

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Кафедра фізичної культури і спорту**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **Методика початкового навчання техніки володіння  
м'ячем баскетболістів 8-9 років у ДЮСШ**

Виконав: магістр II курсу, гр. 8.0178-4с-з  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
освітньої програми Спорт  
Мороз-Барчук Микола Русланович  
Керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є.  
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання  
Кафедра фізичної культури і спорту  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітня програма Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту  
\_\_\_\_\_ А.В. Сватєєв

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ (РОБОТУ) СТУДЕНТУ**

Мороз-Барчуку Миколі Русланович

1. Тема проекту (роботи) «Методика початкового навчання техніки володіння м'ячем баскетболістів 8-9 років у ДЮСШ» керівник к.н.фіз.вих., доцент Дядечко І.Є.  
затверджена наказом від «31» травня 2019 року № 832-с
2. Строк подання студентом роботи грудень 2019 року
3. Вихідні дані до проекту (роботи). Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом ДЮСШ і тренувальним процесом дозволили розробити й обґрунтувати методику початкового навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів. Експериментальна методика заснована на реалізації індивідуально-диференційованого підходу шляхом застосування додаткових навантажень при виконанні завдань спортсменами на непровідну кінцівку, що перевищують навантаження провідною на 10%. В результаті отримані достовірні дані, що свідчать про підвищення результативності виконання завдань з технічної підготовки та змагальної діяльності юних баскетболістів за рахунок якісної роботи не тільки провідною, але й непровідною рукою.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) 1) Вивчити рівень володіння м'ячем правою і лівою рукою баскетболістів 8-9 років на початку і в кінці експерименту. 2) Розробити та обґрунтувати методику початкового навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів. 3) Визначити вплив експериментальної методики на досягнення спортивного результату.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 60 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, 62 літературних посилань.
6. Консультанти з проекту (роботи) із зазначенням розділів проекту, що їх стосуються

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Дядечко І.Є.		
Літературний огляд	Дядечко І.Є.		
Експеримент. частина	Дядечко І.Є.		
Результати досліджень	Дядечко І.Є.		
Висновки	Дядечко І.Є.		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_ 20 лютого 2019 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Термін виконання етапів проекту	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	лютий, 2019р.	<i>виконано</i>
2.	Вступ. Вивчення проблеми, опрацювання джерел та публікацій	березень 2019р. жовтень 2019р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдань та методів дослідження	жовтень, 2019р.	<i>виконано</i>
4.	Організація та проведення досліджень	березень 2019р.- вересень 2019р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка і аналіз даних, написання висновків, комп'ютерний набір роботи	жовтень, 2019р.	<i>виконано</i>
6.	Підготовка до попереднього захисту на кафедрі	листопад, 2019р.	<i>виконано</i>
7.	Захист дипломної роботи на ЕК	Згідно графіку ЕК	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ М.Р. Мороз-Барчук

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_ І.Є. Дядечко

Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Реферат.....	5
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів.....	7
Вступ.....	8
1 Огляд літератури.....	10
1.1 Морфо-функціональні особливості дітей 8-9 років, що почали займатися баскетболом.....	10
1.2 Зміст і особливості технічної підготовленості баскетболістів у навчально-тренувальному процесі.....	17
1.3 Основні підходи до техніки навчання володіння м'ячем баскетболістів на етапі початкової підготовки.....	23
2 Завдання, методи та організація дослідження.....	32
2.1 Завдання дослідження.....	32
2.2 Методи дослідження.....	32
2.3 Організація дослідження.....	36
3 Результати дослідження.....	37
3.1 Особливості навчання техніці володіння м'ячем баскетболістів на початковому етапі тренування.....	37
3.2 Методика навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів та її вплив на досягнення спортивного результату.....	45
Висновки.....	52
Практичні рекомендації.....	53
Перелік посилань.....	55

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 60 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, 62 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – процес технічної підготовки юних баскетболістів 8-9 років.

Мета дослідження – вдосконалення процесу навчання техніці володіння м'ячем у юних баскетболістів 8-9 років.

Методи дослідження – теоретичний аналіз наукової і навчально-методичної літератури, вивчення та аналіз документальних даних, метод контрольних тестів, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом ДЮСШ і тренувальним процесом баскетболістів дозволили розробити й обґрунтувати методику початкового навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів.

Експериментальна методика заснована на реалізації індивідуально-диференційованого підходу шляхом застосування додаткових навантажень при виконанні завдань спортсменами на непровідну (ліву) кінцівку, що перевищують навантаження провідною (правою) рукою на 10%.

В результаті педагогічного експерименту отримані достовірні дані, що свідчать про підвищення результативності виконання завдань з технічної підготовки та змагальної діяльності юних баскетболістів за рахунок якісної роботи не тільки провідною, але і непровідною рукою.

**БАСКЕТБОЛ, ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ, ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, ЗАСОБИ, ВПРАВИ, ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ.**

## ABSTRACT

The qualifying work consists of 60 pages, 5 tables, 5 figures, 62 literary references.

The object of research is the process of technical training of young basketball players 8-9 years old.

The purpose of the study is to improve the process of learning the technique of ball possession at the young basketball players 8-9 years.

Methods of research - theoretical analysis of scientific and educational-methodical literature, studying and analysis of documentary data, method of control tests, pedagogical observations, methods of mathematical statistics.

Analysis and generalization of scientific and methodological literature, familiarization with the program material of the Youth Sports School and the training process of basketball players allowed to develop and substantiate the methodology of the initial learning the technique of owning a ball of young basketball players.

The experimental method is based on the implementation of an individual-differentiated approach by applying additional loads when performing athlete's tasks on the non-conducting (left) extremity, which exceeds the load by the conducting (right) hand by 10%.

As a result of the pedagogical experiment, reliable data have been obtained, indicating an increase in the effectiveness of the tasks of technical training and competitive activity of young basketball players due to high-quality work not only a leading, but also non-conducting hand.

BASKETBALL, VOLODINNAYA M'YACHEM, GROUP  
KIDCHATOVOÏ PIDGOTOVKI, TECHNICAL PRIOMI, ZASOBI, RIGHT,  
ZMAGALNA DIIALNIST.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,  
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ТД – технічні дії

ГПП – група початкової підготовки

СП – спортивне тренування

см – сантиметри

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ЖЕЛ – життєва ємкість легень

ЧСС – частота серцевих скорочень

ЦНС – центральної нервової системи

ЧДР – частота дихальних рухів

МПК – величина максимального споживання кисню

ООТ – основна опорна точка

ООД – орієнтовна основна дія

## ВСТУП

Актуальність. Баскетбол привертає своєю різноманітністю технічних прийомів, одночасно – колективізмом і індивідуалізмом і до того ж є, на думку багатьох фахівців, найефективнішим засобом для всебічного фізичного розвитку. Оволодіння технічними діями – обов'язкова умова на шляху до підвищення спортивних досягнень [1].

Юні спортсмени продовжують систематично працювати над поліпшенням своєї технічної майстерності. Це пояснюється тим, що жоден з великих спортсменів не досягав такої ідеальної для себе техніки, яка не вимагала б подальшого вдосконалення.

Технічна підготовка під час роботи з баскетболістами займає одне з найважливіших місць, бо вона означає навчання вмінню грати. Основу гри становить здатність володіти м'ячем, тобто техніка, а вміння розпорядитися ним є не що інше, як тактика. Для цього потрібно правильно вибрати спосіб, місце і час дії, швидко і правильно реагувати на дії противника, вміти взаємодіяти зі своїми партнерами. Саме це і є змістом тактичної підготовки.

Успішність ігрової діяльності баскетболіста визначається багатьма факторами, серед яких однією з важливих сторін є вміння виконувати технічні прийоми гри правою і лівою рукою [2].

Практично будь-яка спроба виконати який-небудь елемент техніки гри незручною рукою, будь то ведення м'яча, передача м'яча, кидок м'яча, призводить до негайної втрати м'яча. Тому юні баскетболісти мають дуже вузький діапазон дій. Причини цього відставання лежать в недосконалій методиці технічної підготовки юних баскетболістів.

Уже в початкових групах підготовки дитячо-спортивних шкіл закладається «фундамент» цього відставання. Натаскування на результат, яке можливе при швидкому оволодінні технічними прийомами гри тільки однією «робочою» рукою, і в той же час ігнорування володіння технічними прийомами незручною рукою дозволяють якийсь час швидко прогресувати



юним баскетболістам, але до моменту закінчення дитячо-юнацьких спортивних шкіл затребуваність таких гравців дорівнює нулю, і подальшого зростання їхньої майстерності добитися не вдається [3, 4].

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що до теперішнього часу окремі питання технічної підготовки юних баскетболістів ще не вирішені і заслуговують подальшого вивчення. Все вищевикладене обумовлює пошук нових шляхів і науково-методичних розробок з раціоналізації методик навчання техніки гри.

Мета дослідження – вдосконалення процесу навчання техніці володіння м'ячем у юних баскетболістів 8-9 років.

Об'єкт дослідження – процес технічної підготовки юних баскетболістів 8-9 років.

Предмет дослідження. Методика початкового навчання технічним прийомам гри у юних баскетболістів 8-9 років.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що методика технічної підготовки юних баскетболісток, заснована на обліку особливостей виконання прийомів правою і лівою рукою дозволить підвищити рівень підготовленості для досягнення більш високого спортивного результату за рахунок розширення варіативності технічних дій з правого і з лівого боку по відношенню до кільця.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Морфо-функціональні особливості дітей 8-9 років, що почали займатися баскетболом

У результаті узагальнення сучасних даних спеціальної літератури [1, 3, 4, 5] період багаторічного процесу підготовки баскетболіста в системі «спортивна школа – команда майстрів» охоплює вік з 8-9 і до 20 років. Найважливіша умова ефективності функціонування системи багаторічної підготовки кваліфікованих баскетболістів, на думку Гомельського О.Я. полягає у здійсненні на високому рівні складових частин цієї системи в єдності. Ретельне програмування процесу багаторічної підготовки дає необхідний ефект тільки при наявності настільки ж ретельної системи контролю за ходом підготовки.

Педагогу, який працює з дітьми молодшого шкільного віку, необхідно добре знати їх анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Недостатнє знання особливостей дитячого організму може привести до помилок в методиці спортивного тренування і, як наслідок, до перевантаження дітей, нанесення шкоди їх здоров'ю.

Зміни, що відбуваються в будові і функціональному стані організму юних спортсменів, обумовлені не тільки впливом систематичних занять фізичними вправами, але і віковими особливостями.

Баскетбол відноситься до нестандартних ситуаційних фізичних вправ із різкою змінною інтенсивністю. В процесі гри інтенсивність рухів може бути то максимальної, то помірною, а в окремі моменти гри активна м'язова діяльність може бути припинена. Подібні зміни інтенсивності відбуваються безперервно, що визначається змінною обстановкою, умовами гри [5, 6].

Межі молодшого шкільного віку, встановлюються в даний час з 6-7 до 9-10 років. У цей період відбувається подальший фізичний і психофізіологічний розвиток дитини, забезпечується можливість

систематичного навчання в школі [7].

У молодшому віці (8-9 років) відбуваються суттєві зміни в усіх органах і тканинах тіла. Так, формується всі вигини хребта – шийний, грудний і поперековий. Однак окостеніння кістяка ще не закінчується, звідси – його велика гнучкість і рухливість, що відкриває як великі можливості для правильного фізичного виховання, так і таїть негативні наслідки (за відсутності нормальних умов фізичного розвитку) [6].

Довжина тіла є одним з основних показників не тільки ростового процесу, але й певного рівня зрілості дітей і підлітків. Довжина тіла, на відміну від його маси, знаходиться під генетичним контролем в межах від 77% до 98% [3].

Результати досліджень показали, що поздовжні розміри тіла і його окремі сегменти змінюються з моменту народження і далі нерівномірно [4]. Виявлено періоди більш інтенсивного і відносно уповільненого приросту цих ознак, причому у хлопчиків і дівчаток сенситивні періоди розходяться, незважаючи на відносно одночасний їх початок, приблизно 4-5 років [6]. Майже до 10 років дівчата трохи уступають хлопчикам в довжині тіла, потім протягом більше 3 років випереджають хлопчиків у довжині тіла. Період прискореного росту тіла у хлопчиків припадає на 13 років, і вони знову випереджають у довжині тіла дівчаток.

У окремих груп сучасних дітей у зв'язку з акселерацією зміну показників, що характеризують довжину тіла, відзначають раніше, що свідчить про більш ранніх термінах початку ростових процесів [8].

Численні наукові дослідження вказують на те, що максимальна інтенсивність збільшення довжини тіла у дівчаток спостерігається в період від 4 до 6,5 років і з 8,5 до 12 років. Максимальне збільшення довжини тіла (більше 7 см ) за рік припадає на вік 11,5 років. Після 12 років абсолютний ріст тіла за рік значно зменшується, а після 16 років практично припиняється. У хлопчиків же максимальна інтенсивність росту тіла спостерігається з 4 до 5,5 років і з 11 до 14 років.

Інтенсивність росту довжини верхніх кінцівок у дівчаток і хлопчиків підпорядкована тій же закономірності, що й інтенсивність приросту довжини тіла. Приріст довжини верхніх кінцівок у хлопчиків знижується на рік раніше, ніж приріст довжини тіла, при цьому інтенсивність росту у них зберігається на 1,5 роки довше, ніж у дівчаток. В результаті в цьому віці у хлопчиків спостерігається відносна довгорукість [9].

Збільшення довжини нижніх кінцівок відповідає за характером збільшення довжини тіла, проте зниження темпу їх приросту відбувається більш рівномірно, ніж зниження темпу приросту довжини тіла і верхніх кінцівок. До 10 років довжина ніг більше у хлопчиків, а з 10 до 14,5 років – у дівчаток, в середньому на 2 см, потім довжина ніг у хлопчиків випереджає довжину ніг у дівчаток. Але оскільки значне зниження інтенсивності приросту довжини нижніх кінцівок у хлопчиків починається з 11 років, а у дівчаток на рік пізніше, це призводить до відносної довгоногості дівчаток в підлітковому віці.

Дорохов Р.Н., Губа В.П. відзначають, що швидкість росту сегментів нижньої кінцівки значно вище, ніж той же показник сегментів верхньої кінцівки (за винятком плеча).

Функціонування найважливіших систем життєзабезпечення опорно-рухового апарату в процесі адаптації дитини до різних середовищних факторів, у тому числі до фізичних і навчальних навантажень, визначається, насамперед, ступенем вікового розвитку центральної нервової системи [10].

Роль центральної нервової системи в забезпеченні цілісного функціонування організму і його взаємодії із зовнішнім світом визначає необхідність і важливість виявлення тих специфічних особливостей морфо-функціональної зрілості цієї системи, які, будучи надійною характеристикою функціональних можливостей мозку дитини, разом з тим можуть бути використані для розробки науково обґрунтованих методів виховання і навчання [11].

Розвиток центральної нервової системи характеризується зростанням і

структурним диференціюванням кори головного мозку, досить інтенсивно протікають в перші 5 років життя дитини. Проте процеси подальшого структурного і функціонального розвитку тривають ще тривалий час [12].

У молодшому шкільному віці провідним компонентом уваги і включення механізмів аналізу та обробки інформації є емоційна значущість сигналу, що важливо враховувати при розробці методик навчання [5]. Систематичні заняття фізичними вправами створюють кращі умови для активного відпочинку, зниження втоми від навчальних навантажень і статичної напруги великого масиву м'язів тіла протягом численних уроків, зменшують зайву емоційну збудливість властиву цьому періоду розвитку дітей [13]. Збудливі і гальмівні процеси в цьому віці легко іррадіюють, «розпливаючись» по корі головного мозку. З цієї причини виконання різних рухів відрізняються неточністю і скутістю.

У вісім років діти здатні досить швидко виробляти всі види умовного гальмування, але у них часті явища розгальмування. Про труднощі гальмування для нервової системи 8-річних дітей говорить той факт, що розвиток гальмування супроводжується у них змінами дихання, частоти серцебиття і т. д. [6].

Словесні сигнали починають відігравати велику роль в вищій нервовій діяльності дітей 8-9 років, причому друга сигнальна система до 8 років досягає достатнього досконалості і набуває домінуюче значення. Розвиток другої сигнальної системи є продуктом навчання і виховання дітей.

У віці від 8 до 12 років відбувається інтенсивний розвиток і вдосконалення функцій великих півкуль [7]. При цьому встановлено, що процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування, що призводить до швидкої виснаженості клітин кори і стомлення. Велика збудливість і реактивність, а також висока пластичність нервової системи в дитячому віці сприяють кращому і швидшому засвоєнню рухових навичок [14].

Залози внутрішньої секреції відіграють важливу роль у процесах росту

і розвитку, в адаптивних реакціях дітей [7]. У молодшому шкільному віці відзначається посилення активності гіпофіза, шишкоподібної і щитовидної залоз, надниркових залоз. Особливості «гормонального ансамблю» в 6-8 років знаходять своє відображення у високій пластичності організму, вдосконалення механізмів гомеостазу [15].

У молодшому шкільному віці завершується морфологічний розвиток серця і кровоносних судин, стає більш досконалою нейрогуморальна регуляція функцій серцево-судинної системи [16]. Дуже важливим фактором є те, що у дітей хвилиний об'єм серця у розрахунку на 1 кг ваги більше, ніж у дорослих, що пов'язано переважно з частотою серцевих скорочень [8]. Частота серцевих скорочень і величина артеріального тиску у дітей 8-9 років досить мінливі. З віком частота серцевих скорочень поступово стає менше. Артеріальний тиск, навпаки, з віком збільшується: до 8 років воно дорівнює в середньому 85/60 мм рт.ст., до 10 років – 90/55. Частота серцевих скорочень – це показник дуже лабільний, що змінюється під впливом температури, емоцій, м'язової діяльності дитини. Разом з тим, за інших рівних умов, порівняно висока частота серцевих скорочень у здорових дітей 6-8 років в стані відносного спокою вказує на запізнювання становлення холіенергетичних рис гомеостазу, тобто на недостатню зрілість вегетативної нервової системи. Один з найважливіших показників кровообігу, безпосередньо характеризує стан серця, – систолічний викид у дітей 6-8 років дорівнює 28-32 мл. Низькі величини серцевого викиду та артеріального тиску в поєднанні зі значною частотою серцевих скорочень обумовлюють певну напруженість функції кровообігу у дітей 6-8 років у порівнянні з підлітками та юнаками [17].

Морфологічні та функціональні показники системи зовнішнього дихання дітей 8-9 років характеризуються переважаним розширенням повітроносних шляхів над їх подовженням, значним зниженням бронхіального опору, стабілізацією альвіолярного повітря. Частота дихальних рухів у дітей 8-9 років у середньому дорівнює 20-24 рухів у

хвилину; дихальний об'єм – 1200-1400 мл. Кількісні характеристики функції зовнішнього дихання у дітей 8-9 років обумовлені збільшенням грудної клітки і легенів, а також перебудовою і вдосконаленням регуляції дихання [6, 18].

Функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем у дітей значно нижче, ніж у дорослих. Зокрема, маса і розміри серця у дітей 8-9 років менше, і тому ударний і хвилинний обсяги крові значно нижче, ніж у більш старших вікових групах. Менші резерви серцевої і дихальної систем є причиною того, що одна і та ж робота виконується дітьми 8-9 років менше економічно. Це проявляється в тому, що в цьому віці адаптація до фізичних навантажень відбувається за рахунок відносно більшого почастищення серцевих скорочень і меншого підйому систолічного тиску. Від функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем залежить величина аеробного продуктивності і, зокрема, максимального споживання кисню (МПК), абсолютні величини МПК у дітей при фізичному навантаженні в перерахунку на 1 кг маси тіла нижче, ніж у дорослих [19].

У дітей 8-9 років захисна функція крові розвинена слабше, ніж у підлітків та юнаків, продукція антитіл і факторів неспецифічного імунітету ще недостатня. Тому опірність організму дітей молодшого шкільного віку мікробів і вірусів знижена, реакції імунітету недосконалі [20].

Як вже зазначалося вище, розвиток організму протікає нерівномірно, періоди посиленого росту змінюються періодами його уповільнення, під час яких відбувається інтенсивне диференціювання тканин організму, їх формування. Процеси росту і морфологічного вдосконалення представляють єдиний процес, зміна одного фактора спричиняє зміну інших властивостей організму [21].

Маса тіла так само, як і довжина тіла, є інтегральним показником, що складається із показників ваги органів, що належать до різних систем, які неоднаково реагують на різні тренувальні навантаження, змінюючи свою будову і масу. На думку ряду дослідників [4-6], маса тіла приблизно на 60%

знаходиться під впливом генетичних факторів і більшою мірою залежить від конкретних соціально-економічних умов життя. Цим визначаються більш широкі можливості її зміни.

Річні надбавки ваги тіла у дітей є найбільш доступними контрольними показниками їх фізичного розвитку. Найбільш інтенсивний приріст ваги тіла відзначається у дівчаток в період з 9-11 років, а у хлопчиків – з 12-15 років. У період статевого дозрівання приріст ваги тіла у дівчаток і хлопчиків досягає максимуму.

Довжина тіла має високу спадкову детермінацію (85-90%) і добре піддається прогнозуванню. Найбільш інтенсивно довжина тіла збільшується в перший рік життя (більш ніж на 50%) і в період статевого дозрівання. Період з 4 до 12 років у хлопчиків характеризується поступовим зниженням темпів зростання.

Ряд авторів [2, 4, 17, 22] вказує на існування періодів прискорення і уповільнення швидкості росту. Деякі відмінності в наведених даних, очевидно, пояснюються тим, що аналізувалася вибірка дітей без врахування їх конструкційних особливостей і варіанти біологічного розвитку.

Розвиток опорно-рухової системи (скелет, суглобно-зв'язувальний апарат і мускулатура) у дітей 8-9 років ще далеко до завершення. Кістки дітей молодшого шкільного віку містять значну кількість хрящової тканини, суглоби дуже рухливі, зв'язків апарат легко розтягується [23].

Будова м'язів дітей помітно відрізняється від будови м'язів дорослих. Вони еластичні, сильно коротшають при скороченні, а при розслабленні більше подовжуються. Розвиток м'язів теж відбувається нерівномірно: швидше формуються великі, повільніше – малі. Протягом перших 15 років вага м'язів збільшується на 9%, а за наступні два – три роки – на 12%. Високі темпи зростання характерні для м'язів ніг, менші – для м'язів рук [24].

Юні баскетболісти 8-9 років, що займаються в ДЮСШ, але порівняно зі школярами того ж віку, мають більш зрілі стадії розвитку, велику абсолютну силу м'язів (особливо м'язів кисті), що дозволяє виконувати кидки в кільце з



більшою точністю і стабільністю. У них краще розвинене м'язове почуття, більше дихальний обсяг і тривалість затримки дихання. Заняття баскетболом мають для них особливе значення, так як раціональна організація тренувань сприяє їх гармонійному розвитку [16, 25].

Для дітей характерний високий рівень основного обміну і підвищена витрата енергії при навантаженні. Однак функціональні можливості органів дихання і кровообігу, що забезпечують організм киснем, ще малі. При швидкому росту маси тіла у дітей, особливо в 8-9 років, відбувається відставання в обсязі серця і розвитку кровоносних судин.

Систематичні заняття баскетболом – прекрасний засіб, стимулюючий розвиток органів дихання і кровообігу. У юних баскетболістів наростає ЖЕЛ, підвищується глибина дихання, збільшується об'єм серця, що призводить до зниження ЧСС і частоти дихання як у спокої, так і при навантаженні.

При систематичних заняттях баскетболом стимулюється розвиток мережі кровоносних судин, поліпшується кровообіг, працюючі м'язи краще забезпечуються киснем і живильними речовинами.

Особливості фізичних, анатомічних і психологічних властивостей дітей молодшого шкільного віку, вказують на необхідність обережного підходу до вибору засобів і методів, необхідних для навчання і вдосконалення спортивних умінь [26].

## 1.2 Зміст і особливості технічної підготовленості баскетболістів у навчально-тренувальному процесі

В даний час поняття «техніка» визначається як «спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого рухова задача вирішується доцільно, з відносно більшою ефективністю» [27]. У цьому ж сенсі розуміють «техніку» інші автори, тобто як окремий, одиничний, конкретний рух (систему рухів). Л. П. Матвеев вважає, що «техніку» можна розуміти як модель змагальної дії і як конкретний спосіб дії, існуючий реально в чиемусь виконанні.

Підхід до розуміння техніки, який відповідає природі рухових дій і більш повно задовольняє запити практики навчання ґрунтується на основі принципів теорії діяльності А. Н. Леонтьєва та теорії побудови рухів Н. А. Бернштейна.

Призначення руху – забезпечити задоволення потреб організму – робить його мотивованим і цілеспрямованим і перетворює в дію.

Потреба, будучи усвідомленою, перетворюється в мотив діяльності, спрямованої на її задоволення, породжує завдання, які вирішуються в діях. Рухова задача – основна причина дії. Вона припускає досягнення результату, якого немає в сьогоденні, але який можливий в майбутньому. Щоб вирішувати рухові завдання, необхідно оволодіти основними закономірностями їх вирішення. Закономірності рішення класу рухових завдань існують як модель оптимального рішення рухової задачі, як сутність рухової дії, його техніка. Сутність рухової дії (техніка) може бути конкретизована в описах прикладів вирішення рухової задачі даного класу (типу): в тих чи інших умовах, тим чи іншим виконавцем. Для забезпечення формування більш чітких уявлень про техніку у свідомості вчителя і учня, при описі окремих випадків рішення рухових завдань, тобто конкретних рухових дій, застосування терміна «техніка» вважається недоцільним [28].

Предметом засвоєння при навчанні руховим діям є не саме рухова дія, а знання про неї. На основі засвоєння знань про дію учень будує саму дію, варіюючи її елементи у відповідності з конкретними умовами виконання, орієнтуючись в них відповідно, зі змістом дії, її метою [29].

Щоб звести до мінімуму час пошуку оптимального варіанту рухової дії, рекомендовано описати умови, необхідні і достатні для правильного виконання дії. Ці умови, які вказують приватні об'єкти, на яких учень має сконцентрувати увагу, називають «основними опорними точками», а їх сукупність, складову програму дії, називають «орієнтовною основою дії» [30].

Аналізуючи наявні визначення рухового уміння і навички [31],

зупинимося на визначеннях даних М.М. Боген, як найбільш змістовних. «Рухове вміння – це такий рівень володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю докладного свідомого контролю за дією у всіх ООТ, невисокою швидкістю, нестабільністю підсумків, нестійкістю до дії збивають факторів і малою міцністю запам'ятовування» [32].

Розглядаючи особливості навичок, не можна обійти явище, відоме під назвою «перенесення досвіду». Новий матеріал засвоюється швидше й міцніше запам'ятовується в тих випадках, коли навчання спирається на раніше вивчений, добре засвоєний матеріал. Дидактичне правило «від відомого до невідомого» вимагає враховувати в процесі навчання здатність людини використовувати накопичені знання, вміння, навички при формуванні нових дій.

Таким чином, в процесі навчання кожній окремій руховій дії (незалежно від об'єкта засвоєння – дії, операції, так званої основи техніки або її деталей) можна виділити три етапи, які містять певні стадії засвоєння навчального матеріалу. Робота на цих етапах відрізняється по суті вирішуваних завдань, змісту використовуваних засобів і методів навчання, особливостям формування орієнтовної, виконавчої та контрольної-коректувальної частин дії.

У навчальних посібниках і довідниках показано, що на першому етапі відбувається початкове вивчення дії, чому відповідає стадія формування передумов засвоєння рухової дії на рівні вміння. На другому етапі здійснюється поглиблене деталізоване розучування чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні вміння. На третьому етапі відбувається закріплення і подальше вдосконалення дії, чому відповідає стадія засвоєння дії на рівні досвіду [33].

Перший етап багаторічного тренувального процесу – постановка техніки, як і всебічну фізичну підготовку, розглядають як фундамент високих результатів.

В.П. Філін, Н.А. Фомін вказують на необхідність прагнути до того, щоб

відразу ж навчати дітей раціональній техніці виконання фізичних вправ, створювати запас різноманітних навичок і вмінь з тим, щоб успішно удосконалювати спортивну техніку в подальшому. Слід забезпечувати всі умови для правильної взаємодії процесів розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок. Зокрема, необхідно звертати увагу на те, щоб співвідношення часу між показом, поясненням і виконанням вправ було б найвигіднішим для даної вікової групи [34].

Період постановки техніки відіграє вирішальну роль у подальшій діяльності спортсмена: від ретельності і всебічності виконаної роботи залежать можливості і темпи подальшого зростання.

Для етапу становлення техніки, тобто формування системи рухів в процесі оволодіння основними закономірностями виконання прийомів гри необхідно: використовувати біг, стрибки у відповідності з вимогами гри; оволодіти руховими навичками, необхідними при виконанні основних прийомів; з'єднати вивчені руху в нові сполучення, що становлять основу різноманітних дій баскетболіста; навчитися застосовувати вивчені прийоми у грі [35].

Швидке оволодіння основними рухами залежить від послідовності постановки педагогічних завдань. Спочатку юний спортсмен повинен освоїти вихідне положення, дізнатися, які частини тіла беруть участь у русі, які напрямки і узгодженість цих рухів. Потім гравець повинен навчитися виконувати рухи за оптимальною амплітудою в довільному, зручному для нього темпі, домогтися точності виконання структури рухів, освоїти деталі прийому, а потім приступити до вдосконалення рухів.

При вивченні сполучень прийомів основну увагу приділяють зв'язкам, якщо прийоми поєднуються за принципом ланцюжка, коли один прийом слід за іншим. У зв'язці вивчають перехід від одного прийому до іншого, де видозмінюються кінцеві руху попереднього прийому і початкові наступного.

Умова досягнення хороших результатів в оволодінні технікою спортивного вправи в цілому використання допоміжних рухових дій у

взаємозв'язку з більш складними підсистемами даної дії.

У частині допоміжних вправ процесі навчання техніці спортивних ігор, і баскетболу в тому числі, можуть застосовуватися рухливі ігри, що дає гарні результати [36].

У ході навчання потрібно ускладнювати обстановку, щоб підвести спортсменів до застосування прийому у грі.

Формування рухових навичок і вмінь у дітей створює основу для подальшого вдосконалення раціональних рухів. Необхідно прагнути до того, щоб діти з самого початку занять опановували основами техніки цілісної вправи, а не його окремих частин. У заняттях з дітьми основи спортивної техніки вивчаються, як правило, в полегшених умовах. Широко використовуються комплекси спеціальних підготовчих і підвідних вправ.

Основою дій баскетболістів у грі є техніка, як головна зброя гравців. У спортивних іграх техніка повинна бути стабільною і одночасно гнучкою, різноманітною і невіддільною від тактики. Технічна оснащеність допомагає гравцю вирішувати ту чи іншу ігрову ситуацію, тому в процесі навчання необхідно постійно розширювати арсенал технічних прийомів, які повинні міцно засвоюватися і закріплюватися, особливо на етапі початкового періоду підготовки [37].

Отже, у віці 8-9 років при навчанні технічним прийомам на перше місце висувається кількість повторень і їх варіативність, що дозволяє охопити всю різноманітність рухових дій [38].

Більшість авторів підкреслює, що перш ніж приступити до освоєння основних технічних прийомів гри необхідно пам'ятати, що розучування технічних прийомів слід починати з сильної руки, т. е. з тієї, якою зручніше і легше виконувати ведення м'яча або кидок у кошик. Після того як м'яч почне «слухатися» ваших вихованців, переходьте до розучування технічних прийомів, виконуваних іншою рукою [39].

Закріплювати технічні прийоми треба намагатися в обстановці, наближеній до ігрової. Відпрацьовувати технічні прийоми потрібно

систематично до стійкого, правильного виконання.

Навчання баскетбольної техніки впродовж навчання в ДЮСШ можна розділити на етапи. На початковому етапі навчання має бути за допомогою спеціальних вправ, щоб діти оволоділи безліччю простих технічних прийомів і освоїли широкий арсенал рухових навичок. Вправи повинні бути простими і доступними, виконувати їх потрібно на місці а потім у русі.

Вибір технічних засобів в конкретній ігровій ситуації і грі в цілому вимагає розглядати тактику не ізольовано, а тільки у зв'язку з технічним навчанням, тоді гравці зможуть навчитися творчо і швидко вибирати і використовувати саме ті технічні прийоми, які найбільше підходять в даній ситуації. Навчання і вдосконалення ігрових тактичних комбінацій, як спільних дій баскетболістів, проводяться практично так само, як навчання і вдосконалення дій окремого гравця.

Успіх у роботі з м'ячем – це оптимальне повторення великої кількості прийомів, якими потрібно оволодіти молодим гравцям, і це є основою навчальних процесів. Ефективне навчання прийомам роботи з м'ячем і використання їх в іграх є основоположним для тих, хто займається, щоб через навчання на тренуваннях вони долучалися до великої гри.

В даний час баскетбол розвивається і вдосконалюється прискореними темпами. Змінюються правила змагань для підвищення динамічності гри (офіційні правила баскетболу, 2003). Досліджуються невичерпні можливості організму спортсменів, різні сторони багаторічної підготовки. Триває пошук засобів і методів для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Багато досліджень, проведених в баскетболі, в основному спрямовані на поліпшення якості гри – тобто на підвищення спортивного результату, не зачіпаючи при цьому оздоровчого аспекту тренування [40].

Процес оволодіння спеціалізованими руховими навичками в баскетболі відрізняється підвищеною складністю, як основоположники моментів успішності навчання в цих умовах виступають сутність спортивно-технічної майстерності, специфічні особливості її прояву, постановка педагогічних

завдань, критерії об'єктивної діагностики, адекватність використовуваних засобів і методів [41].

### 1.3 Основні підходи до техніки володіння м'ячем баскетболістів на етапі початкової підготовки

Основним завданням технічної підготовки дітей на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловлею, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться на основі володіння основними способами їх виконання. Це становить базу, на основі якої в подальшому діти зможуть опанувати всім різноманіттям технічних прийомів [42].

В основі технічної підготовки в перший рік навчання лежить виховання здатності виконувати вивчені прийоми в поєднанні один з одним і різними способами переміщення (біг, приставні кроки, стрибки і т. д.). Ці поєднання не включають ні одночасного, ні послідовного виконання великої кількості прийомів [43].

У цей період починають цілеспрямовано розвивати увагу, зорову пам'ять на ситуації, орієнтування в часі і в просторі.

Для цього широко використовують не тільки спеціальні вправи, а й рухливі ігри. Після відповідної підготовки у вправах все частіше використовується ігровий метод.

Завдання ігрової підготовки на цьому етапі полягає в зв'язаному впливі на фізичну, технічну і тактичну підготовленість баскетболістів. При цьому в якості основних засобів виступають загально-підготовчі вправи з використанням сполученого методу і гри за спрощеними правилами, а також баскетбол 2x2; 3x3; 4x4 [44].

Другий рік навчання в групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. У цей період основна увага концентрується на фізичній і технічній підготовці; проводиться відбір найбільш обдарованих

спортсменів. На другий рік дещо зменшується час на фізичну підготовку і збільшується кількість годин на тактичну і ігрову підготовку. Значно розширюється арсенал досліджуваних технічних умінь і тактичних дій. Збільшується ігрова практика.

У процесі підготовки спортсмена формуються і удосконалюються навички, вміння і знання, необхідні для ведення гри на сучасному рівні.

Виступи в змаганнях в молодшому шкільному віці строго регламентуються, що пов'язано з підвищеною реактивністю і емоційністю дітей, великою реактивністю центральної нервової системи і вегетативних функцій організму спортсмена до впливу змагальних навантажень [45].

У заняттях з дітьми молодшого шкільного віку обмежують тривалість гри, розміри майданчика, висоту кільця, вагу м'яча. Діти 8-9 років грають в баскетбол на майданчику розміром 18x12 м. При цьому розмір м'яча повинен бути менше, ніж у дорослих спортсменів, а його вага не більше 450 - 480 грам. Висота кільця від підлоги повинна бути не більше 2,6 м [46].

Побудова тренування на етапі початкової підготовки, як вказувалося раніше, має ґрунтуватися на морфо-фізіологічних особливостях організму юних спортсменів. В.П. Філін та Н. А. Фомін вважають цей період важливою ланкою фундаментальної підготовки спортсмена.

Саме вік 8-10 років слід розглядати як сенситивний період для формування нейрофізіологічних механізмів довільної уваги і на його основі вдосконалення функціональної організації різних видів довільної діяльності, в тому числі і ефективної організації спортивної підготовки підростаючого покоління.

Як показали дослідження В.К. Бальсевича у віковому інтервалі 7-10 років, найбільш швидко і якісно відбувається закладка практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності людини. Якщо такої закладки не відбулося, то час для формування фізичної і фізіологічної основи майбутнього потенціалу можна вважати втраченим, тому що всі подальші кроки в цьому відношенні



виявляться такими, що суперечать основним законам розвитку моторики людини, такими, що порушують гармонію цього розвитку.

Тому, організація правильного тренувального процесу дитини з метою забезпечення загальної фізичної підготовки при акцентованому підвищенні координаційних здібностей виявляється найбільш адекватною віковим особливостям розвитку дитини в цей період життя [47].

У заняттях з дітьми 9-12 років пропонується здійснювати різнобічну підготовку, використовуючи засоби легкої атлетики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Причому велике значення автори надають використанню рухливих ігор в силу їх великої емоційності, інтересу і властивістю дітям захоплюватися іграми [48].

Важливе місце в системі тренувальних занять повинно відводитися розвитку здатності до специфічного орієнтування, яка є комплексним показником і визначається індивідуальними особливостями спортсмена. Встановлено, що найбільш ефективно зовнішній вплив для розвитку орієнтування проявляється у віці 9-12 років. У зв'язку з цим на етапах початкового навчання рекомендовано тренувальний процес будувати таким чином, щоб оволодіння руховими навичками і вміннями одночасно поєднувалося з вихованням у дітей здатності самостійно вирішувати рухові завдання на основі аналізу конкретної ситуації. Для цього необхідно широко використовувати підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спостережливості, обсягу поля зору, швидкості складного реагування, швидкості перемикання від одних дій до інших. Важливо застосовувати вправи в постійній зміні умов і варіювати способи їх виконання [49].

За спостереженнями В.П.Черемісіна і Т.М. Рзаева, у віці від 7 до 12 років спостерігається інтенсивне зростання темпу рухів, при цьому у хлопчиків темп рухів різко збільшується в період від 7 до 9 років.

У той же час, як підкреслюють автори, точність рухів у 8-11- річних дітей розвинена слабо. Помилки при відтворенні заданих параметрів рухів складають 45-50%. Систематичні заняття фізичними вправами із

застосуванням методів, що полегшують відтворення просторово-часових параметрів руху (поточна інформація, корекція, коментування), призводять до поліпшення точності відтворення просторових характеристик.

Спеціальні заняття фізичними вправами приводять до зменшення відмінностей між суб'єктивною оцінкою просторових параметрів рухів з їх істинними значеннями. Однак тенденція до їх суб'єктивної переоцінки зберігається і у тренуваних дітей.

З 5 до 12 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які він набуває в житті. І, отже, чим більший обсяг рухів він володіє в цей період, тим легше їм буде освоєно найтонші елементи технічної майстерності в обраній спортивній спеціалізації.

Недостатнє використання рухових можливостей дітей молодшого шкільного віку на етапі початкових занять баскетболом ускладнює подальше спортивне вдосконалення.

У цей віковий період здатності дітей до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато рухових умінь виконуються без спеціального інструктажу.

Значний інтерес в напрямку володіння м'ячем представляють дослідження асиметрії фізичного розвитку і рухових дій спортсменів. Асиметрія людини являє собою сукупність багатьох ознак: нерівність рук, ніг, правої і лівої половини тіла, особи і т.д. Моторна асиметрія – це рухова асиметрія людини, яка включає в себе всю сукупність ознак нерівності функцій рук, ніг, м'язів лівої і правої половини тулуба і особи в формуванні загальної рухової поведінки людини [50].

А. Ніколіч і В. Параносіч вважають, що недостатня розробленість проблем асиметрії моторних якостей обмежує пояснення багатьох практичних спостережень. Систематичне дослідження асиметрії, безумовно, збагатило б спортивну практику баскетболу.

У раніше проведених дослідженнях з баскетболу можна спостерігати лише констатацію фактів впливу асиметрії на окремі аспекти підготовки

спортсменів, зокрема на фізичний розвиток, тактичні командні взаємодії, спортивний результат. Однак питання зміни рівня асиметрії і впливу його результатів на ефективність навчально-тренувального процесу в цих дослідженнях не порушувалося.

С.А. Полієвський з співавторами, вивчаючи параметри спеціальної технічної підготовки в баскетболі, встановили, що більш низька якість володіння лівою рукою призводить до зниження спортивних результатів.

У дослідженнях з визначення відмінностей у використанні правої і лівої сторін тіла авторами була виявлена рухова асиметрія за наступними показниками: різновиди передачі м'яча правою і лівою рукою у гравців різного амплуа [51]; швидкість простої зорово-моторної реакції правою і лівою рукою [52]; час реакції на вибивання м'яча правою і лівою рукою [53, 54].

К.Д. Черміт виявляв відмінності показників правої і лівої руки в теплінг-тесті, динамометрії кисті, швидкості одиночного руху, координованості і точності рухів рук. За результатами власних досліджень він відносить баскетбол до групи видів спорту, що збільшують асиметрію верхніх кінцівок, а по впливу на ноги він входить до групи видів спорту, які формують оптимальний рівень асиметрії.

Н.В. Корягин зачіпає питання про вплив баскетболу на асиметрію фізичного розвитку, зокрема на стан постави баскетболістів. В ігрових видах спорту, де вплив фізичних вправ може бути як симетричним, так і асиметричним, відсоток дітей з порушеннями постави нижче, ніж в деяких інших видах спорту, однак у баскетболістів він досить високий. Зустрічаються відхилення від нормальної постави пов'язані зі специфікою даного виду спорту, де основні технічні дії (ведення, кидок, передача м'яча) частіше виконуються домінантною стороною тіла. Переважання впливу фізичних вправ на одну зі сторін тулуба призводить відповідно до асиметричного розвитку м'язів, а асиметричний розвиток м'язів в свою чергу до порушення постави [55]. Н.В. Корягин виявляє також вплив рухової

асиметрії на спортивний результат, так як асиметрія лежить в основі формування обсягу техніки, різнобічної технічної підготовленості і лімітує тактичні можливості спортсменів.

А. Ніколіч і В. Параносіч розглядають питання асиметрії моторних якостей. Мета навчання техніці, за твердженням авторів, спрямована на великі можливості гравця користуватися обома руками. Однак досвід показує, що в цьому відношенні досягаються дуже різні результати в силу того, що ні з теоретичної, ні з спортивно-педагогічної точок зору немає переконливої відповіді на питання про перенавчання в області моторних асиметрій. А. Ніколіч і В. Параносіч рекомендують індивідуально підходити до кожного гравця. Однак, до гравців-лівшій вимоги тренера застосовувати більш слабку руку повинні бути набагато більш помірними і стриманими [56].

Тренер не повинен випускати з поля зору той факт, що ліворукість перевершує значення простий асиметрії в області моторних якостей. Тому все втручання тренерів, які наполягають на форсованому використанні більш слабкою руки, вимагають в роботі з лівшами набагато більшої уваги, тактовного підходу і терпіння, ніж в роботі з праворукими.

Однак такий підхід неправомірний і немає ніяких доказів. Звичайно, баскетболіст, який виконує всі рухові дії лівою рукою, незважаючи на соціальний тиск оточуючих, в тому числі і тренера, яскраво виражений лівша, якого перевчити дуже складно. Але ж і серед «правшів» є такі ж яскраво виражені «правші». Значить, навчити їх грі лівою рукою також складно. Тим більше А. Ніколіч і В. Параносіч стверджують, що перенавчання призводить до руйнування генетично закладеної схильності і створює абсолютно нові автоматизми, що суперечать природній пристосованості нервової системи. Все це в рівній мірі може бути віднесено і до виражених «правшів». Тому індивідуальний підхід повинен бути визначений і до «правші», і до лівші в першу чергу вихідним рівнем рухової асиметрії і можливостями її регулювання [52, 57].

Високоєфективні командні взаємодії визначають в баскетболі перемогу над суперником. Явище симетрії – асиметрії під час змагальної боротьби докладно розглядається в роботі К.Д. Черміта. Вплив асиметричності розвитку людини на тактику окремої рухової дії спостерігається вже на стадії отримання інформації про ситуацію і її оцінки, тому що домінантна сторона парних органів на більш високому рівні сприймає дію суперника. Якість створеного уявлення на основі особистісного сприйняття визначає модель тактики. Значить, впливаючи на формування самої моделі, асиметричність сприйняття тим самим відбивається і на тактиці виконання рухової дії. Найчастіше в різних елементах спортивної тактики саме якість сприйняття є фактором, що визначає сторону виконання дії [58].

Проблема асиметричності поширюється і на командні тактичні дії. На думку К.Д. Черміта, команда організується як симетрична система, але функціонує вона частіше асиметрично. Причому характер тактичної діяльності пов'язаний зі спрямованістю на асиметричність команди таким шляхом, щоб створити реальну перевагу в кількості граючих на певній ділянці поля. Таке прагнення пояснюється тим, що при симетричному розвитку атаки щільність гравців з наближенням до кільця зростає. Симетрична атака сприяє концентрації захищаються в зоні суперника. У зв'язку з величезною кількістю змінних, що беруть участь в створенні і реалізації тактичних варіантів гри, а також необхідністю швидкого і адекватного реагування на них в іграх неможливо виробити стабільну систему протиборств. Звідси і безліч варіантів тактичних дій. Але суть їх (при всіх відмінностях у змісті рухів) одна – створення сприятливих умов для виконання рухового завдання. При розгляді всього різноманіття тактики з точки зору симетрії – асиметрії К.Д. Черміт виявив деякі загальні закономірності [59].

А.А. Саїдов вважає, що в баскетболі вміння виконувати рухові дії в обидві сторони дозволяє успішніше діяти в найскладніших ситуаціях, домагаючись високих результатів у грі. Щоб стати різнобічним спортсменом,

тобто щоб рівномірно користуватися лівою і правою рукою, необхідна систематична робота.

В.З. Бабушкін рекомендує більш широко використовувати прийоми симетричною тренування, особливо в роботі з початківцями спортсменами і дітьми. В своїх дослідженнях рекомендує симетричне оволодіння рухами на початковому етапі навчання. Розроблена ним методика симетричного навчання баскетболістів на початковому етапі підготовки не впливає на якість виконання вправи провідною рукою, але підвищує точність рухових дій обома руками.

У багатьох видах спорту з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу розроблені спеціальні методики в підготовці спортсменів на основі використання провідних чинників асиметрії. Вони розрізняються за спрямованістю впливу: в одних методиках більше уваги приділяється ведучій кінцівки, інші спрямовані на те, що найчастіше спостерігається в циклічних вправах і видах спорту, де рухова асиметрія лімітує прояв техніко-тактичних можливостей спортсменів [60].

Н.В. Корягин вважає за доцільне на початковому етапі підготовки баскетболістів поділ складу гравців на дві групи і здійснення групової індивідуалізації стороннього впливу, при якому правші виконують 30% обсягу навантаження в субдомінантну сторону, а лівші – по 50% в обидві сторони.

До прихильників, які дотримуються думки про доцільність згладжування асиметрії, можна віднести В.Ю. Целищева. Для зменшення асиметрії в розвитку спеціальних фізичних якостей і рухових дій він використовував додаткове навантаження на незнаючим кінцівку при виконанні вправ. Ефективний був варіант дозування навантаження, який передбачав на окремому тренувальному занятті виконання неведучою кінцівкою обсягу роботи, на 10% перевищує навантаження за ведучу. Засобами для зниження асиметрії можуть бути як основні, так і спеціальні вправи, що дозволяють виконувати їх в розвиваючому режимі і точно

диференціювати навантаження на ліві і праві кінцівки. При цьому доцільно використовувати змінний, повторний або змагальний методи спортивного тренування.

Таким чином, на сьогоднішній день думки вчених про доцільність симетричного розвитку рухових здібностей спортсменів розходяться. Одні для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу вважають доцільніше згладжувати асиметрію, інші дотримуються протилежної точки зору, тобто більше уваги рекомендують приділяти провідній кінцівки. Однак дані більшості досліджень свідчать про позитивний вплив симетричного розвитку на результат спортивної діяльності. Слід також зазначити, що згладжувати функціональну асиметрію, на думку багатьох авторів, краще в дитячому віці, зокрема на етапі початкової підготовки спортсменів.

Основою дій баскетболістів в грі є техніка, як головна зброя гравців. У баскетболі техніка повинна бути стабільною і одночасно гнучкою, різноманітною і невіддільною від тактики. Технічна оснащеність допомагає гравцям вирішувати ту чи іншу ігрову ситуацію, тому в процесі навчання необхідно постійно розширювати арсенал технічних прийомів, які повинні міцно засвоюватися і закріплюватися, особливо на етапі початкового періоду підготовки [61].

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Завдання дослідження:

1. Вивчити рівень володіння м'ячем правою і лівою рукою баскетболістів 8-9 років на початку і в кінці експерименту.
2. Розробити та обґрунтувати методику початкового навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів.
3. Визначити вплив експериментальної методики на досягнення спортивного результату.

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент, в процесі якого використовувалися такі методи дослідження:

1. Вивчення і аналіз спеціальної наукової і методичної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне спостереження.
4. Метод контрольних тестів. Для оцінки технічної підготовленості юних баскетболістів застосовувалися такі тести: ведення м'яча 28 м (2x15м) правою (зручною) і лівою (незручною) рукою (с); передача м'яча в стіну правою і лівою рукою за 30 с (кількість разів); кидок м'яча в русі праворуч і ліворуч від кошика (кількість разів); човниковий біг з веденням м'яча 3x10 м (с); комбінована вправа з веденням і кидком м'яча в русі (с, влучання).
5. Метод математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення ( $\bar{X}$ ) і середнього квадратичного відхилення ( $\delta$ ), відхилення від середнього арифметичного ( $m$ ), критерію вірогідності за Стьюдентом ( $t$ )).



Аналіз науково-методичної літератури. З метою з'ясування особливостей технічної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, дослідження умов організації навчального процесу, особливостей використання засобів у навчально-тренувальному процесі вивчалася науково-методична література вітчизняних та зарубіжних авторів. Особливу увагу було приділено вивченню та узагальненню передового досвіду фахівців ДЮСШ та ДЮСШОР з виявлення нових форм і засобів в навчально-тренувальному процесі, інформативних контрольних вправ для вивчення та удосконаленню технічних прийомів на етапі ранньої спортивної спеціалізації.

Було проаналізовано понад 60 джерел науково методичної літератури, що дозволило глибше зрозуміти і визначити основний напрям і рівень вирішення ряду питань з досліджуваної проблеми.

Педагогічні спостереження. Педагогічні спостереження були одним з основних методів суб'єктивної оцінки і виділення дітей, відповідних засвоєнню правильного виконання показаних тренером нових вправ.

Педагогічні спостереження проводилися з метою контролю та управління процесом навчання і підготовки дітей, що займаються баскетболом.

Оцінювалася техніка володіння м'ячем при виконанні завдань, під час ігор, що проводилися між юними баскетболістами, а також проводилися спостереження за якістю виконання технічних прийомів: ведення м'яча, кидка та передачі м'яча однією рукою.

Експертна оцінка ігрової діяльності. Педагогічна експертиза була спрямована на вирішення завдань об'єктивної комплексної оцінки підготовленості юних баскетболістів і співвідношення якості виконання технічних дій з їх ефективністю.

Виконання тестів.

Технічна підготовленість вивчалася за допомогою показників, рекомендованих програмою з баскетболу для ДЮСШ та СДЮШОР (2008р.).

Ведення м'яча 28 м (2х15м) правою (зручною) і лівою (незручною) рукою. Гравець з м'ячем за сигналом тренера починає ведення м'яча правою рукою від лицьової лінії майданчика, оббігає стійку, що стоїть на центральній лінії і вертається назад з веденням правої руки. Виконується дві спроби, фіксується кращий результат. Потім гравець виконує дві спроби ведення м'яча на швидкість лівою рукою.

Передача м'яча в стіну правою і лівою рукою за 30 с.

Гравець з м'ячем в руках розташовується на відстані 2 м від стіни спортивного залу. За сигналом (включається секундомір) баскетболіст виконує передачу м'яча правою рукою в стіну ловить м'яч, що відскочив від стіни, не сходячи з місця протягом 30 с. Потім те саме гравець виконує лівою рукою. Визначається кількість передач за зазначений час. Передача не зараховується якщо гравець м'яч до лову торкнувся майданчика.

Кидок м'яча в русі праворуч і ліворуч від кошика.

Баскетболіст з квадрата «А» (рис 2.1) бігом наближається до щита. У 2-х метрах від щита отримує передачу від партнера, що стоїть на вершині півкола в області штрафного кидка, виконує два кроки і кидок м'яча в корзину лівою рукою. Сам підбирає м'яч, передає його партнерові і біжить в квадрат «Б». Повторює те саме, тільки кидає в кошик м'яч іншою, правою рукою. Всього виконує 10 кидків.

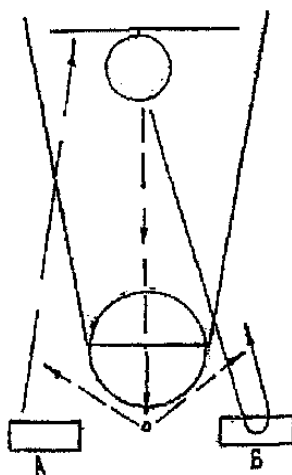


Рис. 2.1 Тест «Кидок м'яча в русі праворуч і ліворуч від кошика»

Оцінюється кількість влучень і техніка кидка. Попадання не зараховується при технічно неправильному кидку: пробіжка, кидок після кроку і т.д.

Комбінована вправа з веденням і кидком м'яча в русі.

Баскетболіст з м'ячем в руках стоїть з правого боку від щита в точці перетину зони 3 секунд з лицьової лінії (рис. 2.2). За сигналом (включається секундомір) гравець, виконуючи ведення правою рукою, обводить область штрафного кидка, включаючи півколо, справа наліво біля першого «вусика» входить в зону 3 секунд і кидає м'яч в кошик правою рукою до попадання. Після результативного кидка веде м'яч в зворотному напрямку лівою рукою з подальшим кидком лівою рукою до результату. Визначається час, витрачений на виконання нормативу, секундомір зупиняється відразу ж, як тільки м'яч пройде кільце кошика після другого попадання.

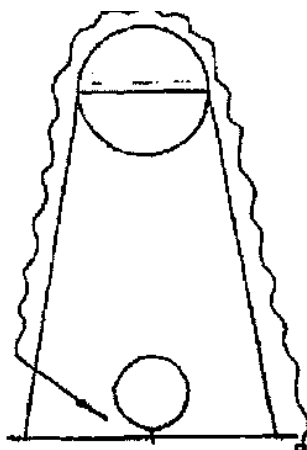


Рис. 2.2 Тест «Комбінована вправа з веденням і кидком м'яча в русі»

Човниковий біг з веденням м'яча 3х10 м (с).

Ведення баскетбольного м'яча від однієї обмежувальної лінії до іншої, що знаходиться на відстані 10м одна від одної. Гравець стартує від лицьової лінії з веденням м'яча до позначки 10 м, торкається позначки ногою, при цьому не беручи м'яч в руки, повертається і біжить у протилежну сторону до стартової лінії. Фіксують час, який гравець показує, перетинаючи фінішну лінію.

### 2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь дві групи баскетболістів у віці 8-9 років, 27 осіб (експериментальна група 13 хлопчиків і контрольна група 14 хлопчиків), які займаються баскетболом в ДЮСШ №12 м. Запоріжжя.

Усі учасники за даними медичного обстеження відносяться до основної медичної групи і мають орієнтовно однаковий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Дослідження проводилося в період з вересня 2018 року по жовтень 2019 року.

У вересні 2018 року, на тренувальних заняттях було здійснене перше тестування де визначився початковий рівень техніки володіння м'ячем баскетболістів; у серпні 2019р – друге тестування.

Навчально-тренувальний процес в обох групах проводився в природних умовах, в рамках тренувань, передбачених розкладом 3 рази в тиждень по 90 хвилин.

Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою ДЮСШ. Баскетболісти експериментальної групи займалися по експериментальній програмі, де використовувався індивідуально-диференційований підхід до виконання завдань спортсменами правою і лівою рукою, праворуч та ліворуч від щита.

Результати дослідження оброблені стандартними методами математичної статистики.

## 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1 Особливості навчання техніці володіння м'ячем баскетболістів на початковому етапі тренування

Робота в групах початкової підготовки першого року навчання має особливе значення, тому що тут починається становлення навичок гри, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом.

Методичний зміст занять спрямований на навчання й вдосконалювання ігрових прийомів і відповідає основним документам планування [35].

Розподіл часу на основні розділи роботи в перший рік навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічної підготовки. Основна увага в перший рік навчання приділяється фізичній і технічній підготовці юних баскетболістів.

Протягом річного циклу питома вага окремих видів підготовки змінюється. Якщо на початку року превалює фізична підготовка, то на початку другої половини року збільшується кількість годин, що приділяються в тижневому циклі на технічну, тактичну й інтегральну підготовку [36].

Техніка гри в баскетбол складається із двох видів дій. Для одного з них характерні рухи, виконувані без м'яча й з м'ячем у руках. До них відносяться: стійка, зупинки, повороти, стрибки, обманливі рухи. Другий вид дій більш специфічний для баскетболу – ловля, передача, ведення й кидки м'яча в кошик.

Найважливішим принципом відбору змісту для початкового навчання прийомам гри в баскетбол дітей є виділення тих дій з м'ячем і без нього, які становлять основу техніки будь-якої рухливої й спортивної гри з м'ячем; доступні дітям 8-9 років; дають найбільш ефективний результат у розв'язання ігрових завдань. Відібрані для розучування дії повинні забезпечити відповідність необхідного для їхнього засвоєння напруження сил з

рівнем розвитку дітей, що займаються в ДЮСШ.

Однією з характерних ознак традиційних методик навчання баскетболу є використання стандартного спортивного устаткування. Однак, розміри і маса м'яча, висота кошика, відстань від місця штрафних кидків до щита, розміри майданчика необґрунтовано великі для того, щоб діти молодших класів могли успішно опанувати технічні елементи баскетболу. Це зумовлено тим, що у дітей молодшого шкільного віку основні показники фізичного розвитку суттєво відрізняються від аналогічних показників у дорослих [7]. Тобто, дітям 7-10 років доводиться опановувати рухові дії в умовах, які не відповідають їх фізичним можливостям. Під впливом цих факторів у дітей суттєво спотворюються показники техніки прийомів баскетболу. Це стосується, перш за все, кінематичних та динамічних характеристик техніки.

На основі результатів експериментальних досліджень встановлено, що всіх рухових дій, які складають основи гри баскетбол, доцільно навчати дітей вже з 5-6 річного віку. Такими вправами є: передачі м'яча однією та двома руками; передачі м'яча з відскоком; ловіння м'яча; ведення правою та лівою руками; кидки м'яча в кошик різними способами [8]. Фахівці Т. Вознюк, Ж. Мінасян, Н. Семашко, Суада, К. Суєтнов, Б. Туркунов вважають, що діти 7-10 років здатні оволодівати окремими ігровими прийомами баскетболу, проте перешкодою для їх опанування є невідповідність характеристик стандартного спортивного устаткування. Тому вивчення основних технічних прийомів рекомендують проводити у спрощених умовах (із зменшеними висотою кошика, розмірами та масою м'яча).

У програмі з баскетболу для СДЮШОР відзначається, що приступати до навчання деяких технічних прийомів можна з етапу початкової підготовки дітей. Для успішного оволодіння діями з м'ячем необхідно навчити дітей таким прийомам переміщення, як стійка, біг, стрибки, повороти, зупинки, а також дії з м'ячем: передача м'яча двома руками від грудей і однією рукою від плеча; ловля двома руками на рівні грудей та однією рукою від плеча; ведення м'яча правою і лівою рукою по прямій, зі зміною напрямку, при

протидії іншого гравця; кидки м'яча в кошик двома руками від грудей і однієї рукою від плеча.

Для гармонійного розвитку необхідно виконувати вправи як правою, так і лівою руками, стрибати на правій і лівій ногах. При метаннях на дальність або в ціль потрібно чергувати кидки правою і лівою рукою або задавати однакову кількість кидків для кожної руки. Коли вправу освоєно, слід ускладнити її, контролюючи правильність виконання [3].

На початку основним завданням навчання є формування певних умінь апелювати м'ячем, відчувати його властивості й робити відповідно до них свої рухи. Тому в цей період доцільно дати багато різноманітних дій, а також вільно грати з м'ячем.

Потім слід навчити дітей правильно тримати м'яч обома руками на рівні грудей, пересуватися по майданчикові, вчити їх ловити м'яч обома руками, стоячи на місці, потім з виходом на м'яч, що летить назустріч, у сторони, назад і т.д.

Паралельно ловлі м'яча необхідно навчати дітей передачі м'яча двома руками від грудей з місця, а потім у русі. Дітям слід передавати м'яч із правильної стійки, тримаючи його двома руками на рівні грудей.

Одним з найбільш важливих дій з м'ячем є його ведення. Воно дозволяє гравцеві, володіючи м'ячем, переміщатися по майданчикові. У результаті систематичного навчання веденню м'яча в дітей виробляється вміння успішно управляти м'ячем навіть без зорового контролю, просуваючись приставним кроком, змінюючи темп бігу, висоту відскоку м'яча й напрямок переміщення.

Передачі м'яча й кидки його в кошик є подібними по своїй структурі рухами. Дітей початкової групи слід учити кидку м'яча в кошик з місця або з фіксацією зупинки після ловлі й ведення м'яча.

Основні положення для початкового навчання елементам гри в баскетбол дітей молодшого шкільного віку слідує в даній послідовності:

- обов'язковий поділ технічного елемента на складові частини;

- обов'язкове навчання підготовчим і імітаційним вправам перед початком вивчення конкретного технічного прийому;
- вивчення прийомів, в основному за допомогою цілісного методу з наступним повторенням цих технічних прийомів в ігрових ситуаціях;
- застосування додаткового обладнання та спеціальної розмітки;
- використання під час гри полегшених, зменшених м'ячів.

Під час вивчення технічного прийому у спрощених умовах передбачається головну увагу приділяти оволодінню правильною структурою рухової дії. Для засвоєння техніки ігрового прийому баскетболу традиційні методики навчання передбачають виконання значної кількості підвідних вправ. Розучування основних технічних прийомів гри рекомендовано здійснювати методами вивчення вправи в цілому та по частинах, а також ігровим методом. Вивчення технічного прийому в ускладнених умовах передбачає його багаторазове виконання із зміною вихідного положення, відстані, напрямку руху, швидкості руху, із перешкодами та протиборствами. На цьому етапі значна увага приділяється вивченню взаємодій між гравцями. Удосконалення вивченого прийому здійснюється за допомогою проведення навчальних та двосторонніх ігор. Отже, аналіз літературних джерел засвідчує, що більшість методик навчання технічних прийомів баскетболу, які застосовуються на етапі початкової підготовки, базуються на репродуктивних методах навчання. Для них характерними є пояснювально-ілюстративні методи передачі знань з наступним практичним виконанням фізичних вправ. Тобто засвоєння та відтворення рухової дії здійснюється на основі зорових сприйнятів.

Кожний елемент техніки володіння м'ячем, а саме, ведення, передачі, кидок виконується, як правою рукою, так і лівою. Це залежить перш за все де знаходиться гравець під час виконання даного прийому. Наприклад, якщо гравець виконує кидок у русі праворуч від щита, то обов'язково треба виконувати кидок правою рукою, яка є дальньою від захисника. Тому захисник не зможе накрити або перешкодити кидку. Це стосується й ведення



м'яча, якщо гравець веде м'яч праворуч, ведення здійснюється правою рукою і навпаки. Передачі м'яча правою рукою виконуються партнеру, що знаходиться праворуч і лівою, якщо ліворуч.

Тому під час навчання головною задачею було навчити баскетболістів виконувати технічні елементи як правою рукою так і лівою, праворуч від щита і ліворуч.

На початку експерименту нами було проведено тестування для оцінки рівня техніки володіння м'ячем правою і лівою руками баскетболістами 8-9 років першого року навчання в ДЮСШ (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники техніки володіння м'ячем баскетболістів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту ( $M \pm m$ ,  $t$ )

Показники	Рука	КГ	ЕГ	$t_1$
Ведення м'яча 28 м (2x15м), с	правою	$15,3 \pm 0,33$	$15,8 \pm 0,47$	0,88
	лівою	$18,6 \pm 0,24$	$18,4 \pm 0,29$	0,53
	різниця	3,30	2,60	
	$t_2$	7,50	2,98	
Передача м'яча в стіну за 30 с, кількість разів	правою	$11,1 \pm 0,83$	$11,3 \pm 1,19$	0,14
	лівою	$9,40 \pm 0,66$	$9,45 \pm 0,58$	0,06
	різниця	1,70	1,85	
	$t_2$	2,06	2,12	
Кидок м'яча в русі, кількість разів	правою	$4,12 \pm 0,75$	$4,00 \pm 0,61$	0,13
	лівою	$2,49 \pm 0,44$	$2,53 \pm 0,26$	0,16
	різниця	1,63	1,47	
	$t_2$	2,16	2,88	
Човниковий біг з веденням м'яча 3x10 м, с	правою	$16,1 \pm 0,62$	$16,6 \pm 0,86$	0,47
	лівою	$18,7 \pm 0,90$	$19,1 \pm 0,78$	0,34
	різниця	2,60	2,50	
	$t_2$	2,36	2,15	
Комбінована вправа с, влучання		$40,8 \pm 1,12$	$41,5 \pm 1,18$	0,51

Примітки:

КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група;

$t_1$  – різниця між контрольною групою і експериментальною;

$t_2$  – різниця між виконанням елементів правою і лівою рукою.

Як можна бачити з представлених даних, початкові результати вимірювань в контрольній групі істотно не відрізняються від даних експериментальної групи, достовірних відмінностей в показниках техніки володіння м'ячем між групами не виявлено.

«Ведення м'яча 28 м (2x15м)» правою рукою швидше виконали баскетболісти контрольної групи, їх результат  $15,3 \pm 0,33$ с, а лівою рукою кращий результат у хлопчиків експериментальної групи, їх результат  $18,4 \pm 0,29$ с.

За 30 с хлопчики експериментальної групи зробили  $11,3 \pm 1,19$  передач в стіну правою та  $9,45 \pm 0,58$  лівою рукою, що трохи більше, чим хлопчики контрольної групи.

Кидок м'яча в русі дуже погано виконали хлопчики обох груп, якщо вірно виконано за технікою, так немає попадань і навпаки.

Човниковий біг з веденням м'яча 3x10м швидше пробігли хлопчики контрольної групи, їх результат  $16,1 \pm 0,62$ с, у хлопчиків експериментальної групи –  $16,6 \pm 0,86$ с.

Середній результат у тесті «Комбінована вправа», де необхідно виконувати ведення й кидок м'яча, як правою, так і лівою рукою результат у хлопчиків експериментальної групи дорівнював –  $41,5 \pm 1,18$  с, у хлопчиків контрольної групи –  $40,8 \pm 1,12$  с, достовірності не виявлено.

Аналіз даних, отриманих на етапі попереднього дослідження, свідчить про наявність достовірних відмінностей в результатах виконання хлопчиками обох груп всіх контрольних вправ правою і лівою руками. Причому ці відмінності найбільш яскраво виражені у баскетболістів експериментальної групи ( $p < 0,001$ ). У всіх тестах хлопчики правою рукою виконували вправи краще, чим лівою рукою. Таким чином, у більшості обстежених баскетболістів характерне переважання діяльності правої руки, що негативно впливає на рівень володіння м'ячем і виконання цих прийомів у грі.

Цю гіпотезу ми перевірили під час змагань у 5-ти товариських зустрічах між баскетболістами експериментальної і контрольної групи.

Предметом педагогічного спостереження була раціональність виконання наступних технічних дій спортсменів: ведення м'яча, передача м'яча однією рукою, кидок однією рукою. У спеціально розробленому нами протоколі фіксувалося кількість дій, виконаних спортсменами правою і лівою руками в залежності від положення по відношенню до кільця.

Раціональним вважається використання дальньої руки по відношенню до кільця і захиснику (програма для СДЮСШОР, 2008).

Результати педагогічного спостереження свідчать про те, що з правого боку по відношенню до кільця правильно виконували технічні дії дальньою рукою (правою) 94% баскетболістів, ліву руку використовували в основному ліворукі спортсмени. З лівого боку від кільця 63% баскетболістів також використовували праву руку (табл. 3.2, рис. 3.1 і 3.2).

Таблиця 3.2

Показники виконання баскетболістами технічних дій  
правою і лівою руками під час двосторонніх ігор, %

Показники	Технічні дії			
	Праворуч від щита		Ліворуч від щита	
	Права рука	Ліва рука	Права рука	Ліва рука
Загальна кількість дій	94	6	63	37
Результативні	92	23	37	70
Не результативні	8	77	63	30

І в тому, і в іншому випадку технічні дії не завжди були результативними, але в більшій мірі – при нераціональному їх виконанні. Так, використання лівої руки при виконанні технічних дій з правого боку по відношенню до кільця виявилось в 77% випадків нераціональними.

З лівого боку по відношенню до кільця спостерігалася така ж тенденція – використання правої руки при виконанні технічних дій лише в 37% випадків досягало позитивного результату (рис. 3.2).

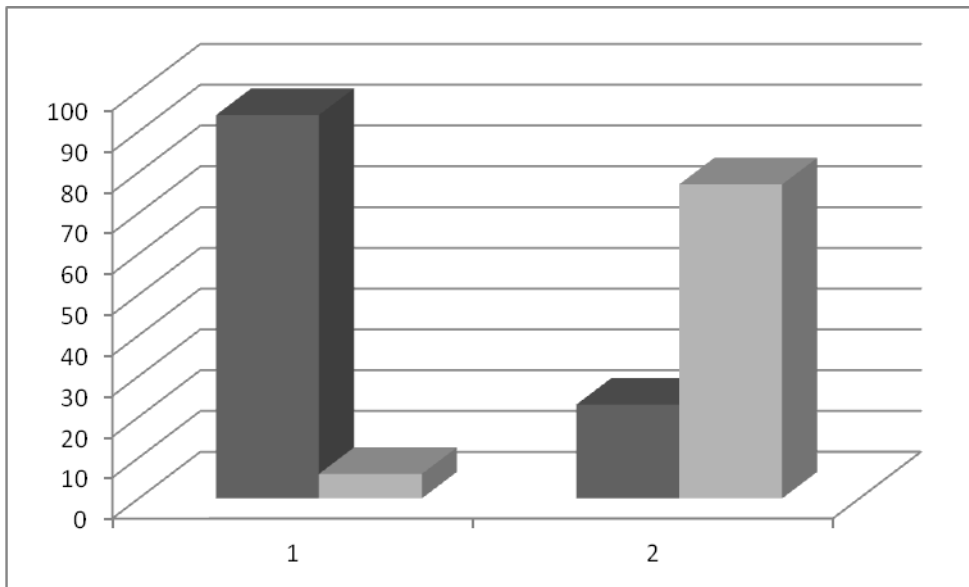


Рис. 3.1 Показники технічних дій, виконаний праворуч від щита

Примітки:

1 – права рука  
2 – ліва рука

■ – результативні  
■ – не результативні

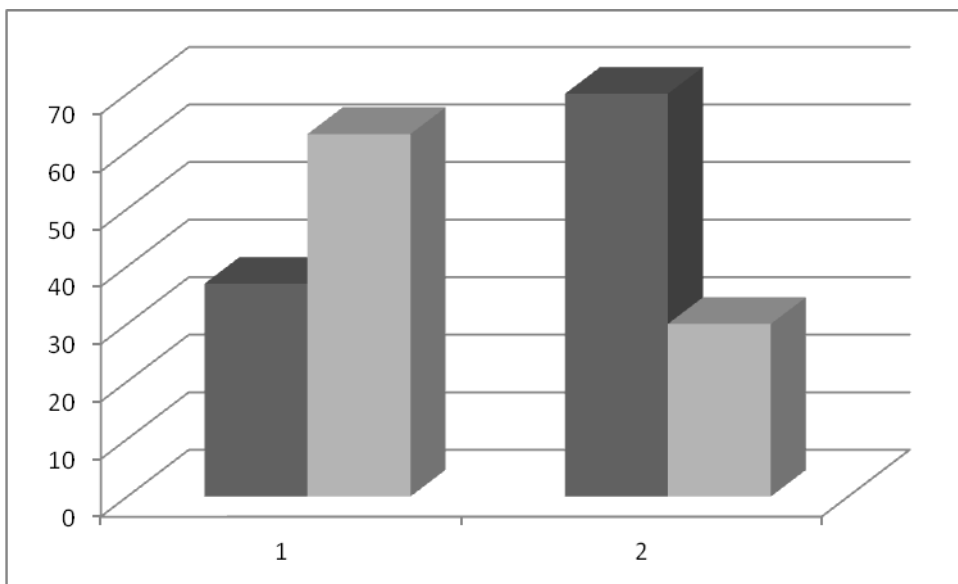


Рис. 3.2 Показники технічних дій, виконаний ліворуч від щита

Примітки:

1 – права рука  
2 – ліва рука

■ – результативні  
■ – не результативні

Більш глибокий аналіз технічних дій, виконаних з лівого боку по відношенню до кільця, проводився в аспекті виявлення результативності технічних дій, виконаних як правою, так і лівою рукою.

При аналізі якості виконання технічних дій з лівого боку по відношенню до кільця виявлено, що в більшості випадків спортсмени віддавали перевагу правій руці, хоча це було нераціонально і менш результативно в порівнянні з роботою лівої руки. Причому це проявлялося у баскетболістів двох команд.

Відзначено, що з правого боку від кільця дії баскетболістів більш раціональні, тобто в роботу включалася дальня рука, в даному випадку – права.

З лівого боку від кільця команди частіше грали недоцільно, тобто ближньою (правою) рукою по відношенню до кільця і суперника.

Це свідчить про те, що більшість гравців правші і гра будувалася так, щоб використовувати провідну руку, а також про те, що в навчально-тренувальному процесі виконання дій неведучою рукою приділяється недостатньо уваги.

Дане явище послужило підставою для розробки експериментальної методики, спрямованої на згладжування дій правою і лівою рукою праворуч і ліворуч від щита.

### 3.2 Методика навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів та її вплив на досягнення спортивного результату

При розробці методики технічної підготовки юних спортсменів враховувався зміст програми з баскетболу для груп початкової підготовки 2-го року навчання.

Експериментальна методика передбачала реалізацію індивідуально-диференційованого підходу у виконанні завдань спортсменами. Для цього враховувалися дані попереднього дослідження баскетболістів, що мали значення для диференціювання навантаження.

У нашому дослідженні фізичне навантаження на більш слабку руку пропонувалася в обсязі плюс 10% до тієї, яку баскетболісти виконували

провідної кінцівкою.

Тренувальне заняття складалося з трьох частин. У змісті підготовчої частини передбачалося виконання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ: різні види ходьби, бігу, стрибків. Асиметричні вправи (стрибки на одній нозі; нахили, випади, повороти, пересування в одну сторону; зупинки в два кроки і зашагування на опорній нозі; метання м'яча на дальність і на точність однією рукою і т.д.) пропонувалося виконувати правою і лівою кінцівкою, як в праву, так і в ліву сторону.

В основній частині заняття провідна роль належала навчанню базовим технічним діям (передача і ловля м'яча, ведення м'яча, кидок м'яча), а також вихованню фізичних якостей. При виконанні вправ, характерною особливістю яких було використання однієї кінцівки, здійснювався індивідуально-диференційований підхід спортсменів (наприклад, з розрахунку 10 повторень для провідної руки і відповідно 11-для неведучої). Завдання виконувалися в наступній послідовності: 1-3-є повторення для провідної (правої) руки, 4-6-є для лівої; потім знову при 7-9-м повторенні працює ведуча рука, а при 10-13-м - ліва (на одне повторення більше виконує неведуча рука); закінчували вправу по 4 повторення – спочатку провідною рукою 14-17-є, потім неведучою – 18-21-є. Використання такої послідовності виконання вправи ефективно впливає на формування техніки рухової дії, оскільки не накопичується стомлення, реалізується перехресне перенесення досвіду, розвиваються координаційні здатності [56].

Виконання технічних дій, таких, як передача м'яча однією рукою, ведення м'яча, кидок м'яча однією рукою на місці і в русі, здійснювалося з правого і з лівого боку по відношенню до кільця. Причому правші починали виконувати завдання з правого боку, а лівші – з лівого. Обіграння без і з атакою кільця також виконувалися спочатку в зручну сторону, потім в незручну.

Невід'ємною складовою навчально-тренувальних занять було проведення рухливих ігор та естафет, в яких рухові дії виконували як

провідної, так і неведучою кінцівками. За допомогою ігрового і змагального методів вирішувалися виховні завдання і завдання вдосконалення вивченого матеріалу. При навчанні рухової дії використовувалися методи цілісної і розчленованої вправи. Метод цілісної вправи застосовувався при виконанні баскетболістами раніше вивчених або простих рухових дій.

Юним спортсменам давалося пояснення, чому такі вправи, як передача і кидок м'яча однією рукою, ведення м'яча, треба виконувати правою і лівою рукою. Це спонукало юних баскетболістів сумлінно виконувати всі завдання і усвідомлено використовувати технічні дії в різних ігрових ситуаціях.

Експериментальна методика технічної підготовки юних баскетболістів використовувалася протягом навчального року, тобто протягом підготовчого та змагального періодів.

З метою перевірки ефективності розробленої нами методики повторно проведено тестування рівня володіння м'ячем юних баскетболістів обох груп (табл. 3.3).

Аналіз отриманих результатів показав, що у баскетболістів експериментальної групи у всіх контрольних вправах, що виконувалися правою і лівою руками, результати достовірно покращилися ( $p < 0,001$ ).

У баскетболістів контрольної групи спостерігається поліпшення результатів при виконанні вправ правою рукою ( $p < 0,001$ ), а в роботі лівої руки успіхи менш виражені ( $p < 0,01$  і  $p < 0,05$ ) (рис. 3.3).

Ведення м'яча 28 м (2x15м) як правою так і лівою рукою швидше подолали баскетболісти експериментальної групи, їх результат на 0,5 с та 1,3 с краще, чим у хлопчиків контрольної групи.

При виконанні передачі м'яча спостерігалось збільшення відсотка результативності в роботі обох рук, але в більшій мірі це виявлялося при використанні лівої руки для виконання даного елемента. Майже на 2 передачі більше виконали баскетболісти ЕГ лівою рукою, що достовірно краще.

Таблиця 3.3

Показники техніки володіння м'ячем баскетболістів контрольної та експериментальної груп в кінці експерименту( $M \pm m$ , t)

Показники	Рука	КГ	ЕГ	t <sub>1</sub>
Ведення м'яча 28 м (2x15м), с	правою	13,4 ± 0,56	12,9 ± 0,41	0,72
	лівою	15,8 ± 0,40*	14,5 ± 0,62	1,30
	різниця	2,40	1,60	
	t <sub>2</sub>	3,47	2,06	
Передача м'яча в стіну за 30 с, кількість разів	правою	12,2 ± 0,64	12,9 ± 0,55	0,84
	лівою	9,81 ± 0,58*	11,6 ± 0,66*	2,15
	різниця	2,39	1,30	
	t <sub>2</sub>	2,77	1,52	
Кидок м'яча в русі, кількість разів	правою	4,84 ± 0,31	5,50 ± 0,40	1,32
	лівою	3,79 ± 0,24	4,72 ± 0,22*	2,50
	різниця	1,05	0,78	
	t <sub>2</sub>	1,88	1,47	
Човниковий біг з веденням м'яча 3x10 м, с	правою	15,2 ± 0,43	14,8 ± 0,35	0,74
	лівою	17,3 ± 0,32*	15,3 ± 0,26*	3,87
	різниця	2,10	0,50	
	t <sub>2</sub>	2,19	1,16	
Комбінована вправа с, влучання		39,5 ± 0,38	38,3 ± 0,30*	2,55

Примітки:

КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група;

t<sub>1</sub> – різниця між контрольною групою і експериментальною;

t<sub>2</sub> – різниця між виконанням елементів правою і лівою рукою;

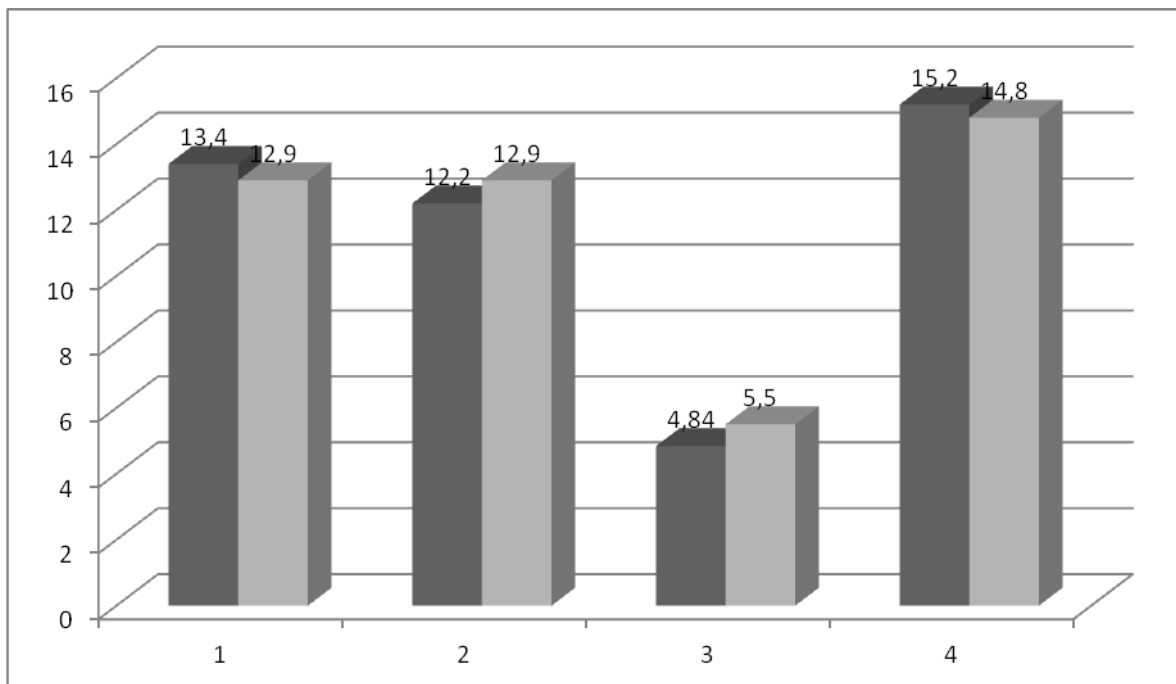
\* – статистично достовірні результати (p<0,05).

На 1,2 кидка м'яча у русі хлопчики експериментальної групи зробили більше і без особливих помилок, чим хлопчики контрольної групи.

Човниковий біг з веденням м'яча 3x10 м особливо лівою рукою достовірно швидше подолали баскетболісти експериментальної групи, їх результат склав 15,3 ± 0,26 с, контрольної групи 17,3 ± 0,32 с.

І комбіновану вправу швидше й результативно знову ж таки виконали хлопчики експериментальної групи, їх результат на 1,2 с краще.





Результати володіння м'ячем правою рукою

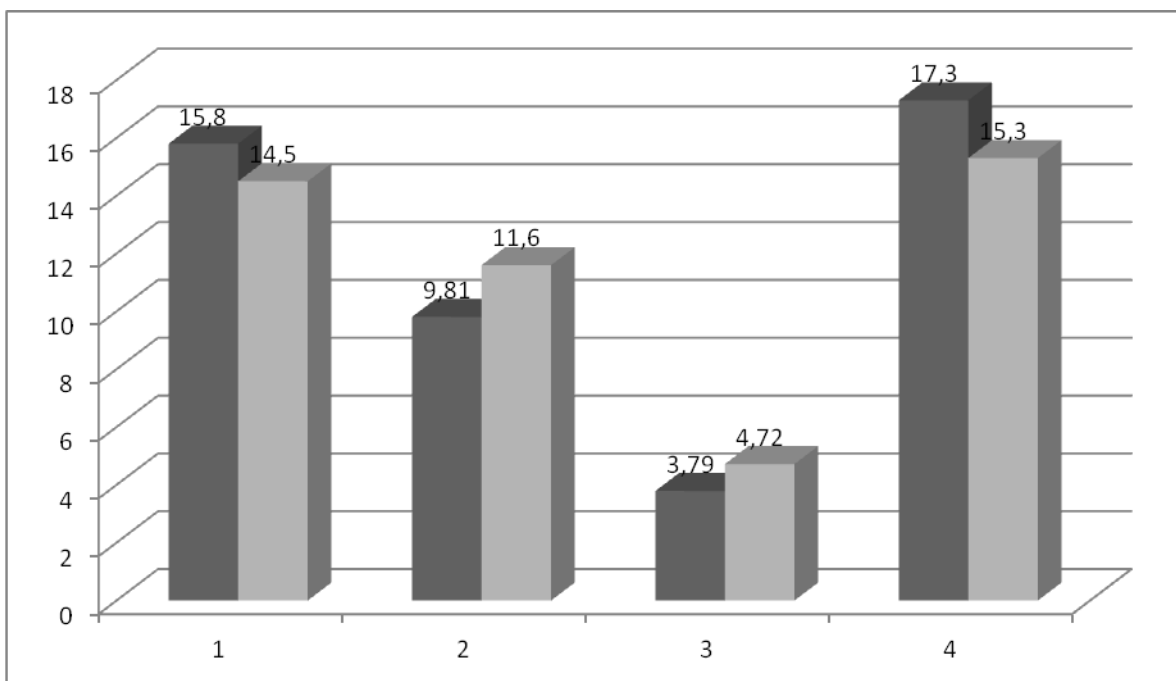


Рис. 3.3 Результати володіння м'ячем лівою рукою баскетболістів двох груп

Примітки:

■ – експериментальна група

□ – контрольна група

1 – ведення м'яча 28м (2x15м), с

2 – передачі м'яча в стіну за 30с

3 – кидок м'яча в русі, кількість разів

4 – човниковий біг з веденням м'яча, с

У баскетболістів експериментальної групи після річного виконання

методики виявлено достовірне зниження величини середньої різниці результатів виконання технічних дій правої і лівої руками.

У групах початкової підготовки навчання базовим технічним діям завжди починається з передачі та ведення м'яча і в навчально-тренувальних заняттях оволодінням даними технічними елементами приділяється більше часу. Очевидно, тому в експериментальній групі при виконанні передачі і ведення м'яча в підсумковому обстеженні спостерігалися найменші показники.

У контрольній групі результати підсумкового обстеження свідчать про достовірне збільшення показника асиметрії при виконанні технічних вправ правою і лівою рукою ( $p < 0,001$ ). Особливо яскраво це проявилось в контрольній вправі – передача м'яча в стіну за 30 с.

Під час контрольних ігор наприкінці експерименту в експериментальній групі з правого боку по відношенню до кільця відзначено правильне виконання технічних дій, у всіх випадках використовувалася дальня рука (права).

У контрольній групі 5% баскетболістів нераціонально використовували ліву руку (в даному випадку вона була провідною).

З лівого боку від кільця порушення раціональності виконання технічних дій спостерігалися в обох командах, що в свою чергу відбивалось і на їх результативності

Аналіз виконаних технічних дій спортсменами контрольної групи з лівого боку по відношенню до кільця свідчить про те, що в більшості випадків баскетболісти віддавали перевагу правій руці, хоча це нераціонально (табл. 3.5). Однак спроби використовувати ліву руку також не приносили значного результату, особливо яскраво це проявилось під час виконання кидка м'яча.

В експериментальній групі при виконанні технічних елементів з лівого боку по відношенню до кільця спостерігалось невелике переважання використання лівої руки, що в свою чергу частіше приносило позитивний

результат у порівнянні з роботою правої руки.

Таблиця 3.5

Показники результативності технічних дій, виконаних баскетболістами з лівого боку по відношенню до кільця, %

Технічні дії		Співвідношення загальних і результативно виконаних дій, %	
		ЕГ	КГ
Ведення м'яча	Права рука	49/36	67/38
	Ліва рука	51/67	33/43
Передача м'яча	Права рука	43/40	71/53
	Ліва рука	57/71	29/39
Кидок м'яча	Права рука	47/32	76/42
	Ліва рука	53/64	24/29

За підсумками проведених 5 товариських зустрічей спортсменам експериментальної групи вдалося здобути перемогу в чотирьох іграх.

Отже, отримані експериментальні дані технічної підготовленості юних баскетболістів підтвердили ефективність і позитивний вплив на результат змагальної діяльності запропонованого дозування навантаження на праву (провідну) і ліву (непровідну) руку юних баскетболістів під час навчально-тренувального процесу.

Впровадження в навчально-тренувальний процес експериментальної групи методики згладжування моторної асиметрії вплинуло на успішність виступу в змаганнях за рахунок більш результативного, ніж у контрольній групі, виконання технічних дій.

## ВИСНОВКИ

1. Тестування рівня володіння м'ячем правою і лівою рукою баскетболістів 8-9 років на початку експерименту показало, що результати експериментальної і контрольної групи майже однакові і не мають статистично вірогідних відмінностей. Але під час виконання технічних елементів правою і лівою рукою праворуч та ліворуч від щита виявлена наявність достовірних відмінностей в самих групах.

2. Аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури, ознайомлення з програмним матеріалом ДЮСШ і тренувальним процесом баскетболістів дозволили розробити й обґрунтувати методика початкового навчання техніки володіння м'ячем юних баскетболістів.

Експериментальна методика заснована на реалізації індивідуально-диференційованого підходу шляхом застосування додаткових навантажень при виконанні завдань спортсменами на непровідну (ліву) кінцівку, що перевищують навантаження провідною (правою) руки на 10%.

3. В результаті педагогічного експерименту отримані достовірні дані, що свідчать про підвищення результативності виконання завдань з технічної підготовки та змагальної діяльності юних баскетболістів за рахунок якісної роботи не тільки провідною (правою), але і непровідною (лівою) рукою.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати дослідження та їх аналіз дозволяють запропонувати наступні рекомендації.

На етапі початкової підготовки баскетболістам доцільно давати навантаження на непровідну сторону на 10% більше, ніж на провідну, що забезпечує згладжування між правою й лівою руками спортсменів, а також приріст результатів з технічної підготовленості баскетболістів.

При виконанні вправ, характерною особливістю яких є використання однієї кінцівки, необхідно здійснювати індивідуально-диференційований підхід з урахуванням моторної асиметрії спортсменів. Наприклад, з розрахунку 10 повторень для провідної (правої) руки і відповідно 11 - для непровідної (лівої). Завдання слід виконувати в наступній послідовності: 1-3-є повторення для правої руки, 4 - 6-є - для лівої; на 7-9-є повторення працює права рука, а ліва - на 10 - 13-є повторення (на одне повторення більше виконує ліва рука), і закінчується вправа по 4 повторення на кожную руку: спочатку правою рукою 14 - 17-є, потім лівою 18 - 21-є повторення.

Таку послідовність виконання рухових дій можна використовувати в наступних вправах:

- передача однією рукою від плеча: різні варіанти виконання (на місці, в стіну, в парах, в трійках, в русі і т.д.) (кількість передач);
- ведення м'яча на місці: низьке, середнє, високе, зі зміною висоти, в різних вихідних положеннях і т.д. (кількість повторень);
- ведення м'яча в русі по прямій, зі зміною напрямку (кількість відрізків);
- кидок однією рукою від плеча з місця, в русі, з різних положень по відношенню до кільця (кількість кидків);
- обманні рухи з м'ячем і без м'яча (кількість повторень);
- індивідуальне обігравання без і з опором, з різних положень по відношенню до кільця (кількість повторень).

Для вдосконалення техніки володіння м'ячем баскетболістів груп початкової підготовки необхідно в навчально-тренувальному процесі застосовувати проведення рухливих ігор та естафет, в яких рухові дії виконувати як провідної, так і непровідною кінцівками. Можна використовувати такі ігри: «За м'ячем», «Передачі за номерами», «Боротьба за м'яч», «Рухова ціль», «Квачі з веденням м'яча», «Десять передач», «Потрап у ціль», «Доведи м'яч до кошика», «Хто швидкіше» та інші.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва: Физкультура и спорт, 2011. С. 54-65.
2. Черемисин В. П. Новое в подготовке юных баскетболистов. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1999. № 1. С. 41-44.
3. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : Держ. ком. України з фіз. культури і спорту, 2008. 128 с.
4. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. Киев : Здоров'я, 2003. 150 с.
5. Корягін В.М. Підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, ХХІІІ. 2002. № 3. С.10-15.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська л-ра, 1999. 270 с.
7. Аксарина И. Ю., Григорович А. А. Обучение техническим приемам игры в нападении : метод. пособие. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 139 с.
8. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.
9. Загуляев Е.Г. Формирование потребностей в укреплении здоровья и занятиях физическими упражнениями у детей младшего школьного возраста. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : Харків : ХДАДМ, 2002. № 4. С. 73-78.
10. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва : Советский спорт, 2004. 100 с.
11. Безруких М.М. Сонышин В.Д. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб, пособие для студ. высш. учеб. завед. Москва : Академия, 2018. С. 382-386.
12. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в

спортивной подготовке детей и подростков. Киев : Олимпийская литература, 2000. 226 с.

13. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва : Академия, 2001. 364 с.
14. Чопик Р.В. Морфо-функціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ, 2003. № 2. С. 20-26.
15. Ведмеденко Б., Марчук В. Інтерес до занять спортом як елемент активізації тренувального процесу спортсмена-початківця. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 3. С. 107-109.
16. Хромаев З.М., Поплавский Л. Ю. Говорят тренеры по баскетболу : сб. ст. ведущих тренеров мира; под ред. Л. Ю. Поплавского. Киев : [б. и.], 2005. 160 с.
17. Виленская, Т.Е., Чернышенко Ю.К. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 12 (46). С. 11-15.
18. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська л-ра, 2004. 448 с.
19. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 2009. 276 с.
20. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. уч. завед. Москва : Академия, 2007. 336 с.
21. Губа В.Г., Фомин С.Г. Особенности отбора в баскетболе. Москва : Физкультура и спорт, 2006. 144 с.
22. Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. Москва : Советский спорт, 2011 98 с.
23. Головченко М., Викова О. Взаємозв'язок розвитку координаційних здібностей та технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років.



*Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*, 2017. № 2. С. 62-64.

24. Бикова О.О. Зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13-14 років з показниками фізичної підготовленості. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2016. Вип. 23. С. 16-20.
25. Помещикова І. П. Вплив вправ вестибулярної спрямованості на рівень техніко-тактичної підготовленості баскетболісток студентської команди. *Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптації та масової фізичної культури ПНПУ ім. В.Г. Королено*. Полтава : ПНПУ, 2016. С. 195-200.
26. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. 384 с.
27. Слюсарчук В.В. Стан сформованості та складові інтересу третьокласників до занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. № 1. С. 140-142.
28. Бусета Х.М., Мондони М., Авакумович А. Баскетбол для молодих игроков: Руководство для тренеров. Издание ФИБА совместно с ЕАБТ. Москва : ЧП Румянцева, 2000. 269 с.
29. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Москва : А.С.Т., 2007. 256 с.
30. Овчарек О.М. Проблеми розвитку фізичного потенціалу учнів загальноосвітніх шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2011. Т.1. С. 267-275.
31. Федосеев В.В. На уроках баскетбола. Москва : Физкультура в школе. 2005. № 2. С.26-27.
32. Хромаев З.М., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. Киев : Украина, 2003. 128 с.
33. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства. Москва : Гранд, 1999.

180 с.

34. Мітова О.О., Сушко Р.О. *Методи наукових досліджень у баскетболі*. Дніпропетровськ, (2015). 216 с.
35. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В., Єрмоленко А. В. *Методика формування спортивно-технічної майстерності баскетболістів 10-12 років*. *Вісник Запорізьського національного університету*, 2014. №1. С. 188-194.
36. Ширяєва І.В. *Тренування баскетболістів груп спортивної підготовки*. Матеріали X Міжнародної наукової конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» Харків : ХДАФК, 2014. С. 250-256.
37. Помещикова І.П., Афанасьєва К.М. *Ефективність процесу навчання технічним прийомам баскетболу на основі врахування індивідуальних можливостей дітей при наборі до секції*. Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків, 2017. С. 102-106.
38. Корягін В.М. *Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в залежності від віку*. Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах : Всеукр. наук.-практ. конф., 3-5 жовтня 1999 р. Кіровоград, 1999. С. 98-99.
39. Пайє Б. *Баскетбол для юніорів*. Москва : ТВТ Дивизион, 2008. 144 с.
40. Костикова Л.В. *Баскетбол (Азбука спорту)*. Москва : Фізкультура и спорт, 2002. 176 с.
41. Полянцева Н.В. *Тренування точності виконання технічних прийомів гри у юних баскетболістів 10-12 лет*. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2003. №2. С. 49-54.
42. Гамалий В. *Спортивна техніка як об'єкт вивчення в теорії спорту*. *Наука в олімпійському спорті*. 2004. № 4. С. 25-30.
43. Івченко О.М. *Сучасний стан контролю техніко-тактичної*

підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки.  
*Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* Запоріжжя, 2016. № 2. С. 127-132.

44. Квашук П.В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов. *Теория и практика физ. культуры.* 2003. № 10. С. 45-47.
45. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. Москва : Астрель, 2007. 303 с.
46. Камышов О.Н., Пугачев В.Ф. Баскетбол. Бросок мяча по кольцу. *Физическая культура в школе.* 1999. № 3. С. 39-43.
47. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов: учебное пособие. Київ : Здоров'я, 1999. 66 с.
48. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие. Москва : Спорт, 2007. 146 с.
49. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України: Львів: НВФ Українські технології,* 2006. Т.1. С.150-155.
50. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва : Инфра-М, 2006. 408 с.
51. Кудимов В.Н. Подвижные игры как средство отбора детей для занятий баскетболом в группе интенсивного обучения. *Слобожананський науково-спортивний вісник* 2011. №2. С. 82-85.
52. Помещикова І.П. Методи оцінки технічної підготовленості юних баскетболістів. Спортивні ігри (по матеріалам XII міжнародної конференції «Проблеми і перспективи спортивних ігор і єдиноборств» 2016. №1. С. 3-37.
53. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. Москва : Академия, 2006. 30 с.
54. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы: учебное пособие. Челябинск: Уральская академия,

2014. 276 с.

55. Вознж Т. Оценка перспективности юных баскетболистов. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин, нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т.3. С. 198-201.
56. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень в баскетболі. Дніпропетровськ : Вид. Інновація, 2015. 216 с.
57. Кравець К.А., Чуча Н.І. Динаміка розвитку рухових здібностей баскетболістів 9-10 років протягом річного циклу. Харків : Спортивні ігри. №3, 2017. С. 21-24.
58. Чопик Р. В. Характеристика методики навчання технічних прийомів баскетболу учнів молодших класів з комплексним використанням основних опорних точок та адаптованого спортивного устаткування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 1. С. 142-145.
59. Суетнов К.В. Баскетбол: техническая и тактическая подготовка школьников IX-XI классов: учебное пособие. Москва : Физкультура в школе, 1999. 80 с.
60. Ширяева І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. Спортивные игры. 2014. №. 10. С. 250-256.
61. Несен О.О., Ширяева І.В., Євтушенко І.М. Удосконалення технічної підготовленості баскетболістів 10-11 років на базі розвитку координаційних та швидкісно-силових здібностей. *Спортивні ігри*, №1, 2018. С. 13-21.
62. Василенко В., Мітова О. Технічна підготовка баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі розвитку сенсорних функцій. *Молода спортивна наука України*, 2011. Т.1. С. 35-41.