МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: **технічна підготовка учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Є.С. Куліш

Керівник: доцент, к.пед.н, Конох А.А.

Рецензент: професор, д.біол.н., Маліков М.В.

Запоріжжя

 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Куліш Єлізаветі Сергіївні

1.Тема роботи (проекту): Технічна підготовка учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом

керівник роботи Конох А.А., к.пед.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від 01.05.2023 року № 652-с.

 2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2023 р.

 3. Вихідні дані до роботи. В ході проведеного дослідження, підтверджено, що молодший шкільний вік є суцільним сенситивним періодом онтогенезу. На цьому етапі формування особистості відбуваються суттєві зміни у всіх органах та системах організму. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість й практична ефективність пропонованої методики. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість й практична ефективність пропонованої методики.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Провести грунтовний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. З’ясувати вікові особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Розробити методику формування технічної підготовленості учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом. Перевірити вплив розробленої методики на фізичну та технічну підготовленість учнів молодших класів на початковому етапі підготовки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 70 сторінки, 3 таблиці, 50 літературних джерел.

 6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| Вступ | Конох А.А., доцент  |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.А., доцент  |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.А., доцент  |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.А., доцент  |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.А., доцент  |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п |  Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконанняетапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2022 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | Вересень-жовтень 201 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | Вересень-жовтень 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2022-січень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 | виконано |
| 8 |  Захист дипломної роботи на ДЕК  | грудень 2023 | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Є.С. Куліш

 ( підпис )

Керівник роботи (проекту) А.А. Конох

 ( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер П.Ф. Пиптюк

 ( підпис )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗМІСТРеферат………………………………………………………………………Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….........................Вступ…................................................................................................................. | 578 |  |  |
| 1 Огляд літератури……………………………………………………………..1.1 Технічні прийоми гри у баскетболі…..…………………………….1.2 Специфіка фізичного розвитку дітей 8-10 років…………………1.3 Методика навчання техниці гри в баскетбол учнів молодших  класів на початковому етапі………………………………………..2 Завдання, методи і організація дослідження…..........................................2.1 Завдання дослідження….......................................... .......................2.2 Методи дослідження …....................................................................2.3 Організація дослідження…..............................................................3 Результати дослідження……………………………………………………..3.1 Методикаформування технічної підготовленості учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом  у пришкільній спортивні секції……………………..3.2 Ефективність експериментальної програми формування технічної  підготовленості учнів на початковому етапі занять баскетболом у  пришкільній секції……………………………………………………Висновки………………………………………………………………………...Перелік посилань ................................................................................................Додаток А………………………………………………………………………. | 1111172435353538404053586065 |  |  |
| РЕФЕРАТКваліфікаційна робота складається з 70 сторінок, 3 таблиць, 50 літературних джерел.Предмет дослідження – методика технічної підготовки учнів на початковому етапі занять баскетболом.Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування технічної підготовленості учнів на початковому етапі занять баскетболом у пришкільній спортивній секції.Для вирішення поставлених задач використовувалися загальноприйняті і спеціально розроблені методи дослідження, які включали аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В ході проведеного дослідження, підтверджено, що молодший шкільний вік є суцільним сенситивним періодом онтогенезу. На цьому етапі формування особистості відбуваються суттєві зміни у всіх органах та системах організму. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість й практична ефективність пропонованої методики. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість й практична ефективність пропонованої методики. Так між учнями експериментальної та контрольної груп були виявлені достовірні відмінності за рядом показників. Тести, які характеризують фізичну підготовку, покращилися на значущому рівні за двома показниками – біг на 40 метрів (контрольна група – 141,7±3,4 і експериментальна – 162,4±3,1, t = 2,32) та стрибок за методикою Абалакова (контрольна група – 39,8±1,3 і експериментальна – 43,8±1,5 t = 2,14). Тести, які характеризують технічну підготовку, також показали значущі результати за трьома показниками – швидкісне ведення t – 2,13, передача м'яча t – 2,17 та кидок з дистанції t – 2,15. БАСКЕТБОЛ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРИ, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ABSTRACTThe qualification work consists of 70 pages, 3 tables, 50 literary sources.The subject of the research is the technique of technical training of students at the initial stage of basketball lessons.The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the methodology of forming the technical readiness of students at the initial stage of basketball lessons in the pre-school sports section.To solve the problems, generally accepted and specially developed research methods were used, which included the analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In the course of the conducted research, it was confirmed that primary school age is a continuous sensitive period of ontogenesis. At this stage of personality formation, significant changes occur in all organs and systems of the body. The theoretical validity and practical effectiveness of the proposed method have been experimentally proven.The theoretical validity and practical effectiveness of the proposed method have been experimentally proven. Thus, significant differences were found between the students of the experimental and control groups in a number of indicators. Tests characterizing physical training improved significantly in two indicators - 40-meter run (control group - 141.7±3.4 and experimental group - 162.4±3.1, t = 2.32) and jump Abalakov method (control group – 39.8±1.3 and experimental group – 43.8±1.5 t = 2.14). Tests characterizing technical training also showed significant results in three indicators - speed driving t - 2.13, passing the ball t - 2.17 and throwing from a distance t - 2.15.BASKETBALL, YOUNGER SCHOOL STUDENTS, TECHNICAL TRAININGПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВКГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група,ЦНС – центральна нервова система% – відсоток |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ВСТУП |  |  |  |

Актуальність дослідження. На сьогодні підготовка юних баскетболістів відбувається як у загальноосвітніх школах, так і у позашкільних закладах. У закладах середньої освіти ця підготовка здійснюється в спортивних пришкільних гуртках. Навчальні групи для початкової підготовки формуються з учнів початкових класів, які мають бажання займатися цим видом спорту.

Головним засобом навчання юних спортсменів є тренування. Цілеспрямований педагогічний вплив досягається через систему тренувань, яка вирішує різноманітні спортивні, оздоровчі та виховні завдання. Ця система спортивних вправ презентована цікаво і в значній мірі визначає успішність тренувань, сприяючи налагодженню робочого настрою у юних спортсменів і часто встановлюючи кінцеву мету навчальної роботи під час тренувань. Головна мета тренувань полягає не лише в тому, щоб юні спортсмени володіли конкретною системою вправ, а в тому, щоб вони зрозуміли та опанували певні принципи розвитку спортивних вмінь, які дозволять їм впоратися з будь-якою спортивною ситуацією.

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.

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, , А. Дубенчук [17], Ж. Козіна [23], Г. Лаврін [24], В. Оніщенко [32] 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 зв'язку з розширенням популярності баскетболу, стає очевидною проблема вдосконалення методики фізичної та техніко-тактичної підготовки юних баскетболістів. Розностороннє володіння технікою гри є однією з основних цілей навчання молодих баскетболістів. У сучасних умовах досягнення високих спортивних результатів можливе лише завдяки правильній та всебічній технічній підготовці юних баскетболістів. Правильне вивчення основ техніки гри є фундаментом для досягнення вражаючих спортивних досягнень.

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 закладається той фундамент, який забезпечує подальше зростання гравців та уможливлює досягнення запланованих цілей. Разом з тим, навчання баскетболу в групах початкової підготовки 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 на початковому етапі занять баскетболом.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних баскетболістів у групі початкової підготовки молодших класів.

Предмет дослідження – методика технічної підготовки учнів на початковому етапі занять баскетболом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування технічної підготовленості учнів на початковому етапі занять баскетболом у пришкільній спортивній секції.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Технічні прийоми гри у баскетболі

Використання ігрової діяльності у становленні особистості є ідеєю, яка найбільш адекватно виражає сутність людини, її духовність та етику. На думку Ж. Козіна [23], Г. Лаврін [24], В. Оніщенко [32] 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.

Техніка гри є важливим аспектом в баскетболі і вимагає спеціального навчання та вдосконалення. Вихідне положення гравця, відоме як стійка в нападі, відіграє ключову роль у його готовності для дій з м'ячем та без нього. Це положення забезпечує стабільну рівновагу та можливість швидких маневрів.

У раціональній стійці ноги розташовані на ширині плечей, стопи можуть бути паралельними або одна може бути трохи висунутою вперед. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, особливо на передню частину стопи, і п'яти піднімаються над підлогою на 1-2 сантиметри для забезпечення кращої стійкості. Коліна злегка зігнуті, спина пряма, а руки зігнуті в ліктях і трохи розведені убік.

Важливо також правильно тримати м'яч. Для цього кисті обох рук повинні бути розташовані збоку м'яча з пальцями, розділеними широко, нагору і в середньому плоскі у вигляді «віяла». Великі пальці повинні бути спрямовані наверх і всередину, приблизно під кутом 60 градусів один до одного, тоді як інші пальці вказують вперед. М'яч повинен утримуватися фалангами пальців, а не долонею, і не повинен стикається з долонею.

У процесі руху без м'яча, баскетболіст може використовувати ходьбу, особливо для коротких переміщень та змін темпу, а також біг. Під час бігу важливо правильно розташовувати ноги, щоб забезпечити кращу реакцію на зміни напрямку та прискорення.

Зупинка двома кроками – це техніка зупинки, яка використовується, коли гравець має м'яч. Під час цієї зупинки одна нога веде, а інша виконує другий крок, що супроводжується рухом тулуба. Після зупинки вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, і обидві ноги сильно згинаються у всіх суглобах, щоб фіксувати зупинку.

Зупинка стрибком є важливим аспектом техніки баскетболу, і її можна виконувати як з м'ячем, так і без нього. Після розбігу гравець відштовхується ногою і здійснює низький стрибок вперед, у напрямку руху. Плечі в цей момент незначно нахиляються назад. При приземленні можна встановити обидві ноги одночасно або спочатку одну, а потім іншу. Тулуб при цьому повертається на пів оберту в бік задньої ноги, на яку припадає більша частина ваги тіла. Швидкість, з якою гравець рухається, впливає на те, наскільки сильно він згинає ноги під час зупинки.

Повороти на місці можуть бути виконані як з м'ячем, так і без нього, і вони важливі для уникнення опіки суперників або для захисту м'яча від їхнього вибивання або перехоплення. Гравець з м'ячем повертається в потрібному напрямку, переступаючи одною ногою навколо іншої, при цьому не відриваючи другу від підлоги. Ця опорна нога відіграє роль вісі обертання, і гравець повинен дбати, щоб центр тяжіння залишався стабільним під час обертання. Руки можуть займати різні положення, залежно від ігрової ситуації. Повороти можна виконувати як вперед, так і назад.

Лов м'яча є важливим прийомом, який дозволяє гравцю впевнено контролювати м'яч і виконувати атакуючі дії. Лов м'яча двома руками виконується, коли м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови. Гравець витягує руки вперед, спрямовуючи їх назустріч м'ячу, злегка згинаючи пальці, щоб створити «лійку», яка трохи більша, ніж м'яч. Після зіткнення рук з м'ячем гравець згинає руки в ліктьових суглобах і підтягує м'яч до грудей. Цей рух слугує для амортизації сили удару м'яча і зменшує його швидкість. Після лову м'яча гравець повертає тулуб вперед, готуючись до наступних дій.

Передача м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець передає м'яч партнеру для подальшої атаки. Передачі можуть бути виконані як на місці, так і в русі, і можуть бути виконані різними способами, включаючи передачу обома руками від грудей, передачу з відскоком від підлоги, передачу однією рукою від плеча, передачу від голови, передачу за спиною та інші.

При передачі м'яча двома руками від грудей, гравець виконує різке випрямлення рук і відправляє м'яч вперед, одночасно виконуючи підняття м'яча від кінчиків пальців до грудей партнера. При передачі м'яча від голови партнеру, гравець піднімає руки вгору. Важливо не допускати, щоб м'яч пересувався за спиною, щоб зберегти контроль над ним. Передача відбувається за допомогою махового руху рук і подальшого оброблення м'яча пензлем.

При передачі однією рукою від плеча, гравець виставляє різноіменну ногу і плече вперед, одночасно повертаючи тулуб і випрямляючи руку, щоб відправити м'яч.

Передача з відскоком від підлоги виконується однією або двома руками на рівні пояса. Руки повністю випрямляються, відправляючи м'яч вперед і вниз. М'яч відскакує від підлоги і має зворотний оберт. Відскок має бути третиною від партнера. Гравець ловить м'яч під час польоту, підтягує його до грудей та виконує передачу, відштовхуючись від підлоги.

Ведення м'яча відбувається за допомогою послідовних м'яких поштовхів м'яча однією рукою вниз – вперед і трохи вбік від ступнів. Основний рух виконується за допомогою ліктьового і зап'ясткового суглобів. Ноги згинаються, щоб зберегти рівновагу і бути готовими до зміни напрямку руху. Тулуб наміть подається вперед, плече і вільна рука не підпускають суперника до м'яча. Ведення вимагає синхронізації ритму рухів та кроків з рухами руки, яка тримає м'яч. Ведення здійснюється без зорового контролю.

Ведення м'яча зі зміною швидкості та висоти відскоку впливає на швидкість руху гравця. При високому відскоку і малому куті відскоку гравець рухається швидше. При низькому відскоку і більшому куті відскоку гравець повільніше веде м'яч. При лові та веденні м'яча в русі застосовується двокрокова техніка. Гравець ловить м'яч на першому етапі, підтягує його до грудей на другому етапі і, відштовхуючись від підлоги, виконує передачу.

Кидок двома руками від грудей, стоячи на місці, включає в себе рухи в стійці баскетболіста. М'яч знаходиться на рівні грудей, а стопи можуть бути на одній лінії або одна нога може бути трохи впереді. Гравець тримає м'яч пальцями, лікті прилягає до тулуба, ноги злегка згинаються в колінних суглобах, а тулуб залишається прямим. Після підняття м'яча від грудей, гравець випрямляє руки і відправляє м'яч вперед. Після випуску м'яча гравець повертається до початкового положення.

Виконання кидка однією рукою від плеча, стоячи на місці, вимагає певних технічних деталей. Вихідне положення перед кидком включає в себе такі елементи: ноги розташовані на ширині плечей, одна з ніг, відповідної руці, висунута вперед на 10-15 сантиметрів з носком і коліном, що дивляться точно в напрямку кошика. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, а м'яч розташовується на рівні грудей.

Під час кидка однією рукою з плеча, гравець здійснює наступні рухи: ноги злегка згинаються, і центр ваги переноситься на передні частини стоп. М'яч піднімається від грудей та виноситься над правим плечем. Ліва рука підтримує м'яч збоку. Важливо, щоб м'яч повністю лягав на всі фаланги пальців. Лікоть руки, яка кидає, спрямований вперед, а кисть з м'ячем максимально згинається назад. Лінія плеча повинна бути приблизно паралельною підлозі.

Спільно з розгинанням ноги, що висунута вперед, із одночасним відштовхуванням лівої ноги, гравець «кидає» правою рукою. Це відбувається у такий спосіб, що м'яч рухається вперед-вгору під кутом 65-70 градусів. Відокремлення м'яча від пальців стається, коли плече, передпліччя та кисть практично утворюють пряму лінію. Після відокремлення м'яча, рука швидко опускається вниз, а гравець повертається в вихідне положення.

Кидок однією рукою зверху в русі виконується після ведення та лову м'яча. Гравець веде м'яч з кроком правою ногою (1-й крок, довгий), бере м'яч у руки. Другий крок виконується лівою ногою коротким, стопорним, і включає перекат з п'яти на носок. У цей момент гравець одночасно відштовхується лівою ногою, виносить м'яч уздовж середньої лінії тулуба та виконує обертальний рух пензлем разом з м'ячем вліво, так щоб м'яч повністю ляг на всі фаланги пальців правої руки. Ліва рука підтримує м'яч збоку. Лінія плеча при цьому приблизно паралельна підлозі.

У верхній точці польоту, коли гравець здається навіть зависаючим в повітрі, права рука, що кидає, розгинається в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах. Відокремлення м'яча від пальців відбувається за рахунок захльостування руху пензля. Після відокремлення м'яча, гравець приземляється на обидві ноги, готовий до подальших дій. Важливо відзначити, що описаний технічний процес кидка виконується для гравців, які кидають з правого боку.

Обманні рухи та фінти мають рішуче значення в баскетболі. Вони надають гравцям можливість визволитися від супротивника, отримати позицію для захоплення м'яча, передбачити опонента при виході на атаку та виконувати комбінаційну гру у нападі. Освоєння всього різноманітного арсеналу тактичних трюків та вдосконалення окремих елементів гри становлять важливу складову успішного баскетболіста. Процес навчання та вдосконалення техніки має тривати протягом всього спортивного шляху, розпочинаючи з наймолодших років і досягаючи вершин майстерності. Важливо, щоб тренер підходив до цього процесу індивідуально для кожного гравця, зберігаючи їх мотивацію та увагу. Навіть для початківців у баскетболі важливі також самостійні тренування.

У грі у захисті, стійка захисника грає ключову роль. Захисник повинен зігнути ноги в колінному суглобі та нахилитися вперед, рівномірно розподіляючи вагу тіла на обидві ноги, щоб забезпечити стійкість. Голову тримають піднятою. Якщо суперник рухається вздовж майданчика, захисник відстежує його у паралельній стійці. У всіх інших випадках одна з ніг захисника повинна бути висунута вперед, а п'яти піднесені на 1-2 сантиметри від підлоги. Руки розведені на рівні пояса і направлені убік.

Під час руху захисника використовується приставний крок. У цей момент права нога робить ковзання вперед, а потім ліва нога переставляється вправо на ширину кроку. Ступні не відділяються від підлоги, а ковзають по ній.

Руки захисника готові до втручання у пасинг або кидок. Проти кидка в кошик одна рука піднімається вгору – вперед у напрямку м'яча, інша опущена вниз для контролю можливої передачі. Проти ведення м'яча обидві руки опускаються вбік – униз.

Виривання м'яча – це метод захоплення м'яча від супротивника, коли гравець накладає праву руку на м'яч зверху, а ліву – знизу. Після захоплення м'яча захисник різко тягне його до себе, одночасно повертаючи тулуб вперед і ліворуч.

Вибивання м'яча у гравця, який стоїть на місці, полягає в тому, що захисник робить несподіваний випад вперед до нападника та різким рухом вибиває м'яч (зверху або знизу) ребром кисті зі щільно притиснутими пальцями.

Вибивання м'яча під час ведення вимагає від захисника набрати таку саму швидкість, як у нападника, і вибити м'яч в момент прийому його після відскоку від майданчика.

Перехоплення м'яча під час передачі в баскетболі може відбутися за різних обставин. Якщо нападник не активно намагається взяти м'яч після передачі та залишає його далеко від себе, захиснику це дає можливість перехопити м'яч легко. Зазвичай це виконується шляхом стрибка та ловлі м'яча однією або двома руками. Основною метою є взяти м'яч після передачі до того, як він дійде до нападника. Якщо нападник активно намагається взяти м'яч, захиснику слід відсунутися убік, щоб уникнути зіткнення. Після взяття м'яча важливо швидко перейти до дій в атаку або передачу м'яча партнеру.

Блокування м'яча при кидку – це ефективний спосіб завадити супернику зробити точний кидок у кошик. Щоб це зробити, захисник повинен розташувати свою руку поруч з м'ячем. Таким чином, важко виконати точний кидок через наявність перешкоди.

Гра під щитом включає в себе захоплення позиції перед щитом і заваду нападаючому набрати легкий доступ до кошика. Для цього захисник повинен взяти стійку, коли його ноги розташовані на ширині плечей, руки зігнуті в ліктьових суглобах і готові до руху. Захисник намагається змусити нападника обіграти його, створюючи перешкоду на шляху. Потім, коли нападник залишається ззаду, захисник стрибає назустріч м'ячу, намагаючись перехопити його у вищій точці. Захисник розводить ноги та лікті, щоб зберегти контроль над м'ячем після стрибка та запобігти його вибиванню.

Ці техніки гри у баскетболі вимагають від дитини високої швидкості реакції та точності в моменти спортивних дій.

1.2 Специфіка фізичного розвитку дітей 8-10 років

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 обумовленим ними 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 [10, 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 завершене. 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 [16].

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 [9]. 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 неодночасно 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 диференціювання 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 [13, 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 [2].

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 сприйняттів, 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 [45].

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 [1].

Посилений розвиток центральної нервової системи, що відбувається в учнів початкової школи, визначає цей вік як сенситивний для оволодіння руховими діями і більшості 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 [15].

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 Методика навчання техниці гри в баскетбол учнів молодших класів на початковому етапі

Початковий етап навчання дітей грі у баскетбол відрізняється складністю та вимагає серйозної роботи. Ця складність пояснюється, по-перше, особливостями самого спорту і, по-друге, різноманітністю педагогічних завдань, які потрібно вирішувати на цьому етапі.

Навчання баскетболу на молодшому шкільному віці повинно розглядатися як засіб всебічного розвитку та виховання дитини, а не як самоціль. Проте це не виключає спеціалізованої підготовки, яка проводиться згідно з визначеними завданнями.

На початковому етапі навчання молодих спортсменів баскетболу ставляться дві основні цілі:

* перша - ознайомити дітей молодшого шкільного віку із баскетболом як ефективним засобом фізичного виховання;
* друга – відібрати обдарованих дітей для залучення до спеціалізованих секцій ДЮСШ [34].

Навчання дітей молодшого шкільного віку грі у баскетбол – це складний педагогічний процес, що включає дві важливі компоненти: навчання і тренування. Проте на цьому етапі навчання має переважне значення. Головною метою підготовки дітей є набуття ними основних знань, навичок та фізичних якостей. Під час занять баскетболом діти мають розвивати групу рухових навичок, які поєднують у собі рухову координацію та інтелектуальні якості. Таким чином, досягнення цієї мети можливе лише за умови відповідної організації навчального процесу, який поєднує розвиток рухових навичок і виховання особистості.

Підготовка дітей до гри у баскетбол вимагає ретельно розробленої системи, яка враховує особливості фізичного та психічного розвитку дітей. Правильний вибір методів та засобів підготовки є ключовим чинником ефективності такої системи [34, 42].

Формування рухових навичок є однією з важливих задач навчання. Для досягнення цієї мети використовують спеціальні методи навчання, такі як цілісний і розчленований методи. Обидва методи знаходять своє застосування в роботі з дітьми, проте цілісний метод вважається більш пріоритетним. Це пояснюється тим, що в ньому зберігається єдність між технікою (зовнішнім виконанням) і тактикою (стратегічним плануванням). Розділення цих двох аспектів може призвести до втрати зв'язку і ускладнення сприйняття їх взаємозв'язку. Це особливо небезпечно, коли досліджується складна гра з багатьма взаємодіючими рухами.

Освоєння нових навичок у баскетболі реалізується за допомогою різних методів, таких як демонстрація, пояснення та практичні вправи. Перші два методи допомагають створити уявлення про те, як виконувати певний рух у тих, хто вчиться. Пізніше ці уявлення уточнюються і закріплюються під час практичних вправ. При цьому можливі повторні пояснення і демонстрації матеріалу для закріплення.

З часом учні починають застосовувати вивчені елементи гри на практиці в реальних ситуаціях. Вони навчаються автоматизувати вивчені прийоми та досягають високого рівня майстерності. Це дозволяє їм сконцентруватися на самій грі та розвивати творчість та винахідливість.

Використання ігрового методу сприяє успішній підготовці в різних аспектах. Під час навчання техніці гри ігрові навички адаптуються до емоційного фону змагань. Тактичні аспекти краще освоюються в спрощених «міні-грах» [42].

Діти цього віку, як правило, ще не мають глибокого розуміння гри в баскетбол та не володіють спеціалізованими навичками, але вони відрізняються надзвичайною вірою у свої можливості, активністю на майданчику та бажанням стати справжніми «майстрами баскетболу».

Основною метою навчання на цьому етапі є розвивати в дітей «почуття м'яча» та навчати їх взаємодіяти з ним. Діти повинні вивчити правильну техніку взаємодії з м'ячем, включаючи його ловити, передавати, пересуватися з ним у руках, а також кидати на різні відстані та слідкувати за гравцями.

На цьому етапі навчання рекомендується обмежувати кількість технічних прийомів, які вивчаються, та активно використовувати рухливі ігри. Гра в баскетбол (міні-баскетбол) вводиться тільки після того, як діти вже володіють основними навичками, розуміють базові тактичні завдання в нападі і обороні.

Головна мета занять з баскетболу для дітей цього віку полягає в забезпеченні повноцінного фізичного розвитку та набутті комплексу якостей та навичок, необхідних для подальших занять цим видом спорту. Саме на цьому етапі цілеспрямований розвиток фізичних якостей та навичок найбільш продуктивний і стає основою для майбутнього досягнення високого спортивного рівня.

Навчальний процес у баскетболі для дітей включає в себе кілька аспектів: фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову (психологічну) та теоретичну підготовку. Ці аспекти взаємодіють між собою, і поділ на них допомагає зрозуміти всю суть навчального процесу.

Фізична підготовка є основою для розвитку спортивної майстерності молодших баскетболістів. Без достатньо високого рівня фізичних якостей та рухових навичок неможливо вчити спеціальні прийоми гри в баскетбол. Грамотно організована фізична підготовка сприяє розвитку дитячого організму та покращує функціонування різних систем тіла, сприяючи зміцненню здоров'я юних спортсменів.

На цьому етапі фізичної підготовки слід розділяти загальну та спеціальну підготовку, оскільки головна мета – це досягнення комплексного фізичного розвитку. Основний акцент робиться на загальнорозвиваючих вправах, і спеціальні якості розвиваються в процесі вправ з м'ячем та під час гри в баскетбол.

Однією з особливостей фізичної підготовки молодших школярів є обмежені можливості для інтенсивного розвитку всіх фізичних якостей, і тому акцент робиться на певних аспектах, таких як спритність, гнучкість та швидкість.

Технічна підготовка важлива для формування майбутніх баскетболістів. Без володіння технічними прийомами неможливо брати участь у грі і, відповідно, розвивати тактичну ігрову обізнаність.

Важливо враховувати, що вивчення техніки завжди має супроводжуватися тактичними завданнями. Виконання технічних прийомів повинно бути в контексті тактичного завдання, а ізольоване навчання техніці, розділене від тактики, не сприяє досягненню високого рівня спортивної майстерності.

Організована технічна підготовка обов'язково повинна враховувати фізичну підготовку. Високий рівень фізичних здібностей сприяє більш ефективному освоєнню технічних прийомів. Після володіння технікою, подальший розвиток майстерності пов'язаний з удосконаленням спеціальних фізичних якостей.

Тактична підготовка важлива, оскільки вона навчає грати в гру. Основа гри полягає в володінні м'ячем (техніка) та вмінні правильно взаємодіяти зі співгравцями та реагувати на дії супротивників (тактика). Це означає вибір правильного моменту, місця та дії під час гри.

Тактична підготовка включає в себе різноманітні вправи та ігри, такі як парні, групові вправи з пасивними супротивниками, а також ігри 2х1, 2х2, 3х2, 3х3, рухливі ігри та гру в міні-баскетбол. Важливо враховувати, що немає універсального методу, і всі ці засоби використовуються в залежності від етапу навчання.

Морально-вольова (психологічна) підготовка не менш важлива і спрямована на виховання характеру дітей, які займаються баскетболом. У цьому віці психологічна підготовка особливо ефективна, оскільки діти в цей період дуже вразливі і відкриті до впливу.

Теоретична підготовка також важлива частина навчання. Вона допомагає дітям розуміти гру, її зміст та закономірності рухів. Теоретична підготовка може бути проведена у формі коротких бесід, які пов'язані зі змістом тренування.

Усі види підготовки взаємопов'язані і повинні враховуватися на заняттях з баскетболу з дітьми. Найкращим підходом є комбінування різних видів підготовки в одному уроці, з акцентом на тактичну підготовку, яка визначає загальну спрямованість занять.

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 уможливлює 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) невпинне 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, - унеможливлює 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 [18]. 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 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 [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 [43].

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 [38].

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.

У науковій та навчально-методичній літературі техніка баскетболурозглядається 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 [49].

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 [52].

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 [50].

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.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

1. Провести грунтовний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

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

3. Розробити методику формування технічної підготовленості учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом.

4. Перевірити вплив розробленої методики на фізичну та технічну підготовленість учнів молодших класів на початковому етапі підготовки.

2.2 Методи дослідження

З метою дослідження та враховуючи специфіку завдань, були використані такі методи наукового пізнання: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, метод контрольних випробувань (тести), педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел* допомогли виявити протиріччя, які призводять до недоліків у технічній підготовці гравців-початківців у баскетболі.

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

*Метод контрольних випробувань (тести)* був використаний для визначення ефективності запропонованих ігрових засобів і методик у розвитку психофізичної та технічної підготовленості юних баскетболістів. Цей метод дозволив виміряти рівень та динаміку розвитку необхідних рухових якостей.

*Педагогічний експеримент* передбачав впровадження розробленої методики формування технічної підготовленості учнів 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 (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика тестів, включених до програми дослідження

|  |  |
| --- | --- |
|  Види підготовки | Показники (тести) |
| Фізична підготовка | Біг 20 м |
| Біг 300 м |
| Біг 40 с (м) |
| Стрибок у довжину з місця |
| Стрибок по Абалакову |
| Технічна підготовка | Швидкісне ведення м’яча |
| Передача м’яча |
| Кидання м’яча з дистанції |

Біг на 20 та 300 метрів виконувався за загальноприйнятою методикою, при цьому обирався кращий результат із двох спроб, округлений до 0,1 секунди.

Секундний біг передбачав, що баскетболіст стояв на лицьовій лінії, по команді стартував, біг до дальньої лицьової лінії, повертався на 180° і біг назад на стартову позицію. Цей процес повторювався протягом 40 секунд, а рахунок вівся за кількістю пройдених дистанцій, які потім перетворювалися на метри.

Стрибок у довжину з місця виконувався на килимі за загальноприйнятою методикою. Результат враховувався, беручи найкращий із двох спроб.

У склад програми фізичної підготовленості були включені показники, що відображають комплексний прояв рухової функції.

Стрибок по Абалакову передбачав, що випробовуваний розташовувався під щитом і стрибав вгору, намагаючись досягти якомога вищу точку на сантиметровій стрічці, що була закріплена на щиті. Показник підскоку розраховувався на основі різниці між висотою досягнутою під час стрибка та висотою досягнутою рукою, коли стояли на підлозі на носочках. Цей тест виконувався тричі, враховувався найкращий результат.

До програми тестування технічної підготовки входили показники, що оцінювали техніку гри у баскетбол.

Тест на швидкісне ведення включав передачу м'яча, де гравець рухався від лицьової лінії до щита, виконуючи переклад м'яча між руками та інші дії, і завершував викидом м'яча в русі. Час фіксувався з точністю до 0,1 секунди.

Тест на передачу м'яча передбачав, що гравець передавав м'яч в щит, а потім отримував його назад від двох помічників і завершував кидком у ворота. Цей тест виконувався один раз, а час фіксувався з точністю до 0,1 секунди.

Тест на кидання з дистанції включав 10 кидків із 5 зазначених точок, і фіксувалася кількість влучень.

*Методи математичної статистики.*

Обробка даних, отриманих в ході дослідження, проводилася за допомогою методів математичної статистики [26], який застосовується у педагогіці. Визначалися наступні статичні характеристики:

n– кількість випробуваних;

Х - середнє арифметичне;

± m - помилка середньої;

- середнє квадратичне відхилення;

t - критерій Стьюдента.

Статистична обробка результатів тестування проводилася з визначенням середніх значень вибірки, стандартних відхилень, ступеня достовірності відмінностей по t-критерієм Стьюдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження були проведені на базі Дніпровська гімназія №18 Дніпровської міської ради період з вересня 2022 по травень 2023 роки. В експерименті брали участь 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 учителями, 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 на початковому етапі занять баскетболом у пришкільній спортивні секції. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною методикою. Педагогічний експеримент тривав 8 місяців.

Дослідження проводилося протягом 2022-2023 н. р. у три етапи.

*І етап* (вересень – жовтень 2022 р). – опрацювання наукової та навчально-методичної літератури, розробка концепції дослідження, вивчення досвіду роботи, 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. 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 на початковому етапі занять баскетболом.

*ІІ етап* (жовтень 2022 р. – травень 2023 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.

*ІІІ етап* (травень – листопад 2023 р.) – визначалася ефективність пропонованої методики на основі кількісно-якісної обробки отриманих експериментальних даних і визначення ступеня їх вірогідності та надійності, відповідно до загальноприйнятих вимог оформлялася магістерська робота.

1. Результати дослідження

3.1 Методикаформування технічної підготовленості учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом  у пришкільній спортивні секції

Розробка експериментальної методики формування технічної підготовленості учнів 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 випливають з її системної побудови виступають принципи спрямованості на максимально можливі досягнення, неперервності навчально-тренувального процесу, єдності загальної і спеціальної підготовки, єдності та взаємозв’язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості учнів, єдності поступового збільшення навантажень і їх тенденції до максимально можливих величин.

Зазначені принципи є найважливішими педагогічними правилами оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, які синтезують наукові дані та передовий практичний досвід роботи. Вони реалізуються у тісному взаємозв’язку, забезпечуючи 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 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 уможливлювало їх активну, усвідомлену і творчу діяльність.

Розподіл програмного матеріалу за роками навчання, етапами та тижневими мікроциклами є однією з ключових аспектів організації навчально-тренувального процесу. Від успіху такої системи залежить ефективність навчання юних спортсменів, а також методики, які використовує тренер-викладач.

Основна увага повинна бути приділена зразковому демонструванню вправ, особливо у групах початкової підготовки, де цей метод є найбільш ефективним. Пояснення вправ, які супроводжуються показом, має бути коротким і зрозумілим.

Запропоновано навчальний матеріал, який дозволяє вирішувати як загальні завдання навчально-тренувального процесу, так і приватні завдання, спрямовані на поступову підготовку молодих баскетболістів до вивчення технічних прийомів гри в баскетбол.

Порядок навчання технічним прийомам у баскетболі:

*Техніка нападу*

Стійка в нападі: Це вихідне положення, з якого баскетболіст може ефективно діяти з м'ячем або без нього. Вправи для навчання цій стійці включають:

Прийняття стійки без м'яча, стоячи на місці.

Виконання звичайних та варіативних ходьби, приймаючи стійку за сигналом (слуховим або зоровим).

Прийом стійки баскетболіста з різних вихідних положень після загальнорозвиваючих вправ.

Помилки, які можуть виникнути під час навчання цій стійці, включають:

* Нерівномірний розподіл ваги тіла між ногами.
* Контакт п'ят з підлогою.
* Надмірний нахил тулуба вперед та відведення тазу назад.
* Розведені назовні шкарпетки ніг.
* Опущена голова та руки.
* Зайва напруженість.

Тримання м'яча: Перед тим як розпочати навчання стійки баскетболіста з м'ячем, важливо навчити учнів правильно тримати м'яч. М'яч повинен знаходитися на фалангах пальців і не контактувати з долонями. Вправи для навчання цього включають:

* Імітація тримання м'яча, створюючи лійкоподібне положення кистей.
* Підняття м'яча з підлоги на рівні грудей.
* Підкидання м'яча вгору і зловлення його на рівні грудей.
* Передача м'яча між партнерами для перевірки правильного тримання та положення пальців.

Ці етапи навчання технічним прийомам є важливими для розвитку навичок і навичок юних баскетболістів на початковому етапі їх підготовки.

У конкурсі на правильність виконання стійок з м'ячем і без м'яча учасники формують дві колони, а вчитель розташовується у центрі майданчика. Після сигналу вчителя обидві колони підходять до нього, демонструючи стійку баскетболіста, і вчитель оцінює якість виконання прийому кожним з учнів. Після цього учасники повертаються на свої місця.

Учень, який продемонстрував найкращу техніку стійки, отримує 1 очко. При рівних показниках обидва учні отримують по одному очку. Команда перемагає, якщо набрала більше очок.

Помилки, які можуть виникнути під час виконання стійки:

* Кисті розташовані на задній поверхні м'яча.
* М'яч торкається долонь.
* Пальці направлені вниз.

Щодо переміщення без м'яча, ходьба використовується головним чином для зміни позиції в коротких перервах та зміни темпу разом із бігом. При бігу баскетболістів, контакт ніг з майданчиком здійснюється шляхом перекату з п'ятки на носок або м'якою постановкою ноги на всю ступню.

Вправи для навчання цього включають:

* Біг навколо майданчика з прискореннями на певних ділянках.
* Реакція на сигнал для прискорення.
* Біг в колу з обгонами.
* Біг в колу з обгонами, де учні рухаються спиною вперед.
* Біг в колоні з обов'язком наздоганяти напередодні і стати на їхнє місце на чолі колони.

Також важливі техніки зупинки двома кроками та зупинки стрибком, які можна виконувати як з м'ячем, так і без нього. Вправи для навчання цих технік включають ходьбу і біг з виконанням відповідних зупинок та оборотів під час зупинки.

У вправах для навчання техніки зупинки стрибком використовуємо наступні методи:

* Ходьба з зупинкою стрибком.
* Біг з зупинкою стрибком.
* Біг з зупинкою після слухового або зорового сигналу.
* Зупинка стрибком після лову м'яча.
* Зупинка стрибком після м'яча.

Потенційні помилки при виконанні цих вправ включають:

* Стопа, яка перебуває на одній лінії в напрямку руху, перенесення маси тіла на передню ногу і втрату рівноваги.
* Виконання кроків з постановкою стоп на шкарпетку та недостатньою згинанням в колінних суглобах.
* Надто високий підскок під час зупинки стрибком.

Повороти на місці можуть виконуватися як з м'ячем, так і без нього, і призначені для уникнення опонентів або захисту м'яча від вибивання або виривання.

Навчання техніки поворотів на місці включає наступні вправи:

* Виконання повороту без м'яча, стоячи на місці.
* Те саме виконання з м'ячем.
* Виконання з поворотом після лову м'яча на місці.
* Поворот у поєднанні з веденням м'яча та зупинками.
* Виконання з поворотом, ловом та передачею м'яча.
* Поворот із захистом від супротивника.

Потенційні помилки під час виконання цих вправ включають:

* Підняття або відведення осьової ноги.
* Вертикальні коливання центру ваги.
* Перенесення маси тіла на внутрішню ногу.
* Розгорнута осьова нога.
* Тулуб, сильно нахилення вперед.
* Неховання м'яча від супротивника.

Ловля м'яча – це важливий прийом, який дозволяє гравцю впевнено опановувати м'яч і виконувати подальші атакуючі дії. Лов м'яча може виконуватися двома руками, коли м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови. Гравець повинен витягнути руки назустріч м'ячу, утворюючи лійку, розміром дещо більшу, ніж обхват м'яча, та зближувати кисті ненапруженими пальцями і долонями. Після прийому м'яча руки згинаються у ліктьових суглобах і прикладаються до грудей, а тулуб повертається вперед для підготовки до наступних дій.

При лові м'яча однією рукою, гравець виносить руку назустріч летячому м'ячу з широко розставленими і злегка зігнутими пальцями. Коли пальці зіткнуться з м'ячем, рука, що виноситься, здійснює поступальний рух назад, завдяки згинанню в ліктьовому суглобі. Цей рух сповільнює швидкість м'яча і дозволяє легко його зловити. Потім м'яч захоплюється другою рукою, і гравець приймає основну стійку баскетболіста.

При лові м'яча, який високо летить, гравець має вибухнути вгору з виносом рук. Кисті розвертаються вгору, навстріч м'ячу. Під час дотику пальців до м'яча, кисті повертаються всередину і захоплюють м'яч. Після цього руки згинаються в ліктьових суглобах, і м'яч прижимається до тулуба. Після приземлення гравець зберігає основну стійку атакуючого з м'ячем.

Типові помилки під час лову м'яча включають:

* Відсутність поступального руху рук під час дотику до м'яча.
* Зовнішнє обертання кистей в бік одна до одної або занадто велика відстань між кистями, що дозволяє м'ячу пройти між ними.
* Руки не виносяться від себе в напрямку м'яча.
* Пальці стикаються з м'ячем, коли руки сильно зігнуті в ліктьових суглобах.
* М'яч приймається долонями або долонею, а не кінчиками пальців.

Передача м'яча – це прийом, який дозволяє гравцю направити м'яч партнеру для подальшого атакування.

Вправи для навчання передачі м'яча включають наступні методи:

* Імітація передачі м'яча.
* Замах та передача без руху ніг.
* Передача зі зміною положення ніг.
* Передача на довгі та короткі відстані.
* Передача в різних напрямках.
* Передача у поєднанні з іншими технічними прийомами.
* Рухливі ігри.
* Також існують вправи для навчання передачі м'яча в русі:
* Вправа "Мертвий м'яч", де гравці розбиваються на пари і виконують передачу м'яча після роботи ніг.
* Передача в русі після лову м'яча.
* Передача в русі після ведення м'яча.
* Передача в русі між гравцями у зустрічних колонах.
* Передача руху під час паралельного пересування гравців до протилежного щита.
* Передача руху в колі.

Рухливі ігри в баскетболі можуть бути захопливим та веселим способом покращити навички. Давайте розглянемо деякі із них:

«Командні салки»: Грається двома командами – одна веде, інша тікає. Ведучі команди передають один одному м'яч, намагаючись «осолити» (тобто вдарити) гравців з іншої команди м'ячем, не відпускаючи його. Осалених гравців виводять з гри. Гра завершується, коли вся команда суперників вибуває. Потім команди міняються ролями.

«Салки та м'яч»: Гравці бігають по майданчику, передаючи один одному м'яч. Мета полягає в тому, щоб передати м'яч гравцю, якого гонить ведучий, оскільки гравця з м'ячем солити не можна. Ведучий може осолити м'яч, якщо гравця, якому він ганяється, тримає м'яч. Останній стає ведучим.

«Чия команда зробить більше передач»: Грають дві команди. Гра починається з підкидання м'яча у центральному колі. Команда, яка захопила м'яч, намагається передавати його між своїми гравцями, переміщаючись у будь-якому напрямку майданчика. Друга команда намагається перехопити м'яч, не дозволяючи гравцям отримати точну передачу.

Під час цих ігор, можуть виникати такі помилки:

* Неспівмірний рух рук і ніг.
* Широке розставлення ліктів і надмірно велика амплітуда замаху.
* Відсутність захльостує руху кистями.
* Тіло надто сильно нахилена вперед, а голова спрямована донизу.
* Під час передачі однією рукою, м'яч піднімається високо над плече.
* При передачі під час руху відбуваються вертикальні коливання тіла або стрибки, замість плавних кроків.
* Передача та прийом м'яча виконуються одночасно.
* Під час ведення м'яча важливо дотримуватися послідовних м'яких поштовхів м'яча однією рукою вперед та вниз, трохи убік від стопи.

Також існують вправи для поліпшення навичок м'яча:

* Ведення навколо корпусу.
* Ведення навколо і між ногами.
* Різновисоке ведення з висотою відскоку.
* Ведення двох або більше м'ячів.
* Ведення м'яча під витягнутими вперед ногами у швидкому темпі.
* Біг на різних типах піднімання стопи з веденням м'яча.
* Передача м'яча під час різних видів бігу та пересування.
* Пересування з м'ячем на сходах.
* Під час виконання цих вправ, також слід уникати помилок, таких як бавовна по м'ячу, недостатній згин ніг, та неправильний кут нахилу тіла.

Викид м'яча в баскетболі – це важлива технічна навичка, яку можна вдосконалювати за допомогою наступних вправ та рекомендацій:

Кидок двома руками від грудей: Гравець стоїть у стійці баскетболіста, м'яч розташовується на рівні грудей. Він утримує м'яч пальцями, лікті у тулубі, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах, тулуб прямий, а погляд направлений на кошик.

Кидок однією рукою від плеча: У вихідному положенні ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однією рукою якої кидається, висунута вперед на 10-15 сантиметрів, носок і коліно розгорнуті в напрямку кошика. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, а м'яч розташовується на рівні грудей.

Вправи для покращення навичок кидків на місці включають:

* Імітація захльостування пензлеми з фіксацією фінального положення.
* Імітація замаху з винесенням м'яча, захльостуванням пензлеми та фіксацією фінального положення.
* Імітація кидка з роботою ніг.
* Кидок партнеру чи у стіну без роботи ніг.
* Цілісне виконання кидка у стіну чи до партнера.
* Кидки м'яча в кошик з близької відстані спочатку під кутом 45 градусів до щита (з відскоком), потім прямо перед кошиком.
* Кидки м'яча з лінії штрафного з дотриманням всіх правил виконання.

Під час виконання кидків, важливо уникати таких помилок, як втрата рівноваги, неузгодженість рухів рук і ніг, неповне розгинання ліктя у ліктьовому суглобі, відсутність захльостування руки та неправильне розташування рук.

Кидок однією рукою в русі виконується після ведення та лову м'яча. Гравець веде м'яч з кроком правою ногою (1-й крок, довгий), бере м'яч у руки, другий крок лівою ногою короткий і стопорний. Під час цього руху відбувається відштовхування лівої ноги, мах правою рукою та винесення м'яча над правим плечем.

Дотримання цих технічних аспектів допоможе гравцям поліпшити свої навички кидків в баскетболі.

Вправи для навчання кидків у русі є важливою частиною підготовки гравців у баскетболі.

Нижче наведені вправи та поради для поліпшення цих навичок:

Підняття м'яча вгору: Гравець стоїть з прямо піднятою рукою, а м'яч лежить на розкритих пальцях і обертається вгору через тильне згинання кисті.

Винос м'яча над плече: Гравець розпочинає з м'ячем на рівні грудей, потім виносить м'яч над правим плечем та випускає його із захльостуючим рухом кисті.

Винос м'яча зі стійки: Гравець стоїть з лівою ногою попереду на п'яті, м'яч на рівні грудей. Потім він відштовхується лівою ногою, робить мах правою рукою та виносить м'яч над правим плечем, випускаючи його вгору.

Зміна ніг: Гравці розташовуються в парах, один з них утримує м'яч на витягнутій руці. Інший гравець йде на деяку відстань і під час руху бере м'яч з руки партнера та випускає його над собою у верхній точці, приземляючись на обидві ноги.

Тренування з бігом: Ті самі вправи можна виконувати під час бігу, що допомагає поліпшити координацію та точність.

Ігрові ситуації: Включення ситуацій з м'ячем в тренувальний процес, такі як кидки м'яча в кошик з близької відстані або з імітацією оборони, допомагає гравцям набувати практичний досвід.

Під час виконання цих вправ важливо уникати ряду помилок, таких як неправильна техніка прийому м'яча, сильні рухи руки з м'ячем та недостатній мах правою ногою. Гравцям також важливо мати чітку уяву про те, коли і як кидати м'яч по кошику та коли передавати його партнеру.

Зосередженість, рівновага та контроль обертання м'яча є також ключовими аспектами в удосконаленні навичок кидків у баскетболі. Гравцям рекомендується тренуватися регулярно та дбати про вдосконалення техніки, щоб стати більш впевненими і ефективними на майданчику.

Обманні рухи та фінти в баскетболі є важливою частиною арсеналу гравця, дозволяючи їм витримувати опонентів та створювати можливості для успішних дій на майданчику. Ці навички дозволяють гравцям відокремитися від супротивників для отримання м'яча, обійти опікуна при виході під щит та брати активну участь у позиційному нападі.

Вправи для навчання обманним рухам та фінтам включають:

Обманний рух корпусом перед дзеркалом: Гравець виконує фінти з м'ячем в руках, обирати новий напрямок руху для здійснення обману перед дзеркалом.

Обманні рухи ногами: Вправи з рухами ніг, як на місці, так і в русі, з м'ячем та без нього, допомагають розвивати швидкість та точність.

Обманні рухи головою: Гравці вивчають різні обманні рухи, які можуть бути виконані головою, як на місці, так і під час руху.

Обман руху руками та фінти на передачу та кидок: Гравці тренуються виконувати фінти, що ведуть до передачі м'яча або кидка, а також обходження опікуна.

Обманні рухи спиною до кільця: Гравці вивчають обманні рухи, коли їх спина звернена до кільця, і виконують фінти у різні сторони для здійснення обману.

Обманні рухи після лову м'яча: Гравці відштовхують м'яч від щита, ловлять його у стрибку та виконують послідовні фінти – на передачу, кидок та відхід з-під кільця.

Обманні рухи навколо перешкід: Гравці виконують фінти перед стільцем або іншою перешкодою та обходять її з рухомим м'ячем.

Обігравання нерухомої перешкоди у русі: Гравці роблять ривок до перешкоди, обігрують її та виконують кидок по кільцю після проходження.

Гра 1х1 з різними умовами: Включає гру 1х1 з різних позицій, з різними умовами, включаючи обманні рухи та фінти.

У процесі навчання, вчитель керує виконанням гравцями робочих дій, забезпечуючи правильне виконання обманних рухів та фінтів. Поступово, ці дії стають автоматичними, дозволяючи гравцям зосередитися на результаті та швидко реагувати на гру. Зазвичай, в навчанні важливо засвоїти базові навички, а потім дозволити гравцям розвивати їх власний стиль гри та творчий підхід до виконання фінтів. Такий підхід допомагає гравцям стати більш ефективними та непередбачуваними на майданчику.

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 викладача. 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 загальновживаних 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, – уможливлювала 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.

3.2 Ефективність експериментальної програми формування технічної підготовленості учнів на початковому етапі занять баскетболом у пришкільній секції

Дослідження проблеми формування технічної підготовленості учнів 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 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.

На основі результатів початкового педагогічного експерименту можна зробити висновок, що учні контрольної та експериментальної груп мають схожий рівень фізичної підготовленості. Цей висновок підтверджується порівняльними даними середніх значень показників, які були отримані за допомогою t-критерію Стьюдента (табл. 3.1).

Не виявлено значущих відмінностей в показниках, що характеризують і технічну підготовленість учнів на початку експерименту ( табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Середні показники тестування фізичної та технічної підготовленості баскетболістів 9-10 років на початку експерименту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Види підготовки |  Вправи | Контрольна група | Експериментальна група | t |
| Фізична  | Біг 20 м | 4,3 ± 0,7 | 4,23 ± 0,5 | 0,08 |
| Біг 300 м | 76,9 ± 2,4 | 76,4 ± 2,4 | 0,15 |
| Біг 40 с (м) | 126,4 ± 2,7 | 127,3 ± 2,4 | 0,24 |
| Стрибок у довжину з місця | 160,0 ± 3,0 | 160,2 ± 3,0 | 0,05 |
| Стрибок по Абалакову | 30,0 ± 2,41 | 30,5 ± 2,37 | 0,15 |
| Технічна  | Швидкісне ведення м’яча | 14,97 ± 1,2 | 14,9 ± 1,18 | 0,04 |
| Передача м’яча | 14,21 ± 1,5 | 14,2 ± 1,38 | 0,005 |
| Кидання м’яча з дистанції | 5,1 ± 0,61 | 5,6 ± 0,7 | 0,54 |

Під час проведення формуючого педагогічного експерименту у підготовці баскетболістів були виявлені значущі зміни як у фізичній, так і технічній підготовці між учнями контрольної та експериментальної груп.

За результатами експерименту було встановлено достовірні відмінності в середніх значеннях деяких показників (табл. 3.2).

Експеримент показав, що між учнями експериментальної та контрольної груп були виявлені достовірні відмінності за рядом показників. Тести, які характеризують фізичну підготовку, покращилися на значущому рівні за двома показниками – біг на 40 метрів (контрольна група – 141,7±3,4 і експериментальна – 162,4±3,1, t = 2,32) та стрибок за методикою Абалакова

(контрольна група – 39,8±1,3 і експериментальна – 43,8±1,5 t = 2,14).

 Тести, які характеризують технічну підготовку, також показали значущі результати за трьома показниками – швидкісне ведення t – 2,13, передача м'яча t – 2,17 та кидок з дистанції t – 2,15.

Таблиця 3.2

Середні показники тестування фізичної та технічної підготовленості учнів експериментальної та контрольної груп по завершенню експерименту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вправа | Контрольна група | Експеримен-тальна група |  t | t усередині груп |
| початок | завершення |
| Біг 20 м | 4,03 ± 0,94 | 3,81 ± 0,7 | 0,19 | 0,06 | 0,28 |
| Біг 300 м | 67,4 ± 1,6 | 64,7 ± 1,5 | 1,23 | 0,31 | 2,8 |
| Біг 40 с (м) | 141,7 ± 3,4 | 162,4 ± 3,1 | 2,32 | 0,85 | 3,2 |
| Стрибок у довжину з місця | 187,5 ± 3,0 | 193,9 ± 3,2 | 1,67 | 2,87 | 3,97 |
| Стрибок по Абалакову | 39,8 ± 1,3 | 43,8 ± 1,5 | 2,14 | 3,38 | 4,01 |
| Швидкісне ведення м’яча | 14,38 ± 0,93 | 13,0 ± 0,57 | 2,13 | 0,39 | 1,46 |
| Передача м’яча | 13,9 ± 0,58 | 12,6 ± 0,41 | 2,17 | 0,16 | 1,17 |
| Кидання м’яча з дистанції | 6,7 ± 0,6 | 8,0 ± 0,6 | 2,15 | 0,63 | 2,18 |

Крім того, були виявлені значущі відмінності в межах самої групи. З фізичної підготовленості учні контрольної групи показала значущі зміни в двох тестах: стрибок у довжину з місця та стрибок за методикою Абалакова, тоді як експериментальна група виявила значущі зміни в чотирьох тестах. У технічній підготовці були виявлені значущі відмінності лише в одному тесті – кидок з дистанції.

Отже, результати формувального педагогічного експерименту свідчать про позитивні зміни у фізичній та технічній підготовці учнів, як в порівнянні між групами, так і в межах кожної групи.

Це пояснюється як індивідуальними здібностями гравців та відмінностями у методах навчання, які застосовувалися у контрольній та експериментальній групах учнів на початковому етапі підготовки.

Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що чинна система спортивної підготовки юних баскетболістів на початковому етапі занять баскетболом є достатньо ефективною, про що свідчить показники наведені в табл. 3.2. 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 експериментальній групі 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.

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 учнів молодших класів на попередньому етапі підготовки показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для максимального наближення учнів 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. 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.

2. 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.

3. Експериментальна методика формування технічної підготовленості учнів 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, – уможливлювала 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.

4. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість й практична ефективність пропонованої методики. Так між учнями експериментальної та контрольної груп були виявлені достовірні відмінності за рядом показників. Тести, які характеризують фізичну підготовку, покращилися на значущому рівні за двома показниками – біг на 40 метрів (контрольна група – 141,7±3,4 і експериментальна – 162,4±3,1, t = 2,32) та стрибок за методикою Абалакова

(контрольна група – 39,8±1,3 і експериментальна – 43,8±1,5 t = 2,14). Тести, які характеризують технічну підготовку, також показали значущі результати за трьома показниками – швидкісне ведення t – 2,13, передача м'яча t – 2,17 та кидок з дистанції t – 2,15.

Дослідження проблеми формування технічної підготовленості учнів молодших класів на попередньому етапі підготовки показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для максимального наближення учнів до цілей технічної підготовки.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с.
2. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуаль-ного розвитку. Київ: Здоров’я, 1991. 282 с.
3. Адаптація організму учнів до навчальних та фізичних навантажень / За ред. А.Г. Хрипкова, М.В. Антропової. Київ: Педагогіка, 2018. 240 с.
4. Бабушкін В.З. Підготовка юних баскетболістів. Київ: Здоров'я, 1985. 98 с.
5. Бойко Я. С Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол». Харків: ХНАМГ, 2009. 39 с.
6. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Аграрна наука, 2000. 568 с.
7. Бондар А. С. Рекреаційні форми фізичного виховання школярів // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Луганськ. 2010. № 17 (204). С. 89–96.
8. Бoднар Т. С. Спoртивнi та рухливi iгри на урoках фiзичнoї культури в пoчаткoвiй шкoлi. Харків: Ранoк, 2008. 192с.
9. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320–354.
10. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк: АПЕКС, 2002. 302 с.
11. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
12. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посіб. Київ: Вища школа, 1993. 242 с.
13. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров’я дітей молодшого шкільного віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. Вип. 5. Харків: ХДАФК, 2012. С. 66-70.
14. Гомельський А. Я. Баскетбол: секрети майстерності: 1000 баскетбольних вправ. Київ: Здоров'я, 1997. 150 с.
15. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура в школе. 1983. № 10. С. 54–56.
16. Дмитрук В. С. Морфофункціональний та особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку //Молодіжний науковий вісник. Луцьк, 2010. С. 70-74.
17. Дубенчук А. І. Бакетбол: Навчальний посібник. Харків: Ранок, 2010. 144 с.
18. Евтушенко А. Н., Калинин Е. А., Кушнирюк С. Г. Психологические основы управления гандбольной командой. Методическое пособие для тренеров. Запорожье, ЗДУ, 1990. 15 с.
19. Завгородня Р. В. Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 5. С. 66-68.
20. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. Київ: Здоровье, 1998. 249 с.
21. Зайцев В. П. Морфофункциональные показатели юных гандболистов в подготовительный период //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблемифізичноговиховання і спорту. Харків, 2002. №1. С. 81-87.
22. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 69–73.
23. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорт: Монография. Харьков, 2009. 396 с.
24. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник. Тернопіль: Тайп, 2013. 156 с.
25. Латишкевич Л. А. Баскетбол. Київ: Здоровье, 1988. 180 с.
26. Левенець О. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу у школі. Здоров'я та фізична культура. 2010. № 33. С. 1-12.
27. Максименко Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных баскетболистов. Луганск: Альма-матер, 2007. 394 с.
28. Маруненко І. М. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: Професіонал, 2004. 479 с.
29. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
30. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчальний посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
31. Носко Ю. М. Особливості фізичного розвитку учнів початкової школи / 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. Дніпро, 2016. 266 с.
33. Основи управління підготовкою юних спортсменів / За ред. М. Я. Набатнікової. Київ: Олімпійська література, 2005. 280 с.
34. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Київ: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с
35. Петренко Ю. О. Нейродинамічні та психічні функції у дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку: монографія. Черкаси: ЧНУ, 2014. 172 с.
36. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : колективна монографія / Н. О. Бєлікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.; [за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цьося]. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. 240 с
37. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
38. Попов А. В. Урок футболу в школі. Практичні заняття. // Фізичне виховання в школі.  2011.  С. 16-47.
39. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов игры у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф. дис. …канд. пед. наук. Київ, 1990. 23 с.
40. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олимпийская литература, 2004. 446 с.
41. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#n10
42. Сергієнко Л. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.
43. Соловей О. М. Особливості методики навчання техніки гри баскетболістів 9-10 років на етапі початкової підготовки. // Фізична культура, спорт та здоров’я. Дніпро, 2016. С. 201-205.
44. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.
45. Сутула О. В. Здоров’я школярів як соціально-педагогічна проблема. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2010. №17 (204). С. 295-306.
46. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. Київ: Кондор, 2011. 164 с.
47. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: посібнико. Київ: ФФУ, 2011. 300 с.
48. Тучинська Т. А. Баскетбол: навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 95 с.
49. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. Теория и практика физкультуры. 2001. №4. С. 35.
50. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. посібник]. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 520 с.
51. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): автореф. дис. на соиск. науч. степени докт. наук по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.01. Київ, 2011. 39 с.
52. Шкребтий Ю. Основы построения микроциклов при многоразовых занятиях в течении дня. Наука в олимпийском спорте. 2001. №1. С. 33-42.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТОК**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему: **технічна підготовка учнів молодших класів на початковому етапі занять баскетболом**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Є.С. Куліш

Керівник: доцент, к.пед.н, Конох А.А.

Рецензент: професор, д.біол.н., Маліков М.В.

Запоріжжя

 2023

Додаток А

Річний навчальний план спортивної пришкільної секції з баскетболу на початковому етапі підготовки

##

## БАСКЕТБОЛ

##

## Учбова програма для шкільних секцій

*Теоретичні заняття*

(для всіх навчальних груп)

* Фізична культура і спорт в Україні
* Короткий огляд розвитку баскетболу в Україні
* Короткі зведення про будівлю і функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм людини, яка займається спортом.
* Гігієна, загартовування, режим і харчування спортсмена.
* Лікарський контроль і самоконтроль, перша допомога і спортивний масаж.
* Короткі зведення про фізіологічні основи спортивного тренування.
* Загальна і спеціальна фізична підготовка баскетболіста.
* Основи техніки і тактики гри в баскетбол.
* Основи методики навчання і тренування баскетболіста.
* Планування спортивного тренування.
* Моральний і вольовий вигляд спортсмена. Психологічна підготовка.
* Правила змагань, організація і проведення.
* Установки перед іграми й аналіз проведених ігор.
* Місця занять, устаткування й інвентар.
* Читання тактичних схем дій гравців.

 Матеріал для практичних занять.

*Загальна фізична подготовка*

(усі групи)

Стройові і порядкові вправи;

Вправи для рук і плечового пояса;

Вправи для ног;

Вправи для шиї і тулуба;

Парні і групові вправи;

Вправи на гімнастичних снарядах;

Акробатичні вправи;

Легкоатлетичні вправи;

Рухливі гри і естафети;

Спортивні ігри;

Плавання;

 *Спеціальна фізична підготовка;*

Вправи, спрямовані на переважний розвиток швидкості. Ривки з місця на відстань 5-30 метрів за звуковими, зоровими сигналами з різних вихідних положень; ривки з метою наздогнати партнера або м'яч; змагання з партнером; "човниковий біг", ривки з обтяженнями, ривки спиною, боком уперед, біг зі зміною швидкості чи способу пересування за умовним сигналом, рухливі ігри: "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Скакуни", "М'яч ловцю", "Боротьба за м'яч", "Кругова гилка", "Прості салки", "Салки - дай руку", "Салки - перестрілки", "Кругове полювання", "Бігуни", "Ривок за м'ячем", "Збий містечко", "Піймай ціпок", "Чотири м'ячі"; різні естафети з подоланням перешкод.

*Вправи, спрямовані на переважний розвиток сили.*

 Вправи з обтяженнями; підтягування на поперечині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; згинання-розгинання рук з подоланням опору партнера; вправи з еспандерами і гумовими амортизаторами; присідання з партнером на плечах; різні способи пересування у воді; рухливі ігри "Перетягання в парах", "Боротьба вершників", "Стрибки", "Виштовхни з кола", "Зайці і моржі", "Змагання тачок", "Переправа", "Хто сильніше".

*Вправи, спрямовані на виховання швидкісно-силових якостей*.

 Одиночні і серійні стрибки в довжину; одиночні і серійні стрибки у висоту з діставанням предмета, сітки, щита, кільця, гілки на дереві; підскакування в ямі з піском; стрибки зі звичайною й обтяженою скакалкою; біг чи стрибки нагору по сходинках з максимальною швидкістю; серійні стрибки поштовхом двох ніг через перешкоди (легкоатлетичні бар'єри, шини, ослони, набивні м'ячі і т.д.); вистрибування нагору з присідання; многоскоки на одній нозі; вправи з набивними м'ячами; метання каменів правою і лівою руками.

*Вправи, спрямовані на переважний розвиток витривалості.*

Кросовий біг; спортивні ігри; багаторазове повторення добре заучених вправ на протязі тривалого часа з високою інтенсивністю.

*Вправи, спрямовані на переважний розвиток спритності.*

 "Жонглювання м'ячем"; акробатичні вправи; виконання координаційно-складних сполучень рухів; передачі в парах декількома м'ячами; те ж - м'ячами різної ваги; рухливі ігри "Ловля парами", "Вертуни", "Спритні руки", "Біг пінгвінів", "Салки спиною до щита", "По одному і разом".

Вправи, спрямовані на переважний розвиток гнучкості

Вправи комплексної спрямованості

Початкова підготовка.

*Технічна підготовка.*

Техніка нападу.

Стійка основна.

*Переміщення*. Приставними кроками боком, обличчям і спиною вперед. Зупинки стрибком і кроком. Викроковування. Повороти на місці. Біг по прямої, біг зі зміною напряму руху.

Ловля-передача м'яча на місці двома руками від грудей, однією рукою від плеча, двома руками від грудей відскоком від підлоги, однією рукою від плеча відскоком від підлоги.

Ловля-передача м'яча в зустрічному русі: з рук у руки, двома руками від грудей, однією рукою від плеча двома руками від грудей відскоком від підлоги.

Ведення м'яча. Ведення м'яча на місці. Ведення м'яча в русі по прямій і зі зміною напряму руху. Обведення переведенням м'яча на іншу руку.

Кидки м'яча в кошик. Кидки м'яча двома руками від грудей з місця. Кидки м'яча однією рукою з місця з невеликої відстані. Кидки м'яча в русі з "подвійного кроку" після ловлі м'яча, після ведення.

 *Техніка захисту.*

Стійка основна: паралельна, з виставленою вперед ногою.

Переміщення в стійці.

Виривання м'яча. Вибивання м'яча.

 *Тактична подготовка*

 Тактика нападу.

Індивідуальні дії (без м'яча). Вихід на вільне місце. Вибір позиції для одержання мяча

Группові дії. Взаємодія двох гравців у нападі проти одного захисника.

Командні дії. Розиграш м'яча в позиційному нападі з використанням виходів гравців на вільне місце.

 Тактика захисту.

Перехід від нападу до захисту.Вибір місця при опіці гравця. Протидія гравцю з м'ячем, що закінчив ведення.

 Інтегральна підготовка.

Чередування підготовчих вправ по окремих технічних прийомах.

Сполучення технічних прийомів.

Удосконалювання у виконанні технічних прийомів в умовах обмеження часу і простору.