально-тренувальною діяльністю учнів, що дозволило своєчасно усувати недоліки та оперативно вносити корективи у процес спортивної підготовки.

З метою отримання інформації про стан технічної підготовленості учнів ДЮСШ і визначення на цій основі контрольних та експериментальних груп на початку формувального експерименту проводилися педагогічні спостереження, бесіди та інтерв'ю з тренерами, методистами, батьками, тестування вихованців спортивної школи.

Педагогічне тестування учнів проводилося за допомогою спеціально дібраних рухових завдань, реалізація змісту яких вимагала прояву технічної підготовленості і відповідала віковим особливостям дітей. Комплекс тестів та нормативи виконання рухових завдань зазначені у параграфі 2.1. Проведення тестових завдань здійснювалося відповідно до загальноприйнятих вимог і узгоджувалося зі змістом навчальної програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності для учнів груп початкової підготовки [41].

Для отримання всебічної та об'єктивної інформації щодо проблеми дослідження нами була розроблена методика вимірювання та оцінювання технічної підготовки учнів ДЮСШ, яка дала можливість визначити рівні сформованості їх технічної підготовленості як результату цього педагогічного процесу, а саме високий, достатній, середній та низький. Отримані учнями бали за результатами виконання чотирьох тестових завдань включались у загальну накопичувальну систему оцінок, максимальна сума якої складала 20 балів. Успішне складання учнями всіх тестових завдань, якому відповідала загальна сума балів від 17 до 20, свідчило про високий рівень сформованості технічної

підготовленості. Зниження суми балів у накопичувальній системі від 13 до 16 характеризувало достатній рівень сформованості у юних спортсменів цієї сторони підготовленості, від 9 до 12 – середній, а менше 9 – низький.

За результатами опитування педагогів і тестування юних баскетболістів, що наведені у таблиці 2.1, ми визначили контрольні та експериментальні групи, у яких учні мали загалом однакову технічну підготовленість.

Таблиця 2.1

Результати тестування учнів контрольної та експериментальної груп на початку і наприкінці експерименту

№ з/п	Рухові тестові завдання	Група				Вимоги програми ДЮСШ
		Контрольна		Експериментальна		
		Середній показник на початку експерименту	Середній показник наприкінці експерименту	Середній показник на початку експерименту	Середній показник наприкінці експерименту	
1	Переміщення у захисній стійці, (с)	10,0±0,8	9,8±0,8	10,0±0,6	9,7±0,4	9,8
2	Передачі м'яча, (с)	14,2±0,6	14,0±0,8	14,2±0,8	13,9±0,6	14,0
3	Швидкісне ведення м'яча, (с)	15,0±0,8	14,8±0,6	14,9±0,8	14,5±0,6	14,7
4	Дистанційні кидки, (%)	30±0,6	35±0,8	30±0,6	40±0,8	35

Експериментальна перевірка ефективності запропонованої методики можлива на основі з'ясування тих реальних змін, що відбулися у юних баскетболістів у процесі її реалізації і порівняння отриманих результатів технічної підготовки учнів контрольної та експериментальної груп. Тому на завершальному етапі дослідження був зроблений підсумковий зріз навчально-тренувальних досягнень дітей із вказаних груп з використанням комплексу тестових завдань.

Результати виконання рухових тестових завдань юними баскетболістами, які представлені у таблицях 2.1 і 2.2 свідчать, що учні експериментальної групи у порівнянні з контрольною мають кращі показники технічної підготовленості.

Так, за результатами складання тесту «Переміщення у захисній стійці» зафіксовано, що середній показний учнів експериментальної групи становив 9,7 секунди. Тоді як у контрольній групі цей показник дещо нижче і складав відповідно 9,8 секунди.

Різняться співвідношення показників учнів експериментальних та контрольних груп також і при виконанні ними тестів «Передачі м'яча» і «Швидкісне ведення м'яча». І хоча перевага учнів експериментальної групи за результатами виконання першого рухового завдання, пов'язаного з технікою передачі м'яча є незначною і складає в середньому 0,1 секунди, то результати реалізації наступного тесту, що вимагає швидкісного ведення та вправного контролю м'яча, різняться вже втричі.

Фіксуючи результати виконання кидків м'яча в кошик з різних дистанцій, виявлено достатньо широкий діапазон окремих результатів учнів як контрольної, так і експериментальної груп – від 1 до 7 влучань з десяти можливих. При цьому середній показник в учнів експериментальної групи складав 40% результативних влучань, що є вище у порівнянні з контрольною групою, де середній відсоток точних кидків склав 35%.

Результати складання усіх чотирьох тестових завдань свідчать, що найкращі результати учні експериментальної групи продемонстрували у тих рухових завданнях, зміст яких визначає техніку нападу і вимагає належного прояву почуття м'яча. Це може пояснюватися тим, що на тренувальних заняттях з учнями експериментальної групи більшість пропонованих засобів і, зокрема, рухливі ігри, передбачали роботу з м'ячем. Окрім того, зміст самостійної роботи, а також активного відпочинку між вправами доволі часто визначався завданнями з різновидів кидків м'яча в кошик або ціль. Згідно таблиці 2.2 загальний відсоток юних баскетболістів, які отримали найвищі бали – «4» і «5» в експериментальній групі складає разом 51,5%. Тоді як у контрольній групі цей показник нижче і становить відповідно 39,1%. Необхідно підкреслити, що загальний відсоток учнів, які отримали найнижчі бали – «1» і «2» в експериментальній групі на 9,3% менше, ніж у контрольній.

Таблиця 2.2.

Результати виконання рухових тестів учнями контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Рухові тестові завдання	Група									
		Контрольна					Експериментальна				
		Число і відсоток учнів, які отримали відповідний бал					Число і відсоток учнів, які отримали відповідний бал				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	«Переміщення у захисній стійці»	<u>3</u> 18,8%	<u>3</u> 18,8%	<u>7</u> 43,7%	<u>2</u> 12,5%	<u>1</u> 6,2%	<u>4</u> 25%	<u>4</u> 25%	<u>7</u> 43,7%	<u>1</u> 6,2%	<u>0</u> 0%
2	«Передачі м'яча»	<u>3</u> 18,8%	<u>3</u> 18,8%	<u>8</u> 50%	<u>1</u> 6,2%	<u>1</u> 6,2%	<u>3</u> 18,8%	<u>5</u> 31,2%	<u>7</u> 43,7%	<u>1</u> 6,2%	<u>0</u> 0%
3	«Швидкісне ведення м'яча»	<u>3</u> 18,8%	<u>4</u> 25%	<u>7</u> 43,7%	<u>1</u> 6,2%	<u>1</u> 6,2%	<u>4</u> 25%	<u>5</u> 31,2%	<u>6</u> 37,5%	<u>1</u> 6,2%	<u>0</u> 0%
4	«Дистанційні кидки»	<u>2</u> 12,5%	<u>4</u> 25%	<u>7</u> 43,7%	<u>3</u> 18,8%	<u>0</u> 0%	<u>2</u> 12,5%	<u>6</u> 37,5%	<u>7</u> 43,7%	<u>0</u> 0%	<u>1</u> 6,2%
Середньоарифметична величина		17,2%	21,9%	45,3%	10,9%	4,7%	20,3%	31,2%	42,2%	4,7%	1,6%

З метою унаочнення результатів формуального експерименту співвідношення учнів контрольної та експериментальної груп з різними рівнями сформованості технічної підготовленості подано у таблиці 2.3 та гістограмі 2.1.

Таблиця 2.3

Рівні сформованості технічної підготовленості в учнів контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Рівні сформованості технічної підготовленості	Відсоток учнів	
		Контрольна група	Експериментальна група
1	Високий	18,8%	25%
2	Достатній	31,2%	37,5%
3	Середній	43,7%	37,5%
4	Низький	6,3%	0%

Як видно із зіставлення показників, отриманих у контрольній та експериментальній групах, в останніх більше відсоток учнів з високим й достатнім рівнями сформованості технічної підготовленості. Зокрема відсоток учнів з високим рівнем сформованості технічної підготовленості, що характеризується вправним виконанням ігрових прийомів в експериментальній групі на 6,2 % більше, ніж у контрольній групі. Така ж картина спостерігається

й щодо достатнього рівня сформованості технічної підготовленості юних баскетболістів. Матеріали таблиці демонструють, що в експериментальній групі відсоток учнів, результати виконання тестів яких відповідають цьому рівню, більший у порівнянні з контрольною групою на 6,3%. Водночас, серед учнів експериментальної групи не виявлено жодного з низьким рівнем сформованості технічної підготовленості. У контрольній групі доволі низькі результати продемонстрував один учень.

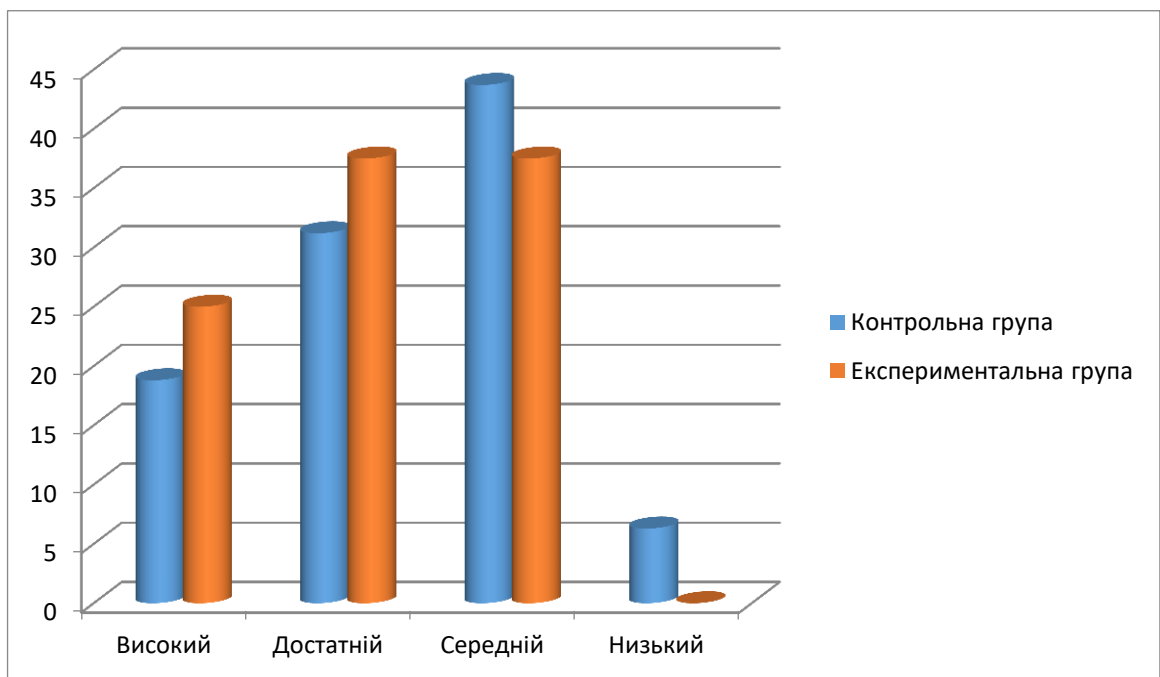


Рис. 2.1. Порівняння рівнів сформованості технічної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що чинна система спортивної підготовки юних баскетболістів на початковому етапі занять баскетболом є достатньо ефективною, про що свідчить показник у 50%, який складає сумарний відсоток учнів контрольної групи з належним рівнем сформованості технічної підготовленості. Разом з тим, досягнення учнями оптимального рівня технічної підготовленості в баскетболі потребує подальшого вдосконалення навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Таким чином, кількісно-якісний аналіз отриманих у ході педагогічного експерименту даних свідчить, що завдяки впровадженню запропонованої системи засобів, які відповідають основним елементам техніки баскетболу в

експериментальних групах відсоток учнів з належним рівнем сформованості технічної підготовленості більше, ніж у контрольних, тобто експериментальна методика створює необхідні умови для максимального наближення юних баскетболістів до цілей різних сторін спортивної підготовки, і, насамперед, її технічної складової. Це дозволяє стверджувати, що навчально-тренувальний процес за експериментальною методикою є ефективнішим у порівнянні з традиційним.

### **Висновки до другого розділу**

Досягнення мети дослідження та розв'язання його завдань здійснювалося шляхом використання комплексу взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів з достатнім рівнем інформативності та валідності.

Експериментальна методика передбачає використання спеціально розроблених засобів, які відповідають основним прийомам гри в баскетбол і об'єднані у навчально-виховні комплекси. Удосконалення технічної підготовки юних баскетболістів обумовлене педагогічною системою, яка включає окрім вказаних засобів, форми, методи, методичні прийоми, що забезпечуються належним контролем.

Дослідження проблеми формування технічної підготовленості юних баскетболістів показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для максимального наближення учнів ДЮСШ до цілей технічної підготовки.

## ВИСНОВКИ

1. У науковій та навчально-методичній літературі техніка баскетболу пов'язується зі способами виконання рухових дій, завдяки яким рухові завдання вирішуються найефективніше. Зміст технічної підготовки юних баскетболістів визначається умовами змагальної діяльності і включає досконале оволодіння системою рухів – спеціальних ігрових прийомів, що відповідають особливостям баскетболу, забезпечують перевагу над суперником і сприяють досягненню запланованих результатів.

2. Процес технічної підготовки включає постановку і реалізацію таких завдань: створення уявлень щодо техніки баскетболу; збільшення обсягу та різноманітності рухових умінь і навичок; досягнення високої стабільності та варіативності прийомів гри з поступовим їх перетворенням в ефективні змагальні дії; оптимізація структури рухових дій, їх динамічних та кінетичних параметрів з урахуванням вікових й індивідуальних особливостей учнів; підвищення надійності та результативності технічних дій в ігровій і змагальній діяльності; удосконалення технічної майстерності відповідно до розвитку практики баскетболу і сучасних наукових надбань.

3. Молодший шкільний вік є суцільним сенситивним періодом онтогенезу. На цьому етапі формування особистості відбуваються суттєві зміни у всіх органах та системах організму. При цьому процес розвитку дитини проходить безперервно, нерівномірно й хвилеподібно.

Віковими особливостями фізичного розвитку молодших школярів є такі:

- окостеніння ще не завершене; кістково-сполучний апарат відзначається гнучкістю і рухливістю;

- м'язи верхніх та нижніх кінцівок випереджають у розвитку дрібні м'язи; м'язи спини і тулуба не забезпечують фіксацію хребта у статичних позах;

- серцево-судинна система доволі добре пристосована до вимог зростаючого організму;

- дихальні м'язи відносно слабкі; невелика глибина дихання компенсується збільшенням його частоти;

- функціональна рухливість та сила нервових процесів підвищується; удосконалюється сенсомоторна й психомоторна сфери.

4. Експериментальна методика формування технічної підготовленості учнів ДЮСШ на початковому етапі занять баскетболом передбачала реалізацію через різні форми занять системи засобів, спрямованих на якісне оволодіння учнями технікою баскетболу. Систематизація засобів навчання відповідно до основних ігрових прийомів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на технічну підготовку юних баскетболістів як складової процесу їх спортивного вдосконалення, а з іншого, – уможливила становлення здорової, всебічно й гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра. Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом загальних методичних (словесними та наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим й змагальним. Провідними способами технічної підготовки юних спортсменів виступили методи навчання вправ за частинами, поєднаного впливу та навчання вправ загалом (у цілому). При цьому на кожному тренувальному занятті дозування навантажень відповідало його завданням, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту пропонованих вправ та умовам їх виконання.

5. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість й практична ефективність пропонованої методики. Кількісно-якісний аналіз отриманих у ході наукового дослідження даних свідчить, що завдяки впровадженню запропонованої методики відсоток учнів експериментальної групи, результати яких відповідають високому і достатньому рівням сформованості технічної підготовленості складають у сумі 62,5%, що на 12,5% більше у порівнянні з контрольною групою. Водночас, серед учнів експериментальної групи не виявлено жодного з низьким рівнем сформованості технічної підготовленості. У контрольній групі доволі низькі результати продемонстрував один учень.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебное пособие / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 704 с.
2. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку / І. А. Аршавський. – К.: Здоров'я, 1981. – 282 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 311 с.
4. Бабушкін В.З. Підготовка юних баскетболістів / В. З. Бабушкін. – К.: Здоров'я, 1985. – 98 с.
5. Баскетбол: Учебник / Под ред. Ю. М. Портнова. – М.:ФиС, 1988.– 350с.
6. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): Учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
7. Бойко Я. С Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол» / Я. С. Бойко, Є. В. Кравчук. – Х.: ХНАМГ, 2009. – 39 с.
8. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. – Минск: Полынья, 1986. – 111с.
9. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: ФиС, 1980. – 224 с.
10. Бубка С. Н. Развитие рухових здібностей людини / С. Н. Бубка. – Донецьк: АПЕКС, 2002. – 302 с.
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
12. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: Навч. посіб. / Л. В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 242 с.
13. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Головата // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Вип. 5. – Харків: ХДАФК, 2012. – С. 66-70.
14. Гомельський А. Я. Баскетбол: секрети майстерності: 1000 баскетбольних вправ / А. Я. Гомельський. – К.: Здоров'я, 1997. – 150 с.

15. Данилова Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб. Пособие / Н. Н. Данилова. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.
16. Дмитрук В. С. Морфофункціональний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку / В. С. Дмитрук // Молодіжний науковий вісник. – Луцьк, 2010. – С. 70-74.
17. Дубенчук А. І. Бакетбол: Навчальний посібник / А. І. Дубенчук. – Харків.: Ранок, 2010. – 144 с.
18. Железняк Ю. Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта / Ю. Д. Железняк. – М: Сов. спорт., 1981. – 48 с.
19. Завгородня Р. В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / Р. В. Завгородня, А. І. Солонцова, І. С. Свечкар'юв, Т. І. Станішевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 66-68.
20. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1988. – 249 с.
21. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 161 с.
22. Клусов Н. П. Баскетбол: Справочник / Н. П. Клусов. – М.: ФиС, 1982. – 146 с.
23. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорт: Монография / Ж. Л. Козина. – Харьков, 2009. – 396 с.
24. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник / Г. З. Лаврін. – Тернопіль: Тайп, 2013. – 156 с.
25. Латишкевич Л. А. Баскетбол / Л. А. Латишкевич, И. Е. Турчин, Л. Р. Маневич. – К.: Здоровье, 1988. – 180 с.
26. Левенець О. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу у школі / О. Левенець // Здоров'я та фізична культура. – 2010. – № 33. – С. 1-12.
27. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных баскетболистов / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск: Альма-

- матер, 2007. – 394 с.
28. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни / І. М. Маруненко, Є. О. Неведомська, В. І. Бобрицька. – Київ: Професіонал, 2004. – 479 с.
29. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
30. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
31. Носко Ю. М. Особливості фізичного розвитку учнів початкової школи / Ю. М. Носко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 6 (62). – С. 47-50.
32. Онищенко В. М. Структура та зміст навчально-тренувального процесу дітей 6-7 років на першому році занять міні-баскетболом: дис. ...канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01 / Онищенко Віола Миколаївна. – Дніпро, 2016. – 266 с.
33. Основы управления подготовкою юных спортсменов / За ред. М. Я. Набатникової. – К.: Олімпійська література, 2005. – 280 с.
34. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др. – М.: Академия, 2002. – 384с.
35. Петренко Ю. О. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: монографія / Ю. О. Петренко, О. Е. Меньших. – Черкаси: ЧНУ, 2014. – 172 с.
36. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Пер. с англ. Ю. И. Портных, Е. Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 124 с.
37. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Подвижные игры: Учебник / Л. В. Былеева, Е. В. Кузьмичева, Р. В. Климкова, И. М. Коротков. – М.: Физическая культура, 2007.– 288 с.

39. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – К., 1990. – 23 с.
40. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 446с.
41. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Ел. ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#n10>
42. Сергієнко Л. Тестування рухових здібностей школярів / Л. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
43. Соловей О. М. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки / О. М. Соловей, В. В. Грюкова // Фізична культура, спорт та здоров'я. – Дніпро, 2016. – С. 201-205.
44. Спектров В. Б. Спортивные игры / В. Б. Спектров, Д. А. Чернявский. – М.: ФиС, 1985. – 366с.
45. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник / Под ред. Ю. И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
46. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – М.: Академия, 2008. – 400 с.
47. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2011. – 520 с.
48. Тучинська Т. А. Баскетбол: навч.-метод. посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. – 95с.
49. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 287 с.
50. Яхонтов Е. Р. Баскетбол / Е. Р. Яхонтов. – М.: ФиС, 1998. – 45 с.